

Kendini Gerçekleştiren Birey



Kendini gerçekleştirme, kişinin yetenek ve karakterine uygun olarak hayattaki amacına ulaşmak için nihai hedeflerini belirlemesi ve emin adımlarla ilerlemesi olarak tanımlanabilir.

Betül AKDAŞ
Klinik Psikolog



Maslow Temel İhtiyaçlar Hiyerarşisi bir insanın kendini gerçekleştirebilmesi için gerekli olan adımları söylemektedir. Beş farklı alandan oluşan sistem derinlemesine düşünüldüğünde insanın olgunlaşma süreci olarak ifade edilebilir. Buradaki olgunlaşma fiziksellikten çok içsel bir durumu ifade ederek insan ömrünün akışını temsil etmekte ve yaşam boyu sürmektedir.

Bireyin hayatta kalması için gerekli olan yeme, içme, uyku, nefes alma gibi fizyolojik alan olgunlaşmanın en başından beri var olmaktadır. Kişisel ve finansal güvenlik, emniyet ve güvenlik kategorisinde bireyin

fizyolojik ihtiyaçlarının hemen ardında yer almaktadır. İnsanın kendini gerçekleştirme sürecinde üçüncü aşama sevgi ve ait olma alanıdır. Bu alan sosyal düzeyli ihtiyaçlar olarak bilinmektedir. Belli bir başarı ya da statüyü temsil etmesiyle bilinen saygınlık alanı, kişinin benlik saygısını da temsil etmektedir ve kişinin kendini tamamlayabilmesi için gelen son basamak olarak bilinmektedir. Olgunlaşma sürecinin son basamağı olan kendini gerçekleştirme içsel tatmin olarak ifade edilebilir.

Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisinin temelinde insan motivasyonunun yatığı bilinmektedir. Yukarıda bahsedilen

aşamalarda oluşan herhangi bir hasar, eksiklik ya da fazlalık bireyi psikolojik açıdan etkilemektedir.

Olgunlaşmanın ilk basamağında olan ihtiyaçlar insan için olmazsa olmaz niteliktedir ve insanın en temel ihtiyaçlarını barındırmaktadır. Bu ihtiyaçlardan birinin tamamen yok olması düşünülemez ancak örneğin, yiyecek eksikliğiyle karşılaşan bireyin ilerde en acil ihtiyacı olarak yiyecekleri görmesi muhtemeldir. Öte yandan, uyku problemi yaşayan bireylerin fizyolojik ihtiyaç alanlarında oluşan eksiklik dolayısıyla süreç içerisinde davranışsal ve psikolojik olarak olumsuz etkilenecekleri tah-

min edilmektedir. Bu gereksinimlerden yoksun olan, açlıkla, susuzlukla, uykusuzlukla, evsizlikle mücadele veren bireylerin psikolojik olarak da yıprandıkları düşünülebilir. Hayatlarının belli bir kesiminde bu mücadeleyi vermiş bireylerin diğer olgunlaşma süreci basamaklarında da problemler yaşayacağı bilinmektedir.

Kendini güvende hisseden bireyin duygusu muhtemelen 'huzurlu' olacaktır. Bir insana sıcak ve samimi bir ev de güvende hissettirebilir, hayalindeki çalışma ortamında işe gitmesi de... İşte tam da bu noktada olgunlaşmanın kişinin yaş alması ile ilgili olmadığı düşüncesi ağır basmaya başlamaktadır. Kişinin kendini gerçekleştirme evresi belinin büküldüğü, saçlarının ağardığı zamanda da olabilir, okulunu kazanıp ailesinden ayrı bir yere gitme kararı aldığı anda da olabilir.

Aidiyet ve sevginin başladığı ilk yer aile olarak bilinmektedir. Koşulsuz ve karşılıksız sevginin öğrenilebileceği, bireyin olduğu gibi kabul edilmesiy-le ait olma hissiyatının gelişebileceği ilk topluluk ailedir. Bireyin sevgi ve aidiyet alanlarında gerekli doyumunu almaması, onun yalnızlık ve terk edilmişlik duygularının gün yüzüne çıkmasına neden olabilmektedir. Sevgi, bu hiyerarşide sosyal düzeyli ihtiyaç

olarak ele alınsa da aslında bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde kendisini olduğu gibi sevmesi, kabul etmesi gibi durumları da kapsamaktadır. Kendisini bütünüyle seven bireyin bu aidiyet duygusu ile birlikte bulunduğu ortamlarda bir önceki aşama olan güven ve emniyet ihtiyaçlarını da rahatlıkla karşılayabileceği düşünülmektedir.

Yaşam içerisinde insanın amaçlarından biri de başkalarından saygı görmektir. Başkalarından saygı görme isteği kendisine duyması gereken saygı boyutunu geçen bireylerde benlik saygısının zayıflayabileceği düşünülmektedir. Başkaları beğensin diye bir eylemi yapmak, başkaları onaylasın diye bir karara varmak, başkaları ne düşünür diye bazı adımları atamamak kişinin kendini gerçekleştirme sürecine engel olacaktır. Oysa kendini gerçekleştirmeye en yakın olan bu aşamada bireyin önce kendini sevmesi, sonra kendi varlığına saygı duyması, kendisinin biricik ve özel olduğunu kabul etmesi gerekmektedir.

Genele bakıldığında çok az bir kesimin kendini tamamen gerçekleştirdiği görülmektedir. Kendini gerçekleştirme, kişinin yetenek ve karakterine uygun olarak hayattaki amacına ulaşmak için nihai hedef-

lerini belirlemesi ve emin adımlarla ilerlemesi olarak tanımlanabilir. Sorunlarla baş etme becerileri, olumsuzluklara karşı alternatif düşünceler bulunması, temel ihtiyaçlar arasındaki eksiklerin yeniden yapılandırılarak düzeltilmesi ve her şeyden önemlisi bireyin kendisine şefkat, güven, sevgi ve saygı göstermesi o bireyin kendini gerçekleştirebileceği düşüncesini arttırmaktadır. Her ne kadar bu basamaklarda eksiklikler ya da olumsuzluklar olursa da düşüncelerimiz ile onları yönlendirmek ve hedeflerimize doğru ilerlemek gerekmektedir.

Tüm bu olgunlaşma süreci doğrultusunda zihnimizin karanlık bir tren istasyonu olduğunu düşünelim. Düşüncelerimizin de trenleri temsil ettiğini düşünelim. O istasyona hangi trenlerin geleceğine biz karar veremesek de hangi trene bineceğimize biz karar verebiliriz. Defalarca bindiğimiz bir trenin kötü bir yere gittiğini biliyorsak başka bir trene binip kötü bir yere gitmemeyi tercih edebiliriz. Yanımızda başka biletler bulundurarak güven, sevgi, saygı trenlerine binebilmeliyiz.

Benimle iletişim kurmak ve paylaşımlarımı takip etmek için @kln.psk.betulcavlak Instagram hesabımı takip edebilirsiniz.

