

Ya bunlar hep mi beni bulur!

“Ya bunlar hep mi beni bulur.” Hayatımız boyunca bu cümleyi kendimize kaç defa söylemişizdir. Belki bir ayrılıktan sonra, belki de arkadaşlarımızla yaşadığımız bir hayal kırıklığından sonra... Samuel Beckett’in dediği gibi “hep denedin, hep yenildin. Olsun... Yine dene, yine yenil. Daha iyi yenil.” şiarını mı edineceğiz yoksa bir noktada buna dur mu diyeceğiz. Kaç defa yenilmemiz gerekecek, kaç muharebeden mağlup ayrılacağız. Bazen de bile bile lades deriz. Bazen umut ederiz bu sefer aynı olmayacak diye. Ama gel gör ki kendimizi aynı çemberin içinde buluveririz.

Peki neden bunu yaparız?

İlişkisel model, kişilerin hayatındaki tekrarlayan yaşam örüntülerinin, insanın ilişkisel dünyasında devamı sağlamak için olduğunu savunur. Yani biz bu örüntüleri bize aşına olduğu için devam ettiririz. Çünkü dünyayı o şekilde algılarız, bizim için başka bir dünya yoktur. Hayat bizim için böyledir. Terk edilmekten korkuyorsak gidip bizi terk edecek birisini buluruz ve neticede kaçınılmaz olan gerçekleşir: Terk edilme. Bu deneyim bizim hayatımıza dair inançlarımızı pekiştirir. Bu değişmeyecekmiş gibi gelir.

Biz bu davranış örüntülerini ruhsal bir ihtiyacımızı gidermek için kullanırız. Tıpkı acıktığımızda yemek yemek, susadığımızda su içmek gibi. Fakat bebeklerin bazen bünyelerindeki mineral eksikliklerini gidermek için toprak yemeleri gibi, bu ihtiyaçlarımızı bazen olabilecek en işlevsel yöntemle gideremeyebiliriz. Bu işlevsel olmayan ihtiyaç giderme yöntemleri aslında bizim çocukluktan itibaren öğrendiğimiz o ihtiyacımızı gidermeye yönelik davranışlarımızdır. Evet, toprağı yiyince ihtiyacımız olan mineralleri alıyor olabiliriz fakat o minerallerden daha çok sağlığınıza zarar verecek besin değeri olmayan maddeleri de bünyemize alıyoruz. İşte bizi yardım aramaya iten ya da psikoterapi arayışına iten de vücudumuza aldığımız besin değeri olmayan maddelerin yan etkileridir. Psikoterapi de ruhsal ihtiyaçlarımızı toprak yiyerek karşılamaktan ziyade; daha işlevsel, daha sağlıklı yöntemleri bulmamız konusunda yardımcı olur.

Dr. Ali Can Gök