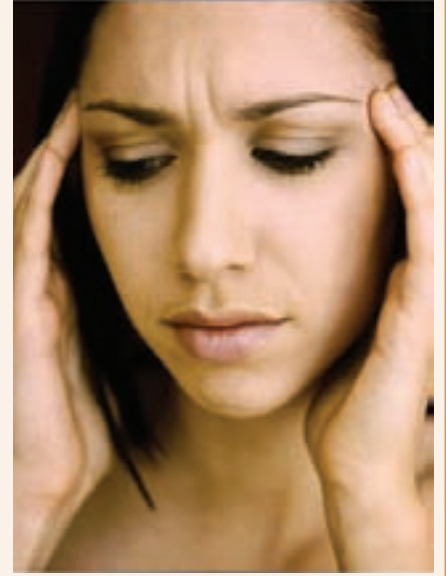


## SOMATİZASYON: Psikolojik Stresin Fiziksel Dışavurumu...

Günlük hayatın koşuşturması içinde bizi doğrudan ya da gizlice stres altına sokan pek çok uyarana maruz kalıyoruz. Bu uyarılar kendi içlerindeki etkileşimler sonucu gerek fiziksel gerekse psikolojik pek çok rahatsızlığı tetikleyebiliyor. Kimi zamansa psikolojik sıkıntılar kendilerini fiziksel belirtiler olarak gösteriyor. İşte, yazımızın ana konusunu oluşturan somatizasyon birebir çeviriyle bedenselleştirme anlamı taşıyor. Terimsel olarak, psikolojik sıkıntılarının bedensel belirtilerle dışavurumu olarak tanımlanıyor. Somatizasyon pek çok alt başlık altında inceleniyor. Halk arasında "hastalık hastalığı" olarak anılan hipokondriya, kişiyi ağrı kesicilere bağımlı hale getirebilen ağrı hastalığı, biyolojik hiçbir dayanak taşımayan duyu, motor ya da nörolojik sıkıntılarının söz konusu olduğu konversiyon rahatsızlığı bunlardan yalnızca birkaçı. Farklı başlıklar altında incelenen bu hastalık grupları, hastaların fiziksel sıkıntıları olduğuna dair sergiledikleri inanç, kaygı seviyeleri ya da belirti çeşitlilikleri bakımından da çeşitlilik gösteriyor.

Tanımlardaki bu dallanma bir yana, her gruba da ege-men olan özellik psikolojik sıkıntılarının fiziksel rahatsızlık-

lar olarak beden bulması. Araştırmacılar, akıl-beden arasında gerçekleşen bu ilişkinin nedenlerine dair pek çok varsayım öne sürüyor. Bu varsayımlardan birisi sosyokültürel değerlerle yakın ilişki içerisinde. Çünkü somatizasyon akıl hastalıklarına karşı ön yargı öğeleri bulunduran kültürlerde daha sık gözlemleniyor. Bilinçaltında psikiyatrik tanı olarak sosyal bir damga yiyeceği korkusu yaşayan bireylerin, içinde buldukları stres durumunu ağrı ya da mide rahatsızlıkları gibi fizyolojik belirtilerle ortaya koydukları düşünülüyor. Özellikle de depresyon ve kaygı bozukluğuyla aynı anda seyredilebilen somatizasyon hastalıkları genellikle yas, duygusal bir ilişki sonrası ayrılık gibi olumsuz deneyimlerin birikimi sonucunda patlak veriyor. Çocukluk döneminde yaşanan cinsel ya da fiziksel istismar gibi travmaların da somatizasyon hastalıklarının ortaya çıkmasında rol oynadığı biliniyor. Konuya dair öne sürülen bu varsayımların yanı sıra Sigmund Freud'un fikirleriyle şekillenen psikanalitik yaklaşımlar somatizasyona dair farklı açıklamalar getiriyor. Kişinin bilinçaltındaki çatışmaları çözebilmek için somatizasyona başvurduğuna inanılan bu kuramlarda örneğin, birini şiddetlice dövme isteği bulunduran ancak sonuçlarına katlanamayacağını düşünen biri kolunu kullanamayacak kadar güçsüz hissettiğinden yakınmaya başlayabiliyor. Diğer bir varsayımsa ikincil kazançlara yönelik. Birey, fiziksel rahatsızlıklarından ötürü bir takım yararlar elde ediyorsa, farkında olmaksızın somatizasyon geliştirebiliyor. Örneğin, hastayken aile bireylerinden gördüğü ilgi, merhamet ya da diğer farklı kazanımlar, onu bilinçsizce bu tip fizik-



Biyolojik hiçbir köken barındırmayan sürekli baş ağrıları, psikolojik kaynaklı olabilir.

sel belirtiler sergilemesine itebiliyor. Olası nedenlerini sıraladığımız somatizasyon, depresyon ya da kaygı ilaçları ve psikoterapiyle tedavi ediliyor.

Kaynak: <http://www.columbia.edu/~am430/somatization.htm>

## Ailenin Kaçınıcı Çocuğusunuz?

19. yüzyılda Francis Galton değişik bilim dallarında büyük başarılarla imza atmış bilim insanlarıyla yaptığı çalışmasında yaklaşık yarısının ilk ya da tek çocuk olduğunu ortaya koymuş, akıllarda aynı soru işaretini oluşturmuştu: Doğum sırası zekâyı ya da karakteri etkiliyor mu? Galton'ın yaptığı bu çalışma yöntem bakımından oldukça zayıftı.

Ancak yine de ilerleyen yıllarda Alfred Adler'e ilham olarak doğum sırası ve kişilik özelliklerine ilişkin varsayımlarını oluşturmasında tetikleyici bir unsur oldu. Adler'e göre doğum sırası, çocuğun içinde büyüyeceği aile ortamını etkiliyor ve bu ortam karakterine yansıyor. Örneğin, ailelerin ilk çocuklara dair beklentileri daha büyüktü ve onlara sorumluluk duygusu daha fazla işleniyordu. Bu nedenle de daha güçlü, katı ve kollamacı bir kişilik geliştiriyorlardı. En küçük çocuklarsa aile içinde pek çok fert tarafından korunup, eğitiliyor, kendilerinden sonra gelen başka bir kardeş stresi yaşamıyorlardı. Bu çocuklar genellikle ailenin şımartılmış "bebek"i olarak kalıyor, hiçbir zaman gerçekleştiremeyecek büyük hayallerin peşinden koşuyorlardı. Adler'in doğum sırasına ilişkin ortaya koyduğu bu detaylı varsayımlar uzun yıllar deneylerle sınanmayı beklemiş, ancak pek çok psikoloğun yaklaşmadığı bir alan olarak siğ verilerle terk edilmişti.



Doğum sırasının zekâ ya da karakteri etkileyip etkilemediği psikoloji çevrelerinde popüler bir konu başlığı olarak görülmüş, bilimsel dayanaklardan uzak bir araştırma alanı olduğu düşünülmüştü.

Ancak son yıllarda aile dinamiklerinin bir parçası olarak ele alınan doğum sırası tekrar çalışılmaya başlandı. Yapılan araştırmalar, doğum sırasının çocukların kariyer planlarında da etkili olduğunu ortaya koyuyor. İlk çocuklar genellikle akademik ve bilişsel meslek alanlarını seçiyorken, ailenin son çocukları sportif ya da sanatsal

alanlarda çalışmaya daha yatkın oluyorlar. Biliminsanları, bunun ailelerin beklentileri ve kaygılarıyla birebir ilişki içinde olduğunu düşünüyor. Aileler genellikle ilk çocuğun fiziksel güvenli konusunda daha endişeli. Tek başına ayakta kalıp yaşamını sürdürebilmesi öncelikli unsur. Bu nedenle de çocuğun rahat iş bulabileceği alanlara yönelmesinde daha ısrarcı davranıyor. Ancak küçük çocukların ağabey ya da ablaları tarafından bir şekilde korunacağı düşünüldüğünden, aileler onların kariyer planlamalarında farkında olmaksızın daha esnek davranabiliyorlar. Sonuç olarak, doğum sırası zekâyı birebir ilişki içerisinde bulunmuyor. Ancak aile içi dinamikler nedeniyle kişilikte ve yaşamsal seçimlerde bazı dolaylı etkilerde bulunabiliyor.

Kaynaklar: <http://www.indiana.edu/~intell/birthOrder.shtml>  
<http://www.sciencedaily.com/releases/2001/05/010529071421.htm>  
Hadidi, M., Rodriguez, M., Woo, E. "Birth Order and Its Effects on Personality".



BİLİYOR

MUYDUNUZ?

Göz bebeklerimizin büyüklüğü yalnızca ışığın varlığında değil, korku, heyecan, ilgi ve cinsel çekim gibi içinde bulunduğumuz duygusal durumla da değişebiliyor. Bir iskambil oyunu sırasında bazen farkında olmadan karşımızdaki arkadaşımızın elinin iyi mi yoksa kötü mü olduğunu gözlerine bakarak tahmin edebilmemizin altında bu neden yatıyor. Ya da biriyle yüz yüze konuşurken, birden bire bizden hoşlanıyor olabileceğini sezmemizin... Zaten "sezi" olarak adlandırdığımız çoğu hissin kaynağında, karşımızdakinin yansıttığı böylesi küçük fiziksel ipuçlarını farkında olmaksızın anlamlandırabilmemiz yer alıyor.

"Einstein'in beyni şu anda nerede?" ve çok daha fazlası... Her hafta güncellenen psikoloji köşemizle internette buluşuyoruz:

<http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/index.htm> Psikolojiye dair yazmış olduğunuz popüler bilim yazılarınızı [inciayhan@yahoo.fr](mailto:inciayhan@yahoo.fr) e-posta adresine gönderebilir, fikirlerinizi ve ilgi çeken haberleri sitemizde bizlerle paylaşabilirsiniz.