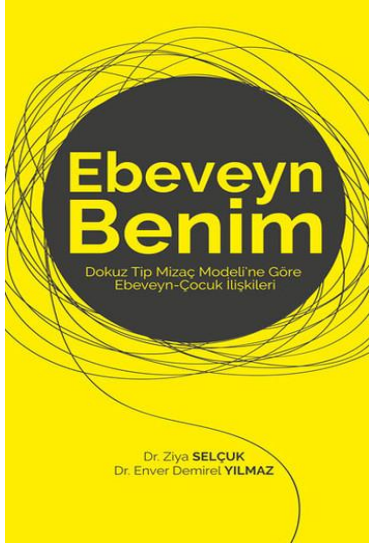


## AYIN PSİKOLOJİ KİTABI:



"Kitaplarda yazan veya uzmanlardan duyduğum tüm önerileri uyguluyorum ama maalesef her çocuk bir değil ki! Bizimkine ne yapsam işlemiyor".

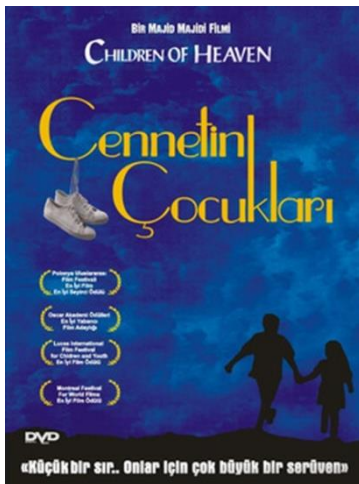
"Çünkü çocuğunuz o kitapta yazan çocuk değil. Siz de oradaki ebeveyn değilsiniz... Dolayısıyla 'her çocuk için' genel geçer doğru kabul edilen öneriler sizin ailenizde etkili olmayabiliyor"

Bilimselliği kanıtlanmış Dokuz Tip Mizaç Modeli'ne dayalı olarak özenle hazırlanan "Ebeveyn Benim"

kitabında bu sorulara cevap aranmış. Üstelik diğer kitaplardan farklı olarak; tüm çocuk ve ebeveynler için doğru olan standart bir yaklaşım değil, "sizlerin ve çocuğunuzun mizaç tipine özgü" bir yaklaşım benimseyebilmeniz uygulanabilir yol haritaları sunulmuş.

"Hangi mizaç tipindeki çocuk için hangi yaklaşım doğru ve yararlıdır?" sorusuna yanıt verebilecek olan bu kitabın, anne-babalara; çocuklarının ve kendilerinin bireysel farklılıklarına uygun bir ebeveynlik tutumu belirlemede yol gösteren temel bir rehber olacağı düşüncesindeyiz. (Tanıtım Bülteninden)

## AYIN PSİKOLOJİK FİLMİ:



### CENNETİN ÇOCUKLARI (CHILDREN OF HEAVEN)

Yoksul bir aileye sahip iki kardeşin aynı çift ayakkabıyı paylaşmasının öyküsü anlatılıyor. Bu filmde, kardeşliğin önemini paylaşmanın güzelliğini en güzel haliyle göreceksiniz.

## AYIN PSİKOLOĞU:



### CARL GUSTAV JUNG

(d. [26 Temmuz 1875 Kesswil, Thurgau, İsviçre](#). ö. [6 Haziran 1961 Küsnacht ZH, Zürich, İsviçre](#)).

İsviçreli [psikiyatr](#), [Analitik psikolojinin](#) kurucusudur. [Derinlik psikolojisinin Sigmund Freud](#) ve [Alfred Adler](#) ile beraber üç büyük kurucusundan birisidir.

#### Jung'a göre Kişilik Yapısı

Kişiliğin tümüne " psişe " adını vermiştir. Birbirinden ayrı fakat birbirleriyle etkileşim halindeki sistemlerden oluştuğunu savunur. Kişiliğin geçici merkezi EGO"dur. Hemen komşusu; KİŞİSEL BİLİNÇDİŞİ 'dır. K.B.D.'nin içinde; KARMAŞALAR yer alır. Hepsini kapsayan bir ORTAK BİLİNÇDİŞİ VARDIR. Ortak bilinçdışının içerisinde; ARKETİPLER yer alır. PERSONA, ANİMA, ANİMUS ve GÖLGE belli başlı arketiplerdir.

İki tutumdan söz eder;

1. İçedönük
2. Dışadönük

Bu tutumların içerisinde yer alan işlevler;

- Düşünme
- Duygu
- Duyumsama
- Sezgi

Kişiliğin bir bütünlük kazanması için en son gelişen BENLİK'tir. Hepsinin merkezinin ele geçirir ve tüm kişiliği etrafında toplar. Psişe içerisindeki en etkili ve en güçlü dizgedir. Patolojik durumlarda egoyu ve kişisel bilinçdışını geri planda tutabilir, kendisini ön plana çıkarabilir. İnsanın atalarına ait geçmişinin, kendisine miras kalan üstü örtülü bellek kırıntılarının birikimidir. İnsanın evrimsel gelişiminin psişik kalıntısıdır. Bu kalıntı bir çok kuşağın tekrarlanan yaşantıları sonucunda birikir. Bu yaşantılar, bireysel yaşantılarımızdan farklı evrensel nitelikler taşır.

Tüm insanlar yaklaşık olarak aynı ortak bilinçdışına sahiptir ve Jung bunu insanlığın yaşadığı ortak evrime bağlar. **İrsal bellek ya da örnekler** oldukları gibi kazanılmazlar daha çok geçmiş kuşakların yaşantılarının yeniden canlandırılabilme olasılığının kazandırılmasıdır. Bu eğilim insanı dünyaya karşı belli ve seçici tutumlar geliştirmeye yöneltir. Bu eğilimler dünyada tasarımlanır.

Her insanın bir annesi vardır ve her bebek annesine tepkide bulunma eğilimiyle dünyaya gelirler. Öyleyse bireyin sahip olduğu ( annesine ), anne kavramına ait bilgi kendisine miras kalan potansiyel tarafından sağlanmaktadır.

## Jung'a göre kişiliğin dört temel işlevi vardır.

1. Düşünme: Zihinsel bir etkinliktir. İdeallerle, ülkülerle ilgilidir. İnsan düşünce yoluyla kendini anlamaya, kavramaya çalışır.
2. Duygu: Bireyin çevresindeki şeylerin ona ne ifade ettiği ile ve değer verdiği şeylerle ilgilidir. Hoşlanım, acı, kızgınlık, korku, keder, neşe ve sevgi gibi öznek yaşantılar sağlar.
3. Duyumsama: Dış dünyadan duyum alma. Kişiliğin algısal ya da gerçekçilik işlevidir. Dünyadaki somut gerçeklerin duyu organları ile algılanmasıdır. 4. Sezgi: Bilinçdışı süreçler ve yüceltilmiş içerik yoluyla yapılan algılamadır. Sezgileri gelişmiş bir kişi, gerçeklerin, duyguların, düşüncelerin ve olguların ötesine geçebilir. Aynı zamanda sezgi insanın gerçeğin özüne inebilmesini sağlar.



Her insan bu dört işleve birden sahiptir. Hepsini aynı oranda geliştirmiştir. Dördünün de aynı oranda gelişip sentez yapması yaşamın amacıdır.

### ESERLERİ;

- Carl Gustav Jung - Psikoloji ve Din
- Carl Gustav Jung - Anılar, Düşler, Düşünceler
- Carl Gustav Jung - Dört Arketipler
- Carl Gustav Jung - İnsan Ruhuna Yöneliş
- Carl Gustav Jung - İnsan ve Sembolleri
- Carl Gustav Jung - Kırmızı Kitap
- Carl Gustav Jung - Keşfedilmemiş Benlik

[https://tr.wikipedia.org/wiki/Carl\\_Gustav\\_Jung](https://tr.wikipedia.org/wiki/Carl_Gustav_Jung)

## AYIN PSİKOLOJİ KONUSU:

### HEPSİ BENİM SUÇUM!



Hepimiz zaman zaman bu duyguyu hissetmişizdir. Bazen sergilediğimiz bir tavır, bazen söylediğimiz bir söz hatta bazen hissettiğimiz bir duygu bile bize kendimizi suçlu hissettirebilir.

Suçluluk, kişinin yaptığı hatalı bir davranış sonrasında pişmanlık duyup bunun için kendini sorumlu tutmasıdır. Pişmanlıkta, yapılan hatadan rahatsız olup ders çıkarmaya yönelik bir eğilim vardır; vicdani ve ahlaki açıdan kişinin davranışını değerlendirmesi söz konusudur. Pişmanlık sonrası gelen suçluluk duygusunda ise kişi benlik algısına yönelik olumsuz bir atıfta bulunur.

Bunu bir örnekle açıklayalım; John, ofiste zor bir gün geçirdikten sonra iş çıkışı kız arkadaşı ile görüşür. O gün kendini yorgun ve stresli hissetmesine rağmen kız arkadaşına söz verdiği için randevusunu iptal etmek istemez.

Yemek yerken John, kız arkadaşının söylediği bir söz karşısında çok öfkelenir ve ona kırıcı sözler söyler. Kız arkadaşı ağlamaya başlar ve ortamı terk eder. Genelde iyi anlaşan bir çift olmalarına rağmen John'un o gün ki gerginliği ilişkisine yansımıştır. Olay sonrası John kendisiyle ilgili şöyle düşünür;

“Her zaman her şeyi mahveden biriyim”...

Suçlu hissetmek bu örnekte olduğu gibi kişinin kendisiyle ilgili olumsuz inançlarından kaynaklanan virüslü bir duygudur. John için bu olayın “stresliyken kırıcı olabiliyorum, böyle durumlarda görüşmelerimi erteleyip

kendimi rahatlamam daha doğru olur” şeklinde öğretici bir yönü varken John varlığı ile ilgili negatif bir inançla kendini suçlar.

Suçluluk duyguları ile benliğimize hakaret etmek (Ben kötü biriyim) ya da genellemede bulunmak (Ben hep hata yaparım) kendimize şefkatli davranmadığımızın bir göstergesidir. Kişinin bu duygu ile kendisi hakkında çıkarsamada bulunduğu bu sağlıksız tutum bir süre sonra kişiyi depresyona sürükler. Yapılan klinik görüşmeler göstermektedir ki depresyonun altında yatan en temel duygu “suçluluk” tur.

Suçluluk bazen hata yapmadan da hissedilebilir. Şimdi John’un hikayesini değiştirerek tekrar ele alalım;

John ofiste oldukça zor bir gün geçirir. Karşılaştığı pek çok problem gün sonunda kendini stresli hissetmesine sebep olur. John o gün iş çıkışı kız arkadaşı ile görüşecektir fakat hissettiği bu gerginlikle buluşmaya gitmenin sağlıklı olmayacağına karar verir ve kız arkadaşına uygun bir dille bunu anlatır. Kız arkadaşı bu durumdan çok rahatsız olur, kendisine söz verdiğini fakat sözünü tutmadığını söyleyerek telefonu yüzüne kapatır ve bütün gece onunla hiç iletişim kurmaz. John, kız arkadaşının verdiği tepkiye çok üzülür; yaptığı şeyden pişman olur ve suçluluk duyguları ile kendisi hakkında şöyle düşünür;

“Ben kötü biriyim, sevdiklerimi hep üzüyorum” ...

Aynı anne-babası boşanan bir çocuğun “yaramazlık yaptığım için ayrıldılar” diye düşünmesi gibi biz yetişkinler de hayatta pek çok kez bizden kaynaklanmayan sorunların sebebi olarak bile kendimizi görebiliriz.

### **Peki, neden kendimizi bu kadar suçlarız?**

Suçluluk duygusu sıklıkla “mükemmeliyetçi” kişilik yapılarında görülür. Bu kişilik özelliğine sahip insanlar kendilerine hata yapma hakkı tanımazlar. Kusursuz olmak en büyük yaşam felsefeleridir. Hata yapmamak için çok dikkatli ve tedbirli davranırlar, bir hata yatıklarında ise kendilerine çok fazla yüklenirler. Suçluluk duyguları, kişinin zihninde oluşan otomatik bir inançla gelir; “Yeterince iyi değilim”, “Korkunç biriyim”, “Her zaman hata yapıyorum” gibi...

Çocukken ebeveynleri tarafından koşullu sevgi gören ya da yeterince sevilmeyen bireyler yetişkinliklerinde mükemmeliyetçi yapıya daha eğilimli olurlar; hata yapmazlarsa ancak sevileceklerine inanırlar. Bazen kardeşler

arası rekabetin doğru yönetilememesi bazen anne ile çocuk arasındaki bağlanma problemleri çocuğun sevilebilmek için hata yapmaması gerektiğine inanmasına sebep olur.

Anne-babaları tarafından eleştirel bir tavırla büyüyen çocuklar ileride kendilerini suçlamaya daha eğilimlidirler. Çocuğunun çocuk olduğunu unutan, en küçük hatasında hemen eleştiren ve ahlaki kuralları öğretmek adına çocuğa sürekli hataları üzerinden doğruyu öğreten ebeveynlerin çocukları “Değersizlik” inancına sahip olarak büyürler. Çocuk büyüdüğü zaman hata yaptığı anda suçlandığı ve eleştirildiği o anıları hatırlar. Hatta kendi hatası olmasa bile “mutlaka benim de suçum vardır” diye düşünür.

Kısaca, bize kendimizi suçlu hissettiren inanışlar çocukluğumuzdan gelen olumsuz anılarla gerçekleşir. Şimdi bu duygu ile nasıl baş edebileceğimizi konuşalım...

### **Suçluluk duygusundan nasıl kurtulurum?**

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren birçok olumsuz yaşam deneyimi ediniriz. Yaşadığımız bu olumsuz olaylarda kendimizle ilgili negatif bir inanç oluşur. Başka bir yaşam olayında bu negatif inanç ile hareket ettiğimizde ise “Kendini Gerçekleştiren Kehanet” yaşanmış olur.

Örneğin; sahne fobisi olan birisinin kendisiyle ilgili düşüncesi şu ise; “Rezil olacağım, başaramayacağım, herkes bana gülecek” bu düşünce beraberinde şu duyguları getirir; “kaygı, heyecan, korku” ... Hissettiğimiz duygu davranışlarımıza yansır ve gerçekten de sunum yaparken söyleyeceklerimizi unuturuz, sesimiz titrer ve şu sonuca varırız ;“Ben gerçekten iyi sunum yapamayan biriyim” ...

İşte bu örnekteki olumsuz inanç artık kişide otomatikleşmiştir. Yani kişi pek çok olayda “Başaramayacağım” inancını daha önce geliştirdiği için bu inanç onun sahnede de başaramayacağını düşünmesine sebep olur. Bu nedenle suçluluk duygusunda da işe kişinin kendisiyle ilgili geliştirdiği “negatif inancı” bulmakla başlamak gerekir. “Acaba kendimi suçladığım zaman kendimle ilgili ne düşünerek bunu yapıyorum?”, “Kendimle ilgili olumsuz inancım ne?” diye sorarak bunu anlamaya çalışabilirsiniz.

Otomatikleşmiş olumsuz inancı bulduktan sonra psikoteropatik süreçte bu inanca neden olan tüm anıların tek tek bulunması ve bazı yöntemlerle temizlenmesi gerekir. Sonrasında ise kişide eski inancı ile ilişkili olan fakat “Pozitif” ve yepyeni bir inanç oluşturulur. Bu pozitif inanç sayesinde kişi

“Herkes hata yapabilir” fikrini kabul eder. Kendine daha şefkatli davranır ve hata yaptığı zaman kendini suçlamak yerine hatalarından ders çıkarmayı başarır...

---

#### **AYIN PSİKOLOJİK TERİMLERİ:**

**AKROFOBİ (Acrophobia):** Hastalıklı bir yükseklik korkusu. Psikanalizde yüksekten düşme korkusu, yasak dürtülerden veya arzulardan ötürü cezalandırılma korkusunu temsil edebilir.

**GÜÇ KOMPLEKSİ (Power Complex):** Jung’un “kaynağı ister diğer insanlar ve nesnel koşullar olsun, ister kişinin kendi öznel duygu, dürtü ve düşünceleri olsun, egoyu her türlü etkinin üstüne çıkarma eğilimi gösteren fikirlerin tamamı” için kullandığı terim.

**ROMEO VE JULIET ETKİSİ (Romeo ve Juliet Effect):** Ailelerin veya başkalarının engelleme çabasının, iki insan arasındaki çekimi arttırması.

Kaynakça: (Budak, S). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.