



Maskeyle Yaşamayın

"İçimizdeki Çocuk" adlı bir konuşma yapan psikiyatrist Dr. Elif Cındık gülerken üzülen, üzülrken de gülen insan maskesiyle mutlu olunamayacağını anlattı.

ALMANYA'nın Münih Kenti Şehir Kütüphanesi ve Açılım adlı kuruluşun ortaklaşa düzenlediği toplantıda "İçimizdeki Çocuk" konusu işlendi. psikiyatrist Dr. Elif Cındık, yaşantımıza yön veren duygu, düşüncü ve davranışlarımızı anlattı.

İçimizdeki çocuk sağlıklı olmalı

Her insanın içinde bir çocuk yaşadığını belirten Cındık, "Kişiliğimizin iki yüzü vardır, biri yetişkin biri de çocuk. Eğer bu iki yan birbiriyle ilişki içinde değilse, içimizde çatışma, boşluk ve yalnızlık oluşur. Günlük yaşantımızda içindeki çocuk ve yetişkin ilişkisi dengesiz olan kişinin mutlu olması olanaksızdır. Aksaklıklar karşısında kendini

suçlayan insanla, mutsuzluğunun kaynağını çevresinde ve toplumda arayan insan bunun örneğidir" dedi.

Dr. Elif Cındık, konuşmasını şöyle sürdürdü:

"İçimizdeki çocuk sağlıklı olmadan biz yetişkinlerin sağlıklı bir yaşam gerçekleştirmesi olanaksızdır. İçimizdeki anne-babanın iç çocuğu ezmesi, utandırması, yargılaması, ve sürekli suçlayıp denetlemesi sonucunda, hiçbir şeyden zevk almayan 'küsün, 'pısrık, kendine güveni olmayan dışa bağımlı, gergin, saldırgan ya da bağınaz dediğimiz belirli bir düşünce ve inanca körü körüne bağlı insanlar olurlar. Çünkü bu birey yaşamın anlamını, mutluluğunu, kendi değerini ilişki içinde olduğu başkalarının gözünde, sözünde ve

davranışında arar" dedi.

Türk kadınlarının eşlerinin ve çocuklarının her istediğini yapma eğiliminde olduğunu belirten Psikiyatrist Dr. Elif Cındık, "Duyularımızı iyi tanıyıp ne zaman evet ve hayır diyeceğimiz çok önemli. Sağlıksız ailede kurallar gizli ve örtüldür. Ama çocuklar büyüyüp gitti mi siz yalnız kalacaksınız. Önünüzde uzun yıllar olacak, bu yılları mutlu geçirmek için kendinize özgü hedefler koyun. İsteklerinizi, düşüncelerinizi hep geriye atıp 'aman ne derler, aman ne düşünürler' düşüncesiyle baskı altına alıp gülerken üzülen, üzülrken de gülen maskeli bir yaşam sürmeyin" tavsiyesinde bulundu.

■ Erkan MISIRLI/ MÜNİH