

# NEYE İHTİYACIM VAR?

PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIMIZI  
ANLAMA VE KARŞILAMA YOLLARI

CEYLAN DAŞ



MUNDI



# NEYE İHTİYACIM VAR?

PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIMIZI ANLAMA  
VE KARŞILAMA YOLLARI

CEYLAN DAŞ

Mundi Kitap

*Neye İhtiyacım Var?: Psikolojik İhtiyaçlarımızı Anlama ve Karşılama Yolları*, Ceylan Daş  
© 2022, Can Sanat Yayınları A.Ş.

Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. basım: Kasım 2022, İstanbul

Bu kitabın 1. baskısı 10 000 adet yapılmıştır.

Dizi editörü: Merin Sever

Düzeltili: Aylin Samancı Elmasdağ

Mizanpaj: Atahan Sıralar

Sanat yönetmeni: Utku Lomlu / Lom Creative ([www.lom.com.tr](http://www.lom.com.tr))

Kapak tasarımı: Ezgi Arslan / Lom Creative ([www.lom.com.tr](http://www.lom.com.tr))

Kapak görseli: Olcay Meriç

Baskı ve cilt: Özkaracan Matbaacılık ve Ciltçilik San. ve Tic. Ltd. Şti.

Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62 Bağcılar / İstanbul

Sertifika No: 45469

ISBN 978-625-7491-88-4

MUNDİ KİTAP

Maslak Mah. Eski Büyükdere Cad. İz Plaza Giz, No: 9/25 Sarıyer/İstanbul

Telefon: (0212) 252 56 75 / 252 59 88 / 252 59 89 Faks: (0212) 252 72 33

[mundikitap.com/9786257491884](http://mundikitap.com/9786257491884)

[bilgi@mundikitap.com](mailto:bilgi@mundikitap.com)

Mundi Kitap, Can Sanat Yayınları Yapım ve Dağıtım Tic. ve San. A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Sertifika No: 43514

# NEYE İHTİYACIM VAR?

PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIMIZI ANLAMA  
VE KARŞILAMA YOLLARI

CEYLAN DAŞ

PSİKOLOJİ

  
MUNDI



CEYLAN DAŞ, 1979'da Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü İhsan Doğramacı Üstün Başarı Ödülü alarak birincilikle bitiren Ceylan Daş, 1981'de aynı üniversitenin uygulamalı psikoloji programında bilim uzmanlığını tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Psikiyatri Kliniği'nde yedi yıl görev yapan Daş, 1994'te doktora, 1996'da ise doçentlik derecelerini aldı. 2014'ten beri ise profesör unvanıyla çeşitli üniversitelerin psikoloji bölümlerinde ders vermektedir.

Psikoloji alanında Gestalt ekolü üzerine olan uzmanlık eğitimine 1988'de başlayan ve ABD ile Avrupa'nın çeşitli ülkelerinde eğitimine devam eden Daş, 2005'te San Francisco'da bulunan School of Gestalt and Experiential Teaching'de özel bir programı tamamladı. Türkiye'de 2000'de faaliyete geçen Gestalt Terapi Derneği'nin kurucu üyeleri arasında yer aldı. Halen derneğin yönetim kurulu başkanlığı görevini sürdüren Ceylan Daş, *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*'nin de yayın yönetmenidir. Gestalt yaklaşımının uygulandığı temalı yaşantı gruplarını yürütmeye yasal olarak hak kazanmış dünyada sayılı, Türkiye'de ise tek terapist konumunda olan Daş, bireysel terapinin yanı sıra aile ve çift terapileri de uygulamaktadır.

Ceylan Daş'ın *Rakı Şişesinde Balık Olmadan* (2006), *Gestalt Terapi* (2006), *Integration and Growth* (2014, Amerika), *Gestalt Terapi – Bütünleşmek ve Büyüme* (2017), *Ezberle İlişkilere Ezber Bozan Çözümler* (2018) adlı kitapları bulunmaktadır.





# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	13
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>İHTİYAÇLARIN FARK EDİLMESİ .....</b>	<b>17</b>
MUTLULUK .....	19
Mutlu olmanın temelleri .....	23
İHTİYAÇLAR .....	30
Psikolojik ihtiyaçlar nelerdir? .....	31
<i>Güvende olma ihtiyacı</i> .....	32
<i>Sevgi/ilgi görme ihtiyacı</i> .....	35
<i>Saygı görme ihtiyacı</i> .....	39
<i>Takdir edilme/beğenilme ihtiyacı</i> .....	42
<i>Ait olma ihtiyacı</i> .....	47
<i>Kendini gerçekleştirme ihtiyacı</i> .....	52
<i>Eğlenme ihtiyacı</i> .....	55
DUYGULAR .....	59
Duygu nedir?.....	59
Duyguların işlevi nedir? .....	60
Duygu türleri .....	66
<i>Olumlu duygular: Memnuniyet, Sevinç, Gurur, Sevgi/Aşk</i> .....	67
<i>Olumsuz Duygular: Üzüntü, Öfke, Korku/Kaygı, Utanç, İğrenme</i> .....	76

DUYGULARIMIZI NEDEN FARK EDEMİYORUZ? .....	94
Duyguları yok saymak.....	99
Duyguları yanlış değerlendirmek.....	105
Duyguları söze dökmemek .....	109
BEDENSEL DUYUMLAR VE TEPKİLER.....	114
Bedensel duyuların anlamlandırılması.....	115
Bedensel duyular ile duyguların bütünleştirilmesi .....	121
Bedensel tepkiler.....	125
Yüz ifadeleri .....	127
Bedensel tepkiler ile duyguların bütünleştirilmesi .....	129
İHTİYAÇLARIN BELİRLENMESİ.....	133
Duyguları ifade etmek .....	133
Kendine zaman ayırmak.....	136
Başarılı olmak .....	137
Anlaşılacak .....	139
Sosyalleşmek .....	140
Cinsellik.....	143
Evlenmek .....	144
Düzenli olmak.....	146
Kendine güvenmek .....	147

## İKİNCİ BÖLÜM

### İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASINI ENGELLEYEN

FAKTÖRLER.....	159
GEÇMİŞTEN GETİRDİKLERİMİZ.....	161
ALIŞKANLIKLARIMIZ .....	168
Alışkanlıklar nasıl oluşur?.....	169
Alışkanlıklar yaşamımızı nasıl etkiler? .....	171
Fiziksel alışkanlıklar .....	171
Düşünsel alışkanlıklar .....	172
Duygusal alışkanlıklar.....	176
Davranışsal alışkanlıklar .....	179
İlişkisel alışkanlıklar .....	180
TUTUMLARIMIZ .....	186
İhtiyaçların yargılanması.....	187
İhtiyaçların sıralanamaması .....	190

İhtiyaçlarının sorumluluğunu almama .....	193
Çevresel alternatiflerin kullanılmaması .....	195

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI.....	199
--------------------------------	-----

İHTİYACI KARŞILAMAK İÇİN KULLANILAN YÖNTEMLERİN FARKINA VARMAK .....	201
---	-----

İHTİYACIN KARŞILANMASINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİ DEĞERLENDİRMEK .....	211
--	-----

“Ben yapamam!” .....	212
----------------------	-----

“Gücüm yok...” .....	214
----------------------	-----

“Beni beğenmezler!” .....	216
---------------------------	-----

“Ben talihsizim!” .....	217
-------------------------	-----

“Hak etmiyorum ki...” .....	219
-----------------------------	-----

“Bu saatten sonra olmaz ki...” .....	220
--------------------------------------	-----

“Şimdiye kadar aklın neredeydi?” .....	220
--	-----

“O bensiz yapamaz ki...” .....	221
--------------------------------	-----

“El âlem ne der?” .....	223
-------------------------	-----

“Benim ihtiyaçlarımı o karşılasın...” .....	224
---	-----

“Benim kimseye ihtiyacım yok!” .....	225
--------------------------------------	-----

“Yalnız kalmak en büyük korkum...” .....	226
--	-----

## İHTİYACI KARŞILAMAK ÜZERE YENİ ALTERNATİFLER

GELİŞTİRMEK.....	228
------------------	-----

Kendine önem vermek.....	231
--------------------------	-----

İhtiyaçlarına saygı duymak.....	232
---------------------------------	-----

Kendi sınırlarını belirlemek .....	232
------------------------------------	-----

Sorumluluk almak .....	233
------------------------	-----

İhtiyaçları sıralamak.....	235
----------------------------	-----

Çevresel alternatifleri kullanmak .....	236
---	-----

Harekete geçmek.....	237
----------------------	-----

Emek ve zaman vermek.....	239
---------------------------	-----

SON SÖZ.....	241
--------------	-----

KAYNAKÇA.....	243
---------------	-----



## ÖNSÖZ

Bu kitabın temelini Geştalt bakış açısı oluşturuyor. Geştalt yaklaşımı, hem bir yaşam felsefesi hem de bir terapi ekolüdür. Bu yaklaşımın amacı herkesi benzer kılmak ve kategorize etmek değil, herkesi olduğu gibi ve farklılıklarıyla kabul etmek ve desteklemektir. Geştalt bakış açısına göre her insan uygun koşullar sağlandığında varlığını sürdürecektir ve büyüyüp geliştirecektir. Hümanistik ve varoluşçu bir temele sahip olan Geştalt bakış açısı, herkesin kendine, çevresine ve evrene kendi potansiyelleri ile katkıda bulunacağına inanır. Buradan yola çıkarak Geştalt yaklaşımı her bireyin ne yönde büyüyüp geliştireceğine kendisinin karar vereceğini kabul eder ve seçilen yolları saygıyla karşılar. Yine bu bakış açısına göre, insanı anlayabilmek ancak onu bir bütün olarak görmekle mümkündür. Burada “bütün olarak görmek” ile kastedilen kişinin duyguları, düşünceleri ve bedeniyle bir bütün olarak ele alınmasıdır. Ben de kitabın farklı bölümlerinde de bu bakış açısını ortaya koymaya ve çeşitli örneklerle ele almaya çalıştım.

Geştalt bakış açısına göre yaşamın temeli ihtiyaçlardır ve amacı da ihtiyaçların karşılanmasıdır. Temel psikolojik ihtiyaçlar evrenseldir ve bunlar uygun yollarla karşılanmadığında çeşitli sorunlara yol açarlar. Bu bilgi, yani psikolojik ihtiyaçların evrensel olduğu ve uzun süre karşılanmayan ihtiyaçların çeşitli psikolojik sorunlara yol

açtığı bilgisi sadece Geştalt kuramı tarafından değil, bebek araştırmaları, gelişim psikolojisi ile ilgili çalışmalar, nörologların beyin fizyolojisi üzerinde yaptığı incelemeler ve ruh sağlığı konusunda elde edilen bulgularla da ortaya konmaktadır. Kitapta yer alan bilgiler, bir akademisyen ve hoca olarak öğrencilerimle birlikte yaptığımız çalışmalardan, gözden geçirilmiş makalelerden ve kendi yaptığım taramalardan yararlanılarak aktarılmıştır. İlgilenenler için kitabın “Kaynakça” bölümünde bu sözünü ettiğim araştırmalara da mümkün olduğunca yer verdim.

Kişilerin ihtiyaçlarını karşılama yöntemleri ve ihtiyaçlarının öncelik sırası pek çok faktöre ve koşula göre farklılık gösterir. Bazen bize çok doğru ve uygun görünen bakış açılarının zaman içerisinde değişmesi ve kendimize uygun şekillerde yeniden değerlendirilmesi gerekir. Benim amaçlarımdan biri de okurlara farklı bakış açıları sunmak ve herkesin kendisi için en doğru olanı seçmesine yardımcı olmaktır. İlerleyen bölümlerde, kırk üç yıllık deneyimi olan bir psikolog olarak danışanlarımla ve günlük hayatta karşılaştığım kişilerin zorluk yaşadığı alanları belli bir çerçeve içinde sizlere sunmaya çalıştım. Bu konuda beni yüreklendiren tüm meslektaşlarıma, öğrencilerime ve danışanlarıma minnettarım. Her birine teşekkürlerimi sunarken bana güvendikleri, benimle oldukları ve kendilerini benimle paylaştıkları için ne kadar gurur duyduğumu bilmelerini arzu ederim. Bu arada belirtmek isterim ki, metinde geçen tüm isimler ve tanımlayıcı bilgiler değiştirilmiştir. Eğer benzerlikler varsa tamamen tesadüfidir.

Bu kitap yıllar boyunca aldığım eğitimlere, yaptığım gözlemlere, verdiğim eğitimlere ve psikoterapist olarak çalışmalarıma dayanıyor. Bu kitabı yazarken amaçlarımdan bir diğeri de kuramsal ve akademik terminoloji kullanmadan, anlaşılır ve akıcı bir dille yaşamışlıklara dair örnekler vererek aslında hepimizin ne kadar benzer olduğunu vurgulamaktır. Belki bu kitapta yer alan bazı bilgiler, bakış açıları ya da yöntemler size ters gelecek ya da bunlara katılmayacaksınız. Dileğim, okurken kendi deneyimlerinizi ve bakış açılarınızı temel almanız, ancak size farklı gelse de sunduğum bilgileri esnek bir şekilde değerlendirmenizdir.

Umarım ihtiyaçlarınızı karşılarken size uygun ve yararlı olabilecek seçenekleri bulmanız için size ayna tutabilirim. Ümit ediyorum.

rum ki bu kitapta yer alan bilgiler bana olduğu gibi size de faydalı olur ve kendinizle ilgili bazı farkındalıklar edinebilmenize katkıda bulunur. Eğer bunlar gerçekleşirse bu kitap amacına ulaşmış demektir, çünkü yüreğimize dokunabildiğim, buna izin verdiğiniz ve size eşlik edebildiğim için mutlu olurum.

Son olarak, bu kitabın yayımlanmasındaki katkıları için Mundi Kitap'a ve özellikle de sabırla ve güler yüzle bana yol gösteren Merin Sever'e çok teşekkür ederim. Ayrıca kitabın hazırlanması sırasında bana cesaret veren çocuklarım Ceren ve Buğra'ya ve her türlü desteği için Dr. Jale Erdemli'ye sonsuz teşekkürler.

Prof. Dr. Ceylan Daş





BİRİNCİ BÖLÜM

**İHTİYAÇLARIN FARK EDİLMESİ**



## MUTLULUK

Hayatın amacı yaşamak, temeli ise ihtiyaçlardır. Yaşamak, yani sağlıklı bir şekilde varlığımızı sürdürmek ise ancak kendimizi “iyi” hissederek mümkün olur.

“İyi” hissetmek, çoğu zaman “mutluluk” olarak adlandırılır. Mutluluğun bugüne kadar çok çeşitli tanımları yapılmış; Aristoteles’ten başlayarak çeşitli filozoflar tarafından tanımlanmaya çalışılmış; psikologlar, sosyologlar, sinirbilimciler, ekonomistler hatta siyaset bilimciler tarafından farklı boyutlarıyla ele alınmıştır. Mutlulukla ilgili olarak bugüne kadar yapılan en genel tanım “olumlu duygular hissetmek”tir. Bir başka tanıma göre ise mutluluk bir isteği, özlemi yerine geldiğinde kişinin duyumsadığı sevinçtir. Kuşkusuz her bireyi sevindirecek konular, durumlar, olaylar da kendisine özgüdür. Örneğin ülkemizdeki sokak röportajlarına baktığımızda mutluluk; aile ve arkadaş ilişkilerinin iyi olması, aşk, çocuk sahibi olmak, paylaşmak, maddiyat, seks, öğrenmek, huzurlu olmak, dertsiz olmak, sağlıklı olmak gibi ifadelerle dile getirilir.

Mutluluğun bugün için kabul edilen en yaygın tanımına göre, “mutluluk, kişinin mevcut durumundan memnuniyeti ve genel olarak yaşamına dair memnuniyeti ile ilgili değerlendirmelerine bağlı bir durum”dur. Görüldüğü gibi bu tanıma göre mutluluğun iki önemli boyutu vardır. Bunlardan birincisi mevcut yani o andaki

memnuniyet, ikincisi ise genel olarak yaşam ile ilgili memnuniyettir. Her iki boyut da olumlu duygulara yol açmakla beraber, o andaki memnuniyetin geçici, diğerinin ise daha uzun süreli olduğunu ve sürece bağlı olarak geliştiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin güzel bir yemek yemek, coşkulu bir cinsel deneyim yaşamak, doğa ile temas etmek çok iyi hissetmemize yol açsa da geçicidir. Yani her öğün güzel yemek yemek, her gün coşkulu bir cinsel deneyim yaşamak veya doğa ile temas etmek bir süre sonra rutin bir tarza dönüşeceğinden eskisi kadar bizi mutlu etmez, çünkü beynimiz bu zevklere uyum sağlayarak bunlardan aldığımız hazzın monotonlaşmasını sağlayacak şekilde çalışır. Peki bu ne demektir? Şöyle ki, beynimiz alışageldiğimiz deneyimlere değil, yeni deneyimlere odaklanarak bunları fizyolojik, duyumsal, duygusal ve düşünsel olarak değerlendirecek şekilde programlanmıştır ve bu hem yaşamda var olmamız hem de gelişebilmemiz için zorunludur. Nitekim mevcut yayınlar incelendiğinde mutlulukla ilgili iki kategoriden bahsedildiği görülür. Bunlardan birincisi zevke dayalı mutluluk ikincisi ise yaşamın anlamı ile ilgili mutluluktur. Zevke dayalı mutluluk anlayışı, günlük hayatta ne kadar zevk veya acı yaşadığımızla bağlıdır. Yapılan kapsamlı bir gözden geçirme çalışmasına göre sağlıklı hissetmek, maddiyat, kişinin çevresinden aldığı, kişinin yaşamı zor ya da kolay bulması, zevke dayalı mutlulukla ilişkilendirilmiştir.

Yaşamın anlamı ile ilgili mutluluk ise kişisel büyümeyi hedeflemeye, potansiyeline ulaşmaya ve onu tam olarak kullanmaya dayanır ki, potansiyelini tam olarak kullanma konusuna ilerleyen sayfalardaki “Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı” başlığı altında detaylarıyla değineceğim. Burada kısaca belirtmek gerekirse, “öz mutluluk” olarak da adlandırılan bu ikinci tür mutluluk, genel olarak kendimizden, seçimlerimizden ve olduğumuz halden memnun olmayı ifade eder. Yukarıda sözü edilen gözden geçirme çalışmasına göre, anlama dayalı mutluluk ise ilişkileri başarılarından daha önemli bulmak, diğer insanlara yardım etmek, verici olmak ve yaptıklarına değer vermekle bağlantılı olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, bize yaşamın anlamı ile ilgili mutluluğun gün boyunca yaşanan geçici bir durum olmadığını ve bu tür bir mutluluğun, kendi gücünü kullanarak kendinden “daha büyük” emellere katkıda

bulunmakla sağlanabileceğini gösteriyor. Bir diğer deyişle, yaşamın anlamı ile ilgili mutluluk, ancak kişinin potansiyellerini yaşam hedeflerine ulaşmak için kullanması sonucunda elde ediliyor.

Elbette mutlulukla ilgili öne sürülen bu iki kategori birbirinden bağımsız değildir, ancak ayrıldıkları noktalar da vardır. Örneğin anne ya da baba olmak ve çocuklarımızın büyümesine eşlik ederek onların sağlıklı ve iyi yetişkinler olabilmelerine katkı sağlamak yaşamımızı anlamlı kılan ve genel olarak yaşamımızdan memnun olmamızı sağlayan önemli bir kaynaktır. Bununla birlikte her anne baba, çocuk yetiştirirken çeşitli sıkıntılar yaşar. Bu sıkıntıların bazıları daha günlük olsa da bazıları dönemsel olabilir. Dolayısıyla her gün mutlu anlar yaşamamız mümkün değildir. Yine sınav zamanlarımızda ya da bir işi yetiştirmek için çok çaba göstermemiz gereken zamanlarda zorluklar yaşarız; o günlerde mutlu hissedemeyiz. Ancak o günler geçtiğinde elde ettiklerimiz bizim için anlamlı ise, işte o zaman yaşamımızdan genel olarak memnun oluruz. Keza bazen haksızlığa uğrayabilir, ciddi talihsizlikler yaşayabilir veya elimizde olmayan nedenlerden dolayı büyük sorunlarla karşılaşabiliriz. Böyle durumlarda değil mutlu olmak, yaşamaktan bile bıkalabiliriz. Oysa yaşamaya devam etmek ve elimizden geleni yapmaya çalışmak her zaman daha sağlıklı bir yoldur. Örneğin Nazilerin hâkim olduğu dönemde kamplara yollanan ve çeşitli işkencelere maruz kalan kişiler olduğunu hepimiz biliriz. O isimlerden biri olan Logo terapinin kurucusu Viktor Frankl, o dönemde yaşadıklarını anlattığı kitabında yaşamın anlamını bulabilmek için kendimizden daha büyük bir amacımız olması gerektiğinden, amacın bizi hayatta kalmak için motive ettiğinden bahsetmiştir. Nitekim Frankl için bu amaç, kamplarda karşılaştığı diğer kişilerin acılarını dindirebilmek için uğraşmak olmuştur.

Peki mutlu olmak önemli midir? Mutlu olmazsak neler olur? Bunlar günlük yaşamda sık sık duyduğumuz sorulardır. Öncelikle mutlu olmanın bize neler sağlayacağına bir bakalım. Araştırmalara göre,

- Mutlu insanlar evlilik, arkadaşlık, gelir, iş performansı ve sağlık dahil olmak üzere çoklu yaşam alanlarında daha başarılı olurlar.



**Psikolojik ihtiyaçlarımızın ne kadar farkındayız?**

**Sevilmek, ilgi görmek, takdir edilmek, kendimizi gerçekleştirmek gibi ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyor muyuz?**

**Duyularımızın bize gönderdiği sinyalleri doğru yorumlayabiliyor muyuz?**

İnsanları kategorize etmektense herkesi farklılıklarıyla ele almayı ve her bireye kendini gerçekleştirebileceği sağlıklı bir alan yaratmayı amaçlayan Geştalt yaklaşımına göre fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarımız da değişkendir, yani kişiye ve zamana göre değişecektir. nemli olan, bireyin kendine bir bütün olarak bakabilmesi ve psikolojik ihtiyaçlarını keşfederek bunları karşılayabilecek en uygun yöntemleri seçebilmesidir.

Psikoloji profesörü olan ve kırk yıldan fazla süredir bireysel terapilerle birlikte aile ve çift terapileri yürüten Ceylan Daş, *Neye İhtiyacım Var?*'da bizi psikolojik ihtiyaçlarımızı keşfetmeye ve onları nasıl karşılayabileceğimizin yollarını bulmaya davet ediyor. Geştalt ekolü temeline oturan bu kitapta Daş, duygularımızı fark etme ve anlamlandırmanın, psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılama yolunda ne kadar önemli olduğunu görmemizi sağlıyor.

Sade bir dille yazılan ve örnek olaylarla somutlaştırılan bu kitap, günlük hayatta yaşadığımız zorlukların üstesinden gelmek için elimizden tutacak bir başucu kitabı...



mundikitap.com

mundikitap

mundikitap

mundikitap

psikoloji

ISBN 978-625-7491-88-4



9 786257 491884