

DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDEN DAHA NORMAL OLABİLİRSİNİZ

Jane BOSVELD

Kendi kendinize konuşmayı seven bir insan-sınız. Normal misiniz? Sosyologlar size "sapık", arkadaşlarınız "garip", anne ve babalarınız "eksantrik", amiriniz "sıkıntılı" diyebilir. Bir başka toplumda ise normal kabul edilebilirsiniz. Niçin? Çünkü değişik toplumlarda normal olarak kabul edilmek oturduğunuz yere, kim olduğunuza, sizi değerlendirecek kişiye göre değişir.

Fakat normal kadın veya erkeği tanımlamak olanak içinde midir? Chicago Üniversitesi Psikanaliti Dr. Daniel Offer; bu fikre kesinlikle karşı çıkmakta, Psikopatolojik haller nasıl karmaşık ve değişik türlere sahipse, kişi normal bir toplumu inceledikçe, bu toplumun da karmaşık bir rekabete dayalı, fakat birbirinden farklı faaliyetleri içerdiğini, normalliğin ve sağlığın soyut olarak anlaşılamayacağını belirlemektedir. Bunlar daha çok sapıtlara neden olan kültürel normlara (yasalara), toplumun beklenti ve değerlerine, meslekel eğilimlere, bireysel farklılıklara, zamanın politik durumuna dayanmaktadır.

Dr. Offer ve arkadaşları tarafından normal yetişkin erkek olarak kabul edilen kişiler doktor tarafından üç gruba ayrıldılar ve üzerlerinde 10 yıl süren çalışmalar yapıldı.

Birinci grup "devamlı büyüyen grupta" (tüm incelenen kişilerin % 23'ünü oluşturuyorlardı). Bu grup bireyleri düzgün bir gençlik geçirerek, yetişkin hayatına daha rahat hazırlanıyorlardı. Anne ve babaları onlara bağımsız yetiştirmeleri için cesaret veriyorlardı. Diğer iki gruba karşılaştırılacak olunursa, bu grup daha mutluydu.

İncelenen kişilerin % 35'ini oluşturan "dalgalanan" grup ise, bazen fevkalâde işler başarıyorlar bazen de en küçük bir girişimde dahi bulunuyorlardı: Bu grupta incelenenlerde daha çok ailevi problemler olduğu, ailelerin; ayrılma, ciddi hastalık ve ölümlerden çok etkilendiği ortaya çıkmıştır. Bu grubun gençleri (13 - 19 yaş grubu arası) daha sık bunalımları olmakta, devamlı bir endişe içinde bulunmakta ve hislerini öfkeli bir biçimde yansıtmaktadırlar. Diğer gruptaki gençlere göre içe dönüklük eğilimleri daha az görülür.

"Gürültülü büyüyen" grup ise yetişkinliğe geçerken evde ve okulda bir takım problemlerle karşılaşan kişilerden oluşuyordu. Bu gruptakiler; kendilerinden şüphe eden, büyük konuşan, anne ve babaları ile tartışan, yasalara karşı gelen, okul ve sosyal çevreleri ile uyumsuzluk içinde olan

kişilerdi. Bu gruptaki fertler diğer gruptakilere göre daha az görgülü ailelerden geliyorlardı.

Normal bir kişi belirli bir miktar sıkıntı duyar.

Her ne kadar bu gruptaki gençler orta-halli ailelerden geliyorlarsa da, bu çocuklardan bazıları aşağı-orta sınıf ailelere mensupturlar. Bu sınıf meselesi bile, bu grup gençler arasında Stress'li (gergin) bir durum yaratabiliyordu. Ayrıca, bu çocuklarda psikolojik bozukluklarda görülebiliyordu. Dr. Offer'a göre bu kişilerin hayatta karşılaştıkları güçlükler onları herhangi bir durumda hisleri ile hareket etmekten alakoyuyordu.

"Gürültücü" grup bireyleri kendi aralarında bile mutlu değillerdi ve sosyal çevrelerini devamlı eleştiriyorlardı. Kendilerini de inceliyor ve hissi gereksinmelerinde bile bilinçleri ile hareket ediyorlardı.

Bu üç gruptaki gençlerin hepsi de kuvvetli aile bağları gösteriyorlardı. Fakat yaşlı kuşaklarla kurulan diyalog "devamlı büyüyen" grupta en iyi, "gürültülü büyüyen" grupta ise en kötüydü.

— Bu üç gruptaki herbir birey aralarındaki davranış değişikliği ve gelişmelerinde gözlenen farklılıklara rağmen normal kabul ediliyordu. New York'ta, Downstate Tıp Merkezi ve Psikanaliz Enstitüsü doktorlarından, Dr. Samuel Abrams, "normallik relatiftir. Kişiler, tek tek bireyler olarak kabul edilmelidir. Normal bir kişi, belirli bir miktar sıkıntı duyan kişidir. Biz, günlük dış dünya olaylarıyla karşılaşmalıyız — bunlar bize istemediğimiz şeyleri önerse, bizi zorlasalar da veya gereksinme duysak da! — Ayrıca iç dünyamızın sorunlar ile de ilgilenmeliyiz. Sağlıklı, normal kişiler, beyin ve vücutlarını birleştirerek yaşantılarının çeşitli çevrelerinde karşılaştıkları sorunları en aza indirgeyebilirler," der.

Söylemeye hiçbir gerek yok ki; sağlıklı, uyumlu "normal" bir kişi olmak için birden fazla yol bulunduğu unutulmamalıdır. Bazılarımızın yardıma ihtiyacı vardır ve bu yardım işinde Psikanalist ve Psikoloğlar çalışır.

Normallik kavramı genellikle zannedildiğinden daha geniş bir davranış spektrumu içerir ve unutulmamalıdır ki, bu farklılık, bu kültürü veya herhangi bir kültürü, zengin ve üretken bir uygarlık yaratır.

READER'S DIGEST'ten
Çeviren: Sevdâ ALTINÖRS