

'Süper kadın' olmak ya da olmamak

Eşi, işi ve çocuğu için mükemmelin peşinde koşan pek çok kadın, istediği standartları tutturamadığında psikolojik sorunlar yaşıyor.

Çağımızda "süper kadın" yahut "süper anne" sendromu olarak adlandırılan bu durumun yol açacağı zararları, DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Aslı Kızıltoprak Tuna anlattı...

İyi bir eş, anne, evlat ve iş kadını olmak... Birçok rolü aynı anda ve mükemmel yapma zorunluluğu hissetmek, günümüzde çoğu kadının yaşadığı psikolojik bir buhran. Üstüne üstlük bu buhrana içinde bulunulan şartları, hatta çoğu zaman yakınlarını da yönlendirme hissiyatı eklenince kadınların üzerindeki yük daha da artıyor. Eğer sizde kendinizin mükemmel bulmak için çabaladığını düşünüyorsanız "süper kadın" ya da başka bir deyişle "süper anne" sendromuna yakalanıyor olabilirsiniz. Peki, bu mükemmeliyetçilik duygusu nereden geliyor?

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Merkezi Uzman Klinik Psikolog Aslı Kızıltoprak Tuna'ya göre, süper kadın olmaya giden süreç daha küçük yaşlarda başlıyor. Türk toplumunda kız çocuklarına söz dinleyen, isteneni yapan "mükemmel kız çocuğu" rolü verildiğini, sonrasında da "Süper Kadın" rolü öğretilildiğini anlatan Tuna; "Kız çocukları iyi bir anne, iyi bir eş ve iyi bir evlat olmanın gerekliliğini başta annelerini model alarak çevrelerinden öğreniyor. Genellikle anneler "fedakar", "başkaları için yaşayan" bir eş ve anne modeli çiziyorlar ve ister istemez çocuklarını da buna özendirilmiş oluyorlar. Gelecekte, kız evladın anne-babaya daha yardımcı ve daha yakın duracağı ile ilgili yorumlar ve kıyaslamalar yapılmaya başlanıyor. Tüm bunlar, daha çok küçük yaşlardan kız çocuklarının duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirmeye başlıyor" diyor.

Süper anne ve eş olmak sosyal öğreli

Kız çocukları okul dönemi boyunca akademik başarı ve sosyal çevrede yer edinmenin yanı sıra ev içerisinde yapılması gerekenleri de annelerini gözlemleyerek öğrenmeye devam ettiklerinin altını çizen Tuna, "Özellikle son nesil annelerinin üzerinde durduğu başka önemli bir konu da "üniversite". Bundan sonra, iş hayatındaki başarılar ve düşünüldükten sonra karar verilmiş olan evlilik geliyor" diyor.



Günümüz kadınlarının büyük bir kısmının yaşadığı bu sendromun belirtilerinin 20'li yaşlarda kadının evlenmesi ile başladığını anlatan Tuna, "30'lu yaşlarda sendrom kişinin üzerindeki yükün artması ile daha da göze çarpar. Çevremize şöyle bir bakarsak etrafımızda aslında azımsanmayacak kadar "süper kadın" görebiliriz. Bu kadınlar sabahları erkenden kalkıp telaşla eşine ve çocuklarına kahvaltı hazırlarken bir yandan da çocuğunu okula, kendini de işe gitmek üzere hazırlar. İşteki yoğun ve tempolu koşuşturmadan sonra evine gelip evin işleri, düzeni ve yemekle de elinden geldiğince ilgilenmek ister. Bunların yanı sıra hem kendi hem de eşinin ailesine özen gösterir. Arkadaşlarına da zaman ayırmaya çalışır. Kendi kişisel bakımı ve kıyafetlerine önem verdiği gibi eşininkiler ile de ilgilenir. Onun da kusursuz olmasını ister. Başarılı bir iş kadını olarak maddi açıdan da ailesine destekler. Faturalar ve alışveriş işleri ile ilgilenir. Yatırımlar yapar. Ve tabii ki, bu süper kadının çocuğu da süper olmalıdır" diyor.

Psikolojik sıkıntılar yaratır...

Limitlerini bu kadar fazla zorlayan ve her şeyin dört dörtlük olması için insanüstü bir çaba sarfeden bu kadın profiline ruhen ciddi anlamda yorulduğunu anlatan Tuna, "Tabii ki bu yoğun tempo kadını hem fiziken hem de ruhen fazlasıyla yorup yıpratacaktır. Ancak başlarda kendisi de bunun farkına

varmayabiliyor. Kimileri yerti yersiz agresif bir tutum sergilemeye başlayabilirler. Hırs, güç, başarı ve düzeni dengelemeye çalışırken depresyon, panik atak ve pek çok alanda gözükebilecek anksiyete (kaygı) bozuklukları da kaçınılmaz olacaktır. Süper kadınların pek çoğu kas ağrılarından, tüm vücutta hissedilen bir yorgunluk ve gerginlik halinden, kaliteli uyuyamamaktan, yorgun uyanmaktan bahsederler. Bu belirtiler için de acilen önlem alınmadığı takdirde sorunlar katlanarak büyüyecektir" dedi.

"Süper kadın" sendromunun sadece kişinin kendine zarar vermeye kalmayıp diğer insanlarla olan iletişime de zarar verdiğinin altını çizen Tuna, "Kadın aynı zamanda eşini ve/veya çocuğunu da baskı altında tutmaya, onları da kontrol etmeye çalışır. Tüm sorumlulukları yüklenmeyi görev edinmiş olan kadın, eşi ve çocuğu için bir anlamda hayatı kolaylaştırırken onların sorumluluk almasına da engel olur. Çaba sarfedeceği, başaracağı hiçbir şey kalmayan eş de, tatmin olmadığı ve kendini önemsiz hissettiği bu yaşamdan sıkılmaya başlar. Yani, "süper kadın", eşi çocuğu hatta çevresindeki insanlarla olan ilişkilerine zamanla zarar vermeye başlar" diyor.

Uzman Klinik Psikolog Aslı Kızıltoprak Tuna'ya göre eğer "süper kadın sendromuna" yakalandıysanız;

- Mükemmel, süper olmak mümkün müdür? İnsanlar doğrudan ile olduğu kadar yanlışları ile de var olurlar. Kusurlara takılıp sürekli eleştirerek kendinizi ve çevrenizi yıpratmayın.
- Başta kendiniz olmak üzere, herkesi olduğu gibi kusurları ile kabul etmeye ve bu şekilde sevmeye çalışın.
- Kendinizden çok başkaları için yaşamaktan vazgeçin. Sadece kendinizi düşünerek, kendi mutluluğunuz için de bir şeyler yapın.
- "Bunlara da yetişmeliyim" "Şunları da yapmalıyım" vb. cümleleri, yani "mali-mali"leri hayatınızdan çıkarın. Bu şekildeki tanımlamalar kişiyi bir takım kalıpları içine sokar. Ve tanımlara uygun davranmadığımızda suçluluk, hayal kırıklığı, yetersizlik duyguları yaşamamıza sebep olur.
- Önemli olan, sorumlulukları ve hayatı paylaşmaktır. İhtiyacınız olduğunda yardım isteyin.
- Hayattan beklentilerinizi, önceliklerinizi tabii ki olsun. Ama sınırlarınızı bilin. Yapılacaklar listenize sürekli ulaşılması güç hedefler koymayın.
- Başarısızlığı tatmasak başarının değerini anlayamazdık. Bunu unutmayın.
- Kendi mutluluğunuzu, sağlığını ihmal etmeyin.
- Sevdiklerinize de "Hayır" diyebileceğinizi bilin. "Hayır" dediğinizde de sizi sevmekten vazgeçmeyecekler.
- "Mükemmel olmasam da ben kendime güveniyorum, kendimi seviyorum ve değerliyim" deyin.