



PSIKOLEKTİF *Ten*

pirus zaferi değil kendi zaferimiz - ölümsüzlüğe ulaşmanın sancıları -
cinsiyetlendirilmiş mahremiyet - aile köklerine yapılan yolculuk: aile dizimi terapisi-
trend yatırım: kişisel gelişim

PİRUS ZAFERİ DEĞİL KENDİ ZAFERİMİZ

Feride Çelik - Psikolojik Danışman

Pirus Zaferi, yıkıcı büyüklükteki kayıplar pahasına kazanılan bir zafer. Kazanılan zaferin kayıplardan sonra anlamsız hale gelmesini ifade eder. MÖ 280 ve MÖ 279 yıllarında Grek kolonisi Kralı Pirus, Roma'ya saldırır ve ne pahasına olursa olsun savaşı kazanmak için her şeyini feda eder. Sonunda Pirus savaşı kazanır fakat birçok teçhizatla desteklediği ordusundan geriye bir yıkım kalmıştır. Bu yüzden nihai zararı görünüşteki kazancından fazla olan zaferlere "Pirus Zaferi" denilmektedir (Demirel ve Uluç, 2017). Peki sizce Pirus bu zaferin büyük bir yıkımla elde edileceğini bilseydi yine de kazanma pahasına bu zaferi ister miydi? İnsan psikolojisi perspektifinden ele aldığımızda hayatımız boyunca bizi hazzı ve zafere ulaştıracak davranışlarda bulunur ve başarıyla sonuçlanmış bu eylemlerden gelen mutlulukla yaşamımızı anlamlı hale getirmeye çalışırız. Hazzı ulaşma yolculuğunda, sonunda bizi neyin mutlu edeceğini çok iyi biliriz ve bunun için gerekenleri yapma yönünde yüksek bir motivasyonla harekete geçer, süreci planlarız. Bu yazıda mutluluğa ulaşmaya çalışan bireyin, bu yolculuğu Pirus Zaferine dönüştürmeden bilinçli farkındalık bağlamında ele alacağız.

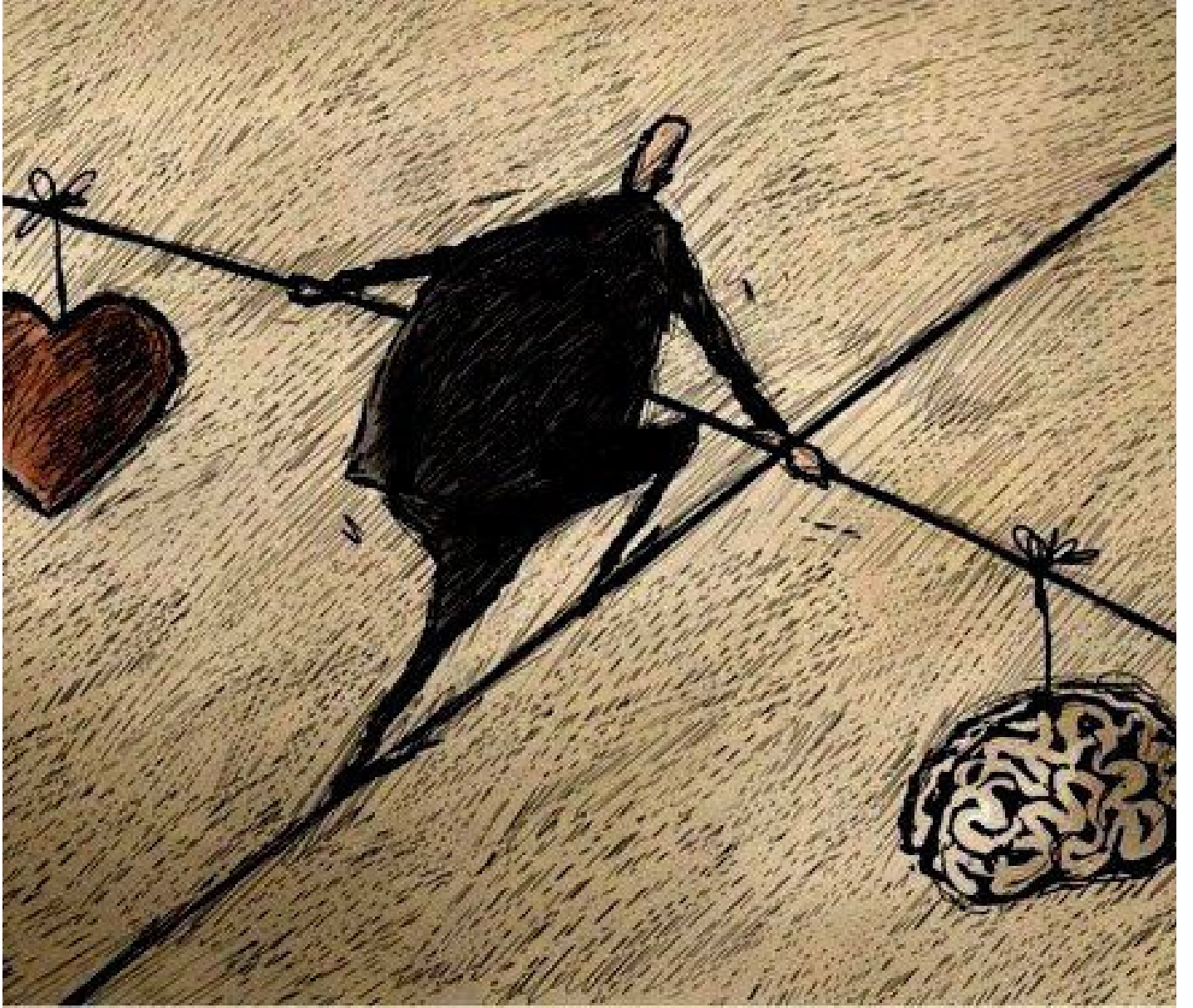
Bilinçli farkındalık, bireyin bilincini şu anki gerçekliğe canlı tutması olarak tanımlanmaktadır. Hem kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olmasını hem de dış uyaranların gerçekçi bir şekilde ele alınmasını içermektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler yaşam olaylarının kendi ruhsal dünyası üzerindeki etkisini fark edebilmekte ve çevresel uyaranlarla ilişkisini ortaya koyabilmektedir (Yüksekbilgili, 2020). Bilinçli farkındalığın, içinde bulunduğumuz koşullar ile bu koşullar içerisinde nasıl hissettiğimizin bilgisini birleştirip çok derin bir kavrayışı sunduğu görülmektedir.

Bireyin bazen duygularında aşırıya kaçıp sahip olmak istediği nesneye, duyguya kapıldığı görülmektedir. Hazzı kapılma durumundaki birey, yaptığı eylemin olası fayda ve zararlarını hesaplamadan davranışta bulunmakta ve şiddetli isteme hali meydana gelmektedir. Burada yapılan eylemin iyi mi kötü mü, kayıp mı yoksa kazanç mı getirdiği sorusu akla gelmektedir. Yapılanlar gelecekte muhtemel



Hedeflerine ulaşmayı mutluluğun kaynağı olarak gören birey, referans kaynakları arasına bilinçli farkındalığı eklediğinde çevresindeki olanaklarla, kendisi ve sosyal çevresi için daha isabetli kararlar alacak birey olarak bütünün parçası olmanın tadına varacaktır.





zararlara yol açıp elde edilecek hazzı engelliyorsa birey için kötüdür. Ya da şu an bireye etik dışı ve zor gelen bir davranış gelecekteki refahını ve mutluluğunu arttıracaksa iyidir gibi bir sonuca ulaşılabilir (Sönmez, 2014). Yapılan araştırmalarda hedeflerine ulaşmaya çalışan bireylerin etik olmayan davranışları sergileme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu anlamda Makyavelizm de etik olmayan davranışları olumlu olarak gösteren bir karakter özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Makyavelist bireyler kendi çıkarları uğruna her türlü yolu mübah olarak görmekte ve bazı manüpülatif davranışları bilinçli bir şekilde sergileyerek hedeflerine ulaşmaya çalışmaktadırlar (Vezir, 2017). Hedeflerine ulaşmayı mutluluğun kaynağı olarak gören birey, referans kaynakları arasına bilinçli farkındalığı eklediğinde çevresindeki olanaklarla, kendisi ve sosyal çevresi için daha isabetli kararlar alacak birey olarak bütünün parçası olmanın tadına varacaktır.

Pirus Zaferi gibi zaferler ciddi kayıplar uğruna kazanılan bir zafer olduğundan sonucunda kişiyi mutsuz etmektedir. Hatta tarihsel olayda anlatılan Grek kolonisi kralı "bir zafer daha kazanırsam biteceğim. Tanrım bana bir daha böyle bir zafer verme" cümleleriyle, elde ettiği bu başarıyı aslında başarı değil hezimet olarak algıladığı görülmektedir (Demirel ve Uluç, 2017). Bilinçli farkındalık ile bize haz veren nesnelerin bilgisini birleştirdiğimizde sonunda bizi mutlu edecek olan durumu fark edebilecek ve bu yönde davranışlarda bulunabileceğiz. İşte o zaman Pirus'un acıyla elde ettiği mutsuz bir zafer yerine kendi mutlu zaferimizin imzasını atmış olacağız.

ÖLÜMSÜZLÜĞE ULAŞMANIN SANCILARI

İdil Sera Erfenek - Psikolojik Danışman

‘Ölüm, çelişkili bir şekilde hayata anlam katar; hayatlarımıza sahip çıkmamız ve ondan ne yapmak istiyorsak bu yönde işe koyulmamız için mütemadiyen başımızın üzerinde duran bir davettir ölüm.’ (İçöz, 2020, sf. 53). Ölüm kavramını anlatmadan önce böyle bir alıntı ile giriş yapmak istedim çünkü alıntı yaptığım kitabı okurken ilk cümleye 5 dakika kadar sadece uzun uzun baktım. Ölüm, bizlerin günlük yaşamda göz ardı ettiği ve üzerine çok düşünmediği bir kavram olabilir. Bu nedenle hayata anlam katmasına dair varoluşsal bir sorgulamayı bir anda yapmak hiç de kolay değil. Özellikle insanın kendi ölümüne dair düşünmesi dehşet verici karşılanabilir. Peki bu dehşet veren ölüm düşüncesi bize nasıl anlam katıyor? Anlatmak istediğim dehşet yönetim kuramı işte burada devreye giriyor.

Antropolog Ernest Becker (1973) "Ölümün İnkârı" adlı kitabında insanın kendi ölüm düşüncelerinin doğurduğu kaygı ile baş etmek için ölümden kaçınma ya da ölümün önemini azaltmaya eğimli olduklarını vurgulamıştır. Becker'e göre insan bu süreçlerin farkında değildir. Becker'ın bu düşüncesinden yola çıkarak Jeff Greenberg, Sheldon Solomon ve Tom Pyszczynski 1986 yılında "Dehşet Yönetim Kuramı" isimli yaklaşımı geliştirmişlerdir (Greenberg, Solomon & Pyszczynski, 1997). Bu kuramın asıl dayandığı nokta ölümün farkında olan canlılar olmamıza dayanır. Her an düşünmesek de arka planda varlığını sürdüren ölüm, olma ihtimali kadar henüz olmayışıyla da hayatımızı şekillendirmeye devam eder (İçöz, 2020). Dehşet yönetim kuramına göre bu şekillendirme insanın ölümsüzlüğünü sürdürecektir sembolik bir amaç ya da araç bulmasıdır. Kültürel dünya görüşü ve benlik saygısı, ölüm korkusundan kaynaklı kaygıya karşı bireyin sembolik ölümsüzlüğe ulaşması sonucu oluşan önemli psikolojik yapılardır. Kültürel dünya görüşü, bireye neyin değerli olduğuna dair standardize yapılar sunar. Topluluk tarafından benimsenen bu yapılar sayesinde birey kendisi öldükten sonra da bu değerlerin devam edeceğini bilir. Bu değerler ile topluluğa aidiyeti oluşurken ölümsüzlüğü bir nevi garanti altına almış olur (Doğulu & Uğurlu, 2015).



Ölüm düşüncesini konuşmayarak ve üstüne düşünmeyerek kendi yarattığımız monoton varoluşun içinde çırpınıyoruz. Oysa ölümü hatırlamak yaşamın uçup giden güzelliğini derinden hissetmektir.





Dehşet yönetimi kuramı çerçevesinde yapılan meta-analiz çalışmasında insanlara kendi ölümleri hatırlatıldığında (sorular, resimler ve videolar ile) takındıkları tutumların daha cinsiyetçi, daha milliyetçi, daha dindar olduklarına dair durumlar gözlemlendiği raporlanmıştır (Burke, Martens & Faucher, 2010). Buradan yola çıkarak şunu diyebiliriz: İnsanlara ölüm kavramı hatırlatıldığında inandıkları ve benimsedikleri değerlere daha çok sarılma ihtiyacı duyuyorlar. Ölüme meydan okurcasına çevresindekiler ne derse desin kendi değerlerini vurgulama eğiliminde oluyorlar.

Diğer bir psikolojik yapı olan benlik saygısı, kişinin kendi değerine dair yaptığı değerlendirmelerdir. 'Ben sevmeye layık biriyim, ben saygıdeğer biriyim' gibi kişinin kendisine yaptığı ve kişinin ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyen değerlendirmelerdir. Dehşet yönetim kuramı açısından benlik saygısına baktığımızda yüksek ve olumlu bir benlik saygısına sahip bir kişi kültürel dünya görüşünü geride bırakarak ölüm kavramına karşı daha az kaygı duymaktadır. Greenberg ve arkadaşlarının (1992) benlik saygısının birey için önemini göstermek adına bir dizi çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucunda, benlik saygısı deneysel bir ortamda yükseltildiğinde, bireylerin ölüm düşüncelerini hissettiren durumlar karşısında daha az kaygı duydukları olmuştur.

Sona doğru gelirken özetlemek gerekirse dehşet yönetim kuramı, bireylerin kendi ölüm düşünceleriyle nasıl başa çıktıklarını açıklayan bir teoridir. Ölüm kaçınılmazdır ve ölümünüzle ilgili düşüncelerden kaçınmanıza veya hayatınızda anlam yaratmak için harekete geçmenize neden olabilir. Ölümün farkında olmak insanı gereksiz meşguliyetlerden kurtarıp hayata derinlik, lezzet ve tamamen farklı bir bakış açısı kazandırır (Yalom, 2001). Öyleyse kendimize şunu sorabiliriz: Biz kendi ölüm düşüncemizin ne kadar farkındayız?



CİNSİYETLENDİRİLMİŞ MAHREMİYET

Onur İbrahim Atay - Psikolojik Danışman

Son yıllarda neredeyse her gün kadınların herhangi bir konuda suçlandığı haberlerle karşı karşıya kalmamız, eminim birçoğumuzun dikkatini çekmiştir. Bu konuda yeni konulardan biri de kadın sanatçıların sahne kostümleri. Bu konu herkesi ikiye bölüyor; bir kısım kadınların nasıl giyineceğine özgürce karar vermesi gerektiğini savunurken, bir kısım ise bu kadınları teşhircilikle suçluyor. Peki biz bu suçlamalara şahit olurken bu kavramlara ne kadar hakimiz ve yaptığımız yorumların nasıl bir dayanağı var? Bu yazıda bunu biraz olsun aydınlatmayı hedefledik.

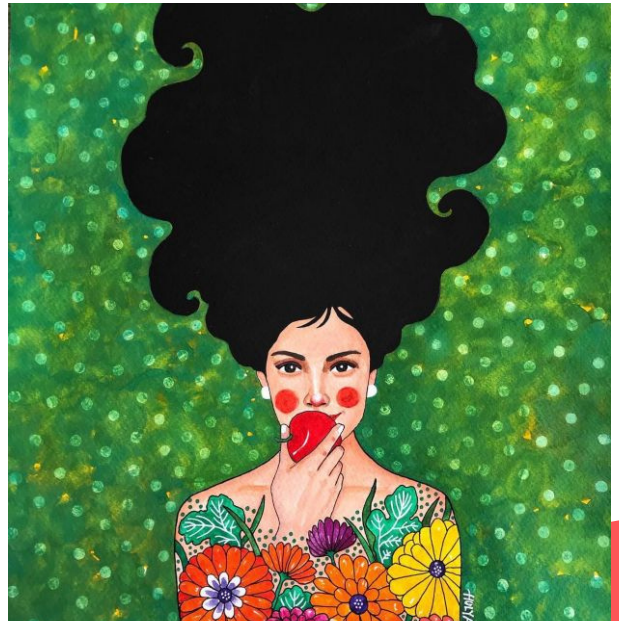
Mahremiyet kavramı, insan yaşamının her alanında ve yaşamın her döneminde varlığını sürdüren önemli bir kavramdır. Toplumların geçirdiği dönüşümlere paralel olarak, mahremiyet kavramının ifade ettiği değer de değişime uğramıştır. Bu nedenle mahremiyet kavramını her dönemde, o dönemin şartlarına özgü yeni tanımlamalarla ifade etmek gerekmektedir (Kaplan, 2017). Temel olarak 'mahrem' kelimesi samimi, herkes tarafından bilinmemesi uygun bulunan, ifade edilmeyen, gizli şey anlamına gelmektedir (Göle, 2001; Akt. Utma, 2018).

Mahremiyet kavramının birçok insan için aynı anlama gelmemesi ve özel yaşam sınırları içerisinde kalan konuların zaman içerisinde, kişiden kişiye ve kültürden kültüre değişiklik göstermesi, kavramın tanımlanmasını ve sınırlarının belirlenmesini güçleştirmektedir (Utma, 2018). Her insanın sahip olduğu mahremiyet hakkı, sadece bir kimsenin özel ve aile hayatının saygı görmesini kapsamamakta; özel hayat, fiziki ve ahlaki bütünlük üzerindeki mahremiyet hakkını, bireyin kişiliğini geliştirme özgürlüğünü, başkalarıyla kişisel ilişkiler kurma hakkını ve profesyonel iş yaşamına ilişkin etkinliklerini muhafaza ve idare etme yetkisini de içine almaktadır (Yüksel, 2009). Özetle ifade etmek gerekirse mahremiyet, sosyokültürel faktörlere bağlı olarak farklı anlamlar taşıyabilse de kesin bir tanıma sahip değildir; bireyin kendine özgü bir alandır ve esasında mahrem alanın sınırları kişi tarafından belirlenir.

Günlük yaşam içerisinde genellikle gösterme anlamında kullanılan teşhir ise, göstermenin/gösterilmenin istendiği bilinçli bir



Bir durumu sorun haline getirip bu duruma tepkiler yöneltmeye başlamadan önce, durumun tarihsel geçmişini bilmek ve kavram ayrımını iyi yapmak, bu noktada hepimize yardımcı olacaktır. Kadın bedeni üzerinden yaptığımız yorumlar, kadınların mahremiyet sınırlarına bir müdahaledir ve kadın bedenini denetim altına almaya yönelik girişimleri güçlendirir.



sergilenme halidir. Teşhirde gösterilen sadece bireyin kendisi ya da benliği değildir. Teşhir, aynı zamanda gösterme isteği yüklenen nesnelere, kendisini ya da benliğini de iliştiirmek olarak ele alınabilir. Amaç her ne kadar yalnızca kendini göstermek gibi algılansa da asıl amaç sosyal bir var oluşun ortaya konmasıdır (Can, 2018; Akt. Çağlak, 2020). İşte tam da bu noktada, toplumsal cinsiyet kavramıyla ve üretilen cinsiyet stereotipleriyle karşı karşıya kaldığımızı söylemek yerinde olacaktır. Kişi tarafından belirlenen mahrem alanın ne kadarını halka açmanın teşhircilik olarak değerlendirmenin doğru olacağını söylemek oldukça güç. Ancak bu noktada şunu değerlendirebiliriz: Gördüklerimiz maruz kaldıklarımız mı yoksa görmek istediklerimiz mi? Her gün gördüklerimizden şikâyet ederken, gördüklerimiz dayattıklarımız ve ürettiklerimiz olabilir mi? Peki bu tutumlarımız gündeme gelen kişilerin mahrem alanına yaptığımız saldırılar olabilir mi? Tarihsel süreç içerisinde toplumların çoğunda kadın bedeni, erkeğin bakışına hitap etmekle yükümlü cinsel bir nesne olarak tasavvur edilmiştir. Böyle bir tasavvur karşısında kadın bedeni erkeğin denetimi altında olması gereken sosyokültürel bir olgu olarak görülmüştür. Bu yaklaşım, erkeklik ve kadınlığın geleneksel toplumlarda doğrudan ataerkil kültür içerisinde cinsellik aracılığıyla kurgulandığı savına da vurgu yapmaktadır. Modern toplum tiplerinin tümünde, örtük bir biçimde bu ataerkil kültür devam etmektedir.

Hatta geleneksel toplumsal cinsiyet düzenlerinin beden politikalarına, kadınlık, erkeklik ve cinselliğin nasıl oluşturulduğuna ve ne tür sosyal anlamlandırmalar çerçevesinde yapılandırıldığına bakıldığında, bu geleneksel toplumsal yapının modern topluma önemli söylemler, toplumsal cinsiyet yaklaşımları, bedenin cinsel inşası stratejileri bıraktığı görülmektedir. Bu kalıplaşmış algıları içeren örtük sistem içerisinde bir cinsin diğerine olan konumu ve üstünlüğü pekiştirilirken, kadın bedeni de cinsellikle bezeli güzellik, saflık, yumuşaklık, temizlik, namus, ar, cazibe ile özdeşleştirilerek pekiştirilmektedir. Bu sistem içerisinde hâlâ zihinsel işler erkeklere atfedilirken kadın bedenin güzellikten ibaret olduğu düşüncesi kendine yer bulmakta, kadından güzel ve alımlı olmasının yanı sıra namuslu olması beklenmekte, namus kavramı çerçevesinde kadın bedeninin nasıl olması gerektiğine yoğunlaşılmaktadır. Kadına sosyalleşme ve toplumsallaşma süreci içerisinde bedenini nasıl kullanması, algılaması ve nasıl davranması gerektiği öğretilmektedir. Bu öğretinin bir sonucu olarak kadın baştan çıkarıcı, ayartıcı, erkeğin bakışına sunulan ve beğendirilmesi gereken bedensel konumuna göre giyinebilmekte, davranış ve tutum sergileyebilmekte, pratiklerde bulunabilmektedir. Günümüzde kendisini daha çok bedeni üzerinden ifade etme kaygısı taşıyan kadınların varlığı, aslında modern toplumlarda baştan çıkarmanın kadın için doğal tutum olarak toplum tarafından kabul



edilmesine, güçlendirilmesine veya yönlendirilmesine dayanmaktadır. İmajın önemli bir yer tuttuğu günümüz toplumlarında, kadının



toplum içerisinde yer edinmesinin, itibar kazanmasının, sosyal benliğinin ve kimlik inşasının önkoşulu olarak sahip olunan bedensel ve cinsel imaj hâlâ önemli bir yer tutmaktadır. Başka bir ifadeyle, kadınlar sosyal bir varlık olarak toplumsal yaşam içerisinde kendilerine yer edinmek istediklerinde, örtük bir şekilde bedenlerini kullanmaya itilmektedir. Kadınları cinsel nesne olarak kabul ederek istismar eden ve cinsiyetçi ayırımı gözetken yaklaşımlar, kadının varlığına erkeğe nazaran değersiz ve ikincil konum atfeden toplumsal bakış açısının sonucudur (Bilgin, 2016).

Bu konudaki kilit noktalardan biri ise kadının bedensel söz hakkıdır. Bu tür beklentilere karşın böyle bir toplumsal yapıda kadının bedeni üzerindeki hakları kendisine bırakılmamaktadır. Kadın yerine ailesi, akraba çevresi ve toplum kendini bu noktada otorite saymakta ve kadın bedenini denetim altına almaya yönelik eylemlerde bulunmaktadır (Bilgin, 2016).

Sonuç olarak, bugün bedenini teşhir etmekle suçlanan kadınlar olsa da, birçok kaynak kadınların sosyal bir var oluş sergilemek için tarihsel süreç içerisinde sürekli bedenini kullanmaya itildiğini göstermektedir. Öte yandan, kadın bedenine yönelik beklentilere karşın hala kadınlara bedenleri ve mahremiyetleri hakkında söz hakkı tanınmamakta ve kadınlar denetim altına alınmaya çalışılmaktadır. Mahremiyet sınırları, kişinin kendi tarafından belirlenir. Bu bağlamda bu alanın dışarıya ne kadar açılması gerektiğine dair kesin bir veri olmamakla birlikte, ne ölçüde açılmanın teşhircilik olup olmayacağını söylemek de mümkün görünmemektedir. Bir durumu sorun haline getirip bu duruma tepkiler yöneltmeye başlamadan önce, durumun tarihsel geçmişini bilmek ve kavram ayrımını iyi yapmak, bu noktada hepimize yardımcı olacaktır. Ancak kadın bedeni üzerinden yaptığımız yorumlar, kadınların mahremiyet sınırlarına bir müdahaledir ve kadın bedenini denetim altına almaya yönelik girişimleri güçlendirir. Özellikle kadınların bu konuda suçlamalarla karşı karşıya kalması, basit bir arka plana sahip olmamakla birlikte hepimizi bir kez daha düşünmeye yönlendirmelidir.

AİLE KÖKLERİNE YAPILAN YOLCULUK: AİLE DİZİMİ TERAPİSİ

Sümeyye Nur Şener - Psikolojik Danışman

Sevgisini dile getiremeyen, yüzünde en ufak bir tebessüm göremediğiniz babanız; pasif kalarak her şeye boyun eğmiş ya da sizi sürekli eleştirerek hep göz önünde olmanızı isteyen anneniz; fiziksel şiddete maruz bırakılmış anneanneniz, çok zengin olmasına rağmen parasını harcamayan dayınız, kızdığınız, kırıldığınız ya da reddettiğiniz aile bireyleriniz. Onları yargılamadan önce bu davranışlarının, bilinçsizce üstlenilen model, rol ya da kilitlenmelerden kaynaklanabileceğini düşündünüz mü hiç? Aslında belki de hiç tanımadıkları büyükanne ya da büyükbabalarının, hatta kuzenlerinin kaderlerini devraldıklarını. Ve kızgınlık, ret gibi olumsuz duygulara dayalı ilişkilerinize devam ettiğinizde aynı portreyi sizin de çizmeye başlayacağınızı. Kim bilir, belki siz de halanızın kaderini devralmış olabilirsiniz. İşte bu noktadan yola çıkan dünyaca ünlü psikoterapist Bert Hellinger, “Aile dizimi” adlı bir psikoterapi yöntemi geliştirdi (Michelle, 2018).

Aile terapisi, bir veya birkaç nesli kapsayabilecek tüm aile ile çalışmak olarak kabul edilmektedir. Kişinin eylemleri ve davranışları, duygusal bozuklukları ve psikosomatik hastalıkları artık kesin olarak biyografileri temelinde değil, birey ve sistem arasındaki sürekli etkileşimin sonucu olarak açıklanmaktadır (Franke, 2017; Akt. Duman, 2020). Halkın ruhsal çıkmazlarının nedeni olarak düşünülen parçaların yanınayeni bir kategori olarak “aile” eklenmekte; bireysel sıkıntıların çözümü için duygusal birlikteliğe projeksiyon tutulmaktadır (Michelle, 2018).

Afrika’ya Katolik misyoneri olarak giden Bert Hellinger, hâlâ şaman inançlarına bağlı yaşayan Zulu’ların, ateş başında toplanarak, sorunlarının çözümüne yönelik yaptıkları törenlerde, atalarının ruhlarını çağırarak onlardan yardım almalarından etkilenecek sistematiğe hale getirdiği ‘Familienaufstellung’ terimi yaklaşık otuz yıldır Almanya’da dünyaya yayılmaktadır (Duman, 2020). Almanca “Familienaufstellung” adıyla 90’larda Almanya’da ortaya çıkmış olan “Aile Dizimi Terapisi (Family Constellation Therapy)” ise, ailenin nesiller boyunca, birbirlerine görünmez bir bağ ile bağlı olduğu anlayışına dayanmaktadır. Aile bir bütün olarak bir ruha



Bireyi, içine doğduğu ailenin şekillendirdiğini benimseyen bu anlayış, ailenin bir sistem oluşturduğunu ileri sürmektedir.





sahiptir (Marschall, 2022). Bireyi, içine doğduğu ailenin şekillendirdiğini benimseyen bu anlayış, ailenin bir sistem oluşturduğunu ileri sürmektedir. Aile sistemindeki bir kişi kadersel olarak diğer bir aile üyesine bağlıdır. Ruhsal tekâmül sürecinde; ruhun bedenlendiği ailedeki her birey birbirini seçerek gelmişlerdir. Bu yolculukta, bir arada olan tüm aile üyelerinin birbirlerinden öğrenecekleri şeyler vardır (Gider Işıkmann, 2015). Hellinger, duygusal bozuklukların (örn. duygudurum bozuklukları, depresyon vb.), bilinçsiz özdeşleşmeye dayanan nesiller arası sistemik devralmaların sonucu olarak ortaya çıkabileceği hipotezini ortaya koymuştur. Ayrıca alkolizm, madde kötüye kullanımı, intihar, yeme bozuklukları (blumiya ve anoreksiya) gibi problemlerin ailedeki bir olay ya da olgu ile bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir (Mackay, 2012;Akt, Duman, 2020).

Merhamet etmeyen dedelerin acısını çeken torunlar, ebeveyne saygı eksikliğinin kansere giden yolu, alkolizme neden olan baba reddedişi, anne reddinin migrene sebebiyet vermesi gibi bağlantıların iddia edildiği dizim terapilerinde, danışanlarla geçmişleri arasında bağ kurulmakta, temsili olarak seçilen kişilerle sezgisel bir yolcuğa gidilmektedir (Michelle, 2018). Terapiye göre “kolektif aile

vicdanının” sorumluluğu yüzünden yaşanan problemlerle yüzleşme, kişinin kendisini tanıması ve “kabullenme bilinci” kişiyi şifalandırmaktadır (Duman, 2020). Temsili canlandırma olarak da söylenebilecek terapide danışan, katılımcıların içinden anne, baba, eş veya herhangi birini seçer ve kendi belirlediği pozisyona yerleştirir. Sakin ve sessiz ortamda duygu yoğunluğunun artması beklenir ve süreç içinde terapist, katılımcılara neler hissettiklerini sorar; söylemlere göre terapist, dizilenleri uygun gördüğü pozisyona çevirir. Kişilerin rahatlatma hissetmesine paralel olarak danışanın kendi geçmişiyile yüzleşmesi gerçekleşir. Bilinçdışının hissetmesi olarak da kodlanan bu tip uygulamalar, duygudaşlık ekseninde aile bireyleri ile ilişkileri kesip atmayı, büyük aile bireyleri ile bağları koparmayı değil; tersine sevgiyle ayırmayı/ayrılmayı, kişileri yadırgadıkları, isyan ettikleri aile büyüklerinden af dilemeye çağırır (Duman, 2020). Aile diziminde düşüncelerin, algıların ve duyguların somut temsili ve dışsallaştırılması, dışsal algının bir görüntüsünü oluşturmaktadır. Bu sorunlu görüntüye oturum sırasında müdahale edilerek, sorunlu durumun imajı “daha iyi” ve “iyileştirici” bir görüntü ile değiştirilmektedir. Aynı zamanda, kişide kendi sistemine ait olan ve daha geniş bir bağlamda, eldeki dünyaya ait derin bir anlayış da oluşmaktadır (Duman, 2020). Aile dizimi, soy ağacınızdaki ağır yaşanmışlıkların farkına varmanızı, kendinizi o insanların yerine koyarak davranışlarının altında yatan nedeni ve neler hissettiklerini daha iyi görmeyi sağlar.

Terapilerde sistemik görüşlerin analizi ve kullanımı gittikçe önem kazanmaktadır. Aile diziminin kullanımıyla, aile içindeki sistemik yapılara erişim sağlandığı görülmektedir. Aile dizimini kullanarak tedavinin başlıca avantajları, danışanın içinde yaşadığı sistemin yapısal bağlantıları ve çalışmanın getirdiği büyük etki hakkında kısa sürede net bir resim elde etmesidir. Şu kabul edilmelidir ki geçmiş değiştirilemez fakat bireyin geçmişi yorumlama şekli değiştirilebilir. Bireyin diğer aile üyeleri ile ilişkileri modifiye edilebilir. Bu yeniden şekillendirilmiş ilişkiler de kişinin gelecek hayatı üzerinde daha zayıf etki uygulayacaktır.

TREND YATIRIM: KİŞİSEL GELİŞİM

Ebrar Albayrak - Aday Psikolojik Danışman

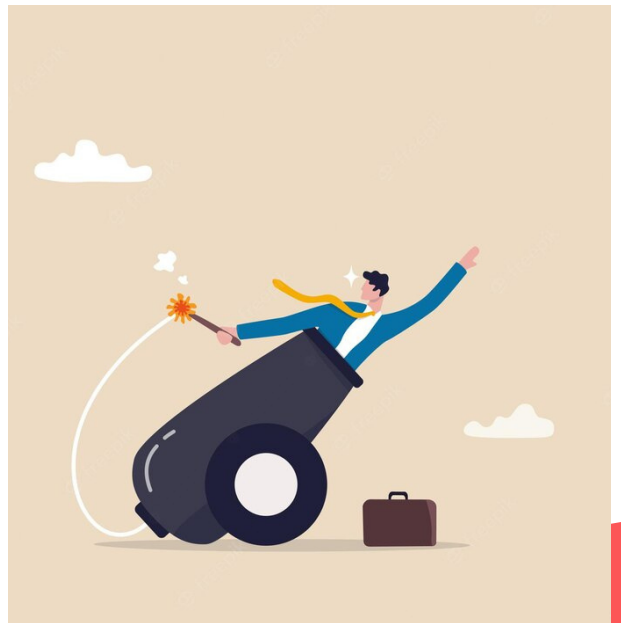
Bugün bir kitapçıya girdiğinizi düşünün. Raflarda sıralanmış bir sürü kitap göreceksiniz. Her rafın üstünde kitapların içeriği hakkında ufak bir etiket karşılayacak sizi. Parlak ve renkli kapakları, iddialı sloganları ve önündeki kalabalığı ile kişisel gelişim kitaplarının olduğu kısmı ayırt etmeniz hiç de zor olmayacak. Peki, bu alanı bu kadar popüler kılan nedir?

Kişisel gelişim süreci kişilerin bireysel hedeflerini gerçekleştirmek için kendini daha yeterli hale getirmesi olarak tanımlanabilir (Balaban ve Çakmak, 2016). Günümüzde neredeyse her alanda kendisinden söz ettiren kişisel gelişim olgusunun, insanlığın var olduğu günden bu yana hüküm sürdüğü söylenebilir. Bugün “Sen değişirsen dünya da değişir.” sloganıyla, kişisel gelişimin günümüze uygun olarak ruhu açıklanmaya çalışılsa da birçok bilimsel alanda olduğu gibi kişisel gelişim alanında da bu sloganı, Eski Yunan ile bağdaştırmak mümkündür. Bu slogan, eski Yunan’da bir yaşama sanatı olarak ele alınmaktaydı. Epimelesthai soutou yani kendine özen göstermek, kendine dikkat etmek, kendinle ilgilenmek kuralı Eski Yunanlıların (Platon’un Alkibiades’e ilk ve temel öğüdü) gözünde kişisel davranış biçiminin ve yaşama sanatının temel kurallarından biriydi. Daha sonra Sokrat, kendinle ilgilenmenin doğal bir sonucu olan kendini bilmek kavramını ortaya atmıştır. Bu gelişmeleri Spinoza’nın literatüre kazandırdığı conatus kavramı izlemiştir. Sözlük anlamı ile conatus; insanın tüm gücünü kullanarak gösterdiği gayret anlamına gelmektedir ki bu da günümüzde kişisel gelişim için kullanılan tabirlerden biridir. Günümüzden yaklaşık 2 bin yıl önce Sun Tzu tarafından Savaş Sanatı adlı savaşımdan kazanmak ilkesi üzerine yazılan kitap gücün insanlıkla dengelenmesini amaçlayarak insanoğlunun maddi ve manevi yönleri arasında sürekli bir denge olması gerektiği tezini savunmaktadır (Tokur, 2006).

Kişisel gelişim sürecinde kişinin eğitmeni kendisidir. Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreç olarak görülür. Burada anahtar kavram değişim olmaktadır. Çünkü kişisel gelişim aslında kişinin kendinin en iyi versiyonuna ulaşabilme gayesi ile giriştiği bir değişim sürecidir.



Cummiges der ki: Seni diğerlerinden farksız yapmaya bütün gücüyle gece gündüz çalışan bir dünyada, kendin olarak kalabilmek, dünyanın en zor savaşını vermek demektir. Bu savaş bir başladı mı, artık hiç bitmez.





Hedeflediği değişim noktasına ulaşabilmesi ise iradesini yönetebilmesi ile ilişkilidir. Değişimin hangi konuda ve ne yönde olacağı konusunda inisiyatif belirleyecek kişi yine bireyin kendisi olduğundan tercihlerinin kalitesi, etkinliği bulunduğu alternatiflerle ve dönüştüğü kişi ile paralellik gösterecektir.

Kişisel gelişimin tarihsel gelişimine baktığımızda kişinin kendini bilmesi, kendisinin en iyi versiyonu için çaba göstermesinde hiçbir sakınca yoktur. En başa geri dönelim neden kişisel gelişim alanı bu kadar popüler olmuş ve satmaya başlamıştır? Mevcut kişisel gelişim furçasına karşı tepki gösteren bir kesim kişisel gelişimin suistimale açık bir alan olduğunu ifade etmektedir. Kişisel gelişim endüstrisinin yarattığı temel yanılgı, bireyin iradesine bağlı olarak her şeyin planlanabilir olmasıdır. Kişisel gelişim alanı, özgüven duygusuyla hayatı belli bir plan dâhilinde yaşamayı ve hedefe odaklanmayı öğütlerken alternatiflere açık olmak gerektiğini ve bol seçenekli düşünmenin yararlı olduğunu vur-

gular. Kişisel gelişim alanında her türlü başarı kutsanıp başarısızlık olasılıkları hayatın dışına itilirken çalışkanlık idealleştirilir; eyleme geçmek bir erdem niteliği kazanır. Bu nedenle bireyi hedefe odaklanmaktan alıkoyduğu düşünülen atalet hâli olumsuz bir karakter özelliği olarak resmedilir (Sevim, 2013).

Daha mutlu bir yaşam için tavsiyeler, bugünlerde modern ülkelerde yaygın olarak satılan sözde kendi kendine yardım kitaplarında bulunur. Bu kitaplar, psikoloji biliminden gelen görüşleri popüler hale getirir ve özellikle yeni gelişen pozitif psikolojiden yararlanır. Hollanda'da en çok satan 57 psikoloji kitabının analizi, birincil amacın psikolojik bozuklukların semptomlarını hafifletmek değil, kişisel güçleri ve işlevselliği geliştirmek olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Ortak temalar şunlardır: kişisel gelişim, kişisel ilişkiler, stresle başa çıkma ve kimlik (Bergsma, 2008).

Türkiye'de 1980'li yılların sonundan itibaren yayımlanan kitaplar içerisinde iş yaşamına ve kişisel gelişime ilişkin kılavuz niteliğindeki kitapların yoğunluğu artmış; kitabevlerinde kişisel gelişim kitaplarına artık ayrı bir yer ayrılmaya başlanmıştır. Bunun sonucu olarak kişisel gelişim ayrı bir kategori olarak kavramlaştırılmaya ve zihinlerimizde yer etmeye başlamıştır. Her biri olumlayıcı/iyimser bir dille kaleme alınan bu iletişim tavsiyesi niteliğindeki kitaplar, toplam satış hacimleri göz önünde alındığında en fazla tüketilen kitap grubu olarak öne çıkmaktadır (Özdemir, 2010).

Bireyi sürekli değişime zorlayan kişisel gelişim algısı bireyin yaşam koşulları ve gerçekleri ile bağdaşmadığı durumlarda ortaya kişinin omzuna yük edilen bir tablo çıkmaktadır. Kişisel gelişim bireyin olabileceğinin en iyisini olma yolundaki çabasıdır ve herkesin yolu kendine özgüdür. Uzman olamayan kişilerin popüler bir dille insanlara servis ettiği kişisel gelişim kaynakları kişiye faydadan çok zarar verebilir. Hayal kırıklığı, yetersiz hissetme, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için bu alanda uzman kişilerin tavsiyeleri ile süreci yönetmek sağlıklı olacaktır.

2 - Pirus Zaferi Değil Kendi Zaferimiz

- Demirel, G., & Uluç, G. (2017). Savaşla ilişkin fotoğrafların toplumsal etkileri. Marmara İletişim Dergisi, 27, 63-79. DOI: 10.17829/midr.20172729522
- Sönmez, A. (2014). Platon'un protagoras'ında haz anlayışı üzerine bir inceleme. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 54(1), 1-20.
- Vezir, Z. (2017). Makyavelizm ve Etik Olmayan Davranış Arasındaki İlişkide Etik Liderliğin Düzenleyici Etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Yüksekbilgili, N. Ş. (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi, 6(8). <http://dergipark.gov.tr/yonbil>

Görsel Kaynakça

- <https://tr.pinterest.com/pin/470907704783126434/>
- <https://www.google.com.tr/imgres?imgurl>

4 - Ölümsüzlüğe Ulaşmanın Sancıları

- Becker, E. (1973). The Denial Of Death. Yayınevi: Free Press.
- Burke, B. L., Martens, A., & Faucher, E. H. (2010). Two decades of terror management theory: A meta-analysis of mortality salience research. Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc, 14(2), 155-195. <https://doi.org/10.1177/1088868309352321>
- Doğulu, C., & Uğurlu, N. S. (2015). Dehşet Yönetimi Kuramı üzerine bir derleme [A review of terror management theory]. Türk Psikoloji Yazıları, 18(35), 33-50.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., & Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. Journal of personality and social psychology, 63(6), 913-922. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.63.6.913>

- Greenberg J, Solomon SF, Pyszczynski T (1997) Terror management theory of self-esteem and social behavior: empirical assessments and conceptual refinements. Personality and Social Psychology Review. 4(3):200-218
- İçöz, F. (2020). Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği. Yayınevi: Doğan Yayınları.
- Yalom, I.D. (2001). Varoluşçu psikoterapi. (Çev: Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Görsel Kaynakça

- <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/sel-su-uzerinde-dururken-semsiye-tutan-kisi-silueti-532358/>
- <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/adam-kadin-meksikali-muzik-7615279/>
- <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/doga-tatil-yaratici-sokak-5859421/>

6 - Cinsiyetlendirilmiş Mahremiyet

- Bilgin, R. (2016). Geleneksel ve modern toplumda kadın bedeni ve cinselliği. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26(1), 219-244.
- Çağlak, U. (2020). Teşhir toplumu ve yeni medya: Teşhir toplumunun oluşmasında önemli bir araç olan yeni medya üzerine bir değerlendirme. Kritik İletişim Çalışmaları Dergisi, 2(2), 12-20.
- Kaplan, İ. (2017). Üniversite Öğrencisi Sosyal Medya Kullanıcılarının Mahremiyet Algısı [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Utma, S. (2018). Mahremiyet olgusu ve sosyal medyada mahremiyetin serüveni. Journal of International Social Research, 11(59).
- Yüksel, M. (2009). Mahremiyet hakkına ve bireysel özgürlüklere felsefi yaklaşımlar. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 64(01), 275-298.

Görsel Kaynakça

- <https://www.behance.net/gallery/110657907/Various-illustrations-2020/modules/633263661>
- <https://www.gizushka.com/farkli-sanatcilardan-kadin-illustasyonlari/> Sanatçı: Hülya Özdemir
- [Inwolfffeugene.tumblr.com](https://www.inwolfffeugene.tumblr.com)

9 - Aile Köklerine Yapılan Yolculuk: Aile Dizimi Terapisi

- Duman, N. (2020). BertHellinger ve aile dizimi terapisi. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 2(2), 114-119. doi:10.35365/ctjpp.20.02.16.
- Gider Işıkman, N. (2016). Birinci tekil şahıs belgeselleri; “ben”in kendine bakışı. Folklor/Edebiyat Dergisi, 22 (86).
- Marschall, A. (2022, Şubat 24). What Is Family Constellation Therapy?. 23.09.2022 tarihinde <https://www.verywellmind.com/what-is-family-constellation-therapy-5217964> URL adresinden erişilmiştir.
- Michelle, K. (2018). Rearranging the Stars: Healing Through Family Constellations. 23.09.2022 tarihinde <https://www.goodtherapy.org/blog/rearranging-stars-healing-through-family-constellations-0228184> URL adresinden erişilmiştir.

Görsel Kaynakça

- <https://pixabay.com/tr/photos/baba-ve-o-c4%9ful-y%c3%bcr%c3%bcme-demiryolu-%c3%a7ak%c4%b1l-2258681/>

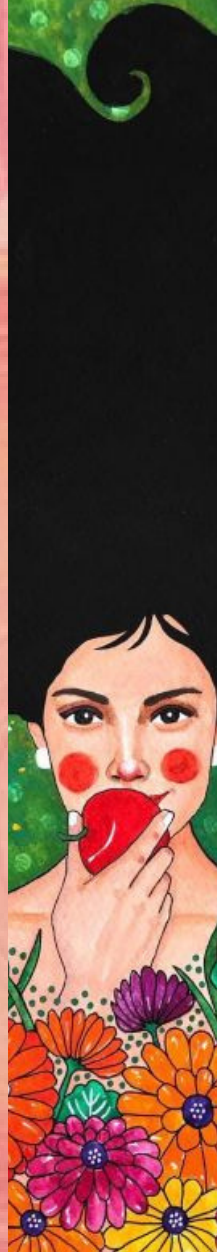
11 - Trend Yatırım: Kişisel Gelişim

- Aydın Sevim, B. (2013), Kişisel gelişim kitaplarındaki başarı ideolojisi: Mümin Sekman örneği, Electronic Turkish Studies, 8(3).
- Balaban, Ö., Çakmak, D. (2016), Üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim eğitimlerine yönelik algılarının incelenmesi, Sakarya İktisat Dergisi, 1, 1-17.
- Bergsma, A. (2008), Kişisel gelişim kitapları yardımcı olur mu? Mutluluk Çalışmaları Dergisi: Özel İyi Oluş Üzerine Disiplinlerarası Bir Forum, 9 (3), 341–360.
- Özdemir, İ. (2010), Kişisel gelişim kitaplarının eleştirel bir değerlendirmesi (A Critical Evaluation of NLP Books), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (Ankara University Journal of Social Sciences), 1(2).
- Tokur, B. (2006), Kişisel Gelişim (NLP)-Din İlişkisi Üzerine Bir Araştırma [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Atatürk Üniversitesi.

Görsel Kaynakça

- <https://www.freepik.com/premium-vector/self-motivation-improve-boost-business-growth->
- [determination-victory-challenge-ambition-concept-confidence-businessman-ignite-cannon-](https://www.freepik.com/premium-vector/determination-victory-challenge-ambition-concept-confidence-businessman-ignite-cannon-launch-himself-flying-high-reach-target_22789500.htm)
- [launch-himself-flying-high-reach-target_22789500.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/launch-himself-flying-high-reach-target_22789500.htm)
- <https://www.facebook.com/kaanbagcidrawings/photos/a.555515321207123/14823060785280>

PSIKOLEKTİF "Ten"



EKİM 2022

SAYI 2