

UZMAN GÖRÜŞÜ

ÖZGÜVENİN SIRRI SAYGIDA SAKLI

Sosyal ortamlar, iş hayatı, yakın ilişkiler gibi kendinizi savunmasız hissettiğiniz alanlarda özgüveniniz kaybolabilir. Zorluklardan kaçınıp sorunları çözmeyi erteleyebilirsiniz. Oysa değerli olduğumuz ve saygı duyduğumuz hissi kendimizi olduğumuz gibi ortaya koymamızı sağlar. Psikiyatrist ve Şema Terapisti Dr. **Alp Karaosmanoğlu**, saygı ihtiyacımızı ve karşılıklı saygı görüp, saygı duymanın önündeki engelleri anlattı.

Röportaj: Deniz Çakmakkaya

Düşüncelerimizin, duygularımız ve davranışlarımız üzerinde güçlü bir etkisi var. Ruhsal şikâyetler aslında zihnimizde önceden var olan düşünce kalıplarından kaynaklanıyor. Bu düşünce kalıplarına şema deniyor. Şemalar ihtiyaç duyduğumuz şeylere ulaşabilmek için zihnimizin geliştirdiği düşünsel/duygusal yapılardır. Gelişim sürecinde fizyolojik, güvenlik, sevgi, saygı gibi ihtiyaçlarımızın sağlanamaması, mizaç yapımız ve içinde bulunduğumuz toplumun etkisiyle şemalar gelişir ve pekişir. Yaşam boyu sürekli tekrar ederek düşünce, duygu, davranış ve ilişki kurma biçimlerimizi etkiler. İdeal olarak hepimiz özgüvenli olmak isteriz.

“Yetenekliyim, başarılı olmak için gereken adımları atacak cesaretim var, sorunlar karşısında çözüm üretebilirim ve karar alabilirim. Kendimi koruyabilirim, haksızlığa uğradığımda kendimi savunabilirim” gibi cümleler özgüvenle ilişkili şemalardır. Ancak çocukluk yaşantıları, aile ve arkadaş ilişkilerine bağlı olarak bunların tam tersini de düşünebiliriz. Reddedilme, eleştiri, zorluklar karşısında kaygı duyabiliriz. Kendimizi seilmeyen, istenmeyen ya da başarısız biri gibi hissedebiliriz. Dünya ve kendimiz hakkındaki bu katı inançlarımızla başa çıkabilmek için bize zarar veren şemaları anlayıp onları çürütmemiz gerekiyor.

Psychologies: Karar alma, adım atma, harekete geçme süreçlerini ketleyen özgüvenle ilgili sorunların altında ne gibi düşünce kalıpları yatıyor?

Alp Karaosmanoğlu: Maslow’un ihtiyaçlar teorisine göre her insanın temel ihtiyaçları var. Biz, kişi hayatta hangi ihtiyaçlarını alıyor, hangilerini alamıyor diye bakıyoruz. Özgüven de bir saygı ihtiyacı sorunu. Saygı ihtiyacını almakta sorun çıkaran alanlar olduğunda özgüven zarar



**DR. ALP
KARAOŞMANOĞLU**

Psikiyatrist, Şema Terapisti
“Eyvah! Kötü Bir Şey Olacak”
kitabının yazarı.



görüyor. Burada dört alandan bahsedebiliriz: Başarısızlık, boyun eğcilik, iç içelik ve bağımlılık.

Örneğin bazıları akranlarına göre daha beceriksiz olduğuna inanma eğiliminde oluyor. “Akranlarım bir işi verilen zamanda mutlaka benden daha iyi yapar” gibi inanışları oluyor. Buna “başarısızlık şeması” diyoruz. Okul, iş gibi performans gerektiren her ortamda bunu yaşayabilir, hatta anaokulunda bile bunu görebilirsiniz. Çocuk, “O daha iyi koşuyor, o bu oyunu benden daha iyi oynuyor” diye düşünebiliyor. O zaman da oyuna girmiyor. İtiş-kakış önemli bir kelime. İtiş-kakıştan hoşlanmayız çünkü altta kalacağımızı düşünürüz. Böyle bir inanç şeması yetişkinlerin hayatında güncel problemler yaratıyor; başaramama. İtiş-kakış küçükken ip atlamaktır, oyun oynamaktır ama büyüdüğümüz zaman, iş yeri açmaktır, dükkân açmaktır, terfi etmektir ya da terfi etmek için elini taşın altına sokmaktır. Bunlardan uzak dururuz.

Başka bir deyişle çocuk yaşta oluşturduğumuz şema, yetişkinlikte de hayatımızı etkilemeye devam ediyor.

A.K.: Evet, bu tür inanış türleri kendini doğrulayan kehanet yaratır. Korktuğumuz başımıza gelir. Kontrolü başkasına bırakırız. “Bizim gibiler zaten yapamaz, zaten başaramaz” deyip hiç kalkışmayız. Çünkü o kadar inanmışız ki başarısız olacağımıza, girişmeyiz ve böylece kendini doğrulayan kehanet yaratırız. Erişkin yaşlara gelindiğinde deriz ki, “Zaten ben bir iş kurdum, işi de batırdım, şuraya girdim, oradan da

atıldım”. Aslında dikkatlice bakarsak; bir şekilde işe girmiştir, iş kurmuştur ama eninde sonunda başarısız olacağına o kadar inanmıştır ki işe çok sarılmamıştır. Ya da başarısız olacağından o kadar korkmuştur ki mükemmeliyetçi olmuştur. Mükemmeliyetçi de kendine birçok kulvar açar. “Hem sporcu oldum, hem müzisyen oldum, hem akademisyen oldum hem de satıcı oldum” der. Hepsinde iyi olmaya çalışır. Çünkü başarısız olmaktan o kadar korkar ki hem kulvar açar hem de beklentilerini yükseltir. Başarısız olduğunda bu da kendini doğrulayan kehanet yaratır. Dolayısıyla hayatımızı kontrol eden bir durum bu. Şema, inanç şeklimiz bizi yönetiyor demektir.

Boyun eğcilik nasıl bir rol oynuyor?

A.K.: Teslimcilik ya da boyun eğcilik dediğimiz alan başka insanlarla çatıştığımızda ortaya çıkan bir şema grubudur. İtiş-kakışın başka bir versiyonu olan hak alışverişi durumlarında “karşı taraf beni mutlaka bertaraf eder” düşüncesine inanmaktan kaynaklanır. Böyle bir şemam varsa, herhangi bir çatışmada boyun eğmem gerektiğine inanırım. “Eğer inat edersem ihtiyaçlarımda, karşı taraf beni mutlaka yener. Beni alt eder. Püskürtür” diye düşünürüm. Bedenle de ilgili değildir. Yarı bedenimde biri bile olsa, “onun zekâsı çok kıvrak olur, ben böyle çok rezil olurum, en iyisi ‘Tamam’ diyeyim, onun dediği olsun” gibi düşünüp teslim olurum. Tabii önümüzdekini devirmemiz gerekmiyor ama mantıklı bir seviyede, “Kendi haklarımı koruyabilirim, teslim olmadan ya da ortalığı yıkmadan kendimi savunabilirim” diyebilmek çok önemli. >>

>> **Başarı şemasında bir ucun mükemmeliyetçi oluşu gibi teslimcilik şemasında da başka bir kendini gösteriş şekli oluyor mu?**

A.K.: Tabii, oluyor. Otoriter figürlerle hükmedici yaşamlar sürebiliriz ya da otoriter figürlerle boyun eğici bir yaşam sürebiliriz. Yani “Alem buysa, kral benim” yolunu da seçebiliriz. O zaman da en yüksek mertebelere gelmeye çalışabiliriz ki kimse bize emir vermesin. Otorite açlığı buradan da doğabilir. “Ortamdaki en kıdemli insan ben olayım ki kimseye ‘Hayır’ demek zorunda kalmayayım”.

Ama bunların hiçbirisinin mutlu bir sonu yoktur. Çünkü ne kadar kıdem kazanırsanız kazanın mutlaka başka bir kıdemlinin altındasınızdır. Dolayısıyla gerektiği yerlerde “Hayır” demeyi öğrenmediğiniz sürece istediğiniz kadar yükselin, “Eyvah! Bu sefer yenildim, bu sefer altta kaldım, bu sefer kendimi koruyamayacağım” korkunuz devam eder. Yani biz onu başka bir şeyle telafi etmeye çalışırken, içten içe sıkıntımızı sürdürüyoruzdur. Oysa yeterli sınır koyma becerimiz varsa, her statüde hayatımız güzel geçer. Yani hangi pozisyonda olursam olayım boyun eğicilik yaşamama gerek kalmaz. Sözleşmeme bakarım, ne için para ödendiğime bakarım. Diyelim ki beni ekmek almaya gönderiyorlar görev tanımında olmamasına rağmen, hani bir tanesini kibarlıkla yaparım ama ikincisini “Bu istekleriniz benim için zor oluyor” derim. “Görev tanımında da böyle bir şey yok. Benden böyle bir şey istemezseniz...” diye sınırlarımı koyarım. İşte o zaman özgür ve saygın bir yaşam yaşamak için illa o şirketin genel müdürü olmamıza gerek yok. Beni iccittiklerinde, beni kullandıklarını hissettiğimde, kendi hakkımı savunabileceğimi biliyorsam, benim için en doğru çalışma temposunu ayarlayıp hayatımı mutlu geçirebilirim.

Bir de bağımlılık şeması var.

A.K.: Evet, iyi bir hayat yaşamak için saygınlık ihtiyacımızı karşılayabileceğimiz, başkaları için yetenek ve üretim anlamında değerli olduğumuzu hissedebilmemiz için gerekli bir yeti de karar verme becerisidir. Karar verme becerisinin üzerinde de bazı hastalıklar oluşabilir. Bunlardan bir tanesi bağımlılıktır. Burada da “Ben diğerleri kadar başarılı değilim,

diğerleri kadar hakkımı savunamam”ın bir komşusu, “Benim kararlarıma diğerleri kadar güvenilemez” gibi inanışlar görülür. Karar alamam, yanlış karar alacağımdan çok emin olduğum, alacağım yanlış kararların sonuçlarıyla baş edemeyeceğime inandığım için benim adıma başkalarının karar almasına izin verebilirim. “Sence evleneyim mi? Sence boşanayım mı? Şuraya tayinim çıktı, gideyim mi?” gibi sorular gelir. Kişinin o konuda kendisinden daha iyi karar verebilecek kimsenin olmadığını anlaması çok önemlidir.

Özgüvenin gelişmesini engelleyen bir diğer şema da iç içelik şeması demiştiniz.

A.K.: İç içelik şeması da, eğer beraber yaşadığım insanlar gibi yaşamazsam, doğru bir şey yapmıyorumdur diye düşünmektir. Yani benim kim olduğumu anlamamı engelleyecek bir rahatsızlık türüdür. Memleketimizde çok yaygın bir durumdur. Bizdeki sülale apartmanlarını düşünün. “Ben bu mahallede oturmak istiyorumuyum? Annemler çaprazımda, amcamlar üstümde otursun istiyorumuyum, istemiyorumuyum?” diye sorgulamadan orada kalırım. Babamın işini yaparım ve yine, “Ben kimim bu dünyada, diğerlerinden farklı ne üretiyorum, ne yapıyorum?” sorusu cevapsız kalır. Dolayısıyla özgüven hissedemem.

Olumsuz inançlarımızı, şemalarımızı nasıl değiştirebiliriz?

A.K.: İşin tanısını koymak çok önemli. Bu şemalar bizde var mı, yok mu? Kitaplardan ya da internet sayfalarındaki ölçeklerden öğrenilebilir. Baktık şema bizi kontrol ediyor, şema karşıtı olabilecek üzerine gitme listeleri oluşturabiliriz. Mesela hakkımızı istemekte zorlanıyorsak, bu genel bir durumdur. Sadece şefimize karşı olmaz, takside para üstü isterken de zorlanabiliriz ya da garsona istemediğimiz yemeği getirdiği zaman bir şey söylemekte de zorlanabiliriz. Bunları kolaydan zora doğru sıralayıp yüzleşmek, üzerine gitmek kendi kendimize yapabileceğimiz bir yöntemdir. Kaçındığımız durumları analiz etmek çok önemlidir. Onların üzerine gitmek gerekir. “Aman üstü kalsın, önemli değil” demek yerine “Paramın üstünü bekliyorum” diyerek parayı alıp çıkmak gibi. Tek başına zor olabilir ama kitap eşliğinde ya da bireysel danışman eşliğinde yapılabilir.

