

SİZ,
SİZ, SİZ

Masum Hayranlığımız Ne Zaman Tehlikeli?

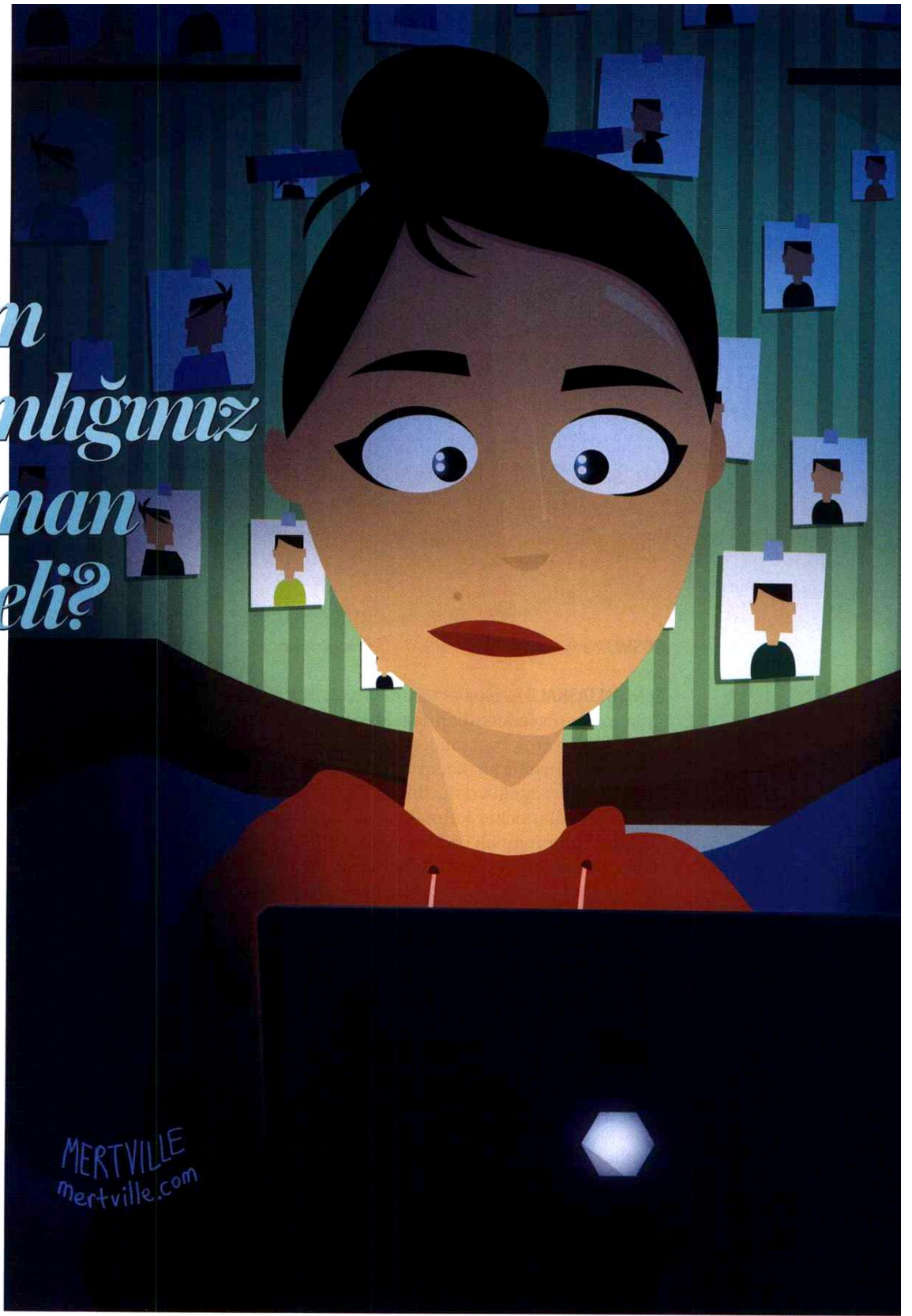
Hayır, o yakışıklı oyuncuyu ekranlar dışında hiç görmediniz. Fakat oynadığı filmleri soluksuz izlediniz, hem de defalarca! Hakkında çıkan her haberi, demecini, televizyona çıktığı her anı, takip ettiniz; Twitter'da da peşindesiniz. Peki, biz size hayranlığınızın saplantı haline dönüştüğünü söylesek ne düşünürsünüz?

Ece Ustaömer

ünümüzde sosyal medyanın da yardımıyla, en sevdiğimiz ünlüler hakkında hiç olmadığı kadar fazla bilgiye ulaşabiliyoruz. Çoğu ünlü bu kanallar aracılığıyla aklından geçenleri, beğenilerini, özel hayatlarını detaylı şekilde yüzlerce takipçi-

siyle paylaşarak onları hayatlarına ortak ediyor. *The Cult of Celebrity-Ünlü Tarikatı* kitabının yazarı Cooper Lawrence'a göre ünlülerin hayatına an be an erişim fırsatı gerçekte var olmayan bir "yakınlık sanrısı" yaratıyor. Bir süre sonra, hayatlarının mah-

rem detaylarına tanıklık ettiğimiz ünlüleri gerçekten tanıdığımızı düşünmeye başlıyoruz. Cooper'a göre ünlülere olan hayranlığın bu kadar artmasının sırrı bu sahte yakınlıkta saklı. "Paylaşımları arttıkça onları daha yakından tanıdığımız



duygusuna kapılıyor. Aslında bu sadece bir yanılgı” diyor Southern Illinois Üniversitesi Tıp Fakültesi Bölümü psikoğu James Houran.

Hayranlığın Dozu

Tabii ki ünlüye duyulan hayranlığın dozu çok önemli. Abartılı ilginiz bir süre sonra hayatınızın büyük bölümünü ele geçirip sağlıklı düşünmenizi engelliyorsa bu bir sorun olarak adlandırılabilir. Southern Illinois Üniversitesi Tıp Fakültesi Bölümü psikoğu James Houran, ünlülere hayranlık duyduğunu belirten 600’den fazla katılımcıyı inceleyerek yaptığı araştırma sonucunda toplumun üçte birinin bir dereceye kadar “Ünlülere Tapma Sendromu”ndan muzdarip olduğu sonucuna vardı. Fakat bu sendrom, daha ciddi sorunların habercisi de olabilir. Houran’a göre hayranlık duyduğu ünlüden hislerine karşılık beklemeye başlayanlar “patolojik sınır hattı” kategorisinde değerlendiriliyorlar. Bu kategoriye girenler gerçeklik ve hayal arasındaki sınırları kaybederek kendileri ve çevrelerine karşı tehlikeli davranışlarda bulunabiliyorlar. Bu kişiler asosyal, benmerkezci ve fevri davranışlar sergiliyorlar. Uzm. Psk. Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıömeroğlu Atçeken, saplantılı aşklarda aynı zamanda depresyon, davranış bozukluğu, bağımlı kişilik özellikleri, kaygı bozukluğu ve obsesif kişilik yapısı görüldüğünü söylüyor ve ekliyor: “Bilişsel çarpıtmalar (olayları olduğundan farklı algılama, değerlendirme ve yorumlama eğilimi), takıntılı aşk ile tetiklenmiş psikiyatrik hastalık-

lar ve madde bağımlılığı da kişilerde görülebilir.” Dr. Houran ve demin ayrıntılarını anlattığımız araştırmayı düzenleyen çalışma arkadaşlarına göre bu saplantı durumu bir kimlik ve doyum arayışından kaynaklanıyor olabilir. Kendi hayatlarından tatmin olmayan insanlar, bir kaçış yolu olarak idollerinin hayatlarını takip ederek bir süre sonra saplantıya dönecek duygusal bağlanma içine giriyorlar. Sağlıksız hale geldiğini fark ettiğiniz saplantının üstesinden gelmenin yolu da buna yol açan nedenlere çözüm bulmaktan geçiyor. “Çocuklukta yaşanmış ve çocuğun derin bir değersizlik hissetmesine neden olan olaylar, travmalar da ileride saplantılı ve platonik aşk oluşturmaya neden olabilir çünkü kişi benliğinde hissedemediği değerlilik duygusunu idealize ettiği aşkında arar ve kendini bununla özdeşleştirmeye çalışır” diyor Uzm. Psk. Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıömeroğlu Atçeken.

Ne Yapmalı?

Atçeken, bu durumda şunları öneriyor: “Hayranlığının saplantı haline dönüştüğünü fark eden ve bu konuyu çözüme kavuşturmak isteyen birey için en ideali uzman yardımı almak olsa da böyle bir durumda her şey kişinin kendisinde bitiyor. Saplantı geliştirme durumu bir insana bağımlılık hissedince meydana gelir; kişinin yapması gereken de saplantıya yol açan nedenleri doğru şekilde tespit etmektir. Saplantı, bir sevgi eksikliğinden mi, kişinin kendi iç dünyasının yeterince farkında olmamasından mı, ya da geçmişte yaşadığı kötü

deneyimler ve travmalardan mı kaynaklanıyor? Buna yanıt vermek için kişinin kendinin kim olduğunu, isteklerini ve amaçlarını sorgulaması gerekir. Hayran olduğu ünlü yerine kendi içine odaklandığında ve özünü reddetmeden sevgiyle kabullenip, kucaklayabildiğinde zaten bir insana veya ünlüye bağlanma gereksinimi de azalacaktır. Çünkü duyulan saplantı, kendilik değerinin olmadığını, bu nedenle başka birine bağımlı olma gereksinimi duyduğunuz bir göstergesidir. Kendine yönelme dışında yardımcı olacak şeyler arasında kişinin kendini mutlu eden uğraşlar edinmek, üretken olmak, çatışmalı veya kopuk yakın ilişkilerini onarmak, aile ve arkadaşlarla kaliteli zaman geçirmek, geçmiş travmalarının yaralarını iyileştirmek iyi gelecektir.”

Hobilere Yönelin

Nasıl bir sigara tiryakisi, sigarayı bırakmaya çalışırken kendini sigara dışında bir şeylerle meşgul etmeye çalışıyorsa; sizin de bağımlılığınızdan kurtulmanız için dikkatinizi başka alanlara vermeniz gerekiyor. Hobî edinmek, sevdiğiniz ünlüyle ilgilenirken alacağınızdan daha farklı doyum almanızı sağlar. Ayrıca başka bir uğraşla meşgul olmak, sizi saplantınızdan başka alanlara yönlendirerek hayatınıza heyecanlanmaya geçecek yenilikler katar. Bir süre sonra o ünlüye karşı eskisi kadar güçlü hisler beslemediğinizi, saplantı döneminizin hayatınızda artık geride bıraktığınız süreçten fazlası olmadığını fark edeceksiniz. Her şeye rağmen kendinizi çaresiz hissediyorsanız uzman yardımını almalısınız. ■

UZMANLAR ÖNERİYOR

YÜZLEŞMEKTEN KAÇTIĞINIZ DUYGUNUN NE OLDUĞUNU BULUN

Uzmanlar bir kere bile karşı karşıya gelip konuşmadığınız birine bu kadar ilgi duymanızın nedenini kendi hayatınızda doyuma ulaşamamanıza bağlıyor. Bu mutluluğa erişmenizi engelleyen faktörlerin ne olduğunu bulmaya çalışın. Sizi alıkoyan faktör hiçbir gelecek vaat etmediğini düşündüğünüz kariyeriniz mi? Yoksa size sıkıntıdan başka bir şey vermeyen ilişkiniz mi? Bu durumu tersine çevirmek sizin elinizde. Sorunu tespit etmek çözmenin yarısıdır. Unutmayın ki hayatınızın dizginleri sizin elinizde. Hemen bir atılım yapın.

BANA ÜNLÜNÜ SÖYLE, SANA KİM OLDUĞUNU SÖYLEYİYİM

Neden özellikle o ünlüye hayran olduğunuzu düşündünüz mü? Bu sorunun yanıtı, sizinle ilgili ipuçları barındırıyor olabilir. İdolünüz olan ünlünün sizin için duygusal olarak neyi temsil ettiğini bulmaya çalışın. Eğer hayran olduğunuz ünlüyle aranızda hatırı sayılır bir yaş farkı varsa ilginizin altında yatan eksikliği hissettiğiniz, güçlü bir baba figürüne duyduğunuz özlem olabilir. Geçmişte karşı cinsle yaşadığınız kötü deneyimler de sizi tanımadığınız birini uzaktan uzağa idolize etmeye yönlendirmiş olması da mümkün. Sorunu tespit ettikten sonra hem kendinizi daha iyi tanıyacak hem de hayatınızdaki boşlukları doldurmayı başaracaksınız.