Benlik Algısı

Benlik algısı kavramı 1952’de William James tarafından ilk defa kullanılmıştır ve o tarihten beri psikoloji ve sosyoloji bilimlerinin vazgeçilmez tartışma alanı haline gelmiştir. Bu konu birçok ebeveyn için önemsiz gibi gözükse de aslında çocuklarını düzgün yetiştirmek isteyen her ebeveyn, benlik kavramının ne olduğuna dair sınırlı da olsa bilgi sahibi olmalıdır. Çocuklar dünyaya geldiğinde bakıma muhtaçtır. Kendi başlarına bir şey yapamaz ve yetişkinlerin desteğiyle hayatta kalırlar. Beslenmeleri, bakımları veya güvende olmaları için mutlaka dış bir desteğe ihtiyaç duyarlar. Yaş ilerledikçe bağımlılık seviyesi azalır ve bir noktadan sonra çocuklar kendi başlarına kalmak isterler. Kendi hayatlarıyla ilgili kararları kendileri almak ister, tercihlerini belirlerken kendi akıllarına danışmaya başlarlar. Ergenlik de denen bu dönem benlik kavramının geliştiği ve çocukların kendileriyle tanıştığı çok önemli bir dönemdir. Benlik kavramının gelişimi çocuklar için büyük bir keşiftir. Kendilerini diğer insanlarla kıyaslamaya başlarlar. Hangi alanlarda yetenekli olduklarını düşünürler. Kendi hayatlarının yönetimini ellerine almak isterler ve işte bu noktada aileyle çatışmalar başlar. Özellikle “Ben kimim?” sorusuna cevap arayan ergenler, ailelerinin “Sen şusun, sen busun,” türünden kurdukları cümlelerin içinde kendilerini bir yere konumlandırmaya çalışırlar. Acaba gerçekten ben ailemin gördüğü gibi biri miyim? Beni olduğumdan farklı olarak görüyor olabilirler mi? Ben, çevremdeki insanların olmamı istediği kişi dışında bir kişi olamaz mıyım? Sorular bu şekilde uzayıp giderken sorunlar da büyümeye başlar; çünkü benlik kavramı, aile içinde yaşanan stres ve çatışmaların tam merkezinde yer alır. Bir çocuğun anne karnındaki gelişimi gibi benlik de farklı aşamalardan geçerek yavaş yavaş tamamlanır. Bu süreçte dışarıdan gereğinden fazla müdahale olursa, benlik oluşumunda hasarlar oluşabilir. Bu hasarlar da bir ömür boyu kişinin hayatını etkilemeye devam eder. 3 yaşındaki bir çocuğun en çok kullandığı kelime “ben”dir; çünkü benlik algısı gelişmektedir. Ama 30 yaşına gelmişseniz ve en çok kullandığınız kelime hâlâ “ben”se, benlik gelişiminizde bir problem var demektir. Yaş ilerledikçe “ben”in “biz” olması, sağlıklı bir benlik algısının göstergesidir. Peki, benlik ve kişilik kavramları arasında fark var mı? Var elbette, çünkü kişilik dediğimiz kavram, sosyal ortamlara göre değişmez; ancak benlik gelişimi sosyal çevrede oluşur. Yani benlik oluşurken, çocuk diğer insanların onu nasıl gördüğünden hareketle kendiyle ilgili bir değerlendirme yapar. Bu yüzden çocuğun çevresi benlik gelişiminde kritik bir rol oynar. Bu arada uzmanlar benlikle ilgili konulara çok fazla girince tıkanmış ve alt başlıklar açmak zorunda kalmışlardır. Bu “gerçek benlik” ve “ideal benlik” arasındaki farklar üzerinden konuyu daha da derinleştirmişlerdir. Gerçek benlik, kişinin kendini nasıl algıladığıyla ilgili bir durumdur. İdeal benlikse kişinin olmak istediği veya olması gerektiğine inandığı özellikler bütünüdür. İdeal benlikle gerçek benlik arasındaki mesafe çoğaldıkça kişinin benliğiyle arasındaki mesafe de açılır. Bu anlamda ebeveynlere düşen rol, çocuğun gerçek benliğiyle ideal benliği arasındaki mesafeyi kısaltmaktır. Özellikle yaratılış olarak içe kapanık olan çocuklar, ebeveynler tarafından doğru şekilde desteklenmezler ve rol modellerini doğru seçmezlerse, sonu olmayan bir mücadeleye girişerek bütün çocukluk dönemini yorgun ve bıkkın geçirirler. Sosyal medyada gördükleri aşırı sosyal karakterlere benzemek için verilen uğraş, çocuğun gittikçe daha çok içe kapanmasına sebep olur. Halbuki içe kapanık bir çocuğa utanmanın bir erdem olduğu, yüz kızarmasının günümüzde kaybedilmiş bir değer olduğu hatırlatılırsa, çocuk bu durumu olumlu bir şekilde kabullenir ve gereksiz bunalımlara girmez. Benlikle ilgili çocuğun kendine sorduğu 2 soru vardır: “Ben kimim?” ve “Nasıl biriyim?” Bu sorulara verdiği cevaplar kimlik oluşumunu önemli ölçüde etkiler. “Ben kimim?” sorusunun cevabı benlik kavramıyla, “Ben nasıl biriyim?” sorusunun cevabı da benlik saygısıyla ilgilidir. İlk soru bilişsel, ikinci soruysa duygusal düzlemde değerlendirilir. Yani kişinin kim olduğu objektif, nasıl biri olduğuysa sübjektif bir konudur. Yetişkinlerde görülen ve birçok psikolojik problemin temelini oluşturan “değersizlik hissi” ikinci soruya verilen cevapla ilgilidir. Bu cevap da ebeveynlerin özellikle erken çocukluk döneminde çocuklarına yaklaşımları neticesinde şekillenir. Anne babası tarafından değerli görülen, karşılıksız sevilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuklarda “iyi ben” kavramı gelişir. Ama çocuklarına karşı ihmalkâr davranan, sağlıklı iletişim kurmayan ebeveynlerin çocuklarında “kötü ben” algısı gelişir. Bu durumun etkileri de yaşlanıncaya kadar insanın peşini bırakmaz. Ergenlik dönemi, benlik saygısı için kritik bir dönem olarak görülür; çünkü ergenlik dönemindeki çocuklar, kimlik arayışı içindedirler. Bu dönemde çocukların farkındalık düzeyleri önceki dönemlere kıyasla çok yüksek olduğundan kişiliklerinin zarar görmesi veya olumlu gelişim içinde olması hızlı ve kolay olur. Yani ergenlik, ebeveynler için ihmal edilecek bir dönem değildir. Bu dönemde çocukları koşulsuz sevmek, aile içinde güzel bir iklim oluşturmak ve şefkatli bir tutum geliştirmek gerekir. Oysaki ailede sürekli bir tartışma ve kavga varsa, çocuklar hayatın telaşı içinde verilen kısa molalarda gündeme gelirse, çocukların kaygı düzeyi yüksek, özgüvenleri düşük olur. Sonuçta kendilerini değersiz hisseden ve kaygılı bireyler haline gelirler. Bir de “şişirilmiş benlik” olarak tanımlanan, tam tersi bur durum vardır. Mükemmeliyetçi ebeveynlerin aşırı kontrolcü ve koruyucu tavırları sonucunda çocuklarda gereğinden fazla şişmiş benlik oluşumu meydana gelir. Bunun sonucunda da çocuklar hep kendini düşünen, başkalarının duygularını önemsemeyen bireyler haline gelebilirler. Normalde bir çocuğun kendinden memnun olması, kendini değerli hissetmesi özgüven gelişimi için çok önemlidir. Ancak buradaki sınır aşılırsa –yani çocuk kendini olması gerekenden daha değerli görürse– bu sefer narsisist kişilik bozukluğu tehlikesi baş gösterir. Aile içinde disiplin kurallarının olmayışı, aşırı hoşgörülü bir yaklaşım, çocuk için gayet normal davranışların abartılı bir şekilde ödüllendirilişi gibi davranışlar, “şişirilmiş benlik” algısının oluşmasına yol açar.

Salih Uyan (Bu yazı yazarın “Yeni Nesil Veliler İçin Hayatta Kalma Rehberi” adlı kitabından alınmıştır.)