



ÇALIŞAN KADINLAR SİNDRELLA SENDROMU

Hırslı biriyken sonra bir nişanlanma süreci ve hırsını kaybetmeye, kariyer basamaklarından inmeye mi başladın ya da durdu mu? Yoksa başka birinin size ilham vermesini bekleyerek hayatınızı bekleme mi aldınız? Külkedisi kompleksi sizin sorunuz olabilir.

Sindrella (Kül kedisi) hikayesini içinizde bilmeyen yoktur. Merak etmeyin bildiğiniz bu hikayeyi size tekrar anlatmak niyetinde değilim. Bugünün çalışan kadının Sindrella karakteri içine kendini nasıl hapsettiğini anlatacağım.

Eminim çoğunuza yabancı gelmeyecek. Sindrella Sendromunu size anlattıkça dudaklarda hafif gülümsemeler olacağını tahmin ediyorum.

Sindrella Sendromu gerçekten varlığı uzmanlarca kanıtlanmış bir sendrom; ağırlıklı olarak kadın cinsine mal edilmiş olmasına rağmen artık erkekler içinde geçerlilik göstermektedir. Maalesef topluma mal olmuştur. Hala masallara inanan insanlar, çoğu zaman iş hayatında da bu hataya düşüyor ve hep o sihirli dokunuşu veya mucizeyi bekliyorlar. Daha doğrusu, kendileri bir şey yapmaktansa, başkalarının veya tanımlamadıkları bir şeylerin kendileri için harekete geçmesini umut ediyorlar. Uzmanlar bu davranışı 'Sindrella Sendromu' olarak adlandırıyorlar.

Risk almaktansa, kararının arkasında durmaktansa ve başarısızlık korkusu ile harekete geçmeden pasif kalarak bekleme halinde kalmayı tercih etmektir.

Sindrella Sendromunun hayal etmek ile karıştırılmaması önemlidir. Hayal etmek hareketin motivasyonudur. Sindrella Sendromu ise kişinin motivasyonunu öldürür.

Peki bu davranışların altında yatan sebepler neler ve üstesinden nasıl gelinir?

- ❑ Kendi potansiyelini ve yetkinliklerini görememe
- ❑ Kendi hakkında olumsuz düşünme
- ❑ Güvensizlik
- ❑ Risk alamama
- ❑ Kişinin ailesinden, çocukluğundan itibaren getirdiği kendi ve dünya ile ilgili yanlış mesajları
- ❑ Stresi kaldıramama
- ❑ Başarısızlık korkusu
- ❑ Sorumluluk alamama
- ❑ Karar verememe
- ❑ Duygularını yönetememek



Sendrom kelimesini kullanıyorsam demektir ki kişiye yönelik bir zarar söz konusu demektir. Sindrella Sendromu kişiye nasıl zarar vermektedir?

- ✘ Hayal kırıklığı yaratır.
- ✘ Kişiyi hareketsiz ve pasif kılar.
- ✘ Kişinin kendini yönetme ve kontrol yeteneklerini yok eder.
- ✘ Depresyona doğru götürür.
- ✘ Sağlıklı düşünemez ve hissedemez.
- ✘ Hep bir korku ve endişe hali yaratır.

Sindrella Sendromu ile nasıl başa edeceğiz?

İzinler:

Öncelikle kişinin kendine bazı izinleri tanıması gerekiyor.

- ☑ Kararlarını deneme
- ☑ Başarısız olma
- ☑ Küçük hedeflerle yola koyulmak
- ☑ Gerektiğinde çevresindeki insanlardan yardım alma izinlerini kişi kendine tanıyabilir.

İletişim:

Kişinin çevresi birebir iletişimde olmasıdır.

Çevresindekilerden,

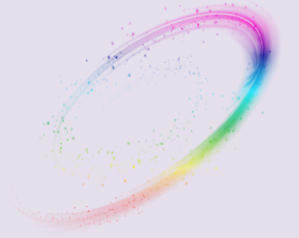
- ☑ Geri bildirim almalı
- ☑ Takdirleri almalı ve kabul etmelidir.
- ☑ İhtiyacı olan yardım ve desteği talep etmelidir.

Yeteneklerini geliştirme

Kişisel ihtiyaçların tespit edilip geliştirilmesi için (eğitim, koçluk gibi) harekete geçmesidir.

Duygusal Beceriler

- ☑ Duyguları tanıyıp adlandırmak
- ☑ Duyguları ifade etmek
- ☑ Duygularının şiddetini değerlendirmek
- ☑ Stresi azaltmak
- ☑ Duygular ve eylem arasındaki farkı bilmek



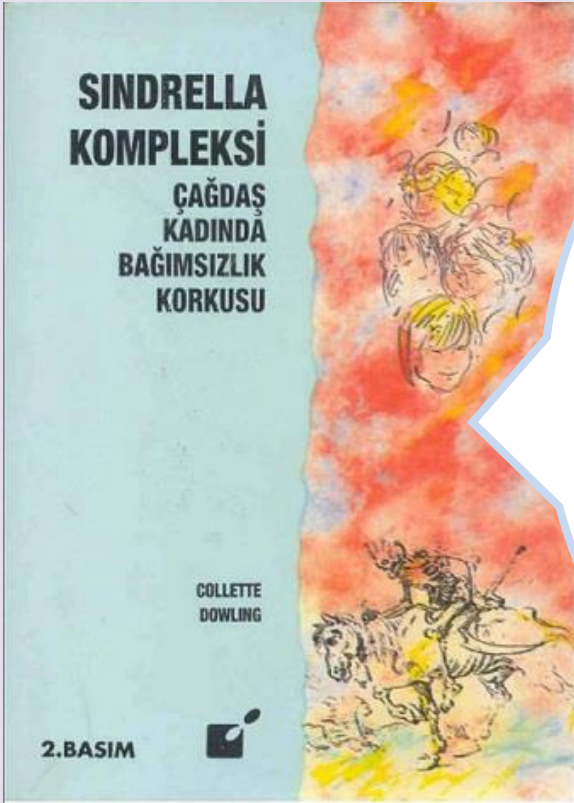
Bilişsel Beceriler

- ❑ Kendi kendine konuşmak
- ❑ Sosyal işaretleri okumak ve yorumlamak
- ❑ Sorun çözme ve karar verme aşamalarını kullanmak
- ❑ Diğerlerinin bakış açılarını anlamak
- ❑ Davranış normlarını anlamak
- ❑ Hayata karşı olumlu bir tavır
- ❑ Özbilinç

Davranışsal Beceriler

- ❑ Sözsüz metotlar
- ❑ Sözel metotlar

Yazımın başında belirttiğim gibi özellikle çağdaş çalışan kadının baş belası Sindrella Sendromu için Collette Dowlin'in Sindrella Sendromunu anlattığı kitabındaki önsözünü son olarak paylaşma isterim.



“ İş bağımsızlığa gelince, “Gerçekten kendi ayaklarımızın üstünde durduğumuz zaman, kadınlıktan uzaklaşacağımızdan sevgisiz, sevimsiz kalacağımızdan korkuyoruz. “Bunun için de başkalarını suçlamanın ötesine geçemiyoruz. Ama “Onları” suçlayarak yada dizimizi döverek özgürleşemeyiz. Bu olsa olsa iliklerimizi donduran bağımsızlık korkumuzu gizlememize yarar. Bağımsızlık, başkalarının bize bahşedebileceği bir armağan değildir. Her şeyden “onları” sorumlu tutmaktan vazgeçemediğimiz, kendi sorumluluğumuzu üstlenmediğimiz ve bu sorumluluğun sonuçlarını göze alamadığımız sürece özgürleşemeyiz.”

Aylin ÇEVİK
Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı
Öğretim Görevlisi