



KİTAP YORUMLARI

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji içerikli kitap yorumları

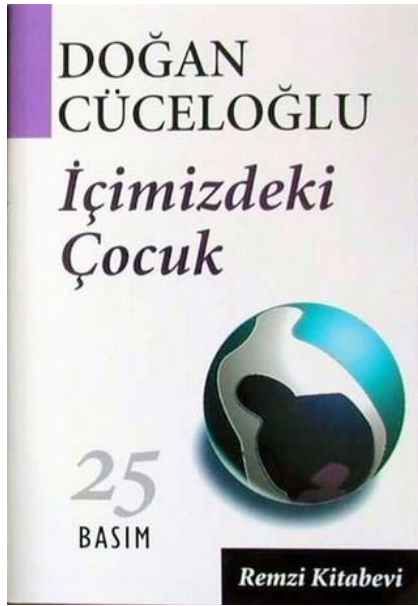
Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 21.02.2022

İÇİMİZDEKİ ÇOCUK

Ayşe Nur ŞAHİN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi



Bu kitap her insanın içinde var olan çocuğun; kişinin düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını nasıl yönlendirdiğini keşfetmesine olanak sağlamaktadır. Kitapta iç çocuk ve iç ana-baba kavramları üzerinde durulmuştur. Kitabı okurken aklıma Freud'un yapısal modellemesinde kullandığı id ve süperegoya kavramları geldi. İç çocuğu daha çok ide, iç ana-babayı ise süperegoya benzettim. Kitaptaki ulaşılmaması gereken hedefin bu iki sese de kulak verip orta yolu bulmak olduğu belirtiliyordu. Burada aklıma gelen ise bunun egoyu güçlendirmeye benzediği idi.

Ufak bir alıştırmayla başlayan kitapta iç çocuk ve iç ana-baba seslerimizi keşfetmemiz sağlanmış. "Şu anda nerede olmak ve ne yapmak isterdin?" sorusu verilmiş, bu soruya verilen cevapları yazmamız istenmiş. Daha sonra sorumlu bir insan olarak verilen ilk cevaplara tepkilerimizin yazılması istenmiş. İlk verilen özgür, duygusal, coşkulu cevaplarımızın bizim iç çocuğumuz; ikinci yazdığımız sınırlı, mantıklı, gerçekçi cevapların ise iç ana-babamızı temsil ettiği ifade edilmiş.

Bu alıştırmayı uyguladığımda gerçekten içimde konuşan iki zıt tarafın olduğunu bunların adlarının ne olduğunu keşfettim. Kitabın bu kısmı bana fazlasıyla kitabın

içeriğini, amacının ne olduğunu yansıttı. İlerleyen kısımlarda kişinin öz-benliği, temel gereksinimleri, sosyal yaşamı ile ilgili sorular yer almaktaydı. Bu soruları cevapladıktan sonra not alınması isteniyor ve ileri bölümlerde bu sorulara verilen cevapların ne demek olduğu açıklanıyor. Ayrıca kişinin iç çocuğu hakkında yorumlar da var. Yine bu bölüm benim için ilgi çekici oldu.

Kitapta özellikle aile ile ilgili iletişim, kurallar, sistemin nasıl işlediği ve sağlıklı aile yapısının nasıl olması gerektiği hakkında Cüceloğlu fikirlerini paylaşmış, günlük hayatta karşılaşılan durumlarla bunları somutlaştırmış. Utanç ve suçluluk kavramlarının ne olduğu, aslında bu iki kavramın birbirine çok yakın kavramlar olduğu, çocuklarda hangi davranışlara ve duygulara sebebiyet verebileceği ifade edilmiş. Ayrıca kişinin sınırları, utanma ve kişinin kendisine sevgisini kaybetmesi ve utanç duygularına ilişkin açıklamalar yapılmış.

Kitaptaki "Yetişkin Çocuk" kavramı özellikle ilgimi çekti. Bu kavramla "dış görünüş olarak yetişkin" fakat psikolojik gelişim düzeyi bakımından "çocuk" olanlar ele alınmış. Çocukluğunda kişinin temel gereksinimleri karşılanmayınca ilerde "yetişkin bir çocuk" olacağından bahsedilmiş. Kitabın son kısmında ise kişinin iç çocuğu ile nasıl ilişki kuracağı ve bunu nasıl geliştireceği hakkında 6 aşamadan bahsedilmiş. İç çocuğun keşfinin kişinin ömrü boyunca devam ettiği ve aşamalar şeklinde olup en son aşamada kişinin özüne ulaştığı ifade edilmiş. Kısacası bu kitap; iç çocuğum ve iç ana-babamı keşfetmemeye olanak sağlayan, bunlar arasında nasıl denge kuracağımı fark ettiğim, farklı kavramlara tanık olduğum ve gündelik olaylar içinde bunu somutlaştırdığım bir kitap oldu. Bu kitabı kendi iç çocuğunu keşfetmek isteyen herkesin okumasını tavsiye ediyorum. Özellikle ebeveynlerin de okumasının yararlı olabileceğini düşünüyorum. Herkese keyifli okumalar.