

Onaylanma İhtiyacı

Denizin üstünde muazzam büyüklükte, görkemli, tertemiz bir gemi ilerliyor. Gün batmaya yakın, gökyüzü turunculaşmış, geminin ışıkları yanmaya başlamış ve deniz dalgalarıyla birlikte süzülüyor. Gemiye biraz daha yaklaşıldığında üzerindeki çizikler, hasarlar ve kusurlar görünmeye başlıyor. Daha da yakından bakıldığında o kadar da muazzam olmadığını, geminin birçok kusuru olduğu görülüyor. Olumsuzluklar güzellikleri örtmeye başlıyor.

Onaylanmaya ihtiyaç duyan bireyler tıpkı bu gemi örneğindeki gibi daima kendilerini başka insanlara kusursuz ve mükemmel göstermek isterler. Çevresindeki insanları çok fazla yakınlarına almak istemezler çünkü eleştirilmekten korkarlar. Tek bir hata bile o bireylerin onay almasına engel olabilir. Bu bireyler için övgü çok önemlidir ancak yetersizliklerini kabullenmeleri çok zordur. Birilerinden övgü almak aslında güzel bir şeydir ancak daima övgü dolu sözler duymaya çalışmak kişileri bir noktada yorabilir. Bu düşünce ile birlikte zaman içerisinde kişiler kendileri için değil başkaları için bir şeyler yapmaya başlarlar. Başkaları için giyinir, başkaları için yemek yapar ve onlar için başarı elde ederler.

Peki, bu bireyler onaylanmaya ve övgüye neden bu kadar ihtiyaç du-

yuyorlar? Bu durum en temelinde kişideki benlik saygısının yeteri kadar olmaması ile ilgilidir. Yani kişinin kendisine duyduğu saygı ve güven başkalarının ona söylediği sözler ile orantılıdır. Dahası, çocukluk döneminde ebeveyn tutumlarının aşırı hoşgörüsü, merhamet ve koruyucu içerikli olması da kişilerin ileriki yaşantılarında onay görme ihtiyacının oluşmasına neden olabilir. Bunun sebebi, bireyin ailesinde gördüğü davranışlar ile dış dünyayı bağdaştırmasıdır.

Öte yandan, onaylanma ihtiyacı olan bireyler geçmiş yaşantılarındaki tecrübeleri ile zihinlerinde adeta bir kodlama yaparak "Başkaları beğenirse iyiyim, başkaları beğenmezse kötüyüm" düşüncesini oluştururlar. Bu düşünce ile kişi için en ufak bir misafir ağırlama süreci bile çok zorlu geçmektedir çünkü gelen misafirlere olumsuz eleştiriyi bir kenara koyalım olumlu bir cümle duymaz ise çok kötü yemekler yaptığını, misafirlerin evi sevmediğini, bu işte başarılı olamadığını düşünebilir. Onaylanma ihtiyacı beraberinde kişilerin başkalarına "Hayır" diyememesini de getirmektedir. Hayır diyemeyen birey başkalarıyla arasındaki sınırları sağlıklı bir şekilde çizemediği için

dışarıdan hayatı ile ilgili çok fazla müdahale görebilir. Yukarıdaki gemi örneğindeki gibi bir yandan onay almak için başkalarını kendisine çok fazla yaklaştırmamaya çalışan kişi, aynı zamanda hayır diyemediği için bu isteğini yerine getiremez ve orta-da bir kısır döngü oluşur.

Tüm bunların ışığında, onay görmeye ihtiyaç duyan kişilerin genellikle saygı duyduğu ve onay görmekten hoşlandığı kişiler özgüveni yüksek, kendini tanıyan ve kendine karşı dürüst olan kişilerdir. Yani aslında kendilerinde eksik hissettikleri alanları yine başkaları ile doldurmaya çalışırlar.

Aslında kişi önce kendisini takdir etmeli, sevmeli, şefkat göstermeli ve güvenmeli. Bunları yapabilmek için de mükemmellik algısının değil de dengenin içimizde var olduğunu bilmeliyiz. Unutmayın ki özsaygınızı güçlendirmek için çabalarsanız, takdir görme ihtiyacınızla mücadele etmenin giderek kolaylaştığını fark edeceksiniz. Bunu nasıl yaptığının bir önemi yoktur. Ancak, şu andan itibaren önceliklerinizden biri kendinizi sevmek olmalıdır.

Benimle iletişim kurmak, paylaşımlarımı takip etmek ve online/yüz yüze terapi hizmeti almak için @klinikpsikologbetulcavlak Instagram hesabımı takip edebilirsiniz.

Sevgilerimle...



Betül AKDAŞ
Klinik Psikolog

