Aidiyet Yoksunluğu 

Aidiyet karmaşasında kişi kendini her yere ait hissederken, aidiyet yoksunluğunda kendini hiçbir yere ait hissetmez, boşlukta kalır. Aidiyet yoksunluğu yaşayanlar, eşya-insan-çevre duygu-ortamla bağ kuramazlar.

Aidiyet yoksunluğunun sebebi kişinin çocukluk yıllarında ebeveyniyle bağlanamaması olabildiği gibi, yaşanan birtakım travmalar ve güven kayıpları da bu duruma zemin hazırlayabilir.

Örneğin güvendiği, yakın çevresindeki bir yetişkinin tacizine uğrayan çocuk, yetişkinlere dönük hayal kırıklığıyla beraber bütün aidiyet bağlarını koparabilir, herkesi aynı güvensizlik içinde algılayıp kendini kapatabilir.

Saplantılı aidiyet ilişkisi içinde olduğu ebeveynini kaybeden çocuk, bütün aidiyet duygularını kapatıp artık kimseyle bağ kurmamaya çalışabilir. Veya çok sevdiği ve bağlanma çabası sergilediği ailesine bir türlü bağlanamayan, büyük hayal kırıklığıyla “asla” kimseyle bağ kuramayan güvensiz çocuklar da aidiyet yoksunluğuna düşebilir…

Bu durum çocukluk yıllarında fark edilmez, gerekli duygusal destek sunulmaz, çocuk yeniden aidiyet kurabilecek kıvama getirilmezse; bu sorun yetişkinlik yıllarında “aidiyet yoksunluğu” olarak karşımıza çıkar.

Aidiyet yoksunu kişiler evlense de eş ve çocuklarıyla aidiyet ilişkisi kuramaz. Kendini evine ait hissetmediği gibi, eş ve çocuklarının da ona yönelmesinden rahatsızlık duyar, kolayca tükenmişliğe düşer, bunalır. Böyle kişiler duygularını kalın duvarlar ardına gizler, oraya kimseyi eriştirmemek üzere gayret ederler. Çocukları veya eşi de duygu dünyasına ulaşmak istediğinde rahatsız olur, bunalırlar.

Aidiyet yoksunluğu duyarsızlaşmayı da beraberinde getirdiğinden kişilik sorunları daha hızlı oluşur. Tüm patolojik aidiyetler kendi başına problem olsa da içlerinde en tehlikeli olanı aidiyet yoksunluğudur.

Kendi canına kastetme, anti-sosyal davranışlar sergileme, topluma zarar verme, insanlara fiziksel ve psikolojik şiddet uygulama gibi olumsuzluklar, aidiyet yoksunluğu yaşayan bireylerde daha sık görülür. Bu tarz kişilerin kaybedecek bir şeyleri olmadığı için suç işlemekten, anormal davranmaktan, kendi canına kastetmekten korkmazlar…

Geçici olsa da kurulan aidiyet ilişkileri kişiyi duygusal açıdan onarıp iyileştirebilir. Mesela intihar girişiminde bulunan birine, bu ruh halinden uzaklaşması için yakınlık göstermek, değerlilik hissi kazandırmak, “seni anlıyorum” demek; yaşama tutunması için bir umut, canına kıymaktan vazgeçmesi için de bir neden olabilir…

Ya da aidiyet yoksunluğuyla yaşama sevincini kaybetmiş birinin spor kulübüne yazılması, bir müzik grubuna katılması, geçici de olsa kendini değerli hissedeceği insanlarla bir araya gelmesi, onu anormal davranışlardan uzaklaştırabilir…

Aidiyet yoksunluğu yaşayan kişilerin, duygusal onarımları gerçekleşirken karşı karşıya kalacakları risk, “saplantılı aidiyet”tir. Böyle kişilerle bir iyileşme süreci takip etmeden kurulacak derin ve yakın temasın karşılığı alınmaya başladığında, kişi “yalnızca” bu yeni dostluğa ve gruba yönelip kendi yaşamını ihmal etmeye başlıyorsa bu sağlıklı bir psikolojik süreç olamaz. Kişinin bu süreçte saplantıya düşmemesi için, destekleyenlerin onunla dengeli iletişim içinde olması, gerekirse psikolojik destek alınarak bu onarımın gerçekleşmesi sağlanmalıdır.

Aidiyet yoksunluğu yaşayanlar uzman desteği almadan -birkaç hususa dikkat ederek- bu sapmadan kurtulabilirler. Aidiyet yoksunluğundan çıkışın ilk adımı; insana değil, bir eşyaya veya hayvana aidiyet kurmakla başlamaktır. Çünkü aidiyet sorunu yaşamış birinin içindeki güvensizlik hissi, bir insanla yeniden aidiyet kurmasını engeller. Kendisine ait değerli, küçük bir eşyayı önemsemeye, ona değer vermeye onunla duygusal bağ kurmaya başlamasıyla ilk içsel kıpırdanışlar yakalanabilir.

Ya da bundan daha kolayı kişi çiçek, kuş, kedi, köpek gibi canlı varlıklarla yakınlaşmaya, onlara sevgi duymaya başlayıp aidiyet ilişkisi geliştirebilir…

İnsanın tanımadığı ve yaşamında bir kez karşılaştığı insanlarla, nezaketen ilişki kurması, centilmenlik yapması, fırsat bulduğunda tebessüm etmesi, alışverişte birileriyle selamlaşması da aidiyet yoksunluklarının giderilmesinde rol oynayabilir.

Pedagog Adem Güneş (Bu yazı, yazarın “AİLE İLE BAĞLANMA Aidiyet” adlı kitabından alınmıştır.)