

BİREY, TOPLUM VE RUH SAĞLIĞI

Dr. Berka ÖZDOĞAN

Bugün bireyin sağlığı üzerinde durulduğu zaman Ruh ve Beden birbirinden ayrı düşünülmemektedir. İlk defa Freud duygusal hayatın kişinin bütün yaşamını etkilediğini ileri sürmüştü. Daha sonraları Adler, psikolojiye yeni bir görüş getirdi ve kişiyi tek olarak değil, bir bütünün parçası olarak kabul etti. Birey toplumun bir parçasıdır. Bireyin kişiliğinin oluşumunda, bulunduğu çevrenin rolü büyüktür. Böylece kişinin bedenen ve ruhen sağlıklı olabilmesi için çevre koşullarının bilimsel bir şekilde denetim altına alınması gerekir. Her bir duygu, hareket, davranış veya nörotik semptomlar, toplumun diğer fertleriyle olan ilişkilerimizden anlam kazanırlar. Bu nedenledir ki Freudçu ekol de kişiyi tek bir bütün olarak düşünmemekte, çevre faktörlerinin kişiliğin oluşumunda roünün büyük olduğunu kabul etmektedir.

Adler için bir birey'in hayatta ulaşmak istediği hedefleri olması gerekir. Bu hedeflere ulaşmak isteyen kişinin yaşamı anlam kazanır. Adler'e göre yaşam süreci içinde 3 esas hedef vardır. Kişi bir aile kurabilmeli, eşi ve çocukları ile iyi bir yaşam sürdürebilmeli, bir mesleğe sahip olup, bu mesleği büyük problemler yaratmadan sürdürebilmeli, en son olarak ta kişi bir toplum içinde diğer fertlere uyabilmeli, onlarla birlikte yaşayabilmelidir.

Görülüyor ki bireysel psikolojide toplumun etkisi büyüktür. Kişi diğer insanlarla birlikte olmak zorundadır; görevi nedeniyle diğer insanlarla birlikte yaşamakta, küçük grup olarak ailesiyle, büyük grup olarak bulunduğu toplumla birlikte dir.

Fakat toplumda büyük bir çoğunluk bu görevleri tam olarak yerine getirememektedir. Kişi bir işi tam olarak sürdürememekte, kendine uygun bir eş bulamamakta, bir yuva kurmakta mutluluğu görememekte veya çocukları ile iyi ilişki kuramamakta, çoğu zaman eşler birbirlerinden ayrılmaktadır. Bu tip kişiler diğer insanlarla bir arada,

yaşamakta güçlük çekmektedirler. Nevrozlar, psikozlar, bedensel rahatsızlıkların çoğu, topluma girememe, hırsızlık gibi uyumsuzluklar görülmektedir. Oysa, yuva kurma, meslek sahibi olma, bir toplum içinde yaşayan kişinin yaşamı boyunca gerçekleştirmesi gereken 3 görevidir.

Yukarda belirtilen uyumsuzlukların en büyük nedeni Adler'e göre kişinin cesaretinin kırılmış olmasıdır. Adler kişinin hayatında cesaretin rolünün büyük olduğunu kabul eder. İnsanların çoğunun cesareti kırılmıştır, çünkü başkalarından aşağı görülmüş ve hayat şartları için kendini yeterli görmemektedirler. Çocuk yardıma muhtaçtır ve uzun yıllar anne-babaya bağımlı olma zorundadır. Yetişkin büyük, kuvvetli, bilgili, çocuk küçük, kuvvetsiz, yetişkinin arzusuna göre kendini düzenleme zorundadır. Bu ortam içinde çocukta aşağılık kompleksi belirir. Bu kompleks genel olarak ebeveynin çocuğa vereceği sevgi ve iyi bir yönetim sonucu ortadan kalkabilir.

Eğer çocuk sevgiden ve iyi yönetimden yoksun yetişirse aşağılık kompleksi ile yetişir.

Bu sevgi eksikliği veya eğitim bozukluğu yanısıra hayat boyunca çeşitli sosyal faktörler de aşağılık kompleksini pekiştirir. Örneğin, sosyo-ekonomik seviyesi aşağı bir ortama ait olma, bulunduğu toplumda yabancı olma gibi.

Adler'e göre kişi aşağılık kompleksine karşı koyamaz, fakat ondan kurtulmak için çeşitli yollar dener. Bu duyguyu kompansasyon (ödünleme) yoluyla yenmeye çalışır.

Aşağılık kompleksi için Adler iki noktaya dikkati çeker: biyolojik ve sosyolojik yapı. Bir organ bozukluğu olan kişi bu organını fazla çalıştırarak, aşırı bir çaba ile normalin üstünde bir başarı gösterebilir veya ödünleme başka bir yönde aşırı çalışma şeklinde görülür. örneğin kör olan bir kişinin bu kusurunu yenebilmek için parmak uçları duyarlılığını arttırması veya sağır olan bir kişinin dudak hareketlerinden konuşmayı anlayabilmesi gibi.

Ödünleme psikoz alanında olabilir. Kişi içinde bulunduğu toplumdan kaçmak ister, olan bitenlerden uzaklaşmak ister ve sağır olur. Bu sağırlık organik değil tamamen psikolojiktir.

Aşağılık kompleksi sonucu diğer insanlara hakim olma duygusu gelişir ve toplumlarda diktatörler doğar. Yaşam boyunca diğer faktörler de aşağılık kompleksinin artmasına neden olur. Söz gelimi cinsiyet

önemli rol oynayabilir. Erkeğe değer verilen bir toplumda yetişmiş olan bir kız çocuk aşağılık kompleksi geliştirebilir.

İnsan hayatında cesaretsizlik önemli bir engeldir. Cesaretsiz bir kişi hayatın problemlerine karşı koyamaz. Onun için yaşam, daima bir risiko, bir tehlikedir. Cesareti olmadığı için kişi yaptığı şeylerden emin değildir. Karar vermekten kaçır veya karar vermeyi bir başkasına bırakır. Bir başkasından yardım ister veya bir girişimde bulunmaz. Cesaretsizlik organik hastalıkların nedeni olduğu gibi davranış bozukluklarının da nedeni olur. Topluma girememenin topluma karşı olmanın temelidir. Soyguncu yaptığı işi sever, çünkü kendini büyük bir risiko içine atar. Bu davranışı toplum kurallarına aykırıdır, bu da onu memnun eder.

Kişinin kendisinde aşağılık kompleksi varsa ve cesaretsizse çocuklarını cesaretli bir kişi olarak yetiştiremez. Ya çocuklarının her dediğini yapar ve hatta çocuklarının kendisini yönetmesine izin verir veya çocuklarına tamamen hükmetmeye çalışır. Her ikisi de hatalıdır, böylece çocuklar da cesaretsiz olur. Ruh sağlığı, bir çalışma alanı olarak çocukluktan başlamalıdır. Anne - baba ve eğitimciler çocuğun kendine özgü davranışlarını ve eğilimlerini tanımalı ve onların doğmasına yardımcı olmalıdırlar. Koruyucu Ruh Sağlığı çalışmaları kişiye yalnız çocukluk çağlarında değil, yaşamının her devresinde yardımcı olabilir. Yalnız kişi gerçeği görmeli, kendisini olduğu gibi kabul edebilmeli, herhangi bir sapma yapmadan, başkalarına veya kendine yalan söylemeden açık ve dürüst olabilmelidir. Kişi gerçeği tanımalıdır; Freud'un dediği gibi zevk prensibi yerine gerçekçilik prensibini getirebilmelidir.

Kişinin hayattaki sosyal ve psikolojik emniyeti ne kadar sağlam olursa duygusal sağlığı da o kadar yerinde olur.

Koruyucu ruh sağlığının esas çalışması kişiye gerçekleri görmesini sağlamak ve cesaretsizlikle mücadele etmesini öğretmek, böylece sağlıklı kişi v sağlıklı bir toplum yaratmaktır.

KAYNAKLAR

- 1— Baugarter, Franziska, Psychohygiene Grundlagen und Ziele. Bern 1949.
- 2— Brezina, E. und Stransky, E Psychische Hygiene, Wien und Basel 1955.

- 3— Eckhard, v. M. und Villinger, W.: Gesundheit und mutmenschliche Beziehungen, München und Basel, 1953.
- 4— Heinrich Meng, Psychohygienische Vorlesungen, Basel-Stuttgart, 1958.
- 5— Meng, H. und Federn, P.: Die Psychohygiene, Grundlagen und Ziele, Bern 1949.