



YENİ ÇAĞ - YENİ HAYAT

...

Doç. Dr. Jale Minibaş Poussard*

* Galatasaray Üniversitesi Öğretim Üyesi / Psikolog

Kişisel gelişim: Madalyonun öteki yüzü

Kişisel gelişim ile profesyonel gelişim birarada yürümesi gereken iki önemli unsur. Bu göz ardı edilmemeli...

Kişisel gelişim bireyin kendisini tanımasını, yetenek ve potansiyelini gerçekleştirmesini, yaratıcılık, başarı ve mutluluk gibi amaçları yakalayarak daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşmasını sağlayan faaliyetlerdir. Her ne kadar temelini psikoterapi yaklaşımlarından alsada psikoterapi değildir; eğitim, koçluk, danışmanlık vb. kişisel gelişim aktiviteleri psikolojik problemlerin tedavisini sağlayacak bir zemin oluşturmaz.

Kişisel gelişimin önem kazanması 60'lı yıllar ile başlar. Maslow'un teorisi motivasyon için psikolojik ihtiyaçların tatminine değinir: Sevilme, ait olma, saygı görme, değer verilme, takdir edilme gibi psikolojik ihtiyaçların tatmini kişisel gelişime katkı sağlar. Fakat bunların üstünde, bireyin varlığına anlam katan potansiyelini gerçekleştirmektir ki bu, yaşamda motivasyonu sağlayan asıl unsurdur. O dönemlerde psikolojide pek çok ünlü isim bu kavram üzerinde durur. Örneğin, Bandura kişisel yetkinlikten söz ederken bireyin potansiyeline olan inancı üzerinde durur. Seligman ise öğrenilmiş acizlik kavramı üzerindeki çalışmalarında bireyin potansiyelini ortaya koyamamasının pek çok patolojik durumun kaynağı olduğunu

savunur. Kişisel gelişim yeni moda bir kavram gibi görünse de aslında çok eskilerde yer alır. Dinler ve felsefe hep kişisel gelişimle ilgilenmişlerdir: Mutluluk ve refaha ulaşmak için belirli erdemlerin geliştirilmesi gerektiği, kendini aşmanın ne kadar önemli olduğu üzerinde durmuşlardır.

İş dünyasına gelince; bugün profesyonel gelişim ve kişisel gelişim bir arada gitmek zorundadır. 80'li yıllarda yönetsel söylemler süreçlerin öznellesmesi yönüne kaymıştır. Bireysellik, es-

çözümünde ağırlığı olan bir faktördür. Davranışlarımız, gerçeğin zihnimizdeki temsiline göre yön bulur. Yaşadıklarımız kadar bunları nasıl algılayıp yorumladığımızı şekillenir. Bu algı ve yorumlar içinde bizi kısıtlayan düşünceler ve duygular olabilir ki bunlar potansiyelimizi kullanmamızı etkiler. Bu kısıtlardan kurtulma, gerçeğe başka açılardan bakmaya, başka şekillerde düşünmeye bağlıdır. İşletmeler açısından; kişisel gelişim bağlılık gösteren, so-

Bu çağda psikoloji, iş hayatında problemlerin çözümünde ağırlığı olan bir faktördür.

neklik, duygular ve ilişkiler ön plana çıkmıştır. Ekonomik, teknolojik ve sosyo-kültürel değişimlerin yoğun bir şekilde yaşandığı bu evrede karmaşıklık artmış, çıkabilecek sorunları önceden kestirmek daha zor hâle gelmiştir. Bu bağlamda insan kaynağı, durumu zamanında kavrayıp tepki vermesiyle çözüm getirebilecek önemli bir etken olmuştur. Artık psikoloji, problemlerin

rumluluk sahibi ve özerk insanlar yetiştirerek var olan karmaşık sistemle baş etmeyi, sürekli yükselen kalite hedeflerine erişmeyi sağlar çünkü böyle bir sistemde çalışanlar kendi kendilerini kontrol ve motive ederler. Kişisel gelişim adeta işletme ve birey arasında aracılık yapar; bireysel ve organizasyonel ihtiyaçlar arasındaki çatışmaları çözümlenerek verimi artırır.

NLP ve diğer kişisel gelişim teknikleri çözüm mü?

Kuşkusuz, kişisel gelişim faaliyetleri hem işletmeye hem de bireye katkıda bulunur.

Eğer şeyin hem olumlu hem de olumsuz tarafı olduğunu unutmamak gerekir. Kişisel gelişim kültürü, yukarıda söz edilen tutarsızlıklar olmasa bile birtakım tehlikeleri de barındırmaktadır.

► "Psikoloji yardımı ile her şeyi çözebiliriz" inancı, olumsuz sonuçla karşılaşıldığında başarısızlık duygusuna yol açar. « Başaramıyorsam, ben yapamıyorum demektir. » Bu, suçluluk duygusunu tetikleyerek bireyin sürekli kendinle savaşmasını, diğerleriyle iletişiminin bozulmasını getirir.



► "Düşünce ve duygularımızı yöneterek istediklerimizi elde edebiliriz" zihniyeti, sınırsızlık ve mükemmeliyetçilik kültürünü kamçılar. Bu da bireyin kendinden memnuniyetsizliğine sebep olur.



► Kişisel gelişimle pozitif düşünme tuzağına düşmek mümkündür. "Durumların pozitif yanlarını görürerek olumlu sonuca ulaşılır" şeklindeki bir düşünce yapısı var olan riskleri görmemeyi getirir. Oysa korkularını, kaygılarını dinlemek, tehlikelerin farkına varmayı ve önlemler almayı sağlar.



► Kişisel gelişim sonuç odaklılığı besler, sonuç odaklılık hedeflere ulaşmayı kolaylaştırır. Ne var ki sonuca aşırı odak-

lanmakla süreç gözden kaçırılabilir. Çözümler ise süreçlerde gizli olabilir.

► Düşünceye gereğinden fazla önem vermek, sübjektiflik ve irrasyonelliğe, sihirli reçete arayışlarına yöneltebilir. Her problemin kendine özgü çözümü söz konusudur, genel geçer bir reçete olanaksızdır. Bazen de çözüm düşünce gücünün dışındadır.



► Kişisel gelişim eğitimlerindeki bazı teknikler doğrusal düşünmeyi pekiştirir. Bugünün

karmaşık yapısını anlayabilmek için çok boyutlu düşünmeye ihtiyaç vardır; neden-sonuç ilişkisine indirgenmiş bir düşünce yapısı kısıtlı bir bakış açısını getirir ki bununla farklılıkları yönetmeye imkân yoktur.

► Kişisel gelişim faaliyetleri ile gelen reçeteler, sosyal formatlamaya ve prototip yaratmaya ne-



Bir şey iyidir veya kötüdür tarzındaki mutlak değer arayışı çıkmazlara yol açar. Bu düşünme şeklini bırakarak getirilerden yararlanmak ve tehlikeler için önlem almak ilerlemeyi sağlar.

den olabilir. Sorun çözen tek tip insan modeli varmış ve buna ulaşılması gerekmiş gibi bir düşünce yaratılabilir. Bu da insanı kendinden uzaklaştırır. Dışlanma korkusu ile yaratılan prototipe uygun role bürünülerek problemlerin üstünü örtme söz konusu olabilir.

► Kişisel gelişim, narsistik kişilik özelliklerinin ortaya çıkışına destek verebilir; kendi gücüne hayran kalma, gösteriş yapma, kendini belirli bir mertebeye ulaşmış gibi görerek diğerlerini küçümsemek. Kişisel gelişim yaşamın sonuna kadar sürer, bir iki senelik çalışma ile diğerlerinden daha ayrıcalıklı bir yer edinmiş olma düşüncesi yanlıştır.



Transaksiyonel analiz, NLP, davranışçı-bilişsel yaklaşımlar, kişilik tiplerinden yola çıkan müdahaleler (MBTI, PCM, Enneagram vb.) ve duygusal zekâ gibi farklı akımlar sorunlara değişik açılardan bakarak çözüm getirmeye çalışırlar. Herbirinin kısıtları, üstünlükleri ve eksiklikleri vardır ve mükemmel olmaktan uzaktırlar. Her sorunu çözecek tek bir yaklaşım yoktur.

Kişisel gelişim faaliyetlerinin amacı, farkındalığı artırarak bireyin hem kendini kabul etme hem de kendini değiştirme diyalogunda bir armoni bulmasını sağlamaktır, belirli kalıpları empoze etmek değil. Kullandığı tekniklere insandan daha fazla önem veren uygulamacılar büyük bir tehlike arz etmektedir. Bugün psikolojide ve iş dünyasında sıklıkla tartışılan etik konusuna bu noktada da eğilmekteyiz.