

Kendini Gerçekleştirme Sürecinde Maskelerimiz

Toplum içinde her birimiz çeşitli roller üstlenir ve bu rollere uygun maskeler takarız. Başka bir açıdan bakarsak, insan tek bir parça değildir, her ortamda ortaya çıkan ve kendi aralarında tutarlı olan farklı parçalardan oluşur. Bu parçalar toplumun değer yargıları, gelenekleri, beklentileri ve yaptırımları doğrultusunda üstlendiğimiz roller ile gerçek kişiliğimizin ortak paydada buluşmasıyla oluşan yapay maskeleri temsil eder.

Analitik Psikoloji'nin kurucusu Carl Gustav Jung'ın "Persona" terimiyle ifade ettiği bu yapay maskeleri kullanmamızın temel amacı, içinde yaşadığımız topluma uyum sağlamak, toplumun bize verdiği rollere uygun olduğumuzu göstermek ve diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmaktır. Bu anlamıyla maskeler toplumsal yaşamla uyum içinde yaşamamız için gereklidir. Aynı anda üstlendiğimiz ve her birinde farklı görevlerimiz olan rollerimiz vardır. Örneğin, anne-babamızın çocuğu, kendi çocuğumuzun annesi, ablamızın kardeşi, yeğenlerimizin teyzesi olmamız ve diğer akrabalarımıza göre rollerimizin yanı sıra, bir doktor, müzisyen, dernek üyesi, kursiyer gibi pek çok farklı rolü de üstleniriz. Sonuçta tek bir kişi olarak sahip olduğumuz gerçek kişilik özelliklerimizi çok sayıdaki farklı rolümüzde tamamen ve aynı şekilde sergileyemeyiz. Her bir rolün gerektirdiği davranış ve tutumlar için toplumsal yaşamın oluşturduğu kalıp maskeleri kullanmamız ve gerçek kişilik özelliklerimizi maskelerin arkasına saklamamız gerekir. Buradaki kritik nokta, sakladığımız özelliklerle maskeler arasındaki farkın büyük olmasıdır. Bu durumda ruhsal çatışmalar yaşamaya başlar ve bilinçdışında bu çatışmayla baş etmeye çalışırız. Çevremizle uyum içinde yaşamaya devam edebilmek için maskelerimizle özdeşleşme yoluna gider ve gerçek kişilik özelliklerimizi kaybederek kendimize yabancılaşabiliriz.

İHTİYAÇLAR PİRAMİDİ

Kendini gerçekleştirmek, kişinin kendisini olmak istediği gibi değil, olduğu gibi kabul ederek benliğine ilişkin içten ve gerçekçi bir görüşe sahip olarak kendi yaşamına anlam ve değer katması demektir. Kendini gerçekleştirme, bireysel boyutuyla ve çeşitli kaynaklarda kişinin kendine özgü gizil güçlerini tam donanımlı olarak kullanılabilmesi ve geliştirmesi, kendi doğasına, kendi varoluş bütünlüğüne uygun davranabilmesi, kendi yeteneklerinin yeterliliklerinin bilincinde olması ve yine kendi yeteneklerine uyumlu eylem gücü yüksek bir varlık olma anlamlarıyla anlatılır. Kendini gerçekleştirme süreci kişinin ihtiyaçlarına bağlı olarak gelişir. Ünlü psikolog Abraham Maslow bu ihtiyaçları bir piramit hiyerarşisi içinde tanımlamış ve yaşam içerisindeki önem sırasına göre beş grupta toplamıştır: (1) Nefes, besin, su, cinsellik, uyku, denge, boşaltım gibi fizyolojik ihtiyaçlar, (2) iş, kaynak, etik, aile, sağlık, mülkiyet güvenliği gibi güvenlik ihtiyacı, (3) arkadaşlık, aile, cinsel yakınlık gibi ait olma ve sevgi ihtiyacı, (4) kendine saygı, güven, başarı, diğerlerinin saygısı, başkalarına saygı gibi değer ihtiyacı, (5) erdem, yaratıcılık, doğallık, sorun çözme, önyargısız olma, gerçeklerin kabulü gibi kendini gerçekleştirme ihtiyacı. İhtiyaçlar piramidinde ihtiyaçlar en alt düzeyden üst düzeye doğru karşılanır. Bir alt düzeydeki ihtiyaçlar tam olarak karşılanmadan bir üst düzeydekilere geçilemez. Örneğin; karnını doyurabilen ama güvenlik içinde bulunmayan, kendini sürekli olası bir tehdit altında algılayan kişinin, dünya görüşünü geliştirmek için kitap okumak gibi bir ihtiyacı yoktur. Belirli bir ihtiyaç kategorisindeki ihtiyaçların karşılanması durumunda kişi, bir üst kategorideki ihtiyaçları karşılamaya yönelir. İnsan yaşamsal ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, yaşamdan gerçek bir doyum alabilmek için kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılama arayışına girer. Çünkü ancak kendini gerçekleştiren insan kendisinin ve yaşamın gerçeklerini olduğu gibi kabul ederek, içinde bulunduğu koşullara uygun beklentiler, hedefler ve amaçlar belirleyerek, bunlara ulaşmak için gereken çaba ve sorumluluğu alarak varoluşunu anlamlı kılabilir.

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME SÜRECİ

Kendinizi tanımak, tüm psikolojik ve fiziksel özelliklerinizi, güçlü ve zayıf yönlerinizi, amaç ve değerlerinizi, yetenek ve becerilerinizi bilmeniz, duygu, düşünce ve davranışlarınızın farkında olmanızdır. Kendinizi tanıyorsanız yaşadıklarınızın farkında olur, bunları doğru bir şekilde

değerlendirir, yaşayabileceğiniz karşısında neler hissedebileceğinizi ve nasıl davranacağınızı öngörür ve buna göre hareket edersiniz. Kendinizi verimli ve etkili, yaşamınızı anlamlı hale getirmek için kendinizi iyi tanımalı, gelişim hızınızı, ilerleme isteğinizi, hayattan neler beklediğinizi, istek ve beklentilerinize ulaşmak için neler yapabileceğinizi iyi düşünmeli, öğrenmeli ve sorumluluk alarak yapmalısınız. Kendinizi tanımanız, davranışlarınızı gözlemlemenizi, yorumlamanızı ve bu yorumlarınızın doğruluğunu sonraki deneyimlerle sınamanızı, karşılaşacaklarınızla cesurca yüzleşmenizi ve hissettiğiniz duygulara katlanabilmenizi gerektirir. Bu süreçte zaman zaman başkalarının değerlendirmelerini almanız ve diğer insanlar üzerinde yarattığınız etkileri gözlemeniz size yardımcı olacaktır. Hiç kimse mükemmel olamaz. Kendinizi kınamadan, suçlamadan, kusurlarınızı ve sınırlılıklarınızı bilerek mükemmel olmayışınızdan, zayıflıklarınızdan ve hatalarınızdan utanmayın. Kendinizi başkalarıyla kıyaslayarak eksikliklerinizden rahatsız olmayın. Kendinizi yetenekleriniz ve olanaklarınız çerçevesinde severek ve kabul ederek ilerleyeceğiniz kişisel gelişim yolunda kazanacağınız farkındalık ve içgörüyle kendi yaşamınızda özgür iradenizle geleceğinize yön veren bir özne olabilirsiniz. Bu süreç, tıpkı bir bitkinin büyümesi gibidir. Bu bitkinin, dalı, yaprağı, meyvesi olan sağlıklı bir ağaç mı, bodur bir çalı mı olacağına karar vermek sizin elinizdedir. Yaşamınızda fark edilir değişimler yapmak için güvensizlik, çaresizlik, suçluluk, öfke, korku, umutsuzluk gibi olumsuz duyguları bir kenara bırakarak ağacınızı yeşertmeye devam etmelisiniz. Çünkü kendini gerçekleştirmek, yaşam boyu süren bir gelişim ve değişim sürecidir.

KADINLARDA KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMENİN ZORLUKLARI

Ataerkil toplumlarda kadın ve erkek için tanımlanan toplumsal ve kültürel roller cinsiyete dayalıdır. Bu rollere ilişkin özellikleri ve davranış kalıplarını öğrenme sürecinde hem psikolojik hem de sosyal olarak baskı altında olan kadının kendini gerçekleştirmesi erkeklerden çok daha zordur. Davullar, zurnalarla erkekliği ilan edilerek sünnet olan erkek karşısında, regl olduğu için utanan, dışlanan, kirlendiğini ve hasta olduğunu düşünen kız çocuğu tüm hayatı boyunca erkek üstünlüğü algısıyla ve erkeklerin konforunu sağlama öncelikli görevinin verildiği erkek egemenliğindeki bir dünyada kadın olarak görüp yaşadıklarıyla erkeklerden çok daha fazla maske takmak zorunda kalır. Kadının kendini gerçekleştirme sürecinin önündeki en büyük engel, takmak zorunda kaldığı maskelerin çok sayıda olmasının yanı sıra bu maskelerle kişilikleri arasındaki çatışmanın büyük olması ve aldığı rollerle özdeşleşmek zorunda kalmasıdır.

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN İNSANIN ÖZELLİKLERİ

Kendini gerçekleştirme, fiziksel, duygusal, ruhsal, cinsel, sosyal, mesleki ve çevresel koşullarınızın denge ve uyum içinde olması için bilinçli seçimler yaptığınız, en yüksek potansiyelinizi elde ettiğiniz, sonu olmayan, dinamik bir farkındalık, gelişim, değişim ve dönüşüm süreci içinde kendinizi her halinizle sevdiğiniz, benimsediğiniz ve rotasını mutluluğa çevirdiğiniz bir kişisel gelişim yolculuğudur. Bu yolculukta yolunuzu kaybetmeden ilerleyebilmek için gerekli olan pusulanız "farkındalık"tır ve herkesin pusulası kendi içindedir. Bu pusulayı da ancak kendinizi daha yakından tanıyarak ve değişime açık olarak doğru bir şekilde kullanabilirsiniz. Maslow, kendini gerçekleştirmiş, maskelerinin farkında olan ve kendini tanıyan kişilerde 16 ortak özellik gözlemlemiştir. Bunlar: (1) Gerçeğin bilinebilecek yönlerini, doğru olarak algılar. (2) Bilinemeyecek olanların bilinemeyeceğini, doğru olarak algılar. (3) Gerçeği olduğu gibi kabul eder. (4) Kendisini olduğu gibi kabul eder. (5) Başkalarını olduğu gibi kabul eder. (6) Yaşamın getirdiği olayları tam anlamıyla yaşayarak tadını çıkarma eğilimindedir. (7) Kendiliğinden hareket eder. (8) Yaratıcı bir biçimde davranabilir. (9) Kendine ve yaşama gülebilir. (10) İnsanlığa değer verir ve onun sorunlarını ciddiye alır. (11) Son derece yakın ve derin birkaç dostu vardır. (12) Yaşamı bir çocuğun gözü ve kalbiyle görüp yaşayabilir. (13) Gerektiğinde çok çalışır ve sorumluluğunun farkındadır. (14) Dürüştür. (15) Çevresinin farkındadır, sürekli çevresini araştırır ve yeni şeyler dener. (16) Savunucu değildir. Unutmayın bugün kalan yaşamınızın ilk günü ve değişimin tam zamanı...

Yayınlanma tarihi: 12.12.2017

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-kendini-gerceklestirme-surecinde-maskelerimiz.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>