

Bir Geri Bir İleri

Bugün sizlerle dünyadaki doğal felaketler ve hızlı değişimler karşısında son zamanlarda pek çok kişide gözlemlediğim bir kavramdan bahsedeceğim. Son zamanlarda kendinizi keyifsiz, isteksiz, kaygılı veya öfkeli hissediyorsanız, yeme ve uyku düzeninizde, motivasyon ve dikkatinizde değişiklikler varsa “bana son günlerde bir haller oldu” diyorsanız “Regresyon” yani psikolojik anlamda “Gerileme” yaşıyor olabilirsiniz.

“Regresyon” kavramını ilk olarak ortaya atan kişi Freud’dur. Freud belli bir sıkıntılı durum karşısında kaygı yaşadığımızı, bu durumdan kaçınmak için bir takım savunmalar ürettiğimizi söyler. “Regresyon” bunlardan bir tanesidir. “Regresyon”, yaşantımızın çocukluk dönemlerinde gösterdiğimiz bazı davranışlara bir süreliğine geri dönme olarak özetlenebilir. “Regresyon” iyi ya da kötü bir şey değildir. Freud ve pek çok kuramcıya göre oldukça doğal bir süreçtir. Sonrasında ilerleme gelir. Kişiler gerileme sonrası krizleri atlatma adına yaratıcı süreçlerini kullanıp problem çözme sürecine girerler ve bu gerileme dönemi böylelikle ardından kişilerin hayatına ilerleme getirir. Örneğin; beş yaşındayken hayaletlerden korkup uyuyamayan bir kişi, işte veya ilişkisinde birşeyler ters gittiğinde geceleri tekrar ruhlardan, hayaletlerden korkup, kabuslar görebilir. Yani çocukluğundaki bir döneme geriler. Bu sıkıntısını çözmek adına kişi işteki stresli durumları çözme veya yaşam kalitesini arttırma yoluna gidecektir. Bir başka örnek, sıkıntılı bir günün ardından akşam eşinin çocukken olduğu gibi anne şefkati göstermesini bekleyen bir kişi, çocukken sıkıntılı anlarında annesinin kucağında yatıp başının okşandığı ana “regrese” olabilir. Böylelikle kişi stres atıp ertesi günü daha motive olabilir. Hatta kimi kuramcılarca kaygılanıp sıkılıp alkol almaya yönelen bir kişinin annesinden süt emme dönemine “regrese” olduğu ve süt emerken hissettiği gibi huzur hissetmeye çalıştığı öne sürülmektedir. Bu kişi destek alırsa ya da neden alkol aldığına farkına varırsa kaygılarıyla daha iyi baş etme yollarına yönelmek adına kendisini geliştirebilir.

Genellikle bu tip durumları bireysel olarak deneyimler, bir başkasında yok gibi algılarız. Oysa ki toplumsal hareketlenmeler, afetler karşısında toplumdaki pek çok kişi bu tip durumları deneyimler. Amerika’da 11 Eylül olaylarından sonra pek çok kişide yeme ve uyku alışkanlıklarında değişim olduğu, pek çok kişide öfke patlamaları ve kaygı bozukluklarının açığa çıktığı kaydedilmiştir. Hatta Prof. Dr. Vamık D. Volkan’ın bahsettiği bir vakada, bir bayanın çocukken olduğu gibi sadece makarna yemeğe yöneldiği belirtilmiştir.

Merak etmeyiniz, bu durum çoğunlukla kısa sürelidir ve geçicidir. Neler mi yapmalı?

Bunun bilincinde olup günlük düzeninizi mümkün olduğunca bozmamanız en iyi çözüm yolu olacaktır.

Yeme alışkanlıklarınızı, uyku düzeninizi bozmamaya özen gösteriniz.

Pek çok kişinin bu tip şeyler deneyimleyebileceğini biliniz, telaş yapmayınız.

Sizi mutlu eden şeylere zaman ayırınız.

Sizi strese sokan şeylerle fazlaca vakit harcıyorsanız, bunlarla ilgili kendinize zaman sınırı koyunuz.

Bol bol konuşunuz, paylaşınız, sevdiklerinizle vakit geçirin.

Yaşamla iç içe olunuz, kendinizi izole etmeyiniz.

Sıkıntı duyduğunuz, kaygılandığınız konularla ilgili kendinizi geliştiriniz, adımlar atınız ki ilerleyiniz, ilerletiniz...

Uzm. Psikolog Selin Tabak Altinkaya