

www.psikeart.com

# psikeart

**Hayalperest**  
HAKAN KIZILTAN

**Bütün aynalar kırıldı**  
CUMHUR BÖRATAV

**Bizi hayal kırıklığından korusun**  
EMİNE ZİNNUR KILIÇ

**Terapilerdeki paradoks ve hayal kırıklığı**  
CENGİZ GÜLEÇ

**Can Dünder**  
"Parka ile yetişenlerin marka ile yetişen çocukları oldu"  
Söyleşi: ASLI KAPROL

**Kırk hayallerimle beslediğim gerçek**  
AHMET İNAM

**Oryantalist fanteziler**  
HANDE ÖGÜT

**Far**  
KÜÇÜK İSKENDER

**Nuri Bilge Ceylan**  
"Bir Zamanlar Anadolu'da"  
**Her gerçek bir hayal kırıklığıdır**  
İSMAIL GÜZELSOY

**Tulpa**  
TUBA AKYOL

**Statünün aslan kesildiği yerler**  
LALE MÜLDÜR

**Hayat kırıklığı**  
DENİZ GEZGİN

Hayal Kırıklığı  
Yayın

10 TL  
EYLÜL - EKİM  
ISSN 1306-70450-1  
9 771306 704501  
SAYI 23 / 2012

Ergen intiharlarında hayal kırıklığı önemli bir etkidir. Ya hayal kırıklığına uğramıştır, ya uğratmıştır ya da uğratmaktan korkmuştur. Hayal kırıklığı çevresinde kümelenen bütün o olumsuz duygular; öfke, utanç, suçluluk, kaygı ve üzüntü ergenleri yaşama son verme düşüncesine kadar itebilir.

“Neden korkuyorsun?”  
“Hayal kırıklığına uğramaktan.”  
Ya da...

“Sevdiklerimi hayal kırıklığına uğratmaktan.”

Her yıl bahar aylarında ergenler ve gençlerden en sıklıkla duyduğum cümleler bunlar olur. Çünkü sınav dönemi gelmiştir ve çok sayıda genç, yaşamındaki hayallerin gerçeklerle çarpışma noktalarından birine daha yaklaşılmaktadır. Yaşam bu çarpışma anları ile doludur. Hayaller katı gerçeklikle çarpışıp kırılır ve geride bazen küçük, bazen büyük benlik parçaları bırakır, böyle eksile eksile ilerleriz yaşamda; bunun adı da olgunlaşmaktır! Hayal kırıklığı korkutucudur çünkü yaşanan sadece üzüntü, sadece öfke, sadece acı, utanç ve suçluluk olmaz. Genellikle hayal kırıklığı bütün bu duyguları içinde barındırır. Hayal kırıklığı çok sık yaşanan bir duygudur. İnsanların yaşadığı olumsuz duygular sıklık açısından sıraya dizildiğinde, “hayal kırıklığı” öfke ve kaygıdan sonra üçüncü sırada bulunmuştur. Rahatsızlık verme açısından ise ilk sırada, yani en rahatsız edici duygu olduğu ortaya çıkmıştır. Hayal kırıklığı denince hayallerin gerçekleşmemesi zannedilir, bu bizim dilimizdeki kullanımıdır. İngilizcede ise bu terimi karşılayan sözcük “disappointment”, daha çok beklentilerin



gerçekleşmemesi anlamına gelir. Terimler arasındaki bu farkın nedeni bizim gibi toplumların kaderci inanç sisteminde “beklenti” diye kavrama hak görülmemesi, onun yerine olsa olsa “hayal” sözcüğünün kullanılması mıdır acaba? Ne de olsa “beklenti” dendiğinde gerçekleşme olasılığı yüksek bir durumdan söz ederiz. Hayal ise adı üstünde, zaten hayaldir. Kaderci bir toplumda da insanoğlunun beklentileri olamaz; olsa olsa hayalleri olur diye düşünülür belki de...

Hayal kırıklığına uğrama, uğratma korkuları ergenlikte başlar. Ergenlik bireyin kimlik oluşturma sürecidir. Kişinin kendisine ve yaşama ilişkin beklentileri bu sürecin en önemli konusudur. Ergen, olması gerektiğini düşündüğü ideal kişi ile kendi gerçekte olduğu kişi arasındaki

uzaklığı yaşadığı noktalarda kırılır. Beklentiler gerçekleşmeyip de hayal kırıklıkları yaşanmaya başlayınca tedbirler almayı da öğrenmeye başlar. İnsanın hayal kırıklığından, bu duyguların yarattığı rahatsızlıktan kendini korumak için tedbir alması iki türlü olur. Birincisi kaçınmaya yönelik taktiklerdir. Bunlara “beklenti düşürme operasyonları” diyebiliriz. Beklenti düşürme operasyonları kişinin kendinden, başkalarından, yaşamdan beklentilerini azaltmasını sağlar. Böylece hayal kırıklığından korur. Ancak hayal kırıklığından korunma çabaları beklentilerin aşırı derecede düşürme noktasına geldiğinde aşırı bir boşvermişlik, umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik haline ve depresyona neden olabilir.

İkinci taktik ise beklentinin gerçekleşmesi

yönelik çabaları artırmaya dayanır. Daha verimli bir yöntem olmakla birlikte çaba artmasına rağmen beklenti gerçekleşmediğinde yaşanacak hayal kırıklığı daha şiddetlidir. Bu da daha da büyük bir umutsuzluğa ve sonraki yaşantı için de "çaba göstermenin bir işe yaramayacağına" dair dersler çıkarılmasına neden olabilir.

Hayal kırıklığı yalnız insanın kendisinin yaşamaktan korktuğu bir duygu değildir. Başkalarına, özellikle de kendinden birşeyler bekleyen önemli kişilere hayal kırıklığı yaşatmak da korkutucudur. Ergenlerin en önemli endişelerinden biri budur. Anne babanın beklediği, hayal ettiği kişi olmadığını hissetmek, onları hayal kırıklığına uğratmak ve bunun yarattığı utanç duyguları... Bu duygular, ergenlerde, kolayca kendisine bu duyguları yaşatan anne babaya yönelik öfkeye dönüşebilir.

İnsanın kendi beklentilerini düşürerek kendini hayal kırıklığından koruması yaygın bir yöntemdir ama başkalarının beklentileri konusunda ne yapılabilir? Özellikle ergenlerin sıklıkla uyguladığı bir başka taktik daha vardır ki o da özellikle ailesinin kendinden beklentilerinin ağırlığı altında ezilenlerin uyguladığı yöntemdir. Buna "negatif kimlik edinme yöntemi" diyebiliriz. Yani "ailenin beklentilerini düşürme operasyonu"... Bazı ergenler bu operasyonu kendilerine zarar verme düzeyinde inatla sürdürürler. Yeter ki kimse artık ondan bir şey beklemesin ve yeter ki kimseyi (aslında en çok da kendini) hayal kırıklığına uğratmasın!

Ergen intiharlarında hayal kırıklığı önemli bir etkidir. Ya hayal kırıklığına uğramıştır, ya uğratmıştır ya da uğratmaktan korkmuştur. Hayal kırıklığı çevresinde kümelenen bütün o olumsuz duygular; öfke, utanç, suçluluk, kaygı ve üzüntü ergenleri yaşama son verme düşüncesine kadar itebilir.

Yaşam boyu ruhsal sağlığı etkileyen faktörleri araştıran bir çalışmada ergenlik dönemindeki eğitim, iş yaşamı evlilik gibi konulardaki beklentilerin gerçekleşmediği durumlarda erişkinliğe geçiş dönemi olan 25-30 yaş arası grupta depresyon oranlarının daha yüksek olduğu ve bu depresyonun beklentilerin gerçekleşmemesi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ruh sağlığı yalnızca yaşanan olumsuz olaylardan değil yaşamayı

bekleyip de yaşayamadığımız olumlu olaylardan da etkilenir. Beklentilerin gerçekleşmemesi insanlarda olumsuz yaşam olayları kadar travmatik etki yapabilir. ABD'de yapılan bir çalışma gençlerin ancak yüzde 60 kadarının beş yıl sonra beklediği eğitim ve iş düzeyine kavuştuğunu gösteriyor. Geriye yüzde 40 gibi büyük bir oranda hayal kırıklığı yaşayan genç erişkin kalıyor ki bu hiç de azımsanacak bir oran değil. Bu oranların bizim ülkemizde nasıl olduğunu bilmiyoruz ama iyimser olmak için de pek bir neden yok!

Hayal kırıklığı yaşamamak için beklentileri gerçekliğe uygun bir biçimde ayarlamak gerek. Bunu sağlamanın yolu çocukların, ergenlerin ve en çok da ana babaların doğru yönlendirilmesinden geçiyor. Oysa insanoğlunun çaresizliğini unuttuğu bir çağda yaşıyoruz. Çok sık karşılaştığımız reklam sloganları ve birçok mesaj sürekli bize şunu söylüyor: "Yapabilirsin; hayal edersen, yeterince istersen, yeterince uğraşırsan her şeyi yapabilirsin!" "İnsanın kendini kaderin elinde oyuncak gibi hissettiği çağlar geride kaldı. 20. yüzyıl bireyin yükselişi çağı. Artık insanın kaderi kendi elinde! Hayal ettiğimiz her şeyi gerçekleştirebiliriz." İnsanın kendini karınca gibi görmekten çıkıp kartal zannetmeye başladığı bir çağda yaşıyoruz ve bize hep bu mesaj veriliyor: "Her şey senin elinde, yeterince güçlü bir şekilde hayal edersen ve istersen her şeyi gerçekleştirmek senin elinde." Anne babalar bu düşünceyle çocuk büyütüyorlar. Yeteri kadar uğraştıklarında istedikleri kişiliğin ortaya çıkacağı düşüncesiyle çocuklarını eğip bükme çalışıyorlar. Bu çaba oranında çocuklarından beklentileri yükseliyor. Çocuklar bu çabalar içinde, ana babasını hayal kırıklığına uğratma korkusuyla, yetersizlik duygusuyla, bu duyguyu gizleme çabasıyla büyüyor. Kendi gerçekliklerinin beklentilerle çarpışma noktalarında ise kırılıyorlar.

Yaşamda beklenti ayarı yapmak zor zanaat. Beklentileri aşırı düşürdüğünüzde umutsuzluk, aşırı yükselttiğinizde hayal kırıklığı sizi bekler. İp cambazı misali bir dengede gitmek gerekir. Bir yandan gözünüz hedefte olacak, diğer yandan da ayağınızın altındaki ipi her an hissedeceksiniz! Binlerce kez düşmeden öğrenemez insan. Öğrendiğinde de şu duayı öğrenir: "Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri vakarla kabul etme, değiştirebileceklerimi değiştirme gücü ver. Ve ikisi arasındaki farkı görebilme bilgeliğini bağışla." ●

