

YAŞAM  
BOYUNCA  
HEPİMİZDEN  
MÜKEMMEL OLMAMIZ  
BEKLENİYOR. ANCAK  
ÇALIŞAN VE ANNE OLAN  
KADIN İÇİN MÜKEMMELLİK  
BAZEN HIÇ DE İYİ  
SONUÇLAR  
VERMİYOR.

İşiniz, eşiniz ve  
çocuğunuz...  
Üçü de hayatınızın  
merkezinde ve siz  
üç bölünüyorsunuz.  
'Süper kadın'  
olarak sürekli  
koşturuyorsunuz.  
Ama durum aslında  
siz fark etmeden  
psikolojinizi  
bozuyor.

SEÇİL KILIÇ skilic@doganburda.com

# 'Süper kadın' sendromuna dikkat!





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 açtığı zararları, DBE (Davranış Bilimleri Enstitüsü) Çocuk ve Genç Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Aslı Kızıltoprak Tuna'yla konuştuk.



Süper kadın olmaya çalışmak kadının sağlığını bozuyor.

## MÜKEMMEL OLMAK İYİ DEĞİL!

İyi bir eş, anne, evlat ve işkadını olmak... Birçok rolü aynı anda ve mükemmel bir şekilde yapma

### SÜPER KADIN SENDROMUNA YAKALANDIYSANIZ...

- Mükemmel, süper olmak gerçekten mümkün mü? İnsanlar doğrularıyla olduğu kadar yanlışlarıyla da varolurlar. Kusurlara takılıp kendinizi de çevrenizi de yıpratmayın.
- Başta kendiniz olmak üzere, herkesi olduğu gibi kusurlarıyla 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 yetmişliyim" "Şunları da yapmalıyım" gibi cümleleri yani "meli-malı"ları hayatınızdan çıkarın.
- Önemli olan, sorumlulukları ve hayatı paylaşmaktır. İhtiyacınız olduğunda yardım isteyin.
- Hayattan beklentileriniz, öncelikleriniz tabii ki olsun. Ama sınırlarınızı bilin. Yapılacaklar listenize sürekli ulaşılması güç hedefler koymayın.
- Başarısızlığı tatmasak başarının değeri olur muydu? Bunu unutmayın.
- Sağlığınızı ihmal etmeyin.

zorunluluğu hissetmek, günümüzde çoğu kadının yaşadığı psikolojik bir buhran. Üstüne üstlük bu buhrana içinde bulunulan şartlar ve yakınların da yönlendirmesi eklenince kadınların üzerindeki yük daha da artıyor. Eğer siz de mükemmel bulmak için çabalyor ve hatta kendinizi paralyorsanız, süper kadın sendromuna yakalanmış olabilirsiniz!

### KIZ ÇOCUKLARINDAN ÇOK ŞEY BEKLENİYOR

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 süper kadın rolü öğretildiğini 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." diyor.

### KIZ ÇOCUKLARININ KADERİNİ ANNESİ BELİRLİYOR

Kız çocukları okul dönemi boyunca akademik başarı ve sosyal çevrede yer edinmenin yanı sıra ev içinde yapılması gerekenleri de annelerini gözlemleyerek öğrenmeye devam ediyor. Süper anneler kızları üstünde büyük bir baskı kurarak onları daha küçük yaşlardan itibaren bir süper kadın adayı olarak yetiştiriyor. Özellikle yeni nesil annelerinin üzerinde durduğu bir başka önemli bir konuya üniversite. Bundan sonra, iş hayatındaki başarılar ve birlikte karar verilen evlilik geliyor.

### İŞ; EŞ VE ÇOCUKLA BİTMİYOR...

Süper kadın, sabah erkenden kalkıp telaşla eşine ve çocuklarına kahvaltı hazırlıyor ve bir yandan da

### KAÇINILMAZ SON AGRESİFLİK



DBE Uzman  
Klinik Psikolog  
Aslı Kızıltoprak  
Tuna

Tuna, limitlerini zorlayan, her şeyin dört dörtlük olması için insanüstü bir çaba sarf eden kadının ciddi anlamda yıpranmaya başladığını söylüyor. Mükemmeliyetçiliğin pençesinde kıvranan süper kadın için yerli yersiz agresif tavırlar, hırs, güç, başarı ve düzeni dengelemeye çalışırken ortaya çıkan depresyon, panik atak ve pek çok alanda görünebilecek anksiyete (kaygı) bozuklukları kaçınılmaz birer son oluyor. Sürekli hale gelen yorgunluk ve sabahları yataktan yorgun kalkmalar, gerginlik, uykusuzluk yaşam kalitelerini tehdit ediyor. Bu belirtiler için önlem alınmazsa sorunlar giderek büyüyor.

çocuğunu okula, kendi ve eşiniyse işe gitmek üzere hazırlıyor. İşteki yoğun ve tempolu koşuşturmadan sonra evine gelip evin işleri, düzeni ve yemekle elinden geldiğince ilgileniyor. Bunların yanı sıra hem kendi hem de eşinin ailesine özen göstermesi gerekiyor. Arkadaşlarına zaman ayırmaya çalışıyor. Kendi kişisel bakımı ve kıyafetlerine önem verdiği gibi eşininkilerle de ilgileniyor. Başarılı bir işkadını olarak maddi açıdan ailesine destek de veriyor. Faturalar ve alışveriş işleriyle ilgileniyor, ailesi için ufak çapta yatırımlar bile yapıyor.

### EŞ VE ÇOCUKLARLA İLETİŞİM BOZULUYOR

Süper kadın sendromu sadece kişinin kendine zarar vermesiyle kalmayıp diğer insanlarla olan iletişimine de zarar veriyor. Kadın zamanla eşini ve çocuğunu mükemmel olmaları için baskı altında almaya, kontrol etmeye başlıyor. Böylelikle aile içi iletişim giderek bozuluyor. **Seninte**

“ Süper kadın sendromunun belirtileri 20'li yaşlarda kadının evlenmesiyle başlıyor. 30'lu yaşlarda kariyer beklentileriyle ve çocukların eğitim hayatına başlamalarıyla giderek artıyor.