

# Bilinç 6'nı Aşmak

Hilal Doymuş



Popüler Kültür-Bilim Serisi



Popüler Kültür-Bilim Serisi

## Bilinç6'nı Aşmak®

Hilal Doymuş

Genel Koordinatör: Akif Aktuğ

Editör: İpek Arman

Redaktör: Onur Aslantürk

Son Okuma: Gamze Aras Azapoğlu-Zeynep Duru

Kapak Tasarımı ve Mizanpaaj: Songül Düzgün

Yayın Ekibi: Ahmet Seyfi Atmaca, Bahar Güzel, Ceyda Kocatürk, Çiğdem Karaca,

Demet Uyar, Gülderen Çopur, Hüseyin Yılmaz, Merve Çalışkan, Sait İşseven,

Serdar Tosun, Sevim Yaylagül, Vildan Barış Örkmez, Yılmaz Çetin Sayın

ISBN: 978-605-9367-63-9

1. Basım Aralık 2019 (2000 adet)
2. Basım Aralık 2019 (2000 adet)
3. Basım Aralık 2019 (2000 adet)
4. Basım Aralık 2019 (2000 adet)

Elma Yayınevi

Aziziye Mah. Portakal Çiçeği Sok.

No: 37/7 Çankaya/Ankara

Tel: 0312 417 72 73

bilgi@elmayayinevi.com

Yayıncı Sertifika No: 45776

Basımevi: Koza Yayın Dağıtım Sanayi ve Ticaret AŞ

Cevat Dündar Caddesi No: 139 Ostim/Ankara

Matbaa Sertifika No: 45553

### ELMA YAYINEVİ®

Kitabın tüm yayın hakları ELMA YAYINEVİ'ne aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Türkiye'de basılmıştır. "ELMA", AKADEMİ ARTI YAY. AŞ'nin bir markasıdır. © 2019, ELMA YAYINEVİ

### KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Doymuş, Hilal

Bilinç6'nı aşmak / Hilal Doymuş ; editör: İpek Arman.—Ankara : Elma Yayınevi, 2019.

180 s. ; 21 cm.—( Popüler Kültür-Bilim Serisi)

Kaynakça var, dizin yok.

ISBN 978-605-9367-63-9

1. Bilinçaltı 2. Kişilik gelişimi 3. Şema terapi 4. Psikoterapi 5. Çocuk gelişimi—Psikoloji
6. Ebeveyn ve çocuk I. Arman, İpek II. Eser adı

### MLA

Doymuş, Hilal. *Bilinç6'nı aşmak*. Ed. İpek Arman. Ankara: Elma Yayınevi, 2019.

**Hayat Amacımız**  
Daha eğitilmiş ve daha çok okuyan bir ülke için çalışıyoruz.

**Gelecek Hayalimiz**  
Alanımızda Türkiye'nin en saygı duyulan kurumu olacağız.

**Değerlerimiz**  
Dürüstlük  
İş Kalitesi  
Girişimcilik  
Hoşgörü  
Yurt Sevgisi

*Bilinçaltımın mimarları olan anneme,  
rahmetli babama ve aynı görevi üstlendiğim  
oğlum Kerem Tuna'ya*



# Hilal Doymuş

Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünü bitirmiştir. Aynı üniversitede klinik psikoloji yüksek lisansını tamamladıktan sonra Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Erişkin Psikiyatrisi Anabilim Dalında görev yapmıştır. Sonrasında özel bir muayenehanede psikoterapist olarak çalışırken aynı zamanda Okan Üniversitesi Psikoloji Bölümünde ve Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümünde misafir öğretim görevlisi olarak dersler vermiştir.

Kerem Danışmanlık ve Eğitim Hizmetleri Limited Şirketini kurarak, kurumsal alanda psikoloji tabanlı hizmetler vermeye başlamıştır. Bu bağlamda kurumların, çalışanları için sağladıkları ruh sağlığı hizmetlerinin yaygınlaşması için çalışmalar yürütmekte ve klinik psikoloji alanından gelen birikimlerini iş hayatının gereklilikleri ile birleştirmektedir.

“Herkes için psikoloji” ilkesi ile bu alanın bilimsel verisini, insanların günlük hayatlarında kullanabilecekleri hale getirme gayretindedir.



# Özel Teşekkür

Kariyerin ve kendi ayaklarının üzerinde durmanın bir kadın için ne denli önemli olduğunu bana öğreten anneme,

Çocuk yüreğini yetişkin olgunluğuyla taşıyan, soruları ve yorumlarıyla bana ayna tutan canım oğluma,

Hayatta olmak istediğim yere ulaşmam için evliliğimizde olduğu kadar ayrılığımızda da desteğini hep hissettiğim eski eşim, daimi dostum Devrim Demirel'e,

Sözcüklerin yazıya dönüşmesini sağlayan, zihnimin açılmasında ilham verip direncimi artıran dostlarım Mustafa Işık ve Esra Gezer'e,

Elma Yayınevi ve İzgören Akademi ailesinin bütün fertlerine,

En önemlisi iyileştirirken iyileşmemi sağlayan, hayatlarının içinden geçmeme izin veren bütün hastalarım ve danışanlarıma,

Sonsuz teşekkürlerimle...





# *İçindekiler*

- Giriş • 11  
Küstüm Çiçeği • 31  
Madam Kalpkırmaz • 43  
Şahidim Memur Bey • 55  
Kararsızlığın Gölgesinde • 65  
Aşk • 75  
İnsanın Sılası • 87  
Vallahi Çok İyiyim • 95  
Aşk-ı Memnu • 107  
Aynadaki Yansıma • 119  
İntihar Mektubu • 137  
Deđişimin Sesi • 149  
Bazı Anneler Devrimdir • 165  
Kaynakça • 173



# Giriş

*B*u kitapta, psikoterapiye gelen ve çocukluk yaşantılarının etkilerinden ötürü bugün sıkıntı çeken on bir kişinin öyküsü var. En son öykü olan *Bazı Anneler Devrimdir* ise bütün yazdıklarımın özeti niteliğindeki bir mektup. Bana mektubu yollayan M.C.'nin çocukluğu ve bugünü arasında kurduğu bağlantıların kendi sözcükleriyle aktarılmış hali.

Pek çok hasta arasından özellikle bu on bir kişiyi seçtim. Çünkü hepsinin aslında sizin gibi benim gibi hayatları var. İşlerini, aile yaşantılarını, sosyal hayatlarını, ilişkilerini devam ettirebiliyorlar. Ağır psikiyatrik bozuklukları yok. Birkaçı dışındakiler her gün kendimizde ya da yakınlarımızda görmeye alışkın olduğumuz sorunları yaşıyorlar. Ancak sorunların

başlığı tanıdık gibi görünse de temelleri çocukluk yaşantılarında ve geçmiş öğrenmelerinde gizli.

Çocukluk yaşantılarımız, kişiliğimizin oluşmasındaki en temel etkenlerden biridir. Yaşantımızın ilk 6 yılı ve sonrasında ergenlik dönemi bitene kadarki süre, hayatımızın geri kalanı üzerinde şekillendirici etkiye sahiptir.

İlk 6 yaşımızın neredeyse yarısını hiç hatırlamıyoruz bile. Çünkü ilk 3 yaşta yaşadıklarımızı ifade etmemizi sağlayan dil becerilerimiz ve onları anılara çevirmemizi sağlayan bellek fonksiyonlarımız yeterince gelişmiş durumda değildir. Bu nedenle hayatımızın kritik dönemi olan ilk 6 yılda yaşadıklarımızın büyük bir kısmını bilinçli olarak hatırlayamayız. Ancak bilincinde olmadığımız bu yaşantılar, davranışlarımızı şekillendirmeye devam eder.

İlk 6 yılda hayatımızdaki temel kişiler annemiz, babamız ve varsa kardeşlerimizdir. Anne-baba yerine temel bakım veren kişiler de buna dahil edilebilir. Bu dönemde, yani erken çocukluk dönemimizde, anne-babamızdan farkında olmadan birtakım davranış kalıpları öğreniriz. Bu davranışları; bize karşı tutumlarından, kendi aralarındaki diyaloglardan ve aile dışındaki insanlarla ilişkilerinden gözlemleriz. Yani onları ebeveyn olarak, karı-koca olarak ve sosyal hayatın içindeki bireyler olarak değerlendiririz.

Yaptığımız bu değerlendirmeler bilinçli düşünce ile olmaz. Yani “Annem şöyle davranıyor, bunun benim üzerimdeki etkisi bu, o halde ben de şu şekilde davranmalıyım” şeklinde bilinçli bir düşünce ile ilerlemez. Bunlar farkında olmadan gözlemleyip, farkında olmadığımız şekillerde tepkiye dönüştürdüğümüz davranışlardır.

Davranışlarımızın önemli bir kısmı bu şekilde, yani ilk 6 yılda temeli atılan ve bilinçli olarak ama fark etmeden geliştirdiğimiz kalıplarla şekillenir. Bu kalıpların temeli o yıllarda atıldı-

ğı ve hayat boyu bizi etkilemeye devam ettiği için ben bunu *Bilinç6* diye niteliendiriyorum.

6 yaşına kadar temeli atılan ve ergenlik dönemi bitene kadar yerleşik hale gelen bu kalıplar hayat boyu bizim düşünce sistemimizi, duygulanım biçimimizi, olaylar karşısındaki tepkilerimizi etkiliyor. Bütün bunlar en çok da diğer insanlarla ilişki kurma biçimimize yansıyor. Bu kalıplar psikolojide şema olarak adlandırılıyor.

Şemalar; kendimizi, diğer insanları ve hayatı algılamamızı sağlayan zihinsel kalıplardır. Çocukluk yaşantılarımızın etkisiyle oluşurlar ve oluştukları dönemde, bizim, içinde bulunduğumuz aile ortamına uyumumuzu sağlarlar. Yani işimizi kolaylaştırırlar. Ancak yetişkinlikte değişen çevre koşullarına rağmen, dünyayı şemalarımızla tutarlı olarak algılamaya devam ederiz. Bu nedenle bu bilinçaltı kalıpları uyumsuz hale gelerek, psikolojik problemlerin oluşumuna yol açarlar.<sup>1</sup>

Bu kalıplar, erken çocukluk dönemlerinde oluşmaya başladığı ve o dönemlerde işe yaradığı için doğru ve gerçek olarak yorumlanır. Kişiliğimize de bu şekliyle yerleşir. Ancak yıllar içinde bunlar, uyumsuz bir hal almaya başlar. Biz bunların bilincinde olmadan, davranışlarımızı nasıl etkilediklerini fark etmeden onların varlığını sürdürürüz.

Her bir psikopatolojinin temelinde bir ya da birden fazla erken dönem uyum bozucu şema yatmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar, gelişimin erken dönemlerinde oluşmaya başlayan ve yaşam boyu tekrar eden, kalıcı, başka bir ifadeyle değişime dirençli bilişsel yapılardır.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Young, J. E. Kolosko J. S. ve Weisharr, M.E. (2003), Schema therapy: a practitioner's guide, New York: The Guilford Press.

<sup>2</sup> Riso L. P. Froman S. E., Raouf M. Gable P., Maddux R. E., Turini-Santorelli N. ve ark. (2006), The long-term stability of early maladaptive schemas, Cognitive Therapy and Research, 30(4), 515-529.

Deyim yerindeyse hepimiz 6 yaşına kadar öğrendiğimiz davranış kalıplarımızla tüm hayatımızı geçiririz. Ne zamanki çocukluğumuzda edindiğimiz ve hayata dair bütün algı sistemimizi oluşturan bu temel inanç kalıplarını fark etmeye ve değiştirmeye başlarız, işte o zaman *bilinç6'nu* aşarak daha sakin ve daha tatminkâr bir hayata başlarız.

Şemaların yani benim deyimimle bilinçaltı kalıplarının oluşumunda, aile içi ilişkilerin ve ebeveynlerimizin davranış şekillerinin önemi büyüktür. Ebeveynlerimizin davranış şekillerini en temelde bizim çocukluk ihtiyaçlarımızı ne oranda karşıladıklarına göre değerlendiririz.

Bütün insanların doğdukları andan başlayarak karşılanması gereken birtakım ortak çocukluk ihtiyaçları vardır. Bunlar varoluşsal ihtiyaçlardır. Yani cinsiyetten, ırktan, kültürden, ekonomik düzeyden bağımsız olarak hepimizde ortaktır.

Normal koşullarda anne-babanın çocuğun isteklerini dikkate alması ve karşılaması beklenir. Ancak çeşitli nedenlerden dolayı istek ve gereksinimleri defalarca karşılanmayan çocuk isteklerinden vazgeçmese de sonunda onları başka şekillerde ifade etmeyi ya da ifade edemeyerek içinde tutmayı öğrenir. Oysa çocukların duygularını ifade etmeleri ruhsal gelişim açısından çok önemlidir.<sup>3</sup>

Karşılanması gereken 6 tane temel çocukluk ihtiyacımız vardır. Bu ihtiyaçlarımız ileri derecede engellendiğinde ya da aşırı doyurulduğunda çocukta temel düşünce kalıpları oluşur. Yani gereğinden az ya da fazla karşılanması sorunlar yaratır. Bunlar da yıllar içerisinde bilinçaltı inançlarına dönüşür.

---

<sup>3</sup> Gökner, Ö. (2017), Yaşamda Bilinçaltının Yeri, İstanbul: Arkadaş Yayınları.

Temel çocukluk ihtiyaçlarımız şunlardır:

1. Temel Güvenlik
2. Özerklik
3. Duygusal Bağlanma
4. Özgüven
5. Kendini İfade Edebilme
6. Gerçekçi Sınırlar

Bu temel 6 çocukluk ihtiyacının yeterince ve dengeli bir şekilde karşılanması kâfidir. Olması gereken mükemmel çocukluk değil, yeterli ve dengeli bir aile ortamıdır. Yani yeterli ve dengeliyse zaten iyidir.

**1. Temel Güvenlik İhtiyacı:** Bir çocuğun kendini hem fiziksel hem duygusal olarak güvenli bir alanda hissetme ihtiyacıdır. En temel insani ihtiyaçtır çünkü doğduğumuz andan itibaren karşılanması gereklidir.

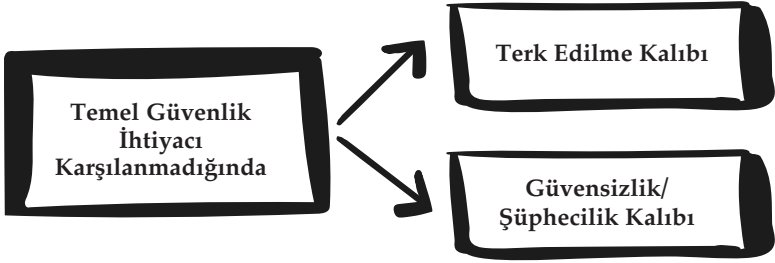
Bizi koruması, bize bakması ve bizi sevmesi gereken insanların, yani öncelikle anne ve babamızın bunu yaptıklarına inanma ihtiyacımızdır. Ebeveynlerimizin bize güvenli bir aile ve yaşam ortamı sağlamaları ile giderilir. Eğer aileden bu güvenlik hissini alamazsak, ilerleyen yaşlarda başka insanlara güvenmekte, kendimizi kabullenilebilir görmekte çok zorlanırız. Çünkü bizi doğal olarak koruyup gözetmesi gereken insanlardan bunu alamadığımızda başkalarından alabileceğimize dair inanç geliştiremeyiz.

Temel güvenlik ihtiyacımızın karşılanmasını engelleyen çocukluk yaşantılarına örnek olabilecek durumlar şunlardır:

- © Çocukken terk edilmek
- © Erken yaşta ebeveyn kaybı
- © Erken yaşlarda aileden uzun süre ayrı kalmak
- © Alkolik bir ebeveynin varlığı
- © Ebeveynden en az birinin, özellikle annenin duygusal olarak aşırı dengesiz halde olması

- ⊙ Kardeş doğumu sırasında ilgisiz kalmak
- ⊙ Fiziksel, cinsel veya duygusal olarak istismar edilmiş olmak
- ⊙ Sürekli aşağılanmış, eleştirilmiş, dışlanmış olmak
- ⊙ Göç etmiş olmak
- ⊙ Ailedeki kişiler tarafından, diğer insanlara güvenmemek gerektiği ile ilgili sık telkin almak
- ⊙ Ebeveynden en az birinin güvenilmez bir insan olması

Çocukluğumuzda bunlar ve benzeri yaşantılara sahip isek temel güvenlik ihtiyacımız karşılanmamış demektir. Bu ihtiyacın çocukluğumuzda karşılanmamış olması da yetişkinlikte iki bilinçaltı kalıbından birine dönüşür: Terk edilme veya güvensizlik/şüphencilik.



**Terk Edilme Kalıbı:** Sevdığımız insanların bizi sevmeyeceklerine, terk edeceklerine inanmamızdır. Kendimizi sahiplenilebilir hissedemeyiz. Yalnızlık ve kimsesizlik hissi verir. Özellikle duygusal ilişkilere yansır. Aşka dair inançsızlık ve umutsuzluk yaratır. Terk edilme kalıbımız olduğunda ya yakın ilişkilerden çok uzak dururuz ya da birlikte olduğumuz kişilere yapışma gereği duyarız. Yani terk edilmemek için ya hiç yaklaşmayız ya da bizi bırakmamaları için aşırı çaba gösteririz.