

Mutluluğun özü özgüvende gizli



Okul başarısından mutlu ilişkilere, iyi bir kariyere kadar her şeyin temelinde özgüven yatıyor. **Siz kendinize güvendiğiniz hayata da güveniyor...**

Yaprak ÇETİNKAYA

Özgüven doğuştan mı vardır, sonradan mı öğrenilir? Gözle görülür mü, bir bakışta anlaşılır mı? Göstergesi omuzlar dik yürümek midir yoksa kimde olduğunu anlamak para ile imanı aramaya mı benzer? Bir anne-babanın çocuğuna verebileceği en önemli manevi değer olan özgüvenin izini Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Zeynep Zat'ın rehberliğinde sürdürdük.

Tanıdığımız bazı insanlar vardır; kendilerini aşta, işte, arkadaşlık ilişkilerinde rahatlıkla ifade ederler, fikirlerini sonuna dek savunurlar, kendilerini iyi hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç duymazlar, hayatlarının kontrolünü kaybetmezler ve hata yaptıklarında dahi bunun doğal bir şey olduğunu kabul ederek pozitif yaklaşım gösterebilirler. Eğer özgüvenin ne olduğunu ve insana neler kazandırdığını merak ediyorsanız o insanları iyi gözlemleyin...

Peki neden bazı insanlar bu kadar özgüvenli iken bazıları, belki de siz, hep tersliklerin sizi bulduğunu düşünüp duruyor, daha iyilerine layık olduğumuzu bir türlü kabullenemiyor, sağlıklı ilişkiler kuramıyor ya da iş hayatında başarı basamaklarını bir türlü tırmanamıyorsunuz?

Bugüne kadar ortaya konulan birçok teori özgüvenin bebeklikten itibaren nasıl geliştiğini açıklıyor. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'na göre, bebek doğduğu andan itibaren

öncelikle acıması, susaması, altının temizlenmesi gibi ihtiyaçlarının karşılanması ve kendisine bakım veren kişi tarafından (bu yazıda bu kişinin, anne olduğunu düşünelim) şefkat görmesi ile bu kişiye güvenli bir bağlanma geliştiriyor ve böylece özgüveni de geliştirmeye başlıyor. Uzman Psikolog Zeynep Zat, özgüven sözü konusu olduğunda, özellikle ilk çocukluk döneminin çok önemli olduğunu belirterek, "Erken dönemde bu temel ihtiyaçların karşılanması, sevgi, şefkat gösterilmesi ve ten teması çok önemli. Henüz bu erken zamanlarda, duygularının ve düşüncelerinin kendisine bakım veren kişi tarafından kabul edildiğini gördüğü zaman kendisini kabul etmeyi, kendisine güvenmeyi öğreniyor. Hata yaptığında bile sevildiğini gören çocuk, hata yaptığında bile kendini sevmeye devam edebiliyor" diyor.

Çocuk, anneye kurulan bu onaylayıcı ve kabul gördüğü ilişki modelini, ilerleyen yaşlarda da diğer insanlar ile kurduğu ilişkide model olarak kullanıyor. Böylece erken dönemde güvenli bağlanma geliştiren kişiler yetişkinlikte de kendilerini sevmeye ve değer verilmeye layık görebiliyorlar; yakın ilişkilerinde hem kendilerine hem karşılarındaki kişiye değer verebiliyorlar. Kendilerini ve diğer insanları daha olumlu görme eğiliminde olan bu kişiler, yeni ilişkileri başlatmakta ve devam ettirmekte oldukça başarılı iken, bu ilişkiler içinde de kendi benliklerini kaybetmiyorlar. Araştırmalar, erken dönemde güvenli bağlanma geliştiren kişilerin özgüvenlerinin uzun vadede de diğerlerine göre daha yüksek olduğuna işaret ediyor.

Belki de aradığınız cevap burada

Bugüne kadar aklınızı kurcalayan, "Ben neden böyleyim?" sorusunun yanıtı özgüven eksikliğinde gizli olabiliyor. Aslında özgüven eksikliği kendini kolaylıkla ele veriyor. Uzman Psikolog Zeynep Zat, özgüven eksikliği olan kişinin kendisini, ilişkilerini ve çevresinde olup bitenleri daha olumsuz algılamaya meyilli olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Bu kişiler birçok konuda gayet başarılı iken, farklı bir alanda başarısız olduklarında kendilerini tam bir kaybeden gibi hissedebiliyorlar. Bir anda oldukça moralleri bozulabiliyor. Küçük olumsuzlukları ve tehditleri çok büyükmüş gibi algılayıp büyük tepkiler verebiliyorlar."

Özgüvenli görünen özgüvensizler

Özgüven sahibi olmak demek, kendisini rahatça ifade edip, fikirlerini ortaya koyabilmesi iken, diğer kişilere karşı kabalaşabilme yetkisi anlamına gelmiyor. Özgüvenli olmak bazı insanların

duruşuna, yürüyüşüne yansıyor olsa da, özgüvenli insanların burnundan kıl aldırmanın baskın karakterler olması gerekmiyor. Yeterince özgüveni olmadığını bilen ve bunu örtbas etmek

için adeta maske takan, herkes ona hayranmış gibi davranan kişilerde her zaman ağır bir kişilik bozukluğundan bahsedilemez de alta yatan sorunun kaynağının araştırılması gerekiyor.



İlişkilerin kaderini de özgüven belirliyor

Özgüven eksikliği her zaman kişinin tüm hayatına yansımayaabiliyor. Bazı insanlar özel hayatlarında çok özgüvenli olup iş hayatında kendilerini ifade edemezken, bazıları da aksine özel hayatlarında özgüven eksikliğinin yarattığı güvensiz ilişkiler yaşayabiliyor. "Özgüven eksikliği yakın ilişkilere nasıl yansıyor?" sorusuna Uzman Psikolog Zeynep Zat şöyle yanıt veriyor: "Bir kişinin kendisini nasıl algıladığı, onun ilişkiden aldığı doyumunu, partnerine verdiği tepkileri, kimle ilişkiye başlayacağını ve bu ilişkiyi nasıl götüreceğini belirleyebiliyor. Örneğin, çoğunlukla yine kendileri gibi özgüveni yüksek insanları seçtiklerini gösteriyor."

Çocukluğunda anneyi ihtiyaç duyduğunda yanında bulamayan, çok eleştirilen, yargılanan, aşağılanan, sevgi ihtiyacı yeterince doyurulamamış bir kişide sevgi görmenin, kabul edilmenin, onaylanmanın koşullara bağlı olmaksızın devam edebilir olduğu fikri oluşmadığı için yetişkinlikte yaşadığı ilişkiler de başarısız olabiliyor. Sevginin bitmesinden korkan kişi ne yapacağını bilemiyor; küçük olumsuzlukları sonun işaretçisi gibi görebiliyor; kıskançlık, kontrol etme çabası ön plana çıkabiliyor. Çiftlere "Özgüven söz konusu olduğunda, kendini nasıl görüyorsun? Sence partnerin seni nasıl

Özgüvenli bir çocuk yetiştirmek mi istiyorsunuz?

- Doğumdan itibaren bebeğinizle ten teması kurun.
- Bebeğiniz ağladığında hemen yanına gidemiyorsanız, ona içeriden seslenmenizin bile fark yaratacağını unutmayın.
- Çalışan anneyseniz çocuğunuzla geçirdiğiniz vakitte sevgi ve şefkatini ona bol bol aktarın.
- İlk adımlarını attığı dönemde çok koruyucu olmayın, ona bağımsızlık alanı açın.
- Konuştuğunda onu dinleyin ve ona yanıt verin.
- Çocuğunuza sınır koymayı ihmal etmeden, ona karşı kabul edici olun ve sevginizi gösterin.
- İnsanlarla ve eşinizle olan ilişkinizde çocuğunuza rol model olun.
- Hatalı davrandığında dahi hala sevildiğini hissettirin, olaya diğer kişilerin bakış açısı ile bakmayı öğretin.
- Aşırı eleştirel ve yargılayıcı olmayın.
- Çocuk sahibi olmayı planlamaya başladığınız andan itibaren özgüven gelişimi hakkında araştırma yapın, okuyun.

görüyor?" diye sorulan bir araştırmada özgüveni yüksek olan ve dolayısıyla kendini olumlu algılayan kişilerin, hem kendilerine hem de partnerlerinin, kendilerini daha olumlu algıladığı görülüyor. Bunun sonucunda da partnere karşı tepkiler olumlu olduğu için iki taraf da bu ilişkiden daha fazla doyum sağlayabiliyor. Ancak özgüveni düşük bir eş hem kendisine hem de eşinin kendisine bakış açısına düşük puan veriyor. Hatta eşinin kendisine bakışını olduğundan daha da düşük puanlıyor. Bu kişiler, ilişkilerinde bir tehdit ile karşılaştıklarında, bununla baş etmek yerine, partnerlerini daha olumsuz algılamaya ve onlara hissettikleri yakınlığı azaltmaya başlıyorlar. Ayrıca eşinin en küçük hatalarını dahi büyük bir tehdit olarak algılıyor ve ona daha olumsuz tepkiler verebiliyorlar. Bunun aslında kendini koruma stratejisi olabileceğini belirten Uzman Psikolog Zeynep

Yoksa özgüvenim mi eksik?

Özgüven eksikliğinin varlığını tespit etmek için uzmanlar tarafından uygulanan testler olmakla birlikte ilk adımda kendi kendinizi sınamak istiyorsanız bakmanız gereken belli noktalar bulunuyor. Bir kağıt kalem alın ve gerçekçi bir şekilde olumlu ve olumsuz yönlerinizi kağıdın birer tarafına yazmaya başlayın. Eğer olumsuz

özelliklerinizin farkındaysanız ancak bunların pozitifte dönmesi için küçük de olsa ışıkları kendiniz görebiliyorsanız, bu iyiye işaret.. İş hayatında, fikirlerinizi rahatlıkla açıkça ifade edememek, gerçekçi hedefler oluşturup adım atamamak, taleplerinizi rahatça dile getirememek de özgüven eksikliğine işaret edebilir. Yakın

ilişkilerde aşırı kıskançsanız ve karşınızdakini kısıtlama çabanız varsa, performans göstermeniz gereken günlük işlerde yüksek kaygınız sürekli sizinleyle, diğer insanlara karşı kendinizi yetersiz, değersiz veya güçsüz hissediyorsanız şu özgüven konusuna biraz eğilmeniz iyi gelebilir.

Zat, "Burada kişi aslında eşine verdiği değeri kendi gözünde düşürüyor ve böylece potansiyel terk edilme ihtimalinin anlamını da düşürmüş oluyor. Böyle bir döngüye girildiğinde ise ilişkiden alınan doyum değişiyor. Dolayısıyla özgüven; kiminle birlikte olduğumuz ve nasıl bir ilişki sürdüreceğimiz konusunda çok belirleyici oluyor. O halde özgüven kendiliğinden bir güç haline gelebiliyor" diyor.

Başarı ile paralel artıyor

Araştırmalar, iş hayatında başarı ile özgüvenin beraber hareket ettiğini gösteriyor. Kendine güvenerek harekete geçen kişi başarıyı tattıkça özgüvenini de artırıyor. Olimpiyatlarda yarışan atletlerle yapılan bir araştırma da bunu doğruluyor. Bu araştırmada özgüveni daha düşük olanlar, diğer atletlerin çok iyi olması halinde daha çok heyecanlanacaklarını belirtirken, özgüveni yüksek olanlar ise sadece kendi başarılarına odaklanıyorlar. Ancak şunu da unutmamak gerekiyor ki; her işin gerektirdiği farklı nitelikler bulunuyor; dolayısıyla, özgüveni daha düşük olan kişilerin iş yaşamında yer alamaması söz konusu değil. Kişi çalıştığı alanda gereken yeteneklere sahipse, fazla bir sorun yaşamadan işini yürütebiliyor.

Her zaman her yerde mi?

Her insanın özgüvenli olduğu alanlar farklılık gösterebiliyor. Bireysel çalışmalarda ya da hobileri ile ilgilenirken örneğin, dans ederken özgüveni çok yüksek olan bir kişi, akademik hayatta bu kadar iyi olamayabiliyor. Böyle bir durumda başarılı olan alanların desteklenmesi gerektiğini belirten Uzman Psikolog Zat, "Kişiyi yeteneği olmayan bir alanda geliştirmeye



Kendinize nasıl yardım edebilirsiniz?

- Hayatı siyah ya da beyaz olarak nitelendirmeyin.
- Tek bir hata nedeniyle tüm hayatınızı başarısız olarak görmeyin.
- Hayat boyu önemli rol oynayan akademik başarı, iş hayatı, ilişkiler ve sağlık ayaklarından daha sağlam olanların farkına varın ve onlardan güç alın.
- Hayatta yeni bir başlangıç yaparken (iş ya da ilişki fark etmez) bunu kazanmak ya da kaybetmek olarak görmeyin.

Ne zaman uzmana başvurmalısınız?

Hayat devam ediyor ve bu süreçte kişiler günlük yaşantılarını olumsuz etkileyecek çeşitli güçlükler yaşayabiliyor. Ancak bu travmalar bazen kişinin günlük yaşantısını artık yeterince iyi yürütememesine, işlevselliğini kaybetmesine neden olabiliyor. Bu durum ilerleyip, potansiyel bir depresif periyoda doğru yol almadan bir uzmandan destek almak gerekiyor. Örneğin artık arkadaşları ile dahi görüşemeyecek duruma gelen, kendini çok değersiz gördüğü için hiçbir ilişki yaşayamayan, iş toplantılarında konuşamayan, yıllardır zam isteyemeyen ya da insanlarla bir türlü ilişki kuramayan ve iyi şekilde yürütemeyen kişilerin destek alması öneriliyor.

çalışmaktan ziyade, var olan yetenekleri desteklemek önemli çünkü kişi o konuda daha kolay gelişiyor. Kişi başarı duygusunu tattıkça, bu konuda kendine olan güveni doğal olarak gelişiyor. Dolayısıyla, hali hazırda iyi olan yanı güçlendirmek, öne çıkarmak çok anlamlı" diyor.

Özgüven kaderimiz mi?

Özenle büyütülen bir çocuk bir gün sınıf arkadaşlarının önünde yaptığı bir hata nedeniyle küçük düşürüldüğünde, anne veya babasını kaybettiğinde ya da bir yetişkin aldatıldığında veya başarısız olduğunda sıkıntılar yaşayabiliyor. Böyle olayların sonucunda kişide kendilerine dair 'Ben yetersizim, çaresizim, sevilmeyi hak etmiyorum' gibi olumsuz inançlar gelişebiliyor. Bazı kişiler olayları çok daha rahat atlatırken bazıları desteğe ihtiyaç duyabiliyor. Ancak, nasıl ki bu gibi durumlar mümkünse; aynı şekilde özgüvenimizi tekrar kazanmak ya da geliştirmek de mümkün.