

Zor Kişilikler ve Zor İlişkiler

İnsanı özetleyen bir formül yoktur. Zor insanlar ve zor ilişkilerle karşılaşmak hayatın doğal ve kaçınılmaz durumlarından. Bu insanlarla kurduğumuz ilişkilerde bazen anlaşılmadığımız düşüncesine kapılabiliriz. Bazen ise onları anlamakta zorlanır hatta çoğu kez ne yapacağımızı bilemez ve çaresiz hissederiz. İnsanları anlamak, onların kişiliklerini sınıflandırmadan ve tanılamadan kendilerine özgü olduklarını bilmekle mümkündür. İnsanı bir tablo olarak düşünecek olursak hepimiz doğuştan getirdiğimiz biyolojik özelliklerimiz ve içinde büyüdüğümüz çevre ile rengarenk bir görüntü oluşturuyoruz. Bu her bir tablonun oluşum süreci oldukça uzun zaman alır.

Bir başkasını kabul etmek yerine değiştirmek istediğimiz, değiştirmeye çalıştığımız ve hatta değişti yanılığımıza kapıldığımızda ise bu zor zamanlar kabusla dönüşebilir. Birini değiştirmek üzerine gösterdiğimiz çabanın bir sonuca ulaşmamasının sonucu olarak hayal kırıklığıyla gelen öfke ise kaçınılmazdır. Değişim ancak kişinin kendi farkındalığıyla gelen değişim isteği ile mümkündür.

Ve bazen seçimlerimizi bile birinin değişiminin üzerine kurarız. Seçimlerimizin önemli bir kısmı tesadüf değildir. İyileşmeyi bekleyen küçüklük anlarımızın izlerini taşıyabilir. Hepimizin içinde bir çocuk var. Bazen yetişkin olan bizler içimizdeki çocuğun ihtiyaçlarını, isteklerini ve beklentilerini fark etmeden yaşamımızda ve seçimlerimizde açığa çıkarırız. Güvenli bir ortamda yetişecek kadar şanslı olsak bile çocukluk yıllarından kalma yara izleri taşıyor olabiliriz. İnsanlar doğduğu ilk andan itibaren karmaşık ve sonu gelmeyen gereksinimlerle sosyal ilişkiler kurmak durumunda olan bireylerdir. Ve dolayısıyla herkesin çocukluğundan taşıdığı yaraları, hassas tarafları olduğunu bilmek ve kabul etmek insanları anlamamız için yardımcı olacaktır. Her bireyin hassas tarafı gibi hayatı yorumlama şekli de birbirinden farklıdır.

Henüz kendimizle ilgili birçok şeye anlam veremez ve kendimizi tanımak için yoğun çaba harcarken bir başkasını anlamaya çalışmak kolay olmayabiliyor. Davranışları, altında yatan nedenleri ve idare edilebilecek kişilik özelliklerini bilmek ilişkileri kolaylaştırmaya yardımcı olabilir. Bunun için kendinize sorabileceğiniz bazı sorular:

Bu insanın tutum ve davranışları hep var mıydı?

Bu durum bir olayla mı başladı ve geçici mi?

Bu kişinin benim hayatım için önemi ve değeri ne?

Onunla iletişim kurma çabama değer mi?

Çabalarımın o kişiye bir yararı olur mu?

İletişimi kessem ona, çevresine ve bana bir zararı olur mu?

Değişim ve onarım sancılı bir süreçtir. Sorunun farkındalığına varıp değişim isteğine yöneldikten sonra ilişkilerin kurtarılmasına yaklaştık demektir.

ARZU ERSOY

FORTE PSİKOLOJİ ve DANIŞMANLIK KURUCU PSİKOLOG