

HER ŞEY ZITTIYLA BİRLİKTE VARDIR...

KIRDAR BİLGİÖREN KOLEJİ
REHBERLİK SERVİSİ

“Her Şey zıttıyla vardır.”

Doğada var olan her Şey zıttıyla birlikte anlam kazanır. Gece ile gündüz buna en net örnektir. Gece varsa gündüz var olabilir. Birini anlayabilmek için diğerrinin varlığı şarttır.

Tıpkı gece ile gündüz gibi insana ait özellikler de zıttıyla birlikte bulunur. Çalışkan olmak tembel olmak, güler yüzlü olmak somurtkan olmak, başarılı olmak başarısız olmak, mutlu olmak üzgün olmak gibi birçok örnek düşünülebilir. Her insan zıttıyla birlikte her özelliğre sahip olarak dünyaya gelir. Fakat, bir insan büyüme yolculuğunda zıttıyla birlikte varolan özelliklerinin her birine eşit düzeyde sahip çıkamaz. Daha açık bir ifadeyle, çevrenin beklentileri hangi özelliklerin istendik olduğunu çocuğre öğretir. Örneğrin, bir çocuk çalışkan olduğu için ‘Aferin’ aldıkça, başı okşandıkça, takdir edildikçe ya da çalıştığı için işlerin kolaylaşmasına destek olduğunu fark ettikçe bu yönü pekişmeye başlar. Çalışkanlığın zıttı olan tembellik yönü her ortaya çıktığında etraftan tembelliğrin kötü bir Şey olduğu mesajı geldikçe de bu özelliğrin kabul edilemez olduğunu öğrenir ve bu özelliğinden utanmaya başlar. Oysa tembellik dinlenmeye ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda ortaya çıkması ve kullanmamızın yeniden enerji toplamak için gerekli olduğu doğuştan getirdiğimiz temel bir özelliğimizdir.

Çalışkanlığı pekiştirirken tembelliğrin kabul edilemez bir özellik olduğu mesajını vermek, çocukta zamanla doğamız gereğri dinlenmemiz için var olan tembellik yönünü kullanmamaya yol açar.



Çevre sahip çıkacağımız özelliklerimizi daha dünyaya gelmeden önce bize bilinç dışında empoze eder. Bir bebeğin cinsiyetine bağlı anne babasının beklentileri birbirinden farklıdır. Hatta cinsiyeti aynı olan bebeklerde de beklentiler ailenin dinamiklerine bağlı farklılaşabilir. Bir ailede çocuğun kendini her ortamda ifade etmesi çok önemliyse aile sözel ve sözel olmayan geri dönütleriyle çocuğu bu yöne iter. Başka bir ailede çocuğun büyüklerinin söylediklerine itaat etmesi önemli ise çocuk her ‘hayır’ dediğinde aileden olumsuz geri bildirim alarak bu yönünü köreltir.

Özetle, her insan her özelliğe sahip olarak dünyaya gelse de çevrenin etkisiyle istendik olanı öğrenir ve varlığını devam ettirebilmek için bazı özelliklerini bırakır.

Bu öğretilerle büyüyen bir çocuk bir süre sonra kendini iyi hissetmemeye başlayacaktır. Hep mutlu olmanın çok iyi olduğu mesajıyla büyüdüğünde;

- Tembellik yönünü hiç kullanmamayı öğrenir.
- Tembellik yapma ihtimali bile onu öfkelerendir.
- ‘Tembel insanlara’ karşı tahammülü düşer.
- Zihni ve bedeni yorulup dinlenmek istediğinde bunu tembellik olarak gördüğü için bu halinden utanır ve huzursuz hisseder.
- Çalışkan olmaya bir türlü doymuş hissedemez. Ne yaparsa yapsın yaptıklarından tatmin olamaz.

Hepimiz ister istemez bu öğretilere maruz kaldık. Önce yetişkin olarak kendi sahip çıkmadığımız gölge taraflarımızı keşfetmek işe yarar. “Hangi öğretilerle büyüdüm, bir çocuk olarak bana hangi mesajlar verildi? Nelerin iyi nelerin kötü olduğunu öğrendim ve bu beni yetişkin olarak şu an nasıl hissettiriyor?”

“Ve bir ebeveyn olarak farkında olmadan çocuğuma hangi mesajları veriyorum? Hangi davranışlarını fazla ödüllendiriyorum da hangi özelliklerine tahammülüm yok?”



İnsana dair her ne varsa bunların hepsini içimde barındırmaya iznim var... Çünkü işe yarayacağı bir yer var... Önemli olan hangi durumda hangi özelliğimi kullanacağımı seçebilmek... Seçebileceğimi bilmek... Seçtiğim zaman utanmamak ve rahat hissetmek...

Aynı durum duygularımız için de geçerlidir. Mutluluk gibi bizi yükselten duygulara izin verilirken üzüntü, öfke gibi zorlayıcı duyguların ifade edilmesi yargılanır. Oysa ki, duygular bizi biz yapan özelliklerimizden biridir. Yaş, cinsiyet, meslek, statü fark etmeksizin tüm duygular herkeste vardır. Ama büyüüp gelişme sürecinde bazı duyguları ifade etmeye çevremiz tarafından izin verilirken, bazı duygular yasaklıdır. Kültürümüzde çoğunlukla kişiyi zorlayan duyguların yaşanması pek hoş karşılanmaz.

Öfke için konuşacak olursak,

Öfkenin bir tek tanımı yoktur. Öfke duygularımızdan yalnızca biridir. Kişinin sınırlarının ihlal edilmesi, haksızlığa uğraması gibi dış etkenlerden kaynaklanabileceği gibi kişinin iç dünyasında yaşadığı çatışmalar sonucunda da ortaya çıkabilir. İnsanları öfkeliendiren sebepler birbirinden farklıdır. Her insan değişken nedenlere dayalı, değişken yoğunluklarda öfkelenir ve değişik tarzlarda öfkesini ifade eder. Hiç sinirlenmemek mümkün olmayacağı gibi, her daim öfkeli olmak diye bir şey de yoktur. Çünkü her zaman tek bir duyguyu hissedemeyiz. İnsandaki her özelliğin bir işlevi olduğu gibi öfkenin de bir işlevi vardır. Bizler öfke sayesinde bir şeylerin istediğimiz gibi gitmediğini anlarız. Haksızlıklara uğradığımızda kendimizi koruyabilmemiz öfkemiz sayesinde olur.

Tıpkı özelliklerimiz gibi duygularımızın da iyisi kötüsü, doğrusu yanlışı yoktur. Sahip olduğumuz tüm özelliklerimizin bir işlevi olduğuna inanarak ve tüm yönlerimizi kullanmaya izin vererek yaşayabilmek dileğiyle...