

Baba Meseleleri - Daddy Issues

Çoğu kadının mutlu ve uzun süreli ilişkiler kuramamalarının ve mutsuzluklarını her ilişkilerinde bir kısır döngü şeklinde yaşamalarının altında yatan sorunların kaynağında çocukluk döneminde babalarıyla kurdukları sağlıklı ilişkiler ve güvensiz bağlanma vardır.

“BABA MESELELERİ” NE ANLAMA GELİR?

Bazı kadınların “Neden ben mutlu bir ilişki yürütemiyorum?” sorusunun farklı yanıtları olabilir ama bu durumdaki pek çok kadının ortak bir nedeni vardır: “Baba meseleleri”. Bu sorunun somut bir bilimsel tanımı yoktur, ancak bir kadının erkeklerle olan yakınlık sorunları ile babasıyla ilişkisi arasında sıkı bir bağlantı vardır. Psikolojide “baba meseleleri” (daddy issues) olarak adlandırılan bu durum, “baba kompleksi” olarak da tanımlanır. İlk olarak Freud'un ileri sürdüğü, daha sonra Carl Jung tarafından ele alınan baba kompleksi, bireyin babasıyla olan zayıf ilişkisinden kaynaklanan nevrozları tanımlar. Freud'un psikanalitik teorisinde erkek çocuğun anneye hayran olması ve babasını rakip olarak görmesi şeklinde özetlenebilecek Oedipus kompleksinin kız çocuktaki görünümü, yani babaya hayran olup anneyi rakip olarak görmesini de Jung, Electra kompleksi olarak adlandırır. Baba meseleleri, hem kadınlarda hem de erkeklerde görülebilir ancak kişisel ilişkiler bağlamında, genellikle çocukluk döneminde babalarıyla sağlıklı ilişkileri olan, sevgiye, korunmaya ve onaya sürekli ihtiyaç duyan ama bir yandan da asi olan kadınların yaşlı erkekleri tercih etmelerini anlatan popüler bir ifadedir.

KADININ ÇOCUKLUKTA BABASIYLA İLİŞKİSİ YETİŞKİNLİKTE PARTNER SEÇİMİNİ ETKİLER

Her kız çocuğunun 3 babası vardır; “biyolojik baba”, biyolojik babada olmayan ama olması istenen özelliklerin yüklediği “fantezik baba”, güç ve kudreti temsil eden “sembolik baba”. Çocukken hepimiz güçsüz ve korunmaya muhtacdır. Dünya tehlikelerle doludur ve bizi her şeyi bilen ve yapabilen güçteki fantezik ve sembolik babamız tehlikelerden ve tüm olumsuzluklardan korur. Her kız çocuğunun hayalinde babası gibi biriyle evlenmek vardır. Tanıdığı ilk erkek olan babasını idealize eder ve tüm erkeklerin babası gibi olacağını düşünerek büyür. Yetişkin olduğunda da her erkekte idealize ettiği babaya göre bir eksiklik bulup ilişkiyi koparır ve bir türlü aradığını gibi bir erkek hayatına girmiyor diye düşünür. Tüm bunlar bilinç dışında gerçekleşir ve bir kadın, babasının idealleştirilmiş fantezisinden kurtulmadan sağlıklı bir ilişki kurması pek mümkün değildir. Bu durumdaki kadınların çocukken babalarıyla kurdukları güvenli bağ onları hayatta güçlü ve başarılı bireyler haline getirir ama bu bağ sağlıklı kurulmadığında ve güvenli bağlanma gerçekleşmediğinde idealize ettikleri fantezik babaları veya sembolik babaları gibi güçlü ve kudretli bir erkek aramaları nedeniyle ilişkilerinde mutlu olamazlar. Öte yandan da böyle bir babaya sahip olmayan kadınların baba özlemi ve korunup gözetilme ihtiyacı onları küçük bir kız çocuğu gibi davranmaya da yönlendirir. Sorumluluk alan, onun adına kararlar veren, sert ve kesin olan, sorunlarını ortadan kaldıran, onu inciten herkese kızan, onu koruyan, onunla gurur duyan ve onu olduğu gibi seven bir babası olmamış bir kadın böyle bir eşi olsun ister. Ancak sonradan bu rolü üstelenecek hiç kimsenin gücü bu özlemi dindirmeye yetmez. Çünkü yetişkin ilişkilerinde çocukluk yaşantımızın hayal kırıklıklarını ve travmatik yönlerini tekrarlama eğilimimiz vardır. Duygusal ve/veya fiziksel olarak yetersiz babalık görmüş kadınlar ya bu boşluğu dolduracak bir baba figürü olarak yine babaları gibi hayal kırıklığına uğratacak bir partner seçerler ya da ilişki dinamiklerini bu kişinin onları hayal kırıklığına uğratacağı şekilde yönlendirirler. Bu duruma “geçmişin kendini tekrar etme zorlantısı” denir ve bu bir tür lanetli “yazgı” gibi kişinin yakasını bırakmaz ve geçmiş defalarca yeniden sahnelenir, zaman, mekân ve oyuncular değişse bile roller ve tema aynı kalır.

BABA MESELELERİ ÇİFT İLİŞKİLERİNDE SORUN ÇIKARIR

Yaşamın başlangıcından itibaren bize iyi olduğumuzu ve sevildiğimizi hissettiren ebeveynlerimize ihtiyacımız vardır. Bu ebeveynlik görevinin ihmal edilmesi durumunda çeşitli ruhsal hasarlar olarak büyürüz. Hasar, iç sesimizin kendimizin iyi olmadığını, değerli olmadığını ve sevmeye layık olmadığını söylemesiyle başlar ve bu da özgüvenimize karşı ilk kritik saldırı olur. Yetişkinlikteki

davranışlarımızın tohumları olan çocukluk deneyimlerimizin birincil kaynakları olan ebeveynlerimizle olan ilişkilerimizi farkında olmadan genelleştiririz ve buna uygun geliştirdiğimiz davranış kalıplarını yaşamımız boyunca tekrarlar dururuz. Çünkü insanın hayatında 3 temel nesne yani "orijinal önemli ötekiler" vardır; anne, baba ve kardeşler. Aslında şimdi ve burada hayatımızda olan "kopya önemli ötekiler" bu temel nesnelere bir türevidir, kopyalarıdır. Dolayısıyla babası tarafından görmezden gelinen, reddedilen, terk edilen, istismar edilen veya sevilmeyen bir kız çocuğu yaşamının geri kalanında yoksun bırakıldığı ihtiyaçlarını giderecek bir baba figürü arayışı içine girer. Ancak babanın sevgisini telafi etmek için başka bir erkeğin sevgisini kazanmaya çalışma arzusu ile erkeklere güvenilmeyeceğine dair içsel inancı sürekli bir çatışma yaratarak duygu ve davranışlarını olumsuz bir şekilde yönlendirir. Bunun sonucunda ortaya çıkan durum ise ruhsal karmaşa, kötü ilişkiler ve hayal kırıklığı olur.

BABA MESELELERİ OLAN KADINLARIN GENEL ÖZELLİKLERİ

Babalarının yarattığı duygusal eksikliği telafi etmek isteyen kadınlar genellikle iki aşırı uçta davranırlar; ya bir erkeğe bağımlı hale gelme veya tam tersine, kendilerine bağımlı olacak erkeklerle birlikte olma ya da yakın ilişkilerden kaçma, evlilik korkusu veya gününbirlik ilişkiler yaşama eğiliminde olurlar. Baba meseleleri olan kadınların ortak özelliklerini şöyledir:

1. Yaşlı erkekleri tercih ederler.

Bilinçdışındaki baba figürüne uygun olarak hayatlarındaki boşluğu doldurabilecek, güven ve onaylanma ihtiyacını karşılayacak, maddi durumu iyi, kendinden emin yaşlı erkeklerle ilişki kurarlar. Ancak bir baba-kız ilişkisinde olduğu gibi, bu eşleşme bir güç dengesizliği getirebilir.

2. Aşırı yapışkan olurlar.

Bunun nedeni doyurulmamış ilgili ve sevgi ihtiyaçlarıdır. Her anlarını partnerleriyle geçirmeye çalışırlar, birlikteyken de küçük bir kız çocuğu gibi sürekli dokunarak, öperek, sarılarak bunaltırcasına yakınlık isterler. Ancak fazla samimiyet tez ayrılık getirir riski ile karşı karşıya kalırlar.

3. Çok kıskançtırlar, paylaşmayı bilmezler.

Terk edilme korkusu nedeniyle partnerlerinin sevgisinden şüphe ederler ve aldatılma ihtimalini düşünerek onu sürekli kontrol altında tutarlar ve bir detektif gibi takip ederler. Ancak partnerlerini fazlasıyla sıkboğaz ettikleri için, kendini doğuran kehanet gibi korktuklarını başlarına getirirler ve partnerleri tarafından aldatılırlar ya da terk edilirler.

4. Sürekli dikkat çekmek ve göz önünde olmak isterler.

İlgi görme ve erkeklerin dikkatini çekme konusundaki doymak bilmez arzuları nedeniyle genellikle tercih edilen kişi olmayı isterler. Ama bu istek zamanla bir talebe ve zorlamaya dönüşür. Bebeksi konuşma ve tavırlarıyla ya da kaprisleriyle ilgi odağı olmaya çalışırlar.

5. Seks konusunda cüretkârdırlar.

Seksi erkekleri kendilerine bağlanma yolu olarak görürler.

6. Evli, yani bir başka kadına ait olan erkekleri çekici bulurlar.

Çünkü çocukken baba sevgisinden, ilgisinden ve şefkatinden yoksun kalmışlardır, sanki babalarını annelerine kaptırmış gibi hissederler. Babalarının yerini doldurmak amacıyla evli, orta yaşlı ve yaşlı erkeklerde hep babalarını ararlar, onları babalarıyla kıyaslarlar veya en acısı da kendi aşk duygularının gerçek ve samimi olduğunu düşünürler ve öteki kadınla açık veya gizli rekabet ederler.

BABA MESELELERİ ÇÖZÜMSÜZ DEĞİLDİR

Baba meseleleri kadınlar için iki yönlü yol gibidir ya kötü ilişkilerle hüsrana uğrama yönünde devam ederler ya da kendilerini korumak için yakın ilişkilerden uzaklaşacakları yöne giderler. Asıl mesele gittikleri bu yolun farkında olmamaları ve diğer yolları görememeleridir. Duygularının ve davranışlarının temel nedenini anlamalarına yardımcı olacak bir psikoterapi süreci, geçmiş

deneyimlerinin mevcut düşünce kalıpları üzerindeki etkilerini değiştirmeye yardımcı olabilir ve mutlu ilişkiler kurmalarının önündeki engel olan baba meselelerini çözmelerini sağlayabilir. Psikoterapinin vereceği farkındalık ve içgörü ruha şifa verir, kişi seçimlerini daha doğru yapmayı öğrenir, geçmişini bilinçsizce tekrar etmeye son verebilir, kendisinin ve partnerinin bir "kopya nesne" değil "orijinal özne" olduğu sağlıklı ve mutlu bir ilişki kurabilir.

Yayınlanma tarihi: 18.02.2019

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-baba-meseleleri-daddy-issues.html>

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>