



İzmir Özel Türk Koleji

HER KAPIDAN ÇOCUKLUĞUMUZ MU ÇIKAR?

Psikolojik düğümlerimizin kaynağı ilk anılarımızda saklıdır. İlk anılarımız da genellikle çocukluk yıllarına dayanır. Psikolojik olarak zorlandığımız her neyse onunla ilgili olarak hatırladığımız ilk anı düğümlerimizin yavaş yavaş çözülmesini sağlar. Elbette bunu kendi başımıza yapmamız mümkün değildir. Bir uzman eşliğinde bizi etkileyen olumsuz anılarla çalışabiliriz.

Hepimizin zihninde kilitli kalmış kutuları olabilir. Bu kilitli kutular açılmadıkça bir süre sonra psikolojik ya da fizyolojik problemler yaratabilir. Bu kilitli kalan kutuların içinden de çoğu kez çocuklukta yaşanan olumsuz anılar çıkabilir. Her şey de mi çocukluk? Diyebilirsiniz. Bunu çok katlı bir binaya benzetebiliriz. Yetişkinlik dönemimizde binamız dışarıdan gayet güzel, estetik ve dayanıklı görünebilir. Binanın temeli atılırken kaliteli, uygun ve sağlam malzemeler kullanılmadığında dışarıdan güzel görünse de bir süre sonra yavaş yavaş çatlaklar ardından yıkılmalar görülebilir. Binanın üst katlarında oturduğumuzu varsayarsak aslında biz çocukluğumuzun üzerine kocaman bir hayat inşa etmiş oluyoruz. Tıpkı bu binanın temelini üstüne kat çıkması gibi... Temelinde kullanılan malzemelere göre daha kat çıkamadan yıkılma gerçekleşebiliyor.. Bu durumu ise ergenliğe daha gelmeden psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocukları örnek verebiliriz. Bu çocuklar çok şanslı aslında... Çocukluk döneminde temelini daha sağlam olması için daha güvenli kat çıkabilmesi için destek alıyor. Bu süreçte çocuğunun ihtiyacını fark edemeyen anne babalar oluyor. Bu anne babalar çocuğunun destek almasını kabul etmeyip direnç gösterebiliyorlar. Ne zaman bina yıkılıyor genellikle o zaman destek almak istiyorlar.

Kişiliğin temeli 0-6 yaş denir he zaman.. Aslında daha da erken olduğunu düşünüyorum. 0-2 yaş hayatımızın bağlarını nasıl kuracağımızı belirleyen önemli bir yaş aralığıdır. İlişkilerimizin temelini, türünü ve niteliğini bu yaşta öğreniriz. Annemizle aramızda kurduğumuz bağ çok özeldir. Çocukluğumuzu, ergenliğimizi ve yetişkinliğimizi annemizle kurduğumuz bağ temellendirir. Yetişkinliğinizde eşinizle ya da çocuğunuzla kurduğunuz bağın referansını 0-2 yaş döneminden alırsınız. Bazıları ilişki kurmaktan korkar. Bazıları tam yakınlaştığında kaçır. Bazıları ise bağımlı ilişki kurar. Hiç düşündünüz mü neden? Bağlanmaktan korkunuz neden? Ya da sevgilinize koala gibi yapışmanız neden? İşte hepsi annenizle kurduğunuz bağla ilişkilidir. Bazı insanlar güvenmekten korkar. İlişkiye başlayabilirler ama seveceklerini ya da bağlanacaklarını hissettiklerinde

*"Yarınlarda
Var Olmak"*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ
Mihripaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
8019/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova - İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Balçisli-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Kurusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

ansızın ayrılabilir. Halbuki ortada hiç bir sorun yoktur. Karşısındaki insan ne olduğunu anlamakta zorlanabilir. Bu insanlar için güven büyük bir tehlikedir. Çünkü onlar “sevilemem” “değersizim” inancıyla yaşar ve onunla beslenirler. Bunu kanıtlamak uğruna da ilişkilerini ya karşı tarafı bezdirecek kadar uğraştıracak şekilde yaşarlar ya da kaçarlar. Karşı tarafı bezdirmeyi seçenler, elinden geldiğince zorlayıcı davranışlarda bulunurlar. Karşı tarafı pes ettirene kadar uğraşırlar. Eşi ya da sevgilisi en sonunda ayrılmak zorunda kalır. “Değersizim” inancına sahip kişi de bundan olabildiğince beslendiği için tezi doğrulanmış olur. Çünkü ona göre kimse onu sevmemektedir.

Güven sorunu yaşayan insanlar ilişkilerini uzun süre sürdürmekte zorlanırlar. Gündelik ilişkileri tercih edebilirler. Birisine güvenmek son derece tehlikede hissettirir. Belki ortada hiç bir şey yokken hayatınızdan giden kişiler varsa daha iyi anlayabilirsiniz. Annesiyle güvenli bağlanma yaşayamayan insanlar eşlerine ya da çocuklarına da güvenli bağlanamayabilir. Annesiyle güvenli bağı olmayan bir anne kendi çocuğuna da bağlanamayabilir. Ya da tam tersi olabilir. Annesiyle ilişkisindeki eksikliğini çocukluğuna çok bağlanarak kaygılı şekilde gösterebilir. Güvenli bağ kuramamış yetişkinler bedensel temasta bulunmaktan hoşlanmayabilir. Duygusal anlar ya da yakınlaşmalar onlara göre değildir.

Bağlanma süreci kadar çocuklukta yaşanan olumsuz anılarda yetişkinliğimizi etkilemektedir. Hepimizin yaşadığı olumsuz deneyimler vardır. Bazılarını hatırlar bazılarını ise hatırlamayız. Hatırlamadığımız anılar terapi yöntemleriyle ortaya çıkıp temizlenebilir. Hayatımızdaki büyük “T” travmalar daha belirgindir. Kolay hatırlanır ve aklımızdan çıkmaz. Bunlar; doğal afet, insan eliyle olan olumsuz olaylar, taciz, tecavüz vb. Bir de küçük “t” ler vardır. Hepimizin belki binlerce küçük t’si vardır. Küçük t’ler Büyük T’lere göre daha zor temizlenir. Çünkü Büyük T kadar belirgin değildir. Çocuklukta yaşadığımız travmalar yetişkinlik hayatımızı büyük ölçüde etkiler. Travmalarımız yaşadığımız bazı olaylarda tetiklenebilir. Nedenini anlamadığımız olayların temelinde çocukluk travmalarımız yatabilir.

Yaşanan kötü olaylar hepimizi aynı derecede etkilemeyebilir. Her insanın yaşanan olaylarla baş etme becerisi birbiriyle aynı değildir. Önemli olan gerçek bizim ne kadar etkilendiğimizdir. Bu hayatta her şey çocukluğumuzla ilişkili olmayabilir. Kaygılı bir insan değilken yaşadığınız olumsuz bir olay sonucunda da kaygılı olmuş olabilirsiniz. Ama genellikle çocukluğumuz hayatımızı büyük bir ölçüde etkilemektedir.

*“Yarınlarda
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ
Mihripaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
801 9/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Bekdibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

Çocuklukta hepimizin kendiyile ilgili aldığı inançlar vardır. “Güvendeyim”, “Cesurum”, “Güçlüyüm” gibi olumlu inançlar kadar “değersizim”, “aptalım”, “sevilemem” gibi olumsuz inançlarda olabilir. Aslında hayatımız kendimizle ilgili aldığımız inançlar üzerine kurulmaktadır. Değersizim inancını bilgisayarın masaüstündeki bir dosya olduğunu düşünelim. Çocuklukta ilk değersiz hissettiğinizde bir dosya açılır. O andan itibaren ne zaman değersizim hissetseniz bu kutu içine atılır. Aynı şekilde “tehlikedeyim” kutusunun içine de tehlikede hissettiğiniz zamanlardaki anılarınız depolanır. Anılarınız depolanırken aynı zamanda düşünce, duygu ve beden duyularınızda kaydedilir. Dosya kutuları çokça çeşitlendirilebilir. Önemli olan beyninizde bir sürü kutu olduğudur. Bu kutuların içinde yüzlerce olumlu ya da olumsuz anı saklanır. Bunlar ya terapi yöntemiyle ya da olumlu deneyimler yaşadıkça azalabilir. Önemli olan şudur; değersizlik duygusunu yaşadığınız olaylarda bu kutu içinde birçok anı tetiklenebilir. Bir süre sonra yaşadığınız deneyimler bu kutuya sığmayacak kadar artabilir. Şimdiye kadar baş edebildiğiniz değersizlik duygusuyla artık baş edemeyebilirsiniz. Buna ansızın ortaya çıkan panik ataklar eşlik edebilir. “Şimdiye kadar bir şeyim yoktu ne oldu bana” diyebilirsiniz. Çünkü kutu ağzına kadar dolmuş olabilir. Bunun için kendinizle ilgili aldığınız kararlar tüm hayatınızı etkilemektedir.

Sağlıklı yaşam için sırtımızdaki yüklerden kurtulmamız gerektiğini düşünüyorum. Bizi zorlayan ve engelleyen duygu, düşünce ve duyumlardan kurtulmak varken neden onlarla yaşayalım. Hayat sizin hayatınız ve hayatın içinde var olabilmek adına olumsuz anılarınızın sizi engellemesine izin vermeyin. Bence herkesin hayat ve ruhunun kalitesini arttırmak adına terapiye gitmesi gerektiği görüşümdedir. Hayatta hepimizin travmaları olabilir. Farkında olmadan farklı zamanlarda, durumlarda ya da yerlerde kendini göstermektedir. Sadece bazılarının bunlarla yüzleşmeye cesareti yoktur. Hazır değildir. Direnç gösterenler özellikle yaşadıklarını anlamlandırmayı dahi inkar edebilirler.

Kendinizi, hayatınızı ve ilişkilerinizi gözden geçirin. Hayatınızı engelleyen çocukluk travmalarınızı bir terapist eşliğinde temizletin.

Ebru Zorlutuna

Uzman Psikolog

İTK PDR BÖLÜMÜ

*“Yarınlarda
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATİŞ KAMPÜSÜ
Mihapasa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
8019/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Balçısibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi / Manolya Sokak
No: 234 Kurusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr