

Atıfların Ağırlığı Altında Yaşamak



“Adınız bile
aslında bu
atıfın bir
parçasıdır.”

Traksaksiyonel Analiz psikolojik yaklaşımında yaşam senaryosundan bahsederken bir hayat öyküsü ele alınmaktadır. Her birimizin bir hayat öyküsü vardır. Bu hayat öyküsü bir çok farklı durumu barındırır. Her birinin şimdi burada bilinç düzeyinde olmadan kişiyi olumlu veya olumsuz yönde etkileme potansiyeli vardır.

Biz yaşam senaryosu dahilinde “atıflar”dan bahsediyor olacağız. Atıfları en basit anlatımı ile bireyin yaşam senaryosu dahilinde kendisini yetiştiren ebevenyelerinin ve yakınlarının veya etrafında bulunan yetişkin figürlerinin henüz büyüme çağına olan (özellikle 0-5 yaş) bebeğe bakış açıları, tanımları, onu çağırış biçimleri ilerleyen dönemlerde özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde yaptıkları ve yapamadıkları üzerinden yapılan yorumları, çocuğa layık görülen sıfatlandırmaları v.b sayabiliriz.

Adınız bile aslında bu atıfın bir parçasıdır.

“Adı gibi bu ailenin umudu bizim Umudumuz. “ Ya da “Adı gibi Çetin ceviz olsun dedik; ama nerde adının yanından geçmiyor.” Bireyin hayatında ilk adıyla başlar atıflar. Tabii ki atıfların ağırlığı.



1990’lı yıllarında başında TRT 2’de yayımlanan ABD yapımı Resim Sevinci (The Joy o Painting) programını hatırlayanlarınız vardır. Programın sunucusu Bob Norman Ross ressam ve televizyoncuymdu. Programında yarım saatte doğa resimleri yapardı. Hepsi mükemmel olurdu. Kendisini izlerken kusursuz doğa resimleri yapmak çok kolaydı.



Rollo May'in dediği gibi 'her yaratma edimi, ilk önce bir yıkma edimi' olduğuna göre bireyin kendi özüne ulaşması içinde önce atıfları yıkmaya ihtiyacı var demektir.

İzleyenlerin kendileri gördükleri kusursuzluğu denemeye çalıştığında, hayal kırıklığı yaşama oranını çok yüksekti. Bob Norman gülümseyerek ne kadar kolay yapıldığını anlatır; bir kısım izleyiciyi de bu kızdırır, hayal kırıklığı yaşatırdı. Demek "bunu bile yapamıyorsam resim yapmak benim için imkansız."

Atıflarda buna benzer bir durum yaşanır. Ya kusursuzluk ya da kusur vardır. Kusur varsa, nedenini anlamakta zorlanılır; negatif ağırlığı altında kişi suçluluk, hayal kırıklığı veya öfkeyle yaşamaya mahkum olur. Kusursuzluk varsa; kusursuz olmak için kişi çok çaba harcamak zorunda kalabilir. Olumsuz atıflar kadar olumlu gibi görünen atıflarda, kişiyi olumsuz etkileyebilir.

Her atıfın altında kişiye biçilen roller, sıfatlar, ödüller, cezalar, v.b yanında bir gelecek kurgusu vardır.

Birey, ya kusursuz resimle boğuşacak ya da "kusurlu" olarak atfedilen resmini düzeltmek için çaba gösterecek ya da "kusurun" altında ezilecek.

Ailenin umudu olan Umut, ailesini ve çevresindekileri hayal kırıklığına uğratmamak memnun etmek için kendini yok sayarak sürekli gayret gösterecek. Ta ki fiziksel, zihinsel veya ruhsal tükenene kadar devam edecek. Ya da Umut bu beklentiler karşısında hep kızgın yada umarsamaz olacak. Tüm yaşamı boyunca nedeni bilemeden kızgın veya umarsamaz olmaya devam edecektir.

Çetin; adına yakışır bir biçimde güçlü olmak için başkalarını yıkmayı bile göze alacak. Ya da adına yakışır bir çetin ceviz olamadığı için ürkek ve çekingen hayata devam edecek. Bilinç dışı, başarısız olacağı seçimler yapacak.

Atıfların, yaşamda aslında sağlam bir dayanağı yoktur. Bazen bir davranışta, bazen bir fiziksel görünümde, bazen bir durumda atıf belirlenir. Bireyin yaşamında ağırlıkla bir engel olarak eşlik eder. Zorlu bir eşleşmedir bu.



Kısacası birey kendisine verilen atıftan kurtulmak için ya da o atıfı hak etmek için hayatı boyunca çabalar. Bir başka seçeneğin olduğunu, ya da o atıfı taşımak zorunda olmadığını anlaması bazen yıllar alabilir.

Jose Mauro de Vasconcelos'un 1968 yılında yazdığı, "Şeker Portakalı" romanındaki baş karakter Zeze'ye, ailesi ve çevresi 'küçük şeytan' olarak atıfta bulunur. Hatta mahalledeki her kötü olay Zeze'den bilinir. Zeze'yi ilk başta yaramaz, ağız bozuk olarak okuyucu tanır; roman ilerledikçe okuyucu Zeze'nin bambaşka yönleri ile karşılaşır. Hayalperest, kendi başına okumayı öğrenmiş; iyi niyetli bir çocuk olduğu anlaşılır. Zeze, yaramaz olarak anılır. Zeze'de yaramaz olmaktan başka çare düşünmez. Babasından sürekli de şiddet görmektedir. Kendisine atfedilen 'küçük şeytan' lakabına uygun davranırken aslında en çok Zeze zarar görmektedir.

Öyle küçük şeytandır ki babasının neden işsiz olduğunu ablasıyla birlikte sorgularken babası bu konuşmaya şahit olur ve buruk bir şekilde evden çıkar. Zeze, istem dışı



söylemiş olduğu sözleri telafi etmek ve babasının gönlünü almak için ayakkabı boyacılığı yapmaya başlar. Bütün gün çalışır ve kazandığı para ile babasının en sevdiği sigaradan bir paket alır.

Ebeveynler,

yetişkinler çevrelerinde çocuk veya gençlere yöneik atıflarda bulunmak yerine yaşanan duruma, "an"a yönelik geri bildirim vermeleri yeterlidir. Daha bebeklikten itibaren kişilere taşımayacakları duygusal ve kimliksel yükler yüklemeyelim.

**Kendi
gördüğünüz
ağacı,
güneşinizi
çizme
zamanıdır.**



Ressam Bob Norman Ross gibi mükemmel ağaçlar ve dağlar çizmek zorunda değilsiniz. Zaten bu kadar kusursuzluk rahatsız edici de olabilir. Samimi ve içten değildir. Samimiyetin ve içtenliğin olmadığı bir yerde kusursuzluk sadece rahatsız edicidir.

Sizi durduran, tekrar tekrar hayal kırıklığına uğratan atıfların yükünden kurtulmanın yollarını bulabilirsiniz. Şimdi burada bu yüklerden sıyrılmanın zamanıdır.

Kendi gördüğünüz ağacı, güneşi çizme zamanıdır. Biraz eğri, az yapraklı bir ağaç, küçük çizilmiş bir güneş, çıplak bir dağ olabilir. Önemli olan sizin çizmiş olmanızdır. Özgün ve sizden bir şeyler samimi ve içten olacaktır. Yaratım da burdan başlamaz mı?



Alaz Orhan (Yaş: 10)

Amerikalı Psikolog Rollo May'in Yaratma Cesareti kitabında yer alan bir paragraf ile yazımı bitirmek isterim.

"Fakat eğer kendi özgün fikirlerinizi ifade etmezseniz, kendi varlığınızı dinlemezseniz, kendinize ihanet etmiş olacaksınız. Bütüne katkıda bulunmadığınız için ihanetiniz toplumunuza da karşı olacak."

Aylin ÇEVİK
Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı
Öğretim Görevlisi