Christophe André - François Lelord

Kendine Saygı

Başkalarıyla Daha İyi Geçinmek İçin Kendini Sevmek



iletişim

CHRISTOPHE ANDRÉ 1956 yılında Montpellier'de doğdu. Halen Paris'teki Sainte-Anne Hastanesi'nde psikiyatrist olarak çalışıyor ve uzmanlık alanı olan anksiyete ve depresyon konularında makale ve kitaplar yazıyor.

FRANÇOIS LELORD 1953 yılında Paris'te doğdu. Uzun yıllar kendi muayenehanesinde psikiyatr olarak çalıştıktan sonra 1996'da şirketlere stres yönetimi ve çalışan memnuniyeti konularında danışmanlık hizmeti vermeye başladı. Halen psikiyatri çalışmalarını Paris'te ve Bangkok'ta sürdürüyor ve çeşitli konularda kitaplar yazıyor.

© 2001 İletişim Yayıncılık A.Ş., Başvuru Dizisi / 1. BASIM
2001-2007, İstanbul (3 baskı)

L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres
© 1999, 2007 Éditions Odile Jacob

İletişim Yayınları 746 • Psykhe 19
ISBN-13: 978-975-470-934-6
© 2016 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 2. BASIM
1-5. Baskı 2016-2023, İstanbul
6. Baskı 2024, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

CHRISTOPHE ANDRÉ
FRANÇOIS LELORD

Kendine Saygı

Başkalarıyla Daha İyi Anlaşmak İçin Kendini Sevmek

L'estime de soi
S'aimer pour mieux vivre avec les autres

ÇEVİREN ***İsmail Yerguz***

iletişim

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR 7

GİRİŞ 9

BİRİNCİ KISIM
KENDİNİZE SAYGINIZ VAR MI?
KENDİ TEŞHİSİNİZİ KENDİNİZ KOYUN 11

BİRİNCİ BÖLÜM
KENDİNE SAYGININ ÜÇ TEMEL DİREĞİ 13

İKİNCİ BÖLÜM
KENDİMİZE SAYGI DUYMA YA DA DUYMAMA.
KENDİNİZE SAYGINIZ YÜKSEK Mİ, DEĞİL Mİ? 29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
KENDİNİZE SAYGINIZ YÜKSEK DEĞİL Mİ?
UMUTSUZLUĞA KAPILMAYIN! 57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
İSTİKRARLI MI, İSTİKRARSIZ MI?
KENDİNİZE SAYGININ SAĞLAMLIĞINI TEST EDİN 69

İKİNCİ KISIM
KENDİNE SAYGIYI ANLAMAK 83

BEŞİNCİ BÖLÜM
KENDİNE SAYGININ KAYNAĞI NEDİR?
BİR BEBEĞE NASIL DAVRANMAK GEREKİR? 85

ALTINCI BÖLÜM
ETKİ ALTINDAKİ YETİŞKİNLER: SEVGİ, ÇİFTLER, ÇALIŞMA VE KENDİNE SAYGI 123

YEDİNCİ BÖLÜM
KENDİNE SAYGI MI, KENDİNİN İMAJI MI? GÖRÜNÜŞLERİN TUTSAĞI MISINIZ? 163

SEKİZİNCİ BÖLÜM
KURAMLAR 189

ÜÇÜNCÜ KISIM
KARŞI KOYMAK KENDİNE SAYGI NASIL SÜRDÜRÜLÜR VE ONARILIR? 205

DOKUZUNCU BÖLÜM
KENDİNE SAYGI HASTALIKLARI 207

ONUNCU BÖLÜM
KENDİMİZE SAYGIYLA KÜÇÜK UZLAŞMALAR. KENDİMİZE SAYGIYI KISA VADEDE NASIL KORUYABİLİRİZ? 235

ON BİRİNCİ BÖLÜM
KENDİMİ BEĞENİYORUM, DEMEK Kİ VARIM. KENDİMİZE SAYGIMIZI NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ? 261

SONUÇ 299

EK 1
55. sayfadaki 1. anketin sonuçları "KENDİNİZE SAYGI DÜZEYİNİZ" 303

EK 2
Sayfa 297'deki 2. anketin sonuçları "NASIL DEĞİŞEBİLİRİZ?" 305

TEŞEKKÜR

Bu kitabı ithaf ettiğimiz bütün hastalarımıza, bize güven duydukları için teşekkür ediyoruz.

Yakınlarımız da, gözlemleri ve tanıklıklarıyla, kendine saygı ve gündelik yaşam konusunda sayısız fikir ürettiler. Onlara da katkılarından dolayı teşekkür ediyoruz.

Birçok meslektaşımız ve dostumuz, özellikle de Prof. Jacques Van Rillaer, öğütleri ve isabetli fikirleriyle bize yardımcı oldular. Çalışmamıza kesintisiz ve dostça destek veren Prof. Henri Lôo'ya ve Jean-Pierre Olié'ye de teşekkür ediyoruz.

Yayın konusundaki yerinde gözlemleri için Christophe Guias'a ve bu kitaba gösterdiği ilgiyle bizi sürekli teşvik eden yayıncımız Odile Jacob'a müteşekkiriz.

Bu kitaba yaptıkları katkıları bilen Pauline, Faustine, Louise ve Céleste'e de teşekkürler.

GİRİŞ

Kendimle barışık değilim...

Çocukluğumda, çoğu zaman başka biri olmayı hayal ederdim. Kendimi beğenmiyordum, sahip olduklarımla yetinemiyordum: Saçlarımın başka türlü olmasını istiyordum, başka ebeveynlere sahip olmak istiyordum, başka bir yerde yaşamak istiyordum. Her zaman başka çocukların benden daha iyi durumda olduklarını sanıyordum: Onlar daha güzel, daha yetenekli, daha popülerdi, öğretmenler onları daha çok seviyorlardı.

Benden daha kötü durumda olanlar vardı, biliyordum bunu. Zaman zaman anneme açıldığımda –çok ender bir durumdu bu– bu anlamda şeyler söylerdi bana: Çocukların en mutsuzu sen değilsin, en yoksulu da sen değilsin. Ama bu tür sözler beni avutmazdı. Kaldı ki kendimi mutsuz hissettiğimde, ki çok sık başıma gelirdi bu, hiç inanamazdım bu sözlere: Böyle anlarda insan soyunun en zavallı bireyi gibi görürdüm kendimi.

Ergenlik döneminde yürekler acısı bir durumdaydım. Kesinlikle çirkin olduğuma, fiziksel açıdan şekilsiz biri olduğuma inanıyordum. Bir insanda olabilecek bütün kompleksler vardı bende.

O zamandan bu yana işler biraz yoluna girmiş durumda. Ama bugün hâlâ bir erkek bana âşık olduğunda, bu işte bir yanlışlık

olduğunu düşünürüm. Bu insan yanılıyor, benim mucizevi bir biçimde verdiğim yanlış bir imaja âşık, derim içimden; bu insan bana, *gerçek* ben'e kesinlikle âşık olamaz diye düşünürüm. Ve bu erkekten hoşlanırsam, müthiş bir korku kaplar içimi: Kazara bir ilişkimiz olursa, çok kısa sürede gerçek yüzümü görecek, benim bütün kusurlarımı fark edecek bu erkek, derim. Ve o zaman da kendimi gördüğüm gibi görmeyecek beni kesinlikle. Terk edecek beni. Ya ben... Kendi kendimi terk edemem. Kendimden nefret etmeme rağmen kendi kendimin tutsağıyım. Kendimle hüzünlü bir birlikteliğe mahkûmum ben.

Üstüne üstlük beni avutabilecek bir işim de yok. Aslında mantıklı bu: Kendime hiçbir zaman inanmadığımdan, pek sevmediğim bir işi yaparak ve yeteneklerimi gösteremeden, ilgi alanlarımın dışında yaşamaya çalışıyorum.

Kendimle barışık değilim...

Genç kadın yarım saattir anlatıyor. Deneyimsizliğime rağmen –psikiyatri tezimi daha yeni verdim– sözünü kesmemek ve onu avutmaya çalışmamak gerektiğini hissediyorum. Zaman zaman ağlıyor. Hemen özür diliyor, gözyaşlarını siliyor ve anlatmaya devam ediyor. Dinlerken, kendisine musallat olabilecek çeşitli depresyon belirtilerini düşünüyorum. Ama bir sonuca varamıyorum... Bu kadın "depresif" rahatsızlık bağlamında depresyon falan geçirmiyor. Peki daha mı önemsiz bir rahatsızlık onunkisi? Kesinlikle inanmıyorum buna. Bana göre hastalığı çok derinlerde yatıyor, hikâyesi çok daha karmaşık, kişiliğinin en derin yerlerinde bir yerlere çöreklenmiş.

Hastamın derdinin ne olduğunu ancak çok sonraları öğrenebildim. Güzel ve akıllıydı; derler ya, bir insanı mutlu edebilecek her şeyi vardı. Sadece bir şeyi eksikti: birazcık kendine saygı.

BİRİNCİ KISIM

KENDİNİZE SAYGINIZ VAR MI? KENDİ TEŞHİSİNİZİ KENDİNİZ KOYUN

KENDİNE SAYGININ ÜÇ TEMEL DİREĞİ

"Ben" adını verdiğin sırlarla dolusun.

– Paul Valéry

Yakınlarınız, dostlarınız, meslektaşlarınız arasında bir test uygulayın; onlara kendine saygıdan söz edin; anında herkesin bu konuya ilgi duyduğunu göreceksiniz, onları kişisel olarak ilgilendiren çok önemli bir kavram söz konusu edilmiştir sanki. Ama kendilerinden bu kavramın olabildiğince açık seçik bir tanımını isteseniz, çoğu veremeyecektir... Çünkü kişiliğimizin en temel boyutlarından biri olan kendimize saygı, her zaman bilincinde olamadığımız hassas, soyut, karmaşık bir olgudur.

Kendimize saygı kavramı, Batı imgeleminde özellikle yaygın kullanım olarak *self-esteem* sözcüğünün görüldüğü ABD'de çok önemli bir yere sahiptir. Fransa'da uzun süre özseverlik sözcüğü yeğlendi ve böylelikle kişinin kendisiyle ilişkisinin çok duygusal hatta biraz ürkek bir vizyonuna tanıklık edildi. "Kendimize saygı" ifadesi daha nesnel olma niyeti taşıyor. "Saygı duymak" [*estimer*] fiili aslında Latince *æstimare* (değerlendirmek) fiilinden gelir, dolayısıyla çift anlamlıdır: "değerini belirlemek" ve "bir fikri, bir düşüncesi olmak" Kendimize saygı konusun-

da bulabildiğimiz en iyi sentezi bize bir ergen verdi: "Kendine saygı? Kendimizi nasıl görüyoruz ve gördüğümüzü beğeniyor muyuz, beğenmiyor muyuz?"

Kendimize karşı bu yargılamalı bakış, ruhsal dengemiz için yaşamsal bir önem arz eder. Pozitif olduğunda insanın yaşamında etkin olmasını, kendini iyi hissetmesini, yaşamın zorluklarına göğüs gerebilmesini sağlar. Ama negatif olduğunda gündelik yaşamımızı altüst edebilecek sıkıntılar ve rahatsızlıklar doğurur. Dolayısıyla kendine saygı kavramını daha iyi anlayabilmek için zaman harcamak boş ve yararsız bir çaba değildir: Hatta en verimli, en yararlı iştir.

KENDİNE SAYGI: SORULMASI GEREKEN SORULAR

Aşağıda üç öbekte toplanmış soruları düşünmek için biraz zaman ayırın. Kendinize verdiğiniz değere dair doğru saptamalar, vereceğiniz bu yanıtlara bağlı olacaktır.

- Ben kimim? Niteliklerim ve kusurlarım nelerdir? Hangi yeteneğe sahibim? Başarılarım, başarısızlıklarım, yeteneklerim ve sınırlarım nelerdir? Kendi gözümde, yakınlarımın gözünde, beni tanıyanların gözünde değerim nedir?
- Kendimi başkalarının sempatisini, yakınlığını, sevgisini hak eden biri olarak mı görüyorum, yoksa tersine beni değerli ve sevilen biri kılabilecek yeteneklerimden sık sık kuşkuya mı düşüyorum? İstediğim gibi bir yaşam mı sürüyorum? Eylemlerim istek ve düşüncelerimle uyumlu mu, yoksa tersine, olmak istediğim ile olduğum arasındaki uçurum yüzünden acı mı çekiyorum? Kendimle barışık mıyım, yoksa her zaman doyumsuz muyum?
- Kendimi en son ne zaman düş kırıklığı içinde, hoşnutsuz ve kederli hissettim? Kendimi ne zaman gururlu, hoşnut ve mutlu hissettim?

Kendine güven, kendinden emin olma, kendinden hoşnut olma... Gündelik dilde kendimize saygıyı tanımlamak amacıyla sayısız terim ve deyim kullanırız. Aslında bunların her biri, kendine saygının sayısız görünümlerinden birine gönderme yapar.

Kendimize saygının günlük yaşamdaki görünümleri

Kavram	Tanım	Kavramın faydası
Kendine güven	Etkili olma becerisine inanma (eylemin öncelenmesi)	Eylem ile kendine saygı arasındaki ilişkinin önemini belirtir.
Kendinden hoşnut olma, doyumlu olma	Eylemlerinden tatmin olma (eylemi değerlendirilmesi)	Kendine saygının olmadığı yerde, başarıların tadını gerçekten çıkarmak mümkün değildir.
Kendinden emin olma (1)	Karar alma, tercihlerinde direnme	Gerçek anlamda kendine saygının genel olarak istikrarlı kararlara bağlı olduğunu düşündürür.
Kendinden emin olma (2)	Hangi konuda olursa olsun yeteneklerinden ve güçlü yanlarından kuşkuya düşmeme	Gerçek anlamda kendine saygı insanın her durum ve koşulda kendine saygılı olduğunu gösterme olanağı sağlar.
Kendi i sevme	İyi niyetli olma, kendinden hoşnut olma	Kendine saygının duygusal bileşenini anımsatır.
Özsaygı	Kendi saygınlığı konusunda en küçük bir kuşkusu olmama	Kendine saygı her şeyden çok eleştiriden rahatsız olur.
Kendi i tanıma	Kendini çok kesin bir biçimde tanımlayabilme ve çözümleyebilme	Kendine saygı için kim olduğunu bilmek önemlidir.
Kendini olumlama	Başkalarının karşısında görüşlerini ve çıkarlarını savunma	Kendine saygı kimi zaman kendini savunmayı gerekli kılar.
Kendi i kabul etme	Kendisi hakkında doğru (ya da kabul edilebilir) bir imaja ulaşabilme amacıyla niteliklerini ve kusurlarını kabul etme	Kusurları olmak gerçek bir kendine saygı düşüncesine engel değildir.
Kendine inanma	Sonuçsuz yalnızlıklara katlanma ya da kendine saygıyı besleme amacıyla kendini güçlendirme	Kendine saygı kimi zaman başarıyla değil, inançlarla ve kendini görme biçimiyle beslenir.
İddialı olma	Kendinde yüce amaçlara yönelebilecek gücü görme	Hırs ve kendine saygı, çoğu zaman sıkı biçimde birbirlerine bağlıdır.
Gururlu olma	Bir başarının ardından kişisel değer duygusunu artırma	Kendine saygının başarılarla beslenmeye gereksi imi vardır.

Aslında kendimize saygının üç "unsur"u vardır: kendine güven, kendini görme biçimi, kendini sevme. Uyumlu bir kendimize saygı durumu oluşturabilmek için, bu üç unsurun her birinin dozajının iyi ayarlanması gerekir.

KENDİNİ SEVME

En önemli unsur budur. Kendine saygı duymak, kendine değer vermeyi gerektirir ama kendini sevmenin hiçbir koşulu yoktur: Kendimizi, kusurlarımıza ve sınırlarımıza, başarısızlıklarımıza ve tersliklerimize rağmen severiz ve bunun nedeni çok basittir: İçimizden gelen belli belirsiz bir ses, bize sevgi ve saygıya layık olduğumuzu söyler. Bu "koşulsuz" kendini sevmenin başarılarımızla bir ilgisi yoktur. Talihsizliklere dayanabileceğimizin ve herhangi bir başarısızlıktan sonra kendimizi toparlayabileceğimizin kanıtıdır. Güçlükler karşısında acı ve kuşku duymamızı engelleyemez ama umutsuzluktan korur bizi.

Daha sonra da değineceğimiz gibi, bugün biliyoruz ki kendini sevme büyük ölçüde, ailemizin, çocukluğumuzda bize verdiği "duygusal besinler"e[1] bağlıdır. Kırk iki yaşında bir zanaatkâr olan Xavier şöyle diyor:

> Ben aileme en fazla şundan dolayı minnettarım: Bana iyi bir insan olduğum inancını aşıladılar. Onları düş kırıklığına uğrattığımda bile –öğretim hayatımın tamamen aksadığı ve bir yığın münasebetsizlik yaptığım ergenlik döneminde oldu bu– benden sevgilerini hiçbir zaman esirgemediler. Bu sevgiyi her zaman hissettim ve benim hayatta bir şeyler yapabileceğime her zaman inandılar. Beni azarlamalarına, paylamalarına da engel değildi bu durum. Ama bana asla işe yaramaz biri olduğumu hissettirmediler.

1 B. Cyrulnik, *Les Nourritures affectives*, Odile Jacob, Paris, 1993.

Bu gibi durumlardan kaynaklanan kendine saygı yoksunlukları, telafisi en zor durumlardır. Psikiyatrların "kişilik bozuklukları" dedikleri durumlarda, yani başkalarıyla ilişkileri sürekli çatışma ya da başarısızlıkla sonuçlanan bireylerde görülür. Otuz bir yaşındaki öğretmen Isabelle'i bu duruma örnek gösterebiliriz:

> Birlikte güzel bir yaşam süreceğim birini asla bulamadım. Belli bir samimiyet kurulur kurulmaz kendimi tehdit altında hissediyorum. Neden korktuğumu bilmiyorum. Her halükârda özgürlüğümü yitirme korkusu değil bu, hiçbir ilginç tarafım yok. Kendimi sevmediğimden, başka birinin de beni sevebileceğine ihtimal vermiyorum. Sevgililerimle birlikteyken paranoyak oluyorum, herhangi bir erkeğin benimle sadece seks için ya da işsizse evimi paylaşmak için veya ne istediğini bilmediği için birlikte olmak isteyebileceğini düşünüyorum. Ama birinin beni sevdiği için benimle birlikte olmak isteyebileceğine inanmam çok zor. Özellikle ve gerçekten korkutuyor beni bu. Hak etmiyorum bunu ve asla üstesinden gelemeyeceğim. Düş kırıklığına uğramaktan kurtulamayacağım.

Kendini sevmek; kendine saygının temeli, en derin ve en mahrem unsurudur. Bununla birlikte, herhangi bir bireyde, toplumsal maskesinin ötesindeki gerçek sevgi düzeyini saptayabilmek kolay değildir.

KENDİNİ GÖRME BİÇİMİ

Kendini görme biçimi, insanın nitelikleri ve kusurlarıyla ilgili bu doğru ya da yanlış değerlendirme, kendine saygının ikinci temel direğidir. Burada sadece kendini tanıma söz konusu değildir; önemli olan olguların gerçekliği değil, bireyin kendisinde bulunduğuna inandığı nitelikler, kusurlar, olanaklar ya da sınırlardır. Bu anlamda, en önemli rolü öznelliğin oynadığı bir olgudur bu; incelenmesi zor, anlaşılması hassas bir konudur.

Bu nedenle sözgelimi kompleksli bir insan –genellikle kendine pek fazla saygı duymayan– kendisinde bulunduğuna inandığı kusurları kavrayamayan bir çevreyi çoğu zaman bir endişe ve belirsizlik içinde bırakır. Bir anne, büyük kızıyla ilgili olarak şunları söylüyor:

> Biz onu kesinlikle onun kendisini gördüğü gibi görmüyoruz. Sürekli kendisini çirkin bulduğunu söylüyor. Oysa ben on altı yaşında güzel ve akıllı bir kız annesi olduğumu sanıyorum ve dostlarımız da böyle düşünüyorlar. Onunla sohbet etmeye çalıştığımızda aynı dili konuşmuyoruz sanki.

Kendini görme biçimi pozitif olduğunda, tersliklere rağmen mutluluğumuzu bekleme olanağı sağlayan bir iç güçtür. Sözgelimi Fransa işgalciler karşısında tamamen çökmüş durumdayken, De Gaulle'ün 18 Haziran 1940'ta Londra'dan ulusuna çağrı yapabilmesi için çok güçlü bir kendine saygı duygusu içinde olmuş olması gerekmez mi? Burada insanın kişisel yazgısını görme biçimi "Fransa'yı belli bir biçimde görme" mutluluğuyla çakışıyordu... Tersine kendimize saygı duygumuz yetersiz olursa, çok sınırlı ya da ürkek ve belirsiz bir kendimizi görme biçimi "yol"umuzu bulamadan önce epey vakit kaybettirecektir bize. Marianne da bunun sıkıntısını çekmiş. Kırk beş yaşındaki bu stilist şöyle diyor:

> Nefret etmeme rağmen hekimlik veya eczacılık okumak için nasıl iki-üç yıl yitirdiğimi düşünüyorum da! Ve sırf babam hararetle tavsiye ettiği için! O dönemde bu dalları sevmiyordum, bunu da biliyordum, sanat öğrenimi daha çok çekiyordu beni. Ama sanatsal yeteneklerimin de başarı için yeterli olacağından emin değildim. Bu alanda şansımı denemekten korkuyordum.

Kendimizi böyle görmemizin kökeninde, aile çevresi ve özellikle de anne babamızın bizim için geliştirdiği tasarılar yatar. Bazı durumlarda anne baba farkında olmadan çocuğu, kendi yaşamlarında gerçekleştiremedikleri şeyleri yapmakla yüküm-

lü tutarlar. Buna "misyon yüklenen çocuk"[2] denir. Para sıkıntısı çeken bir anne, kızlarını sadece varlıklı ailelerin çocuklarıyla görüşmeye teşvik edecektir. Okuyamayan bir baba oğlunun çok iyi bir okula gitmesini isteyecektir. Bunlar, çocuğa çok fazla baskı yapmama ve çocuğun kendi isteklerinin ve yeteneklerinin dikkate alınması şartıyla kabul edilebilir düşüncelerdir. Aksi takdirde çocuğun amacını gerçekleştirmesi imkânsızlaşacak ve çocuk, ebeveynlerinin kendisi için beslediği yüce amacı gerçekleştirebilme konusundaki yetersizliğinin kurbanı olacaktır.

Bir çocuğun kuşku ve endişelerini dikkate almama olgusu, onu daha sonraki yaşamında kendine saygı konusunda çok kırılgan biri yapabilir. Yirmi bir yaşında bir öğrenci olan Jean-Baptiste'e kulak verelim:

> Her zaman ailemi düş kırıklığına uğratma korkusu içinde oldum. Babam yüksek öğrenim yapmamış ve ben bunun gerçek nedenini hiçbir zaman anlayamadım; babamın kardeşlerinin hepsi iyi okullarda okumuşlar. Dolayısıyla babam, benim her zaman, her şeyde üstün olmamı istedi: okulda, sporda, piyanoda birinci. Beni her zaman yetenekleri sınırsız bir çocuk gibi gördü. Bu durum bana uzun süre güç verdi ve beni ateşledi; parlak, herkesin hayran olduğu bir çocuk olduğumu hatırlıyorum. Ve bu durumun babamın hoşuna gittiğini görmek de zevk veriyordu bana, bunu hissediyordum. Ama öte yandan da çok rahatsızdım ve başarısız olma endişesi içindeydim. Ve bugün bile babamı düş kırıklığına uğratma korkusu saplantı halindedir bende. Sürekli bana inandığını hissederek yaşamam, benim en iyi şeylere layık olduğuma inanmam sonucunu doğurdu. Çok iyi bir okulda okuyorum, sadece iyi aile kızlarıyla çıkıyorum, yüksek bir toplumsal mevkiye sahip olacağımı düşünüyorum... Ama hak ettiğim şeylerle ilgili olarak bu görüş başarısızlıktan çok korkmama engel olamıyor: Aşırı alınganım ve istediğimi elde edememek beni hasta edebiliyor. Aslında bana her şeyin en iyisine layık olduğum ve en iyiyi elde edebilecek yete-

2 B. Cyrulnik, *Sous le signe du lien*, Hachette, Paris, 1989.

nekte olduğum düşüncesini aşıladığı için babama müteşekkirim. Ama gene de bir iç güç, tersliklere karşı direnme gücü verebilecek bir iç huzur yok bende. Babamın benim için beslediği düşüncelere layık olduğuma kesinlikle inanamıyorum hâlâ. Yaşım ilerledikçe sahip olabilir miyim bu inanca?

Bazı durumlarda sınırlı bir kendini görme biçimi bireyi başkalarına karşı bağımlı olmaya iter: Bu durumda insan başkalarıyla doyurucu ilişkiler kurabilir ama bir izleyici rolüyle yetinir, başkalarının açtığı yollardan geçmekten başka bir şey yapmaz. Kişisel tasarılar oluşturma ve bunları gerçekleştirme konusunda zorlanır. Elli yaşındaki Pierre anlatıyor:

Annem babam beni sevdiler ve ihtiyaç duyduğum tüm şefkati gösterdiler. Ama bir yerde, bir şeyi atladılar. Asla kendim olma cesaretini gösteremedim. Hayatımı başkalarının peşinde geçirmişim gibi geliyor bana. Birinin bana işaret etmesini ve şöyle demesini bekledim hep sanki: 'Yol açık, sorun yok, gelebilirsin.' Örneğin lisedeki en iyi arkadaşımla aynı öğrenimi gördüm. Fakültede çoğu zaman onun bozuşmuş olduğu kızlarla çıkardım. Boşanmış olsaydı, boşadığı karısıyla evlenebilirdim... Fakülte konusunda, şimdi düşünüyorum da cesaretim olsaydı, mühendislik okuyabilirdim. Ama ticari teknisyen diplomasına sahip olmayı tercih ettim; istediğimden değil, başarısızlık korkusuyla. İşimde de aynı şey söz konusu biraz; amirlerim niteliklerime rağmen hırslı olmadığımı, uzun vadeli düşünmediğimi söylüyorlar ve eleştiriyorlar beni. Düşünüyorum da annemle babamın başına gelenler de aynı: Babam yaşamı boyunca hiç de ilginç olmayan bir işte çalıştı, annem zevkle çalışacağı öğretmenlik mesleğini feda edip evde oturdu, kardeşlerim ve benimle ilgilendi.

KENDİNE GÜVEN

Kendine saygının üçüncü unsuru –çoğu zaman da kendine saygıyla karıştırılan– kendine güven, özellikle eylemlerimizle ilgilidir. İnsanın kendine güvenmesi, önemli durumlarda uygun davranacağını düşünmesidir. Sözgelimi bir anne "oğlumun kendine güveni yok" dediğinde, bu demektir ki, oğlu işinin gerekliliklerı karşısında, değerini göstermek amacıyla başkalarının karşısına çıkma bağlamında vb. yeteneklerinden kuşkuya düşmektedir. Kendini sevmenin ve özellikle de kendini görme biçiminin tersine, kendine güvenin tanımlanması zor değildir; bunun için ilgili kişiyle düzenli biçimde görüşmek, kendisinin yeni ve beklenmedik durumlarda, bir amaç söz konusu olduğunda nasıl davrandığını ya da kendisinin giriştiği bir işte güçlükler karşısında boyun eğip eğmediğini gözlemlemek yeterlidir. Dolayısıyla kendine güvenin, sonucu olduğu kendini sevme ya da kendini görme biçimi kadar önemli olmadığı söylenebilir. Kısmen doğrudur bu, ancak kendine saygının sürekli olmak ya da gelişmek için eyleme ihtiyaç duyduğu ölçüde kendine güvenin rolünün çok önemli olduğunu söylemek de mümkündür: Psikolojik dengemiz için gündelik küçük başarılar gereklidir, tıpkı bedensel dengemiz için besin ve oksijenin gerekli olması gibi.

Kendine güven nereden gelir? Çok büyük ölçüde ailede ya da okulda verilen eğitimden. Bu ortamlarda başarısızlıklar çocuğa eylemlerinin olası ama dramatik de olmayan sonuçları gibi mi gösteriliyor? Çocuk bir işi başardığı için olduğu gibi, denediği için de ödüllendiriliyor mu? Güçlüklerden, bir daha herhangi bir işe girişmemesi gerektiği sonucunu değil de, dersler çıkarması gerektiği nasıl öğretiliyor ona? Çocuğa kendine güven duygusu sözle olduğu gibi davranışlarla da aktarılır. Kendimiz aynı biçimde davranmadığımız halde çocuğu başarısızlığı kabul etmeye teşvik etmek pek bir işe yaramaz. Çocuklar yetişkinlerin gerçek düşüncelerinin, konuşmalarından çok eylemleriyle değerlendirilmesi gerektiğini bilirler...

Bilinmeyen bir şey ya da bir terslik karşısında aşırı derecede korkuya kapılmamak, iyi bir kendine güven duygusunu kanıt-

lar. Yüksek düzeyde bir göreve aday olan birini işe alacak olan yönetici, "Ben adayın teknik bilgilerinden çok ne derece kendine güven duyduğuna da dikkat ederim," diyor. "Nasıl anlayabilirim bunu? Tabii ki ona zayıf noktaları ve CV'sindeki boşluklarla ilgili sorular sorarak. Onu biraz zor duruma düşürmeye çalışarak, incitmeden dengesini bozmaya çalışarak... Oyunu, kendi değerini düşürmeden kendi sınırlarını kabul ederek oynarsa ve kendini korumak için direnmeye ve saldırıya geçmezse, bu adayın işte de aynı biçimde davranacağını düşünürüm. Ve iş arkadaşları da onu benim kabul ettiğim gibi kabul edeceklerdir."

Kendine güven duygusundaki yetersizlik, aşılamayacak bir eksiklik değildir kesinlikle. Ama bundan yakınan insanlar çoğu zaman genellikle mektup yazmak, telefon etmek gibi pek önemli olmayan gündelik işlerde ortaya çıkan bir engellenme durumunun kurbanı olurlar. Otuz yaşındaki bir pazarlamacı şöyle diyor:

> Aslında birtakım yeteneklere sahip, sempatik biri olduğumu düşünüyorum. Ne yapmak istediğimi çok iyi biliyorum, her halükârda bu konuda hayal kurabiliyorum. Bunları elde etmek mümkün gözüküyor bana. Ama bugüne kadar hiçbir şey yapmadım istediğimi elde edebilmek için. Sözgelimi ticareti bırakıp, eğitim alanında çalışmak isterdim. Ama bunun için de tekrar öğrenci olmam gerekir ve bunu başaramamaktan korkuyorum. Kimi zaman da yaptığım tercihten kuşkuya düşüyorum: Ya bu meslek için gerekli yeteneklere sahip değilsem? Dimyat'a pirince giderken, evdeki bulgurdan olabilirim...

KENDİNE SAYGININ DENGESİ

Kendine saygının bu üç unsuru, genel olarak birbirlerine bağlıdır: kendini sevme (her şeye rağmen kendine saygı göstermek, ihtiyaçlarına ve özlemlerine kulak vermek) hiç kuşkusuz insanın kendisine olumlu bir biçimde bakmasını (yetenekleri-

ne inanmak, geleceğe ilişkin planlar yapmak) kolaylaştırır ve bu durum da kendine güveni (başarısızlıklardan ve başkalarının yargılarından fazla korkmadan davranmak) olumlu etkiler.

Bununla birlikte, bu unsurlar bazı kimselerde farklıdır. Sözgelimi kırılgan bir kendini görme biçimine bakalım: Bu durumda bireyin kendine güveni yüzeyseldir; ortaya ciddi ya da sürekli bir engel çıktığında kendine saygı yok olacaktır. Bir başka durum da, bireyin kendini sevme duygusundan yoksun olmasıdır: Bu durumda birey kendine çok yüksek bir değer biçer ve bu duygulardan destek alarak olağanüstü bir başarı gösterir; ama duygusal bir başarısızlık, kendisinde eskiden beri var olduğuna inandığı kuşkuları ve kompleksleri ortaya çıkaracaktır. Bu, kendine güven konusunda büyük bir kusur olabilir: Birey mükemmel bir eğitim görmüştür, ebeveynleri onu korumuş, sevmiş, acı çekmesini ya da erken yaşta gerçeklerle yüz yüze gelmesini engellemek için şımartmıştır; birey, son derece şef-

Kendine saygının temel direkleri

	Kendini sevme	Kendini görme biçimi	Kendine güven
Kökenler	Çocuğun aldığı "duygusal besinler"i nitelik ve tutarlılığı	Anne babanın çocukla ilgili beklentileri, tasarıları ve hayalleri	Eylem kurallarının öğrenilmesi (cesaret ve sebat etmek, başarısızlıkları kabul etmek)
Yararlar	İstikrarlı bir duygusal yaşam, başkalarıyla olumlu ve verimli ilişkiler; eleştirilere ve dışlanmalara direnme	Gerçekleşmesi istenen arzular ve tasarılar; engellere ve tersliklere karşı direnme	Günlük yaşamda basit ve çabuk olma; başarısızlıklara karşı direnme
Eksiklik durumunda ortaya çıkan sonuçlar	Başkalarının yeteneklerini değerlendirebileceği konusunda kuşku duyma, yetenekli olduğuna inanmama, maddi başarı durumunda bile kendisi hakkında vasat bir imaja sahip olma	Yaşamsal tercihler konusunda cesaretli olamama, tutuculuk, başkalarının fikirleri bağımlılık, kişisel tercihlerinde direnç gösterememe	Engellemeler, duraksamalar, vazgeçmeler, sebatlı olamama

katli büyümüş olmasına rağmen başarma yeteneği konusunda sürekli kuşkularının kurbanı olacaktır bu durumda.

KENDİNE SAYGI MI, SAYGILAR MI?

Kimi araştırmacılara göre kendine saygı, aslında farklı alanlara özgü ve birbirinden oldukça bağımsız biçimde etkinlik gösteren birçok kendine saygının toplamıdır. Örneğin insanın mesleki alanda kendine saygısı tam olabilir ama duygusal yaşamda kendisine o kadar saygı duymayabilir. Kişisel değer duygusu, bireyin koşullarına ve ilişkide olduğu kimselere bağlı olarak büyük farklılık gösterebilir. Kırk yaşındaki bir mühendisi dinliyoruz:

> Çalıştığım iş kolunda çok ünlü bir uzmanım ama özel yaşamım yarı yarıya başarısız. Çalışma ortamındayken kendimi iyi hissediyorum, yetenekli olduğumu ve herkesin de beni öyle gördüğünü biliyorum. Kimi zaman başkalarının fikirlerine ters düşen fikirlerimi söylemekte duraksamıyorum. Fikirlerimi savunmayı biliyorum. Yeni müşteriler ve iş arkadaşlarıyla tanışma, görüşme bağlamında rahat hissediyorum kendimi. Kolay ilişki kuruyorum ve ilgiye layık biri olduğumu düşünüyorum. Ama bu ortamın dışına çıktığımda her şey zorlaşıyor. Yürürken, konuşurken, bakarken hissediyorum bunu. Kendimi o kadar rahat hissedemiyorum. Aynı insan değilmişim gibi geliyor bana. Daha fazla güven duygusuna ihtiyaç duyuyorum. Daha az inisiyatif, daha az risk alıyorum. Hoşuma giden kadınların ilgisini çekebileceğimden kuşku duyuyorum. Onlarla konuşurken tepkilerine bakıyorum ve bu insanları çok kısa sürede sıkmış olduğum duygusuna kapılıyorum.

Bununla birlikte, birçok insanın belli bir alandaki başarısı ya da başarısızlığı başka alanlarda da kendini gösterir. Sözgelimi bir aşk acısı, reddedilmiş ya da terk edilmiş birinde toptan bir kişisel değer yitimi olarak ortaya çıkacaktır. Buna karşılık belli

bir alandaki başarı genellikle kendine saygı duygusunu güçlendirir. Sözgelimi İtalyan asıllı Amerikanlı yazar John Fante, mütevazı bir aileden gelen ve biraz şımarık bir karaktere sahip on sekiz yaşındaki bir delikanlının sonunda özellikle sol kolunu – kendisini çok iyi bir beysbol oyuncusu yapan ve böylelikle aynı zamanda tehlike altındaki bir kendine saygı duygusu oluşturan "kol"u– nasıl yücelttiğini anlatıyor:

> Kol, yüreğimin yanındaki bu sevgili sol kol [...], Tanrı'nın bana armağan ettiği bu kutsal ve kutsanmış kol benim hep önde olmamı sağlıyordu ve Tanrı beni zavallı bir tuğlacıdan [babasından söz etmektedir]yaratmıştı ama bu şaheseri köprücük kemiğime ekleyerek gerçek bir hazine de sunmuştu bana öte yandan.[3]

Buna karşılık başka bazı araştırmacılara göre de, kendine saygıyı kategorilere ayırmak mümkün değildir: Bir yan alandan yararlanmadığı takdirde, tutarlı bir kendine saygı duygusuna sahip olmak zordur. Tersine, herhangi bir bağlamdaki vasat bir kendine saygı duygusu kaçınılmaz bir biçimde kendimizden hoşnut olma düzeyini tümüyle tahrip eder. Bu durumda kendine saygı, ancak ve ancak insanın kendisine global bir bakışı olarak anlaşılabilir. Bu bakış içten ve olumlu olduğu takdirde, bize kusurlarımızı asgariye indirme olanağı verecek ve niteliklerimizden yararlanma olanağı sağlayacaktır. Şimdi yirmi sekiz yaşındaki yardımcı hemşire Laurence'a kulak verelim:

> Güzel olmadığım bir gerçek, daha güzel olmak isterdim, bunun aksi bir düşünce içinde olduğum izlenimini uyandırmaya çalışacak değilim. Ama beğenilmek istediğimi de biliyorum, üstelik başka niteliklere sahibim: İnsanları güldürebiliyorum, çok aptal değilim, iyimserim. Ve insanların bana önem verdiklerinin de farkındayım. İnsanlar beni yolda gördüklerinde bakmıyorlarsa bakmasınlar, ne yapayım yani.

---

3 J. Fante, "1933 berbat bir yıldı", *Orgie* içinde, Christian Bourgeois, Paris, 1987 (çev. Avi Pardo, Parantez Yayınları, 2015).

Tersine, eksiklikleri olan bir kendine saygı duygusu, başarılarımıza rağmen bizi kendimize karşı çok sert yapabilir ve mutluluğun önünde çok önemli bir engel olabilir. Kırk sekiz yaşındaki bir hekim şöyle diyor:

Sanki bütün hayatım boyunca elde edilemeyecek bir şey peşinde koştum. Kompleksli bir yeniyetmelik dönemi geçirdim ama öğrenim yaşamımda başarılı olunca, kendime olan güvenimi de

DOSTLAR ARASINDA BİR KENDİNE SAYGI GECESİ NASIL DÜZENLENEBİLİR?

Kendilerine değer veren (önemlidir bu!) kimseler arasında düzenlenen bir toplantıda, herkesten kendisine 0-20 arasında bir kendine saygı notu vermesini isteyin. Bazı konukların bu oyunu aptalca ve gereksiz bulabileceklerini de aklınızdan çıkarmayın. Tercihlerine saygılı olalım çünkü herkes uygulamalı psikoloji deneylerini önemsemek zorunda değildir!

Genel bir değerlendirme yapın. Konuklardan hangisi kendisine yüksek bir not veriyor? Dayanakları nelerdir bu kişinin? Kim ortalamanın altında? Niçin? Bazı yanıtlar sizi şaşırtıyor mu? Katılımcılardan sonuçları yorumlamalarını isteyin...

Bu yöntemle herkesin başkalarına vermek istediği kendine saygı notunu elde edeceksiniz. Bunu kanıtlamak amacıyla ileri sürülen gerekçelerin niteliği, bu amaçla kendisine sorular sorulan kişinin katılım derecesi konusunda bilgi verecektir: Kişi güven ya da tevazu göstererek kendisi hakkında iyi bir imaj mı vermek istemiştir (psikologların "toplumsal istenebilirlik çareleri" dedikleri şey) yoksa samimi mi davranmıştır?

Ve nihayet bazı katılımcıların da cevaplarını alanlara göre biçimlendireceklerini gözden kaçırmayın: "Fiziksel açıdan 20 üzerinden 8. Entelektüel açıdan 20 üzerinden 14." Hangi niteliklerini ön plana çıkarıyorlar? Ve hangi noktalarda kendilerini değersiz görüyorlar? Kendilerini değerlendirme konusunda getirdikleri bu nüanslar kendileriyle ilgili düşünceleri daha inanılır kılmaz mı?

kazanacağını sanıyordum. Önce stajyer hekim, sonra da servis şefi olmak istedim. Bu konuda başarılı da oldum, çünkü bütün enerjimi bu amaç için harcadım: Bu benim için çok önemliydi, değerli biri olduğuma inanmam için çok önemliydi bu amaç. Ama dün olduğu gibi bugün de kuşku içindeyim ve kendimle barışık olduğumu sanmıyorum. Hekim toplantılarında benden daha rahat durumdaki meslektaşlarımı ya da bilimsel çalışmalarda benden daha parlak başarılar gösterdiklerini sandığım hekimleri kıskanıyorum çoğu zaman. Sonra da bu başarı yarışı yüzünden, eşimi ve çocuklarımı ihmal ettiğimi düşünüyorum. Pişmanlık duyuyorum ve kendimden daha fazla kuşkulanıyorum. Belki de beni mutlu edecek tercihler yapmadım.

KENDİNE SAYGININ BESİNLERİ

Geçenlerde genç bir kadın şunları anlattı bize:

Sık sık kendimden şüphe ediyorum. Hayatımda hoşuma gitmeyen ve değiştirmek istediğim bir yığın şey var. Ama bu sözcüğü sevmesem de, kendimle *gururlandığım* zamanlar da oluyor. Örneğin üç çocuğum ve kocamla birlikte geçirdiğim gevşeme anları. Bu anlarda dopdolu olduğumu, tam bir rahatlık içinde olduğumu hissediyorum; düşünürsek yaşamımızda çok az yakalayabiliriz bu anları. Güçlü bir aile oluşturduğumuzu görmek, birbirimizi sevdiğimizi hissetmek mutlu ediyor beni. Çok temel, çok duygusal, neredeyse hayvansı bir duygu bu. Daha "düşünce"ye dönük bir şey var ki bu tatmindir, bir şeyi *başarmış olma* izlenimidir: bazen canımızı sıksalar da sempatik, dışa dönük ve mutlu çocuklara sahip olmak. Öyle sanıyorum ki bunların tümü en azından kısmen benim çabalarımla elde edilmiştir, verilmemiştir bana; benim meydana getirdiğim şeylerdir, kendi kendilerine gelmemiştir bunlar, bir başarıdır: Bir yandan çalışıp bir yandan da üç çocuk yetiştirmek kolay iş değil."

KENDİNE SAYGININ BESİNLERİ

sevilme duygusu
+
güçlü olma duygusu

Etkinliklerimiz genellikle, aynı zamanda kendimize saygı için de gerekli olan iki önemli ihtiyacı tatmin etmeye yöneliktir: sevildiğimizi (bize değer verildiğini, sempatik, popüler bulunduğumuzu, istendiğimizi vb.) ve güçlü (çalışkan, yetenekli, zeki vb.) olduğumuzu hissetmek. Her alanda bu gereksinimlere bağlı bir doyum bekleriz: Siyasetçiler iktidarlarını (güçlerini) kullanmak isterler ama aynı zamanda da popüler (sevgi) olmak isterler; belli bir alanda uzman olmaya değer veriyoruz ama iş arkadaşlarımızın bize değer vermelerini de istiyoruz; evlilik yaşamımızda sadece eşimizin sevgisini aramıyoruz, eşimizin bizi beğenmesini ve bize değer vermesini de istiyoruz. Buna karşılık bu duygulardan sadece birinin tatmini beklentilerimizi karşılamaz; beğenilmeden ya da değer verilmeden sevilmek çocuklaştırır insanı, ama değer verildiğini hissetmeden beğenilmek de düş kırıklığına uğratır.

Egomuz için gerekli olan bu besinler, kendimize saygı bize kesin biçimde verilmiş bir duygu olmadığından daha da vazgeçilmezdir. Kendine saygı son derece değişken kişiliğimizin bir boyutudur: Çok güçlüdür ya da o kadar güçlü değildir, süreklidir ya da değildir ama düzenli biçimde beslenmelidir.

KENDİMİZE SAYGI DUYMA YA DA DUYMAMA. KENDİNİZE SAYGINIZ YÜKSEK Mİ, DEĞİL Mİ?

"Utangaçlıkla kemirilmiş."

– Jules Renard

Kendinizle ilgili düşünceleriniz nelerdir? Eyleme geçme anında nasıl davranıyorsunuz? Başarı ya da başarısızlık durumlarında tepkiniz ne oluyor?

Bu sorulara verdiğiniz cevaplar kendinize saygınızın çok ya da az olduğunu ya da kendinize hiç saygınız olmadığını ortaya koyar.*

BANA KENDİNİZDEN SÖZ EDİN

Kendini değerlendirmeme sanatı

Kendinizi anlatırken ölçülüsünüz. Cesur olduğunuzu iddia etmiyorsunuz ama korkak biri olarak da tanıtmıyorsunuz kendinizi; güzel şeyleri seviyorsunuz ama çok obur da değilsiniz; çok iyi bir öğrenci değilsiniz ama boş da değilsiniz... "Hayranım",

(*) Bu bölümün sonunda verdiğimiz küçük bir anket sayesinde kendinize saygı düzeyinizi çok hızlı bir biçimde değerlendirme olanağı bulacaksınız.

"nefret ediyorum", "ben böyleyim" gibi kesin ifadelerden kaçınıyorsunuz ve bunun nedeni hem toplumun değer yargılarından korkmanız ("niteliklerimden söz edersem herkes kibirli biri olduğumu düşünür; kusurlarımı söylersem zayıf bir insan olduğuma hükmederler) hem de kendinizi iyi tanımamanızdır ("aslında neyi sevdiğimi ve neyi sevmediğimi çok iyi bilmiyorum"). Kendinize çok fazla saygı duymuyorsunuz muhtemelen.[1]

Sorun, sizin, depresyonlu bir insan gibi değerinizi düşürmeniz değildir; sorun kendinize değer vermemenizdir. Size olumlu, nötr ya da olumsuz sıfatlardan oluşan bir liste verseler, siz kendinizi tanımlamak için, kendilerine saygıları güçlü kimseler gibi olumlu sıfatları seçmezsiniz. Daha çok nötr sıfatlara meyledersiniz.[2]

Kendine saygı duygusunun zayıf ya da düşük olması, bireyin "kendisini satmak" (iş görüşmesi) için ya da kendisini beğendirmek amacıyla (aşk bağlamında çekici gözükme) kendisinden söz etmek zorunda olduğu koşullarda bir engeldir. Hukuk danışmanı otuz yaşındaki Cécile her gün yaşıyor bunu:

> İnsanlar beni düş kırıklığına uğrattı, bana öyle geliyor ki her zaman biraz isterik ve kendilerini ön plana çıkaran kimseleri tercih ediyorlar. Sözgelimi bir iş arkadaşım var, son derece kusurlu biri olmasına rağmen oldukça popüler. Ama bu kusurlarını uluorta haykırmakta da bir sakınca görmüyor ve sözgelimi "Ben kem sözlüyüm, boş ve anlamsız şeylere bayılıyorum vb." diyebiliyor. Dolayısıyla da insanlar onu çok seviyorlar çünkü onunla birlikteyken sıkılmıyorlar, insanlara güven veriyor ve kötü yanlarını açıkça ortaya koyarak onları rahatlatıyor. Bana gelince, herkes benim kusurum olmadığını söylüyor ama ben çok donuk, çok renksiz ve sıkıcı biri olduğuma inanıyorum.

---

1 J. D. Campbell, "Self-esteem and the clarity of the self-concept", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, sayı 58, s. 538-549.

2 J. D. Campbell, B. Fehr, "To know oneself is to like oneself: self-certainty and self-affect", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, sayı 58, s. 122-133.

İTİRAFLAR VE ÖZYAŞAMÖYKÜLERİ:
KENDİNDEN SÖZ ETMENİN İKİ BİÇİMİ

Tarihçi Daniel Boorstin yaratıcılara ayırdığı dev yapıtında,[3] Jean-Jacques Rousseau'nun *İtiraflar*'ıyla Benjamin Franklin'in *Anılar*'ını muzipçe karşılaştırır.

Amerikalı'nın kendine saygısının çok yüksek, buna karşılık Fransız'ınkinin oldukça düşük olduğu görülür.

Bazı bölümler lehinde düzenlenmiş olsa da, Rousseau çoğu zaman hiç de sevimli göstermez kendisini: "İtiraflarımı dinlesinler [okuyucular], alçaklıklarım yüzünden acı çeksinler, bayağılığımdan yüzleri kızarsın." Franklin ise tersine, başarısının öyküsünü sergiler ve şöyle der sözgelimi: "Kendisine âşık olanın rakibi olmaz."

Boorstin'in belirttiği gibi Rousseau'nun amacı itirafta bulunmak ve samimi olmaktı, Franklin'in amacı ise daha çok modern bir halkla ilişkiler uzmanı gibi "sırtında kendi imajıyla" kendini samimi biri gibi göstermekti...

Belirsiz bir imaj

Kendilerine saygı duygusu çok güçlü olmayan bireylere kendileriyle ilgili sorular sorulduğunda, bu kişiler cevap vermek için ötekilere göre daha uzun bir zamana ihtiyaç duyuyorlar ve kimi zaman da konuşurken sıkılıyorlar.[4] Burada çok açık bir tavır almamaya ilişkin temkinli bir tutum, bir tür bilgelik mi söz konusudur? Kesinlikle hayır. Çünkü bu kişilerden başkalarını değerlendirmeleri istendiğinde daha hızlı olabiliyor ve bu işi net bir biçimde halledebiliyorlar – tıpkı kendilerine saygı duyguları güçlü olan kimselerin kendilerinden söz ederken yaptıkları gibi...

Kendine saygısı düşük olan birey, kendisini tanımlarken bazen inandırıcı olmaz. Hatta zaman zaman kendisiyle çelişkiye

3 D. Boorstin, *Les Créateurs*, Seghers, Paris, 1994.

4 A. H. Baumgardner, "Self-esteem and the clarity of the self-concept", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, sayı 58, s. 1062-1072.

düşer. Muhatabında bıraktığı izlenim de sıkıntıdan başka bir şey olmaz. Toplumsal bağlamın, ilişkilerin arttığı ve hızlandığı toplumlarımızda gitgide daha sık görüldüğü gibi hızlı bir değer yargısı gerektirdiği durumlarda, kendine saygısı yüksek olan birey kadar tutarlı olmayan –farklılıklar gösterse de– kendine saygısı düşük olan birey, sistematik olarak dezavantajlı durumda kalma riskiyle karşı karşıyadır.

"Karşımdaki insana göre kendimi yetenekli ya da acınası biri gibi görüyorum," diyen bir danışanımız tam da bu durumu özetliyor. Gerçekten de genel olarak kendilerine saygı duygusu düşük olan bireyler, çevrelerine ve muhataplarına göre söylemlerini değiştirebiliyorlar. Daha ileride göreceğimiz gibi toplum tarafından onaylanma kaygısı çoğu zaman kişisel görüşlerini (kendilerine göre geçerliliği her halükârda su götürür olan) açıklama ihtiyacından ağır basıyor. Sözgelimi bir kişi Pavarotti hayranlarıyla birlikte bir akşam yemeğindeyken "Hayır ben hiç operaya gitmedim," diyebiliyorsa ya da "yaratıcı sinema"yı sevenlerin karşısına geçip "Aslında ben Hollywood melodramlarını tercih ederim," diyebiliyorsa, bu, o insanın tutarlı bir kendine saygı duygusu içinde olduğunun işaretidir. Şu şartla: Bu görüşler ansızın, kendini gösterme amacıyla yapılmış açıklamalar olmamalı, bir soruya cevap olarak samimi bir arkadaşlık çerçevesi içinde söylenmiş olmalıdır.

Kendine saygısı düşük olan (ya da çevrenin baskısıyla azalan) bireylerin sorunları konusunda Woody Allen'ın canlandırdığı Zelig karakteri güzel bir örnek oluşturur: Net bir kimliği olmayan Zelig konuştuğu kişilerle o derece özdeşleşir ki, var olmanın bütün biçimlerini benimser ve sonunda belirgin biçimde bu kişilere benzer. Kırk yaşındaki öğretmen Anne-Claire de farklı bir şey söylemiyor bu konuda:

> Uzun süre kendimi aradım. Sözgelimi giyim konusunda kendime hiç güvenim yoktu. Sürekli hayran olduğum insanlar gibi giyinme eğilimi içindeydim. İlkel refleks gibi bir şeydi bu: bir insanın konuşma üslubunu, dilini yakalayabilmek için kıyafetini taklit etmek. Çok küçük yaşlarda başlamıştı bu bende: Bü-

Başkaları sizi nasıl görüyor?

Düşük bir kendine saygı duygusuna sahip olanlar	Yüksek bir kendine saygı duygusuna sahip olanlar
Kendilerini tanımakta güçlük çekerler.	Kendileriyle ilgili düşünceleri açık seçiktir.
Kendilerinden nötr bir üslupla söz ederler.	Kendilerinden söz ederken kesin bir üslup benimserler.
Kendilerini tanımlarken ölçülü, bulanık, belirsiz, sıradan bir üslup benimserler.	Kendilerinden olumlu biçimde söz etmeyi bilirler.
Kendilerini çoğu zaman çelişkili bir üslupla ifade ederler.	Kendilerinden daha çok olumlu söz ederler.
Kendileriyle ilgili yargıları pek istikrarlı değildir.	Kendileri hakkında oldukça istikrarlı bir yargıya sahiptirler.
Kendileriyle ilgili yargıları koşullara ve konuştukları kişilere bağlı olabilir.	Kendileriyle ilgili yargıları koşullara ve konuştukları kişilere pek bağlı değildir.
Sakıncaları Bulanık ve kararsız bir imaj	**Avantajları** Kesin ve istikrarlı bir imaj
Avantajları Muhataplara uyum sağlama, nüans duygusu	**Sakıncalar** Çok fazla kesinlik ve basitleştirme, görüştüğü bazı kimseler tarafından sevimsiz görülme riski

tün vaktimi arkadaşlarımın tuhaf alışkanlıklarını, konuşma sırasındaki tiklerini, saç biçimlerini taklit etmekle geçiriyordum ve böylece daha rahat ve keyifli hissediyordum kendimi."

Kendilerine saygısı düşük olan insanlar niçin çok temkinli olurlar?

Burada birçok varsayım mümkündür. Daha sonra tekrar ele alacağımız ilk varsayıma göre, bu kişiler kendilerini değersiz ve basit bulurlar. Doğru çözümleri kendilerinin değil, başkalarının getirebileceğine inanmışlardır. Zamanlarını kendi kişiliklerine ve yeteneklerine eğilmekten çok başkalarını incelemekle ve onları taklit etmekle geçirirler.

İkinci varsayım: Kendilerine saygıları düşük olanlar başkalarından çok, toplumun değer yargısından korkarlar. Dolayısıyla kendilerinden söz ederken daha nötr ve daha temkinli olurlar.

KENDİNİ TANITMA BİÇİMLERİ: EĞİTSEL VE KÜLTÜREL FARKLILIKLARIN ÖNEMİ

Kendini tanıtma biçimi sadece kendine saygıya değil, ortamın ya da ulusal kültürün (bunlar gününüzde tek biçimlilik eğilimine girmiş olsalar da) değerlendirdiği "model"e de bağlıdır.

Understatement'in [olduğundan küçük ve az gösterme] gönüllü savunucuları olan İngilizler, Amerikalıları uzun süre "övüngenlik"le suçladılar; Amerikalılarsa İngilizleri "ikiyüzlü" buluyorlardı. Los Angeles'ta insanın kişisel başarılarını anlatması doğal bulunur, ancak aynı şey Londra'da yapılırsa bu kişi "aile terbiyesi almamış" biri olarak görülür.

Buna karşılık, bugün, ABD'de kongrelere gittiğimizde, uluslararası ün sahibi Amerikalı araştırmacıların vardıkları sonuçları genellikle mizah dolu ve alçakgönüllü bir üslupla takdim ettiklerini şaşkınlıkla görüyoruz.

Fransa'da eğitim modelleri, bölgelere ve ortamlara göre değişir. Belli bir "terbiye" biçimi vardır ve bu terbiyede bireyin kendinden ve de özellikle başarılarından olabildiğince az söz etmesi esastır. Burada nihai amaç, bireyin kendisiyle aynı kurallara tabi muhatabıyla alçakgönüllülüğünü (sahte?) yarıştırmasıdır. Aynı şekilde Strasbourg'da insanı şaşırtabilecek "övüngenlikler" bazı Marsilya barlarında herkesin bildiği toplumsal oyunun bir parçasıdır.

Ayrıca ve biraz da aynı nedenle, aldanmama ya da başkalarını aldatmama konusunda daha dikkatli davranırlar ve bu mükemmelliyetçilik onları aşırı bir ayrıntıcılık ve kuşkuculuğa götürür.

Çünkü belirleyici olan, bireyin kendini tanımasından çok kendisiyle ilgili inançlarıdır: Birey kendisine ne kadar çok saygı duyarsa, kendisini o kadar iyi tanıdığını hissedecektir ve bu duyguyu çevresine daha fazla yansıtacaktır...

Kendilerine saygı duygusu yüksek olan bireylerin temkinli davranışları ve duraksamaları, bazı özel durumlarda güçlü özellikler olarak ortaya çıkabilir. Buna karşılık kendilerine saygı duygusu yüksek olan bazı kimselerin sergiledikleri kesin ta-

vırlar, görüştükleri herkes ve her ortam için geçerli değildir. Bununla birlikte toplumuzun ayrıntılara önem vermediği de gerçektir: Kendine saygı duygusunun düşük olması bazı amaçlara ulaşmada bir eksikliktir hiç kuşkusuz.

BİR YAŞAM OLUŞTURMAK İÇİN ÇOK ŞEY GEREKLİDİR

Kendinizi bir gazeteci, askerlik şubesinde bir danışman, hatta bir psikolog farz edin... İki kişiyle ayrıntılı bir görüşme yapıyorsunuz... Birincisi kendisiyle ilgili sorulara anında karşılık veriyor, kendisini tanımlarken olumlu sözcükler kullanıyor, yetenekleriyle ilgili olarak kesin tavırlar alıyor ve konuşmanın her anında tutarlı gözüküyor. İkincisi, sorularınıza karşılık verirken daha fazla zamana ihtiyaç duyuyor, kendini tanımlarken olumludan ziyade nötr bir tavır alıyor, kendisiyle ilgili kesin görüşler aktarmıyor, konuşma sırasında zaman zaman çelişkiye düşüyor. Konuştuğunuz birinci kişi, ikincisinden daha emin gözükecektir size muhtemelen: İkinci kişinin kendine saygı duygusunun daha düşük olduğunu düşüneceksiniz haklı olarak. Ama siz kendi beklentilerinize göre, sözgelimi konuştuğunuz kişide kuşkuculuk ve ayrıntıcılık yeteneklerine önem veriyorsanız, ikinci kişinin kendisini tanıtma biçimini daha uygun bulabilirsiniz...

Kim olduğumu bilmem için kim yardım edebilir bana?

Hastalarımızdan biri, ilk geldiği gün, bize başvurmasıyla ilgili olarak şu açıklamayı yaptı: "Kendimi arıyorum." Gerçekten de kendine saygı konusunda oldukça önemli sorunları vardı... Kendilerine saygısı zayıf olan kimseler, çoğu zaman kendilerini tanıma konusunda bir bulanıklık içindedirler. Kuşkuları nedeniyle psikoterapi yaptırmak isterler. İşsizlerle (kendine saygı sorunlarının çok önemli olduğu sanılır) ilgili yetenek araştırmaları kimi zaman psikolojik yardım işlevi görür ve bir iş bulma kurumu yöneticisinin söyledikleri de bunu doğrular:

Bizim işimiz büyük ölçüde insanlara yeniden kendine güven aşılamaya dayanır, çünkü işsizlik genellikle bu insanların kendileriyle ilgili imajlarına büyük darbe vuruyor. Bizim işimiz, onların kendilerinde yeni ya da kendilerinde zaten var olan yetenekleri keşfetmelerine yardımcı olmak, çok fazla kuşkucu olmamalarını sağlamak...

BEN KİMİM VE NE OLACAĞIM?

"Büyük bir sevilme ihtiyacı içindesiniz ve başkalarının size hayran olmasını istiyorsunuz. Kendinize karşı eleştirel bir tavır alma eğilimi içindesiniz. Zaman zaman kendinizden çok kuşkulanıyorsunuz. Gerektiği gibi yararlanamadığınız önemli yeteneklere sahip olduğunuzu biliyorsunuz..."

Size bunları söyleyen biri hakkında ne düşünürdünüz? Kesinlikle isabetlidir görüşleri. Kendilerine beylik laflardan oluşan yalancı portreleri verilen insanların çoğu, bu portrelerin geçerli olduğuna inanmışlardır.[5] Basın yoluyla yapılan çağrıya başvuran yüz elli kişiyle yapılan bir deneyde, kendileriyle ilgili böylesi falcılığa dayalı tespitler yapıldığında, bunların yüz otuzu sonuçtan çok hoşnut olduklarını ve kesinlikle herkes için geçerli olan bir tanımlamanın kendilerine çok uyduğunu söylemişlerdi.[6] İnsan kendinden ne kadar çok kuşku ederse, kendine hâkim olması da o kadar zorlaşır. Bir başka deyişle, insanda kendine saygı duygusu ne kadar zayıf olursa, yargılama ve astrologlara ve falcılara karşı eleştirel düşünce yetisi de o kadar zayıf olur. Ve bu durumdan yararlanmak isteyenler de eksik olmaz...

Ne var ki astrologlar ve falcılar, kendine saygı duygusu düşük olan ktişilerin kendilerine dönük kuşkuculuklarından oldukça tartışmalı bir biçimde yararlanırlar. Bireyin kendini sorgulaması çok eski bir olaydır ve insanın "gerçek kişilik"ini an-

5 R. Hyman, "Cold reading: how to convince strangers that you know all about them", K. Frazier (yay.) *Paranormal Borderland of Science* içinde, Prometheus Books, New York, 1981.

6 M. Gauquelin, J. Sadoul'ün *Énigme du Zodiaque* adlı yapıtındaki alıntı, J'ai lu, Paris, 1973.

lama ve ona egemen olma çabası, falcıların yüzyıllardır süren kalıcı başarılarını büyük ölçüde açıklar. Bunların müşterilerinin özellikle kuşkucu kimseler, kendilerine fazla saygısı olmayan kimseler oldukları söylenebilir. Böylece bireye kendisiyle ilgili kesin fikirler ve gelecekle ilgili güvenli dayanaklar verilir. Çekingen insanlar olmasa evlilik şirketleri, paranoyak insanlar olmasa özel dedektifler olmazdı... İnsanlığa kendine saygının sırrını verecek mucizevi bir buluş yapılabilseydi astrologlar, parapsikologlar ve falcılar iflasa sürüklenirlerdi...

HANGİ YETENEKLERE SAHİPSİNİZ?

İnsan kendine ne kadar çok saygı duyarsa, o kadar etkin olur: Karar alır ve bu kararları uygular. Ve dolayısıyla davranışları tutarlı olacağından kendine saygısı da artar. Şimdi tercih, karar alma ve uygulamaya dayalı bu çifte eyleme değineceğiz.

Yapacak mıyım, yapmayacak mıyım?

Genel olarak kendine saygı duyguları az olanlar karar vermekte zorlanırlar. Duraksarlar, kem küm ederler. Hatta bazen bugün yapabilecekleri işi yarına atarlar, her şeyi erteleme eğilimi içindedirler: "Bu önemli müşteriyi başka bir gün ziyaret ederim", "Bu hassas mektubu bu hafta sonu yazarım", "Onu tekrar görmeyi çok isterdim ama bu akşam sinemaya davet etmek için çok geç, yarın bakarım" Psikiyatrların çok iyi bildiği bu tavır, depresyon ya da zorlayıcı takıntı gibi çok ciddi psikolojik bozuklukların belirtisi olabilir. Ama aynı zamanda sadece kendine saygıya bağlı bir karakter özelliği de olabilir.

Tercihteki ikilem

Yapmak ya da yapmamak... Kendine saygısı düşük olan birey, bir alternatifle karşı karşıya kaldığında, bir karar alma durumunda olduğunda, aynı tür güçlüklerle karşı karşıyadır. "Ter-

cih etmek, ayıklamaktır. Ve ben ayıklamayı asla öğrenemedim: Yanılmaktan çok korkuyorum," demişti danışanlarımızdan biri.

Duraksamalar çoğu zaman gündelik yaşamın önemsiz olaylarıyla ilgilidir: "İlişkinin başında, Jean-Michel canımı çok sıkıyordu. Lokantada bir yemek seçmek için uzun uzun düşünüyor, duraksıyor, karar veremiyor, sonunda herkes ne istemişse o da onu istiyordu." Duraksamalar kimi zaman da birey üzerinde çeşitli baskılar biçiminde yoğunlaşır:

> Kocam stresli olduğunda, sabahları kravat seçmek için saatlerce düşünüyor. Normal zamanlarda çok çabuk hallediyor bu işi; aslında pek umurunda değil, modaya ve dış görünüşüne pek aldırdığı da yok. Ama önemli bir iş görüşmesi olduğunda, bütün stresi burada yoğunlaşıyor sanki: Bir beğeni yanlışı yapmaktan korkuyor ve bitmez tükenmez bir duraksama içine düşüyor.

Ama bu duraksamalar, kimi zaman çok daha önemli yaşamsal kararlar üstünde de etkili olabilir. Danışanlarımızdan birini dinleyelim gene:

> Mesleki yaşamımın bir döneminde, yeni bir görev teklif edildi; bu görevi kabul edebilmem için taşınmam gerekiyordu. Görevi kabul etmemin avantajları ve dezavantajları vardı: Nefret ettiğim bir durumdur bu. Sonunda bu konuda karımın karar vermesini daha doğru buldum. Karım sonunda çocukları göz önünde bulundurarak mevcut durumu korumamızı istedi. Bugün biraz pişman olmuş durumdayım bu karar dolayısıyla; burada iyiyiz, mutluyuz, bu kesin ama kariyerim sallantıda. Doğru bir seçim yapıp yapmadığımızı bilemiyorum. Ama yeni görevi kabul edip taşınsaydık durumumuz daha kötü olabilirdi...

Psikoterapide bu tür sorunlarla ilgilenmek her zaman gerekli ve yararlıdır. Tercih edilmesi gereken zorluk konusu temelde şöyle açıklanabilir: hastalar aşılması gereken sorunun çözümü için, verili olarak "bir doğru" bir de "yanlış" çözüm olduğuna inanırlar. Ve ne pahasına olursa olsun, ağır ve kesin sonuç-

lar doğabileceği riski altında doğru çözümü bulmak gerekir. Aslında olayların bu biçimde kendini göstermesi çok enderdir: Yaşamın sunduğu tercihlerin çoğu öyle tercihlerdir ki, her çözüm avantajları ve sakıncalarıyla birlikte gelir ve bu tercihlerde "verili" olarak hiçbir şey belirlenmiş değildir. Buna karşılık tercihimizin sonradan doğru ya da yanlış olduğunu gösterecek olan, çoğu zaman, bizim angaje olma biçimimizdir. Hiçbir şey alnımıza önceden yazılmış değildir ve geleceğimiz sadece ve sadece kendimize bağlıdır.

Çevre etkisi

Kendisine saygısı zayıf olan birey, özellikle kendisi için önemli bir seçim (Öğrenim konusunda hangi seçimi yapması gerekir? Kiminle evlenmesi gerekir? Hangi mesleğe yönelmelidir?) söz konusu olduğunda karar verme konusunda güçlük çektiğinden, genellikle çevresinin (yakınları, dostları, doğru ya da yanlış ilişkiler içinde olduğu kimseler) etkisi altında kalır. Çoğu zaman konformist çözüm çekici gelir. Bu başkalarının düşüncelerine karşı çok hassas olma durumu tanımlanırken, çoğu zaman "esnek düşünme biçimi"nden söz edilir. "Fırıldağın biri" ya da "Ona göre haklı olan, en son konuşandır" gibisinden laflar bu tavrın doğurabileceği sıkıntıyı çok iyi yansıtır.

Tercihlerde direnmek

İnsanın özel amaçlarına ulaşabilmesi için kendisine saygısının güçlü olması ideal bir durumdur. Gerçekten sabır ve sebat gösterme, kendilerine saygısı zayıf olan bireylere özgü değildir, çünkü bu kategoride yer alan insanlar bir zorlukla karşılaştıklarında ya da kendi düşüncelerine karşıt bir düşünce duyduklarında hemen teslim olurlar. Sözgelimi bir beslenme rejiminin başarılı olması kendine saygı düzeyine çok bağlıdır;[7] eğer ken-

7 T. F. Heatherton, J. Polivy, "Chronic dieting and eating disorders; a spiral model", J. H. Crowther vd. (yay.), *The Etiology of Bulimia* içinde, Hemisphere, Washington DC, 1992.

dine saygı duygusu düşükse doğru çözümler kısa ömürlü olur ve başarısızlık durumlarında ("kesinlikle yürümeyecek bu iş") kaybolup gider; kendine saygı böyle bir durumdan güçlenerek çıkamaz ve bu durum daha sonraki girişimin başarı şansını da biraz azaltır.

Bir kararda kişisel katılım düzeyi çok önemlidir. Kendilerine saygısı yüksek kişiler, gerçekten kendilerine ait olan seçimlerde –beğendikleri birini tavlamak ya da kendilerine çekici gelen bir etkinlikte başarılı olma konusunda– hiç kuşkusuz daha dirençli olacaklardır ama katılımlarının az olduğu alanlarda o kadar sebatkâr olamayacaklardır. Örneğin canlarını sıkan bir randevuyu iptal ederler ya da verdikleri bir sözü tutmazlar...

Buna karşılık kendilerine saygısı düşük kişiler, toplumsal tutuculuğun dikte ettirdiği seçimlerde direnirler. Bu durum kimi zaman pek ilginç olmayan etkinliklere, pek keyifli olmayan birlikteliklere, katlanılmaz mecburiyetlere (her ayın ilk pazar günü yaşlı teyzede öğle yemeği) götürür. Bu insanlar, bir kez bu "tercihleri" yaptıklarında, bu tercihlerden vazgeçmeye ya da kopmaya karar verme konusunda güçlüklerle karşılaşırlar. Burada kesinlikle bir mazoşizm söz konusu değildir, ancak karar verme süreçleriyle ilgili bir zorluktan söz etmek mümkündür: Kendilerine saygısı zayıf olanlar eylemlerine daha kolay ve daha çabuk bağlandıklarını hissederler. Dolayısıyla doğal eğilimleri, kendine saygısı yüksek birinin "Yeter, duruyorum artık, benim istediğim bu değil," dediği yerde "devam etmek"tir.

Bununla birlikte kimi zaman yüksek bir kendine saygı da tartışmalı seçimlere götürebilir. Yetenekli ve kendine çok güvenen bir yetişkin, örneğin eğitimini yarıda kesip, engellere rağmen (ailesinin tepkileri) tutkularına uygun yaşamayı (birtakım geçici işlerde çalışıp rock müzikle ilgilenmek gibi) tercih edebilir. Kendine saygısı az olan aynı yaştaki bir arkadaşı da aynı düşler içinde olabilir, ama bunları gerçekleştirmeye cesaret edemeyerek ve ailesinin isteklerine uyarak öğrenimini sürdürür. Bu durum, daha sonraki yıllarda doğru bir seçim olarak

ortaya çıkacaktır belki de. Şu da mümkündür: Geç olgunlaşan bir kendine saygı, çok erken yaşlardaki riskli seçimlerin önünü alarak yarar sağlayabilir.

Harekete geçme biçimleri

Düşük kendine saygı	Yüksek kendine saygı
Kimi zaman karar almada zorlanır ve ertelerler.	Genellikle daha basit ve belirleyici özellikleri olmayan kararlar alırlar.
Çoğu zaman, tercihlerinin olası sonuçlarından endişe duyarlar.	Tercihlerini başarılı kılabilmek için olabildiğince etkin davranırlar.
Kimi zaman karar almada çevrenin çok fazla etkisinde kalırlar.	Karar alırken genellikle kendi düşüncelerini dikkate alırlar.
Herhangi bir zorluk karşısında, almış oldukları kişisel kararlardan çabuk vazgeçerler.	Kişisel kararlarında, güçlüklere rağmen direnebilirler.
Kimi zaman çevrenin belirlediği koşullara boyun eğerler.	Çevrenin belirlediği koşulların çıkarlarına ters düştüğünü anlarlarsa, kendilerini bu ortamdan çekip çıkarırlar.
Sakıncalar Kimi zaman tereddüt gösterirler ya da keyfi davranırlar.	**Avantajlar** Yenilikçi olabilirler.
Avantajlar Temkinli ve mantıklı davranışlar sergilerler, sabırlıdırlar.	**Sakıncalar** Kimi zaman kısa vadeli çıkarlara odaklanırlar.

BAŞARISIZLIĞA VE ELEŞTİRİYE KARŞI DUYARLI MISINIZ?

Başarısızlık izler bıraktığında

Başarısızlık herkesin başına gelebilir; bir dram değildir bu. En azından kendinize saygınız çok düşük değilse... Bu durumda bir başarısızlığı çabuk telafi edemez ve anılarınızın arasına yerleştiremezsiniz; ancak bıraktığı duygusal iz acı verir ve kalıcıdır. Sözgelimi dönem sonunda sınav sonuçlarını öğrenmeye gelen bir grup öğrenciyi ele alalım. Başarısızlık, sınıfta kalmış bütün öğrencilerde doğrudan "depresif bir tepki"ye yol açar. Bu tepki

kendilerine saygısı zayıf olanlar hariç, hiç kuşkusuz geçidir; gerçekten de bu kategoride yer alan bireylerle daha sonra karşılaşıldığında, söz konusu tepkinin kalıcı olduğu görülür.[8]

Bu olgu üç şekilde açıklanabilir: Davranışsal açıdan, kendilerine saygıları yüksek olan bireyler kendilerini başarısızlıktan koruyan ve başarısızlığı unutmalarına yardımcı olan yeni eylemlere daha çabuk angaje olurlar. Psikolojik açıdan, güçlü bir kendine saygı, bireyin kendisini tek bir terslikle tümüyle değersiz hissetmemesine ve durumu yumuşatmaya yardımcı olur. Nihayet duygusal açıdan, kendilerine saygıları yeterli olmayan bireyler, genellikle başarısızlığın verdiği düş kırıklığının beslediği ve artırdığı olumsuz duygularla yüklüdürler.

Aynı olguya eleştiri durumunda da rastlanır. Hiç kimse birilerinin kendisini eleştirmesinden hoşlanmaz ama kendilerine saygısı düşük olan bireyler, bu konuda yoğunluk ve süre açısından başkalarına oranla daha hassastırlar. Kendilerine olumsuz şeyler söylerseniz, daha sonra gelip bir hafta uyumadıklarını bildireceklerdir size, bundan emin olabilirsiniz! "Bana göre bütün eleştiriler gerçektir," demişti bir danışan. Eleştiri, anında yararlı bir bilgiden çok toplumsal bir yargıyla ve bir reddedişle özdeşleştirildiğinden, bu bireylerde, kimi zaman mesajla orantısız –ama kendine saygı düzeyinde her zaman ters orantılı– üzüntü ve sıkıntı duyguları yaratır.

Acı çekiliyorsa...

Olumsuz eleştiriler ve mesajlar kendine saygısı düşük bireyin çok fazla önem verdiği alanlarda yoğunlaşırsa, daha kötü bir etki yapar. Sözgelimi kendisinden kuşku duyan ve kendini çocuklarının eğitimine adamak amacıyla çalışmayan genç bir anneyi ele alalım: Eğer çocuklarına karşı davranışları konusunda ısrarlı eleştirilere uğrarsa, çok büyük olasılıkla hüngür hüngür ağlayacaktır. Yeni işe girmiş olan ve iyi izlenim bı-

8 G. I. Metalsky vd., "Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: a test of the hopelessness and self-esteem theories of depression", *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 102, 1993, s. 101-109.

rakmak için büyük çaba harcayan ama yeni işinden etkilenen başka bir genç kadın da, huysuzluğu kendisinden başka kimseyi rahatsız etmeyen bir patronun toplantıdaki eleştirileri nedeniyle çok üzülür.

UMUTSUZ BİR VAKA

Condé prensinin aşçısı talihsiz Vatel, hiç kuşkusuz kırılgan bir kendine saygının kurbanı olmuştur; çok önemsediği bir alanda baş gösteren bir başarısızlıkla sarsılmıştır: 1671'de prens sofrasına hazırlamak üzere beklediği balıklar ve kabuklu hayvanlar zamanında gelmeyince, kapı aralığına sıkıştırdığı bir bıçağın üstüne atılarak intihar etmiştir!

Testere dişli bir moral

Kendilerine saygı duyguları düşük olan hastalarımızdan çoğunun moralleri kötüdür ve psikiyatrların "distimi" adını verdikleri rahatsızlıktan şikâyet ederler. Bu rahatsızlık belirgin bir depresif durum olmamakla birlikte, kişiye sürekli –en azından iki günde bir– hüzünlü bir hava verir.[9] "Kendine saygının zayıf olması" distimi teşhisi için gerekli ölçütlerden biridir ve hatta daha ileri de gidilebilir: Gerçekten de, çok sayıda vakada, kendine saygı düzeyinin hastalığın kökeni olması mümkündür; bu kendine saygı düzeyi, distimiden şikâyetçi hastaları, yaşamda mücadele etmeleri gereken olaylara karşı çok duyarlı bir hale getirir.

Gerçeği öğrenmek istiyorum...

Ama burada bir paradoksla karşı karşıyayız: Kendilerine saygı duygusu düşük olan bireyler, eleştiriden rahatsız olmaları-

9 American Psychiatric Association, DSM IV, *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, 4. basım, Fransızca çeviri J.-D. Guelfi vd., Masson, Paris, 1996.

na rağmen en çok eleştiri bekleyen kimselerdir! Şöyle demişti bir genç kadın:

> Bilmek istiyorum. Kuşku içinde kalmaya dayanamıyorum. Kendimden hoşnut olmadığımda, her zaman başkalarından onay bekliyorum. Durumun kötü olmadığını söylediklerinde, kesinlikle inanmıyorum onlara. Ve aynı zamanda iyi olmayan şeylerin de söylenmesini istiyorum. Çünkü ben her zaman eleştirilerin iltifatlardan daha samimi olduğuna inanmışımdır. Budalaca olan şey şu ki, ben bana söylenenleri, daha sonra haftalarca geveleyip duruyorum ve hasta düşüyorum bu yüzden. Eşim artık benden çekiniyor; yeni evliyken ilgileniyordu ve kendisine sorduğumda, yürümeyen şeyleri açıkça söylüyordu. Ama bunun hiçbir çözüm getirmediğini kısa zamanda anladı.

Bilimsel çalışmalar bu olguyu kanıtlamıştır. Örneğin bir deneyde, gönüllüler yüksek/alçak kendine saygı seviyelerine sahip olmalarına ya da belirgin biçimde depresyonlu olmalarına göre üç kategoriye ayrılır. Kendileriyle ilgili pozitif ya da negatif bilgileri kabul etmeleri istenir ("Doldurduğunuz soru kâğıtlarına göre güçlü ya da zayıf noktalarınızı söyleyebiliriz"). Kendileriyle ilgili negatif bilgiler öğrenmeyi isteyenler, tabii ki depresyonlu kişilerdi (% 82'si). Ama kendilerine saygısı düşük olanlar da onları pek uzaktan izlemiyorlardı çünkü bunların da % 64'ü eleştirilmeyi tercih ediyordu... Kendilerine saygıları yüksek bireylerin ancak % 25'inin durumudur bu.[10]

Bu sonuçların mutlaka ayrıntılandırılması gerekir. Sözgelimi, öyle anlaşılmaktadır ki, kendilerine saygısı düşük olan bireyler, bu negatif mesajları sadece kendilerini geliştirebileceklerini düşündükleri, değişebilir olarak niteledikleri alanlarda öğrenmek isterler.[11] Öteki alanlarda herkes gibi davranırlar;

10 R. B. Giesler vd. "Self-verification in clinical depression: the desire for negative evaluation", *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 105, 1996, s. 358-368.

11 S. J. Spencer, R. A. Josephs, C. M. Steele, "Low self-esteem: the uphill struggle for the self-integrity", R. F. Baumeister içinde (yay.), *Self-Esteem*, Plenum Press, New York, 1993.

kendilerine iltifat edilmesi tercihleridir! Dolayısıyla davranışları tümüyle esnek ve işlevseldir.

Kim beni eleştirmeye cesaret edebilir?

Ya kendilerine saygı duyguları yüksek olanlar? Onlar paradoksa düşmezler. Kırk beş yaşındaki Richard şöyle diyor: "Kendimi kötü hissettiğimde başkalarının düşüncelerini sorarak durumu daha da ağırlaştırmam; beni dövmeleri için birilerinin eline sopa verecek halim yok... Durumdan kendim sonuç çıkarırım, hepsi bu." Durum şu ki, bu kategoriye giren bireyler eleştirinin geçerliliğine önem verme konusunda ölçüyü kaçırmazlar. Negatif mesajlar aldıklarında, zayıf noktalarına eğilmeyi başarabilirler. Dolayısıyla negatif duyguların kendilerine bulaşmasına pek meydan vermezler. Aslında kendileri hakkında iyi şeyler söyleyenleri, kötü şeyler söyleyenlerden daha inanılır bulurlar.[12] Dolayısıyla çok kötü mesajları eleme yoluna giderler. Kendilerine saygıları yeterli olmayan bireylere göre, bu kişilerin kendileriyle ilgili imajlarını eleştirilerden çok övgüler değiştirebilmektedir.[13]

Ama dikkat edilmesi gereken bir nokta var: Bu, bu bireylerin eleştirilere kayıtsız olduğu anlamına gelmez. Tersine çoğu zaman huysuzlukla karşılarlar bunları. Ve işte o zaman, bu eleştirileri yapanların vay haline! Çünkü sorgulandıklarını hissederlerse, birdenbire başkalarının kusurlarına karşı daha dikkatli olmaya başlarlar... Böylece kanıtlanmıştır ki, kendilerine saygı duyguları gelişmiş bireyler herhangi bir kusurları yakalandığında, çevrelerindeki insanların kusurlarını üç kat fazla anımsarlar.[14] İşte bu nedenle, eğer kendine saygı duyguları yüksekse, büyük bir terslikle karşılaştıkları günlerde amirlerinizden sakınmanız gerekir...

---

12 J. S. Shrauger, "Response to evaluation as a function of initial self-perceptions", *Journal of Personality*, sayı 43, 1975, s. 94-108.

13 J. S. Shrauger, S. E. Rosenberg, "Self-esteem and the effects of succes and failure fedback on performance", *Journal of Personality*, sayı 38, 1970, s. 404-417.

14 B. Blaine, J. Crocker, "Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events", R. F. Baumeister (yay.), a.g.y. içinde.

Stanley Kubrick *2001, Uzayın Odysseus'u* adlı filminde, 1968'de, Hal 9000 adını verdiği olağanüstü yetenekli ve olağanüstü güçlü şaşırtıcı bir bilgisayarı anlatıyordu.

Yeteneklerinin –tasarlayıcıları "kendine saygı düzeyi yüksek" bir işlev mi programlamışlardı acaba?"– bilincinde olan Hal aynı zamanda çok da alıngandır.

Hal bir hata yaptıktan (aslında olmayan bir arızayı bildirerek) ve bu hatayı kabul etmeyi reddettikten sonra, yeteneksizliğinden endişe eden ve kendilerini onun yerine koyarak sorular soran ve onu devreden çıkarmayı düşünen astronotları ispiyonlamaya başlar.

Onların kuşkuculuklarıyla çılgına döner ve dördünü öldürür; Hal hayatta kalan son yolcu tarafından son anda program dışı bırakılır.

İnsanlarla birlikte mi insanlar olmadan mı?

Bu noktada bir ekleme daha yapabiliriz: Eğer alınan kararların hiçbir toplumsal sonucu olmayabilseydi, kendilerine saygıları yeterli olan bireylerle olmayan bireyler arasındaki farklar çok büyük ölçüde ortadan kalkardı. Gerçekten de araştırmaların büyük bir bölümü göstermektedir ki, kendilerine saygıları düşük olanlarda görülen her türlü eylemin en önemli engellerinden biri, başkalarının bakışı ve yargısıdır. Ve de sonuçları, yani eleştirilme ve reddedilme riski.

Örneğin bu konuda yapılan araştırmalardan biri insanların, kararlarının başkaları tarafından yargılanacağını bildiklerinde, kendilerine saygıları yeterli değilse risk almayı en aza indirgediklerini göstermiştir. Böyle bir durum tabii ki kendilerine saygıları yüksek olanlarda görülmemektedir. Buna karşılık, toplumsal yargının söz konusu olmadığı kararlarda, olanlarla olmayanlar arasında bir fark görülmemektedir.[15]

İşte bu nedenle kendine saygısı düşük olan kişiler genel-

15 R. A. Josephs vd. "Protecting the self from the negative consequence of risky decisions", *Journal of Personnality and Social Psychology*, 1992, sayı 62, s. 26-37.

likle yarışmadan, rekabetten hoşlanmazlar. Yaşıtlarıyla bazı oyunlara katılmak istemeyen altı yaşında Justine, bu tavrını şu sözlerle açıklıyor: "İnsanın kaybedebileceği oyunları sevmiyorum." Yetişkinlerde, bazı yeni sporların öğrenilmesi bir kendine saygı testi işlevi görebilir: Seyirci önünde paten kaymayı ya da kayak yapmayı öğrenmek, kendine saygısı düşük biri için hiç de hoş bir şey değildir...

Başarısızlığın engellenmesi

Başarısızlığı engellemenin birçok yolu olabilir. Kendilerine saygısı düşük olanlar bu yollara daha sık başvururlar.

En basit ve en radikal yol olabildiğince az eylemektir! Ama "savunmaya yönelik karamsarlık" denen taktik de benimsenebilir ve bu taktiği uygulayan biri, başarısızlık durumunda düş kırıklığını engellemek için çevresine kendisinin (ya da yakınlarının) başarı şansına inanmadığını söyleyebilir.

Otuz beş yaşındaki turizm şirketi yöneticisi Sylvie'yi dinleyelim:

> Bir fakülte arkadaşımı hatırlıyorum. Her zaman inanılmaz derecede kötümserdi. Şöyle derdi: "Zor olacak. Başarabileceğimi sanmıyorum, bu yıl çok kişi almayacaklar, sınavlarda çok acımasız olacaklar, vb." Benim daha çok iyimser bir tabiatım vardır ve onun bu tavrı önceleri beni biraz korkutuyordu. Olaylara böyle yaklaştığı için, onun oldukça stresli biri olduğunu düşünüyordum. Her halükârda ben sürekli böyle şeyler düşünseydim, korkunç bir durumda olurdum. Ama onun karakteri, yapısı böyleydi. O kadar da stresli biri değildi. Kendine güveni yoktu. Ama sınavlarda da gayet başarılıydı...

Başarısızlığa ve eleştiriye karşı tepkiniz

Kendisine saygısı düşük olanlar	Kendisine saygısı yüksek olanlar
Başarısızlık durumunda hemen duygusal tepki verirler.	Başarısızlık durumunda hemen duygusal tepki verirler.
Başarısızlık, kalıcı duygusal bir iz bırakır.	Başarısızlık çok az kalıcı iz bırakır.
Yetenekli (ve ilke olarak eleştirilmez) olduklarını düşündükleri noktalarda eleştirilirlerse çökerler.	Hassas noktalardaki eleştirilere direnebilirler ya da bu konuda kendilerini güçlü bir biçimde savunabilirler.
Kendileriyle ilgili olumsuzluklar ararlar.	Kendileriyle ilgili olarak fazla olumsuzluk bulmaya çalışmazlar.
Bir başarısızlıktan sonra kendileri i haklı çıkarırlar.	Bir başarısızlıktan sonra kendilerini haklı çıkarmaya çalışmazlar.
Bir başarısızlıktan sonra kendilerini en güçlü olanlarla karşılaştırırlar ("o başarırdı en azından...").	Bir başarısızlıktan sonra, kendileri gibi başkalarının da başarısız olabileceklerini düşünürler.
Eleştirilirlerse kendileri i dışlanmış hissederler.	Eleştirilirlerse kendilerini dışlanmış hissetmezler.
Başkaları tarafından değerlendirilmek büyük bir sıkıntı verir.	Başkaları tarafından değerlendirilmek fazla sıkıntı vermez.
Sakıncalar Eleştiri karşısında, sürekli ve kimi zaman aşırı üzüntü ve sıkıntı, gereksiz kaygı, korku.	**Avantajlar** Talihsizliği kabul etmeme ve direnç gösterme
Avantajlar Başarısız olmama motivasyonu, eleştirel düşünceleri dinleme yeteneği.	**Sakıncalar** Eleştirileri yeteri kadar önemsememe

BAŞARIYA KARŞI TEPKİNİZ NEDİR?

Stres ve başarı

Bazı mutlu olayların stresli olabileceği, öteden beri bilinen bir gerçektir. Bu konuda en tanınmış anketlerden birine göre,[16] insan yaşamında denge bozucu olaylar arasında evlilik, mesleki ilerlemeler, çocuk sahibi olma vb. gösterilmektedir. Bu bir paradoks mudur? Stresin tanımını bir hatırlarsak pek sayılmaz:

16 T. H. Holmes, R. H. Rahe, "The social readjustment rating scale", *Journal of psychosomatic Research*, 1967, sayı II, s. 213-218.

çevresinde baş gösteren bir olaya uyum sağlamak zorunda olan bireyin dünyasında olup bitenler.[17] Büyük değişimlerle karşı karşıya kalan insanların çoğu zaman denetim duygusunu kaybetmeleri, kendine saygısı yüksek olan ve olmayan bireylerdeki farklılıkları açıklar. Kendilerine saygıları yüksek olanlar, çevrelerini denetleme konusunda daha deneyimlidirler.[18] Kendi yararlarına olan durumların az ya da çok kendi denetimlerinde olduğunu kabul etme eğilimi içindedirler daha çok ("Lotodan para kazandıysam bunun nedeni kupon almam ve kazanacak numaraları işaretlemiş olmamdır!"). Kendilerine saygıları yüksek olmayanlar, böyle bir durumda, işe daha sonra yaşanacak bir olayda terslik biçimde ortaya çıkabilecek bir yazgının karışmış olduğuna inanırlar. Örneğin otuz yedi yaşındaki bir devlet memuru şöyle diyor:

> Benim sorunum, sorumluluklarla ilgili. Çalışkan ve gayretli olduğumdan düzenli biçimde terfi ediyorum. Ama her seferinde de büyük bir stres getiriyor bu. Anında getireceği ek sorumlulukları ve iş yükünü düşünmeye başlıyorum. Ayrıca hemen işin üstesinden gelip gelemeyeceğimi sormaya başlıyorum kendime; insanları hayal kırıklığına uğratma, yeteneklerimin sınırlı olduğunun ortaya çıkması gibi endişelere kapılıyorum. Şimdiye kadar işler yolunda gitti ama ya günün birinde rüzgâr ters esmeye başlarsa?

"Sıkıntılı mutluluk"

Bazı danışanlarımızda rastlanan, "sıkıntılı mutluluk"[19] dediğimiz şey bizi hep şaşırtmıştır; bu rahatsızlığı hissedenler mutlu anlarının tadını çıkaramazlar ve başarılarına sevinemezler. Bunun yerine, bu anları bir an önce bitirmeye bakarlar: Bu keyif uzun sürmeyecek, bir terslik olacak, bir zorlukla karşılaşa-

---

17 C. André, F. Lelord, P. Légeron, *Le Stress*, Privat, Toulouse, 1998.

18 J. M. Burger, "Need for control and self-esteem", M. H. Kernis (yay.), *Efficacy, Agency and Self-Esteem* içinde, Plenum Press, New York, 1995.

19 N. Branden, *The Six Pillars of Self-Esteem*, Bantam Books, New York, 1994.

cağım derler hep içlerinden. Mutluluğun kırılganlığı konusunda aşırılığa kaçma, hastaların peş peşe gelen bitmez tükenmez bir sıkıntılar dizisi olarak kabul ettikleri yaşamın rastlantılarına karşı koyma yetenekleri bağlamında derin kuşkular yaşadığını gösterir. Daha sonra çok mutsuz olmamak için kendilerine çok keyifli olmayı, çok sevinmeyi yasaklarlar. Çok güzel havaları görüp de sürekli "acısı çıkacak" diyen yaşlı köylüler gibi.

Aldatmaca sendromu

Psikiyatrların sık sık karşılaştıkları bu hastalık, alanlarında başarılı olan, kendilerine sorumluluk yüklenen, güven veren ama kendi kendilerinden kuşkulanan insanlarda görülür. Tabii ki böyle bir şeyden söz etmezler ve bu durumu belli de etmezler. "Ben bu görevi gerçekten hak ediyor muyum?" sorusunu sorarlar kendilerine sürekli olarak. Hata yapmaktan korkarlar, bir hatanın kendilerini herkese yeteneksiz biri gibi göstermesinden korkarlar, kendilerine sürekli "Acaba ben başka birinin yerini mi dolduruyorum" sorusunu sorarlar. Genel olarak bu kişiler, kendilerine saygı düzeyi yetenekleriyle orantılı biçimde gelişmemiş kimselerdir: Uzman olduklarında bile kendilerini mesleğe yeni başlamış biri gibi görürler.

Bu sendrom, örneğin işlerinde çok çabuk terfi ettiklerinde ya da iş değiştirip daha ağır sorumluluklar üstlendiklerinde, geçici olarak kendilerine saygıları yüksek kimseleri de etkileyebilir. Yayın dünyasında yöneticilik görevi üstlenen danışanımız Jacques'ın durumu buna iyi bir örnek oluşturur: Jacques bir rakibinin oyunuyla elindeki işi alınıp, daha yüksek ücretle başka bir göreve geçince, kendisinden beklenen işlerin verilen ücrete göre çok fazla olduğunu fark eder. Bu durum hayatında hiç yaşamadığı uykusuzluklara, sıkıntılara, bunalımlara yol açar...

Ama aldatmaca sendromu, kendisine saygısı düşük bireylerde kronik de olabilir ve bunlar çoğu zaman yetenekli ve başarılı olmalarına rağmen "İnsanların bende ne bulduklarını anlayamıyorum," derler. Böylece kendi kendilerine birçok sıkıntı ya-

ratırlar ve hedeflerine ulaşma yolunda bu sıkıntılara sürekli ve sıkıntı verici bir gerilim egemendir; gerçekten sorunları olmayan ve maddi açıdan başarılı gözüken kimseler için, paradoksal depresif durumlara götürebilecek olan başarı anksiyetesi söz konusudur burada.

Bu kadar sıkıntı ne için?

Kendisine pek değer vermeyen birine iltifat edin: Belli bir sıkıntı belirtisi gösterecektir. Örneğin çekingen kimselere özgü bir durumdur bu. Çekingen kimseler, daha sağlıklı iletişim kurmayı öğrendikleri kendini ifade gruplarında,[20] psikoterapistlerin çok iyi bildiği bu durumu yansıtırlar hep. Bunların büyük çoğunluğu bir iltifata karşılık verirken çok sıkılırlar, hatta bazen iltifat eden kişiye öfkelenirler. Bu insanlarda, kendilerini korumaya yönelik bir dizi strateji gözlenir.

Kendilerine saygıları yüksek olan kişiler için işler daha kolaydır: Başarı ya da tebrikler kendileri hakkındaki düşüncelerıyle uyuşur; bunlar onlar için, aşırı bir heyecan göstermeden kabul ettikleri doğrulamalardır ve kendi kültürlerinin toplumsal kodlarına uygun cevaplardır. Bu bağlamda, sözgelimi Kuzey Amerikalılar, alçakgönüllülüğü önemli bir toplumsal nitelik gibi kabul eden Avrupalılara göre daha rahattırlar. Asyalılara gelince onlara iltifat etmek çoğu zaman bir terbiyesizlik sayı-

Kendisine saygıları düşük kimselerde iltifatlardan korunma sanatı

Strateji	Tipik cümle
Başarıdaki rolünü sınırlamak	"Yok canım, ne yaptım ki..."
Başarıyı genelleştirmek	"Benim yerimde kim olsa aynısını yapabilirdi."
İltifatla karşılık vermek	"Siz de çok beceriklisiniz..."
Başarısını önemsizleştirmek	"Gerçekten önemli bir şey değil bu..."

20 C. André, P. Légeron, *La Peur des autres, trac, timidité et phobie sociale*, Odile Jacob, "Opus" dizisi, Paris, 1998.

lır. Bir dostumuz, Komünist Çin'de bir gezi sırasında, turistlere rehberlik eden bir genç kadına kur yapmaya kalkıştığında, nasıl bir tepki gördüğünü anlatmıştı. Dostumuz güzelliğiyle ilgili iltifat etmeye başlayınca, kadın önce şaşırmış, sonra sinirlenmiş ve kendisine söylenen her cümleden sonra "Abartı! Abartı!" diye yinelemiş.

Bu kadar sıkıntı ne için? Kendine saygısı düşük bireylerin başarı ve toplumsal sonuçları karşısında sıkıntı duymalarının nedeni, başarının bu kimseleri "bilişsel uyumsuzluk" denen bir ikilem içine düşürmesidir – yani bu bireyler, kendilerinin sınırlı ya da olumsuz oldukları düşüncesiyle yaşadıkları olgular, başarılar ya da iltifatlar arasında içsel bir çelişki yaşarlar. Ayrıca kendilerine saygıları düşük bireyler başarılarının devamına odaklanırlar: Onlara göre başarının anlamı işin arkasını getirmek ve sözlerini tutmak zorunda olmalarıdır... Bir başka deyişle bunlar, kendilerine iyi geldiğinden başarıyı duygusal bakımdan severler, ama psikolojik açıdan başarıdan korkarlar, çünkü bu başarı kendileriyle ilgili düşünceleriyle çelişir ve onları yetenekli olmak zorunda kalacakları bir konuma yerleştirir...

Başarıya karşı nasıl tepki veriyorsunuz?

Kendisine saygısı düşük kişiler	Kendisine saygısı yüksek kişiler
Başarmayı severler.	Başarmayı severler.
Başarı kendileriyle ilgili görüş ve düşüncelerinde karışıklık yaratır.	Başarı kendileriyle ilgili görüşlerini doğrular.
Karmaşık duygular	Olumlu duygular
Aynı başarıyı bir daha gösterememe korkusu yaşarlar.	Bu tür soruları pek sormazlar.
Sakıncalar Kaçırılmış zevk (sıkıntılı mutluluk), kendine saygı konusunda başarılardan çok az yararlanma	**Avantajlar** Motivasyonun güçlenmesi, kendine saygı konusunda başarılardan yararlanma
Avantajlar Ağırbaşlılık, alçakgönüllülük	**Sakıncalar** Ödüle bağımlılık

Bireylerin kendine saygı düzeyleriyle ilgili çeşitli sonuçlardan bazılarını inceledik. Hiç kuşkusuz, gündelik yaşamda olaylar, burada okuduğunuz ve kendilerine saygıları yüksek olan ve olmayan bireylerin kesin bir biçimde ayrıldığı, deneysel psikoloji çalışmalarından esinlenilerek oluşturulmuş tablolarda göründüğünden daha karmaşıktır.

Örneğin şu bilinen bir gerçektir: Kendine saygı duygusu, bazı durumlarda, kendine saygısı yüksek bireylerin belirgin özelliklerini benimsemiş bir insanda değişiklik gösterebilir ve aynı birey bir başarısızlıktan sonra kendisine saygısı düşük bireylerin davranışlarını benimseyebilir. "Başarı başını döndürdü" ifadesinin anlatmak istediği durum da budur: Kimi insanlar, başarılı oldukları dönemde kendilerine güvenirler ve o kadar değişirler ki, en yakınları bile tanıyamaz onları.

Ayrıca kendine saygının göreceli olarak çeşitli kategorilere ayrıldığı da bilinir: Genel olarak kendine saygı duygusu sınırlı olan biri, kendine saygı duygusunun çok yüksek olduğu bir etkinlik içinde gözükebilir; dolayısıyla tepkileri etkinlik alanına bağlıdır.

Ama irdelediğimiz farklılıklar, gene de gündelik yaşamdaki kalıcılıklarını sürekli olarak hissettirirler. Belli bir kimsenin toplam kendine saygı düzeyi, onun yaşam tercihlerini ve yaşam üslubunu büyük ölçüde etkiler. Yüksek bir kendine saygı derecesinin kişisel gelişme ve risk alma stratejileriyle bağlantılı olduğu, oysa kendine saygıdaki yetersizliğin daha çok korunma ve riskten kaçma stratejileri doğurduğu kanıtlanabilmiştir.[21] Bir başka deyişle kendine saygısı yüksek olan birey, kendine saygısı düşük olan bireyin başarısız olmaktan korktuğu yerde başarma arzusu içinde görülür.

Bu iki stratejinin uzun vadede özel sonuçları olacağı açıktır. Yüksek bir kendine saygı duygusu, bireyi daha inançlı olarak farklı alanları keşfetmeye götürecektir; dolayısıyla da bu birey

21 J. D. Brown, "Motivational conflict and the self", R. F. Baumeister (yay.), a.g.y. içinde.

Kendine saygı ve yaşam tercihleri

Kendine saygısı düşük kişiler	Kendine saygısı yüksek kişiler
Başarısız olmaktan korkarlar.	Başarılı olmayı arzularlar.
Rahatlamak için kendilerinden aşağı olanlara bakarlar.	Kendisini geliştirme konusunda kılavuz olarak üstün kimseleri örnek alırlar.
Risk almazlar.	Risk alırlar.
Amaçlarına ulaşınca "orada kalırlar".	Sınırlarını genişletmeye çalışırlar.
Alışkanlıkları sayesinde korunduklarını hissederler.	Yeni deneyimlerle kamçılandıklarını hissederler.
Her şeyde bir orta yolu bulurlar, eksik bırakmamayı tercih ederler.	Yetenekli oldukları alanlarda kendileri göstermeyi tercih ederler ve başka alanlarda da en azından parlak gözükmeyi kabul ederler.
Sakıncalar Kendini sınırlama, yavaş ilerleme, başarısızlıklardan hareketle akıl yürütme	**Avantajlar** Kendini geliştirme, çabuk ilerleme, başarılarından hareketle akıl yürütme
Avantajlar İhtiyat, kendine hâkim olma	**Sakıncalar** Risk alırlar, dağılma

bazı başarısızlıklar ve terslikler pahasına da olsa "yolunu" daha kolay bulacaktır. Buna karşılık kendine saygısı düşük olan birey, çok küçük bir başarısızlık riskiyle, kapandığı ve kendini güvende hissettiği bölgelerde kalma eğilimi içinde olacaktır. Kendine saygısı yüksek olan birey, örneğin, hedeflerini yakalamakla yetinmeyecek, daha öteye gitmek isteyecektir; oysa kendine saygısı düşük olan kişi "hedefine ulaştığı yerde kalacaktır" Biri "Hiçbir şeye teşebbüs etmeyen hiçbir şeye sahip olmaz," derken, öbürü "Bugünkü tavuk yarınki kazdan iyidir," der.

Ancak kendinizi belki bir kategoriye yerleştirmekte acele etmeyin! Uç bir kategori içinde yer almadıkça, kendi kendinize "Böyle davranıyorum çünkü kendime saygım yüksek ya da düşük" demek yerine "Böyle davranıyorum çünkü yaşadıklarım kendime saygımı yükseltti ya da azalttı" demeyi deneyin...

ANKET 1: KENDİNİZE SAYGI DÜZEYİNİZ

Aşağıdaki anket, sizi kendinize saygı düzeyinizle ilgili olarak bilgilendirmeyi amaçlıyor. Verilen cümleleri dikkatle okuyun ve acele etmeden size en yakın gelen sütuna bir çarpı işareti koyun. Yorumlarımızı öğrenmek için bkz. sayfa 303'teki ek.

Kendinize saygınızı değerlendirin				
	Kesinlikle doğru	**Doğru**	**Doğru değil**	**Kesinlikle doğru değil**
1. Genel olarak kendimden memnunum.				
2. Bazen hiçbir değerim olmadığını düşünüyorum.				
3. Bazı iyi niteliklere sahip olduğumu düşünüyorum.				
4. Birtakım işleri birçok insan kadar ben de başarabilirim.				
5. Kendimle gururlanabileceğim kadar önemli niteliklere sahip olmadığımı sanıyorum.				
6. Bazen kendimi gerçekten yararsız biri gibi görüyorum.				
7. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli biri gibi görüyorum.				
8. Kendime saygımın daha yüksek olmasını isterdim.				
9. Enine boyuna düşündüğümde kendimi treni kaçırmış biri gibi görüyorum.				
10. Kendimle ilgili olarak pozitif düşüncelere sahibim.				

KENDİNİZE SAYGINIZ YÜKSEK DEĞİL Mİ? UMUTSUZLUĞA KAPILMAYIN!

> Kendini sevmek, her zaman suçlu olmamakla birlikte bütün kötülüklerin kaynağıdır.
>
> – Emmanuel Kant

Belki de yüksek kendine saygının erdemlerini övdüğümüzü ve düşük kendine saygının yaşamda tükenmez bir sakıncalar yumağı oluşturduğu görüşünü ileri sürdüğümüzü düşünüyorsunuz. Psikoterapi uzmanları olarak, muayenelerimizde acı çeken, kendine saygısı zedelenmiş insanlar gördüğümüz doğru. Böyle durumlarda bizim eğilimimiz, düşük kendine saygı ile yaşamla başa çıkma zorluğunu bağdaştırmaya yönelik oluyor. Kendilerine saygıları zayıf olmakla birlikte uyum gösterebilen bireyler de vardır ama bunlar terapiye gelmezler. Öte yandan her toplum kendi "ideal varlık"ını üretir. Rekabetçi ve oldukça maddi olan bizim kentli toplumumuzda medyanın övdüğü bu ideal varlık –erkek ya da kadın– genellikle girişimci ya da lider profiline sahiptir. Bir başka deyişle, yüksek kendine saygı duygusunun belirgin özelliklerini bir araya getirir: büyük bir hırs, engellere rağmen direnme, risk alma, ikna gücü. Bununla birlikte, *doğru* bir kendine saygının mutla-

ka yüksek bir kendine saygı olduğu anlamına gelmez bu. Tersine. Sayısız örnek göstermiştir ki, düşük bir kendine saygı düzeyi avantajlardan yoksun değildir ve yüksek bir kendine saygı düzeyinin de kimi zaman büyük sakıncaları vardır. Şimdi bunu irdeleyeceğiz.

DÜŞÜK KENDİNE SAYGININ YARARLARI

Başkaları tarafından kabullenilmek

Kendine saygısı düşük kimselerin öncelikli hedeflerinden biridir bu. Ve bu hedefe ulaşabilmek için farklı yollara başvururlar.

Her şeyden önce önemli görülmek için birçok taviz vermeye ve birçok şeyden vazgeçmeye hazırdırlar, böylelikle çoğu zaman başkalarının çıkarlarını engellemekten kaçınırlar. Ayrıca genellikle birçok ortamda mütevazı görünümleri, kendine saygısı yüksek birinin "övünmeleri"nden daha fazla kabul görür. Nihayet eleştirilere açık olmaları, başkalarının beklentilerini daha iyi kavramalarını sağlar: Sürekli dinlemededirler. Başkalarına karşı üstünlük sağlamanın önem kazandığı rekabetçi bir ortamda başarılı olmayı düşünüyorsanız, düşük bir kendine saygı çevrenizdeki insanların sizi kabul etmesi, size değer vermesi ve sizi desteklemesi için yardımcı olabilir.

Kendimizinkilerden farklı öğütleri ve görüşleri dikkate alma

Kendine saygısı düşük olan insanlar, verilen öğütleri daha fazla önemserler. Böylelikle daha başarılı olurlar.[1] Kendine saygının yetersizliği aynı zamanda bir başarı biçiminin itici gücü de olabilir; başkaları tarafından kabullenilmeyi kolaylaştıran alçakgönüllülük, bir durumu ya da bir sorunu anlamayı kolaylaştıran farklı düşüncelere kulak verme, yeteneklerine güvene-

1 J. Brockner, "Low self-esteem and behavioral plasticity", *Review of Personality and Social Psychology*, 1983, sayı 4, s. 237-271.

memenin getirdiği eksikliği dengelemek amacıyla daha çok çalışma sayesinde...

Ağırbaşlılık, dinsel erdem

Genel olarak, dinlerin çoğu inananları ağırbaşlı olmaları konusunda yüreklendirmiştir; ağırbaşlılık kendine saygının gönüllü olarak düşürülmesinin bir biçimidir. İnananlar için ağırbaşlılık, her şeyden önce Tanrı'ya yaklaşmanın gerekli koşullarından biridir. Aynı zamanda insanın, başkalarına daha saygılı davranmasını ve kendini onlardan üstün görmemesini sağlar.

AZİZ BENOÎT'YA GÖRE AĞIRBAŞLILIĞIN ON İKİ İLKESİ[2]

Önce, dinî bir cemaatin yaşamına yönelik olan bu kurallar, Batılı kendine saygı anlayışına daha geniş bir alan ve büyük bir etki gücü kazandırmıştır. Belli başlı ilkeleri şunlardır:

1. "Tanrı korkusunu asla unutmamak."
2. "Kendi isteklerinden hoşlanmamak, kendi arzularını gerçekleştirmekten zevk duymamak."
3. "Tanrı sevgisine kayıtsız şartsız boyun eğmek."
4. "Sert ve yıkıcı emirlere itaat etmek, hatta her tür aşağılanma ve incitilme karşısında acı çekmek ve böyle durumlarda sessizlik içinde sabır göstermeyi bilmek."
5. "Yürekte ortaya çıkan bütün kötü düşünceleri ve gizlice işlenen günahları saklamamak ve alçakgönüllülükle rahibe itiraf etmek."
6. "Papaz her türlü alçalma ve yoksulluk içinde hoşnut olmalıdır."
7. "Herkesten daha aşağı ve sefil olduğunu söylemekle yetinmemeli, ayrıca buna yürekten inanmalıdır."
8. "Papaz manastır kurallarının emretmediği ve eskilerin yapmadığı hiçbir şeyi yapmamalıdır."
9. "Papaz kendisine soru sorulmadıkça dilini tutmayı bilmeli ve hiçbir şey söylemeden suskun kalmalıdır."
10. "Gülmeye eğilimli ve hevesli olmamak gerekir."

2 *La Règle de Saint Benoît*, Editions de l'abbaye de Solesmes, 1988.

11. "Papaz, usulca ve gülmeden, alçakgönüllülük içinde ve ciddi konuşmalıdır, az sözcük kullanmalı, mantıklı olmalı ve sesi çınlamamalıdır."

12. "Papaz, yüreğindeki alçakgönüllülüğü her zaman, başkalarının gözü önündeki bedenine kadar, yani her yerde, ayinde, kilisede, manastırın her noktasında, bahçede, yolda, tarlada, her yerde, otururken, yürürken ya da ayaktayken göstermelidir, başı her zaman eğik ve gözleri yerde olmalıdır."

Ağırbaşlılığa önem verilmesinin bir örneğini ünlü Aziz Benoît "Kuralları"nda görüyoruz; bu kurallar M.Ö. 4. yüzyılda kaleme alınmış olmasına rağmen, halen Aziz Benoît tarikatı manastırlarında uygulanmaya devam etmektedir. Kurallar ağırbaşlılığın on iki ilkesini sunar ve her din adamı bu kuralları uygulamak ve bunlara saygılı olmak zorundadır.

Ağırbaşlılık, kendine saygı ve din arasındaki ilişkiler, bu kitabın bu yapıtın çerçevesini aşar. Ancak şu kadarını söyleyebiliriz: Ağırbaşlılığı en fazla yücelten dinler, aynı zamanda toplumsal ve maddi başarıyı da en fazla hor gören dinlerdir ve bu durum göstermektedir ki, bu dinlerin kurucuları ağırbaşlılık ile bu dünyadaki başarı arasındaki çelişkiyi kavramışlardır.

Sivil bir erdem: alçakgönüllülük

Alçakgönüllülük ağırbaşlılığın laik kuzenidir. Etimolojik olarak "alçakgönüllülük" (*modestie*) Latince *modus*'un (ölçülü olan, itidalli, ılımlı) türevi olan *modestus*'tan gelir. Bu bizi alışılmış yapıya sahip topluluklarda kendine saygı düzeyini belirlemeye yönelik araştırmalara gönderir; bu durumda "kendine saygısı düşük olan" adlandırması altında gruplandırılan bireyler daha çok kendine saygıları ortalama bir düzeyde olan bireylerdir, çünkü en düşük değerler aslında belirgin depresyon vakalarıyla ilişkilidir.[3]

3 R. F. Baumeister, D. M. Tice, D. G. Hutton, "Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem", *Journal of Personality*, 1989, sayı 57, s. 547-579.

Toplumumuzda alçakgönüllülük her zaman bir erdem olarak kabul edilmiştir. Birinci derecede toplumsal bir role sahiptir, bireyi ihtiyat ve diğerkâmlığa, kendi çıkarlarından çok toplumun çıkarlarını düşünmeye iter. Eski Romalılar bunu çok iyi kavramışlardı; bir komutan büyük bir zafer kazandığında Roma'da bir zafer geçit resmi yapabilirdi ama halkın alkışlarıyla başarısının tadını çıkarırken, yanındaki bir köle de kulağına şu sözleri fısıldamakla görevliydi: *"Memento mori"* (Ölümlü olduğunu unutma). Eski Roma, başarının tadını almış bir komutanın kendine saygısının Cumhuriyet için bir tehlike oluşturabileceğini biliyordu...

KENDİNE SAYGISI DÜŞÜK BİRİNİN BAŞARI ÖRNEĞİ: DARWIN

Alçakgönüllülük ve insanları incitme korkusu, Darwin'in tüm yaşamına egemen olmuştur: Kan görmeye tahammül edemediği halde babasının arzusuna boyun eğerek tıp okur ve çağdaşları şu sözlerle nitelerler onu: "Olağanüstü alçakgönüllü ve kibar bir insan, hiç kimseyi darıltmamak için büyük özen gösteren biri."[4]

Darwin araştırmalarına temel olabilecek bir yığın gözlemle Galapagos Adaları'ndan döndükten sonra kendisine şan şöhret getirecek bir kariyer peşinde koşmamış, karısıyla birlikte İngiltere'de bir köye çekilmişti. Türlerin gelişimini açıklayan kuramının temellerini atmış olmasına rağmen çalışmalarını yayınlamadı ve on yılı aşkın süreyle titiz incelemeler ve doğal sınıflandırmaları yaparak tezlerini sağlamlaştırmaya çalıştı. Darwin ancak kendisinden daha genç bir doğabilimci olan Wallace'ın bilimsel bir dergide kendi kuramına yakın bir kuramı yayınlayacağını duyunca, 1859'da, aynı dergide türlerin kökeni üstüne makalesini yayınlamaya cesaret etti (arkadaşlarına danıştıktan sonra). Daha sonra düşüncelerini paylaşmayanların şiddetli saldırıları karşısında kendisini savunmayı daha ünlü ve daha hırçın bazı dostlarına bıraktı.

Bilim tarihinde Galileo, Newton ya da Einstein'ınkilere eşdeğer büyük devrimlerden birini başlatan bu adam, alçakgönüllü ve kesinlikle kendine saygısı düşük biriydi.

4 E. Mayr, *Darwin et la pensée moderne de l'évolution*, Odile Jacob, Paris, 1993.

Güvenden yeterliğe

Azincourt, 25 Ekim 1415. Fransa kralı VI. Charles'ın ordusunun soyluları istilacılarla bir an önce dövüşmek isterler ve süvarilerini İngiliz okçularının üzerine sürerler. Koşullar son derece ağırdır: yakıcı bir güneş, çamurlu ve dar bir alan...İngilizler gözlerine inanamazlar: "Fransızlar dizlerine kadar balçığa batmışlardı, çok büyük çaba harcamaları gerekiyordu: çünkü ayaklarını çamurdan büyük bir zorlukla çekebiliyorlardı [...] Fransızlar İngilizlerle karşı karşıya geldiklerinde solukları tükenmişti [...]. Sonunda hafif silahlarla donanmış İngiliz okçuları Fransızları kitleler halinde vuruyor ve deviriyorlardı. Fransızlar, İngilizlerin üzerlerine çekiçlerini vurdukları bir örse dönmüştü adeta."[5] Fransız soyluların kraliyet ordusunu oluşturan en savaşçı temsilcilerinin kendilerine saygı düzeyleri hiç kuşkusuz çok yüksekti. Ama bu onların kendilerini ve ülkelerini felakete sürüklemelerine engel olamadı, iyi hazırlanmamış aynı tür bir saldırının aynı felaketi doğurduğu yetmiş yıl önceki Crécy örneğini dikkate almadılar. Kaldı ki bu senaryo, Fransa tarihinde Harp Okulu'nun göklere çıkardığı heyecanlandırıcı "her şeye rağmen saldırı" öğretisine kadar birçok kez tekrarlanmıştı. Bu öğreti, 1914 sonbaharında bir kuşak Fransız gencinin Alman mitralyözleri tarafından biçilmesi sonucunu doğurmuştu.

Kendine saygının çok fazla olması, rekabetçi bir ortamda bulunan bireylerin uyanıklığını tehlikeli biçimde zayıflatabilir. Savaş durumu da bunlardan biridir. Düşman küçümsenince ya da kendine saygı düzeyleri daha düşük olan, ama daha gerçekçi kişilerin verdiği öğütler dikkate alınmayınca, başarısızlık başgösterir. La Fontaine'in fabllerinden birinden çıkan mesaj da budur: "Tavşan ve Kaplumbağa"da kendine saygısı çok

5 Juvénal des Ursins, G. Duby'nin *Histoire de la France* (Larousse, Paris, 1971) adlı yapıtındaki alıntı.

ÇOK İDDİALI GİRİŞİMLER

İddialı girişimlerle boğuşmak zorunda kalan ekonomi dünyası da geri kalmaz bu alanda.[6] "Kör bir elitizm"in, "Liderliğin verdiği güven"in ya da "teknolojik yeterlilik"lerinin kurbanı olan 1960'lı yılların sonundaki Coca-Cola ya da 1970'li yılların sonundaki IBM ve Jaguar gibi büyük firmalar az daha yok oluyorlardı. Aşırı bir kendine saygı duygusu, söz konusu üreticileri müşterilerinin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmama ve daha küçük rakiplerin dinamizmi karşısında uyanık davranmama noktasına sürüklemiştir.

yüksek olan bir tavşan kendisinden kesinlikle daha yavaş olan ama sürekli çalışıp çabalayan bir kaplumbağa tarafından kıl payı da olsa geçilir... Bu tür olaylara sporda çok rastlanır. Brezilyalı futbolcu Romario'nun Temmuz 1998'de, Dünya Futbol Şampiyonası finalinden hemen önce söyledikleri hâlâ hafızalarda. *L'Équipe* gazetesine verdiği demeçte "Fransızların kalelerinde üç gol görebileceklerini"[7] söyledi. Devamını biliyoruz: Yıldızı olmayan Fransız ekibi bu aşırı şişkin egoya üç gol attı ve hiç gol yemedi.

Genel olarak, yüksek bir kendine saygı düzeyi, bireyi önemli bilgilere karşı kapalı tutabilir: Kendilerine saygıları fazla olanların başarısızlıklara tahammüllerinin kimi zaman fazla olmadığını biliyoruz; çünkü bu insanlar dışsallaştırma eğilimi içindedirler, yani başarısızlıklarının nedenini kendilerinin dışındaki bilinmedik nedenlere bağlarlar. Ama sistemli biçimde bu şekilde davrandıklarından, kimi zaman kurtarıcı olabilecek tartışmaları atlarlar. Bazı yetkili ve güçlü kimselerin çevrelerinde yaltaklanan ve dalkavuk kimselerin bulunmasından hoşlandıkları bilinir ve bu durum onları kimi zaman gerçekle bağlantılarını koparma noktasına götürür.

6 *Le Monde*, 20 Mayıs 1998.

7 *L'Équipe*, 12 Temmuz 1998.

Kendilerine saygı düzeyi yüksek bazı bireylerin zaman zaman çabalarında ısrarcı olduklarını göstermeye çalıştık; çaba harcadıkları alanlar verimsiz olmasına ve bu konuda kendilerine öğütler verilmesine rağmen bu şekilde davranırlar.[8] İki koşul söz konusudur burada: Bu insanlar yeter ki bir amaca ulaşılmasında kişisel olarak yer almış olsunlar (kendilerine saygılarının söz konusu olmayacağı bir amaç için çaba harcamazlar) ve bir çözümün bulunduğuna peşinen inansınlar.[9]

Askerî tarih bu tip davranışlar açısından zengindir. Birinci Dünya Savaşı sırasında general Nivelle 1917 ilkbaharında Alman hatlarına karşı bir saldırı planı yapar ve bu muharebenin son ve bitirici darbe olmasını ister (Genelkurmay hem zaferi kendilerinden "çalacak olan" Amerikan takviye kuvvetlerinin aniden çıkagelmesinden hem de Alman ordusunu rahatlatacak olan Rusların savaşı bırakmasından korkmaktadır). Ne yazık ki saptanan tarihten kısa süre önce Prusyalı general Ludendorff hedef alınan bölgedeki savunma noktalarını güçlendirir. Ama Nivelle planlarında diretir. İlk gece Fransızlar ancak beş yüz metre ilerleyebilirler; oysa hesaplara göre on kilometre ilerlemeleri gerekir. Binlerce kayıp verilir. "Zaferi getirmesi" beklenen Schneider tankları çok ağır, çok yavaş, çok zayıf kalırlar. Bazı yüksek rütbeli subayların uyarılarına kulak vermeyen ve siyaset adamlarının kaygılarına rağmen kendinden emin gözüken General Nivelle saldırıyı sürdürmekte ısrar eder. Fransızlar iki haftada yüz kırk yedi bin asker yitirirler. Nihayet Fransız ordusunun yüz on iki birliğinden altmış sekizinde ayaklanma başlayınca Nivelle görevinden alınır.[10]

---

8 D. B. McFarlin, R. F. Baumeister, J. Blascovich, "On knowing when to quit: task failure, self-esteem, advice and non-productive persistence", *Journal of Personality*, sayı 52, 1984, s. 138-155b.

9 L. E. Sandelands, J. Brockner, M. A. Glynn, "If at first you don't succeed, try, try again: effects of persistence-performance contingencies, ego-involvement, and self-esteem on task persistence", *Journal of Applied Psychologie*, sayı 73, 1988, s. 208-216.

10 N. Laneyrie-Dagen, *Les Grandes Batailles*, Larousse, Paris, 1997.

Yüksek bir kendine saygı duygusuyla inatçılığı birleştiren bu mekanizmaya, yeteneklerine çok fazla güvenen birinin çok riskli bir işte ihtiyatsızca inat etmesine, gündelik yaşamda da rastlanabilir. Şimdi, açıkça çok yüksek bir kendine saygı düzeyinin keyfini çıkaran 32 yaşındaki Bruno'yu dinleyelim:

Hayatın benim için her zaman kolay olacağını düşündüm. Annem babam sempatik insanlardı, beni çok serbest bırakıyorlardı; "iyi huylu" biriydim, kız kardeşlerim bana hayrandı. Okulda çok arkadaşım vardı, lider olduğumu söyleyebilirim ve notlarım pek iyi değildi ama sınıfı geçecek kadar çaba harcıyordum ve uykusuz geceler geçirmiyordum böylelikle. Ergenlik dönemimle ilgili olarak hoş hatıralarım vardır, kızlar beni beğeniyordu, sadece eğlendim bu dönemde ve hoşuma giden sporlarla ilgilendim. Geçimimi yelkenlilere eskortluk ederek ve kışın kayak dersleri vererek, uygun fiyatlarla aldığım ikinci el spor arabaları satarak ve de itiraf etmem gerekir ki, zaman zaman da benim için hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan annemden babamdan borç alarak sağlıyordum. Mesleki açıdan gerçek anlamda hırslı değildim, her şeyden önce gençliğin tadını çıkarmak gerekir diye düşünüyor, gerisini daha sonra da düşünürüm, diyordum. Her halükârda birçok alanda başarılı olabileceğimi düşünüyordum.

Sonuçta deyim yerindeyse "beni istikrarlı biri olma"ya iten, evlendiğim kız oldu. Ve deniz kenarında bir yerde bir sörf ve yelken mağazası açmaya karar verdim. Mevzuyu çok iyi biliyordum ve ayrıca bu iş bana biraz olsun sevdiğim yaşama biçimini sürdürme olanağı sağlayacaktı. Tüccar olan babam beni bu düşüncemden vazgeçirmek istedi: Bu pazarın o bölgede çok doygun olduğunu düşünüyordu, ona göre staj yapıp kendimi geliştirmeliydim, biraz muhasebe öğrenmeliydim ve deneyimli bir ortak bulmalıydım kendime... Ama ben babamın düşüncelerini önemsemedim; bir iş bağlamak ya da kız tavlamak gibi girişiştiğim her işte iyi kötü başarılı olduğumdan kendime çok güveniyordum. Ayrıca inanıyordum, bende bu çene ve teknik bilgiler varken işimi geliştirebileceğime inanıyordum. Ama iş öyle olmadı! Gene de zamanında çekileceğime, düşüş sürecini hız-

landırdım, arkadaşlarımı ve bankacımı yaptığım işin kârlı olduğuna inandırarak daha fazla borç almayı başardım, çok gelişmiş aletler aldım. Ama bunlar durumu düzeltmedi. Kısacası batmaya devam ettim ve iflasımı istemek için iki yıl daha gerekti bana. Şimdi borçlarımı ödemek için uğraşıyorum.

Sonuç olarak bu benim hayattaki ilk başarısızlığım oldu ve bu durum bana acı veriyor, ama bir anlamda da iyi bir ders oldu. Kendimi Süpermen sanıyordum ben ve uzun vadede çok tehlikeli bir şey bu.

Kendine saygı ve risk alma

Kendine saygı duygusu güçlü olanlar mutlu bir yaşama sahip olma konusunda ötekilere göre daha şanslıdırlar belki, ama öte yandan bu yaşam daha kısa olabilir! Gerçekten de riskli tavır ve tutumlar daha çok güçlü bir kendine saygı duygusuyla bağlantılı gözükmektedir. Sayısız araştırma[11] kendine saygı düzeyi yüksek kimselerin genellikle motosikletleri olduğunu göstermiştir, sık sık alkollü vaziyette motosiklet kullanırlar ve sık sık aşırı hız nedeniyle ceza alırlar vb. Bu konuda tehlikeli spor meraklılarıyla ilgili çalışmalar yok elimizde, ama bunların da risk alma eğiliminde olmaları güçlü bir kendine saygı duygusunun ifadesidir.

Yüksek kendine saygı düzeyi günaha dönüştüğünde

Birçok din nasıl ki alçakgönüllülüğü –kendine saygıdan gönüllü olarak vazgeçme– yüceltirse kibri de –güçlü kendine saygı duygusunun bir biçimi– Tanrı'dan ve insanlardan uzaklaştıran bir günah olarak mahkûm eder. Hıristiyan dinine göre kibir en büyük günahların başında gelir ama tüm öteki günahlarla da ilişkilendirilebilir bu günah.

Ama bu kibir eleştirisi din adamlarının tekelinde değildir, birçok ahlâkçı ve filozofta da görülür. Bunlardan biri (La Rochefou-

11 B. W. Pelham, "On the higly positive thougts of the highly depressed", R. F. Baumeister (yay.), *Self-Esteem*, içinde.

Yedi büyük günah ve yüksek kendine saygı duygusuyla bağlantıları	
Kibir (eskiden"boş övünme")	"Başkalarından daha değerliyim."
Kıskançlık	"Ben onların sahip olduklarından daha fazlasını hak ediyorum."
Öfke	"Çaba harcamaya ihtiyacım yok."
Tembellik	"Çaba harcamasam da olur."
Cimrilik	"Başkaları benim cömertliğimi hak etmiyorlar."
Oburluk	"Her şeyin en iyisini hak ediyorum."
Şehvet	"Başkalarını kendi zevkim için kullanabilirim."

cauld) bencilliği incelemek amacıyla insanı allak bullak eden bir açık seçiklikle sayfalar dolusu yazı yazmıştır.

Bu büyük senyör, içlerinde La Fronde hareketinin de yer aldığı sayısız mücadeleden ve XIV. Louis'nin sarayının da tadını çıkardıktan sonra siyaset yaşamından çekilir ve özdeyişlerini yazmaya başlar: Özdeyişler 1665'te yayımlanır yayımlanmaz olağanüstü bir ilgi görür. Bununla birlikte La Rochefoucauld insan doğasına pek iyimser bakmaz: Ona göre, bütün eylemlerimizi, en soylu gibi gözükenleri bile, "bencilliğimiz" yönlendirmektedir. La Rochefoucauld, Freud'dan yaklaşık üç yüz yıl önce bilinçsiz isteklerimiz ve bunları saklama eğilimimiz üstünde durur.

Sık sık girip çıktığı XIV. Louis'nin sarayı, bu büyük ahlâkçıya, gözlemleri için, kendilerine saygı düzeyleri yüksek şahsiyetlerden oluşan tükenmez bir kaynak sağlamıştır hiç kuşkusuz.

Saint-Simon anılarında bir gün Dük de Chevreuse'le birlikte La Rochefoucauld'yu ziyarete gittiklerinde hayretler içinde kaldıklarını anlatır: Şaşkınlık, utanç, dehşet; ev sahibi *bir hizmetçi*'yle satranç oynamaktadır!

Bizim terapist olarak görevimiz, hastalarımızın genellikle düşük olan kendine saygı düzeylerini yükseltmelerine yardımcı olmaktır; ancak görüldüğü gibi yüksek ve düşük kendine say-

PSİKOLOJİNİN VE KENDİNE SAYGININ ÖNCÜSÜ LA ROCHEFOUCAULD

İşte *Özdeyişler*'den birkaç aforizma:

"Gurur refakat etmese, erdem pek uzaklara gidemezdi."

"Bizi kim ne kadar överse övsün, kendimizle ilgili yeni bir şey öğretmiş olmaz."

"Mutluluğumuzu ve mutsuzluğumuzu ancak bencilliğimiz nispetinde hissedebiliriz."

"Hiç kibrimiz olmasaydı, başkalarının kibrinden yakınmazdık."

"İnsan hiç övünmeyecek olsaydı, zevki de hiç tatmazdı."

"Gurur bütün erdemleri kökünden yok etmese de, hepsini sarsar."

gı duygusunun özel yararları her zaman birbirinden kesin biçimde ayrılamaz. Aslında burada *ortam*'ın rolü belirleyici gibi gözükmektedir: Belki de çevremizdeki insanların değerleriyle uyumlu bir kendine saygı duygusuna sahip olmak mı önemlidir? Bir medya patronu ya da tutkulu bir kâşif olmayı hayal ediyorsanız, kendinize saygınızın yüksek olması daha iyidir; ama idealiniz ortak çalışma grubundaki bir ekibin değer verilen üyelerinden biri olmaksa, ortalama bir kendine saygı duygusu daha çok işinize yarayabilir.

İSTİKRARLI MI, İSTİKRARSIZ MI? KENDİNİZE SAYGINIZIN SAĞLAMLIĞINI TEST EDİN

> Benim gibi kendine saygısı aşırı olanlar, kendine saygıları tehdit edildiği oranda sıkıntı çekerler.
>
> – William Boyd

Kendine saygının düzeyi (yüksek mi, düşük mü?), bir bireyin tüm tepkilerini açıklamak için yeterli değildir. Aynı zamanda bireyin gündelik yaşamın olaylarına gösterdiği direnç düzeyini de göz önünde bulundurmak gerekir; çünkü gerçekten, kendine saygı dalgalıdır.

Gerçekten de kimileri, kendilerinden, göstermek istedikleri kadar emin olmadıkları izlenimi uyandırırlar. Kendilerini değerli göstermek için yırtınırlar ve durmadan üstün niteliklerinden ve başarılarından söz ederler; ama bu muhteşem binayı sarsacak bir olay başgöstermesin... tavır ve tutumları birden değişiverir! Her halükârda kendilerine itiraz eden birini görmek istemezler, aşırı alınganlık gösterirler ve en küçük bir eleştiri karşısında son derece sinirlenirler. Çok güçlü gözüken bu insanların böyle anlarda ne kadar dayanıksız oldukları ortaya çıkar. Bizi, kendi değerlerine inandırmak için harcadıkları çabalara her şeyden önce kendileri inanmak isterler sanki...

On yedi yaşında bir genç kız olan Faustine, bir deneyimini anlatıyor bize:

Ailem yazlığımıza bir haftalığına dostlarını davet etmişti. Erkek olanı, işin başında oldukça etkilemişti beni. Çok yakışıklıydı ve güzel giyinmişti, rahat kıyafetler giydiğinde de bu özelliği değişmiyordu: Üzerindeki giysiler sanki hep yeniydi ya da yeni ütülenmişti. Çok güzel konuşuyor ve özellikle herkese nasihatler vermekten geri durmuyordu ve bunu da beni çok sıkan bir tür alçakgönüllü nezaket havası içinde yapıyordu. Rahatlığı, sürekli gülmesi... bunların tümü hesaplı ve önceden düşünülmüştü sanki; bence insanlar üzerinde nasıl bir etki yaptığını hesaplıyordu. Özellikle de kendinden, kendi yaşamından söz ediyordu: işi, seyahatleri. Farkına varmaz havalarda sürekli başarılarını anlatıyordu.

Bir akşam topluca bir oyun oynanıyordu ve bu oyunda herkes partnerine konuşmadan, resimler yardımıyla birtakım sözcükler anlatmaya çalışıyordu. Buna karşılık onun çenesi hiç durmuyordu ve sürekli zekâ gösterilerinde bulunuyordu, oysa bomboş biriydi. Kardeşimle dalga geçmeye başladık onunla ve yavaş yavaş herkes bizimle birlikte ona gülmeye başladı. Sıkılmaya başladı ve sonunda açıkça öfkesini kustu ve bizim oyunu dürüstçe oynamadığımızı söyledi ve masadan kalktı, kapıyı çarparak çıkıp gitti.

Herkes çok şaşırmıştı! Başka bir insan olmuştu sanki. Dostları gittikten sonra annemin dediği gibi, iki çocuğun basit şakalarından alınıp sinirlenen bu adam kendinden o kadar emin biri değildi.

Kendine saygı istikrarlı mıdır, değil midir? Bunu irdeleyeceğiz şimdi.

DÖRT ÖNEMLİ KENDİNE SAYGI TİPİ

Kendine saygının düzey ve istikrarı arasındaki olası bağlantıları gözlemleyerek, tüm tepkileri çok iyi anlamamıza olanak veren ve dört kategoriye ayrılan bir sınıflandırmaya ulaşırız.*

Dört önemli kendine saygı tipi

Kendine saygının istikrarı / Kendine saygı düzeyi	Yüksek	Düşük
İstikrarlı	İstikrarlı yüksek kendine saygı (dirençli yüksek kendine saygı)	İstikrarlı düşük kendine saygı (kabul edilmiş yetersiz kendine saygı)
İstikrarsız	İstikrarsız yüksek kendine saygı (kırılgan yüksek kendine saygı)	İstikrarsız düşük kendine saygı (değişme eğilimli düşük kendine saygı)

Yeterli bir kendine saygının iki profili

Yüksek ve istikrarlı

"Dış" şartlar ve "normal" yaşam olayları, bireyin kendine saygısı üzerinde fazla etkili olmaz. Dolayısıyla birey kendi imajını korumak ya da daha olumlu kılmak için çok fazla zaman ve enerji harcamaz. Sözgelimi katılan herkesten etkinliklerinin anlatılmasının ve ortak çalışmayı kolaylaştıracak fikirlerin söylenmesinin istendiği bir iş toplantısında, kendine saygısı yüksek ve istikrarlı olan biri düşüncelerini açıklayarak kendine güvenini kanıtlayacaktır. Başka bir konuşmacı kendisine karşı çıkarsa, onu sinirlenmeden dinleyecektir ve yalanlamaktan çok ikna etmeye çalışacaktır.

(*) Bu bölümün sonunda kendine saygı profillerinin teşhisini yapmanıza yardımcı olabilecek küçük bir rehber veriyoruz.

Yüksek ve istikrarsız

Bu kategorideki bireylerin kendilerine saygı düzeyi yüksek olmakla birlikte, bu düzey özellikle rekabetçi ve istikrarsızlaştırıcı bir bağlamda ciddi olarak sarsıntıya uğrayabilir. Böyle durumlarda bu kişiler, aynı zamanda tehdit gibi algıladıkları eleştiri ya da başarısızlık karşısında sert tepkiler gösterirler ve başarılarını ve niteliklerini abartarak kendi kendilerini yüceltme yoluna giderler. Gene iş toplantısı örneğine dönersek kendine saygısı yüksek ve istikrarsız olan birey, kendisini iyi bir günündeymiş gibi gösterecek ancak konuşma süresini kendi tekeline alma eğilimi içinde olacaktır. Bir karşı çıkma durumunda hemen sinirlenecek ve muhatabını bir eleştiriyle ya da saldırgan bir şakayla mat etmeye çalışacaktır.

Terslik karşısında ortaya çıkan farklılıklar

Yeni sınıflandırmamız birbirinden çok farklı iki profil ortaya çıkarıyor. Bir yanda, herhangi bir terslik karşısında soğukkanlılığını çabuk yitirmeyen ve ortam uygun olsun olmasın konuşmalarında ve tavırlarındaki belli bir tutarlılığı koruyan duygusal açıdan istikrarlı bireyler. Diğer yanda ise, düşmanca ya da sadece eleştirilerin egemen olduğu bir ortamda bulundukların-

Gündelik yaşamda yüksek kendine saygı düzeyleri

İstikrarlı yüksek kendine saygı	İstikrarsız yüksek kendine saygı
Kendine saygıda gündelik dalgalanma pek görülmez.	Gündelik olaylara yanıt olarak kendine saygıda önemli dalgalanmalar görülür.
Kendi kendini yüceltmek için fazla enerji harcanmaz.	Kendi kendini yüceltmek için oldukça fazla enerji harcanır.
Önemsiz kabul edilen eleştiriler ve başarısızlıklar nedeniyle kendini savunmak ya da haklı çıkarmak için fazla enerji harcanmaz.	Önemsiz de olsa eleştiri ve başarısızlıklar karşısında kendini savunmak ve haklı çıkarmak için oldukça fazla enerji harcanır.
Eleştiriler akılcı biçimde dinlenir.	Eleştiriler duygusal olarak dinlenir.

da kolayca kendilerini saldırıya uğramış gibi kabul eden ya da sorgulandıklarına inanan daha alıngan bireyler. Bu iki profil "oldukları gibidirler" ve pek değişmezler. Ama çevre değişince bir sapma oluşur ve bu sapma giderek derinleşir: Rekabet, sorgulama ve başarısızlık kendine saygının turnusol kağıtlarıdır.

Farklı bir duygusal izlenim

Kendine saygısı yüksek ve istikrarlı bireyin haleti ruhiyesi, kendine saygısı yüksek ve istikrarsız bir bireyin ruhsal haleti ruhiyesinden daha sakin ve olumludur. Bıraktığı izlenim genellikle çok daha barışçıldır: Sosyal çevresi karşısında aşırı bir tetikte olma durumunda değildir. Her an bir tehdit, bir meydan okuma ya da bir haksızlık (başarısının tanınmaması) karşısında kalmaktan korkan kendine saygısı istikrarsız kimse bu durumda değildir. Kendisini yüksek gören birinde olumsuz ya da düşmanca duyguların (gerilim, endişe, hınç, kıskançlık, öfke, üzüntü vb.) sıkça görülmesi, genellikle istikrarsız bir kendine saygının belirtisidir.[1] Bir sekreter şöyle diyor: "Ben patronumun bize görünmek istediği kadar kendisiyle barışık olduğunu sanmıyorum; zamanının yarısını öfkeli geçiriyor, hep stresli, fırsatını bulur bulmaz başkalarının arkasından konuşuyor. Yazık, çok sevimli olduğu zamanlar da var oysa."

Yüksek bir kendine saygı kırılgan olabilir mi?

Yüksek ve istikrarlı bir kendine saygı, güçlü ve dirençlidir. Birey her an değerini tartışma konusu yapmaz. Dolayısıyla kendisini pek yetersiz ve küçük hissetmedikçe, bir durumu tamamen denetlememeyi kabullenebilir. Oysa yüksek de olsa, kendine saygı duygusu istikrarsız olan bir kişi, en küçüğünden en büyüğüne, karşılaştığı bütün meydan okumaları sanki genel imajına yönelik çok önemli tehditler gibi görür. Ve bu durum

1 M. H. Kernis, B. D. Grannemann, L. C. Barclay, "Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 56, 1989, s. 1013-1023.

Ünlü piyanist Sviatoslav Richter, yaşamının sonunda Arte televizyonunda bir söyleşiye katılır. İşte bu söyleşinin kayıtlarından birkaç not:[2]

"Masasının başına oturmuş yaşlı adam, Karajan'ın gülünç kibiri hakkında düşüncelerini anlatır.

Karajan'ın, Mozart'ın anahtarını asla bulamadığını, onu asla gerçek anlamda yorumlayamadığını söyler.

Sonra eski not defterinden son bir cümle okur: 'Kendimi beğenmiyorum.' Başını kaldırır. Önüne bakar. Sonra büyük bir sessizlik içinde elleriyle yüzünü kapatır."

onu çok kırılgan yapar.

Nihayet istikrarsız yüksek kendine saygı duygusuna sahip bireylerin aslında kendilerini ve çevrelerini yanıltmak isteyen, kendilerine saygıları yetersiz bireyler olup olmadıkları sorulabilir. Bu durumda bu bireylerin itiraf etmek istemedikleri çok kırılgan imajlarına karşı mücadele ettikleri söylenebilir.

Bu farklılıklar nereden kaynaklanır?

Bu sorunun yanıtının, ailedeki bazı tavır ve tutumlara bağlı olması mümkündür. Gerçekten de yüksek ve istikrarsız bir kendine saygı duygusu içinde olan bireylerde çoğu zaman şu özellikler görülür:

– Ebeveynlerin çocuk hakkındaki değerlendirmeleri ("en büyük sensin yavrum") ile gerçek yetenekleri (en büyük olmadığının farkındadır kesinlikle) arasında çok büyük bir fark vardır ve bu farklar toplumsal rekabet ortamında elde ettiği sonuçlardan bellidir (derslerde en yüksek notları alan ve teneffüslerde de en popüler olan öğrenci o değildir).

– Kendileriyle çok fazla ilgilenip çocuklarını ihmal eden idealize edilmiş ve mesafeli ebeveynler. Çocuk bu durumda onların dikkatlerini çekmek, kendini değerli göstermek ve onların ilgisine layık olmak için yeteneklerini gösterme ihtiyacı içindedir.

2 A. Remond, "La leçon du pianiste", *Télérama*, 23 Eylül 1998.

– Kendileri istikrarsız bir yüksek kendine saygı düzeyine sahip ebeveynler. Bu durumda ebeveyn modelinin taklit yoluyla doğrudan aktarımı söz konusudur.

– Çocuklarıyla, sadece yeteneğini göz önünde bulundurarak ilgilenen ebeveynler.

Kendine saygısı yüksek ve istikrarlı olan bireylere gelince, genellikle şu özellikler öne çıkar:

– Yüksek ve istikrarlı bir kendine saygının belirgin özelliklerini gösteren, dolayısıyla çocuğa, bir eleştiriye nasıl sükunet

İÇE DÖNÜKLER VE DIŞA DÖNÜKLER

Psikologlar sık sık içe dönüklükten ve dışa dönüklükten söz ederler. Kişiliğimizin bu iki boyutu, aynı zamanda yüksek ve istikrarlı kendine saygı duygusuna sahip bireylerle, yüksek ama istikrarsız kendine saygı duygusuna sahip bireyler arasındaki bazı farklılıkların ortaya çıkarılmasını sağlar.

Eğer dışa dönükseniz, dış çevrenizin tepkilerine, başkalarının övgülerine ya da eleştirilerine, belli bir topluluğun hayranlığına duyarlısınızdır. Görüşlerinizi ya da duygularınızı açıklarsınız genellikle (prototipler: siyaset adamı, tüccar).

Tersine, eğer içe dönükseniz, daha çok iç dünyanızla ilgilisinizdir, çevrenizdeki olaylara ve çevrenizdeki insanların tavır ve davranışlarına o kadar duyarlı değilsinizdir, genellikle duygularınızı açıklamazsınız (prototipler: araştırmacı, bilgisayarcı).

Sonuç olarak, kendine saygıları yüksek iki birey toplum içinde farklı davranırlar.

Kendine saygısı yüksek, dışa dönük birey genellikle konuşur, övgüleri değerlendirir, eleştiriye açıkça tepki verir, kendini gösterme konusunda kendisi kadar rahat olmayan birine "övüngen biri" gibi gözükebilir.

Kendine saygısı yüksek, içe dönük birey daha az konuşur, övgülere daha az duyarlı gibidir. Kendisine karşı çıkıldığı takdirde, anında tepki vermez gibidir ama daha sonra kendisini şiddetle savunabilir ve bu durum onu kayıtsız ve ilgisiz sanan muhataplarını şaşırtır.

içinde cevap verildiğini ya da başkaları tarafından her zaman değerli görülmeden nasıl sayıldığını düzenli biçimde görme fırsatı sunan ebeveyn modelleri.

– Çocuğun, yetenekleri ya da gerçek olanaklarıyla birleşmiş gerçekçi bir değerlendirmesini yapma endişesi içindeki ebeveynler.

– Çocuğu her zaman dikkat çekmek için büyük çabalar harcamak zorunda bırakmayan, yakın ve ilgili ebeveynler.

Düşük kendine saygının iki profili

Düşük ve istikrarsız

Bu bireylerin kendilerine saygısı, olumlu ya da olumsuz dış olaylara bütünüyle duyarlı ve tepkiseldir. Düzenli başarı ya da tatminlerden sonra, genellikle daha yüksek gözüktüğü evrelerden geçer. Bununla birlikte bu gelişmeler genellikle değişkendir ve yeni güçlükler ortaya çıktığında, kısa sürede düzey tekrar düşer. Bu kategoriye giren bireyler, kendilerine ve başkalarına daha iyi bir imaj verebilmek için çaba harcarlar. Daha önce verdiğimiz iş toplantısı örneği bağlamında bu tür birey fazla konuşmaz, alçakgönüllü bir tavır içinde gözükür. Görüş belirttiğinde çok temkinli davranır ve başkalarının tepkilerini gözetir. Kendisine karşı çıkıldığında hemen dengesini kaybeder ve karşıt düşünceye tamamen muhalefet etmeme eğilimi içine girer. Bununla birlikte onaylandığını hissederse rahatlayabilir ve kendini daha iyi ifade edebilir.

Düşük ve istikrarlı

Bu durumda, kendine saygı, elverişli de olsa, dış olaylardan az etkilenir. Birey kabul ettiği ve bir anlamda boyun eğdiği imajını ve düşük kendine saygı düzeyini düzeltmek için fazla çaba harcamıyormuş gibi gözükür. Gene verdiğimiz örnek bağlamında bu birey, hiç kimse tarafından fark edilmeme riski taşır. Konuşmak için davet bekler ve bu durumda da genellikle ken-

JULES RENARD'IN GÜNLÜĞÜ

Jules Renard'ın 1887'den 1910'a kadar tuttuğu **günlüğü** (*Journal*) zekâ ve keskin bir gözlemin başyapıtıdır. Bu günlük okunduğunda, yazarının daha çok düşük ve istikrarsız kendine saygı duygusu içinde olduğu fark edilir. Kendine saygıyla ilgili düşüncelerine sayısız gözlem tanıklık eder:

"İltifatı çok severim. Bana iltifat edilmesi için özel bir çaba harcamam ama iltifat edilmediğinde üzülürüm, edildiğinde ise hemen o kişiyi engellerim: Bu kimsenin benim istediğim gibi devam etmesine izin vermem."

"Yaşadığım deneyimler sonucu kesinlikle lüzumsuz biri olmadığım sonucuna vardım."

"Zaman zaman kıskançlık göstermekle birlikte, asla hırslı olma sabrını gösteremedim."

"Her şeyi iyi yapmak isterim ve kim olursa olsun, birinin bunu fark etmesini isterim."

"Mutluluk, mutlu olmaktır; kendini başkalarına mutlu göstermeye çalışmak değil."

"Biraz daha alçakgönüllü birine dönüşüyorum ama, bu alçakgönüllülük içinde biraz daha kibirli."

"Yürekli bir boyun eğiş."

disinden önce dile getirilen düşüncelere katılır. Daha ayrıntılı konuşması için ısrar edilirse, kendisine işkence ediliyormuş gibi bir izlenim uyanır insanlarda. Bu durumda da oldukça olumsuz düşünceler sergileyebilir.

Gelişme arzusu

Kendine saygı düzeyi düşük ve istikrarsız bireyler, koşullarını ve ruhsal durumlarını düzeltmek isterler. Tutum ve davranışlarını buna göre ayarlarlar. Kendine saygı düzeyi düşük ve istikrarlı olanlar ise "boyun eğmiş" gibi gözükürler. Kendilerinin ya da başkalarının gözünde değerli gözükmek için faz-

la çaba harcamazlar. Burada da farklılıkları en açık seçik biçimde ortaya koymayı sağlayacak olan, belli bir toplumsal çevredir: Kendine saygı düzeyi düşük ve istikrarsız bireyler başarısız olmamaya ya da dışlanmamaya önem verirler, oysa kendine saygı düzeyi düşük ve istikrarlı olanlar bu durumu önceden kabul etmişlerdir.

Kabul görme arzusu

Kendine saygı düzeyi düşük ve istikrarsız kişilikler, çevrelerindeki insanların sandıklarından çok daha duyarlıdırlar. Başarıları alçakgönüllü, acıları ağırbaşlıdır. Şimdi bir kadın öğretmeni dinleyelim:

> Hayatta hiçbir şeye değişmeyeceğim kadar çok sevdiğim çocuklar var: Her şeyi en iyi biçimde yapmaya çalışan alçakgönüllü minikler bunlar. İyi not aldıklarında nasıl mutlu olurlar, görülmeye değerdir bu. Her şey içlerindedir bunların ama ışıl ışıl parlarlar, sanki küçük bir bulutun üstündedirler. Düş kırıklıkları da ağırbaşlıdır; sıkıntılarını belli etmemeye çalışırlar ama açıkça görülür bu, acı verir insana. Bu çocuklar beni duygulandırır çünkü kendimi bulurum onlarda. O yaşta ben de onlar gibiydim. Hep kendimden kuşkulanır, hep en iyisini yapmaya çalışırdım. İşler iyi gittiğinde kendime güvenim tam olurdu, başarılı olamadığımda üzülürdüm doğal olarak. Zaten bugün de böyleyim...

Düşük kendine saygının kökenleri

Daha önce gördüğümüz gibi burada da ebeveynlerin önemli bir rolü olduğu sanılmaktadır. Kendine saygı düzeyi düşük ve istikrarsız kişilerde şu özellikler görülebilir:

– Ebeveynler, çocuklarını gerçekten sevmelerine rağmen, onları güçlendirme ve teşvik etme açısından yetersizdirler. "Annem, babam beni çok seviyorlardı ama beni hiç teşvik etmediler ve sahip olduğum değerlerle ilgili olarak kendime gü-

ven duymamı sağlayacak bir şey yapmadılar."

– Çocuğun yeteneklerinin sınırlı olması (sözgelimi okulda) ya da öteki çocuklar arasında popüler olmaması. Şöyle bir tanıklıkta bulunuyor biri: "Çok kötü bir öğrenciydim. Bu durum, başarısız olduğum yıllar boyunca kendi kendime hiç itiraf etmememe rağmen çok derin ve kalıcı kompleksler bıraktı bende." Bir başkası şöyle diyor: "Başka çocukların beni beğenmelerini sağlayamadım asla. Benim gibi marjinal bir ya da iki arkadaşım olurdu sadece. Bunun niye böyle olduğunu çok iyi bilemiyorum, çekingenliğim, gözlüğüm, kızıl saçlarım... Ama bugün bile kendimi başkalarına beğendirme yeteneğimden kuşku duyuyorum."

– Ebeveynler çocuğu aşırı korurlar ancak ona az değer verirler.[3] "Annem bana sürekli kol kanat gererken bir yandan da onun koca bebeği olduğumu, o olmasa sıkıntıdan kurtulamayacağımı vb. söylerdi hep. Bugün benim kendine güvenen biri

Gündelik yaşamda düşük kendine saygı düzeyleri

İstikrarlı düşük kendine saygı düzeyi	İstikrarsız düşük kendine saygı düzeyi
Gündelik yaşamda kendine saygıda pek az dalgalanma	Olumlu yönde olası dalgalanmalar
Düzenli olumsuz duygusal durum	Karmaşık duygusal durumlar: olumsuz ama zaman zaman da olumlu
Kendine saygıyı yükseltmek için çaba harcamama	Kendine saygıyı yükseltmek için çaba harcama
Duygusal karşı tepki, ama davranışsal açıdan pek az sonuç.	Duygusal karşı tepki ve bunun uyarlanmaya yönelik davranışsal sonuçları
Kişisel amaçlar peşinde koşmanın yararsızlığına inanma	Kişisel çıkarları bertaraf eden toplumsal istenilebilirlik

olmamı nasıl bekleyebilirsiniz?"

Kendine saygı düzeyi düşük ve istikrarlı olan kimselerde genellikle aynı tip nedenlere daha fazla rastlanır. Bununla birlikte bazı özel farklılıklar da vardır:

3 C. Lloyd vd., "The relationship of parental style to depression and self-esteem inadulthood", *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1997.

– Çocuğun, sözgelimi ebeveynlerden birini yitirmesi ya da bunlardan birinin depresyon geçirmesi sonucu çevresini denetleyememe duygusu yaratan yaşam olayları.

– Önemli duygusal boşluklar. Bu durumda kendine saygı sorununun sıkıntılarına, daha sonra değineceğimiz birtakım pa-

Cioran, istikrarlı bir düşük kendine saygı düzeyine mi sahipti?

Rumen asıllı Fransız denemeci ve ahlâkçı Emil Michel Cioran (1911-1995) nihilizmin doruğuna ulaşan bir yapıt bırakmıştır. Aforizmaları,[4] kesinlikle kendine saygı düzeyi yüksek ve istikrarlı kişilerin psikolojisine en iyi girişlerden biridir:

"Anksiyeteli [kaygılı] biri için başarı ve başarısızlık arasında bir fark yoktur. Başarıya da başarısızlığa da aynı tepkiyi gösterir. Her ikisinden de aynı derecede rahatsızlık duyar."

"Tek bir şey önemlidir: Kaybeden olmayı öğrenmek."

"Hiçbir hırsı olmadan yaşayabilmek, büyük bir güç ve büyük bir şanstır. Katlanıyorum buna. Ama buna katlanma olgusu da hırsın bir parçasıdır."

"Benim önemim bütünüyle etkisiz olmakta değil, kendimi öyle biri yapmak istemekte yatar."

"Kendi kendine iftira atma zevki, iftiraya uğramış olma zevkinden daha önemlidir."

"Her başarı utanç vericidir: İnsan asla kendi başarısına güvenmez, uzlaşır onunla."

"Sürekli tersliklere katlanabilmenin tek yolu, bu tersliğin kendisini sevmektir. Bunu başarabilirsek sürpriz yoktur artık bizim için: Olup biten her şeye karşı üstünlük sağlarız, yenilmez bir kurban oluruz artık."

"Manevi gücün eksiksizliğinin gerekli koşulu: Her zaman yanlış ata oynamış olmak."

"Bir ormanda, sonbaharın değiştirdiği sıra sıra eğrelti otlarının arasında yürümek, bu bir *zafer*'dir. Bunun yanında beğenilmenin ve alkışlanmanın ne önemi olabilir?"

4 E. M. Cioran, *De l'inconvénient d'être né*, Gallimard, Paris, 1973; *Syllogismes de l'amertume*, Gallimard, Paris, 1952.

tolojik durumlar eşlik eder.

Gene görülüyor ki, kendine saygı düzeyi yüksek ve istikrarlı bireyleri idealize etmek ve ötekileri değersiz göstermek yanlıştır. İnsanla ilgili olarak her şey kendine saygıya indirgenemez. Kendine saygı düzeyleri yüksek ve istikrarlı öyle kişilikler vardır ki, bunlar öteki karakter özellikleriyle sevimsiz gözükürler. Çünkü kendine saygı düzeyinin yüksek olması genellikle başarının unsurlarından biridir, ancak kesinlikle yüksek bir ahlâkın güvencesi değildir: Al Capone, Hitler, Timur ve tarihin büyük diktatörlerinin çoğu genellikle kendine saygı düzeyleri yüksek kişilerdir. Ama bunları örnek almak ihtiyatsızlık olur...

Kendine saygının istikrarı da duruma göre değişiklik gösterir. XIV. Louis'nin başbakanı Colbert de çift yönlü bir yüksek kendine saygı düzeyine sahipti. Başbakanlık görevleri bağlamında istikrarlı bir yüksek kendine saygının bütün özelliklerini taşıyordu: devlet için gerekli reformların gerçekleşmesi için sabır ve sebatla çalışma, öne çıkma kaygısı olmadan kralın gölgesinde çalışmayı kabullenme (böyle bir hükümdarın yanında böyle bir şey hem kolay değildi hem de pek tasvip edilen bir durum değildi). Buna karşılık soyluluk unvanı alan bu büyük burjuva, kendini saraya kabul ettirebilmeyi asla başaramamıştır; saray çevresi onu her zaman itici ve soğuk biri gibi görmüştür (Madam de Sévigné "Kuzey" diye hitap ederdi kendisine) ve bu adam makam ve mevkisinden yararlanarak servetini artırmak için cimrilik etmiş ve bir türlü doymamıştır.

Daha önceki bölümde gördüğümüz gibi durumu göreceleştirmemiz gerekiyor. Duruma göre, çoğumuz farklı tavır ve tutumları benimseriz. Kimi zaman kendimizi güven içinde hissederiz ve kendimize saygımız istikrarlı gözükür. Kimi zaman ise, ya yorgun olduğumuzdan ya da kendimizi güvende hissetmediğimizden istikrarsız bir kendine saygıyı yansıtan tepkileri benimseriz.

KENDİNE SAYGININ FARKLI PROFİLLERİ NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Çevrenizdeki insanların kendilerine saygılarının yanı sıra sizin de kendinize saygınızı değerlendirmenizi öneriyoruz. Bu test, dört anahtar duruma (başarı, iltifat, başarısızlık, eleştiri) karşı verilen tepkilerle yapılabilir.

Bu anlarda, kendine saygının istikrarının açıklayıcıları olan yanıtları inceleyin (yeterli sayıda durumla).

Başarılara ve iltifatlara verilen tepkiler

Kendine saygı tipi	Bir başarıya yanıt olarak verilen tepki tipi	Bir iltifata yanıt olarak verilen tepki tipi
Yüksek ve istikrarlı kendine saygı	"Memnunum, bu noktaya ulaşmak bana keyif veriyor."	"Çok teşekkür ederim."
Düzeyi yüksek ve istikrarsız kendine saygı	"Ben size söylemiştim, bekleyin, bu gördükleriniz daha hiç, bana inanmayanlar şimdi aptal aptal bakıyorlar."	"Gene mi gene mi!"
Düşük ve istikrarsız kendine saygı	"Şimdi yetenekli miyim peki?"	"Biliyor musunuz hiçbir yeteneğim yok benim."
Düşük ve istikrarlı kendine saygı	Bir hafta sonra önemli bir hastalık sonucu yatağa düşme	"Bırakın canım, hiç umurumda değil."

Başarısızlıklara ve eleştirilere verilen tepkiler

Kendine saygı tipi	Bir başarısızlığa yanıt verilen olarak tepki tipi	Bir eleştiriye yanıt olarak verilen tepki tipi
Yüksek ve istikrarlı kendine saygı	"Bu kez başaramadım."	"Ya öyle mi... Bunu bana niçin söylüyorsunuz?"
Yüksek ve istikrarsız kendine saygı	"Bir kere, siz ne anlarsınız bu işten?"	"Siz peki, siz kendi durumunuza baktınız mı?"
Düşük ve istikrarsız kendine saygı	"Hazırlık evresiyle ilgili sorunlarım oldu. İyi yapamadım."	"Öyle mi dersiniz?"
Düşük ve istikrarlı kendine saygı	"Evet ben bir hiçim, fark etmemiş miydiniz bunu?"	"Evet, sizin söylediğinizden de beter."

İKİNCİ KISIM

KENDİNE SAYGIYI ANLAMAK

KENDİNE SAYGININ KAYNAĞI NEDİR? BİR BEBEĞE NASIL DAVRANMAK GEREKİR?

> Ve Yvette'in kendi kendisinden hoşnutluğunu, büyük olasılıkla ona doğuştan verilmiş bu sağlam niteliği keşfetmek gerçekten ilginç geliyordu ona.
>
> – Anita Brookner

"Ben ilgisizlik içinde büyüdüğümü hatırlıyorum." Bunu söyleyen genç kadının bakışları hüzünlü ve sakin. Çocukluğunu anlatırken özel bir hınç ve öfke duygusu duymuyor.

> Annem babam ne iyi ne kötüydüler. Sadece ilgilendirmiyordum onları. Sıkıntılarıma karşı duyarlı olmadıkları gibi, sevimcime de duyarlı değildiler. Zaten ben de kısa süre içinde, sevincimi de kederimi de onlara belli etmeme alışkanlığı kazandım. Ama aynı zamanda da böyle şeyleri hissetmeme alışkanlığı da kazandım. Benimle ilgilenilmediğini hissediyordum ama pasif durumdaydım, bu duruma başkaldırmıyordum ve neredeyse hiç üzülmüyordum. En azından açık seçik farkında değildim bütün bunların. Yetişkin yaşa geldiğimde, önemsiz biri olduğum duygusu kök saldı içimde. İlgi görmemiş bir çocuk ve önemi olma-

yan bir yetişkin. Küçük bir kızken, annemle babamın, dairelerinde ölen ve kimsenin farkına varmadığı insanların korkunç öykülerini anlattıklarını hatırlıyorum. Anormal derecede etkiliyordu bu gibi durumlar beni: Benim yaşımdaki hiçbir kız böyle şeyleri kafasına takmıyordu ama ben takıyordum. Ve bugün de bu tür olayların beni hep ilgilendirdiğini hissediyorum. Çocukluğumdan kalan bir iz bu: yaşarken olduğu gibi, ölünce de unutulma korkusu.

Hastalarımızın anlattıkları öykülerde, genellikle çocukluktan itibaren kötü yönlendirilmiş ve doğru bir biçimde düzenlenmemiş bir kendine saygıyla karşılaşırız. Bazen de, ama genellikle muayenehanelerimizin dışında, tersine, öyle yetişkinlere rastlıyoruz ki, bunlar "kötü başlamalarına" rağmen çok güçlü bir kendine saygı düzeyi oluşturmayı başarmış, düşmanlıklar karşısında büyük bir direnç göstermiş ve çocukluklarından itibaren ya da daha sonra güçlü bir kendine saygıyı yeniden oluşturmuş oluyorlar. Her durumda, bir yetişkinin kendine saygısını anlamak için her zaman çocukluğundaki kendine saygı düzeyini irdelemek gerekir.

KENDİNE SAYGININ İLK ADIMLARI

Bir çocukta hangi yaştan itibaren kendine saygıdan söz edilebilir? Bir başkasına göre daha çok istenmiş, daha çok beklenmiş olan bir bebek, daha az şefkat gören komşusununkinden daha yüksek düzeyde bir kendine saygıya mı sahiptir? Hiç kuşkusuz, düzenli bir biçimde gülümseyen ve özen gösteren ebeveynler görmek, kendine saygının oluşmasında büyük bir rol oynar. Ama günümüzde araştırmacılara bilincin bu erken evresinde kendine saygıdan söz etmiyorlar.

Kendine saygının başlangıcı aslında, çok basit biçimde önemli bileşenlerden biri olduğunu gördüğümüz bireyin bilincinin başlangıcıyla bağlantılıdır. Çocukların ölçülebilecek ve bilimsel olarak değerlendirilebilecek kendi kendileriyle ilgili genel

bir psikolojik tasarıma sahip olabilmeleri,[1] büyük olasılıkla sekiz yaşına doğru gerçekleşmektedir. Farklı belirgin özellikler içinde –fiziksel görünüm, karakter özellikleri– kim oldukları ve ruhsal durumları o dönemde belli olabilir. Değişmeyen özelliklerini görür, yaşadıkları farklı anlarda değişmediklerini kavrarlar. Yavaş yavaş bilincine vardıkları bu kişiye bakışları, gelecekteki kendine saygının temelini oluşturur.

Bununla birlikte çocuklar üzerindeki gözlemler, bu bağlamda taşların, bilimsel olarak değerlendirilmeleri kolay olmamakla birlikte, sekiz yaşından önce yerlerine oturmaya başladığını göstermektedir. Araştırmacıların henüz pek iyi incelemedikleri çocukların kendilerine saygısı, ebeveynlerin çok iyi bildiği bir gerçektir ve daha ilerideki gözlemler bunları bize gösterecektir.

Annenin hoşuna gitmek

Dokuz aylık Céleste, Noelde aldığı bir armağanın bastırılınca nasıl gürültü çıkardığını fark eder. Bunun annesini eğlendirdiğini anlayınca, ona bakarak sürekli yinelemeye başlar ve her seferinde de katıla katıla güler. "Kendisiyle gurur duyuyor," der annesi.

Bu gururun kendisi kendine saygı mıdır? Céleste'in bilinci henüz bu noktada değildir belki. Ama aynı anne, bu olayla ilgili olarak kendisine soru sorduğumuzda şöyle cevap veriyor: "Çocuklarımın kendine saygısı mı? Daha çok küçük olduklarından kendilerine saygı diye bir şey yok onlarda! Onlarda gerçek bir kendine saygıdan söz edilemez. Benim onlara olan saygıma çok fazla bağlı bu."

Gerçekten de kendine saygıdan söz edebilmek için, ebeveynler karşısında belli bir özerklik gereklidir.

---

1 S. Harter, "Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent", M. Bolognini, Y. Prêteur (yay.), *Estime de soi: perspectives développementales* içinde, Delachaux et Niestlé, Lozan, 1998.

Çok küçük çocukların başarıları

Üç yaşındaki Louise, hayatında ilk kez atlıkarıncadaki topu yakalamayı başarıyor. O zamana kadar hep bunu kendinden daha büyüklerin başardığını görüyordu. Önce yarışa girmek istemedi. Sonra denedi ama başaramadı. Bugün başarılı olduğunu anlayınca çevresine, anne babasına, ablasına, muhtemel seyircilere gururla bakıyor. Ödül olarak fişini aldığında kullanmak istemiyor ve ganimet gibi saklamayı tercih ediyor. Atlı karıncadan inerken, gol atmış bir futbolcu gibi kız kardeşi ve arkadaşlarının ilgi odağı oluyor. Kendine saygısı birden artıyor. Öğleden sonranın geri kalanında tavır ve tutumunda değişiklikler fark ediliyor bu nedenle: Louise daha sakin, anne babası karşısında daha özgür, öteki çocuklar arasında da daha girişimci oluyor.

Çocukların başarıları kendine saygıda ağır basar ve bunları derecelendirmek de mümkündür: Evde örneğin yapbozda başarı göstermek ruhsal bir doyum getirebilir ama dışarıda, yüksekçe bir kızaktan kayma başarısı kadar önemli değildir bu. Ve tabii ki asla, rekabete dayanan bir yarışmada (örneğin topluca oynanan bir oyunda) kazanılan bir zafer değerinde olmaz.

Bir yer edinmek

Çocuk daha üç ya da dört yaşındayken, toplumsal kabulüyle ilgilenmeye başlar. Bu ilgi ve kendine saygı arasındaki bağ, küçük Marion örneğinde gördüğümüz gibi çok sıkıdır. İki-üç yaşındayken kıvırcık saçlarıyla (kreşteki tek kıvırcık saçlı çocuktur) güzel olup olmadığını sorup durmaktadır kendi kendine; bu soruyu aynı zamanda sık sık ebeveynlerine de sorar. Üç yaşında, arkadaşlarının kendisini yeteri kadar sevmediğini düşündüğünden akşamları bazen ağlar. Üç-dört yaş arasında anne babası ve küçük kız kardeşi kendi giyimleri konusunda oldukça ilgisiz görünürken o, sabahları gardırobunun önünde oyalanıp durur ve şöyle açıklamalar yapar: "Vanina bugün güzel el-

bisesini giyeceğini söyledi. Bu durumda benim de güzel olmam gerekiyor."

Kendini göstermek

Çocukların kendilerini başkalarına gösterme girişimleri, oldukça erken bir dönemde başlar. Sözgelimi altı-sekiz yaşları arasında, ebeveynlerini diğer ebeveynlerle karşılaştırırlar: "Benim annem seninkinden güzel!" "Benim babam itfaiyeci!" Daha sonra, sekiz-on iki yaşları arasında, soy sopla ilgili düşler kurulur sık sık: "Anne babam gerçek anne babam değil. Ben falancanın kızıyım..." Ve arkasından değerli, ünlü ya da saygın bir şahsiyetin adı gelir.

Ama aynı zamanda kendine saygıdan kaynaklanan güçlükler-

KÖKENLERİNDEN UTANMAK

Birçok yazar, çocukluk anılarını anlatırken kökenleriyle ilgili olarak nasıl utanç duyduklarını belirtmiştir. Sözgelimi John Fante *Gençliğin Şarabı* kitabında şöyle diyor:

"Karanlıkta, el yordamıyla annemin odasını buluyorum. Babam yanında yatıyor ve onu uyandırmamak için annemi hafifçe dürtüyorum. Fısıldıyorum: 'Babamın Arjantin'de doğmadığından emin misin?'

'Hayır, baban İtalya'da doğdu.'

İflah olmaz bir halde ve tiksinti duyarak gidip yatıyorum tekrar [...].

Büyükannemin iflah olmaz bir İtalyan olduğuna inanmaya başlıyorum. Ellerini göbeğinde kavuşturmuş bir halde dolaşan ufak tefek, tombalak bir köylü, küçük çocuklara hayran basit bir yaşlı kadın. Odama giriyor ve arkadaşlarımla konuşmak istiyor. Korkunç bir aksanla İngilizce konuşuyor, ünlüleri yuvarlanan çemberler gibi uzatıyor. Son derece doğal bir tavırla arkadaşlarımdan birine yanaşıyor ve yaşlı bakışlarında fark edilen bir gülümsemeyle soruyor: 'Gidiyor huşuna, saba erken okul gitme. Dişlerimi gıcırdatıyorum. Eyvah! Her şey mahvoldu; işte şimdi İtalyan olduğumu anlayacaklar.'[2]

2 J. Fante, *Le Vin de la jeunesse*, Christian Bourgois, Paris, 1986.

le de karşı karşıyadırlar. Sözgelimi bazı çocuklara ebeveynleri tarafından birtakım "kompleksler" kazandırıldığı bilinir. Aslında genellikle önemli bir şey değildir bu. Örneğin kalabalık bir aileye annelik eden bir kadın, kendisi için yetişkin olmanın ilk işaretinin, çocuklarının ondan "utanç" duymaya başladıkları an olduğunu anlatmıştı. Çocuklar onun yürürken kendilerine çok yakın olmasını, kendilerini okulun kapısına kadar götürmesini ya da arkadaşlarının yanında öpmesini istemiyorlarmış. Ama burada reddetme, ebeveynin kişiliğinden çok ebeveyn olma işlevi üzerinde yoğunlaşmaktadır. Ebeveynler maalesef gerçekten marjinalleştirici özellikler taşıdıklarında sorunlar daha sıkıntı verici olur. Kalçasındaki bir hastalık yüzünden topallayan annesinden utandığı için kendisini suçladığını anlatan bir hastamızın durumu, bu bağlamda iyi bir örnektir. Söz konusu hasta, annesi öldüğünde büyük bir depresyon geçirmiş ve bu depresyon sırasında, sakatlığının zaten çok mutsuz kıldığı annesine kötü davrandığı için kendisini çok eleştirmiş.

Bazı çocuklar da mitomaniye başvururlar. Kendilerine yüksek roller verdikleri ya da dinleyenlere kendilerini önemsetmek amacıyla, "çok önemli" sırlar bildiklerini söyledikleri hayalî hikâyeler anlatırlar. Mitoman çocukların gerçek anlamda yalancı oldukları söylenemez, ancak bunlar sonunda şu ya da bu biçimde anlattıkları şeylere kendileri de inanırlar ve böylece kendi kendilerine yalan söylerler. Mimar Pascal, on altı yaşındaki vaftiz çocuğunu anlatırken, bunun güzel bir örneğini veriyor:

> Çok seviyorum bu çocuğu, ama acıma duygusu da uyandırıyor bende. Her zaman her şeyi abartıyor. Annesi babası ve ben, bütün akrabaların bir araya geldiği yaz tatillerinde, evde bir arada bulunmaktan korkuyoruz. Belki de derslerinde ötekiler kadar başarılı olamadığından rahatsızlık hissediyor. Her halükârda sürekli övünmek zorunda olduğunu hissediyor: Sözgelimi uçakta Carole Bouquet'nin yanında oturduğunu ve kendisiyle uzun süre sohbet ettiğini anlatıyor; judoda siyah kuşak sahibi olduğunu söylüyor; bir bilgisayar şirketi kurmak amacıyla yaptığı girişimlerin oldukça ileri bir safhada olduğunu belirtiyor...

Bu durumdan herkes sıkılıyor, çünkü yalan son derece açık. Kibarlıktan kimse durumu yüzüne vurmuyor. Bir gün, her zamankinden daha fazla yalan söyleyerek kendini komik duruma düşürdüğü çok sıkıntılı bir gecenin sonunda, baş başa konuşmak istedim onunla. Ama anladım ki geriye dönemiyordu: Gülünç duruma düşmemek için ve biraz da kendisi de anlattıklarına inandığı için, bunun gerçek olmasını o kadar çok istiyordu ki... Aslında zavallı bir çocuk. Ama bütün bunlar onu rahatlatmaya yetmiyor. Oysa güvenebileceği yetenekleri de var. Ne var ki, sanki bunların farkında değil ya da böyle bir şeye inanmıyor.

ACIMASIZ DÜNYANI YENİDEN YARAT...

Yetişkinlerin bellekleri zayıftır... Sanılanın tersine, dinlenmelerini sağlayan genellikle *Küçük* Ev'den çok *Dallas* ya da *Hanedan* dizileridir! Çatışmalar, ittifaklar, kıskançlıklar, dışlamalar, kovmalar, aşağılamalar gerçekten de her öğrencinin günlük yaşamının bir parçasıdır. Aynı şey toplumsal rekabet ve karşılaştırmalar için de geçerlidir.

Bu olayların kendine saygıya etkisi ebeveynlerin sandığından daha güçlüdür. Her halükârda kendine saygıları kırılgan olan hastalarımız tedavi sırasında bize bunlardan söz ettiklerinde, kimi zaman bu türden çok şiddetli ve aşağılayıcı anıları canlanabiliyor. Kırk yaşındaki sosyal asistan Marie Claire'e kulak verelim:

Yedi ya da sekiz yaşındayken, tedavi için bir psikoloğa gittim. Okuldaki sorunlarım nedeniyle. Okul ortamından pek hoşlanmıyordum. Okulların açılma dönemini çok iyi hatırlıyorum. Öğrenci kitlesi beni korkuturdu. İki kategoriye ayırırdım öğrencileri: benden daha güçlü ve daha büyük olanlar ile daha açıkgöz ve daha popüler olanlar. Birkaç gün sonra, sonunda üçüncü bir kategoriyi, kendi kategorimi buluyordum: işkence edilebilecek yalnızlar.

Başarılı bir öğrenci (öğretmenlerin bana düşman olmalarını istemiyordum) olmam bile rahatlatmıyordu beni: Çok nazik, iyi bir öğrenciydim, 'gözlüklü sempatik öğrenciler' arasındaydım ve kendimi bu halimle rahatsız hissediyordum. Çok kompleksliydim, kendimi çok önemsiz biri gibi görüyordum ve hiçbir şeye ilgi duymuyordum. Hatta çevremin ne kadar boş biri olduğumun farkında olmadığını düşünüyordum. Kâbuslar görüyordum, herkes benim peşimdeydi, sanki beni dövmek ya da üstüme tükürmek istiyorlardı, bedensel rahatsızlıklar hissediyordum, sürekli bir yerlerim ağırıyordu, özellikle de pazar akşamları, çünkü ertesi gün gene okula gitme düşüncesi huzursuzluk veriyordu.

Ama bunları aileme anlatamıyordum, tabii ki cesaret edemiyordum buna: Beni anlamayacakları düşüncesi korkutucuydu. Bunun için yeterli olduklarını düşünmüyordum, utanıyordum onlardan biraz, fazla kırılgan olduklarını düşünüyordum.

Okul çağındaki çocuklar hassas sosyal karşılaşmalarda bulunurlar ve bu genellikle herkesin gözünden kaçar.[3] Eğer istenirse, çoğunun, arkadaşlarını farklı alanlara yerleştirdikleri, onları sınıflandırdıkları görülür: güzellik, popülarite, derslerdeki başarı vb. Çocuklar bu sınıflandırmada kendilerini de bir yere koyarlar ve bu durumdan gerekli sonuçları çıkarırlar: "Alexandra benden daha güzel, öğretmen de onunla daha fazla ilgileniyor" (Luce, 5 yaşında); "Adrien oyuncağımı çaldı, ağladım, ama benden daha kuvvetli olduğu için geri vermedi" (César, 3 yaşında).

Araştırmacılar doğal ortamlarda gerçekleştirdikleri titiz araştırmalardan hareketle, yirmi dört-otuz altı aylık çocuklarda oldukça gelişmiş sosyal davranış profilleri çıkarmışlardır:[4]

– "Liderler" sayısız "katılımcı" davranış benimserler: arkadaşlarına karşı fedakârlıklarda bulunma ya da onlardan, kendi

3 D. Ruble, "The development of social comparison processes and their role in achievement –related self– socialization", T. Higgins vd. (yay.), *Social Cognitive Development* içinde, Cambridge University Press, Cambridge (MA), 1983.

4 H. Montagner, *L'Enfant et la Communication*, Stock, 1978.

oyunlarına katılmalarını isteme. Kavga eden arkadaşlarını barıştırabilirler veya herhangi bir eşyayı geri almak için ağırlıklarını koyabilirler.

– "Saldırgan egemenler"in alıngan davranışları azdır ama sık sık saldırganlığa başvururlar.

– "Boyun eğen ürkekler" yarışmalardan ya da çatışmalardan kaçarlar. Genellikle toplumsal bağlamda geri planda kalırlar ama katılımcı davranışları benimsedikleri de olur.

– "Boyun eğen saldırganlar" kendileri için kötü giden yarışmalara girerler ve her zaman saldırgan tavırlar içinde olurlar.

Bu davranış profilleri ve de özellikle hâkimiyet kurma ve boyun eğme tavırlarıyla ilgili profiller, bir buçuk yaşından itibaren gitgide istikrar kazanmaya başlar.

Bilebildiğimiz kadarıyla bu tür çalışmalar yapılmamış olmakla birlikte, bu davranışlar ve kendine saygı düzeyi arasındaki ilişkiyi anlamak zor değildir. "Lider" çocuklar çok sayıda değerlendirme fırsatından yararlanırlar: Duygusal olarak fazla hassas değildirler ve yüksek ve istikrarlı bir kendine saygı düzeyine sahip olabilirler. "Saldırgan egemen" çocuklarsa daha çok yüksek ve istikrarsız bir kendine saygı profili gösterirler, liderliklerini koruma amacıyla tehditlere daha çabuk ve daha sert tepki gösterirler, bütün olarak bakıldığında ilişki kurma becerilerinin düzeyi o kadar yüksek değildir.

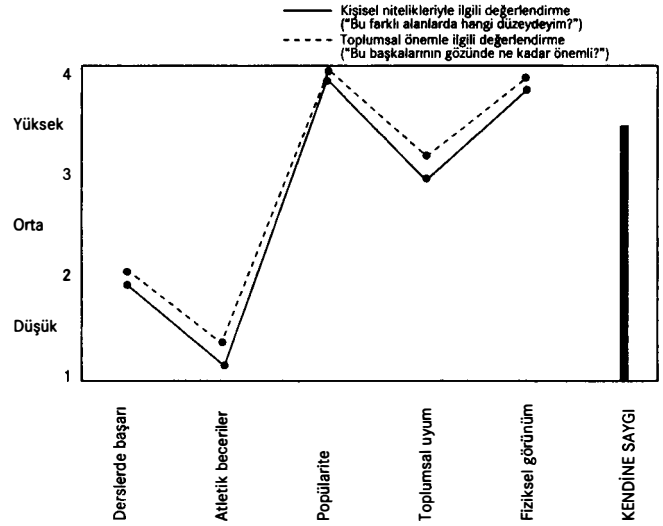
EBEVEYNLERE ÖĞÜTLER

Çocukların ve yetişkinlerin kendilerine saygılarının oluşmasında en önemli beş alan şunlardır:[5] fiziksel görünüm ("başkaları beni beğeniyor mu?"); bedensel beceriler ("sporda başarılı mıyım? hızlı koşuyor muyum? kendimi savunabiliyor muyum?"); arkadaşlar nezdinde popülarite ("sınıfımda, okulumda seviliyor muyum, çok arkadaşım var mı?"); davranış açısından uyum ("insanlar beni güvenilir biri olarak görüyorlar mı, top-

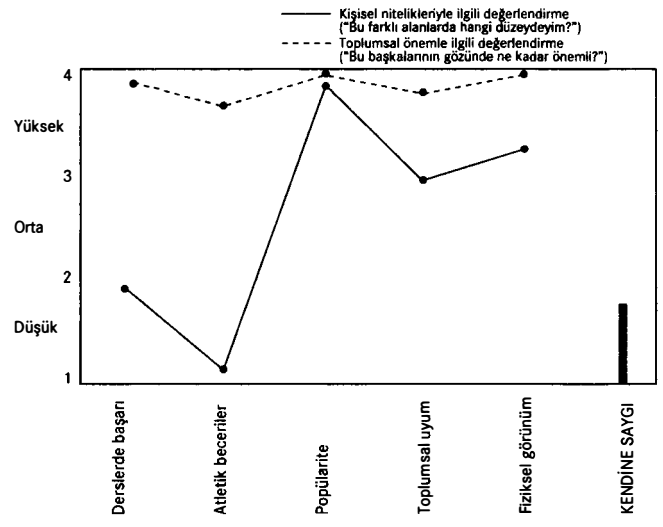
5 S. Harter, "Causes and consequences of low self-esteem in chidren and adolescents", R. F. Baumeister (yay.), *a.g.y.* içinde.

Kendine saygı ve başarı beklentileri

Jacques



Jean



(S. Harter'a göre, R. F. Baumeister, a.g.y. içinde.)

lumsal kurallara (nezaket, disiplin vb.) uyuyor muyum?); derslerde başarı ("notlarım iyi mi?").

Ama çocuğun bu alanlarda kendi açısından ya da başkaları açısından başarılı olması yeterli değildir. Sınıf birincisi olmak, çocuğu asla büyük bir üzüntüye karşı koruyamaz... Gerçekten de bütün araştırmalar gösteriyor ki, kendilerine saygı düzeyleri yüksek çocuklar kendilerince önemli olan alanlarda başarılı oluyorlar; başka alanlarda ise ortalama başarılarla yetiniyorlar. Sözgelimi Jacques'la Jean'ın durumuna bakalım. Bu iki çocuğun profilleri aşağı yukarı aynıdır: Okulda pek başarılı değiller, bedensel yapıları güçlü olmadığı gibi, beceri konusunda da zayıftırlar ama popülariteleri yüksektir, çünkü kendi gruplarının

Ebeveynlerin çocuğun sorunlarını dinlemesi

Öğüt	Şunları söyleyin
Çocuğunuzu sabırla, hiç acele etmeden ve dikkatle dinleyin; onu yatıştırmaya başlamadan önce düşüncelerinin ve kaygılarının mantıksız olmadığını belirtin.	"Yeteri kadar güzel olmamaktan mı korkuyorsun? Derdin bu mu senin? Bu konudaki düşüncemi söyleyeceğim ama önce sen bunun kafanı niçin kurcaladığını söyle bana. Bu meseleyi ne zamandan beri düşünüyorsun ?
Kaygılarının önemini küçümsemekten kaçının: "Bak, yaşamda çok daha önemli şeyler var: Açlıktan ölen Afrikalı çocuklar bu tür sorular sormaz" gibi laflar etmeyin.	"Görüyorum ki Fanny'yle dargın olmak seni üzüyor. Bu yüzden onun da gerçekten üzüldüğünü sanıyorum. Anlıyorum, arkadaşlar arasında dargınlık hoş bir şey değil, büyükler arasında da olur böyle şeyler..."
Çocuğunuza kuşkularının büyük ölçüde başka çocuklar tarafından da paylaşıldığını anlatmaya çalışın.	"Öğretmenin senden başka herkesi sevdiğini mi düşünüyorsun? Sence kimi zaman arkadaşların da öğretmenin kendilerini sevmediği duygusuna kapılmıyorlar mıdır?"
Sorununu anlar anlamaz, onu rahatlatmaya, yatıştırmaya çalışmayın: "Pazartesi gününden beri kafanı kurcalayan şey bu muydu? Bir şey değil bu hayatım, gerçekten hiç önemi yok bunun" gibi laflar etmeyin.	"Pazartesi gününden beri kafanı kurcalayan şey bu muydu? İyi, bana açılmış olman iyi. Halini anlayamıyordum bir türlü. Biraz daha ayrıntılı anlatabilir misin sorunu?"
Çocuğunuzun sorunlarına çözüm bulduğunuza inansanız da, önce kendisinin sorunları üstünde düşünmesini sağlayın.	"Öğretmeni in seninle daha fazla ilgilenmesini sağlamak için ne yapılabilir?"

kurallarıyla bütünleşmişlerdir ve görünümlerinden de memnundurlar. Bununla birlikte kendine saygı düzeyleri çok farklı. Jacques başarılı olamadığı alanların birincil önemde olmadığını düşünüyor. Bu nedenle Jean'a göre kendisini daha rahat hissediyor; Jean derslerde ve sporda başarının güçlü bir kendine saygı için gerekli olduğunu düşünüyor.

Ebeveynlere bir tavsiye: Kendisiyle ilgili bir değerlendirme yaptığında, çocuğunuzun kuşku ve şikâyetlerini daima ciddiye alın. Böyle bir çaba içinde olmaya değer.

Her şeyden önce, ilgili görünüp ve kuşkularına kulak vererek çocuğunuzla bu konuda diyalog kurarsanız, daha sonra yetişkin biri olduğunda onu "sosyal destek" (karşılaştığı zorlukları yakınlarına açmak ve karşılığında bilgi ya da pozitif duygular almak) denen şeyden yararlanmaya yönlendirmiş olursunuz. Bu desteğin kendine saygıda ne kadar önemli olduğunu daha ileride göreceğiz.

Daha sonra, öğütleriniz ve deneyimlerinizle onun endişe ve kaygılarını dengelemesine yardımcı olacaksınız. Bununla birlikte aşağıdaki tabloda sunduğumuz bazı kurallara da dikkat etmek gerekir. Aynı zamanda şuna da unutmamalısınız ki, eğer bu diyalogları çocukluk çağında başlatmazsanız, ergenlik çağında verimli olmasını bekleyemezsiniz: Çocuğunuz yaşamının bu çağında, küçük yaştaki kadar ciddi sorunlarla karşı karşıya olmasına rağmen, size güvenme ve sorunlarını açma konusunda gerçekten çok zayıftır...

Çocuğunuzun kendine saygısını güçlendirmesine yardımcı olmak istiyorsanız, aşırılıklardan kaçınmaya çalışın.

Çocuğunuzun her sorununda ortaya çıkarak fazla müdahaleci bir tavır içinde olmayın. Bazı zorluklarla tek başına mücadele etmesi normaldir. Sadece bu sorunların, baş edebileceği cinsten olup olmadığına bakın. Sorunlar çocuğunuzu aşmış ya da onu boğmuşsa müdahalede bulunun.

Bu konuda çekingen davranmasına rağmen, çocuğunuzun ruhsal durumuyla ilgili olarak her şeyi öğrenmeye çalışarak "psikolog" rolü oynamayın. Her gün "Bize kötü davranmanın nedeni mutsuz olman, bunu biliyorum" türünden acımasız yo-

rumlar yapmanızın bir yararı olmaz. Çocuğunuzun kendine saygısıyla ilgili kuşkularının sınırlarını zorlamak, onun bu konuda size hiçbir şey anlatmaması olasılığını güçlendirir. Ve hatta kendine saygısının, psikolojik bütünlük ve özerklik duygularının azalması tehlikesini doğurur.

Ebeveynler için alıştırma

Okuldan eve dönen küçük kız annesine şöyle diyor: "Anne, okulda Angèle ve ötekiler oyun oynarken beni hiç aralarına almıyorlar."

Size göre, kendisinden kuşku duyan bu kıza en iyi biçimde yardım edebilmek için uygun yanıt hangisidir?

Yanıt A:

"Angèle de arkadaşları da aptal, ilgilenme onlarla sen. Kendi kendine oyna. Eğer sana kötü davranmaya kalkışırlarsa, öğretmenle görüşürüm ben."

Yanıt B:

"Hay Allah! Bu seni üzüyor mu? Anlat bakalım. Ne diyorlar sana? Sen ne yapıyorsun peki?"

Yanıt C:

"A! Seni hiç aralarına almıyorlar mı oynarken? Anlıyorum, anlıyorum... Küçükken büyüklerin seninle oynamak istemedikleri zamanı hatırlıyor musun? Demek bu yüzden notların bu yıl o kadar iyi değil... İlgi çekmemekten korkuyorsun, seni kimsenin sevmeyeceğinden korkuyorsun..."

Yanıtınız A ise:

Biraz müdahalecisiniz değil mi? Küçük kızın şu sonuçları çıkarma tehlikesi var: 1) kendisini reddeden ya da eleştiren kimseler önemsiz insanlar, ki bu durum kendine saygıyı korumanın yapay bir yoludur; 2) kız, annesi ya da koruyucusu olmazsa sosyal açıdan tanınamaz, ki bu da kendine saygısı açısından iyi değildir.

Yanıtınız B ise:

Doğru yanıt! Tavır belirlemeden önce çocuğun gerçeği nasıl gördüğünü anlamaya çalışıyorsunuz. Kendine saygı için yararları: Kendisini önemli ve saygı duyulan biri gibi gören çocuk çözüm araştırmalarına katılacaktır.

Yanıtınız C ise:

Daha çok müdahaleci ve yorumlayıcı bir tavır içindesiniz. Kendine saygı açısından riskli bir durum. Yorumlar gerçekse eğer, çocuk başkalarının bakışlarına karşı saydam olduğunu, ebeveynlerinin mutlak güç olduklarını, olup biteni ve yapılması gerekeni çok daha iyi anladıklarını düşünecektir; ve bu durum bazı çocuklarda yaşam boyu sürer... Buna karşılık yorumlar yanlışsa eğer, çocuk kendisini yalnız ve anlaşılmamış kabul edecektir: Ebeveynleri bile kendisine yaklaşamayacaktır....

EBEVEYN BASKISI... VE ARKADAŞ BASKISI

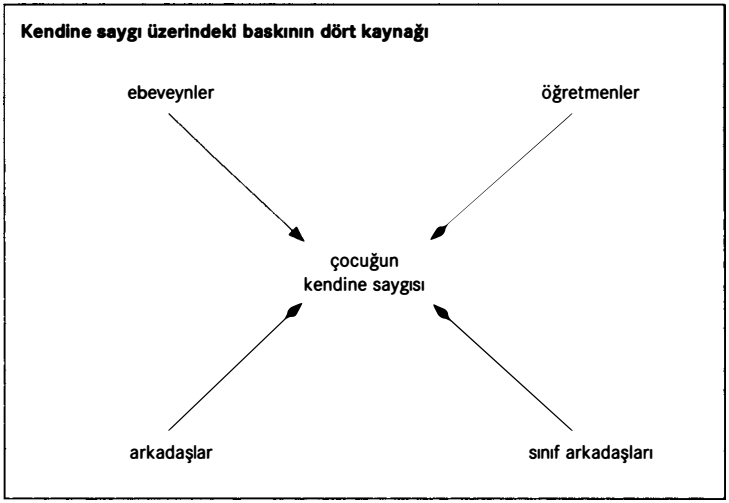
Başkalarının yargısı

Çocuğunuzun tanımlamış olduğumuz farklı kendine saygı alanlarına verdiği önem, sadece kendi yargılarına bağlı değildir; onun yeteneklerini değerlendirebilecek önemli kimselere de bağlıdır.

Bir çocuk için başlıca dört önemli yargı kaynağı, dolayısıyla da dört kendine saygı kaynağı vardır: ebeveynleri, öğretmenleri, çevresi (sınıf arkadaşları ve daha geniş anlamda okul arkadaşları), yakın arkadaşları. Bu dört beslenme kaynağının tümü "etkin olduklarında" kendine saygının ve sağlamlığını gücünü sağlarlar. Eğer bunlardan biri olmazsa, yerini ötekilerden biri doldurur: Eğer çocuk ebeveynlerinin ve arkadaşlarının kendisine değer verdiklerini bilirse, bir öğretmenle anlaşmazlığa kolaylıkla katlanır.

Bununla birlikte dört yargı kaynağı, aynı zamanda dört baskı kaynağıdır ve bu baskı kaynaklarının çevresinde, çocuğun ken-

dine saygısı uğruna dikkat etmesi gereken dört toplumsal rol vardır: iyi oğul ya da kız, iyi öğrenci, iyi sınıf arkadaşı, iyi erkek ya da kız arkadaş olmak. Bir başka deyişle, çocuğun iyi bir toplumsal imaja sahip olması ve bunu sürekli kılması için dört kez çaba harcamalıdır!



Kendine saygıyı güçlendiren bu kaynakların önemi yaşa göre değişiklik gösterir.

– Çok küçük çocuklarda, ağırlığı olan ebeveynlerin fikri belirleyicidir. Sonra, çocuk geliştikçe çevresinin fikirleri ön plana çıkar. Örneğin iki buçuk yaşındaki Marie, pantolon giymesini isteyen annesine şöyle karşılık veriyor: "Lucie beden eğitimi dersinde elbise giyebileceğimizi söyledi, senden daha iyi bildiği kesin. Sen okula gitmiyorsun sonuçta..."

– Üç-altı yaşları arasında çocuğun ilişki ağında nicelik ve karmaşıklık açısından gerçek bir patlama görülür.[6] Bu eğilim erkek çocuklarda, kız çocuklara göre daha belirgindir: Kız çocuklar birbirlerini tamamlayan etkileşimleri yeğlerler, oysa erkek çocuklar daha çok topluluklar içinde gelişim gösterirler.

6 W. W. HARTUP, "Social relationships and their developmental significance", *American Psychologist*, sayı 44, 1989, s. 120-126.

Kimilerinin "küçük bir ergenlik"e (karşıt tavırlar, arkadaşların önemli rol oynaması, ebveyn otoritesinden ilk kaçışlar vb.) benzettiği bu dönem, çocuk popülaritesiyle çok fazla meşgul olduğundan özellikle kendine saygının toplumsal boyutunun oluşması açısından çok önemli bir dönemdir.

Ama ebeveynler bütünüyle devre dışı değildir. Sevgi verme konusunda gene en önemli unsurlar olmalarından başka, tutarlı davranış ve derslerdeki başarı bağlamında da sözlerini geçirmeye devam ederler. Buna karşılık fiziksel görünüm, atletik yetenekler ve popülarite konusunda çevrenin fikirleri ağır basar. Dolayısıyla ebeveynler bu üç alanda çocuklarını rahatlatabilmekte güçlük çeker: "Ama anne, düşünmüyorsun!" ya da "Beni hiç anlamıyorsun!" vb.

– Ergenlikte kendine saygının temel kaynakları olan ebeveynleri gerileten hareket, giderek aile çevresinin dışındaki kişilerin yararına önem kazanır. Bununla birlikte ebeveynlerin onayı, etkisi çok büyüktür ve bu etki gerçek anlamda ancak genç aileyi terk ettiğinde azalmaya başlar. Fransız Sağlık Eğitimi Komitesi'nin dört bin ergenle yaptığı bir anket, aşağıdaki tabloda göreceğiniz gibi şu gerçeği ortaya çıkarmıştır: Ebeveynler tartışma konusunda çok kötü muhataplar değildir.[7]

Ergenlikte intihar

Sürekli artış gösteren bir olgu olan intihar, günümüzde Fransa'da gençler arasında ölüm nedeninde ikinci sıradadır: yılda yaklaşık bin ölü.[8] İntihar girişimi rakamları ise daha yüksektir. Durum niçin bu kadar endişe vericidir? Ve bu oran niçin ergenlikte yüksektir? Bazı psikologlar bu olguyu kısmen kendine saygı sorunuyla açıklıyorlar.[9]

---

7 Baromètre santé jeunes du Comité français d'éducation pour la santé (1997-1998).

8 A. Braconnier, D. Marcell, *L'Adolescence aux milles visages*, Odile Jacob, Paris, 1998.

9 S. Harter, D. Marold, N. R. Whitestell, "A model of psychological risk factors leading to suicidal ideation in young adolescents", *Development and Psychopathology*, sayı 4, 1992, s. 167-188.

Ergenler kime güvenirler?

Muhatap	Sıkıntılarını ilgili muhataba açmanın kolay olduğunu söyleyen gençlerin (12-19 yaş) yüzdesi
Aynı cinsten arkadaşlar	% 83
Anne	% 78
Karşıt cinsten arkadaşlar	% 58
Baba	% 51
Kız kardeş	% 42
Doktor	% 38
Erkek kardeş	% 37
Patron ya da iş arkadaşı (öğrenci olmayanlar için)	% 27
Öğretmen (öğrenciler için)	% 24
Psikiyatr ya da psikolog	% 6
Başka biri	% 36

Bilindiği gibi birçok ergen, depresyonlu bir dönem geçirme riski altındadır. Ama bütün intihar girişimleri depresyonla açıklanamaz. Kimi çalışmalar, ergenlikteki intihar girişimiyle düşük kendine saygı arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir.[10] Daha ileride göreceğimiz gibi ergenin geçirdiği bedensel değişiklikler kendine saygı sorunlarına yabancı değildir. Aynı şekilde okul hayatındaki başarısızlık ya da meslek yaşamındaki zorluklar da, intihar eden çok sayıda ergenin ortak noktalarıdır.[11]

Toplumsal uydumculuğun rolünden de söz ettik. İntihar girişimleri, başarıya ulaşmış bir intiharın medyalaşmasından sonra toplum içinde bulaşıcı hastalık gibi yaygınlaşma eğilimi gösterir gibidir.[12] Bugünün olayı değildir bu. Daha 1774'te, Go-

10 E. Kjelsberg, E. Neegaard, A. A. Dahl, "Suicide in adolescents impatients: incidence and predictive factors", *Acta Psychiatrica Scandinavica*, sayı 89, 1994, s. 235-241. Ayrıca bkz. P. M. Lewinsohn, P. Rohde, J. R. Seeley, "Psychosocial risk factors for future adolescents suicide attempts", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı 62, 1994, s. 297-305.

11 A. Braconnier ve D. Marcell, *a.g.y.*

12 D. P. Philipps, L. L. Carstensen, D. J. Paight. "Effects of mass media news sto-

ethe'nin ünlü romanı *Genç Werther'in Acıları* yayınlandığında, Avrupa gerçek bir intihar salgını yaşadı; çünkü genç okuyucular kitabın sonunda intihar eden kahramanı taklit ediyorlardı! Oysa gördüğümüz gibi bu uydumculuk daha çok, kendine saygıları kırılgan olan bireyleri tehdit eder.

Nihayet, ergen duygusal açıdan ebeveynlerine çok bağlı kalır ve kendine saygısı, onlarla ilişkisinin niteliğine doğrudan bağlıdır.[13] Bununla birlikte davranışlarındaki pek çok şey ebeveynlerde çelişki duygusu uyandırır, ergen ebeveynlerinin dozu gitgide artan eleştirilere muhatap olur, dolayısıyla önemli bir toplumsal desteğini yitirmiş olur ve bunu da her zaman arkadaşlarının desteğiyle dengeleyemez. Sonuç olarak, başka sosyal deneyimlerle kendini yeniden değerlendirme yeteneklerinin henüz tam bir sonuç vermediği anda kendine saygı çöker. Çok zayıf olanlar teslim olurlar...

Bu durum yetişkinlerde görülen intihar girişimlerinin çoğu zaman bir imdat eylemi olmasını açıklar. Bazı durumlarda, kendini biraz önemsemenin ve yeniden değerlendirmenin patetik bir girişimi olarak da değerlendirilebilir: reanimasyon servislerinde acil vakalara bakan psikiyatrlar, ebeveynlerin, çoğu zaman ancak çocuklarının intihar girişimi sırasında ona duygu ve bağlılıklarını açıkça ifade ettiklerini çok iyi bilirler.

Bugün yirmi üç yaşında olan Yasmina anlatıyor:

> On altı yaşındayken üç kez intihara teşebbüs ettim. O dönemde çok mutsuzdum, tam anlamıyla kendimi kaybetmiştim. Tutunacak hiçbir dalım yoktu; babam eve hiç gelmiyordu, annem karnımızı doyurmak için deliler gibi çalışıyordu, küçük kardeşlerim beni deli ediyorlardı, okulda öğretmenlerden sürekli azar işitiyordum. Beni kimsenin anlamadığını, kimsenin sevmediğini düşünüyordum. Hatırlıyorum, ilkinde annemin haplarını yutmuştum ve beni nasıl gömdüklerini canlandırıyordum gö-

---

ries on suicide", D. R. Pfeffer (yay.), *Suicide among Youth: Pespectives on Risk and Prevention,* American Psychiatric Press, Washington DC, 1989 içinde.

13 T. Field vd., "Adolescent's intimacy with parents and friends", *Adolescence,* sayı 30, 1995, s. 133-140.

zümde: İnsanlar ağlıyordu, üzülüyordu, güzel bir kız olduğumu söylüyorlardı, falan filan. Gerçek yaşamda hiç duymadığım şeyler. Bunları düşünmek bana neredeyse iyi geliyordu ve hapları yutma cesareti veriyordu.

Cenaze törenleri, genellikle hayatımızın en fazla iltifata mazhar olduğumuz, çevremizin kusurlarımızı yüzümüze vurmak yerine, sürekli olumlu yanlarımızı öne çıkardığı anlarıdır. Toplumumuz ölüleri yüceltmek yerine, onlarla yaşarken ilgilenmelidir, oysa böyle olmuyor ve bu böyle sürdükçe bazı ergenlerin "dikkat çekmek" ve bir tür kendilerine saygı toplamak amacıyla intihara teşebbüs etmelerine kim ne diyebilir?

BÜYÜK... YA DA KÜÇÜK OLMANIN ZORLUKLARI ÜZERİNE

Üç yaşındaki Évangéline'in, küçük kız kardeşi doğduktan sonraki sıkıntılı hali ebeveynlerini endişelendirir. Onu bir gün merdivende oturmuş, kendi kendine şöyle mırıldanırken görürler: "Anne, anne, beni seviyor musun?" Évangéline, ayrıca bebeğin doğumundan sonra sürekli kışkırtıcı münasebetsizlikler yapar, bebek gibi sesler çıkarır ve yatağını ıslatır. Annesi "kendini önemsiz ve başarısız biri gibi görüyor," derken, babası "kendine kötülük ediyor," diyor. Évangéline'in kendine saygı düzeyi düşüktür...

Anne babayı paylaşmak zordur

Küçük kız ya da erkek kardeşlerin doğumu, her zaman, büyük kardeşin kendine saygı duygusuna indirilmiş bir darbedir; bu durumda büyük çocuk kendisini, biricik aşk objesi olma statüsünü yitirmiş biri gibi görür. Bu acı, psikolojik eğri bağlamında farklı görünümler alır: açık muhalefet, gerileyen tavırlar, dikkat çekmeye çalışma vb. Her halükârda yeni bir kardeş, çocuğun, ebeveynlerin kendisine verdiği sevgi konusunda derin kuşku-

lar duymasına yol açar. "Ötekini tercih etmiyorlar mı?", "Gerçekten sevgiyi paylaştırabilirler mi?" diye sorar kendi kendine –ve dolayısıyla da kendinden kuşkulanır– "Ne yaptım onlara da, böyle davetsiz bir misafir getirip cezalandırıyorlar beni? Ben yeterli gelmiyor muydum da, aileye başka bir çocuk getirdiler?"

Bir üçüncü çocuğun doğması ve bu kez küçüğün statü değiştirmesi de kimi zaman çok sıkıntılı olur. "Ortanca çocuk" olur küçük. Büyük köşeyi dönmüştür zaten ve hatta "en küçük"ün gelişini hayırlı bir olay gibi görebilir çünkü bazı durumlarda böylece büyük olma saygınlığı güçlenir.

Alanını belirlemek

Kendine saygı ve doğum sırası

Büyükler ve tek çocuklar, genellikle öğrenim yaşamında ötekilere göre daha başarılıdırlar: Okulda ya da zekâ testlerinde az farkla da olsa daha iyi sonuçlar alırlar ve iyi üniversitelere girme şansları daha yüksektir.[14] Kendine saygı düzeyleri yüksek olduğu için mi böyledir bu? Böyle olduğunu kabul etmek, meseleyi hem çok basite indirgemek... hem de büyük bir haksızlık olur. Aslında toplum içinde o kadar rahat olmayan ve küçük kardeşler kadar popüler olmayan ağabeyler için her şey toz pembe değildir![15] Dolayısıyla ağabeyler başarıdan çok toplumsal ilişkilerde yoğunlaşmış başka tür bir kendine saygıdan yararlanırlar. Nasıl izah edilebilir bu? Bir alan sorunuyla. Ağabey, ebeveynlerinin beklentilerine cevap verebilmek için kendine saygı yatırımını başarı ve performansa yapar ve küçük de, iyi öğrencilik yeri dolu olduğundan ilişki düzlemine ağırlık verir.

---

14 T. Falbo, D. E. Pollit, "Quantitative review of the only child literature: research evidence and theory development", *Psychological Bulletin*, sayı 100, 1986, s. 176-189.

15 N. Miller, G. Naruyama, "Ordinal position and peer popularity", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 33, 1976, s. 123-131.

Caydırma sanatı

Clémence (5) ve Aude (3), salonda resim yapıyorlar. Aude biraz beceriksizce ama inandırıcılığı olan bir adam resmi çiziyor... Ablasının, kendi yaşındayken çizebildiği resimlere eşdeğer bir resim! Clémence, kardeşinin çizdiği resmi görür görmez bağırıyor: "Hiç güzel değil senin çizdiğin adam, yapamamışsın!" Biraz sonra Aude masadan kalkıyor ve başka şeylerle oynuyor. Ve bütün gün resim çizmek istemiyor.

Aynı senaryo yazıda da gündeme geliyor: Aude'un girişimleri, sürekli kardeşinin çabalarını baltalamaya çalışan ablasının engellemeleriyle karşılaşıyor. Kaçınılmaz sonuç: Aude okulla ilgili şeylere ablası kadar ilgi duymuyor. Bu bağlamda başarısız olduğuna inanıyor. Ve dolayısıyla bu alana daha az önem veriyor. Başlangıçta da bu kadar az mıydı yeteneği?

Büyük çocuklarda, ön plana çıktığı alanlardaki egemenliğini tehlikeye düşüren küçük kardeşi az ya da çok gizli bir biçimde engelleme girişimleri sık rastlanan bir durumdur. Derslerinde başarılı olan Clémence, bu alandaki liderliğini sürdürebilmek için, kardeşini sistemli biçimde eleştirir. Buna karşılık fizik yetenekler alanını da kolayca kardeşine terk eder. Aynı kattaki komşuları Octave ve Charles ise tam tersi bir durumdalar: Okuma güçlüğü çeken büyük çocuk, okuldaki başarı alanını kardeşine bırakmıştır ama atletik üstünlük gösterme konusunda çok kıskanç davranır. Her iki durumda da, bir otomobil yarışında en önde giden yarışçının, dikiz aynasından sürekli peşindekileri izlemesi gibi, büyük çocuklar da kardeşlerinin çabalarını düzenli biçimde izlemek zorunda hissederler kendilerini, dolayısıyla da kardeşlerine göre daha rahatsız ve sıkıntılı olurlar...

Büyük çocuğun stresi

Bu sıkıntı şunu gösterir: Doğum sırası sadece kendine saygı düzeyini değil, kendine saygının istikrarını da etkiler. Bir büyük çocuk için kendine saygı her şeyden önce, ona daha fazla

zaman ayıran, ötekilere göre daha fazla fotoğrafını çeken ebeveynler tarafından çok güçlü bir biçimde "beslenmiştir" Şimdi bu besinler paylaşılmalıdır: Ebeveynler ne derse desin, sevgi sınırsız olabilir ama zaman sınırlıdır. Dolayısıyla büyük çocuk bir tehdit duygusu hisseder, yararlandığı şeyi yitirebileceği konusunda daha keskin bir bilince varır. Ve de pek istikrarlı olmayan bir kendine saygı duygusu geliştirir.

Buna karşılık küçüğün ebeveynlerden aldığı sevgi, doğumundan itibaren paylaşılmıştır. Dolayısıyla olası bir kayıp tehdidi (bir üçüncü çocuğun doğumu dışında) çocuğun kafasını o kadar kurcalamaz. Öte yandan, küçük çocuk kendine saygının ilişki düzlemindeki öteki besinine doğru daha kolayca yönelecektir: denkliklerin kabul edilmesi ve bunlara saygı gösterilmesi; ağabey, ebeveynlerinkinden yararlandığı için o kadar ihtiyaç duymaz buna. Dolayısıyla daha az tehdit duygusu içinde olur, değerlendirme kaynaklarının daha çok farklılaşmasıyla daha istikrarlı bir kendine saygıya ulaşır.

Doğum sırası ve kendine saygı

Büyükler	Küçükler
Nispeten yüksek kendine saygı düzeyi	Nispeten düşük kendine saygı düzeyi
Daha az istikrarlı kendine saygı	Daha istikrarlı kendine saygı
Daha çok ebeveynler ve otoriter kimselerden beslenen kendine saygı	Daha farklılaşmış kendine saygı (denklikler ve dış ilişkiler)
Biraz daha yüksek başarı	Nispeten düzeyi yüksek bir duygusal rahatlık
Ailelerin isteklerine yakın alanlara yatırım yapan bir kendine saygı	Ailelerin isteklerinden farklı alanlara yatırım yapan bir kendine saygı
Daha tutucu tavırlar	Daha devrimci tavırlar

Başkaldırı düşüncesi

Yukarıda andığımız iki küçük kızımız Clémence ve Aude, büyükanne ve büyükbabalarının yanında tatildeler. Büyükannelerinin ve büyükbabalarının, Clémence'ın doğumundan beri aldıkları bütün oyuncaklara kavuşurlar orada. Kısa süre sonra kavga çı-

kar: Ne zaman Aude bir oyuncağa yaklaşsa, Clémence o oyuncağı elinden almak için Aude'un üstüne atılır. "Babamla annem bana aldılar onu, sana değil; benim oyuncağım bu, alma," der. Gerçekten büyük çocuk olduğundan daha fazla hediye almıştır Clémence: Basit bir kronolojik olaydır bu. Ama Aude bu olayla ilgili olarak ne düşünebilir? Kendisini son derece haksız bir biçimde mağdur eden kurulu düzeni kabullenecek midir? Yoksa içinde bulunduğu koşullara baş kaldırması mı gerekmektedir? Başkaldırmak çıkarınadır. Ve hemen harekete geçerek kız kardeşine saldırır, büyükbabasını ve büyükannesini kışkırtarak, olaya müdahale etmelerini sağlar ve oyuncaklar eşit biçimde paylaştırılır.

Yıllardır bu alanda çalışan Amerikalı araştırmacı Franck J. Sulloway, kişisel yazgıları doğum sırasına bağlar.[16] Bireylerin geçmişine yönelik bu araştırmalara göre büyükler genellikle daha tutucu, küçükler ise daha devrimcidir. Özellikle bilim alanında geçerlidir bu durum: Fransız tarihindeki yirmi sekiz büyük bilimsel devrimin yirmi üçü küçük kardeşler tarafından yapılmıştır. Büyükler, genel olarak yürürlükteki kuramları savunmuşlardır. Sözgelimi Fransa'nın, Darwin'in türlerin evrimi konusundaki devrimci fikirlerine direnen son kalelerden biri olmasını, Sulloway, 19. yüzyılda, bu ülkede nüfus artışının durmasının öteki ülkelere göre daha erken başlamasına bağlar. Dolayısıyla Sulloway'in önemseyerek saptadığı gibi Fransız bilim adamlarının ortalama olarak erkek ya da kız kardeş sayısı 1,1 iken, bu ortalama öteki batı ülkelerinde 2,8'di... Siyaset alanındaki büyük devrimcilerin (Danton, Lenin, Troçki, Castro vb.) daha çok küçük kardeşler arasından çıkma oranı ise, on sekiz kat fazladır. Kuşkusuz istisnaları vardır bu durumun. Sözgelimi Che Guevera. Ama Sulloway bu istisnaları Che'nin sahte bir büyük, "işlevsel bir küçük" olduğu düşüncesiyle açıklıyor: Che Guevera çocukluk çağında şiddetli bir astıma yakalanmıştır ve annesi tarafından şımartılmıştır; dört küçük kardeşi de onu tahrik etme konusunda ittifak içindeymiş.

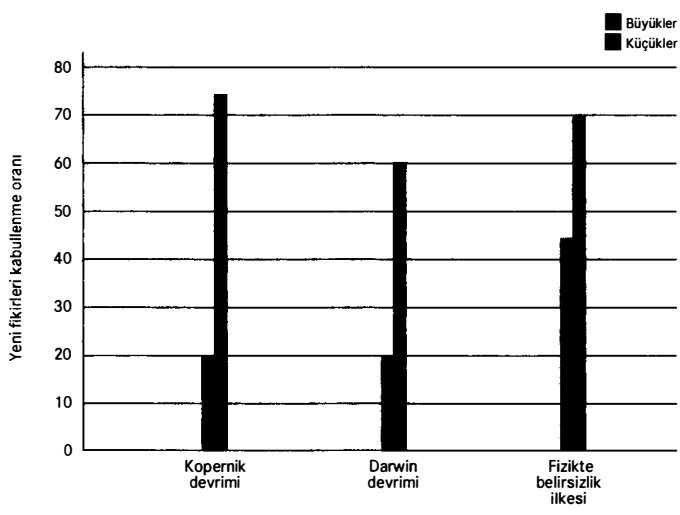
Bundan şöyle bir sonuç çıkarılabilir mi? Büyük çocuklar kendilerini değerli ve üstün gördüklerinden, kendilerine say-

16 F. J. Sulloway, *Les Enfants rebelles*, Odile Jacob, Paris, 1999.

gı duygularıyla gelenekleri korumayı daha fazla sahiplenirler (çünkü bundan en fazla onlar yararlanırlar) ve kendilerine saygılarını geliştirmek isteyen küçük kardeşlerine tek bir alternatif bırakırlar: Bu alternatif, ağabeylerinin güçlü olduğu alanda mücadele etmektense alanın kendisini değiştirmektir. Böyle bir sonuç çıkarılabilir mi bu durumdan? Sayısız öykü bu eğilimi destekliyor. İki kızını anlatan altmış beş yaşındaki Marie-Françoise'ı dinliyoruz:

> Üç çocuğumuz oldu, sırasıyla iki kız, bir oğlan. İki kızım yaşça çok yakındı birbirlerine ve her zaman rekabet içinde oldular. Ama çok farklı davranış biçimleri sergilediler. Büyük kız yirmi dört yaşına kadar yanımızdan ayrılmadı; sonunda onu kovmak zorunda kaldım çünkü evde çürüyüp gidiyordu; buna karşılık küçük kız on sekiz yaşındayken ayrıldı yanımızdan, izin verseydik daha erken ayrılacaktı. Büyük kızım benim her zaman hayallerimi süslemiş olan bir meslek (psikomotrisyen) seçti. Psi-

Tarihte bilim insanların doğum sırası ve yeni fikirleri kabullenme oranı



(F. J. Sulloway'e göre, *a.g.y.*)

koloji her zaman çekmiştir beni. Küçük kızım, sanatsal bir mesleği, müzik dalını seçti; ailemizde hiç sanatçı yoktu ve kızımızın bu eğilimi önceleri babasını endişelendirdi: Mühendis olan eşim böyle bir işle geçinilebileceğinden kuşkuluydu. Büyük kız uzun süre bizim yaşadığımız kentte yaşadı, küçük kız fırsatını bulur bulmaz çekip gitti. Daha birçok örnek verebilirim bu konuda. Büyük kızımızın tercihleri kız kardeşinin tercihlerine göre daha tutucu olmuştur her zaman. Ama sonuçta önemli olan, her ikisinin de kendilerine güzel bir yaşam kurmuş olmaları.

OKULDA BAŞARILI OLMAK

Okula başlama şoku

Nessim ve Élie üç yaşında anaokuluna başlarlar. Nessim'in iki ablası vardır ve onu anneleriyle birlikte sık sık okul kapısına kadar getirip ona okulun yararlarını anlatırlar. Nessim ailenin en küçüğü ve sevilenidir, ayrıca kız-erkek birçok kuzeni de vardır, grup ilişkilerine alışkındır, toplumsal yanı gelişmiştir. Élie ise tek çocuktur, ebeveynleri onu çok şımartmış ve el üstünde tutmuşlardır. Okula başlamadan önce pek fazla sosyalleşmemiştir çünkü kendisine hayran olan ve onu şımartan bir bakıcıya verilmiştir.

Nessim okula başladıktan bir hafta sonra kendine güveni çok daha artmış bir çocuk haline gelir, oysa okula başlamadan önce kendine güven duygusu çok fazla gelişmemiştir; gururla yaptığı resimleri gösterir, öğretmeninden ve yeni arkadaşlarından bahseder; bazı düş kırıklıkları yaşamıştır ama bunlar büyüklerin öğütleriyle çözülmüştür; cumartesi günleri okula gidemediği için üzülür. Buna karşılık Élie'nin ebeveynleri kaygılıdır: Oğulları okulu sevmemiştir, okula gitme zamanı geldiğinde kaprisler yapar, şaşkındır, sanki ne yapacağını bilemez gibidir. Ebeveynlerinin şiirsel sözcüklerle övdükleri okul, düş kırıklığına uğratmıştır onu. Öğretmen çocuğun uyum zorluğu çektiğini söyler; ilk gün kendini kabul ettirmek istemiş ama kısa sü-

rede kenarda ve kendi başına kalmıştır ve büyük olasılıkla bu durum dengesini bozmuştur.

Okul, Nessim'in kendine saygısına büyük olasılıkla olumlu etki yapmıştır; buna karşılık Élie'nin kendine saygı duygusu okulda küçük bir yara almıştır; bu yara hiç kuşkusuz iyileşecektir ama bazı şeyleri düzeltmesi gerekecektir...

Okulun kendine saygıya etkisi

Aile	Okul
Rekabetsiz ortam	Rekabet ortamı
Bildik muhataplar	Yabancı muhataplar (başlangıçta)
Çocuk merkezli ortam	Grup merkezli ortam
Çocuğa son derece bireysel talimatlar verilir	Çocuğa fazla bireysel olmayan talimatlar verilir (başlangıçta)
Geriye dönüş olanakları (şımararak kendine saygının yeniden kazanılması)	Geriye dönüş olanakları fazla değildir (anaokulunun işlevi ilke olarak bu olsa da)

Ev hayatı ve okul hayatı arasındaki farklılık, çocuğunuza gerçekten zor gelebilir ve çocuğun kendine saygı düzeyinde etkili olabilir. Çocuğu hazırlayarak, onu yeni ortama uyum sağlaması için gerekli bilgilerle donatarak bu şokun etkisini azaltabilirsiniz. Ama dikkatli olmak gerekir: Çocukları anaokuluna başlayan bir ebeveyn çiftinin yaptığı gibi, ona sürekli "Hazırlık sınıfında okuma-yazma öğreneceksin" lafını tekrar etmekten sakınmak gerekir. Çocuk, hazırlık sınıfına başladığı günün akşamı elbette okumayı öğrenememiştir ve bu durum onda büyük bir düş kırıklığı ve aşağılık duygusu yaratır.

Yüksek bir kendine saygı duygusu sayesinde iyi öğrenci olmak mümkün müdür?

Bir çocuğun kendine saygı düzeyi ne kadar yüksek olursa, okulda alacağı notlar da o kadar yüksek olur.[17] Birçok uzmanın bu ortak

17 M. De Leonardis, O. Léscarret, "Estime de soi, pratiques éducatives familiales et investissement de la scolarité à l'adolescence", M. Bolognini, Y. Prêteur (yay.), *a.g.y.* içinde.

tespitinde şaşırtıcı bir özgünlük yoktur. Gerçekten de kendilerine saygı düzeyleri yüksek çocukların genellikle avantajlı aile ortamlarından çıktıkları bilinir. Bu çocuklarla ve okul hayatlarıyla yakından ilgilenilmiştir. Ama ilginç sonuçlar getiren başka gözlemler de söz konusudur. Sözgelimi şu kanıtlanmıştır: Kendine saygı düzeyi, çocuğun, okul hayatındaki zorluklar karşısında uygulayacağı stratejilerin niteliğinin oldukça isabetli bir habercisidir.[18] Zira yüksek bir kendine saygı duygusu, toplumsal destek arayışı, görece bir geleceğe güven duygusu, sorgulama yetenekleri, gerçekle etkin biçimde yüz yüze gelme gibi daha uyumlu davranışlarla birlikte görülür. On beş yaşındaki Cédric anlatıyor:

> Geçen yıl, çok çalışmama rağmen matematikte başarı sağlayamıyordum. Durumu arkadaşlarıma açtım ve fark ettim ki zor durumda olan sadece ben değildim. Babam da, öğrenciliğinde, matematikte zorlandığını söyledi. Üstelik mühendis! Bu beni rahatlattı ve kendimi koyuvermedim. Biraz daha fazla çalıştım. Sonunda başaracağıma inandırdım kendimi. Üç ay sonra tekrar iyi notlar almaya başladım.

Buna karşılık düşük kendine saygı düzeyi, verimsiz ve koşulları olumsuz yöne çekme riski taşıyan tavır ve tutumlarla bağlantılıdır: kadercilik, sorunlardan kaçma, olumsuz düşünceler vb. Bugün on sekiz yaşındaki Inès'e kulak verelim:

> "İkinci sınıfta derslerden koptum. Ders yılına iyi başlayamadım, hocaların uyguladığı ve bana biraz ileri gelen düzeyi izlemekte güçlük çekiyordum. İki ya da üç kötü nottan sonra kendime güvenmemeye ve liseden soğumaya başladım. Akşam eve döndüğümde çantamı bir kenara atıyordum ve annem ya da babam bir şey söylemezse, ertesi güne kadar çantamı hiç açmıyordum. İkinci sınıfta şakası yoktur işin. Ayrıca öğrenciliğin bana göre bir iş olmadığını düşünüyordum, çünkü bu iş bana hep sıkıntı vermişti ve hep çok çalışmam gerekmişti."

---

18 F. Bariaud, C. Bourcet, "L'estime de soi à l'adolescence", M. Bolognini, Y. Prêteur (yay.), *a.g.y.*

Bazı araştırmaların gösterdiği gibi, "başarısız" öğrencilerin "başarılı" öğrencilere göre daha düşük bir kendine saygı düzeyi göstermeleri, gamsız ve boş yaşamaktan mutlu tembel öğrenci mitidir![19] Okul rekabet ve toplumsal karşılaştırmaların olduğu, başarısızlığın acı ve sıkıntı getirdiği ve kendine saygıyı sinsice yıprattığı bir yerdir.

Okul ortamının etkisi

Rekabetçi okul sistemleri, genel olarak yüksek kendine saygı duygusunu daha da geliştirir ve kendine saygıları düşük bireyleri de değiştirir. Buna karşılık rekabetçi olmayan sistemler, iyi öğrencilerin kendilerine saygılarını nispeten daha az ön plana çıkarır ama kötü öğrencilerinkini iyileştirirler.[20] Bu, mantığa uygundur, çünkü rekabetçi olmayan sistemlerde başarıya çok fazla önem verilmez, başarısızlıklar da çok sert biçimde cezalandırılmaz ve çok fazla söz konusu edilmez. Dolayısıyla kendilerine saygıları düşük bireyler bir yarışma ortamından daha az etkilenirler ve çekinirler; daha önce gördüğümüz gibi bu yarışma ortamı kendilerine saygı düzeyleri yüksek bireylere daha uygundur ve bu kategoriye giren bireyler bu yarışma ortamında sakin ya da gergin olabilirler.

Bir öğrencinin sınıfta kalması, kendine verdiği değeri etkiler mi? Böyle bir şeyden endişe duyulabilir. Ama bu konuda yapılan çalışmalar, böyle bir şeyin olmadığını ortaya çıkarmış gibidir, çünkü bu öğrenciler derslerini tekrar ederek içinde bulundukları zor durumu hafifletirler.[21]

Aynı şekilde bütünlemeye kalıp ek derse alınan, burada özel ve kendilerine uygun bir pedagojik öğrenim gören öğrenciler aynı çalışmalar sonucunda normal sınıflardaki öğ-

19 B. Pierrehumbert, K. Tamagni-Bernasconi, S. Geldof, "Estime de soi et alternatives pédagogiques", M. Bolognini, Y. Prêteur (yay.), *a.g.y.*

20 R. Meyer, "Image de soi et statut scolaire. Influence des déterminants familiaux et scolaires chez les élèves de cours moyen", *Bulletin de Psychologie,* sayı 40, 1987, s. 933-942.

21 B. Pierrehumbert vd., "Image de soi et échec scolaire", *Bulletin de Psychologie,* sayı 41, 1998, s. 333-345.

rencilere göre daha yüksek bir kendine saygı düzeyi gösterebiliyorlar! Düşük zekâya sahip öğrenciler arasında yapılan araştırmalar da aynı sonuçları vermiştir ve bu araştırmalara göre bu öğrenciler kendi durumlarına uygun sınıflarda çok başarılı olmakta ama normal sınıflarda başarısız olmaktadırlar.[22]

Bu duruma birçok açıklama getirilebilir: Daha değerlendirmeci ve başarısızlıklardan çok başarılar üzerinde duran bir pedagojinin etkileri mi yoksa olumsuz toplumsal karşılaştırmaların yokluğu mu? Sorunlar belki de okuldan sonra yeniden uyum sağlama konusunda ortaya çıkmaktadır: Pek rekabetçi olmayan dar bir alana alışmış öğrenciler, kendilerine büyük gelen bir toplumsal çevreye girdiklerinde nasıl davranmaktadırlar?

Okulda kendine saygının daha iyi değerlendirilmesi için

'68 olaylarından ve İngiltere'de Summerhill örneğinden[23] sonra, Fransa'da 1970'lerde "yeni okullar" (La Source, La Prairie, Decroly vb.) ortaya çıktı. Bu okullar daha çok rekabeti (not, ödül vb.) ön plana çıkaran sistemin olmaması, çocuklara en azından bir alanda kendini gösterme olanağı tanıyan etkinliklerin çoğaltılması, disiplin ve hiyerarşi ilişkilerinin olmaması üzerinde duruyorlardı.

İşte Toulouse'daki, La Prairie'nin eski kız öğrencilerinden birinin anlattıkları:

> Yaşamımın bu dönemiyle ilgili olarak çok güzel anılarım var. Öğretmenler bize baskı yapmıyorlardı, yetişkinler çok yakın davranıyorlardı ve bize karşı saygılıydılar, bizi düşüncelerimizi özgürce söylememiz için teşvik ediyorlardı, azarlamazlardı ve bizi dışlamazlardı. Bu dönemde kendime güvenim arttı. Buna karşılık ikinci sınıfta normal eğitime geçmek zorunda kalınca

22 R. Perron, *Les Représentations de soi,* Privat, Toulouse, 1991.

23 A. S. Neill, *Libres Enfants de Summerhill,* Maspero, Paris, 1970.

sıkıntı çektim. Dersler sıkıcı geldi, öğretmenler bize karşı mesafeli ve ilgisizdiler. Bu durum beni uzun süreli yüksek öğrenim yapmaktan soğuttu.

Aslında bu farklı okulların temel amacı, öğrencilerinin kendilerine saygılarını geliştirmeye çalışmak değil midir? Devlet okullarının başlıca amaçlarının bu olmaması üzüntü verici bir durumdur. Bu amaçta, bilgi edinmek ve çalışma yöntemleri kazanmakla bağdaşmayan hiçbir yan yoktur.

Çocuklarıma ENA' da (École nationale d'administration) [Ulusal Yöneticilik Okulu] okumaları için nasıl yardımcı olabilirim?

Çocukların okuldaki başarıları birçok ebeveynin zihnini sürekli meşgul eder. Normaldir bu. Ebeveynler bu alanda etkin rol oynayabileceklerini bilirler. Bununla birlikte çalışmaların çoğu göstermiştir ki, bu rol doğrudan doğruya öğrenime yardımı ("ödevlerini kontrol etmem ve derslerini tekrar ettirmem gerekir") kapsamaz, daha çok çocuğa okul alanı dışında sorumluluklar vermeye yönelik eğitsel tavır ve tutumları kapsar: çocuğu dinlemek, onu fikirlerini söylemesi için yüreklendirmek, aileyle ilgili konularda (sözgelimi tatil yeri ya da odasının döşenmesi) ona fikrini sormak (ve fikirlerini dikkate almak!), harcama yapması için küçük miktarda paralar vermek.[24]

Sadece doğrudan doğruya yardımın, çocukların uzun vadeli öğrenim durumlarını çok az etkilediği kesin gibidir. İlkokullarda işlevi olabilir bunun ama sonuçları, yetişkinlik döneminden itibaren yok olup gidebilir. O döneme kadar oldukça iyi bir düzeyde gözüken birçok öğrenci ortaokula, liseye, üniversiteye giriş aşamasında başarılı olamayabilir. Bunun nedeni zekâ düzeylerinin düşmüş olması değildir herhalde. Ancak ebeveynlerinin yardımı azalır (çocuklar yardım istemeyebilirler ya da

24 J. Kellarhals, C. Montandon, *Les Stratégies éducatives des familles*, Delachaux et Niestlé, Lozan, 1991.

ebeveynler yardımı sürdürmezler) ve çocuklar "kendi başlarına" çalışmayı başaramazlar.

Okuldaki başarının en belirgin göstergesi, kendine saygıyı geliştiren nitelikli bir genel eğitimdir. Doğrudur; okulda uzun vadede başarılı olmak için sadece entelektüel yetenekler ve çok çalışmak yeterli değildir, duygusal yaşamın istikrarlı olması, başarısızlıklara direnç vb. kendine saygıya bağlı şeyler de önemlidir.

Çocuğun okulda başarılı olabilmesi için ebeveynlerin "güven" (çocuğa, kendisini sevdiğini belli etmek) ve "ödev" (çocuğa kuralları hatırlatmak) arasında iyi bir denge kurmaları gerekir.[25] Bu tespitten dört eğitsel profil çıkar:

– "Sert" tip (çok fazla kural ve az koruma): "Sus ve çalış."

– "Şımartan" tip (az ödev, aşırı koruma): "Canım, seni çok seviyorum, kısacık bir ödev yapamaz mısın benim için?"

– "Ne yaparsa yapsın"cı tip (ödev de yok koruma da yok): "Yatarken televizyonu kapamayı unutma." Bu tipte iki alt kategori vardır: "ön yargılı" tip (ebeveynler otoriter olmamanın iyi bir eğitim yöntemi olduğuna karar vermiştir) ve "modası geçmiş" tip (ebeveynler çocuklarına hiçbir şey önermemeye ve hiçbir şeyi zorla kabul ettirmemeye karar vermiştir).

– "Teşvik edici" tip (ödev ve koruma): "Canım, ödevinde nereye kadar geldin?"

Sonuç olarak durum bellidir: Çocuğunuzun okulda başarılı olması için, kendine saygısıyla ilgilenmeniz gerekir. Ve bu meseleyle ilgilenmeniz için sadece okuldaki başarılarıyla değil, genel olarak kişiliğiyle ilgilenmeniz gerekir. Kırk beş yaşındaki Jean-Marc şöyle özetliyor durumunu:

> Hayatım boyunca çocuklarıma maddi zenginlikler bırakmak gibi bir düşüncem olmamıştır hiç. Eğer zengin olurlarsa ne âlâ ama bu fazladan bir şey olacaktır. Ben kendi mutluluğumu ya da onların mutluluğunu maddi kaygılara feda etmek istemiyorum. Benim babam bize ayrıcalıklı bir yaşam sağlayabilmek bahanesiyle deli gibi çalışarak yaşamı fazlasıyla ihmal etti: Sonuç-

25 M. De Léonardis, O. Lescarret, a.g.m.

ta biz ondan hiç yararlanmadık, o da bizden yararlanamadı ve elli yaşında göçüp gitti bu dünyadan. Çocuklarım konusunda benim için önemli olan onlara zaman ayırmak, sevgi vermek ve ilgi göstermek; para ve zaman açısından, istedikleri gibi sıkıntısız bir eğitim alabilirler; bir de kendilerine güvensinler. Gerisi teferruattır.

EBEVEYN DESTEĞİ

Yakın zamanda öğretmenler ve ebeveynler arasında yapılan ve "çocuklarda hangi niteliklerin olmasını istersiniz?" konulu bir anketin sonuçlarına göre kendine güven, başkalarına saygının hemen arkasından ikinci sırada yer alır.[26] Kendilerine sorular sorulan altı-on dört yaş arası çocuklar ve ergenlerde kendine güven ancak altıncı sırada, özellikle paylaşma duygusu ve adalet duygusunun arkasında yer alıyor. Rekabet düşüncesi yetişkinlerde de, çocuklarda da bütün değerlerin sonuncusu olarak ortaya çıkıyor. Bu sonuçların daha önceki araştırmalarla karşılaştırılması ilginç olurdu. Aynı anket 1960 ya da 1980 yıllarında yapılsa aynı

Öncelikli değerleriniz nelerdir?

Nitelik	Üç grupta genel sıralama	Ebeveynlerde sıralama	Eğitimcilerde sıralama	Çocuklarda sıralama
Başkalarına saygı	1	1	1	2
Kendine güven	2	2	3	6
Paylaşma duygusu	3	3	10	1
Adalet duygusu	4	7	6	5
Özerklik	5	3	2	12

Ankette sorulan sorular?
Ebeveynlere (527) ve eğitimcilere (312): "Size bir çocuğun geliştirebileceği nitelikleri ya da değerleri sayacağım. Bunların hangileri sizce önemli?"
Çocuklara (257): "Arkadaşlarını düşündüğünde onların en fazla beğendiğin özellikleri nelerdir?"

26 G. Achache, "Sondage: enfants, parents, éducateurs devant l'avenir du travail", B. Montelh, *C'est quoi le travail?* içinde, Autrement, Paris, 1997.

sonuçları mı verirdi? Ben'in gücü, güzel bir yaşam kurma hedefinde sınavların gücünün yerini mi almıştır yoksa?

Duygusal ve eğitsel besinler

Otuz yaşındaki Stéphane anlatıyor:

> Annemin, babamın beni sevdiklerini biliyordum ama bu sevgilerini göstermek için bana zaman ayırmıyorlardı. İkisi de üstün başarı gösterdikleri mesleklerine vermişlerdi kendilerini. Babam bir şirketin müdürü, annem reklamcıydı. Bizi bakıcılar büyüttü. Hafta sonu tatillerinde annemle babam çoğu zaman eve iş getirirler, alış veriş yaparlar, dostlarıyla görüşürlerdi. Sonuç olarak onlarla çok az birlikte olurduk.
>
> Kardeşim uyuşturucu bağımlısı olunca büyük bir suçluluk duygusu hissettiler, ama sürdükleri yaşam biçimini de değiştirmediler. Tam tersine, belki kendilerini aile yaşamından daha fazla tatmin eden işlerine daha da fazla gömüldüler. Yeteri kadar önem vermiyorlardı bana: Çocukluğumdan bana kalan bu tatsız duygudur. Ve bunun nedeni onların iş nevrozundan çok bana karşı ilgisizlikleriydi. Bu nedenle kendimi yeniden oluşturmak, kendimi değerime inandırmak için uzun süren bir mücadele verdim.

Çocuk gerçek anlamda ebeveynlerinden aldığı sevgiyle beslenir. Tek başına *sevgi niyeti* yeterli değildir. Çocuk bunu anlar, bu niyet onun büyük sıkıntılar çekmemesini, kendine saygı duygusuna onulmaz zararlar gelmemesini sağlar ama, arkasından somut eylemler ve davranışlar gelmezse çocuk kendiliğinden birtakım sonuçlara varır: Annem-babam beni seviyor ama ben onların öteki uğraşlarının önüne geçecek kadar önemli değilim. Dolayısıyla çocuğun kendine saygı duygusu, vasat düzeyde kalacak çocuklarını sevdikleri duygusu içinde olan ebeveynlerin şaşkınlığı durumu değiştirmeyecektir.

Bu "duygusal besinler" ifade edilmiş ve verilmiş olsalar bile, yeterli midir? Çin atasözünü hepimiz biliriz: "Bir insanı besle-

mek istiyorsan ona balık vermek yerine balık tutmayı öğret." Kendine saygıya da uygulanabilir bu söz: Eğer çocuğun, ileride, başkalarında, kendine saygı duygusunu besleyebilecek tavırlara neden oluşturabilecek biri olmasını istiyorsanız, ona bunu öğretmek gerekir. Kendine saygıyı geliştirmeye yönelik stratejilerin öğrenilmesi demek olan eğitimin alanına girer bu iş: Toplumun beklentisi olan alanlarda başarılı olarak ve başkaları nezdinde makbul kişi olarak (saygı görmek, onaylanmak, sempatik görülmek, hayranlık uyandırmak, vb., yetişkinlikte ebeveynlerin verdiği sevginin yerini alan sevgi). Çocuğu, toplum içinde saygınlığı olan bir birey olarak yetiştirmek, yani toplulukta kendini rahat hisseden ve saldırganlığa ve de palavracılığa gerek duymadan kendini kabul ettiren bir birey olarak yetiştirmek, hiç kuşkusuz her ebeveynin en önemli eğitsel görevlerinden biridir.

Çocukla bu iki ilişki düzeyi sayısız kuramsallaştırmaya konu olmuştur ve bunlardan biri de "gösterilen desteğin şartlılığı"dır. Çeşitli destek tiplerini birbirinden ayıran bu desteklerin *koşulsuz* (çocuk ne yaparsa yapsın destek bulacaktır: sevgi) ya da *koşullu* (destek çocuğun tavrına bağlıdır) verilmesidir. Kendine saygının yansımaları farklıdır. Birinci durumda çocuk belli bir değeri olduğunu kabul eder çünkü anne babası onu her şeyle birlikte ve her şeye karşı sever. Dolayısıyla kendisine saygısının temeli sağlamdır. Ama bu koşulsuz sevgi, onu, ebeveynleri dışındaki insanlarda da mutlaka sevgi uyandırabilecek bir konuma hazırlayamaz: "şımartılmış" çocuk. İkinci durumda, çocuk, aldığı desteğin davranışlarına bağlı olduğunu bilir; bu durum onu rahatlatır ama o kadar güven verici değildir: "eğitilmiş çocuk". Bu iki tip besin de gereklidir kendine saygı için: "gelişmiş çocuk" Her ikisinin de olmaması kendine saygıda önemli bir eksikliktir: "terk edilmiş" çocuk.

Anlattığımız özellikleri iki ebeveyn öyküsüyle örnekleyelim. Birincisi "şımarık" bir kız çocuğunun portresini çiziyor. Bir baba, tek çocuğu olan otuz dört yaşındaki kızıyla ilişkisini anlatıyor:

Kendine saygı ve ebeveyn desteği

	Kişiye koşulsuz destek ("Ne olursa olsun seni seviyorum")	**Kişiye koşulsuz desteğin olmaması ("Benim için önemin yok")**
Davranışa koşullu destek ("İstediklerimi yapınca seni seviyorum")	Yüksek ve istikrarlı kendine saygı ("gelişmiş" çocuk)	Düşük ve istikrarsız kendine saygı ("eğitilmiş" çocuk)
Davranışa koşullu desteğin olmaması ("Yapabileceklerin beni ilgilendirmiyor")	Yüksek ve istikrarsız kendine saygı ("şımarık" çocuk)	Düşük ve istikrarlı kendine saygı ("terk edilmiş" çocuk)

Ona çok sevgi verdim ama kendisi treni kaçırmak üzere: İş arkadaşlarıyla sürekli kavga ediyor, duygusal yaşamı iyi gitmiyor... Önceleri hep onun fikirlerini kabul ediyordum ve şanssız olduğunu, eline uygun fırsatlar geçmediğini, kabahatin başkalarında olduğunu vb. düşünüyordum. Sonra yavaş yavaş sorunun kendisinden kaynaklandığını anladım.

Tek çocukları fazla şımartmamak gerektiğini bilmenin bir yararı yok, insanın sürekli üzerinde kaydığı bir bayırdır bu. Özellikle de sevimli, canlı, akıllı bir kızdı bizim kızımız... Hayrandık ona ve her şeyini bağışlıyorduk. Ona iyilik yapmadık: Başkalarının fikirlerine saygı göstermeme gibi bir alışkanlık kazandı. Ve şimdi bütün sıkıntısının temelinde bu alışkanlık yatıyor.

Sanıyorum, kendisine de hiç güveni yok, niteliklerine rağmen, sonunda, her konuda haklı olamayacağını anladı. Ve birden, çok mutlakçı biri olduğundan karşıt bir yargıyı benimsedi ve hiçbir yeteneği olmadığını düşünmeye başladı.

Şimdi de başka bir babayı dinleyelim. "Eğitilmiş" bir çocuktan söz ediyor: Guillaume yirmi beş yaşında, beş kardeşin üçüncüsü:

Ben onu bir insan yaptım, oysa kendisi mahvettiğimi söylüyor. Hep zor bir çocuk oldu. Onu izci yaptım ve izcilikte bugün kendisine çok yararlı olan birçok şey öğrendi. Öteki çocuklarımı eğittiğim gibi eğittim onu da: Sert ama dürüst bir insan gibi dav-

randım. Hiçbiri bu yüzden eleştirmedi beni asla. Beş çocuğum içinde bana darılan sadece o. Beni görmek istemiyor artık, sadece annesiyle görüşmek istiyor. Bir gün teşekkür edecek bana ama bugün nankörlük ediyor."

Şimdi de Guillaume'un annesine kulak veriyoruz:

Kocam, Guillaume'u hiç anlamadı. Guillaume'un ona hiç güveni yoktu, destek ve sevgi bekleyen bir çocuktu. Ve babası sadece eğitiyordu onu. Kocamın kendini savunma dayanağı, Guillaume'un tüm erkek ve kız kardeşlerinin aynı şekilde eğitilmiş olmalarıydı, ki doğruydu bu. Ayrıca Gulliaume'u kendi iyiliği için sert bir şekilde eğittiğini söylüyordu, bu da niyet olarak doğruydu ama sonuç açısından doğru çıkmadı. Guillaume'un eğitimden çok sevgiye ihtiyacı vardı.

Kendine saygının iki besini

Sevgi (koşulsuz destek)	Eğitim (koşullu destek)
Ebeveynlerin tavrı çocuğun tavrına bağlı değildir.	Ebeveynlerin tavrı çocuğun tavrına bağlıdır.
Çocuk tutarsız davranışlar gösterse de tartışma konusu yapılmaz.	Çocuk tutarsız davranışlar gösterirse eleştirilir.
Kendine saygıyı doğrudan besler ama başkalarının saygısının nasıl kazanılacağını öğretmeyebilir.	Kendine saygıyı çok fazla beslemez ama başkaları tarafından sayılmayı öğretir.
Kendine saygı DÜZEYİNİ etkiler (çocuk ne kadar çok sevilirse, kendine saygı düzeyi de o kadar yüksek olacaktır).	Kendine saygının İSTİKRARINI etkiler (çocuk sevilirse, daha fazla eğitilecektir, kendine saygısı daha istikrarlı olacaktır).

Çocuklara etkili bir destek için öğütler

Çocuklarınızın kendine saygısıyla ilgilenmeden önce kendinizinkiyle... ilgilenin! Çünkü bu konuda sorunlarınız varsa ve çocuklarınızın kendilerine saygılarını geliştirmeyi kafanıza koymuşsanız, onlar üzerinde ağır ve pek inandırıcı olmayan bir baskı kurmuşsunuz demektir. Unutmayınız ki en iyi peda-

goji örnek olmaktır: Çocuklar sizin kendi güçlüklerinizi çözme ve onlarla boğuşma yönteminizi içselleştirirler.

Onlara destek olduğunuzu özellikle dolaylı mesajlardan (armağan gibi) yararlanmamaya dikkat ederek *açıkça* belirtin.

Onlara sevginizi *tutarlı* bir biçimde –sürekli demek değildir bu– gösterin.

Kavramları birbirine karıştırmayın. Sözgelimi, size uygunsuz gelen bir tavır yüzünden sevgiyi geri alma tehdidi gibi bir duygusal şantaja başvurma yoluyla. "Beni çok üzüyorsun" ya da "Beni düş kırıklığına uğratıyorsun" diyeceğinize, genel olarak "Yaptığın iş hoşuma gitmedi" demek daha doğru olur. Ya da çocuğun sorunlarını verilen sevgi adına inkâr ederek: "Böyle bir sorunun olması önemli değil çünkü seni seviyoruz."

Ebeveynlere öğütler

Yapın	Yapmayın
Çocukla baş başa kalmak	Çocuklara sürekli bir topluluk (kardeşler) ya da ebeveyn çifti adına hitap etmek
Çocuğun kendi dünyasını anlatmasını düzenli biçimde dinlemek	Çocukla sadece iyi olmadığında ilgilenmek
Etkinliklerine ve onu ilgilendiren şeye ilgi göstermek	Belirsiz ilgi işaretiyle yetinmek: "A! Maket mi yapıyorsun? Çok güzel, devam et..."
Çocuğunuzun etkinliklerini paylaşmak	Çocuğu kendi dünyasına bırakmak
Ona tek olduğu duygusunu vermek	Sürekli başka çocuklarla (kardeşler, kuzenler, arkadaşlar...) karşılaştırmak
Çocuk için bir model olmak (eleştirileri kabul etmek, başarısızlıklar karşısında çökmemek...)	Birey olarak, ebeveyn olarak eğitici mesajlarına karşıt tavırlar içinde olmak
Kendisiyle alay etmesini öğretmek (örnekler vererek)	Çocukla topluluk içinde alay etmek

Kendine saygının bir tarihi vardır, bu tarihi bilmek bazen yararlıdır. Yaralarımızı unutulmaya gömme eğilimi içinde olduğumuzdan, bu tarihin okunması her zaman kolay olmaz. Ama bir sonraki bölümde görüleceği gibi biz büyüsek de ihtiyaçlarımız aynı kalır; çocukluktaki kuşkularımız yetişkinlikteki kuşkularımızı oluşturur...

ETKİ ALTINDAKİ YETİŞKİNLER: SEVGİ, ÇİFTLER, ÇALIŞMA VE KENDİNE SAYGI

Tebrikler: kıskançlığın kibarlığı.
– Ambroise Bierce

Kendine saygının temelleri çocuklukta atılır, ancak biz yetişkin yaşa geldiğimizde de donup kalmaz. Tam tersine gelişmesini sürdürür, dalgalanır. Kendine saygıyı hangi olaylar değiştirir? Ve kendine saygıyı artırmak için hangi amaçları gerçekleştirmeye çalışmak gerekir?

KENDİNİ BEĞENDİRME ARZUSUNUN TEHLİKELERİ

"Aşk hayatında, sevilmemek kendine saygı duygusunu azaltır, sevilmek ise yükseltir," der Freud.[1] Flörtten kalıcı ilişkiye, evlilik hayatında çatışmadan kopmaya kadar, duygusal yaşamımızın bütün özellikleri kendine saygıyla çok güçlü bağlar kurar. Bu ilişki tek yönlü değildir. Duygusal başarılarımız ve başarısızlıklarımız kendimize saygı duygusu üstünde çok etkili olur, buna karşılık kendimize saygı duygusu da tavır ve davranışla-

1 S. Freud, "On narcissism", *Encyclopedia Britannica*, cilt 54, Londra, 1952.

rımızın ve aşk tercihlerimizin çoğunu öngörmemiz konusunda yardımcı olur bize: İlgi duyduğumuzu açıklama cesareti gösterebilecek miyiz? İşe nasıl başlayacağız? Kimi seçeceğiz?

Kendini beğendirmenin dayanılmaz gerekliliği

Tüm kendini beğendirme tavır ve davranışlarının işlevi, kendine saygı duygusunu artırmaktır. Ama nasıl bazıları gerçek ihtiyaçlarının ötesinde doyumsuz alışverişler yaparsa, bazıları da öyle normal ölçüleri aşan bir kendini beğendirme gereksinimi duyarlar. Bu insanlar için en küçük bir toplumsal ilişki kendilerini beğendirebilecekleri düşüncesini doğrulama fırsatıdır ve ilişki sadece birkaç dakika sürecek olsa bile böyledir bu, çünkü bu insanların kendilerine değer verilebileceğinden ya da başkaları tarafından sevilebileceklerinden emin olmaya çok fazla ihtiyaçları vardır.

Bir hastamız şunları anlatmıştı bize:

> Ben evlat edinilmiş bir çocuğum, çok küçük yaşta öğrendim bu gerçeği ve bu durum bütün hayatımı etkiledi. Beni evlat edinen aile bana çok sıcak davrandı, beni çok sevdiler ve gerçeği bilmem gereken yaşa geldiğimde de benden hiçbir şeyi saklamadılar. Ama oldukça yaşlı insanlardı, üvey babam biraz hastalık hastasıydı, sürekli ölümcül bir hastalığa tutulacağı endişesi içinde yaşıyordu, üvey annem ise üvey babamın ölümüne sebep olacak derecede sıkıntılı ve kaygılı bir insandı. Sıkıntılı çocukluk dönemimi hatırlıyorum, ben de ölümden müthiş korkuyordum, dünyada yapayalnız kalacağımı ve çevremde aileye benzer bir şey olmayacağını düşünüyordum hep. Öyle sanıyorum ki, bendeki kronik kendini beğendirme ihtiyacı buradan kaynaklanıyor. Nerede olursam olayım, karşımdakine kendimi beğendirdiğimi hissetme ihtiyacı duyuyorum, karşımdakinin beni kabul ettiğini, sıkılmadan benimle daha fazla birlikte olmayı isteyebileceğini hissetmek istiyorum. Bu kimse bir tüccar olabilir, komşu olabilir, müşteri olabilir, meslektaş olabilir ama tabii özellikle de güzel bir kadın olursa daha iyi olur. Bununla

birlikte kadınlarla sınırlı değil bu duygu: *Herkesin* beni düşünmesini, sempatik biri olmayı ve yanlarında olmadığım zaman beni aramalarını istiyorum. Çok popüler olmak gibi bir avantajım var: Olumlu bu, kendimi her zaman başkalarına beğendirme kaygım o insanları şımartıyor. Ama buna karşılık eleştirilere ve ihmal edilmeye karşı çok hassasım; soğuk ve "çekiciliğime" karşı pek duyarlı olmayan kimseler karşısında kendimi kaybediyorum, çaresiz kalıyorum. Hemen gene kendimden kuşkulanmaya başlıyorum, çok duygusal davrandığımı düşünüyorum. Aslında sürekli kendini beğendirmek istemek bir çözüm değil. Kendimle ilgili bütün kuşkularımı, bütün korkularımı gizliyor. Özerk değilim, gülümsemeye ve onaylanmaya tam bir bağımlılık içindeyim.

Kendini beğendirme ihtiyacı bir hastalık mıdır?

İlk psikanalistler isteri kavramını çok büyük ölçüde yaygınlaştırdılar, çok büyük ölçüde, arkası gelmeyen bir kendini beğendirme kavramıyla ilişkilendirdiler. İnsanların çoğunun kafasında "isterik", "fingirdek bir kadın", erkeklere ayartma sinyalleri gönderen ama istediğinden fazlasını vaat eden ya da cinsel ya da duygusal bakımdan angajmana girmek istemeyen bir kadındır: "Gösterdiği, kesinlikle ne bir verme ne de bir vaattir, bunların hiçbirine denk düşmez."[2]

Uluslararası psikiyatri sınıflandırmalarının benimsemiş olduğu terimle "histriyonik" [oyuncu] kişiliğin belirgin özelliği karşı konulmaz derecede başkalarının dikkatini çekme, olumlu ve çekici görünme gereksinimidir; bu kişilik istikrarlı ve verici duygusal ilişkilere girmekte büyük zorluk çeker. Bu tavır ve tutum büyük olasılıkla çok bozuk bir kendine saygı duygusuyla açıklanabilir.[3] Kadın olsun, erkek olsun, "histriyonik" kişilik kalıcı bir ilişkiye gireceğine, sürekli başkalarını ayartma giri-

2 M. Escande, *L'hystérie aujourd'hui*, Masson, Paris, 1996.

3 C. Apt, D. F. Hurlebert, "The sexual attitudes, behavior and intimate relationships of women with histrionic personality disorders", *Journal of Sex and Marital Therapy*, 1994, sayı 20, s. 125-133.

şimleri içinde kalarak çok daha büyük tatminler sağlar. Beğenilebileceğini anlamak onu yüzeysel olarak rahatlatır, buna karşılık bir ilişkide kendini ele vererek düş kırıklığı yaratma tehlikesi onda derin bir sıkıntı yaratır. Bu tutum bölünmüş bir kendine saygı duygusunu çıkmaza götürür: Bu kişilik, en iyi ihtimalle kendisini çekici ve cinsel açıdan yetenekli biri gibi görür; ama aynı zamanda ilgi çekmeyen ve kalıcı bir partner bulamayan biri gibi de görür kendini.

Reddedilmeye karşı koymak

Nicolas (32) anlatıyor: "Kızlara yaklaşmaya cesaret edemiyorum. Bana hayır diyebilecek olmalarından çok korkuyorum. Böyle bir durum, benim sevilmeye değer biri olmadığımın onaylanması olacakmış gibime geliyor. Bilinçsizce belirsizlik içinde olmayı yeğlediğimi düşünüyorum." Valérie (27) bir yankı gibi yanıtlıyor onu: "Sadece gerçekten beğenmediğim erkeklerle çıkıyorum. Kendimle ilgili o kadar negatif bir imaja sahibim ki, bundan iyisini hak etmediğimi düşünüyorum."

Duygusal sorunları konusunda görüştüğümüz kimselerin en büyük alınganlıkları, şefkat duygularının çoğu zaman nasıl bir çiçek bahçesinden çok hüzün verici bir savaş alanına benzediğini çok etkili bir biçimde hatırlatıyor bize. Kendini beğendirmek istemek risk almaktır çünkü, bu durumda başkalarına bizi reddetme fırsatı veririz. Ve hiçbir insan, reddedilmeye kayıtsız kalma gücünü gösteremez.

Bu reddedilme doğrudan olabilir. Kendimizi beğendirmeye çalıştığımız kimse az ya da çok sevimli bir tavırla onu ilgilendirmediğimizi belli eder. Böyle bir reddedilme acı verir ve düş kırıklığı yaratır: Görünüme (fizik görünüm, sosyal statü, beceriksizlik) dayalı olarak saf dışı edilmiş olma duygusu, karşımızdaki insanın bize "şans bırakmadığı" duygusu verir ve eğer bu insan bizim gerçekten kim olduğumuzu bilseydi, bizi beğenebilirdi, diye düşünürüz.

Reddedilme ikinci dereceden önemli bir şey de olabilir. İlişki başladıktan sonra ve az ya da çok kısa bir süre sonra partne-

POTANSİYEL BİR NİŞANLI SATIN ALARAK KENDİNİZE SAYGINIZI GÜÇLENDİRİN[4]

Max, kırk yaşında, mavi gözlü, yakışıklı bir erkek. Colorado'da bir gayrimenkul işi kurmuş, altında kırmızı, üstü açılabilen bir BMW var, kayak yapar, golf ve tenis oynar. Seyahati sever, ufuk açıcı tartışmalardan hoşlanır... Bu ender rastlanan inci nerede bulunabilir?

Boyfriend in a Box adlı Amerikan şirketine başvurarak on dolar karşılığında sekiz çekici model arasından seçim yapabiliyorsunuz (hekim Dave, itfaiyeci Franck, vb.). Çeşitli boyutlarda fotoğraflar gönderiyorlar (bunları büronuzda bir yere koyabiliyorsunuz ya da cüzdanınıza yerleştirebiliyorsunuz), üç sahte telefon mesajı (dostlarınızla birlikte eve döndüğünüz akşamlar telesekreterinize bırakılmak üzere), bir tebrik kartı vb. Bunların amacı bir izlenim uyandırmak... Çünkü pazar bu amaçla kurulmuş: Yalnız yaşayan bir kadınsanız, sizi küçülten bir toplumsal bakıştan nasıl sıyrılabilirsiniz? İki yılda yüz yirmi bini aşkın kadın müşteri potansiyel bir nişanlı satın almış. Yakında erkekler için *girlfriend*'ler (kızarkadaşlar) (sekreter, top model, hastabakıcı vb.) pazarlanmaya başlayacak...

rimiz bizi terk eder. Kendine saygı duygumuza indirilen darbe daha ağır olabilir: "Deneme süresinden sonra" seçilmemişizdir; bu durumda reddetme birinci duruma göre daha mahrem özellikler taşır. Birbirimize bağlandık, birbirimize açıldık ve düş kırıklığına uğradık...

Kendilerine saygıları kırılgan olan kişilerin bu koşullarda bu tür riskleri almaktan korkabilecekleri anlaşılır.

Küçük bir kendini beğendirme laboratuvarı

Kendine saygı düzeyinin kendini beğendirme davranışlarının belirtilerini verip vermediğinin doğrulanması amacıyla çeşitli bilimsel araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan birine şu ad ve-

4 A.-L. Couvelaire, "Comment s'offrir un fiancé virtuel?", *Le Nouvel Observateur*, 1 Ekim 1998.

rilebilir: "Bir erkeği başarısızlığa uğratın, kadınları rahat bırakacaktır."[5]

Erkek öğrenciler sahte zekâ testlerinden geçirilmek üzere davet edilir: Bunların rasgele seçilmiş yarısına, olumlu sonuçlar, diğer yarısına da olumsuz sonuçlar açıklanır. Amaç, bu kişilerin kendilerine saygılarına yukarı ya da aşağı yönde küçük bir dokunuşta bulunmaktır. Sonra sahte bir bahaneyle bu gençler, araştırmayı yapanların geçici olarak orada bulunmadığı bir sırada üniversite kafeteryasında genç kadınlarla ilişkiye sokulur. Bu genç kadınlar da deneyi gerçekleştiren ekibin parçasıdır ve kendilerinden erkeklerin kendilerini beğendirme amacına yönelik, tavır ve tutumların (onlara kompliman yapmak, yediklerinin, içtiklerinin parasını ödemek, telefon numaralarını istemek ya da bir randevu talebinde bulunmak vb.) sıklığını not etmeleri istenir. Sahte testte olumlu sonuçlar alan öğrenciler (yüksek bir kendine saygı duygusu) genç kızlar karşısında şanslarını daha fazla denerler, oysa kendilerine kötü performans (düşük bir kendine saygı duygusu) sergiledikleri açıklanan öğrenciler bu alanda pek fazla etkin gözükmezler...

Çapkın kocaların eşlerine bir tüyo vermek gerekirse: Ona sürekli o kadar korkunç ve kötü olmadığını söyleyin, o zaman başka kadınlara daha az bakar belki. Ya da *güzel* kadınlara bakmaz. Zira deneyin devamı da var.

Gerçekten de deneye katılan öğrencilerin beğenilerine yem işlevi gören genç kızlardan yarısı, çekici bir görünüme sokulur (süslü, makyajlı, modaya uygun kıyafetler içinde), ötekiler ise fazla çekici gösterilmezler. Kendilerine bildirilen sonuçların dopingiyle coşan genç erkekler, güzel genç kızlara daha fazla yönelirler; buna karşılık kendilerine saygı duyguları sönen gençler şanslarını ancak fazla çekici olmayan kızlara yönelerek denerler...

Başka bir tüyo (öylesine söylesek de): O olası partnerlerimizi

5 S. Kiesler, R. Baral, "The search for a romantic partner: the effects of self-esteem and physical attractiveness on romantic behavior", K. G. Gergen, D. Marlowe (yay.), *Personality and Social Behavior* içinde, Reading Addison-Weslay, 1970.

kendi düzeyimize uygun olduğunu düşündüğümüz kişiler arasından seçeriz... Partnerin güzelliği, erkeklerin kendilerine saygılarının belirtisi olabilir mi? Ya da olayları başka biçimde okumak, onların kendilerine saygılarını yüksek tutmalarına yardımcı olur mu?

Bu deneyler kadınlara da uygulanabilir mi? Toplumumuz hâlâ ilk adımı atması gerekenin erkek olduğunu düşünüyor. Kadınlara düşen de, erkeklerin işlerini kolaylaştırmak ya da onları kabul etmektir. Ve bu durumda, kendine saygıya bağlı bazı etkenler erkeklerin girişimlerini kabul ya da reddetme konusunda etkili olabilir mi? Aşağıdaki deney, bizi bu konuda aydınlatıyor.[6] Önceki deneye benzer bir başarısızlık konumunda olan genç kızlar bir araya toplanır. Kendilerine rasgele geçirildikleri testlerle ilgili olarak iyi ya da kötü sonuçlar bildirilir. Sonuçlar bildirilirken, aslında bu deneyde görevlendirilmiş olan bir erkek öğrenci de içeri girer ve kızlarla konuşur. Çok güzel konuşur onlarla ve odadan çıkmadan önce de onları tekrar görmek istediğini söyler... Genç kızlar kısa süre sonra başka bir sahte teste tabi tutulurlar ve bu testte aralarında içeri girip kendileriyle konuşan öğrencinin de bulunduğu ve az önce gördükleri kişiler hakkında değerlendirme yaparlar. Başarısız oldukları söylenen genç kızlar, daha önce hiç görmedikleri bir yabancı olmasına rağmen, söz konusu öğrenci hakkında çok daha olumlu şeyler söyler. Olumlu sonuçlar almış olanlar ise, çok daha nötr bir tavır içindedir... Deney kendilerine saygı düzeyleri düşük genç kızların daha ileri gidip gitmeyecekleri, yani gerçekten bir randevu teklifini kabul edip etmeyecekleri ya da daha da ötesiyle ilgili olarak bir şeyler bilebilmemize imkân vermiyor... Ama bu ihtimallerin bazılarının gerçek olabileceği düşünülebilir pekâlâ.

Sonuç: Kadınlar kendilerinde bir değer eksikliği hissettiklerinde, kendilerini beğendirme konusunda daha kırılgan ve daha alıngan oluyorlar. Mantıklı, çünkü aslında kendini beğendirme, onaylanma, hayranlık işaretleri, sendeleyip du-

6 E. Walster, "The effect of self-esteem on romantic linking", *Journal of Experimental Social Psychology*, 1965, sayı 1, s. 184-197.

ESKİ BEKÂR ARKADAŞLARA ÇÖPÇATANLIK YAPMAK

Evlenecek iki eski bekâr dostunuz var, biri kadın, diğeri erkek. Onları tanıştırmak amacıyla bir akşam bir buluşma ayarlıyorsunuz. Okumuş olduklarınızdan hareketle, girişiminizin başarı şansını artırmak için nasıl bir yöntem izlersiniz?

Yanıt:

Erkeğin kendine saygısını ustalıklı bir tavırla güçlendirmek: "Evet, sevgili dostum, bu akşam sadece iltifat edeceğim sana, kızlar seni çok sempatik buluyor. Çok beğeniyorlar seni..." Ve kadının kendine saygısını çaktırmadan zayıflatmak: "Bugün o kadar güzel gözükmüyorsun! Canın mı sıkkın? Kötü gözüküyorsun! Gel banyoya gidelim, güzelleştirelim seni..."

Sonra da birbirleriyle tanıştırma faslı.

ran bir kendine saygı duygusu için her şeyin iyi olması değilse, nedir?

Eş seçimi

Kendini beğendirmek, tabii, peki muhtemel eşlerimiz için yaptığımız gibi, flört ettiğimiz kişileri de seçiyor muyuz? Geçici bir ilişki için, kendimize saygımızı yücelten kişileri seçmek mantıklı gözüküyor. Ya kalıcı bir ilişki için? Burada işlerin öyle olmadığı anlaşılıyor: Çift olarak yaşamayı düşünüyorsak, ne olduğumuz konusunda daha gerçekçi partnerler çekecektir bizi daha ziyade...

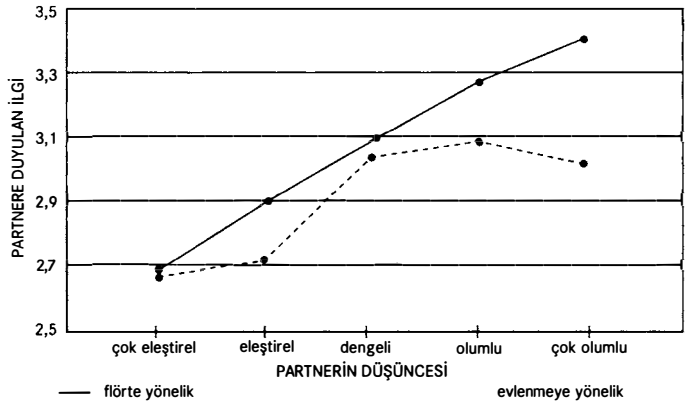
Hayran mı olsunlar, anlasınlar mı?

Bir geceye davetlisiniz. Burada oldukça çekici beş kişiye rastlıyorsunuz (ne şans!). Özel yeteneğiniz sayesinde akıllarından geçenleri okuyabiliyorsunuz: Bunlardan biri sizi tam kendinizi değerlendirdiğiniz gibi değerlendiriyor; öbürü sizin kendinize verdiğiniz değerin biraz daha fazlasını veriyor; üçüncüsü

çok daha fazla değer veriyor; dördüncüsü biraz eksiltiyor değerinizi; nihayet beşincisi ise sizin kendinize biçtiğiniz değerin çok altında bir değer biçiyor size. Sizinle ilgili düşüncelerini öğrendikten sonra, bunlardan en çok hangisiyle flört ilişkisine girmek isterdiniz? Ve de hangisiyle kalıcı bir ilişki kurmak isterdiniz?

Bu deney üç yüz kişi üstünde yapılmış, olası bir gecede rastlanan olası partnerlerin düşünceleri alınmıştır.[7] Sonuçlar oldukça şaşırtıcıdır: *dolaysız* ilgi ("bu insanla bir macera yaşamak isterdim") hayalî partnerden kaynaklanan pozitif bir görüşle bağlantılıdır; bir başka deyişle, bizi ne kadar beğenirlerse o kadar mutlu oluruz ve o kişiyle birlikte olmayı daha çok isteriz. Ama *ertelenmiş* ilgi ("bu insanla evlenmeyi çok isterdim") olumluya yakın değerlendirmeler için en üst değeri gösterir, oysa çok olumlu değerlendirmeler uzun vade için daha az çekici olarak değerlendirilmiştir! Bir başka deyişle, insanlar olası

Partnerlerimizin düşünceleri duygusal tercihlerimizi nasıl etkiler?



(S. Epstein ve B. Morling'e göre, M. H. Kernis, *a.g.y.* içinde)

7 W. B. Sann, "To be admired or to be known? The interplay of self-enchancement and self-verification", E. T. Higgins, R. M. Sorrentino (yay.), *Handbock of Motivation and Cognition*, cilt 2 içinde, Foundation of Social Behavior, Guilford Press, New York, 1990.

eşlerini geçici ilişkilere göre farklı ölçütlerle seçiyorlar: Geçici bir ilişkide insanlar kendilerine değer verilmesini isterler, kalıcı bir ilişkide bizi doğru –her şeye rağmen biraz olumlu!– değerlendirecek birini ararız.

Hakikaten, siz bu teste katılsaydınız nasıl cevaplar verirdiniz?

Sakin ve aceleci tercihler

Ancak bizim kim olduğumuzu *gerçekten* bilen biriyle evlenmek... Bu eğilim kendine saygı düzeyleri düşük olanlarda daha belirgindir: Evli çiftler üzerinde yapılan bir inceleme,[8] kendileri hakkında olumlu düşüncelere sahip bireylerin genel olarak kendileri hakkında aynı düşüncelere sahip eşleri olduğunu göstermiştir; oysa kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip kişiler çoğu zaman kendileri hakkında aynı şeyleri düşünen kimselerle evleniyorlardı! Evliliğin insanların kendilerine yalan söylemeleri için icat edilmediğini (savunulabilir bir düşünce) düşünen kendilerine saygıları düşük bireyler, hiç kuşkusuz aşkı şöyle tanımlarlar: "Evlilikle iyileştirilebilen geçici çılgınlık."[9]

Ama bu davranış tipi her şeye rağmen tuhaftır ve insan bu konuyla ilgili olarak kendine sorular sorabilir. Sözgelimi kendilerine saygıları düşük bireyler her halükârda ya da bilinçsiz olarak mı bu tür seçimler yaparlar? Bu akılcı ve düşünülmüş bir karar mıdır yoksa tersine duygusal bir karar mı? Başka bir deney[10] bu soruyu cevaplandırmamız için yardımcı olacak bize.

Bazı gönüllülere potansiyel duygusal partnerler gösterilir, sonra kendilerine, bu muhtemel partnerlerin sözde kendilerini düşünmüş oldukları söylenir. Bu değerlendirme rastlantısaldır

8 W. B. Swann, J. G. Hixon, C. De La Ronde, "Embracing the bitter truth: negative self-concept and maritial commitment", *Psychological Science*, 1994, sayı 3, s. 118-121.

9 A. Bierce, *Le Dictionnaire du diable*, Rivages, Paris, 1989.

10 W. B. Swann vd., "The fleeting gleam of praise: behaviorial reactions to self-relevant feed-back", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, sayı 12, s. 471-494.

hiç kuşkusuz ve bazen olumlu bazen olumsuz gözükür. Teste tabi tutulan bireyler, kendilerine saygı düzeylerine göre hangi partnerleri görmek isteyeceklerdir? Aslında her şey karar vermeleri için kendilerine verilen zamana bağlıdır.

Eğer bu deneklere yapacakları tercihi iyice düşünebilecek kadar zaman verilseydi, daha önce belirttiğimiz verileri bulurduk tekrar: Kendilerine saygı düzeyleri yüksek bireyler kendileri hakkında olumlu düşünen partnerleri tekrar görmek isteyeceklerdi, oysa kendilerine saygı düzeyleri düşük bireyler genellikle kendileri hakkında eleştirel düşünceler belirten kimseleri tekrar görmek isteyeceklerdi.

Buna karşılık denekler tercihlerini çok çabuk ve duygusal olarak yapmak zorunda bırakılsalardı (örneğin kendilerine çok kısıtlı bir zaman bırakılsaydı ve konsantrasyonlarını engellemek amacıyla kendilerinden birtakım karmaşık rakamları akıllarında tutmaları istenseydi) "kendilerine saygıları düşük" grubun aldığı sonuçlar farklı olurdu: Acele kararda bu bireyler kendileri hakkında olumlu düşünen partnerleri seçerlerdi.

Bir başka deyişle, kendilerine saygı düzeyleri düşük bireyler, mantıklarına kulak verdikleri takdirde kendilerini eleştirebilen partnerleri seçmeyi yeğlerler: Bu kendileri hakkındaki görüşlerini onaylar ve karşı tarafı düş kırıklığına uğratmak gibi riskli bir durum yaratmaz onlar için (çünkü bu kategoriye giren birey sınırlarının farkındadır, dolayısıyla tercihlerini bilinçli yapar).

Ama kendine saygı düzeyi düşük bireyler, daha çok içgüdülerine kulak verselerdi partner olarak genellikle kendilerine olumlu bakan kimseleri seçerlerdi. Bunun sonuç olarak çok iyi bir şey olup olmayacağını bilebilmek çok karmaşık bir meseledir! Eğer kendinize saygı düzeyiniz düşükse, sizin hakkınızda olumlu düşünen bir eş sizi motive edebilir ("o kadar da fena değilim canım!") ve kendinize saygı düzeyinizi de yavaş yavaş yükseltebilir. Ama sıkıntı da verebilir size ("çok iyi olamam ben, ikiyüzlüyüm") ve sonunda kendinize saygınızı yerinden oynatıp azaltabilir...

Evleniyorsak eğer, bunun amacı mutlu olmak ve kendimize saygımızı güçlendirmektir. En azından böyle olacağı varsayılabilir. Ama her zaman böyle midir durum? Ve çiftin iki tarafı için de aynı derecede geçerli midir bu?

Evlilik kime yarar sağlar?

Bazı araştırmalara[11] göre evlilik, genel olarak kadının kendine saygısından çok erkeğinkine yarar. Niçin? Evlilik her iki tarafın da vericilik ve fedakârlıklarına dayanır: Oysa evlilikte kadınlar erkeklerden daha fazla fedakârlığa katlanmayı kabul ediyorlar.[12] Bu fedakârlıklar ikinci dereceden şeylerle ilgili olabilir: Sözgelimi kocanın çok iyi bir aşçı olduğunu kabul etmek ve konuk davet edildiğinde yemek hazırlamayı ona bırakmak, ama kendine saygı konusunda tüm övgülerin kaynağı olan gündelik yemek işlerinin sorumluluğunu üstlenmek. Ama bu tür fedakârlıklar aynı zamanda daha temel konuları da kapsar: Genellikle kendilerini aile yaşamına adamak için mesleki kariyerlerini geliştirmekten vazgeçenler, kadınlardır.

Bir kadın danışanımız anlatıyor:

> İki çocuğum var ve çalışmıyorum. Vaktiyle biraz iş aradım ama ilginç meslekler dengeli bir aile yaşamıyla uyuşmuyordu. Ve iyi para kazanan kocam da benim hep evde kalmamı istedi. Şu andaki yaşamımdan memnunum: Kocam çok çalışıyor ama evliliğimiz iyi gidiyor, çocuklarım bana göre çok başarılı, dostlarım ve güzel bir yaşam tarzım var. Ama kimi zaman yemeklerde yeni birileriyle tanıştığımızda kendimle ilgili sorular sorduğum oluyor kendime. Eşimin mesleği nedeniyle çok sık başıma geliyor bu durum. Bana ne yaptığımı sorduklarında ev kadını oldu-

11 S. R. H. Beach, A. Tesser, "The self and the extend self-evaluation maintenance model", M. H. Kernis, *a.g.y. içinde.*

12 S. R. H. Beach, A. Tesser, "Decision making power and marital satisfaction", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1990, sayı 59, s. 17-26.

ğumu söylüyorum. İnsanlar hemen bunun zor bir meslek olduğunu, çok güzel bir iş olduğunu, kesinlikle hak verdiklerini vb. söylüyorlar. Ama kesinlikle inanmıyorum onlara. Ben bu cevabı verir vermez, çoğu benim yaşımda olan ve çalışan bu insanlar beni aylak burjuva sınıfına dahil ediyorlar. Şu anda kırk yaşındayım ve bu durumun beni rahatsız ettiğini söylemek zorundayım...

Rolleri dağıtma sanatı

Bir evlilikte fedakârlıklar prensip olarak karşılıklıdır; iki tarafın "yetki alanları" kavramına dayanır bu anlayış: Her iki taraf karşılıklı olarak birbirlerini çeşitli alanlarda uzman ve karar verici olarak tanırlar. İyi yürüyen evliliklerde bu yetenek alanları eşit biçimde dağıtılmıştır: Bir taraf çocukların eğitimi için iyi olanı en iyi bilen kimse olarak kabul edilir, diğer taraf ise para, ev işleri vb. işlerde uzmandır.

Genç bir kadın anlatıyor:

Evliliğimizde yıllar boyunca, görev dağılımı, açık seçik biçimde belirlemeden kendiliğinden oluştu. Ben daha sosyal olduğumdan, dışişleri bakanının görevini yürütüyorum: Dostlara ve ailelere telefon ediyorum, komşuluk ilişkilerini yürütüyorum vb. Kocam, aile yaşamının bütün resmî işleriyle ilgileniyor; hesap kitap işleri, resmî işler: tam bir maliye bakanı. Çocuklar konusunda eğitim bakanı benim, o her zaman pek hoş bir iş olmayan içişleri bakanlığını üstleniyor, çünkü bizim dört şeytana bazen biraz disiplin uygulaması gerekiyor. İkimiz de birbirimizin yetki alanlarını tanıyoruz. Ve yakınlarımız da durumu aynen böyle kabul ediyorlar...

Bu ilişkiler sadece evlilikteki özel yaşamla ilgili değildir, çiftin başkalarına verdiği imajla da ilgilidir: Falanca kadın güzel konuşan kocasının, dışarıya bir yere gidildiğinde konuşma tekelini almasına ses çıkarmaz; filanca koca karısının, yakın çevreleri tarafından bir sanatçı gibi görülmesini, buna kar-

şılık kendisi pek zevkli olmayan biri gibi görülmeyi de kabullenecektir... Burada da gene denge sorunuyla karşı karşıya geliriz: Eşlerden biri tüm hoş ya da sosyal yetki alanlarını eline geçirdiği takdirde, evliliğin uzun süre yürümesi mümkün değildir. Her eşin kendine saygısı aile yaşamınca eşit biçimde "beslenmelidir."

BABANIN KENDİNE SAYGISI

İllüstratör Philippe Corentin[13] *Babamın Vakti Yok* adlı kitabında bazı ailelerdeki sahte eşitlikçi görev dağılımını ilginç bir biçimde alaya alır:

"Aile genellikle bir baba ve bir anneden oluşur ya da tersi.

Genel olarak daha zeki olan babadır. Ama çocukları yapan annedir, babanın vakti yoktur...

Çoğu zaman görevler paylaşılmıştır: Önce baba yatar, anne önce kalkar. Anne traş olmadığından, bu süre içinde kahvaltıyı hazırlayabilir.

Baba daha iyi yemek pişirmesine rağmen bu işi anne yapar. Buna karşılık anne bulaşığı iyi yıkar, dolayısıyla da bulaşığı o yıkar.

Baba gazete okumayı daha iyi bilir: Dolayısıyla gazeteyi o okur. Çocuk işinden hiç anlamaz: Dolayısıyla çocuklar annenin işidir. Anne futboldan hiç anlamaz: Dolayısıyla futbol maçlarını seyreden babadır..."

Gurur mu yoksa kıskançlık mı?

Bir birliktelikte işler iyi gidiyorsa, iki taraf da keyiflidir ve eşlerden birinin kazandığı başarı ötekini de gururlandırır.

İşlerin iyi gitmediği birlikteliklerde –ya da çatışma dönemlerinde– tersine, yetki alanları konusunda rekabet doğar: Sözgelimi eşler şaşkına dönen davetlilerin önünde sürekli birbirlerinin sözlerini keserler. Ya da engellemeler olur: Kocası tarafından huzursuz edilen eş konuklara itiraflarda bulunur ("Biliyor musunuz, böyle muziplikler yapıyor ama aslında...").

13 P. Corentin, *Papa n'a pas le temps*, Rivages, Paris, 1986.

Aynı şekilde dengeleri çok belirgin biçimde bozulan çiftlerde, daha "güçlü" ve daha şöhretli eşin çekiciliğinin yarısı köleliğe dönüşebilir. Jules Renard'ın *Günlük*'ünde yazdığı gibi "şöhretli bir erkeğin gölgesinde her zaman acı çeken bir kadın vardır..."

DEHA VE BAYAĞILIKLAR[14]

Büyük fizikçi ve Nobel ödülü sahibi Albert Einstein yaşamını, çok ustaca bir efsaneye dönüştürmeyi ve bazı kusurlarını unutturmayı başarmıştır. Kamuoyu onun özel mektuplarından yakın zamanda haberdar oldu ve bu mektuplardan anlaşıldığına göre görünüşte kendine saygı düzeyi yüksek olan bu adam, eşi Mileva'ya hiç saygılı davranmamış: Karısına şunları yazabilmiş örneğin:

"A- Dikkat edeceğiniz hususlar: 1) Çamaşırlarım ve çarşaflarım düzenli olacak; 2) Günde üç kez çalışma odama yemek getirilecek; 3) Odam ve çalışma odam her zaman temiz olacak ve çalışma masama benim dışımda kimse el sürmeyecek.

B- Benimle, toplumsal ilişkileri sürdürmük için, gerekli ilişkiler dışında her türlü kişisel ilişkiden vazgeçeceksiniz. Özellikle şu taleplerde bulunmayacaksınız: 1) Evde sizinle birlikte oturmam; 2) Sizinle birlikte seyahate çıkmam.

C- Şu hususlara dikkat edeceğinize dair açıkça söz vereceksiniz: 1) Benden kesinlikle hiç sevgi beklemeyeceksiniz ve bu yüzden eleştirmeyeceksiniz beni; 2) Size bir şey söylediğimde bana hemen cevap vereceksiniz; 3) Sizden istediğimde odamı ya da çalışma odamı anında terk edeceksiniz ve bu isteğime kesinlikle karşı çıkmayacaksınız; 4) Çocuklarımın yanında beni konuşmalarınızla ya da eylemlerinizle eleştirmeyeceğinize dair bana söz vereceksiniz."

Şurası bir gerçek ki, Einstein bu dönemde gayri meşru bir ilişki içindeydi ama o dönemde hiç hoş karşılanmayan boşanmaya da yanaşmıyordu – 1914 yılındayız. Birkaç ay sonra da eşi, iki oğluyla birlikte kendisini terk edecekti...

14 C. Patrice, "Einstein et la relativité amoureuse", *Le Monde*, 18 Kasım 1996.

Ebeveynlerin, çocuklarıyla ilgili olarak kendilerine iltifat edilmesine bayıldıklarını herkes bilir: Bu onların kendilerine saygılarını güçlendirir.

Yetişkinlerle anket yaparken "İnsanın hayatta başarılı olduğunu söyleyebilmesi için en önemli unsur nedir?" diye bir soru sorulduğunda[15] genellikle verilen cevap (cevap verenlerin % 45'i) "çocuk sahibi olmak"tır. "Meslek yaşamında başarılı olmak" (% 25) ya da "aşk yaşamında başarılı olmak" (% 25) ve "çok para kazanmak" (% 4) çok gerilerden izler bu cevabı. Çağımız insanlarının hemen hemen yarısı için çocuk sahibi olmak, bir eksiksizlik ve kendine saygı duygusu ("yaşamda başarılı olmak") sağlar.

Peki çocuklarımız bizim kendimize saygımızı nasıl güçlendiriyorlar? Bu sadece kendimize benzer küçük yaratıklar yaratmış olmanın getirdiği narsisik tatmin midir? Yukarıda bahsettiğimiz anket bu soruya belli bir cevap getirmektedir. "Ebeveynler bugün çocuklarından ne bekliyorlar?" sorusu sorulduğunda verilen ilk cevap şudur: "Yaşamda kendilerinden daha başarılı olsun" (% 53), sonra "Ailesine önem versin" (% 30) ya da "Kendilerini sevsin" (% 32). Ankete katılanların sadece % 4'ü "Çocuklarının kendilerine benzemesini" istiyor! Buradan da anlaşılacağı üzere, çocuklarımızın bizim başaramadığımız şeyleri başarmalarını istiyoruz...

Ancak hesap her zaman tutmuyor. En fazla çocuk yapan ailelerin en yoksul aileler olduğunu saptayan bazı toplumbilimciler, eskiden doğurganlığın bu tür ailelerin kendilerine saygılarını güçlendirdiği ("paramız yok ama çocuklarımız var") varsayımını ortaya atmışlardı. Bugün artık biliyoruz ki, bu varsayım güçlü bir temele dayanmamaktadır: Çocuk sahibi olmak mutlaka kendine saygıyı güçlendirmez ve tersine, kendimize saygı düzeyimizin sahip olacağımız çocuk sayısına bir etkisi yoktur.[16]

15 Sondage IFOP pour *L'Express*, 24 Aralık 1998.

16 G. L. Oates, "Self-esteem enchancement through fertility?", *American Sociological Review*, 1997, s. 62.

Kendilerine saygı düzeyleri düşük kişiler, başkalarından daha doğurgan değildir!

Ayrıca çocuk sahibi olmak, çalışmanın kendine saygının önemli bir unsuru olarak görüldüğü bir dönemde özellikle kadınlar için, kendini tamamlama konusunda bir engel oluşturabilir. Yakın zamanda yapılan bir anket,[17] iki ya da daha fazla çocuk sahibi annelerin iş bulmalarının gittikçe nasıl zorlaştığını göstermiştir:

Annelik ve iş

	1994'te	1997'de
25-29 yaşları arasında, çalışan, iki çocuk sahibi anneler	% 63,5	% 52
	1990'da	**1997'de**
30-34 yaşları arasında, çalışan, iki çocuk sahibi anneler	% 70,5	% 59

Hassas güç dengeleri

Nasıl ki çocukluk, uzun süre inanmak istediğimiz gibi kaygısız, tasasız bir dönem değilse, evlilik de aşkın kesintisiz biçimde sürdüğü bir müessese değil, sayısız güç dengesinin görüldüğü bir tiyatrodur. Bazı birlikteliklerde, eşlerden her birinin ötekini etkileyerek kendini beğendirmek istediği örtülü bir rekabet vardır. Françoise Chandernagor, biten bir evlilik ilişkisini anlattığı romanında,[18] kocasının kendisini niçin aldattığı sorusuna cevap arayan kahramanı Catherine'e şu sözleri söyletir:

> Bu parlak ve dalgın çocuğun gururunu kırmak için ergenliğimden beri kendi kapasitemin üstüne çıkmak istedim: Kendi kendimi aşarken onu aştım mı?"

17 P. Bavarel, "Pourquoi les jeunes mères sont de plus en plus écartées du marché de travail", *Le Monde*, 21 Ekim 1998.

18 F. Chandernagor, *La Première Épouse*, Bernard de Fallois, Paris, 1998 (Türkçe çev. *İlk Eş*, çev. Burcu Aliefendioğlu, Güncel Yayıncılık, 1998).

ÇİFTLER İÇİN ALIŞTIRMA

Kendinize şu üç soruyu sorun (ya da daha iyisi bu soruları eşinizle tartışın):

1. Evliliğin benim kendime saygıma getirisi nedir? Doğrudan: Eşimin bazı amaçlarımı gerçekleştirme konusunda ne gibi bir katkısı oldu? Ya da dolaylı biçimde: Eşimin nesiyle gurur duyabilirim?

2. Evliliğim dengeli temeller üzerine mi kurulur? Eşime, bazı amaçlarını gerçekleştirebilmesi konusunda yardımcı olabildim mi? Benimle gurur duyuyor mu? Benim ve onun çıkarları mukayese edilebilir mi?

3. Bana rekabet halinde olduğumuz hissi veren alanlar var mı? Ya da birbirimizi kıskandığımız alanlar? Bu konuyu açık seçik biçimde tartıştık mı?

Başka çiftlerde, kimi zaman eşlerden birinin ya da her ikisinin, eşinin kendisine saygısını belli sınırlar içinde tutmaları ve bu sınır aşıldığında kendi kendilerine saygılarının tehdit edileceğini düşünmeleri şaşırtıcıdır. İşte, bir arkadaşımızın terapiye aldığı bir çiftin öyküsü.

Kadın, kendi çevresinde çok tanınan bir finans kurumu yöneticisi, erkek de başarısız bir ressam. Dostlarıyla ve yakınlarıyla sohbetlerinde, kadın açıkça kocasının mesleğinde başarılı olmasını istediğini söylüyor, böylece kendisi çalışmak zorunda kalmayıp çocuklarıyla ilgilenebilecek ve "yaşamdan daha fazla yararlanabilecek"tir. Ama öte yandan da kocasına, özellikle toplum içinde küçük düşürücü sözler söylüyor: "Allah'tan, benim maaşım var, yoksa, canım benim, onun kazancıyla..." Dostlarına, kocasının kesinlikle kariyer yapacak çapta biri olmadığını söylüyor; ama yakınlarına göre adam başarılı olursa, kadın bunu hazmedemeyecek ve güç dengeleri bozulacaktır (ve hatta belki de adam karısını terk edecektir). Gerçekten de adam çok popüler ve herkes tarafından sevilen biridir; oysa kadın, kocasından çok daha aşağı bir durumdadır, hatta bazı kimseler onun sözlü sataşmalarına, insanlara yüksekten bakmasına ve kendisinden bir şey istemedikleri halde onları yargılamasına katlanamaz...

Eşinizin kendisine saygısını nasıl zayıflatırsınız?

Strateji	Örnek
Eşi, mümkünse sevmediği bir kimseyle, kendisi için uygun olmayan bir biçimde karşılaştırma	"Eltini sevmiyorsun ama o hiç değilse konukları için elinden geleni yapıyor..."
Aile bireylerini eleştirme	"Gerçekten cimrisin, babanı hatırlatıyorsun bana...."
Fiziksel özelliklerini eleştirme	"Geçen yazdan beri hiç kilo almadın sen galiba!" ya da "Arkadan bu kadar sıska olduğunu fark etmemiştim..."
Geçmişteki maceralarınızı ve bu konudaki pişmanlıklarınızı anma	"Aaa, ben bu fotoğrafı hatırlıyorum. Bir İtalyan bakanın oğluydu. Bana pek âşıktı, evlenmek istiyordu benimle. Uzun bir müddet mektuplar yazdı, sonra... Şimdi nerede olduğunu, ne yaptığını bilmek isterdim. Zaten bir iş gezisi için Roma'ya gitmem gerekiyor..."
Onsuz ve çok keyifli dostlarla geçirdiğiniz bir geceyi anlatma	"Ah, dün müthişti. Sempatik insanlarla güzel bir gece geçirmek çok hoş oluyor. Uzun zamandır bu kadar eğlenmemiştim. Ah, keşke sen de gelebilseydin . Ama belki de eğlenemezdin..."
Suçlayıcı yakınma	"Dupont'ların komşusunun dün akşam ne kadar güzel olduğunu fark ettin mi? Evet, dans ettiğim... Üstelik, bütün o kıskanç kadınların hepsinden çok daha zeki, onlar söylemezler bunu tabii ki..."
Potansiyel bir rakibin niteliklerini övme	"Bu çocuk çok ilginç, onunla evlenen kız büyük ikramiyeyi kazanmış gibi olacak."

Kadının kendisine saygı düzeyi yüksek ve istikrarsızdır, ebeveynleri çok erken yaşta boşanmışlardır; babası parlak ve sadakatsiz bir insandır, annesi ise kocasının tüm adiliklerini ve bayağılıklarını ayrıntılı biçimde anlatan bir kadındır... Adamın kendine saygı düzeyi düşük ve istikrarsızdır; silik bir babayla, küstah ve otoriter bir annenin çocuğudur.

Birliktelikleri şu temel üzerine oturmaktadır: Maddi ve entellektüel yetki alanları kadındadır, adam bu alanları memnuniyetle ona bırakmıştır (karısının zekâsına ve güçlü karakterine hayrandır); kocaya ise, ilişkiler (kadın kocasının bu yeteneklerini kıskanır) ve sanat alanı (kadın içtenlikle kocasının bu yetenek-

lerine hayrandır ama kıskanmaz). Denge bozulduğu takdirde ne olacaktır? Yani adam maddi bir başarı sağladığı takdirde? Ya da başarılı bir tedaviden sonra karısı, başkalarına karşı saldırgan tutumundan vazgeçerse ve daha popüler biri olursa?

Kavga neden çıkıyor?

Hiç evlilikte kavgaların ne işe yaradığını sordunuz mu kendinize? Cevap basittir: Gerekli durumlarda, eşin kendine saygısını daha doğru ölçülere çekmek...

Bütün normal çiftlerin yaşamında kavga vardır. Bazı çatışmalar "normal" kabul edilir; iki tarafa da beklentileri ve tatminsizlikleri açıklama ve koşulları düzeltme olanağı sağlar. Kavgadan sonra kimse kendini alçalmış hissetmez, iki tarafın da kendine saygısı doğrudan bir darbeye maruz kalmaz.

Buna karşılık bazı çatışmalar "patolojik evlilik çatışmaları"dır. Sık sık olur, hiçbir çözüm getirmez ve özellikle de tarafların kendilerine saygılarına ağır saldırıların yapıldığı bir tiyatrodur.

"Normal" evlilik çatışmaları ve patolojik çatışmalar

"Normal" çatışmalar	Patolojik çatışmalar
Amaç: partnerin tavrını geliştirmek	Amaç: partnerin kendine saygısını zayıflatmak
Duygular doğrudan doğruya birinci tekil şahısla ifade edilir ("Öfkeliyim").	Duyguların sorumluluğu eşe yüklenir ("Beni hasta ediyorsun").
Çözüm aramaya yöneliktir ("Ne yapılabilir?").	Sorumlulukların araştırılmasına yöneliktir ("Kabahat kimin?").
Eleştiriler davranışlar üzerinde yoğunlaşır ("Böyle yaparak başıma dert açıyorsun...").	Eleştiriler kişiler üzerinde yoğunlaşır (Gerçekten bir hiçsin").
Çatışmanın bir sonu vardır (Surat asma, intikam arzusu olmaz).	Çatışma sürekli yinelenir ve küllerinden tekrar tekrar doğar ("Ama geçen gün diyordun ki...").
Çatışma eşler arasındaki güç dengelerini yeniden düzenlemeye yardımcı olur (Çatışmadan sonra kazançlar ve kayıplar paylaşılır).	Çatışma eşler arasındaki güç dengelerini bozar: Birinin hâkimiyetini sağlamlaştırır ya da hâkimiyeti tersine çevirir (ama çatışmadan sonra her zaman bir taraf hâkimdir).

EVLİLİĞİN KEYFİ

Evlilikteki çatışmalar romancılar ve sinemacılar için her zaman esin kaynağı olmuştur. Sözgelimi Danny de Vito'nun filmi *Güller Savaşı* (1989) Kathleen Turner ve Michael Douglas arasında bitmez tükenmez bir kavgayı anlatır. Ama en ilginç karı koca kavgası belki de Edward Albee'nin *Kim Korkar Virginia Woolf'tan?*[19] adlı oyununda anlattığı kavgadır.

"MARTHA: George? (*Yukarı doğru bakar*) Sana bakınca kusasım geliyor.

GEORGE: Nasıl?

MARTHA: Sana bakınca kusasım geliyor.

GEORGE: Biliyor musun Martha, bana böyle şeyler söylemen hiç hoş değil.

MARTHA: He? *Ne* değil?

GEORGE: Hiç hoş değil.

MARTHA: Sinirlenmen çok hoşuma gidiyor... Hatta senin bu halini çok daha fazla beğeniyorum... Sinirli... Ama gene de alçağın birisin sen, George... Gene de senin... şeyinde... hiçbir şey yok...

GEORGE (*Sözünü keserek*): Karnımda mı? Öyle mi?

MARTHA: Hokkabaz..."

Sözgelimi eşler arasındaki kavga sırasında "belden aşağı vuruşlar" evlilik terapistleri tarafından kötü bir belirti olarak kabul edilir. Bu belden aşağı vuruşlar birtakım eleştiriler ve hakaretlerdir, ki kişi bu darbelerden sonra kendini geliştiremez ya da değişme çabası gösteremez. Fiziksel görünüm ("Bir de kendini güzel mi sanıyorsun?"), aile ("Hiç şaşırtmıyor beni bu tavrın, böyle anne babanın böyle..."), geçmişteki başarısızlıklar ("Sen hayatında bütün fırsatları kaçırdın") konusundaki bütün eleştiriler bu kategoriye girer. Telafisi mümkün olmayan bu hakaretler, bu hakaretleri gören kişinin kendine saygı duygusuna ağır darbeler indirir ve asla unutulmaz. Bunlar bilinçli ya da bilinçsiz olarak, (eşe karşı üstünlük kurma amacıyla) eşin kendine saygısını yok etme arzusunun ifadeleridir.

19 E. Albee, *Qui a peur de Virginia Woolf?*, Laffont, Paris, 1964.

Kıskançlık hemen her zaman bir alınganlık belirtisidir. Karşı tarafla ilgili kuşkular insanın kendisiyle ilgili kuşkularını gösterir: "Onunla birlikte olamıyorum, onsuz da yaşayamıyorum. Dolayısıyla gözüm sürekli üstünde olmalı."

Kıskançlık, yirmi sekiz yaşındaki işsiz Amélie gibi, kendilerine saygı düzeyleri düşük bireylerde görülür:

> Babam beni hiç sevmedi. Her zaman kız kardeşimi bana tercih etti çünkü o babama benden çok daha fazla benziyordu. Ben daha çok annemin çocuğuydum ve babam annemle sürekli kavga ederdi. Kendimi hiç beğenmedim, kendimi çok güzel, çok kültürlü bulmuyorum. Ama çok erken yaşta erkeklerin beni beğendiklerini fark ettim. Flört düzeyinde kaldığı sürece çok fazla zorlukla karşılaşmadım, ilişkiler çok uzun süreli olmuyordu; kıskanç olduğumu çok iyi biliyordum ama başka bir çocuğu ayartarak ya da beni yeteri kadar sevmediğini sandığım bir çocuğu terk ederek intikam alabiliyordum. Evlendikten sonra ilişkim çok kötü gidiyor. Kıskançlığım yiyip bitiriyor beni: Bir kadın kocama bakınca deli gibi oluyorum. Kaç defa insanların önünde rezalet çıkardım, kavga ettim. Önceleri bu durum kocamın hoşuna gidiyordu, beni yatıştırıyordu ve hareketlerine dikkat ediyordu. Ama şimdi artık katlanamıyor, bu durum onu mutsuz ediyor, beni de. Evliliğimizi mahvediyorum. Sanki kendi mutluluğumu kendim engelliyorum. Böyle olduğum için kendimden nefret ediyorum...

Amélie'nin kıskançlığı kendi kendisinden kuşkulanan ve niteliklerinin eşini elinde tutmaya yeterli olmadığını düşünen birinin kıskançlığı. Kocasının, başka bir kadını beğendiği takdirde, onu kesinlikle kendisine döndüremeyeceğine inanıyor; bunun kesinlikle aşkın bittiğinin işareti olduğunu düşünüyor.

Kıskançlık kimi zaman da kırk beş yaşındaki şirket yöneticisi Franck gibi kendine saygı düzeyi yüksek bireylerde görülür. Karısı onu şöyle anlatıyor:

Başka erkeklerin bana yönelik en küçük bir harekette bulunmalarına tahammülü yok: bir bakış, bir gülümseme, bir iltifat yeterli oluyor çileden çıkması için. Beni sürekli olarak ve kaygı içinde gözlüyor. Önceleri bunun nedeninin beni çok sevmesi olduğunu söylüyordu. Ama şimdi inanıyorum ki, tersine beni yeteri kadar sevmediği için böyle yapıyor: Beni malı gibi, evcil bir hayvan gibi görüyor adeta. Sadece kendisiyle, kendi aracılığıyla yaşamamı istiyor...

Franck'ın kıskançlığı, çevresini denetleme gereksinimine bağlı. İşinde başarılı olması için kesinlikle yararlı olan bu tavrı, evlilik hayatında başarılı olması için yararlı olmuyor. Karısı onun, doğru ya da yanlış olarak, özellikle kendisinde olmadığını sandığı niteliklere sahip olan kimseleri kıskandığını söylüyor. Sözgelimi kendisinden daha genç ya da daha "entelektüel" erkekler: Franck kendini yetiştirmiş, akıllı ama herhangi bir diploması olmadığından aşağılık duygusuna kapılmış bir adam.

Aşk acısı üstüne

Duygusal yaslar kendine saygıyı derinlemesine etkiler ve aşk acısı bir tür tipik hafif depresyondur: Birey değer eksikliği hisseder ("bir hiçim ben"), artık gelecekle ilgili hiçbir şey düşünemez ("bundan böyle mutlu hiçbir şey olmayacak hayatımda") ve eski ilgi alanlarını önemsemez ("artık hiçbir şey çekmiyor beni"). Sözgelimi, depresyon geçirecek duruma düşmeden aşk acısı çeken kişilerin (*lovesick patients*) kendilerine saygı duyguları yetersiz bireyler olduğu bilinir.[20]

Hukuk fakültesi öğrencisi bir genci dinliyoruz:

Bir akşam flört ettiğim çok güzel bir genç kızı hatırlıyorum. Ertesi gün bana telefon ederek bir daha görüşmek istemediğini söyledi. Bu, bende şok etkisi yaptı. Onu tavlayabilmek beni

20 E. Moss, "Treating the love-sick patients", *Israèl Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 1995, sayı 32, s. 167-173.

çok mutlu etmişti, sonra bir hata olmuştu sanki, aradan yirmi dört saat geçtikten sonra bir ödülü ya da bir diplomayı geri almışlardı benden ve hayır, siz değildiniz, bu sizin hakkınız değil, demişlerdi. Ona kızamıyordum ama aşağılanmış ve zavallı biri gibi görüyordum kendimi. Utanç verici bir durum. Günlerce kendime sorular sordum ve aslında pek ilginç biri olmadığımı düşündüm. Eskiden yaşadığım bütün sorunları, bütün kusurlarımı, yaşamımın ve yaşam tarzımın, onun hoşuna gitmeyebilecek bütün yararsız taraflarını gözümün önünden sinema şeridi gibi geçirdim. Çok zordu durum. Depresyon geçiren insanların neler hissettiklerini anladım. Ama zamanla rahatladım...

Bireyler kendilerine saygıya bağlı bunalımlara nasıl tepki gösterirler? Yine Françoise Chandernagor aydınlatıyor bizi. *İlk Eş* adlı yapıtında, boşanmanın şokuna direnen bir kadın kahramanın sıkıntılarını ve tekrar hayata dönüşünü anlatıyor. Bu kadın kendine saygısını koruyabilmek için birçok stratejiye başvuruyor:

– "Kocam beni aldatmadı, ben kendisi hakkında aldandım..." Kahraman burada, kocasının kendisini yeteri kadar sevmediğini ya da yeteri kadar uzun bir süre sevmediğini söylemektense, kötü bir tercih yaptığını kabul ediyor. Evlilik daha başlangıçta yıkılmaya mahkûmdur. Dolayısıyla kendisini sorgulaması o kadar önemli değildir.

– "Bazı sahneler canlandırıyorum gözümde: Rakibemi Hıristiyan merhameti ve uzlaşmacılığıyla evime alıyorum... Kadını küçümseyerek değil, cömertliğimle eziyorum. Ama aslolan onu ezmek..." Kahraman ince bir hesap yapıyor: "Cömert" bir tavırla kendisine saygısını uzun bir süre koruması bir intikamın vereceği kısa süreli zevkten daha değerlidir.

– "Kocamı ne kadar çok sevmiş olursam olayım, kendi topraklarımı sevdiğim kadar ve o kadar uzun süre sevmedim: Aldatıldığını düşünmesini anlıyorum. Onu ilk andan itibaren ve her an ırmakların anısı ve fındık ağaçlarının gölgesiyle aldattım." Terk edilmiş kahraman burada geçmişini yeniden yazma-

nın, kendisine yeniden etkin bir rol vermenin (gerçekten teslim olduğu alanda) ve yeniden başka ilgi alanlarını kuşatmanın çekiciliğine kaptırıyor kendini.

SÜREKLİ DOSTLAR

Dostsuz yaşanabilir mi? Evet, ama iyi yaşanmaz. Dostluk ilişkileri kendimize saygımız için çok önemlidir: Bu ilişkiler kendimize saygımızı besler ve istikrara kavuştururlar.

Nasıl dost edinebiliriz?

Sosyologlar, konuştuğumuz kişilere kendimizi gösterme biçimimizin bizimle ilgili yargılarını etkileyip etkilemediğini araştırmak isterler.[21] Bu amaçla kendinden söz etme biçimlerini üç kategoriye ayırırlar: fazla değer verici ("Çok iyi birisiyim, sayısız niteliğim var"), değerini düşürücü ("pek önemli biri değilim, birçok kusurum var") ya da ara bir değer ("kusurlarım ve meziyetlerim var"). Tabii ki insan kendi değerini düşürmekten çok olumlu bir imaj verirse daha sempatik gözükür, ama en beğenilen kendini gösterme biçimi bazı kusurların itiraf edilmesiyle karışmış ve renklenmiş olumlu unsurlar taşıyan kendini gösterme biçimidir; kendini çok değerli göstermek kimi zaman dürüst olmamak anlamına gelir ve değerini fazla düşürmek de, bir kendini tanıma eksikliği belirtisi olarak gözükebilir.

Eski ama hâlâ revaçta olan bir kitapta, Amerikalı Dale Carnegie dost kazanma öğütleri verir.[22] Önermiş olduğu "İnsanların sempatisini kazanmanın altı yolu" aslında muhatapların kendilerine saygılarını güçlendirmenin altı yolundan başka bir şey değildir: başkalarını dinlemek, onlara hoşlandıkları şeylerden söz etmek, onlara önemli olduklarını hissettirmek vb. Bu reçeteler 1930'lu yıllara ait olmalarına rağmen günümüzde de ge-

21 E. Moss, "Treating the love-sick patients", *Israël Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 1995, sayı 32, s. 167-173.

22 D. Carnegie, *Comment se faire des amis*, Hachette, Paris, 1962.

çerlidir. Başkaları, bizi çoğu zaman onların kendilerine saygılarına yararlı olduğumuz için severler.

Kendime göre dostlar

Montaigne *Denemeler*'inde dostluğu şu ünlü sözlerle yüceltir:

> Ve kentte, büyük bir şölende, tesadüfen rastlaştığımızda, birbirimizle o kadar yakınlaştık, birbirimizi o kadar yakından tanıdık, birbirimize o kadar bağlandık ki, o zamandan beri bize hiçbir şey birbirimiz kadar yakın olmadı.

Kendimizi birine ne kadar yakın hissedersek birbirimize o kadar çok benzeriz ve dost olmak –ve kalmak– o kadar kolay olur. Ve bu olgu kendimizden kuşkulandığımızda daha açık seçiktir: O zaman, fikirleri bizim fikirlerimize benzeyen biriyle daha kolay dost olma şansı da artar.[23]

DOSTLUK VE SEVİMSİZ BİRLİKTELİK

On üç gönüllü, küçük bir atom sığınağında kısıtlı yiyecek stokuyla on gün geçirecektir – onları kızdırmak, zorlamak amacıyla tabii ki... Önceden, her birine çok çeşitli konularda soru kâğıtları dağıtılır. Sığınakta geçirdikleri süre içinde ve çıkışta, gruptaki öteki bireylere karşı duydukları sempati ya da antipati düzeyleri konusunda sorular sorulur. Sonuçta birbirine benzer cevaplar veren kişilerin karşılıklı olarak birbirlerini de beğendikleri anlaşılır.[24]

Kısadan hisse: Zor koşullarla mücadele edecekseniz (açık denizde seyahat ya da çöl rallisi), arkadaşlarınızı sizinle aynı dünya görüşünü paylaşanlar arasından seçmeye dikkat edin!

23 J. Gormly, "A comparaison of predictions from consistency and affect theories for arousal during interpersonal agreement", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, sayı 30, s. 658-663.

24 W. Griffit, R. Veitch, "Preacquaintance attitude similarity and attraction revisited: ten days in a fallout shelter", *Sociometry*, 1974, sayı 37, s. 163-173.

Çoğu kimse dostlarını, en azından kendine saygının çok temel alanlarında (fiziksel güzellik, toplumsal statü vb.) kendileriyle çok ters düşmeyen insanlar arasından seçme eğilimindedir. Başlangıçta ters düşmeler ne kadar önemli olursa (sözgelimi farklı toplumsal gruplara dahil olmak) dostluk bağının oluşabilmesi için ortak özelliklerin belirgin ve çok daha fazla olması gerekir.[25]

Bu olgular, belirgin özellikleri çok yakın gruplarda bir araya gelme eğiliminde olan yetişkinlerde çok daha açık ve belirgindir. Bunlar, olumsuz toplumsal karşılaştırmalardan kaçınmak için toplumsal performansları kendilerininkine yakın dostlar seçerler. Toplumsal olarak marjinalleşmiş topluluklar için de aynı şey söz konusudur: Kendilerine saygı düzeyleri düşük bireyler bir araya gelebilir, oluşturdukları topluluk içinde kendilerini rahat hissedebilirler, toplum tarafından dışlanıldıklarını hissetseler de kendilerine saygılarını güçlendirebilirler.[26] Her çeşit arka mahalle insanının kendisine saygısının dışarıdaki insanların kendilerine saygılarından mutlaka daha düşük olduğu söylenemez. Arka mahallede yaşayanlar, dışarıdakilerle karşılaştırılamazlar; grup içinde, kendi aralarında karşılaştırılabilirler.

Dostlarımızı ancak kendilerine ihtiyaç duyduğumuzda tanıyabiliriz

Dostlarımızdan ne zaman bir şey isteriz? Ve hangi amaçla? Eğer kendimize saygımız tamsa, bu tür istekler genellikle bir başarıdan sonra gelir. Dostlarımızdan bizi cesaretlendirmelerini bekleriz. "Bak gene muhteşem" olduğumu söylüyorlar. Doğal olarak bu durum uzun vadede tepki çeker...

Buna karşılık kendilerine saygıları tam olmayan kişiler, daha çok bir başarısızlığa uğradıklarında ararlar başkalarını ya da

25 L. Simard, "Cross-cultural interaction: potential invisible barriers", *Journal of Social Psychology*, 1981, sayı 113, s. 171-192.

26 J. Crocker, B. Major, "Social stigma and self-esteem: the self-protective properties of stigma", *Psychological Rewiew*, 1989, sayı 96, s. 608-630.

dostlarını: Dost o anda onun şikâyetlerini dinlemek zorundadır.[27] Bu kişiler, böylece "sürekli başarısızlığa mahkûm biri" ya da kurban oldukları imajını güçlendirme riskini de artırırlar. Zaten bunları rahatlatmak gitgide inandırıcılığını kaybeder, çünkü dostları sonunda, talip olmadıkları ruh hekimi rolünden bıkarlar... Böyle davranırsanız dost kaybınız başkalarına oranla daha fazla olacaktır.[28]

OFİSTE HAYAT

Kendilerine saygıları düşük olan birçok kişinin mesleki açıdan başarılı oldukları görülür. Ve günümüzde, bazı yanları hâlâ inkâr ediliyor olsa da, iş yaşamında başarı, birçok kimse için önemini korumaktadır; bu başarı insanlara güçlü olma duygusu verir ve –çoğu zaman gözden kaçan– kendini daha iyi tanıma olanağı sağlar. "Ben iş yaşamında insanın kendisini keşfetme fırsatı bulmasını seviyorum, kendi gerçeğimizi hissediyorum, başkalarının değil kendi gözümüzde ne olduğumuzu görmemizi seviyorum," diyor Joseph Conrad.[29] Buna ulaşmanın birçok yolu vardır; toplumsal statüden (işsiz kalanlar bunu yitirirler), bir topluluğa katılmadan (başkaları bize değer verirler ve aralarına alırlar), amaçlara ulaşmadan (kendimizi etkili hissederiz), ekonomik kazançlardan (böylece kendimize saygımız için protezler satın alırız) vb. geçer bu yollar.

Tehlikeli İlişkiler

Bununla birlikte, iş yaşamı ve kendine saygı, sorunlu ilişkiler de getirebilir.

---

27 R. E. Harlow, N. Cantor, "The social pursuit of academics: sideeffects and spillover of strategic reassurance seeking", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, sayı 66, s. 386-397.

28 *A.g.y.*

29 J. Conrad, *Au coeur des ténèbres*, Flammarion, Paris, 1989.

Jacques elli sekiz yaşında bir yönetici. Tüm yaşamını işine vermiş. Genç yaşta evlenmiş, on beş yıl süren evlilik yaşamından sonra boşanmış: Karısı, onun küçük bir işletme kurmasına yardımcı olduktan sonra uykusuz gecelere, hafta sonlarında da çalışmasına ve tatillerin sürekli ertelenmesine dayanamamış. Jacques'tan çalışmalarını yavaşlatmasını ve sorumluluklarını başkalarına devretmesini istediğinde, kocası bu teklife hiç sıcak bakmamış, onun, güvenini sarstığına ve kendisinden olmayacak bir şey istediğine hükmetmiş. Jacques, karısıyla anlaşmazlıkları derinleştikçe, sadece işinde mutlu olduğu duygusuna kapılmış. Ne yazık ki gerçekmiş bu. Sonuçta eve geç dönmeleri giderek artmış, hatta bazen ofiste uyuyormuş: Kendi küçük işyerinde, sabahın erken saatlerindeki ortamı, işe ilk gelen işçilerle kahve içmeyi çok seviyormuş, sabah sabah kendisini işte gören genç arkadaşlarını etkilemeye bayılıyormuş. Bugün Jacques'ın, kendisini, en büyük gururu olan işine vermesini engelleyen hiçbir köstek yokmuş artık...

Marie-France yönetici asistanı. Kırk dört yaşında ve bekâr. Patronu çok titiz ama Marie-France'a çok güveniyor. Marie-France hiçbir ek hizmeti reddetmiyor ve "işte o güne kadar hiç kimseyi asla düş kırıklığına uğratmamış"; kendisi büyük bir gururla söylüyor bunu. İşten başka hiçbir tutkusu yok. Kısa süre önce hasta oldu ve onu hastaneye kaldırmak zorunda kaldılar: İş arkadaşları ona destek oldular ve ziyaretine gittiler. Ama o, bu vesileyle ne kadar yalnız ve kırılgan birisi olduğunu anladı. Depresyon geçirdi ve bütün çevresini şaşırttı. Bunun için de muayene olmaya geldi bize. Ağlayarak şu itirafta bulundu: "İşte mutluyum ama iş hayatı dışında mutsuz."

İş yaşamındaki kendine saygı, genel yaşamdaki kendine saygıda çok önemli bir yer tutmaya, genel yaşamın temeli olmaya başladığında, insanın bütünüyle mesleğine bağlanması tehlikesi ortaya çıkar ve bu durumda bireyin işi dışında bir yaşamı olamayabilir. Bu iş hayatına aşırı bağlanma durumu, insanın psikolojik dengesi için büyük bir tehlike arz eder.

İş yerlerinde, mesleki kendine saygının, üretilen işin niceliği ya da niteliğiyle bağlantılı olması gerektiği düşüncesi uzun süre desteklenmiştir. 1980-1990 yılları arasında çok geçerli olan değer ve performans arasındaki bu karışıklık ("İyiyim, güçlüyüm çünkü başarılıyım") daha sonra yalanlandı:[30] Gerçekten rekabet tutkunu olmuş ve işlerini kaybetmeleri durumunda çökecek olan çok istikrarsız bireylerde, başarısızlıklara karşı çok kırılgan bir kendine saygıyı teşvik eder bu durum.

Sadistçe yönetim ve işyerinde taciz

Toplumsal statüde işin öneminin gittikçe artması ve iş bulmanın oldukça zorlaşmaya başlaması, ayrıca ücretlilerin günümüzde artık –haklı olarak– eskiden ses çıkarmadan sineye çektikleri bazı şeyleri kabullenmemeleri, son zamanlarda Anglosaksonların *mobbing* dedikleri ve Fransa'da "işyerinde taciz"[31] ifadesiyle belirtilen bir olguya dikkat çekiyor.

İş ortamında olası çeşitli saldırıların en büyük amacı, bu saldırıya muhatap olan kimsenin kendine saygısını köklü ve kalıcı biçimde bozmaktır; duruma göre boyun eğdirme ya da yol verme gibi başka amaçlar da gözetilebilir tabii ki. Bu amaçla izlenen stratejiler genellikle dolaylıdır ve kendine saygıyı yıpratır. Gene bu amaçla, genel anlamda görevinin ötesinde birey hedef alınır ve kendi kendisinden derinlemesine kuşkulanmasına yönelik hareketlerde bulunulur.

Bir ücretlinin "afişe edilmesi", bu stratejilerin en karakteristik olanlarından biridir. Hedef alınan kişi, işyerinin geri kalan bölümünden soyutlanmaya çalışılır ve kendisine hiçbir önemli iş, haber verilmez, toplantılara da çağrılmaz vb. Cepheden saldırının yapılmadığı bu yöntem aracılığıyla, bir tür deneysel depresyona ulaşılır: Söz konusu kişi yavaş yavaş kendin-

30 V. DE Gaulejac, N. Auber, *Le Coût de l'excellence*, Seuil, Paris, 1991.

31 M.-F. Hirigoyen, *Le Harcèlement moral*, Syros, Paris, 1998 (*Manevi Taciz. Gündelik Hayatta Sapkın Şiddet*, çev. Heval Bucak, İletişim Yayınları, İstanbul, 2015).

den kuşkulanmaya, kendini suçlamaya, kendini önemsiz görmeye başlar...

Scott Adams, ünlü resimli romanı *Dilbert*'de bu "sadistçe yönetim" konusunda en acımasız ve en tuhaf tanıklıkları verir bize. Kahraman, bir iş arkadaşıyla konuşur:

– Bravo Ratbert. Bu geçici görevi senin kapacağını biliyordum.

– Odam nerede?

– Bekleme salonundaki ayakkabı kutusunun içinde. Hiçbir arkadaşın gözlerine bakmayacak ya da adını söylemeyecek. Hiyerarşik olarak sen, aşağı yukarı bakım personeliyle buzdolabının arkasındaki pisliklerin arasındasın...[32]

Çalışanların kendine saygıları nasıl tahrip edilir?

Yöneticilerin tavırları	Çalışanların kendine saygılarına etkileri
Şaşırtıcı olmak (karakter, işlerin değerlendirilmesindeki ölçütler)	Güçlü bir kendine saygı duygusuyla bağdaşmayan bir güvensizlik içinde tutar.
Sürekli tavır ve tutumları değil, insanları eleştirmek	Kendilerini yeteneksiz olarak görmeyi ve başarısızlıklarını hata olarak kabul etmeyi öğretir.
Hataları ve kusurları açıkça ortaya dökmekten kaçınmamak	Başarısızlıkları felaket gibi görmeyi öğretir.
Başarıları görmemek	Çaba harcamanın yararından kuşkulanmaya götürür.
Zaman zaman iyi gözükmek (kibar, teşvik edici, lütuf dağıtıcı...)	Kuşkulara yol açar (Ya kendisi hakkındaki olumsuz düşüncelerim yanlışsa?).
İşe heyecan katarak kavram kargaşası yaratmak ("Aldığınız sonuçlar beni büyük bir düş kırıklığına uğrattı...")	Suçlu olduklarını kabul ederler (Benim hatam).
Çalışanlara, taleplere cevap verme olanağı bırakmadan baskı uygulamak ("Size güveniyorum...")	Sıkıntıya sokar (Yapamıyorum).
Yaşam (iş, hizmet, şirket) üzerinde sürekli tehdit bulutları dolaştırmak	Güvensizlik verir (hayatım rastlantılara bağlı).
Başarılı olanları zaman zaman eski küflenmiş dosyalarla köşeye sıkıştırmak.	Kendilerine saygılarını kabul edilebilir sınırlar içinde tutar ve kafalarındaki tüm yükselme fikirlerini siler.

32 S. Adams, *Les Misères de la vie de bureau*, Albin Michel, Paris, 1997.

Oysa çalışanların kendilerine saygılarını geliştirmek, bir ekip oluşturmayı üstlenen herkesin amacı olmalıdır. Onların huzurlarının ve başarılarının sonuçlarının neler getireceği açıktır. Bir fabrikanın üretim ünitesi müdürünün anlattıklarını dinleyelim:

En çok önem verdiğim husus, benimle birlikte çalışanların kendilerini rahat hissetmeleri. Yani çalışma koşullarından hoşnut olmaları ve kendilerini güçlü hissetmeleri. İnsanları zor durumda bırakmaktan ya da onların müşteriler yüzünden, sözde haklı gerekçelerle bile olsa kendilerini alçaltıklarını görmekten nefret ederim. Hiç kimsenin birini alçaltmaya hakkı yoktur. Böyle düşünmemin nedeni, hiç kuşkusuz eskiden çok kötü bir öğrenci olmam. Ben iş arkadaşlarıma değer veririm, onların bütün hatalarını bağışlarım, yeter ki hatalarından ders çıkarsınlar. Bir sorun olduğunda bundan ne öğrendiklerini sorarım. Elimden geldiği kadar yetiştirmeye çalışırım onları: Zor bir işi başaran, kolay olanı haydi haydi başarır.

Zaman zaman bazıları o kadar başarılı oluyorlar ki, beni bırakıp başka bir servise ya da başka bir şirkete geçiyorlar. Normaldir bu. Tersi olsa üzülürdüm. Çalışanların sadece, başka bir yere gidecek kadar yetenekli olmadıkları için benim yanımda olma-

ÇALIŞANLARIN KENDİNE SAYGILARI NASIL GELİŞTİRİLİR

- Özellikle gayri resmi toplantılarla ekip anlayışını ve sorunlar çıktığında koşulsuz bir dayanışmayı desteklemek vb.
- Formasyon ve uzmanlaşmayı kolaylaştırarak bireysel yetenekleri geliştirmek.
- Olumlu ya da eleştirel uyarılarla, yetenekleri konusunda düzenli bilgiler vermek.
- Hatalara karşı belli bir tolerans göstermek: "Bazen başarısızlık normaldir: Bu başarısızlık bize ne öğretti?"
- İnisiyatifi teşvik etmek: Önemli olan her zaman sonuçlar değildir!
- Kişileri değil, davranışları eleştirmek.
- Başkalarına empoze edilen kuralları kendine de uygulamak...

larını istemem. Benim yanımdaysalar, bunun gerçek bir tercih olmasını dilerim. Bizde çalışmış olan herkes, dışarıda bizim için her zaman olumlu konuşmuştur. Gençlerin çok fazla ilgi gösterdiği bir birimiz biz. Bütün vakitlerini çalışanlara sıkıntı vermekle ya da onları titretmekle geçiren, randıman ya da güç takıntısı içindeki bazı iş arkadaşlarımı hiç anlayamıyorum. Burada olmamızın amacı nevrozlarımızdan kurtulmak değil!

İşsizlik ve kendine saygı

İşsizlik birtakım kayıplar –statü, kazanç, toplumsal ilişki– demektir ve bu kayıpların insanın dengesi üzerinde büyük etkisi vardır. İşsiz danışanlarımızın çoğu, ağır depresyondan kaynaklanan bir sıkıntı içinde olurlar; kimileri çevrelerine işsizliklerinden söz etmezler; kimileri ise aylak biri gibi tanınmamak için, iş saatlerinde evlerinden çıkmak istemezler. Danışanlarımızdan biri şunları anlattı:

> Bir buçuk yıl işsiz kaldım. Bu benim hayatımın en zor dönemi oldu. Önceleri işsiz kaldığım için kendimi suçlu hissediyordum, bu durumun sorumlusu bendim sanki. Büyük bir çöküntü içindeydim: Başlarının çaresine bakıp işlerini koruyan ötekiler kadar kurnaz olmadığım için bu duruma düştüğümü düşünüyordum. Ayrıca utanıyordum, insanların yanında kendimi rahatsız hissediyordum, hakkımda düşünebilecekleri şeyler beni korkutuyordu: komşuların, dostların, esnafın düşünceleri... Özellikle de karımın ve çocuğumun benimle ilgili olarak *gerçekten* neler düşündüklerini soruyordum kendime.

Sosyolog Pierre Bourdieu işsizlikle ilgili olarak şöyle diyor: "Geleceği belirsiz kılar, kullanılabilir kaynakların bir tür dökümünü çıkarmaya zorlar ve kimilerinde o zamana kadar bastırılmış ya da gizlenmiş eksiklikleri ortaya çıkarır."[33] İşsizlik, çarptığı kişinin hassas noktalarını açığa çıkaran bir mekanizma gibidir. Bu olguyla ilgili değişik araştırmalar, öğrenim hayatında-

33 P. Bourdieu, *La Misère du Monde*, Seuil, Paris, 1993.

ki başarısızlıklarla bağlantılar kurar: Daha önceki kendine saygı düzeyi, adaptasyon sağlayan stratejilerin niteliğiyle, dolayısıyla da kendine saygının sürdürülmesi ya da çöküşüyle ilgili bir işaret niteliği taşır. Dolayısıyla işsizlik durumunda, kendine saygı düzeyinde kişilik profiline bağlı değişiklikler olur.

Bu sıkıntılı deneyimin süresi ve sıklığı gibi başka unsurlar da devreye girer. 1994'te işsiz yüz on dokuz kadın üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, kendine saygıları en düşük düzeyde olanlar en az altı aydan beri işsiz olanlardır;[34] bu durumda iş kaybetmeye bağlı narsisik yara en üst düzeydedir. Buna karşılık işsizlik süreleri altı-on iki ay olan kadınlar kendine saygı notları en yüksek düzeyde olan kadınlardır ve bunun nedeni de kesinlikle kişinin ve çevrenin bu sıkıntıya karşı etkin biçimde seferber olmasıdır. Nihayet on iki aydan fazla bir süre işsiz kalan kadınların kendine saygı düzeyleri gene düşmeye başlar, ama başlangıç dönemindeki düzeylere ulaşmaz ve dolayısıyla da işsizlik çevresinde daha istikrarlı bir psikolojik örgütlenmeye tanıklık ederler: yeni bir işle ilgili stajlar, yeni iş arayışlarına paralel olarak başka etkinliklere de ilgi gösterme vb. Aynı araştırma, işsizlik deneyimlerinin yinelenmesinin kendine saygıyı çok belirgin biçimde tahrip ettiğini de göstermektedir.

Kendine saygının aldığı bu yaralar, ne yazık ki sorunu sadece ağırlaştırır. Kendine saygı ne kadar azalırsa, yeni bir iş bulma çabasında kullanılacak enerji de, olası bir işverene karşı kendini olumlu biçimde gösterme şansı da o kadar azalır. Uzun süreli işsizlerin marjinalleşmeleri, sadece onların yetenekleri ve iş dünyasının gereksinimleri arasındaki uyumsuzluğun bir sonucu değildir; aynı zamanda işsizlerin, sadece iş *yapmaya* değil, iş *aramaya* da gitgide daha az ilgi duymalarının da sonucudur. Dolayısıyla iş arama konusunda yardımcılık işlevini üstlenen profesyonellerin rolü de, işsiz kimsenin kendine saygısını korumaya ya da yeniden oluşturmaya yardım etmek olmalıdır.

---

34 M.-P. Cazals, N. Cascino, "L'estime de soi comme indicateur de la variabilité des réactions psychologiques à la privation d'emploi", M. Bolognini, Y. Prêteur (yay.), *a.g.y.*

İşsizin hissettiği değersizlik, tekrar iş bulmasıyla birlikte kaybolup gitmez. Terapist olarak, işsizliğe bağlı gerçek psikolojik "yaralar" taşıyan hastalar gördük. Dışarıdan insanların göremeyeceği bu yaralar, onların bilinçlerinde takıntı biçimindeydi: Ne olursa olsun aynı şeyi tekrar yaşamamak. Otuz dört yaşında, her biri bir yıl süren iki işsizlik deneyimi yaşamış Eric'i dinleyelim:

> Yaşadıkları nedeniyle şoka girmiş ama bunları çevresindekilere anlatamayan eski askerler gibi hissediyorum kendimi biraz. Bugün çalıştığım ortamda –telekomünikasyon– iş arkadaşlarımın çoğu işsizliği yaşamamış, hepsi iyi mühendislik okullarından yeni mezunlar ve kendilerini güvende hissediyorlar. Ben bankacılık sektöründen geliyorum; bu sektörde son yıllarda epey işten çıkarma olayları görüldü. Kendimi onlar kadar güçlü hissetmiyorum, onlardan daha alınganım. Sadece diploma nedeniyle değil, kafa açısından da öyleyim. Risk almaktan, gaf yapmaktan, beğenilmemekten korkuyorum. Bunun belli olmasından, beni kırılgan biri gibi tanımalarından korkuyorum. "Önde giden, dinamik, genç işveren temsilcisi" anlayışı, firmada çok ağır basıyor. Ben günün birinde tekrar böyle biri olabileceğimi düşünmüyorum. Burada hiyerarşik mesafe çok az; ama amirlerim benden, kendilerine adlarıyla hitap etmemi istediklerinde, iki yıl önce beni işsiz bırakarak mahvedenleri hatırlıyorum. Onlarla birlikteyken de her şey iyi gidiyordu. Artık gerekli olmadığıma karar verinceye kadar...

Nasıl ki savaş ebeveynlerimizin kuşağına damgasını vurmuşsa, işsizlik damgası da bizim kuşağımızın kolektif bilinçdışını biçimlendiriyor. Birçoğumuz sıkıntılı ebeveynlerinin "Çorbanı iç ve sus, çünkü günün birinde savaş çıkarsa bu çorbayı arayabilirsin," dediğini işitmiştir. Bunlar bir gün çocuklarına "Çalış ve sus, çünkü günün birinde işsizlik geri dönerse..." diyecekler midir acaba?

"Tanrıya ve kendime inanıyorum," diyordu 1837'de geleceğin III. Napoléon'u genç Louis-Napoléon Bonaparte. Oysa onun siyaset adamı nitelikleri konusunda çağdaşlarının tümü aynı düşünceleri taşımıyorlardı, sözgelimi Thiers 1848'de onun için "Kendisini kartal sanan hindi," diyordu. Ama bu, hindinin Cumhuriyeti devirmesini, 1852'de Fransızların son imparatoru olmasını engellemedi. III. Napoléon'un kendine saygı düzeyi yüksekti ve aslında bütün iktidar insanlarının kendilerine saygı düzeyleri yüksek olmalıdır.

İktidarı ele geçirmenin dört anahtarı

İktidar insanlarını, kendine saygıya bağlı olan dört unsur belirler:

– *Yazgılarına inanırlar.* Bu demektir ki bir yazgıları olduğunu düşünürler. Gerçekten de kendilerini büyük olayların beklediğine inanmayanların bir iktidar insanı olmaları mümkün değildir.

– *Büyük düşünürler.* Kendine saygı düzeyleri düşük kimseler genellikle yakın ya da sınırlı bir ortamdaki başarılarla yetinme eğilimi içindeyken, kendine saygı düzeyi yüksek kimseler bir etabı geçer geçmez sonraki adımı düşünürler.

– *Sistemli biçimde eyleme geçerler.* Hepimiz bir şeyler başarabileceğimizi düşünebiliriz ama bu başarıyı gerçekleştirmek amacıyla eyleme geçmek, kendine saygısı yüksek olanların işidir.

– *Başarısız olmayı kabullenirler.* Büyük siyaset adamlarının çoğu, başarısızlık durumundan çıkmayı bilirler. Kendine saygıya bağlı bu nitelik olmadan, zafer düşünülemez. 1965 ve 1974 seçimlerinde başarısız olan François Mitterand, 1981 ve 1988 seçimlerinde başarısız olan Jacques Chirac iki güzel örnektir bu konuda.

İktidar ve sevgi

"Bir lider başkalarına ihtiyacı olan insandır," diyordu Paul Valéry.[35] İktidar olmayı istemek, genellikle sevilmeyi istemektir. Siyaset adamları, iktidar *ve* popülarite peşindedirler. Çünkü sevilmek, beğenilmek, değerli görülmek, merdivenin en üst basamağında olsanız bile, kendine saygı için en doyurucu besindir. Zorbalar da, hatta herkesten daha çok onlar, kendilerine övgüler yağdıran halkın önlerinde geçit resmi yapmasına bayılırlar. Ne yazık ki, demokrasilerde bile, onlar için, iktidar çok ender olarak sevgiye dayanır. Tersine zorba, muhalefetin, medyanın, seçmenlerin, kendi hareketi içindeki rakiplerinin saldırılarına karşı koymak zorundadır...

KENDİNE SAYGI, SİYASAL BİR KOZ MU?

Kaliforniya gibi bazı Amerikan eyaletlerinin siyaset adamları, tavırlarını sadece psikologların ilgi alanı olması gerektiği düşünülen kendine saygı ilkeleri doğrultusunda belirlemişlerdir. California Eğitim Bakanlığı'nın özel bir birimi bu konuyla ilgili bir raporunda şöyle diyordu: "Eyaletimizi ve ulusumuzu üzen kötülüklerin çoğunun kaynağında bireysel ve toplumsal kendine saygı eksikliği yatmaktadır."[36] Hatta sorunun psikolojik yanları kadar mali yanlarıyla da ilgilenen bir Kaliforniya milletvekili aşırı bir tavır benimsemiştir: "Kendilerine saygıları olan insanlar gelir sağlarlar ve vergilerini öderler. Kendilerine saygısı olmayanlar destek fonlarını tüketirler."[37]

35 P. Valéry, *Mauvaises Pensées et autres*, Gallimard, "La Pléiade" dizisi, Paris, 1971.

36 California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsability, *Toward a State of Self-Esteem*, California State Department of Education, Sacramento, 1990.

37 K. Winegar, "Self-esteem is healty for society", *Minnesota Star Tribune*, 27 Kasım 1990 (Akt. R. F. Baumeister, *a.g.y.*).

Roma, imparatorluk olmadan önce, Antikite döneminde, çoğu zaman komşularının tehdit ettiği küçük bir cumhuriyetti. Romalılar genellikle savaş zamanında, koşullar gerekli kıldığında, aralarından birini diktatör tayin ederler ve tam yetkiyle donatırlardı. Barış tesis edildiğinde ise, bu diktatör bu haklarından vazgeçmek ve Cumhuriyet'e haklarını iade etmek zorundaydı. Kolayca tahmin edileceği gibi, bir insanın bu olağanüstü çekici konumu bırakması o kadar kolay değildi. İşte Jül Sezar Roma İmparatorluğu'nu böyle kurmuştur: Bir yıllığına diktatör tayin edilmiş, bu süreyi "on yıl" uzatmıştır... Ama Antik dönem Romalıların kalbini fetheden bir tek kişi olmuştur: Cincinnatus: Bu çiftçi, Roma'nın doğusunda yaşayan bir halk olan, Aequi'lere karşı savaşı yönetmesi için yurttaşları tarafından sabanından koparıldı. Cincinnatus, savaş kazanıldıktan sonra iktidarda kalmayı reddetmiş ve tarlasına dönmüştür. İktidardan vazgeçmenin öteki ünlü siması ise, yirmi yüzyıl sonra çıkmıştır: Avusturya İmparatoru ve İspanya Kralı V. Karl. Elli yedi yaşında, gücünün doruğundayken, İspanyol Yuste manastırına çekilme kararı almış ve yaşamının geri kalan bölümünü burada dine adamıştır.

İktidar hiç kuşkusuz kendine saygının afyonudur. Hatta belki de siyaset adamlarını, yerleri doldurulamayacak kişiler oldukları düşüncesini benimseye kadar götürür. Bu da birçok siyasetçide görülen şu tuhaf ritüeli açıklar: seçilmeden önce beş yıllık süreden söz etme, iktidardayken konuyu hiç açmama, sonra ikinci kez seçimlere katılma...

İktidarı bırakmayı zorlaştıran bu kendini çok yukarılarda görme hali, bazı ünlü simaların ölürken söyledikleri "sözler"le de açığa çıkar.[38] Sözgelimi, yaptığı haksızlıklar ve zulüm yüzünden Roma senatosu tarafından ölüme mahkûm edilen İmparator Neron, intihar etmeye hazırlanırken sürekli şu sözü yinelemiştir: "Benimle birlikte büyük bir sanatçı da ölüyor..."

38 J. Bricard, *Dictionnaire de la mort des grands hommes*, Le Cherche Midi, Paris, 1995.

Ondan daha da kibirli olan Danton, kafasını uçuracak olan cellada şöyle demiştir: "Kafamı halka göstermeyi sakın unutmayasın; her gün gördükleri kafalardan değil bu."

Kendine saygının paradoksu

Paul Valéry, *La Soirée avec Monsieur Teste* adlı yapıtında anlatıcısını şöyle konuşturur:

> En güçlü beyinlerin, en keskin zekâlı yaratıcıların, en doğru düşünceleri bulanların tanınmamış, adları bilinmeyen insanlar, cimriler, konuşmadan ölen kimseler olması gerektiği sonucuna vardım. Parlak, o kadar *güçlü* olmayan şahsiyetler yüzünden, onların yaşamları hakkında daha az bilgi edinebildim.

Birçok yazar, insanların, kendilerinden kuşkulandıkları için başarı, güç, şöhret peşinde koştukları düşüncesindedir. Zira gerçekten güçlü bir kendine saygı duygusuna sahip olanların güç ve şöhret peşinde koşmamaları, mutluluğu tercih etmeleri gerekir. M.Ö. 4. yüzyılda yaşamış olan Yunanlı Ksenofon, kahramanı Kyros'u şöyle konuşturur: "Büyük işler başardık diye artık kendimizle ilgilenemeyeceksek ve bir dostla eğlenemeyeceksek, ben bu mutluluğa gönüllü elveda derim."[39]

Kendine saygı, her halükârda yaşamımızın sayısız boyutuna karışmıştır. Her şeyi açıklayamaz ama motivasyonlarımızın çoğuna ışık tutar. Ve şimdi göreceğimiz gibi birçok karışık duruma da...

---

39 Akt. M. Foucault *Le Souci de soi*, Gallimard, Paris, 1984.

KENDİNE SAYGI MI, KENDİNİN İMAJI MI? GÖRÜNÜŞLERİN TUTSAĞI MISINIZ?

Ah, kendimi bu aynada çok güzel görmek güldürüyor beni...

– *Faust,* "Air des bijoux", Charles Gounod

Yirmi dokuz yaşındaki kadın danışan anlatıyor:

Bazı sabahlar aynada kendime bakamıyorum. Böyle günlerde hiçbir kıyafetim bana yakışmıyor. Kendimi son derece çirkin ve sefil biri gibi görüyorum. Böyle günlerde benden hayır gelmez: Çekici prens gelip ayaklarıma kapansa bile kendimi çok çirkin ve boş hissederim, kim gelirse gelsin sert bir tavırla reddederim...

Fiziksel görünüş kendine saygıyı çok fazla etkiler. Kendimizi değerli ya da değersiz hissetmemizde etkili olur. Niçin? Ve bu bağlamda erkekler de kadınlar gibi mi davranırlar?

Flore ve kuzeni Louis bilgisayarın karşısındadır. Flore'un babası onlara yeni bir CD-Rom oyununu gösterir ve sorar: "Önce kim başlamak ister?" Flore'un gözleri parlar ama suskun kalır ve dirseğiyle kuzenine vurur. Kuzeni hiç duraksamadan oynamaya başlar. Louis, daha ilk denemede bilgisayar karşısında kesin bir yenilgiye uğrar. Sıra Flore'a gelir... ama Flore çekinir, oynamak istemez. "Başaramamaktan korkuyordum. Bana bir kez daha göstermeni istemiştim," der daha sonra babasına. Oysa kuzeninden daha beceriklidir; bu oyunu hiç kuşkusuz onun kadar, hatta ondan daha başarılı biçimde oynayabilirdi...

Flore'un kendine güveni yoktu; Louis kendinden biraz fazla emindi; araştırmacılara göre bunların ikisi de "normal" tavırlar. Araştırmacılar ısrarla şu gerçeğin altını çizerler: Kendine saygı ortalaması çocukluktan itibaren kızlara göre, kapasitelerini, yeteneklerini fazla önemseme eğilimindeki erkeklerde daha yüksektir.[1] Bu durum hiç kuşkusuz erkeklerin daha fazla fiziksel (gözünü budaktan sakınmama) ve toplumsal (meydan okuma ve rekabet zevki) risk almaya alışkın oldukları olgusuyla açıklanabilir; kızlarsa daha çok değiş-tokuş, toplumsal kurallara uyma ve bunları yaygınlaştırma çabalarıyla dikkat çekerler.[2] Bununla birlikte bugünkü koşullarda şu soruya cevap vermek zordur: Kızların kendilerinden kuşkulanmalarının nedeni, erkeklerden daha konformist olmaları mıdır, yoksa tersine, kendine saygı düzeyleri düşük olduğundan kurallara uymak zorunda olduklarını düşünmeleri midir? Her halükârda kesin olan bir şey var: Bu farklar her iki tarafın özel nitelikleriyle açıklanamaz. Kızlar hem erkekler kadar zekidir hem de erkekler kadar da fiziksel çekiciliğe sahiptir.

Buna karşılık, burada toplumsal çevrenin rolü olduğu düşü-

1 A. Lamia, "L'estime de soi chez les enfants français de 6 à 10 ans. Différences d'appréciation selon le sexe et l'âge", M. Bolognini, Y. Prêteur (yay.), *a.g.y.* içinde.

2 M. Loranger, "Les garçons et les filles en situation d'apprentissage", P. Druning, R. E. Tremblay, *Relations entre enfants: recherches et interventions éducatives* içinde, Fleurus, Paris, 1988.

nülebilir. Aslında ebeveynler çıkarlarını koruma ve kişiliklerini kabul ettirme konusunda erkek çocukları kız çocuklardan daha fazla teşvik etme eğilimindeler: Kız çocuklardaki çekingenliğe, erkek çocuklarınkilere oranla daha fazla tahammül gösteriyorlar.[3] Buna karşılık kızlarını uysal, itaatkâr ve çekici olmaya teşvik ediyorlar; bunlar güçlü ve istikrarlı bir kendine saygının gelişmesine pek elverişli olmayan tutumlar...

O halde kızların kendine saygıları belirli bir dönemin toplumsal işleyişinin yansıması mıdır? Biraz önce verdiğimiz rakamlar aslında 1950 yılından günümüze kadar sürdürülmüş araştırmaların sonucudur. Önümüzdeki yıllarda kendine saygıyla ilgili çalışmaların sonuçlarının gelişme göstermesi beklenebilir. Çağımız gerçekten, erkeklerle kadınlar arasındaki ilişkilerin önemini yeterince değerlendirmeyen çok önemli değişimler geçirmektedir. Feminist hareketler, kadınların gitgide sorumluluk gerektiren görevlere gelmesi, cinsiyetler arasında kendine saygı konusundaki farklılıkları derinlemesine değiştirecektir. Aynı şekilde sinemada, eskiye göre daha hassas ve alıngan erkekler canlandırılmaktadır: Popüler oyuncular kuşkulu, sürekli kimlik arayışı içinde olan, kendilerine saygıları belirsiz ve sallantılı gibi gözüken kişileri canlandırıyorlar.[4]

Toplumbilimciler bu değişikliklerin ve yeniliklerin artabileceğini düşünüyor: Fiziksel gücün yavaş yavaş yararını yitirdiği bir toplumda, eril arketipler birdenbire gözden düşmüştür. Cinsiyetler arasında kendine saygının yeniden eşit biçimde dağıtılması mümkün müdür? Kesinlikle mümkündür. Ama daha önce kadınların bazı sorunlarını çözmesi gerekmektedir. Bu sorunlardan söz edeceğiz şimdi...

İDEAL KADIN BEDENİ

Çocukken sadece erkek kardeşlerim vardı ama şimdi aile babasıyım ve iki kızım var. Onları okula götürürken, eskiden sadece

3 C. André, P. Légeron, *La Peur des autres, a.g.y.*

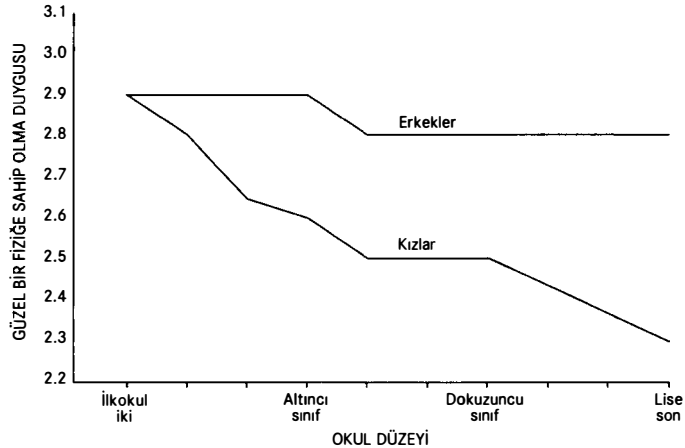
4 G. Médioni, "Le miroir des hommes fragiles", *L'Express*, 19 Kasım 1998.

yetişkinlik dönemlerini tanıdığım kadın dünyasının kökenlerini keşfediyorum yavaş yavaş. Beni en fazla etkileyen şey, anaokulunda, daha dört yaşındaki kızların bile "fiziksel görünüm"e önem vermeleri. Bazıları annelerinin küçük bir modeli: aynı dolgu topuklu spor ayakkabıları, aynı parlak anoraklar... Anne kız süslenmek için güneş doğmadan kalkmışlar sanki. Hatta anaokulunda bir kızın, kendi sınıfından küçük "nişanlı"sını, kendisine biraz sert hareketlerle sarılıp, saçlarını bozduğu için yanından kovduğuna bile tanık oldum. Dört yaşında böyle davrananlar, on dört yaşına gelince ne yaparlar kim bilir...

Zavallı ergen kızlar

Bugün ergenlerin % 60'ı çok şişman olduklarını söylüyorlar ve bunların sadece % 20'si vücutlarından memnun. Üçte biri, daha on dört yaşına kadar çoktan bir diyet uygulamış durumda.[5]

Okul çağındaki kız ve erkek çocuklarında imaj gelişimi



(S. Harter'a göre, F. Baumeister, *a.g.y.* içinde.)

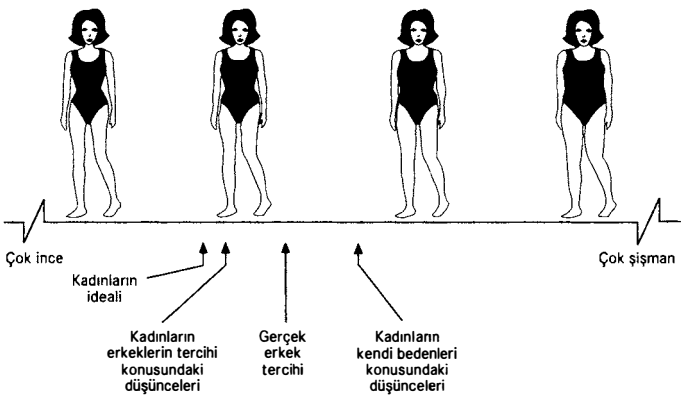
5 J.-M. Boris, "Ce qu'il faut savoir sur les effets pervers des diètes chez les adolescentes", *Quotidien du médecin*, 1998, sayı 6362, s. 20-22.

Kendine saygı ortalaması on dört-yirmi üç yaş arasında erkeklerde yükselirken, kızlarda düşer.[6] Değerler niçin böyle? Gençlerin fiziksel görünümleri konusunda hissettikleri doyumla ilgili bir inceleme bu konuda çok açıklayıcıdır:[7] Belli bir yaştan itibaren (sekiz yaş civarı) kızların doyumunun gerçekten çok azaldığı, erkeklerinkinin ise istikrarını koruduğu anlaşılmıştır. Kızlar erkeklerden daha çirkin olmadığına göre, bu durum, fiziksel değişiklerle açıklanamaz; daha ziyade bireyin kendisine bakışıyla ilgilidir. Ve bu bakış çok büyük ölçüde toplumsal çevrenin baskısına bağlıdır. İnsanın nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiği konusundaki düşünceleri arasındaki fark çok önemlidir: Kendine saygı azalır. Bazı kadınlar bu nedenle yaşam boyu acı çekerler.

Kilo ve fazlalıklar

Kadınlar bedenlerini nasıl algılarlar? Çoğunun, olumlu bir algılama biçimine sahip olmadıklarını gördük. Oysa yanılıyorlar.

Kadınların kendi bedenleriyle ilgili düşünceleri



(D.G.Myers, *Traité de psychologie*, Flammarion Médecine, 1998, @ Flammarion.)

6 J. Block, R. W. Robins, "A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood", *Child Devolopment*, 1993, sayı 64, s. 909-923.

7 S. Harter, a.g.m.

Onlara, kendileri için "ideal" kilonun ne olduğunu sorun, çoğu zaman kendi kilolarının altında bir kilo söyleyeceklerdir![8] Kadın bedeninin inceliği konusunda erkeklerin ideal ölçülerinin ne olduğunu sorun, burada da farklı bir ölçü vereceklerdir: Erkeklerin kadın bedenine dair gerçek ideali, kadınların sandıklarından daha fazla bir şişmanlığı kabul eder...

Erkeklerde bu tür dengesizlikler görülmez. Kendilerine ideal kiloları ya da kadınların görmek istedikleri varsayılan ideal kiloları sorulduğunda, arada fazla bir fark yoktur: Göründükleri gibi olmaktan hoşnutturlar ve kadınların da kendilerini öyle görmekten hoşnut olduklarını düşünürler. Ama birazdan göreceğiz gibi onların da başka sorunları vardır...

Mankenler ve şarkıcılar

Şu sözler Windsor düşesinine ait: "Fazla zengin ya da fazla ince olamazsınız." Bir başka deyişle: Hatlarınızla ilgili kuşkularınızın sonu asla gelmez...

Günümüz kadınları görünümleriyle ilgili olarak müthiş bir kültürel baskı altında. Moda ve reklam sanayilerinin mükemmel biçimde örgütlediği fiziksel açıdan mükemmel kadın modellerinin her yandan kuşatmış olmasının bir sonucu olarak, incelik bir takıntı ve kesinlik olmuştur. Şarkıcıların fiziklerinin sürekli değişmesi, bu sinsi ve aldatıcı baskının göstergelerinden biridir. Opera şarkıcılarının genellikle hiç kuşkusuz şan bakımından çok yetenekli, ama rejim konusunda o kadar yetenekli olmayan oldukça şişman kadınlar olması, çok eskide kalmış sayılmaz. Ama bugün bunu kim hatırlıyor? Maria Callas'tan bu yana, çağdaş şarkıcılar rollerine benzemek, yani hafif, ince ve genç kızlar olmak zorunda. Bazı klasik müzik tutkunları için, beden imajında yapılan bu "iyileştirmeler"in ses kalitesine bir yararı yoktur...

---

8 A. E. Fallon, P. Rozin, "Sex differences in perceptions of desirable body shape", *Journal of Abnormal Psychology*, 1985, sayı 94, s. 102-105.

Batı toplumlarında beslenme bozukluğu yaygınlığının önemli ölçüde artması, bu sürekli baskının en önemli göstergelerinden biridir kesinlikle.[9] Oysa bu bozukluklar, çok sıkı biçimde kendine saygıya bağlıdır. Sözgelimi kendilerine saygı düzeyleri düşük bireyler, daha çok atıştırma ya da daha fazla yemek yeme eğilimindedirler.[10] Ayrıca kendinden kuşkulanmak, bu insanları kimi zaman çok ciddi patolojik bir bozukluk olan aşırı yemek yeme düşkünlüğüne götürür.[11]

BRIDGET JONES'UN GÜNLÜĞÜ

Zayıflık takıntısı, kadınlara yönelik yayınların fetiş konusuna dönüşmüştür. İlkbaharın ilk günlerinden itibaren, bu dergilerin kapakları, rejimler ve incelik üzerine koca koca başlıklar atar. Öte yandan kilo vermek isteyen kadınlara yardım etmeye yönelik kitaplar da çok büyük tirajlara ulaşır. Bu konu edebiyatta da yoğun biçimde işlenir. Helen Fielding,[12] çok eğlenceli yapıtı *Bridget Jones'un Günlüğü*'nde duygusal yalnızlık ve kilo takıntısı içindeki bir genç kadının sıkıntılarını anlatır:

Pazartesi 4 Aralık. 58,5 kg (Noel ziyafetlerinden önce kesinlikle zayıflamam lazım.) [...]

"Salı 3 Ocak. 59 kg (iğrenç bir şişmanlık eğilimi. niçin? niçin?) [...].

"Çarşamba 4 Ocak. 59,5 kg (olağanüstü durum: yemin ederim, kutlamalarda bir kapsülde biriktirilen yağ deri altına yavaş yavaş zerk ediliyor.

"Pazar 8 Ocak. 58 kg. (çok iyi, ama neye yarar?) [...].

"Pazartesi 6 Şubat. 56,8 kg (içerden eridim, sır) [...].

9 K. Takaoka, "Psychiatric comorbidity in eating disorders: psychopathological considerations", *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 1995, sayı 49, s. 25-34.

10 T. F. Heatherton, C. P. Herman, J. Polivy, "Effects on physical threats and ego threats on eating behavior", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, sayı 60, s. 138-143.

11 T. F. Heatherton, R. F. Baumeister, "Binge eating as escape from self-awareness", *Psychological Bulletin*, 1991, sayı 110, s. 86-108.

12 H. Fielding, *Le Journal de Bridget Jones*, Albin Michel, Paris, 1998.

Kendinize fazla bakmayın

İnsanın fiziksel görünümüne aşırı derecede dikkat etmesi, kendine saygıyı bozabilir. En son kendi sesinizi ne zaman işittiğinizi (bir ses kaydında ya da tele sekreterde) hatırlıyor musunuz? Sesinizi beğendiniz mi? Çok büyük ihtimalle hayır. Gerçekten de sesleri kaydedilen ve kendilerine dinletilen bazı gönüllü adaylarda, kendine saygı düzeyinin düştüğü fark edilmiş-

NARKİSSOS VE FRANKENSTEIN

Genellikle kadınlar, görünümlerine çok düşkün olmakla itham edilirler ama, insanın öz imajıyla ilgili en güzel iki mit erkeklerle ilgilidir.

Narkissos bütün nilüferlerin âşık olduğu yakışıklı bir gençti. Ama onlara asla yüz vermiyordu. Nilüferler sinirlendiler ve onu Tanrıça Nemesis'e şikâyet ettiler. Nemesis şu bedduayı etti: "O da sevebilsin ve asla aşkının nesnesine sahip olamasın." Gerçekten de Narsis bir pınarın suyunda gördüğü kendi yansımasına âşık oldu ve görüntüsünü seyrederken açlıktan öldü.[13] Bu mitin uyarısı açıktır: Kendine âşık olmak çıkmaz bir yoldur. Psikanaliz bu mitsel dersi, narsisizm (kendi *imaj*'ına duyulan aşk) tanımıyla aldı. Doktor Frankenstein tarafından yaratılan isimsiz ucube ise, tam tersi bir kaderin kurbanıydı: Önceleri iyi ve duygusaldı, insanların dışlamaları ve saldırıları yavaş yavaş onu acılı ve umutsuz biri yaptı.[14] O zaman yaratıcısından acımasız yazgısını hafifletmek amacıyla kendisi gibi bir eş istedi: "Dişil bir yaratık istiyorum ama kendim gibi iğrenç olmasını istiyorum bu yaratığın. Hiç kuşkusuz beni pek fazla tatmin etmeyecek, ama isteyebileceğim tek şey bu ve bununla yetineceğim. Birlikte bir ucubeler çifti oluşturacağız; kendimizi dünyadan soyutlayacağız ama bu, bizi birbirimize daha fazla bağlayacak..." Ucubenin, çirkinliği yüzünden toplumsal dışlanmasıyla büyük ölçüde tahrip olan kendine saygısı, ona göre sadece bir çiftin bağlarıyla onarılabilir...

13 P. Brunel, *Dictionnaire des mythes littéraires*, Éditions du Rocher, Paris, 1988.

14 J. Laplanche, J.-B. Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalise*, PUF, Paris, 1967.

tir; bu durum, bu insanların, daha sonra, herhangi bir işi gerektiği gibi yerine getirmeleri gerektiğinde kendilerine güvenlerini azaltır.[15]

Benzer bir sonuç bir video kaydıyla da elde edilmiştir: Ekranda kendilerine görüntüleri gösterilen kişiler, başkalarının fikirlerinden çok daha fazla etkilenmiş ve bu fikirlere çok duyarlı tepki vermişlerdir.[16] Burada herkesin bir video filminde kendini seyrederek yapabileceği bir deney söz konusudur: Çoğu zaman, insanların ilk tepkileri bir düş kırıklığı hareketidir: "Benim yüzüm böyle mi yahu? Başkaları beni böyle mi görüyor? Bu incecik ses benim sesim mi?" Çok alıngan ya da hassas olanlar için korkunç bir durumdur bu! Hatta bu insanlar bu olaydan sonra fotoğraf çektirmek ya da video filminde görünmek istemezler...

Bana boyunun kaç olduğunu söyle, sana değerini söyleyeyim...

Yaygın görüşe göre güzelliklerine ve hatlarına kadınlar kadar düşkün olmayan (ama değişebilir bu) erkekler, aslında fiziksel görünümleriyle hep ilgilenmişlerdir ve özellikle de boy meselesi kafalarını hep kurcalamıştır.

Çocuklarda bir yarışma konusu olan ama basında tabu olarak görülen cinsel organın boyuyla ilgili sorunlar, yavaş yavaş erkek dergilerinin baş sayfalarını işgal etmeye başladı.[17] Bu saplantılar sadece cinsel performans takıntısı içindeki Batılı erkeklerin meselesi değildir. Etnopsikiyatrlar Uzakdoğu'da, erkeklere, cinsel organlarının bedenin içine çekilinceye kadar büzüleceği korkusu veren *kuru*'yu çok iyi bilirler.[18] Hasta çok buna-

15 W. J. Ickes, R. A. Wicklund, C. B. Ferris, "Objective self-aweraness and self-esteem", *Journal of Experimental Social Psychology*, 1973, sayı 9, s. 202-219.

16 K. J. Gergen, M. M. Gergen, *Psychologie sociale*, Études Vivantes, Montréal, 1984.

17 S. Loutaty, I. Delaleu, "La taille du sexe a-t-elle une importance?, *M. Magazine*, Aralık 1998.

18 H. F. Ellenberger, "Psychiatrie transculturelle", R. Duguay, H. F. Ellenberger (yay.), *Précis pratique de psychiatrie* içinde, Maloine, Paris, 1984.

lımlı anlarında cinsel organın bu çekilmesine direnebilmek için elinden gelen her şeyi yapar...

Ama erkek, özellikle boyu nedeniyle kaygılı ve endişelidir. Çok kısa olduğunu düşündüğü boyu, ona çok sıkıntı verir. "Büyük olmak" istediğimiz zamanların çocukluk anıları mıdır bunlar? İnsanların çoğunun zihin dünyasında, uzun boy bir güç belirtisidir. İnsanlar, önemli görevler yürüten ya da toplumsal açıdan değerli görülen kişilerin (sözgelimi yurttaşları tarafından boyları ortalama 7,6 cm fazla görülen ABD başkanları gibi) boyunu daha uzun görme gibi bir eğilim içindedir.[19] Sokakta ya da uçakta ünlü birine rastladığımızda, bu kişinin boyunun, bizim sandığımız kadar uzun olmaması çok şaşırtır bizi...

JEAN-PAUL SARTRE'IN KENDİNE SAYGISI

Sartre, yaşamını anlatırken[20] çocukluğunda nasıl şımartıldığından ("Tanrı'nın armağanı" derlermiş ona) ve büyüdükçe gerçeğin kendisini nasıl hizaya getirdiğinden ("güzel bir çocuk" değilmiş anlaşılan) söz eder.

Örneğin dünyanın merkezi olmadığını fark ettiğinde çektiği sıkıntıları anlatır: "Yaşlanan bir aktrisin çektiği sıkıntıları çektim: Başkalarının da beğenilebileceklerini öğrendim[...]" Büyükbabasının, annesinden habersiz saçlarını kestirmesinden sonra çirkinliğinin farkına varır: "Annem odasına kapanıp ağladı [...] Güzel bukleli saçlarım kulaklarımın etrafında uçuştukça çirkinliğimi reddetme olanağı buluyordu." Ya da ayna önünde geçirdiği saatleri anlatır: "Ayna çok yardımcı oluyordu bana; ona, bana bir ucube olduğumu öğretme görevi yüklüyordum [...]." Sartre'ın genellikle kadınlara özgü bu kaygılara karşı özel bir duyarlık göstermesi, belki de annesinin kendisini oldukça uzun bir süre bir kız gibi giydirmesinden (o dönemin burjuva ailelerinde böyle bir şey pek görülmezdi) ve yedi yaşına kadar uzun, bukleli saçlarla dolaşmasından kaynaklanıyor.

19 R. Keyes, *The Height of Your Life*, Little Brown, Boston, 1980.

20 J.-P. Sartre, *Les Mots*, Gallimard, Paris, 1964.

Erkeğin istisnai konumu sona mı erdi?

Robert Musil de *Niteliksiz Adam*'da "insanın aynada kendini seyrettiği, terzi ya da kuaför konularına önem verdiği yaştan" söz eder. Acaba Sartre, bugün başladığı görülen bir hareketin eski öncüsü müdür?

Erkeklerin bedeni reklam dünyasında gitgide daha fazla ön plana çıkıyor: parfümler, güzellik ürünleri, moda... Erkekler de kadınlar gibi ama otuz yıllık bir gecikmeyle, ideal beden imajları (adaleli, bronzlaşmış, pürüzsüz, parlak) bombardımanına tutuldular. Ağırlık kaldırmak ya da ultraviyole ışınlar almak için haftada birkaç kez en yakın vücut geliştirme salonuna gitme vakti ya da arzusu olmayan, göbek bağlamış aile babalarına hiç uymayan bir durum bu.

GÜZELLİĞİN AVANTAJLARI VE SAKINCALARI

Bir terapist için çirkinliğini anlatan birini dinlemek hiç kolay bir iş değildir – özellikle de fazla tartışılması gerekmeyen bir gerçekse bu. O anda boş ya da yalan sözler dışında ne söylenebilir? Hiç kuşkusuz bu yüzden cevap vermek yerine sorular sorulur. Bir danışanımızdan aldığımız mektubun özetini sunuyoruz:

> Çirkin olduğumu biliyorum. Her zaman farkındaydım bunun. Çirkin bir çocuktum. Çok erken yaşta farkına vardım bu durumun: Çevremdeki çocuklar sıkılmadan yüzüme karşı söylüyorlardı bunu. Onları duymamış gibi yapıyordum. Annem de benim gibi davranıyordu, çünkü okul çıkışında beni hedef alan alaylı sözleri o da işitiyordu. Annem de mutlaka çok üzülüyordu, ama bu konuyu benimle hiç konuşmama gibi bir tavrı yeğlemiş olduğundan ben de onun gibi davranıyordum ve tamamen bu konuya saplanıp kalmıştım. Bir gün sıkıntımı anlayan öğretmenlerimden biri, benimle bu konuda konuşmak istedi. Tek kelime edemedim, oysa kafamdan şunları geçiriyordum: İşte niha-

yet beni anlayan biri. Derdimi anladı ama benimle konuşmaya cesaret edemedi. Bu hatıra, alaylardan daha çok yer etmiştir hafızamda: Uzanan bu eli tutamamış olmak... Çirkinlik kronik bir sıkıntı getiriyor ve insan sonunda buna alışıyor, ama en küçük bir şokta sıkıntı tekrar geri geliyor: bir eleştiri, ısrarlı bir bakış, bir gülüş... Bir hapishane ve takıntıya dönüşüyor bu: Gözünüz, kulağınız sürekli başkalarında oluyor, acaba sizinle ilgili bir şeyler düşünüyorlar, söylüyorlar mı diye... Ve dahası, dahası, asla söz edilmiyor bundan. Ama insan bu yüzden her zaman mutsuz oluyor. Kenarda kalmaya, seçilmemeye, tercih edilmemeye yavaş yavaş alışıyorsunuz. Bir kurban, ikincil roller alan biri olmaya alışıyorsunuz... Yetişkin yaşta ise bundan söz etmenin, birilerine açılmanın boş olduğunu düşünüyorsunuz: Böyle durumlarda çevrenizdekilerin hemen yalan söylemeye başladıklarını hemen fark ediyorsunuz; "iç güzellik" ve buna benzer bayat laflarla kendi sıkıntılarından kurtulmak istiyorlar. Çirkinlik en korkunç kusurdur: İnsan bencillikten kurtulmaya çalışabi-

CÜCE VE KÜÇÜK ÇOCUK

İnsanın çirkinliğinin farkına varmasından kaynaklanan sıkıntı, şairler ve romancılar tarafından sık sık dile getirilmiştir. Oscar Wilde, bir öyküsünde[21] genç bir İspanyol prensesine soytarılık yapmak üzere tutulan bir cücenin öyküsünü anlatır. O ana kadar fiziksel görünümünden habersiz olan cüce, kendini aynada ilk kez gördüğünde, ne kadar itici, çirkin olduğunu anlar:

"Gerçek su yüzüne çıkınca, müthiş bir umutsuzluk çığlığı atar ve hıçkırıklara boğulur. Böyle şekilsiz, kambur, iğrenç, gülünç biri miydi o? Tıpkı kendisini sevdiğini sandığı ama sadece korkunç çirkinliğiyle ve çarpuk çurpuk elleri, ayaklarıyla alay eden prenses gibi çocukların da bakarak güldüğü bu ucube o muydu? Niçin kendisine nasıl tiksinti uyandırdığını söyleyecek aynaların olmadığı ormanda bırakmamışlardı onu? Babası niçin utancı karşılığında satacağına öldürmemişti onu?"

21 O. Wilde, *Une maison de grenades*, Gallimard, "La Pléiade" dizisi, Paris, 1996.

lir ya da korkularını denetleyebilir. Ama bedeninizi nasıl değiştireceksiniz? Çoğu zaman görünüşlerin önemli olmadığı körler dünyasında yaşamayı düşlemişimdir...

Kendine saygıda fiziksel görünüme niçin bu kadar önem veriliyor? Bunun nedeni belki de çok basit: Kendine saygıyı besleyen nitelikler içinde fiziksel görünüm en dolaysız etki eden ve bağlama en az bağlı olan niteliktir. Öğrenim yaşamındaki yetenekleri göstermek için sınav gereklidir; atletik yetenekleri göstermek için aşılması gereken engeller vardır; insanın kurallara uyduğunu göstermesi için bunu gören ve değerlendiren bir çevre gerekir. Güzellikse her fırsatta belli olur. Ve belki de bu yüzden tanrısallığın belirgin özelliklerinden biri gibi kabul edilir: Tanrılar önce güzel sonra iyidir, melekleri de öyle.

Güzeller, zenginler ve ünlüler...

Bu meseleyle ilgilendiğini söyleyen Serge Gainsbourg "çirkinlerin gizli güzelliği"nden söz etmiştir. Shakespeare ise "Güzellik bakanın gözlerindedir" (*beauty lies in the eyes of the beholder*) der. Bu düşüncelere rağmen güzellik –ne yazık ki– kafada değildir. Sayısız araştırma göstermiştir ki, güzel biri daha fazla dikkat çeker.

Güzelliğin avantajları

Fiziği hoş bir çocuğu alın. Ebeveynleri dışında bir yetişkinle karşı karşıya getirin. Bu yetişkin kimse, sadece çocuk güzel olduğundan onun kaprislerine karşı daha hoşgörülü olacak ve davranışlarını yüreklendirecektir![22] Toplumumuz böyledir: "Güzel" çocuklar memnuniyetle bağışlanır ve "çirkin" çocuklar daha çok haksızlığa uğrarlar. Jules Renard büyük ölçüde otobiyografik esinli başyapıtı *Horoz İbiği*'nde[23] annesinin itici bulduğu ve

22 K. K. Dion, "Young children's stereotyping of facial attractiveness", *Developmental Psychology*, 1973, sayı 9, s. 183-188.

23 J. Renard, *Poil de carotte*, Flammarion, Paris, 1965 (*Horoz İbiği*, Maarif Vekilliği Devlet Konservatuvarı, 1944).

iki ağabeyini açıkça kendisine tercih ettiği kızıl saçlı küçük bir çocuğun pek mutlu olmayan yaşamını anlatır. Horoz İbiği'nin sıkıntılı bir gününde söylediği gibi "herkes yetim olamaz"

Güzelleri tercih etme sadece yetişkinlere özgü bir şey değildir: İlkokulda, en popüler öğrenciler genellikle aynı zamanda arkadaşlarının en çekici bulduğu öğrencilerdir.[24] Çocuklar fiziksel bir kusuru olan ya da arkadaş topluluğunun olumsuz not verdiği arkadaşlarını daha çok rahatsız ve huzursuz ederler: gözlük, saç rengi, konuşma, giyim vb.

Peri masallarında rollerin nasıl paylaşıldığını hepimiz biliriz: Kahramanlar güzeldir, kötüler çirkindir. Bazı masallar bir değişikliğin her zaman mümkün olabileceğini belirterek umut verirler: *Güzel ile Çirkin, Çirkin Ördek...* Ama sonunda, iyi kalpli kahraman o yüce değeri dolayısıyla her zaman ödüllendirilir: Güzelliktir bu. Bildiğimiz kadarıyla hiçbir masal şöyle bitmez: "Ve kahramanımızın çirkinliğine rağmen mutlu yaşadılar." Dolayısıyla verilen ahlâk dersi daha karmaşıktır ve çocuğa güzel olmanın çirkin olmaktan her zaman daha iyi olduğunu kanıtlar... Bununla birlikte yakın zamanlarda yazılmış bazı öykülerin de çirkinliğe daha fazla hoşgörü gösterdiğini söyleyelim. Örneğin Tomi Ungerer, Zeralda'nın Devi'nde[25] genç bir kızın, o kadar çirkin olmayan, sempatik bir devle, sakalını kesmesini istedikten sonra nasıl evlendiğini anlatır...

Okul teneffüslerinden büyüklerin dünyasına geçelim şimdi. Burada da aynı tespitler söz konusudur: Yakışıklı yetişkinler hemcinslerinin gözünde daha güvenilirdir. Sayısız araştırma göstermiştir ki, sadece fiziksel üstünlüklerinin verdiği güvenilirlikle insanlara çok daha üstün psikolojik nitelikler mal edilir! Örneğin kız öğrencilere, sözde bir genç kadının yazdığı söylenen bir hikâye okutulur ve kendilerine bu kadının bir fotoğrafı verilir.[26] Öğrencilerin yarısı güzel bir genç kızın portre-

24 K. K. Dion, E. Berscheid, "Physical attractiveness and peer perception among children", *Sociometry*, 1974, sayı 37, s. 1-12.

25 T. Ungerer, *Le Géant de Zéralda*, l'Ecole des Loisirs, Paris, 1971.

26 D. Landy, H. Sigall, "Beauty is talent: task evaluation as a function of the performer's physical attractiveness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, sayı 29, s. 299-304.

sini alır, öteki yarısı ise o kadar çekici olmayan bir genç kadının fotoğrafını alır. Yazar güzelse, yazıları fiziği itici olanın yazdıklarından kesinlikle çok daha fazla beğenilir kesinlikle. Ve eserin edebi düzeyi ne kadar düşükse, bu etki de o kadar açıktır: Eğer eser iyiyse, o zaman yazarın fiziği o kadar önemli değildir. Yeni yazarlara ufak bir tavsiye: Eğer bir başyapıt ürettiğinizden emin değilseniz, üslubunuzla birlikte görünümünüzü de mükemmelleştirmeye bakın...

Güzellik parayı bile çekebilir. Yedi binden fazla kişi üstünde yapılan araştırmalar, yetenekleri aynı düzeyde kişilerden, fiziği çekici olanlara, normal bir fiziğe sahip olanlara göre biraz daha yüksek ücret ödendiğini göstermiştir; ama normal bir fiziğe sahip olanlar üzülmesinler çünkü onlar da açıkça çok olumsuz bir görünüme sahip kişilerden biraz daha yüksek ücret almaktadırlar.[27] Cinsiyet, yaş ve ırka bağlı ayrımcılıklardan sonra bir ayrımcılık daha. Güzelliğin bu avantajları öylesine müthiştir ki, insan bunları tanımlamakta zorlanır. Ya utanma ya da riyakârlık, top modeller ve patronları, bu genç kızların çok çalıştıklarını, çok çaba harcadıklarını, gerçek güzelliğin içlerinde olduğunu, kişiliklerinin zengin ve büyüleyici olduğunu vb. söylerler her zaman. Sanki sadece güzellikleri sayesinde bu işe sahip olduklarını söylemek çok çarpıcı ve kabul edilmez bir şey olurmuş gibi...

Moraliniz mi bozuldu? Rahat olun. Her şeye rağmen güzelliğin de bazı sakıncaları vardır.

Çekici görünmek zor olduğunda

Güzel insanlara kötü niyetli yakıştırmasının daha kolay yapıldığını biliyor muydunuz? Örneğin onların daha fazla evlilik dışı maceralar yaşadıkları ya da o kadar güzel olmayan insanlara göre daha kolay boşandıkları kabul edilir.[28]

---

27 D. S. Hamermesh, J. E. Bidle, "Beauty and the labor market", *The American Economic Review*, 1994, s. 84.

28 M. Dermer, D. J. Thiel, "When beauty may fail", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, sayı 31, s. 1168-1176.

Yasal sorunlar söz konusu olduğunda, eğer suç dolandırıcılıksa, çekici olanlar için cezalar daha ağırdır: Bu gibi durumlarda yargıçların –haklı olarak– güzelliğin işlenen suçun bir tür silahı olduğunu düşünmeleri mümkündür! Buna karşılık eğer kurban aldatılmamışsa, örneğin bir hırsızlık ya da bir şiddet eylemi söz konusuysa ceza daha hafif olabilir:[29] Bu durumda güzellik iyi olmaya teşvik eder ("Güzel biri bütünüyle kötü olamaz").

Çok güzel olmamaya da dikkat etmek gerekir: İnsanın, güzel olmanın avantajlarından yararlanabilmek için çevresini ışıltısıyla ezmemesi çok önemlidir. Güzellikten daha çok "orta derecede" güzeller yararlanırlar,[30] çünkü herkes kendilerine yakın görür onları. Eğer bu açıdan öteki insanlarla aradaki fark çok büyükse, bu insanlar sizin yanınızda kendilerini çok çirkin hissedebilirler ve durum aleyhinize döner.[31]

Çekici kimseler karşı cinsten insanlar nezdinde olumlu bir önyargıdan yararlanırlar, ama kendi cinslerinden insanlar nezdinde tersi olabilir.[32] Ve bu tür bir kıskançlık, erkeklerde de kadınlarda da görülür.

Nihayet güzel erkek olsun, güzel kadın olsun, güzelliğin fiziksel çekiciliğinin ebedi olmadığını unutmayın: örneğin bir tartışmadan sonra, genel olarak, tartıştığımız kimseyi, tartışma öncesine göre o kadar güzel bulmayız...[33]

Güzellik ne işe yarar?

Bütün bu çalışmalar, bize fiziksel görünüm meselesini göz ardı etmenin mümkün olmadığını gösterir. Evet, güzellik insan-

29 H. Sigall, N. Ostrove, "Beautiful but dangerous; effects of offenders attractiveness and nature of the crime on juridic judgment", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, sayı 31, s. 410-414.

30 D. Krebs, A. Adinolfi, "Physical attractiveness, social relations and personality style", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, sayı 31, s. 245-253.

31 H. T. Reis, J. Nezlek, L. Wheeler, "Physical attractiveness in social interaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, sayı 38, s. 604-617.

32 K. K. Dion, S. Stein, "Physical attractiveness and interpersonal influence", *Journal of Experimental Social Psychology*, 1978, sayı 14, s. 97-108.

33 K. J. Gergen, M. M. Gergen, *a.g.y.*

lar arasında eşit biçimde paylaştırılmamıştır. Evet, güzel insanlar açık seçik biçimde avantajlıdırlar. Hayır, güzellik sadece kafada değildir.

Evrim psikologları, yüzyıllardır görülen fiziksel ya da psikolojik bir özelliğin bireyler ya da tür için bir yararı olduğu ilkesini ortaya koymuşlardır. Güzelliğin evrimsel yararları nelerdir? Bir kere hiç kuşkusuz daha kolay cinsel partner bulma olanağı sağlar. Dolayısıyla güzellik kadında daha fazla önem kazanır, çünkü kur ritüelleri kadında çekiciliğe dayanır. Ayrıca birey kendi cinsinden insanlar arasında daha değerli ve önemli görülür.

İşte bu nedenlerle güzellik, kendine saygıyı olumlu etkiler...

FİZİKSEL GÖRÜNÜM, MODA VE KENDİNE SAYGI

Giyinmek: Cıvıltı ve tüyler...

Yirmi sekiz yaşındaki Sophie'nin dolabı hiç giymediği giysilerle dolu. Beş yaşındaki Magali, her sabah, nasıl ne giyeceğine karar verebilmek için giysilerinin bulunduğu çekmecenin önünde dakikalar geçiriyor. Kendisini okula götürmek için acele eden anne babası tarafından sıkıştırılacağını düşünmek ona sıkıntı veriyor: "Bir ucube gibi giyinmek istemiyorum!"

Giysilerimizin bizi artık sadece soğuktan korumaya ya da üstümüzü örtmeye yaramadığı çoktandır biliniyor. Giysilerimiz aynı zamanda kendimize saygımızın protezleri ya da örtüsü haline de gelmiş durumda.

Üstünüze çok güzel oturan, şahane bir giysi satın aldıktan sonra kendinizi nasıl hissedersiniz? Çok iyi hissedersiniz hiç kuşkusuz... Kendinize olan saygınız güçlenmiştir. Çok uzun sürmez bu tabii ki, ama kendinizle ilgili imajınız birkaç saatliğine ya da birkaç günlüğüne olumlu etkilenecektir. Batı ülkelerinde, insanın imajını düzeltmesinin en basit ve en çabuk yolu, genellikle giysi satın almaktır.

İnsanların kendine saygı sorunları olmasaydı moda olur

muydu? Sadece basit güzellik zevki ve değişiklik ihtiyacı bu sanayiyi döndürmeye yeter miydi? Çok kuşkuluyuz bundan. İnsanın çevresinin gerektirdiği gibi giyinme kaygısı, kendine saygıyı sürdürme ya da geliştirme gereksinimine çok bağlıdır. Bir giysiye daha yüksek bir bedel ödemek anlamına gelen markaların başarısını başka türlü açıklamak mümkün müdür? Bir zamanlar şıklık göğüste küçük bir timsah taşımaktı; sonra bir polo oyuncusunu göstermek daha gözde oldu. Kısa süre sonra başka bir şey olacak, çünkü tek kaygıları sürekli havalı olabilmek amacıyla eğilimleri ve vitrinleri gözetmek olan moda kurbanlarının amacı, giyilmesi gerekeni giymektir; ama önemli olan bunları herkesten önce giymek ve özellikle de herkes giymeye başladıktan sonra giymemektir...

Moda akımları niçin ve nasıl izlenir?

Herkes modayı izlemez. Ve moda nasıl olursa olsun diyerek ya da herhangi bir gerekçeyle izlenmez.

Kimileri için moda, özellikle de herkesten önce izleniyorsa, kendine saygıyı güçlendirmenin bir yoludur. Bu insanların amacı, yeni giyinme biçimlerini ilk benimseyenler olarak başkalarından farklı gözükmektir. Böylelikle öncü statüsüyle önemsenecekler ve kendilerini hâlâ eski modaya göre giyinen "kitle"nin kuşkucu ya da eleştirici bakışlarını karşılamaya hazır durumda hissedeceklerdir. Hatta kimileri böylelikle kendilerini küçük görmek şöyle dursun, değerli göreceklerdir.

Kimileri için de modayı izlemek, kendine saygıyı düşürmemenin bir yoludur. Motivasyon kendine saygıyı artırmak değil, bu konuda bir kayba uğramamaktır. Bu kategoriye giren insanlar, bir modayı, demode bir görünümle olumsuz bir izlenim bırakmamak için, ancak yaygınlık kazanınca benimserler.

Tabii ki "herkes uymaya başladığında", yenilikçiler o modayı çoktan bırakmış olurlar: Bu moda kendilerine saygılarına bir şey katmaz artık...

Kendinize saygınız neden sizi çok moda giysileri önce satın almaya, sonra da bunları giymemeye zorlar?

Sophie'nin durumunda gördüğümüz gibi, kendilerine saygı düzeyleri düşük bazı kişilerin sürekli gereksiz alışveriş yapmaları nasıl izah edilebilir?

İki safhada olup biter bu eylem:

Birinci perde: Sophie bir mağazada, çevrenin baskısıyla tezgâhtar kızın vermek istediği giysiyi beğenir. Mağaza dedikleri bu yapay dünyanın öteki kişilerinden biri gibi olur: tezgâhtar kız, öteki müşteriler, duvarlardaki çekici manken fotoğrafları...

İkinci perde: Sophie eve döndüğünde, bu yapay çevre içinde değildir artık, gerçek dünyadadır. Merdivenlerde alt kattaki komşusuna rastlamıştır ve hafta sonu tatilinin iki gün sonra biteceğini bilir: Tekrar işe gidecektir. Mağazada kendisini öteki-

DENEME KABİNLERİ

"Alışveriş yapan kadının küçük nevrozlarının ve büyük sıkıntılarının açığa çıktığı yer"[34] olan deneme kabini, kendine saygı konusunda önemli manevraların gerçekleştiği bir yerdir. Burası gerçekten bireyin *ideal imaj*'ı (kendisini bir giysi içinde hayal eden) ve *gerçek imaj*'ı (söz konusu giysi içindeki gerçek görünüşü ve daha da kötüsü tezgâhtar kızın gözündeki görünüşü) arasındaki buluşma yeridir. Büyük mağazalardan birinin kabinlerinden çıkışta yapılan bir radyo röportajı, kadın müşterilerin ruhsal durumlarına tanıklık etmiştir:[35] "Bugün hiçbir şey iyi gitmiyor... Etek beğeniyorum ama üstümde iyi durmuyor gibi geliyor", "Gerçeği böyle tam karşımda görmek hoşuma gitmiyor", "Bunların hepsi düşüncede iyi, ama aynalar..."

Kadınların bir deneme kabinine girmeden önce ve girdikten sonraki kendine saygı düzeylerini ölçen bir anket dolduracakları bir araştırmanın hayalini kuruyoruz. İlgilenen terzilere duyurulur...

34 N. Dupuis, S. Jorif, "L'épreuve de la cabine d'essayage", *Elle*, 1998.

35 "Le miroir", Zinzin yayını, France Inter, 12 Ocak 1999.

ler gibi biri durumuna getiren çok "çekici" giysi, normal çevresinde çok fazla dikkat çekecektir: Aklından geçenler –komşuların ve iş arkadaşlarının bakışları– bu giysiyi giymekten vazgeçirir onu ve giysi sonunda dolabı boylar.

Azınlıklar arasında moda

Bazı marjinal çevreler kendi modalarını yaratırlar. 1970'li yıllarda "punk" olgusu bu bağlamda güzel bir örnek oluşturmuştur. İnce beğeniye dayanan toplumsal kuralların reddedilmesi punk'ları daha çok ihmal edilmiş bir görünümü benimsemeye itmiştir. Ama bu tutum da yavaş yavaş "resmî" moda gibi zorlayıcı bir arayış haline geldi. Tesadüfen Berlin'deki öğrenci gençlerin arasına giren bir arkadaşımız, onların dış görünüş hazırlıklarının konsolosluk görevlilerinin inanılmaz ve muhteşem hazırlıkları kadar vakit aldığını anlatmıştı: saçların dikilmesi, tepelerinin birayla karıştırılmış tıraş köpüğüyle biçimlendirilmesi, çengelli iğnelerin ustaca takılması, giysilere yalancı bir rastlantıyla yırtıklar atılması... Ayrıca bunların kendilerine saygı düzeyi en düşük olanları, evleri ve toplantı yerleri arasında gidip gelirken kendilerini çok rahatsız hissediyorlarmış: İş çıkışı bir banliyö otobüsünde punk olmak kolay değil sonuçta...

SUÇLU İMAJ SANAYİİ Mİ?

Ebedi güzellik arayışı

Güzellik arayışı hiç kuşkusuz ebedidir. İnsan her zaman fiziğiyle ilgilenmiştir. Bazen sağlığını tehlikeye atacak kadar: Antik Çağ'da kadınların tenlerini beyazlatmak amacıyla kullandıkları üstübeç (kurşun karbonat) müthiş bir zehirdi...[36] Soylu Çinli kadınların ayaklarını nasıl deforme ettiklerini –küçük ayak bir güzellik ölçütüydü– ya da bazı Afrika topluluklarında-

36 D. Paquet, *Une Histoire de la beauté*, Gallimard, Paris, 1997.

ki "zürafakadınlar"ın biçimsiz boyunlarını hatırlayalım. Her iki durumda da kadınların sağlığı ve özerkliği konusunda tehlikeli ve sakatlayıcı bozukluklar ortaya çıkıyordu.

Dişi güzelliğinin kurallarını karşılayacak bedensel biçimlerle ilgili olarak bazı çağlarda, daha çok dolgun hatlar yüceltilmiştir: Genellikle teselli etmek amacıyla kadınlara, tarih öncesi ya da Afrika kültürlerinin güzel kalçalı kadınlara olan hayranlıkları, Rubens'in tabloları vb. hatırlatılır. Ama kadınlar, bunlar artık uzakta kaldı, cevabını veriyorlar bu laflara. Bir fiziksel tipe uyma baskısı, belki de hiçbir çağda çağımızdaki kadar kendisini hissettirmemiştir. Ergenlerin zayıflığı konusunda Batı modelinin bütün dünyada yaygınlık kazanması, kısa zamanda tersine çevrilebilecek bir olgu gibi gözükmüyor. Özellikle de pazarlamacıların ve reklamcıların bu alana el atmış olmalarıyla...

Olumsuzluğun yaygınlık kazanması

Aslında fiziksel görünümle ilgili toplumsal baskı eskiden daha sınırlıydı; bunun bazı nedenleri var:

– İdeal modellerle çok sık yüz yüze gelmeme: Medya çağından önce, bir erkek için, güzellik ölçütü çevresindeki en güzel kızın ölçüleriydi ve bu güzel kızın ölçüleri de nüfusun büyük bölümünün yaşadığı kırsal topluluktaki öteki kızların ölçülerinden çok farklı değildi. Bugün bütün erkekler, her gün birçok kez, mağazaların, televizyon reklamlarının panoları aracılığıyla, dünyanın en güzel kızlarının görüntülerine maruz kalıyorlar. Üstelik insanların büyük bölümü, çok sık tanımadıkları güzellere rastladıkları büyük kentlerde yaşıyorlar. Zaten Darwin de istikrarlı bir çift olma durumunu sürdürebilmek için köylere çekilmeyi tavsiye ediyordu...

– Eş seçiminde fiziksel görünüm çok az önemlidir: Eskiden evliliklerin çoğu komşu aileler arasında ya da ortak çıkarlara göre ayarlanırdı. Bireyler için kesinlikle iyi bir şey değildi bu, ama güzelliğin rolünü sınırlıyordu: Çirkin kadınlar ve erkekler de bir aile kurabiliyorlardı.

– Toplumsal koruma kalkanları: örneğin öğrencilerin okulda önlük giymek zorunda olmaları ya da genellikle bol giysiler içinde gizlenen bedenlerin teşhir edilmesiyle ilgili tabular. Bu toplumsal önlemler –önceleri kendine saygıyı amaçlamış olmasalar da– bireylerin arasındaki fiziksel özellik ve görünüm farklılıklarını azaltabiliyordu.

– Güzellik çevresinde görece –ve belki de kurtarıcı?– bir riyakârlık: Resmî söyleme göre görünüşten daha yüce değerler vardı...

Ama bugün, birtakım aksi yönde nedenlerle, olaylar ve dengeler değişiyor: İdeal beden imajlarının istilacılığına ve baskıcılığına boyun eğdiğimiz bir çağda yaşıyoruz. Riyakârlıklarından gitgide vazgeçen –hiç değilse bu konuda– toplumsal gruplar güzelliğe gitgide daha açıkça değer veriyorlar. İnsanın daha güzel olmak istemesi... Görünüşte hiçbir zararı yoktur bunun. Ama konu çığrından çıktı, çünkü çok önemli ticari kozların nesnesi haline geldi. Eskiden reklam mesajları moda, bedeni gizleyen giysiler çevresinde yoğunlaşıyordu. Bugün doğ-

AYNA AYNA, GÜZEL AYNA...

Ayna, gündelik yaşantımızda her yerdedir: evlerimizin banyoları ve holleri, mağazalar, mobilyacılar, jimnastik salonları, arabalarımızın dikiz aynaları... Görüntümüz her gün onlarca kez bize yansıtılır. Ama her zaman böyle değildi: Gerçekten de 17. yüzyıla kadar aynalar çok ender görülürdü. Versailles şatosunun Aynalar galerisi o dönemde gücün ve zenginliğin ayrıcalıklı bir simgesi, ülkenin sahibi XIV. Louis'nin o müthiş kendine saygı duygusunun yansımasıydı; ama aynanın yaygınlaşması ancak 19. yüzyılda gerçekleşebilmiştir.[37] O zamandan beri de ayna bize yakın ve bildik bir eşya olmuştur. Görüntümüzün bu istilacı varlığının rolü nedir? Buna, o zamandan bu yana bir de fotoğraf ve video da eklendi... Beden görüntüsü üzerinde gitgide daha fazla baskı yapan bu unsurların rolü nedir? Hiç kuşkusuz önemsiz değil bunlar...

37 S. Melchior-Bonnet, *Histoire du miroir*, Hachette, Paris, 1994.

rudan doğruya, özellikle kozmetik ve plastik sanayileri aracılığıyla bedene odaklanıyorlar. Böylece bazı mesajlar gitgide daha açık biçimde suçluluk duygusu aşılıyor. Bir jimnastik ve zayıflama salonu zinciri, reklam kampanyasında yaptıkları işin etkisini kanıtlama kisvesi altında şu mesajları vermekte hiçbir sakınca görmüyor: "Elveda pörsük kalçalar", "Kaloriler yansın", "Göbek yok artık" Suçluluk duygusu uyandıran ve "pörsük kalçalar"ı kötüleyen bu bombardıman, kadınların kendilerine saygılarını nasıl etkiler?

Bir başka olay: Eskiden birinci sayfalarını düzenli biçimde incelik ve diyet konularıyla dolduran kadın dergileri, bu sayfalara şimdi de estetik cerrahiyi eklediler... Daha güzel olmak için sıra ne zaman klonlamaya gelecek acaba?

Barbie bebekleri miyiz?

1959'da, Amerikalı oyuncak üreticisi Mattel, ünlü Barbie'sini pazarlar. Daha sonraki yıllarda, yaratıcısı Ruth Handler bu buluşla ilgili olarak şunları söyler: "Daha önce, bir bebeğe asla bu kadar dişi bir siluet verilmemişti."[38]

Üretilmeye başlandığı andan itibaren, dünyada bir milyardan fazla Barbie bebeği satılmıştır. Söz konusu olan bir oyuncaktan başka bir şey değil diyerek, bu başarının bir anlamı olmadığı söylenebilir mi? Bu bebeğin yansıttığı ideal dişi modeli bulaşıcı değil midir? Çünkü bu güzelin ölçüleri yetişkin yaştaki bir güzele oturtulduğunda 1,77 m'lik bir boyla şu ölçüler elde edilir: 85-46-73! Gerçek insani ölçülerin dışında kalan bu değerler küçük kız kuşaklarına yönelik "ideal" bir siluet fikri verir ve bu kızlar ergenlikte şişmanladıklarında bu durumun kendine saygıları yara alır.

Bu nedenle bebek uzun zamandan beri Amerikan feminist hareketinin hedefinde ve bir ara kutularda şu yazının bulunmasını istiyorlardı: "Kullanımda dikkat edilmesi gereken husus: Kadınların çoğu Barbie gibi olmuyorlar. Küçük kızlara bu

38 M.-F. Hanquez-Maincent, *Barbie, poupée-totem,* Autrement, Paris, 1998. Barbie bölümüyle ilgili notlar bu yapıttan alınmıştır.

bilgi verilmediği takdirde, kendilerinde önemli fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar meydana gelebilir." Feminist hareket, saf bir ses tonuyla "Matematik çok zor..." diye konuşan Barbie'nin pazarlanmasından sonra doruğa ulaşmıştır... Yol küçük kızlar için çizilmişti: olabildiğince erken bir dönemde "ciddi ciddi" derslerle ilgilenmeye bir sınır koyarak, ulaşılamayacak bir fizik ideale benzemek için çaba harcamak. Kendine saygıyı geliştirme programı olarak iyi tanınmıştır bu...

Bu hikâyenin en kaygı verici yanı, Barbie'nin bugün artık bir ergenlik öncesi döneminin oyuncağı olmaması: Bu oyuncağı isteyenler dört yaşındaki kızlardır. Zamanından önce Barbie'yle beslenmiş küçük kız kuşaklarının durumu ne olacak?

LARA CROFT VE BARBIE: AYNI MÜCADELE Mİ?

Görünüşte ünlü bebekten daha "feminist" olan kadın kahramanlar, aynı mükemmel beden modeline sahipler.

Tomb raider video oyununun maceraperest kadını Lara Croft'un kusursuz bir yüzü, ergenlere özgü uzun bir silueti, hafif askerî havalı bir şortun ölçülü biçimde gözler önüne serdiği bacakları ve nihayet hem iri hem de labirentlerden çıkmak için ya da muhtemel düşmanlarını yok etmek için atlamalara, zıplamalara, koşturmalara rağmen tam bir kımıltısızlık içinde kaldığından ağırlığa teslim olmayan memeleri vardır.

Bu yaratığın, cinselliklerinin duyarlı bir evresinde saatlerce kendisini seyreden ergen oğlan çocuklarının kadınlara dair beklentilerine ne gibi bir yararı olduğu sorusu sorulabilir. Ve de aynı zamanda bu video oyununa ilgi duyan kızların beden görüntüsüne ne yararı olduğu...

Nihayet geri adım mı?

Bütün bunlar endişe verici gözükebilir ama genellikle her zaman birtakım düzenleyici mekanizmalar az ya da çok kendiliğinden devreye girer. Barbie bebekleri bağlamında küçük kızlar bu bebekleri gitgide daha erken yaşta ellerine alıyorlarsa da, gene gitgide daha erken bir dönemde bırakmaya da başlıyor-

lar. Annelerin yedi-sekiz yaşından büyük kızlarının Barbie'lerini kız kardeşlerine bıraktıklarını söylediklerini sık sık işitmişizdir. Bu bebeklerin üreticisi Mattel de 1997'de, ölçüleri gerçek bir kadının (ama herhangi bir kadın değil...) ölçülerini andıracak şekilde bebeğin fizik görünümünü değiştirmeye karar verdi. Hiç kuşkusuz bebeğe çok boğucu ve erişilmez standartlar verdikten sonra vicdanı rahatsız olmuştu.

Birçok imaj sanayicisi, gerçekten de güzelliğin yüceltilmesinde çok ileri gidildiğini fark etti. 1990'lı yılların ortalarından bu yana mankenlerin görünümü alışılmış güzellik ölçütlerine cevap vermiyor, bunun yerine kişilikleri güçlü "görünümler" yansıtıyor; Kate Moss'un çok özel yüzü ve Amerikalı Calvin Klein'ın akıl hocalığı örnek gösterilebilir bu bağlamda. 1998 sonbaharında İngiliz kadın terzisi Alexander McQueen bacakları kesik bir kadına defile yaptırdı. Aynı yıl İtalyan üretici Benetton, markasının satın alınmasını teşvik etmek amacıyla bedensel-zihinsel özürlü gençlerin fotoğraflarını yapıştırttı duvarlara. 1996'da Fransız kadın terzisi Jean-Paul Gaultier zarif büyükannelere defile yaptırdı. Bu giysi tüccarlarının bilinçaltında yatan mesaj şuydu sanki: "Ürünlerimizi satmak için mükemmel ikonlar kullanarak çok ileri gittiğimizi anladık. Bakın, bu ürünleri güzelliğin karşı ucunda olanlar, yaşlılar, yaralılar ve sakatlar da satın alabiliyor..."

Başka bazı üreticiler ise daha da ileri gittiler. Örneğin kozmetik ve bakım ürünleri satıcısı İngiliz The Body Shop, 1998 uluslararası reklam kampanyasını kendine saygı teması çevresinde tasarladı.[39] Rakiplerinin reklam söyleminden ayrılmak isteyen bu girişim, doğrudan doğruya beden görüntüsü sanayisini itham ediyordu: "Yirmi üç yıl önce mankenler ortalama olarak kadınlardan % 8 oranında daha hafiftiler. Bugün % 23 oranında daha hafifler..." Duygusal yoksunluklardan sapkın biçimde yararlanmayı kınıyordu: "Kırk kilo verdim ve aşkı buldum." Duvarlara bir tür dolgun anti-Barbie olan Ruby bebeği resimleri yapıştırıyordu, bunlar sözde "ortalama" bir dünya kadınının görüntüsünü yansıtıyordu: "Sadece sekiz kadın top modeldir,

39 "Votre corps, l'estime de vous-même", The Body Shop'un 1998 Fransa kataloğu.

geri kalan üç milyar kadın değildir." Nihayet kozmetik sanayisinin bilinçaltını hedefleyen reklam mesajlarıyla alay ediyordu: "Kendine saygı bir kremde midir yoksa?"

İster samimi ister kurnazlıktan olsun, bu girişim çok ilginçtir: İlk kez bir kozmetik satıcısı, alışılmış "her zaman daha fazla" (her zaman daha fazla güzellik, incelik...) söylemini mükemmelleştirerek kullanmayı reddediyordu. Markanın kurucu başkanı Anita Rodick, 1998'de kadın dergisi *Marie Claire*'e verdiği bir demeçte şöyle diyordu: "Ben *dürüst bir güzellik* kavramı bulmaya çalışıyorum..." Bütün sorun "dürüst güzellik"in ne olduğunu bilmekte. Hiç kuşkusuz fiziksel görünümlerimizin sonsuz çeşitliliğine daha hoşgörülü yaklaşan bir güzelliktir bu. Nasıl ki Fransız siyaset adamları "Tek düşünce"yi çok eleştirmişlerdir, belki günün birinde "tek güzellik" de mahkûm edilir!

Gitgide diktatörleşen bir modanın bu ilk titremeleri ve geri çekilme hareketleri kalıcı olacak mıdır? Yoksa bunlar ticari bir emrin dikte ettiği bir arayı mı yansıtmaktadır sadece? Pazarın ve tüketicilerin nefes almalarına izin vermek mi gerekiyor? Bunu anlamak için biraz daha beklemek gerekiyor. Ama o zamana kadar ticari çıkarları bedenlerimize doğru yönelmiş olan sanayiler karşısında, biraz daha uyanık ve titiz olmamız gerekmiyor mu? Toplumlarımızın, uygun bir görünüm kültünden geçen yollar dışındaki doyum ve kendine saygı yollarını geliştirmek için daha duyarlı olması gerekmez mi?

KURAMLAR

> Bencillik ülkesinde ne kadar çok keşif yapılmış olursa olsun, hâlâ bilinmeyen birçok yeri vardır.
>
> – François de la Rochefoucauld

Kendine saygı, araştırmacılar için henüz hiçbir derli toplu kuramın çıkmadığı geniş bir çalışma alanıdır. Yaklaşımlar sayısız ve çokyönlüdür ve seçim yapmak kolay değildir. Günümüzde geçerli olan en önemli dört kuram arasında yapacağımız kısa yolculuğun tek amacı, bu konuda size yardımcı olmaktır.

İSTEKLERİ YÖNETMEYİ BİLMEK

James denklemi

Modern bilimsel psikolojinin kurucularından biri olan William James (1842-1910), aynı zamanda kendine saygı kuramı üzerinde çalışmış ilk bilim insanlarından biridir. Bu Amerikalı hekim ve filozof, bireyin nesnel nitelikleri ve kendisinden hoşnutluk düzeyi arasında doğrudan bağlantı olmamasına şaşırmıştı: "Örneğin olanakları son derece kısıtlı biri sarsıl-

maz bir yeterlilikle donanmış olabilir, oysa yaşamda kesinlikle başarılı olmuş ve genel bir kendine saygının keyfini süren bir başkası kendi güçlerinin iflah olmaz yoksunluğunun sıkıntısını çekecektir."[1] Son derece mantıklı bir sonuca ulaşır böylece: Kendimizden hoşnut olmamız ya da olmamamız sadece başarılarımıza değil, bunları yargıladığımız ölçütlere de bağlıdır. Şu denklemle özetler bunu kendisi:

$$\text{kendine saygı} = \frac{\text{başarı}}{\text{iddia}}$$

Bir başka deyişle, ne kadar çok başarı elde edersek kendimize saygımız da o kadar artar... yeter ki çok fazla iddialı olmayalım. Bir örnek verelim. Lise bitirme sınavına "iyi" dereceyle kabul edildiniz. "Başarı"dır bu. Her şeyden önce sınıfta kalmak istemediğiniz için bu sonuç sizin için son derece tatmin edicidir. Ama gene bu sonuç, eğer çok iddialıysanız, "pekiyi" derece bekliyorsanız, müthiş bir düş kırıklığına uğratacaktır sizi. Bir durumda kendine saygı artıyor; ötekinde azalıyor.

Dolayısıyla büyük bir iddia, iyi bir kendine saygının önünde engel oluşturabilir. Ününün doruğundayken Nobel edebiyat ödülü alan Ernest Hemingway, intiharından kısa süre önce şöyle diyordu: "Önemli olan yazdıklarım değil, yazabilecek olduklarımdır." Doğuştan yetenekli ya da "şımarmış" bazı kimselerin birtakım paradoksal doyumsuzlukları bu şekilde izah edilebilir. Danışanlarımızın sıkıntıları da öyle: Örneğin birçok çekingen insan toplumsal başarılarıyla ilgili olarak çok mükemmelliyetçi bir görüşe sahiptir ("herkesin beni beğenmesi gerekir, hiç kimseyi sıkmamalıyım, her şeye, her zaman karşılık vermeliyim vb."), bu durum onların kendilerine saygılarını hep baskı altında tutar.

Tersine, kimi zaman başkalarına göre pek uygun gözükmeyen koşullarda yaşayan kimselerin psikolojik rahatlığı hiç kuşkusuz, kısmen elindekilerle yetinebilme yeteneklerinden kay-

1 W. James, "Prétentions et réussites", M. Bolognini, Y. Prêteur (yay.), a.g.y. içinde.

naklanır. Mutluluk genellikle bireysel bir bakış açısı sorunudur. Ve her zaman kendine saygıya bağlıdır: Kendine saygı ne kadar yüksek olursa, birey de o kadar hayatından memnun olduğunu düşünecektir.[2]

Başarılar ve vazgeçmeler

James denklemi, gördüğümüz gibi, kendine saygının sadece düzeyini değil, gelişimini de açıklar.

Bir başarıdan ötekine

Beş yaşındaki Théo ilk kez küçük arka tekerleklere gerek duymadan bisiklete binmeyi başarır. Büyük bir gurur duyar bu nedenle ve bütün aile bu başarının tadını çıkarmaya davet edilir. Aradan birkaç hafta geçer ve Théo "büyük bir insan gibi" bisiklete binmeye devam eder ama pek fazla gururlanmaz artık: İddiaları başarısıyla gelişmiştir; artık amacı küçük tekerlekler olmadan bisiklete binmek değil, ağabeyi Rémi kadar hızlı gitmektir. Bu amaç, bir süre sonra, kesinlikle ellerini kullanmadan bisiklete binmek olacaktır...

Hepimiz deneyimlemişizdir bunu: İlk başarıdan sonra kendimize saygımız müthiş artar ve büyük bir keyif duyarız. Sonra başarıya alışırız ve bu başarının yinelenmesi ilk kez duyduğumuz keyif kadar güçlü ve yoğun bir keyif vermez bize ve artık kendimize saygımızı "güçlendirmez": Hatta normal bile buluruz bu durumu. Başarı kendimize saygı için önemli bir besin olma özelliğini koruyorsa eğer, bunun nedeni kendimize saygıyı güçlendirmekten çok belli bir düzeyde tutmasıdır. Kendimize saygıyı tekrar geliştirmek için daha net başarılar ya da başka alanlardaki başarılar peşinde koşarak iddialarımızın çıtasını mantıksal olarak yükseltiriz...

---

2 J. Brockne, A. J. B. Hulton, "How to reverse the vicious cycle of low self-esteem", *Journal of Experimental Social Psychology*, 1981, sayı 14, s. 564-578.

İddialara müdahale etmek, aynı zamanda başarıların azalmasını yönlendirmenin de etkili bir yoludur. Yaşlanma, bu konuda güzel bir örnek oluşturur. Mutlu yaşlanmak için, çocuklarımızın tersine, hiç değilse bazı alanlarda –örneğin bedensel yetenekler– iddialarımızı yavaş yavaş sınırlamak zorundayızdır. Yaşlandıkça performanslardan ya da bir atlet bedeninden vazgeçmemek bizi acı deneyimler yaşamaya mahkûm eder, çünkü başarılar sürekli olmayacaktır. James şöyle demişti: "Genç ya da yakışıklı olmaktan vazgeçtiğimiz gün ne güzel bir gündür!" "Yaşlanırken korkunç olan genç kalmaktır," diyen Oscar Wilde, bu tasasızlık düzeyine ulaşamamıştır kesinlikle.

Aslında kendine saygının bu aritmetik modelinin temel öğretisi, arzularını yönetme sanatıdır. Elde edeceklerimizle tatmin olmamızı engelleyen ("hep daha fazlası") aşırı hırs ile bir amaca ulaşır ulaşmaz bizi artık çabalamaya iten ("benim için yeterli bu") yetingenlik arasında orta yolu bulmak bize düşer.

RİSK ALMAK YA DA ALMAMAK...

Paramızla yatırım yaptığımızda uyguladığımız stratejilerle kendimize saygımızı geliştirmek amacıyla yararlandığımız stratejiler karşılaştırılabilir mi? Psikologlar[3] kendilerine bu soruyu sormuşlardır. Onlara göre çocukluk yıllarımızda aldığımız sevgi daha sonra yöneteceğimiz bir tür sermaye gibidir.

Finans yatırımları dünyasında başlangıçta büyük bir sermaye kullanan "büyük yatırımcılar", paralarını belli ölçüde riskli ama çok kâr getirebilecek –sözgelimi hisse senetleri– alanlara yatırırlar. Biraz gerçekçi davranabildikleri takdirde, sonunda kazanırlar ve gitgide daha fazla para istiflemeye başlarlar. Bazı yatırımlarında kaybetmekten korkmazlar çünkü her halükârda kendilerine yetecek kadar para biriktirmişlerdir.

3 D. M. Tice, "The social motivations of people with low self-esteem", R. F. Baumeister, a.g.y. içinde.

Hiçbir zaman çok zengin olmayan "küçük tasarrufçular" ise, ellerindeki küçük birikimi boyutları bilinmeyen riskler alarak kaybetmekten korkarlar. Dolayısıyla yatırım yaparken ihtiyatlı davranırlar ve daha çok örneğin tasarruf sandıkları gibi güvenli yatırımları tercih ederler. Bu nedenle kazançları da riskleri kadardır: Yani fazla değil.

Bu "finans" modeli kendine saygıya uygulandığında, özellikle kendine saygı düzeyleri yüksek ve düşük bireylerin niçin farklı stratejiler uyguladıklarını anlama olanağı verir. Birinciler, gördüğümüz gibi, yaşama karşı daha saldırgan bir tutum içindedirler; daha çok risk ve inisiyatif alırlar ve bu onların kendilerine saygıları için daha yararlı olur. İkinciler ise daha tedbirli ve daha ihtiyatlıdırlar; risk almakta çekingen davranırlar ve ancak güvenli ve öngörülebilir çerçeveler içinde risk alabilirler ve bu da kendilerine saygılarını güçlendirme konusunda daha az fırsat verir onlara.

KENDİNE SAYGININ FİNANS MODELİ

- Kendine saygıya, azalmaması için düzenli biçimde yatırım yapmak gerekir.
- Kazançlar alınan riskler kadardır.
- Başlangıçta sermaye ne kadar büyük olursa, risk almak da o kadar kolaylaşır.

Bu model eşitsizlikçi gözükebilir: Nasıl para zenginleri bulursa, başlangıçta rahat bir narsisizmden yararlanan bireyler de başkalarına göre kendine saygıya daha kolay kavuşurlar. Ama bunun asıl yararı başkadır ve o da şudur: Her sermaye erir ve dolayısıyla düzenli yatırımlar gerekir: Kendimize saygımız, kişisel girişimlerle beslenmediği takdirde, sonunda mutlaka kırılganlaşacaktır.

Genç bir danışanımız şöyle diyor: "Başkalarının bizi nasıl gördüğünü asla tam olarak bilemeyiz. Oldukça kötü bir durum bu, çünkü bilebilseydik, çok şey öğrenirdik. Bazen insanların hakkımda *gerçekten* ne düşündüklerini bilmeyi çok isterdim, benim kendi hakkımdaki düşüncelerimin doğru olup olmadığını anlamak için... Örneğin kendi cenaze törenime katılmak ve insanların törenden ayrılırken neler konuştuklarını dinlemek isterdim. Aslında insanların hakkımda neler düşündüklerini anlayabilmek için çok zaman harcıyorum. Hatta en büyük keyif –iyi bir izlenim bıraktığımı biliyorsam– ve de keyifsizlik –karşımdaki kişinin beni aşağılarda bir yere koyduğu izlenimi edinmişsem– kaynaklarımdan biri bu."

Bu öykü, insanın kendisi hakkında asla *ex nihilo* [hiçten hareketle] bir yargı edinemeyeceğini hatırlatıyor. Kendine saygı sadece kişisel bir değerlendirme değildir, aynı zamanda başkalarının değerlendirmelerinin bir öncelemesi ya da değerlendirmesidir. Kimileri buna "ayna-ben"(*looking-glass self)*[4] diyor.

Eleştiriden onaylamaya

Kimi zaman başkalarının düşüncelerinin bizi etkilemediğini düşünme eğilimi içinde oluruz; ama samimi olmak gerekirse, eleştiriye gerçekten de o kadar kayıtsız kalabilir miyiz? Tabii ki hayır. Nereden gelirse gelsin ve hatta çok az kanıta bile dayansa, hakkımızda en küçük bir olumsuz yorum bizde anında sıkıntı ve heyecan veren bir tepkiye yol açar.[5] Bu yargı önce gerçekmiş gibi etkiler bizi. Ancak daha sonra, entelektüel bir süreçten sonra kopabiliriz bu düşünceden: Eleştiririz ("Hayır, iyice ölçüp tartınca, aynı fikirde değilim") ya da bu kişiye mesafeli durarak bu yargının önemini hafifletiriz ("Bu insan umurum-

4 C. H. Cooley, *Human Nature and the Social Order,* Scribner and Sons, New York, 1902.

5 M. R. Leary, D. L. Downs, "Interpersonal functions of the self-esteem motive", M. H. Kernis (yay.), *a.g.y.* içinde.

da değil; dolayısıyla düşünceleri de"). Bunları düşünmek kişiye göre kolay ya da zordur; genellikle kendilerine saygı düzeyleri yeterli olanlar için eleştiri sadece geçici bir keyifsizliktir; ama diğerleri için tam bir çöküş olabilir.

Eleştiri bizi her zaman etkiler, onaylama da öyle ve bu iyi bir şeydir. Bunu kanıtlamak için, üniversiteye yeni başlamış bir kız öğrenci grubu üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir.[6] Bir döküm çıkarmak amacıyla bu öğrencilere, ikinci dönemi okuyan güzel bir kız öğrenci –dolayısıyla onlara göre çok daha saygın olan– tarafından sorular sorulur; bu öğrenci onlardan niteliklerini ve kusurlarını yazmalarını ister. Güzel anketçi kız, öğrencilerin yarısına cesaret verici şeyler söyler: Olumlu şeyler söylendiğinde onaylar ("sizinle hemfikirim, ben de öyle düşünüyorum"); olumsuz şeyler söylendiğinde ise kabul etmez bunları ("hmmm, bence o kadar değil"). Buna karşılık, öğrencilerin öteki yarısına hiçbir yorum getirmez. Görüşmeden sonra değerlendirmeye geçildiğinde, birinci grupta, kendine saygı derecelerinin önemli ölçüde yükseldiği görülür ve bu durum saatlerce sürer. Kendimize saygı düzeyimiz ne olursa olsun, toplumsal onay üstümüzde olumlu etki yapar; sadece etkisinin süresi değişir: Olumlu bir mesajdan sağlanabilecek yararlar, eğer kendimize saygı düzeyimiz düşükse ve kendimizden kolayca kuşkulanıyorsak büyük olasılıkla daha istikrarsız olacaktır.

Sosyometri neyi ölçer?

Bu araştırmacılar,[7] söz konusu tespitlerden hareketle kendine saygının bir "sosyometre" olduğunu söylemekte duraksamadılar. Nasıl ki barometre atmosfer basıncını ölçer, bize fırtına tehlikelerini haber verir, güzel hava ihtimalleriyle bizi rahatlatırsa, kendine saygı da bizim popülaritemizle ilgili içgüdü-

6 K. J. Gergen, "The effects of interaction goals and personalistic feedback on presentation of self", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1965, sayı 1, s. 413-425.

7 M. R. Leary, D. L. Downs, a.g.y.

sel algımızın bir tanığıdır: Kendimizden memnunuzdur çünkü şu ya da bu biçimde beğenildiğimizi hissederiz; tersine kendimizi toplumsal açıdan değerli görmediğimizde kendimize saygımız azalır.

SOSYOMETRE OLARAK KENDİNE SAYGI

- Toplumsal kabulü güçlendiren her şey kendine saygıyı güçlendirir (biraz).
- Toplumsal kabulü azaltan her şey kendine saygıyı azaltır (çok).

Sosyometrinin ne yazık ki biçimsel kusurları vardır: Örneğin alçalmaları yükselmelerden daha çok ve daha kesin biçimde gösterme eğilimindedir. Kendine saygı, toplumsal kabulden çok toplumsal dışlanmaya duyarlıdır. Bir danışanımız şöyle diyor: "Kendime saygım mı? Bir iltifat alınca bir puan kazanıyor, ama eleştiri alınca da on puan kaybediyor." Başka bir danışan da şunları anlatıyor:

> Bir grupta kabul gördüğümü hissedersem ancak geçici olarak rahatlıyorum; kenara itildiğimi hissettiğimdeki çöküntüyle mukayese bile kabul etmiyor. Mesela bir gece toplantısına davet edilmek bana keyif veriyor. Ama sınırlı oluyor bu keyif ve bir gece toplantısı düzenlenip davet edilmediğimde hissettiğim kederle mukayese bile kabul etmiyor. Niçin böyle oluyor? Belki de her zaman sevilmeye ve gerekli olduğuma inanma ihtiyacı içindeyim de ondan...

Bir deney kanıtlıyor bunu. Birtakım gönüllülere grupla birlikte ya da bireysel olarak gerçekleştirecekleri bir çalışma konusu verilir. Bazıları bu tercihin kolektif bir iradenin ifadesi olduğuna inandırılır ("grup üyeleri tarafından kendileriyle çalışmak üzere seçildiniz" ya da "grup üyeleri tarafından kabul edilmediniz, yalnız çalışacaksınız"); bazılarına da bu tercihin rastlantısal olduğu söylenir ("kura çekildi; kimileri gruplara katılacaklar, ötekiler yalnız çalışacaklar"). Sonuç: Olumlu ya da olumsuz tercih

bir rastlantı sonucu gibi sunulduğunda, bireylerin kendilerine saygıları durumdan etkilenmemiştir; buna karşılık eğer tercihin gruptan geldiği izlenimi uyandırılmışsa, tercih edilmiş olma olgusu kendine saygıyı sadece hafifçe güçlendirir, reddedilmiş olma olgusu ise ciddi bir biçimde olumsuz etkiler.[8]

KENDİNE SAYGI VE KENDİNİ İFADE ETME

Kendilerine saygı düzeyleri düşük kişiler, genellikle kendilerini ifade etmede güçlük çekerler: hayır demek, muhatap karşıt bir fikir ileri sürüyorsa, fikrini söylemek vb. Ticaretle uğraşan kırk yaşındaki Alain anlatıyor:

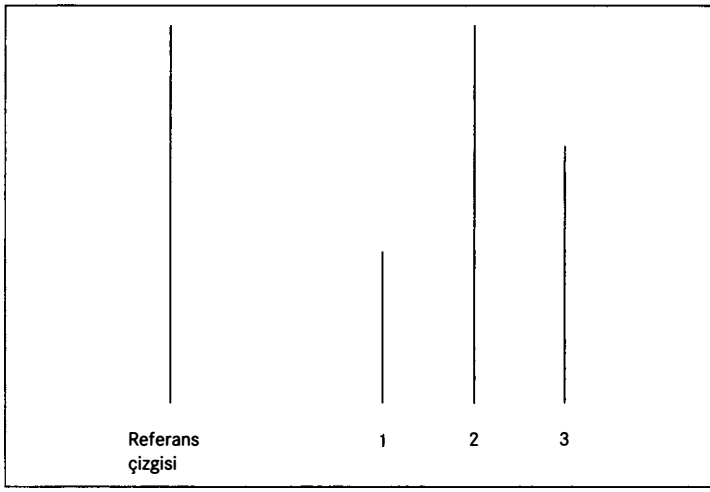
"Aslında çekingen değilim: Örneğin yeni insanlarla tanışmaktan keyif alıyorum, çabuk ilişki kuruyorum, tanıştığım insanları tekrar görmeye çalışıyorum... Karşı çıkmak ya da karşı çıkma riskini göze almak söz konusu olduğunda sorunlarla karşılaşıyorum: Örneğin reddetme konusunda müthiş özürlü biriyim, bir şeyi yapmak istemediğimde, bunu söyleme cesaretini gösterebilmem için saatler gerekiyor. Ayrıca söylediklerine göre tartışmalarda her düşünceyle ve herkesle hemfikirmişim: Asla kimseye karşı çıkmıyorum. Sonunda bu durumun hiç farkına varmaz oldum. Her halükârda psikoterapi bana gösterdi ki, bu iki şey de aynı sorunsala dayanıyor: Asla bir çatışma riskini göze alamıyorum. Böyle bir şeye tahammül edemeyeceğimi biliyorum: Başkalarının düşüncesi çok önemli benim için. Psikoloğumun dediği gibi uyum konusunda bağımlıymışım!"

Dolayısıyla Alain gibilerinin, düşüncelerini sakin bir şekilde açıklamak ve savunmak için alıştırmalar ve oyunlar yardımıyla kendini ifade yöntemlerine çalışmalarında yarar vardır.

Başkaları gibi yapmak

Arka sayfadaki figürü dikkatlice inceleyin. Size göre referans çizgisine en yakın çizgi hangisidir?

8 S. Terda, M. R. Leary, "Self-esteem and perceived social exclusion", Southeastern Psychological Association kongresinde sunulan tebliğ, Atlanta, 1990.



Hiç kuşkusuz –haklı olarak– 2 no'lu çizgi dediniz. Kesin mi geliyor bu size? Oysa şimdi size anlatacağımız çok bilinen psikoloji deneyi[9] açısından baksaydınız, böyle bir cevap vermeniz o kadar kesin olmazdı...

Bazı gönüllülerden sayfada gördüğünüz çizimdeki şemaya göre çizgilerin uzunluğunu değerlendirmeleri istenir. Bu gönüllüler yalnız olduklarında ancak binde biri yanılır. Yani ezici bir çoğunluk 2 no'lu çizgiyi doğru yanıt olarak gösterir. Buna karşılık gönüllüler başkalarıyla birlikteyken (aslında deney figüranlarıdır bunlar) iş karışır. İlk iki deneyde figüranlar normal davranırlar, yani mantıki yanıtlar verirler ve doğru çizgiyi gösterirler. Üçüncü deneyde figüranların *tümüne* –yanıtlarını adaydan önce vermesi sağlanır– referans çizgisine en yakın çizgi olarak 1 no'lu ve 3 no'lu çizgiyi seçme ve bu seçimi son derece doğal ve rahat bir tavırla yapmaları talimatı verilir. Gönüllüler bu durumda oldukça yoğun gerilim ve sıkıntı belirtileri gösterirler; sonra bunların üçte biri grubun eğilimi doğrultusunda bir görüş benimseyip yanlış yanıtı tercih eder.

Bu uyum davranışının en önemli nedeni, büyük olasılıkla yu-

9 S. E. Asch, "Opinions and social pressure", *Scientific American*, 1955, sayı 193, s. 31-35.

karıda bahsettiğimiz toplumsal dışlanma korkusudur: Birçok gönüllüyü "herkes gibi davranma"ya iten budur. Bu korku kendine saygıya çok bağlıdır. Kendimize saygımız kötü yönlendirildikçe toplumsal uyum ihtiyacımız artar; daha sonra bu deney, bazı değişkenlerinin daha iyi irdelenebilmesi amacıyla yinelenerek kanıtlanabilmiştir;[10] gönüllüler kendilerini ne kadar sıkıntılı ve yeteneksiz hissederlerse (örneğin kendilerinden çok emin ya da psikoloji laboratuvarına hiç yabancı olmadıkları açıkça görülen adaylarla birlikte olma) ya da grubun durumuna ne kadar hayran olurlarsa (örneğin inceleme ve araştırmalarında kendilerinden daha ileri bir uzman ve araştırmacı grubu oluşturan kimselerle tanıştırıldıklarında) o kadar yanlış yanıtlar verirler.

Bundan ne ders çıkarabiliriz? Bir grup içinde karar verme durumunda olduğunuzda, tercihlerinizden kuşkulanın. Ve bu grup sizi korkutuyor ve kendinizden şüphelenmenize neden oluyorsa, kararlarınızdan bir kez daha kuşkulanın: Aslında

HOŞGÖRÜ VE IRKÇILIK ÜZERİNE

Gönüllülerin kendilerine saygıları deneysel olarak azaldığında –kendilerine basit olduğu söylenen birtakım işlerde başarısızlığa uğratarak ya da onlara ölümlerini düşündürerek– onların başkalarını eleştirmeye eğilimli ya da yasa ihlallerine ve kendi kültürel topluluklarına karşı saldırılara hoşgörüsüz oldukları fark edilir.[11] Sözgelimi kendilerine saygıları kırılan Amerikan vatandaşları, ülkeleri hakkında iyi şeyler söylemeyenleri daha acımasızca yargılama eğiliminde olurlar...

Aynı tip deneyimler, bireyleri çok güçlü ırkçı önyargıları daha kolay ifade etmeye götürür.

Kendine saygının zayıflaması, ırkçılık ya da hoşgörüsüzlük tavırlarının tek nedeni değildir büyük olasılıkla, ama yeter ki bir ideoloji gerekli ortamı yaratsın, bu eğilimlerin ortaya çıkması çok kolaylaşır.

10 D. G. Myers, *Psychologie*, Flammarion, Paris, 1998.

11 J. G. Reenberg vd., "Terror management and tolerance: does mortality salience always intensify negative reactions to others who threaten one's worldwiew?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, sayı 63, s. 212-220.

kendinize saygınız ne kadar az olursa, o kadar sürü insanı olursunuz – bazen basit sağduyuyu feda ederek...

MODELLERİN YOLUNDAN MI GİTMELİ?

Bugün Noel arifesi, yedi yaşındaki Paul kravat takmış: Babası onu işe götürüyor. Babası dosyaları yerleştirirken, Paul bilgisayarda "çalışıyor" Koridorda rastladığı ve selamladığı büyüklere benzemekten ve "büyük biri gibi davranmaktan" dolayı çok gururlu. Babasına hayran, bu kış günü, öğleden sonra kendisini onunla eşit görüyor. Kendine saygısı artıyor: Modeline (babası) benzeyerek idealine (büyük olmak) yaklaşıyor.

PASAKLI BEY VE TEMİZ BEY

Bu araştırma, yaz tatili için iş arayan öğrenciler arasında yapılmıştır.[12] Seçim için görüşme yapılırken, öğrenci, (bir kendine saygı soru anketinin yer aldığı) formları doldurması amacıyla bir odaya alınır. Bir süre sonra bir figüran içeri girer, bir masaya oturur ve aynı soruları cevaplamaya başlar.

Bu figüran deneklerin (tesadüfen seçilmiş) yarısına göre temiz ve bakımlı bir fiziksel görünüme sahiptir, içinde küçük bir bilgisayar, bir felsefe kitabı ve başka birtakım çalışma gereçleri bulunan bir dolabı açar... Araştırmacılar için "Temiz Bey"dir bu. Öteki denekler için tersi bir senaryo geçerlidir: "Pasaklı Bey" kötü giyinmiş, tıraşsız bir biçimde ortaya çıkar, bir masanın başına çöker ve iğrenç bir erotik romanı da yanına koyar...

Daha sonra öğrenciye kendine saygıyla ilgili sorulardan oluşan yeni bir anket formu verilir. Figüranın gelişinden önce ve sonra verilen yanıtlar karşılaştırılır. Sonuç: Toplumsal idealden ne kadar uzak olunduğunu hatırlatan Temiz Bey kendine saygı skorlarını geçersiz kılar, aslında onlara çok kötü durumda olmadıklarını gösteren Pasaklı Bey ise kamçılar...

12 S. J. Morse, K. J. Gergen, "Social comparison, self-consistency and the concept of self", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1970, sayı 16, s. 149-156.

1892'de William James ideallerin, insanın kendine bakışını ne kadar etkilediğini hatırlatıyordu: "Sırf dünyanın en iyi ikinci boksörü ya da ikinci kürekçisi olduğu için utancından ölen biri, bir eksiğiyle bütün insanları dövebilse de, kendi gözünde hiç önemli değildir bu... Ona göre sanki bu adam yaşamıyordur... Tersine, herkesin dövebileceği falanca çelimsiz, bu dezavantajından hiç yakınmaz; satıcıların dediği gibi 'bu tezgâhta para kazanmak'tan çoktan vazgeçmiştir. Denemeyen başarısız olmaz. Başarısız olmayan alçalmaz. Bu dünyada olduğumuzu ve yaptığımızı iddia ettiğimiz şeylere göre değerlendiririz kendimizi." Bir başka deyişle, kendine saygı, davranışımız ve idealimizi temsil eden şey arasında kabul ettiğimiz mesafeye bağlıdır: İdeallerimize yaklaştığımızda değerimiz yüksektir, ideallerimizden uzaklaştıkça değerimiz düşer.

Modeller ve antimodeller

Hayatta, ideallere çok ender ulaşılır ama bazı insanlar bizim için zaman zaman bir model rolü oynarlar. Onların yeteneklerini tamamen ya da kısmen taklit ederek ("ben de onun kadar iyi olmaya çalışacağım") hem becerilerimizi hem de kendimize saygımızı güçlendirebiliriz. Deneyim kazanmamız büyük ölçüde bu taklit ilkesine dayanır.[13]

Ama "antimodeller" aynı zamanda bizim kendimizle barışık olmamıza da yardımcı olabilirler. Kadın danışanlarımızdan birinin anlattığı gibi nelerin yapılmaması gerektiği konusunda bizi bilgilendirirler:

> Yıllarca anneme kızıp durdum. Çileden çıkarıyordu beni, olgun davranmıyordu. Aslında beni düş kırıklığına uğratıyordu, benim hayal ettiğim ve zaman zaman çocukluğumda gördüğüm modele uymuyordu. Esas sorun benim egoist bir insan olmamdı; bunu düşünmek beni kendi gözümden düşürüyordu: Ben onun kızıyım ve hiç kuşkusuz sandığımdan da fazla benziyorum ona. Sonra onun değişmeyeceğini anladım ve kendimi ge-

13 A. Bandura, *L'Apprentissage social*, Mardaga, Brüksel, 1980.

liştirmem gerektiğine karar verdim. Ve niteliklerini daha iyi değerlendirme çabasına girdim. Özellikle de kusurlarına karşı daha hoşgörülü oldum: Canımı sıkan bir davranışını gördüğümde, sinirleneceğime, ben de zaman zaman aynı şeyi yapmıyor muyum ve bundan nasıl sıyrılabilirim diye düşünüyorum.

Kimi zaman, antimodellerin gözlenmesi bizi güçlendirmeye yarar sadece! Çevremizdeki birçok insanı –doğru ya da yanlış– birçok alanda kendimizden daha kötü durumda görmemiz, kendimize saygımızı güçlendirmenin neredeyse deneysel bir yoludur. Özdeyişin hatırlattığı gibi: "Kendime bakıyorum, üzülüyorum; kendimi karşılaştırıyorum, teselli buluyorum."

Kendine saygı için ideal olan hiç kuşkusuz iki tür bakış oluşturabilmektir: aşağı doğru rahatlatıcı, yukarı doğru motive edici. Sporda sporcuları performans düzeylerine göre ayıran kategorilerin olmasının nedeni de budur zaten: Bu durum, bir yandan zaman zaman kendine saygıya, bir bozgunla küçük bir düzenleme getirilmesinin yararlarını kanıtlarken, bir yandan da herkese zaferin keyfini çıkarma olanağı verir...

İdeal olan bizi tuzağa düşürdüğünde

İdeallerimiz hareket ettirici güçtür, bazı durumlarda da tuzak olurlar. Psikiyatrlar "idealopati" diyor buna. Ne zaman normal-

İdealler ve kendine saygı

"Normal" ideal	"Patolojik" ideal
"İstiyorum..."	"Mecburum..."
İdealize edilmemiş ideale ulaşma: "Oraya ulaşmak iyi olacak ama her şeyin çözümü demek değil bu."	İdealize edilmiş ideale ulaşma: "Oraya ulaşınca her şey çok iyi olacak."
Amaca kısmen ulaşma olasılığı: "Düşlediklerimin bir bölümünü elde edebilirim."	Ya hep ya hiç: "Düşlediğim her şeyi elde etmeliyim."
İdeale ulaşılmazsa: düş kırıklığı. Ama kendine saygı duygusu geri gelir.	İdeale ulaşılamazsa: depresyon. Ayrıca kendine saygıda kalıcı yaralar açılır.

den patolojik olana doğru kayarız? İdeallerimiz ve modellerimiz çok katı ve çok titiz olduğunda. Sözgelimi psikanalistler, ideallerimize yaklaşma irademizde taşıyıcıları olabileceğimiz baskıcı vizyonu belirtmek amacıyla "Ben İdeali"nden[14] söz etmişlerdir.

Her şey "istiyorum" ve "mecburum" arasında olup biter. Veteriner olmak *istiyorsam* amacıma ulaşmak için her şeyi yaparım, ama başka bir meslekte çalışmayı da kabul edebilirim: Örneğin eğitimin bana çok zor geldiğini fark edince ya da mesleğin hoşuma gitmediğini anlayınca. Baba mesleği olduğu için veteriner olmaya *mecbursam* ve bu amaca ulaşamamışsam kendime saygım zarar görecektir: Böyle bir sıkıntıya düşmemek için çok çalışma, gereksiz fedakârlıklar yapma vb. riski alırım.

Scott Fitzgerald, *Muhteşem Gatsby*'de, 20. yüzyıl başı Amerikası'nın gizemli ve yakışıklı milyoneri Jay Gatsby'nin hikâyesini anlatır. Gatsby'nin –Middle West'li yoksul bir çiftçinin oğlu– maddi başarı idealleri, onu çok zengin biri yapmıştır. Ama duygusal idealleri – züppe bir gençle evli olan zengin, genç Daisy'le evlenmek– onu iflasa ve ölüme götürecektir. Daisy'nin gönlünü fethedebilmek için büyük çaba harcayan ve ailesinden kalan mirasla zengin olmayan, kendi servetini kendisi yapan Gatsby, çevresindeki soylu kimselerin nefretini çeker.

Aşırı bir idealden "kurtulmanın" en iyi yolu, ille de bu ideale ulaşmak değildir. Oscar Wilde'ın dediği gibi: "İnsanın yaşamında iki dram vardır: İstediğini elde edememek. Ve elde etmek." Bu ideallerin baskısından kurtulmak kolay değildir, özellikle de bazen kendine saygının bir çocukluk yarasını telafi etme işlevi varsa hiç kolay değildir bu. Örneğin bir iş adamının aşırı çalışmasının ve başarısının kökeninde babası tarafından adam yerine konulmama duygusu yatabilir. Kimi zaman kendi gözümüzden bile kaçırdığımız ideallerimizin bilincine varmak, genellikle onları yumuşatmamızı sağlayacak ilk girişimdir: Sayısız psikoterapinin amacı da budur.

14 J. Laplanche, J. B. Pontalis, a.g.y.

ÜÇÜNCÜ KISIM

KARŞI KOYMAK KENDİNE SAYGI NASIL SÜRDÜRÜLÜR VE ONARILIR?

KENDİNE SAYGI HASTALIKLARI

> Benden daha yararsız, daha işe yaramaz birini tanımıyorum.
>
> – Émile Cioran

Kadın danışanlarımızdan biri anlatıyor:

> Benim sorunum hiç kendime saygım olmaması. Kendimi beğenmiyorum: Depresyona sokuyor beni bu durum. Kendime güvenmiyorum: Bu beni felç ediyor. Kendime saygım yok: Doğru olan hiçbir şeyi hayata geçiremiyorum. Kendimi kötü hissettiğimde bu durumdan kurtulmak için en küçük bir çaba harcamıyorum; tersine, bazen sorunlarımın içinde kalmaktan hoşlanıyormuşum gibi bir izlenime kapılıyorum. Kendimi iyi hissettiğimde –sözün gelişi– bu durumun kesinlikle fazla sürmeyeceğine, bunun bir yanlışlık olduğuna inanıyorum, inanmadığım için kesinlikle sağlam bir şey oluşturma peşinde değilmişim gibi geliyor bana. Tüm yaşantım böyle geçiyor. Depresyon, sıkıntılar, çok fazla içki: Hepsi bu, kendimi sevmiyorum işte.

Birçok psikolojik zorluk kendine saygı sorunlarına bağlıdır. Bunlar sıkıntıların kaynağına (kompleksler), sürmesine (dep-

resyon) ya da hastaların toplumsal bir yargıyla karşılaştıklarında duydukları utanca (alkolizm) karışırlar.

DEPRESYON

Kendime saygım yok: Depresyon mu geçiriyorum?

Yaşam olayları karşısında hepimiz depresyon geçirme riski taşırız. Bu risk kendine saygıya göre değişir mi? En çok kimler risk altındadır peki? Bir yanda ruhsal durumları hep kötü olan ve bu durumdan kurtulmak için yeterli çaba sarf etmedikleri için büyük ölçüde depresyon geçirmeye açık olan, kendilerine saygıları düşük ve istikrarlı olan kişiler.[1] Diğer yanda ise, konumlarını ve imajlarını sürdürmek için kesintisiz çaba harcamak zorunda olan, kendilerine saygıları yüksek ve istikrarsız olan kimseler; bunların başarısızlık ve dışlanmaya karşı çok

Depresyon ve düşük kendine saygı arasındaki farklılıklar

Düşük kendine saygı	Depresyon
Sürekli durum	Eski bir duruma göre değişme
Kişilik özelliği	Hastalık
Kırılgan, testere dişi gibi moral	Patolojik hüzün: kalıcı, yoğun, olumlu olaylara duyarsız
Eyleme geçme sorunları: güven eksikliği, sürekli erteleme, doyumsuzluk	Eyleme geçmede büyük güçlükler: isteksizlik, zevk almama, sıkıntı duyma
Özel fiziksel sıkıntılar yoktur	Fiziksel sıkıntılar: iştahsızlık, uykusuzluk, hareketlerin yavaşlaması, güçsüzlük
Kendini değerli hissetme zorluğu, boyun eğme eğilimi	Kendi gözünde değerini yitirme, yersiz suçluluk duygusu
Ölüm ve intihar düşüncesi yoktur	Kimi zaman ölüm ve intihar düşüncesi
Zihinsel (ya da sadece öznel) sorunlar yoktur: Konsantrasyon ve bellek normal çalışır	Nesnel ve değerlendirilebilir zihinsel sorunlar: konsantrasyon, bellek sorunları

1 A. R. Wilson, R. V. Krane, "Change in self-esteem and its effects on symptoms of depression", *Cognitive Therapy and Research*, 1980, sayı 4, s. 419-421.

hassas olan konum ve imajları, sonunda çoğu zaman moral açıdan kendilerini yer bitirir.

Düşük kendine saygı, özellikle de istikrarlı ve kalıcı ise, hiç kuşkusuz depresyonla flört halindedir. Ama ikisi arasında fark vardır: Bu farklardan en önemlisi de, depresyonun bir hastalık, kendine saygının ise sadece psikolojik bir durum olmasıdır.

Ancak farklarına rağmen, birbirlerine bağlı oldukları yanlar da vardır. Gerçekten de düşük kendine saygı bütün depresyonların ortak belirtisidir. Ciddi bir depresyon kurbanı olan Amerikalı yazar William Styron, *Görünen Karanlık* adlı yapıtında bunu mükemmel bir biçimde anlatır:

> Hastalığın belirtileri –fiziksel ve psikolojik– arasında en yaygın olanlardan biri de, insanın kendine karşı nefret duymasıdır –ya da meseleyi daha ayrıntılı biçimde formüle etmek gerekirse kendini sevme eksikliği– ve hastalık baskısını hissettirdikçe kendimi gitgide artan bir yararsızlık duygusu tarafından ele geçirilmiş hissediyordum.[2]

Bir risk faktörü

Ergenlikteki düşük kendine saygının yetişkinlikteki bir depresyonda nasıl rol oynayabileceğini gösterdik.[3] Gebe kadınlarda, doğumdan sonraki depresyon riski de –ünlü *post partum* depresyonu– güçlü bir toplumsal destek ya da güçlü bir kendine saygı söz konusu olunca büyük ihtimalle azalır.[4] Hatta yedi yüz otuz sekiz gebe kadın üstünde yapılan bir araştırma riskin, kendilerine saygıları yetersiz kadınlarda daha büyük olduğunu göstermiştir![5]

---

2 W. Styron, *Face aux ténèbres*, Gallimard, Paris, 1990.

3 D. B. Kandel, M. Davies, "Epidemiology of depressive mood in adolescents", *Archives of General Psychiatry*, 1982, sayı 39, s. 1205-1212.

4 D. J. Terry vd., "Depressive symptomatology in new mothers: a stress and coping perspective", *Journal of Abnormal Psychology*, 1996, sayı 105, s. 220-231.

5 L. A. Hall vd., "Self-esteem as mediator of the effects of stressors and social ressources on depressive symtomps in pospartum mothers", *Nursing Research*, 1996, sayı 45, s. 231-238.

Bazı durumlarda risk, ne yazık ki anneden çocuğa geçer. Örneğin depresyon geçiren anneler, çocuklarına olumsuz mesajlar (kötümser ya da eleştirel) vermeye daha yatkındır. Bu nedenle bu çocukların kendilerine saygıları anneleri depresif sorunlar yaşamayan çocuklarınkine göre daha düşüktür.[6] Tersine yüksek bir kendine saygı, örneğin ebeveynlerin ayrılmaları gibi yaşamın olumsuz olaylarında koruyucu bir faktör olabilmektedir.[7]

Bir ağırlık ve kronikleşme ölçütü

Depresyon durumlarında, kendine saygı ne kadar azalırsa depresyon o kadar ağırlaşır ve uygun tedavi yapılmadığı takdirde uzama riski taşır. Eğer hasta kendinden hoşnut değilse, eylemde bulunmuyorsa, yokuşu çıkabileceğine asla inanmıyorsa, olumsuz heyecanlara takılıp kalmışsa, kendisini cesaretlendirici ve yüceltici mesajlar alabilmek için çok az fırsat vardır elinde: dolayısıyla da sıkıntı verici sorunlar. Tersine, hafif dedikleri depresyona maruz kalan kimselerin, olumlu, kendilerini yüceltici toplumsal mesajlar aradıkları –en azından alışkın oldukları ve sivrildikleri alanlarda, çünkü başka alanlarda olumsuz olanı yeğlerler– kanıtlanmıştır. Her halükârda depresyon geçiren bir hastanın olumlu mesajlara duyarlı kalması iyi bir belirtidir.[8]

---

6 Örneğin S. H. Goodman ve arkadaşları, depresyon geçirmemiş annelerin çocuklarının depresyon geçiren annelerin çocuklarına göre daha yeterli düzeyde bir kendine saygı duygusuna sahip olduklarını göstermiştir. "Mother's expressed attitudes: associations with maternal depression and children's self-esteem and psychopathology", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 1994, sayı 33, s. 1265-1274.

7 U. Palosaari, P. Laippala, "Parental divorce and depression in young adulthood: adolescents closeness to parents and self-esteem as mediating factor", *Acta Psychiatrica Scandinavica,* 1966, sayı 93, s. 20-26.

8 D. J. Needles, L. Y. Abramson, "Positive life-events, attributional style and hopelessness: testing a model for recovery of depression" *Journal of Abnormal Psychology,* 1990, sayı 99, s. 156-165.

Tekrarlama faktörü

Güncel anlayışa göre, depresyon rahatça tekrarlayan bir hastalıktır ve depresyon geçirmiş olmak kişiyi bir süreliğine kırılganlaştırır. Bir depresyon döneminden sonra, düşük bir kendine saygı düzeyinin sürmesi, gözle görülür bir iyileşmeye rağmen daha sonraki tekrarlama riskini açık olarak artırır.[9]

Depresyona geçiş

Kendine saygının bozulması ne zaman depresif bir sıkıntı haline gelir? Farklılıklar hem niceliksel (manevi acının yoğun olması ve hareketsizlik) hem nitelikseldir (kendinden nefret etme ve bazen kendine zarar verme isteği).

Belli birtakım olayların bu geçişi, kolaylaştırma riski taşıyıp taşımadığını anlayabilmek amacıyla bazı deneysel çalışmalar yapılmıştır. Gerçekten de depresyona neden olan olaylar kişilere göre değişir. Depresyon üzerine çalışan ünlü yazar Aaron T. Beck, yaşamdaki olayların etkisiyle depresyona yol açabilecek iki kişilik boyutu olabileceği varsayımını ortaya atmıştır: topluma dönüklük ve özerklik[10] (bkz. aşağıdaki tablo).

Yaşamdaki bu olayların, depresyona eğilimli kimselerde depresyona yol açtığı ve bunun da her şeyden önce kendine saygının bozulmasından geçtiği düşünülebilir: Toplumsal kabulün (sevilme duygusu) ve etkin ve özgürce hareket edebilme kapasitesinin (yetenekli olma duygusu) kendine saygının iki güçlü temeli olduğunu daha önce gördük.

Günümüzde, doğru bir tedavi uygulandığında depresyonların büyük bölümü iyileşir.[11] Depresyona karşı kullanılan doğ-

---

9 D. Pardoen vd., "Self-esteem in recovered bipolar and unipolar out-patients", *British Journal of Psychiatry*, 1993, sayı 163, s. 755-762.

10 A. T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, International Universities Press, New York, 1976. Ayrıca bkz. M. Bouvard, E. Mollard, "Version française de l"échelle de sociotropie-autonomie de Beck", *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 1991, sayı 1, s. 25-29.

11 J.-P. Olié, M.-F. Poirier, H. Loo, *Les Maladies dépressives*, Flammarion, Paris, 1995.

Riskli profiller ve depresyon

	"Topluma dönük" kişi	"Özerk" kişi
Tanım	Başkalarının dikkatine ve kendisini cesaretlendirmesine çok fazla ihtiyacı olan birey	Başkalarının denetimi ve engellemeleri olmadan amaçlarına ulaşmaya ihtiyacı olan birey
Depresyona yol açan olaylar	Eleştirildiğini, saf dışı edildiğini hissetmek	Başarısız duruma düşürülme, başkalarına bağımlılık
Kendine saygıya etkisi	Toplumsal kabulünü sorgulama	Olaylar üzerindeki denetim kapasitesini sorgulama

ru ilaçlar, bu hastalığın iyileştirilmesinde son derece etkilidir. Ama birçok araştırma hastalığın doğru psikoterapiden yararlanan hastalarda da, sadece ilaç tedavisi gören hastalara göre daha az tekrarlandığını gösteriyor.[12] Bunun nedeni, psikoterapinin hem depresyon karşısında kişisel etkinlik duygusunu hem de hastaların kendilerine saygılarını güçlendirmesi midir? Olabilir ama henüz kanıtlanmamıştır böyle olduğu. Her halükârda, depresyon geçiren hastaların kendine saygı duyguları üstünde çalışan psikiyatri ekiplerinin sayısı gitgide artmaktadır.[13]

KENDİNE SAYGIDA KAYMALAR

Manik-depresifin aşırı egosu

"Depresyon"dan söz ettik ama "depresif hastalıklar" dememiz gerekirdi, çünkü depresyonun birçok çeşidi vardır. Bunlardan biri olan manik depresyon[14] "iki kutuplu" (bipolar) olarak adlandırılır, çünkü iki "kutup" içerir: Bu durumdaki hasta kimi

12 G. A. Fava vd., "Prevention of recurrent depression with cognitive behaviorial therapy", *Archives of General Psychiatry*, 1998, sayı 55, s. 816-820.

13 C. Mirabel-Sarron vd., "Estime de soi et dépression", Fransa Davranışsal ve Bilişsel Terapiler Derneği'nin düzenlediği 25. Bilim Günleri'nde sunulan tebliğ, Paris, 1997.

14 M.-C. Hardy-Baylé, P. Hardy, *Maniaco-dépressif*, Odile Jacob, Paris, 1996.

zaman klasik depresif özellikler gösterir, kimi zaman da "mani" nöbetleri geçirir ve bu nöbetler sırasında megalomaniye çok yakın bir "ben'ini ön plana çıkarma" eğilimi gösterir. Bu iki durum arasında davranışları normaldir...

Amerikalı psikiyatr Kay Redfield Jamison, kendisini de etkilemiş olan bu iki kutuplu rahatsızlığı şaşırtıcı bir biçimde anlatır:

> Coşku durumlarında şahane oluyor. Düşünceler ve heyecanlar kuyruklu yıldız hızıyla uçuşuyorlar. Onları izliyorsunuz, bırakıyorsunuz; bunların içinde daha parlak olanları da oluyor. Çekingenlik kayboluyor, doğru sözcükler ve hareketler tam zamanında ulaşıyorlar size. Başkalarını etkileme gücünüz içinizde bir kesinlik. Bir basitlik, yoğunluk, güç, rahatlık, zenginlik ve mutluluk duygusu iliklerinize kadar işliyor."[15] Kendine saygıdaki bu olağanüstü geçici durum, hastalara çok güçlü olma duygusu verir ve bu durum, gerçeklik duygusuyla ilişkilerini kaybetmelerine yol açar. Ne yazık ki bu nöbetler kısa sürer ve arkasından kaçınılmaz biçimde çok yoğun ve çok ciddi bir depresyon gelir...

MANİ EVRESİNİN PSİKİYATRİK TEŞHİSİNE DAİR BAZI ÖLÇÜTLER

- Kendine saygının güçlenmesi ya da büyüklük düşünceleri.
- Uyku süresinin azalması.
- Sürekli konuşma isteği.
- Zararlı sonuçları olabilecek eğlenceli etkinliklere aşırı düşkünlük (hesapsız alışveriş, tutarsız cinsel maceralar, mantıksız ticari yatırımlar vb.).

Bu mani nöbetlerinin nedeni nedir? Tam olarak bilinmiyor. Bu konuda birtakım biyolojik olguların devrede olduğu kabul görüyorsa da, psikanalistler açıklama olarak ilginç bir varsayım ortaya atmışlardır: depresif eğilimlere karşı bilinçsiz bir mücadele olan mani nöbeti, depresyonu engellemek için umutsuz bir girişimdir.

15 J. R. Jamison, *De l'exaltation à la dépression*, Laffont, Paris, 1997.

Her halükârda lityum ve duygudurum düzenleyici ilaçlar, bu hastalığın büyük ölçüde iyileştirilmesine olanak sağlamıştır. Bununla birlikte çok şaşırtıcı bir tespit de söz konusudur: Bu hastaların çoğu kimi zaman, kendilerini çok iyi hissettikleri maniye bağlı coşkularının bazı hallerini sonradan ararlar. Şöyle diyor K. R. Jamison:

> Sık sık sormuşumdur kendime: tercih yapabilecek durumda olsaydım manik-depresif olmak ister miydim acaba? Lityum olmasaydı ya da lityum bana etki etmesiydi cevabım kesin hayır olurdu – korkunun etkisiyle. Ama lityum iyi bana geliyor ve dolayısıyla kendime böyle bir soru sorabilirim. Tuhaf ama sanırım hasta olmayı tercih ederim...

Bu hastaların mani nöbetleri sırasında hissettikleri yoğunluk –ve mükemmel kendine saygı– bu paradoksun açıklamalarından biri olabilir mi?

Narsistin çok yüksek kendine saygısı

Narsist kişiliğin –başka bir psikolojik rahatsızlık– belirgin özelliği, başkalarından üstün olma düşüncesidir. Kendilerine âşık kişilerin kendilerine saygıları çok yüksek düzeyde gözükür, çünkü alçakgönüllülük göstermemeleri çoğu zaman çevrelerinde hoş karşılanmaz.

Narsist insanların kendilerine saygılarının "gerçek olmayacak kadar yüksek" olup olmadığı sorulmuştur çoğu zaman. Bu kategoriye giren insanların birçoğunda görülen sürekli kendi kendini yükseltme kaygısı, aslında belirgin özelliği bazı endişeler olan bir dünya görüşünü yansıtır: "İnsanlar bana hayranlık duymuyorlarsa hiçbir değerim yok" ya da "Ünlü olmak için mücadele etmezsem, kimse, asla yeteneklerimi fark etmeyecek" Narsistlerin davranışlarının, kendi değerlerine karşı bir güvensizlik duygusunun belirtisi olması da mümkündür. Kadın danışanlarımızdan birinin anlattığı gibi, aşırı yücelten ama ruhsal denge için gerekli besinlerden yoksun bir eğitim tarzıyla

NARSİST KİŞİLİĞİN PSİKİYATRİK TEŞHİSİNE DAİR BAZI ÖLÇÜTLER

- Kendi önemini çok fazla büyütme. Narsist âşık kişilik yaptığı işleri ve yeteneklerini gereğinden fazla önemser. Kendisini üstün biri gibi tanımalarını ister, ama üstün biri olmak için gerekli çabayı göstermez.
- Sınırsız başarı, güç, ihtişam fantazmaları.
- Narsist kişilik "özel" ve tek olduğunu düşünür. Bu kişilik sadece yüksek düzeydeki kurumların ya da kişilerin kendisini kabul edebileceklerini ya da anlayabileceklerini düşünür.
- Aşırı bir hayranlık çekme gereksinimi.
- Herkes her şeyi ona borçludur.
- Gururlu ve kibirli tavır ve tutumlar.

da ilgili olabilir bu hastalık. Bu danışanımızın bir sinemada çalışan ebeveynleri de narsist kişiliklermiş:

Bütün çocukluğum "Sen daha iyisine layıksın" ya da "Sıradan insanlarla görüşme" gibi lafları dinlemekle geçti. Annemle babam kendilerini öylesine işlerine vermişlerdi ki, bizimle hiç ilgilenmiyorlardı. Şöyle bir görünüp kayboluyorlardı ve biz sadece onların öteki etkinlikleri gibi bir etkinlik olduğumuzu anlıyorduk.

Kendi kuşkularımı çok iyi anlıyorum. Annemle ve babamla ilgili olarak: "Onları hak ediyor muyum?" Okul hayatımla ilgili olarak: "Yeni sınıfımda başarı olabilecek miyim?" Arkadaş ilişkilerimle ilgili olarak: "Arkadaşlarım bu pis karakterim yüzünden bir gün terk ederler mi beni?" Her şeyden kuşkulanıyordum ama sıkıntılarım sistemli biçimde bastırılıyordu. Ayrıca egzamam, uyku sorunlarım, astımım vardı... Annemin babamın dikkatini çekecek şeylerdi bunlar. Onlar beni bakıcımla en ünlü hekimlere göndermekle yetiniyorlardı.

Yetişkinlere göre çok parlak bir çocuktum ve coşup kendimden geçtiğimde, annemle babamın benimle gururlandıkla-

rını anlamıştım. Ben de küçük bir star rolü oynuyordum. Aynı zamanda duygulandırıyordu da bu onları: Kendilerinin küçük bir modelini görüyorlardı bende muhtemelen ve bu hoşlarına gidiyordu.

Sıkıntı, benim yavaş yavaş bütün bunların farkına varmamla ortaya çıktı. Geçen yıl boşanmak zorunda kaldım; kocam her şeyi yüzüme karşı söyledi ve her şeyi anlayabilmem için bu psikoterapi gerekli oldu.

Narsist kişiliklere yardımcı olmak terapistler ve kendileriyle ilgilenen kimseler için büyük bir çaba anlamına gelir. Birçok etap gereklidir bu iş için: sorunun bilincine varmak, değişme arzusu, denetim ve kendi kendini yüceltme tutumlarından vazgeçme. Terapistin danışanının –görünüşte– kendisine saygısını güçlendirmekten çok azaltmasının söz konusu olduğu ender durumlardan biridir bu hiç kuşkusuz. Gerçekten de burada amaç farklıdır: Söz konusu olan, kendine saygıyı, daha istikrarlı, daha az hırslı ve saygı ve statü gibi gerçeklere daha az bağımlı kılarak güçlendirmektir.

KOMPLEKSLER

Başka bir kadın danışanımız da şunları anlatıyor:

Bir partiye davet edildiğimde, çok önceden ve sıkıntı içinde uzun uzun hazırlanmam gerekir. Cildimdeki pürüzleri saklamak için çok dikkatli makyaj yaparım. Genelde bir saatten fazla vaktimi alır bu. Kimsenin beni rahatsız etmemesi gerekir bu sırada. Gece boyunca makyajımın ne durumda olduğuna bakmak için birçok kez tuvalete giderim. Ama bunun fark edilmesini istemem. İnsanların benim hakkımda neler düşündüklerini gözlerinden okumaya çalışırım, sivilcelerimi ve akne izlerimi fark edip etmediklerini öğrenmek isterim.

Bir erkek bana kur yapmaya başladığında çok gerilirim. Bu erkeğin beni dikkatle incelerken makyajımın altında kusurları-

mı görmesinden korkarım. Tabii ki çok huzursuz olurum böyle durumlarda. Genellikle partiyi terk etmek zorunda kalırım. Dayanamam daha fazla ve evimde tek başıma kalmak beni rahatlatır. Ama bütün gece bunlardan başka bir şey düşünmediğim aklıma gelince, derin bir depresyona girerim.

Sadece kendimi içmeye zorladığımda, bunları fazla kafama takmam. Ama içmek de hararet veriyor, cilt sorunlarımı artırıyor sanıyorum. Ve uzun vadede cildimde kızarıklıklar oluşturmasından korkuyorum. Bir bu eksikti!

Şekilsiz beden korkusu kompleksi

"Kompleks" sözcüğü, dar anlamda psikiyatrik bir teşhis değildir. Gerçekten de danışanlarımız bize komplekslerini anlattıklarında, bir fiziksel kusurları (büyük ya da biçimsiz burun, göğüsler, çok uzun ya da çok kısa boy, kilo, cilt vb.) ya da başka türden bir kusurları (konuşma, aksan, kültür, diploma vb.) bulunduğuna inanmış olurlar ve yaşamlarında karşılaştıkları bütün güçlükleri bunlara mal ederler ("burnum yüzünden aşk hayatım yok", "kısa boylu olduğumdan iş yaşamımda yükselemiyorum" vb.). Bu kimseler ayrıca bu sözde kusurlarının yok olmasından çok şey beklerler ("Burnum böyle olmasaydı hiçbir sorun olmazdı"); çevrelerinin mesajlarına karşı direnirler, bu mesajlar onları rahatlatmaz ve herkes tersini söylese de bir kusurları olduğuna inanmaktan vazgeçmezler ("Onlar yanlış düşünüyorlar, durumun farkında değiller"); saatlerce ayna karşısında kendilerini seyrederler ya da kusurlarını veya sözde kusurlarını düzeltmeye ya da gizlemeye çalışırlar. Kendilerine saygıları çok derin yaralar almıştır ve genel olarak başkalarının karşısında aşağılık duygusu hissederler.

Komplekslerin görece bir gerçekliğe dayanması, sık rastlanan bir durumdur: Kişinin burnu gerçekten biraz uzun ya da boyu kendi kuşağının bireylerine göre daha kısa olabilir. Ama kompleksi ortaya çıkaran şey, bu kusura aşırı bir önem verilmesi, bu kusur üzerinde yoğunlaşmadır. Kızaran hastalarda çok açık biçimde görülür bu: Heyecanlandığında kızaran biriy-

le, örötofob yani kızarma korkusu olan (Yunanca "kırmızı" anlamında *ereuthos*'tan) biri arasındaki fark şuradadır: İkincisi kızarmayı bir kompleks haline getirir, birincisi ise bunun sıkıntı verici olduğunu ama bir felaket olmadığını düşünür.

En ciddi kompleksler arasında psikiyatrlar, şekilsiz beden korkusundan ya da herhangi bir şekilsizlik gösterme korkusundan söz ederler. Bu şekilsizlik çoğu zaman hayalidir, verdiği psikolojik rahatsızlık ise gerçektir. Şekilsiz beden korkusu sakatlayıcı bir hastalıktır ve belki de zorlayıcı takıntılı hastalıklarla aynı türdendir. Gerçekten de fiziksel görünümle ilgili düşünceler çok yaygındır, bunların bilinçten atılması zordur ve bu tür takıntıları olan insanları çoğu zaman fizik görünümlerini düzeltici ritüellere sürüklerler.

Bir genç kadın itici olduğuna inandığını şöyle anlatıyordu: "En büyük arzum insanların ne kadar çirkin olduğumu görmemeleri için görünmez biri olmak. En büyük korkum insanların beni iğrenç bulmaları ve benimle alay etmeleri." Gerçekten bir hastalığa yakalanmış hastaların çoğu gibi bu genç kadın da ayna karşısında bitmez tükenmez doğrulamalar yapabilmek amacıyla çok zaman harcıyor, kendisine bakılmasından aşırı rahatsızlık duyuyor ve toplumsal buluşmaların çoğundan kaçınıyordu.[16]

Komplekslerden nasıl kurtulunur?

Kompleksler psikologların ve psikiyatrların nispeten daha az ilgili oldukları bir alandır ve bunun nedeni de hiç kuşkusuz bu sıkıntının sessizce çekilmesidir: Komplekslerden muzdarip insanlar genelde ortalıkta gözükmek istemezler ve bu sıkıntılardan çevrelerine çok ender söz ederler... Bir terapiste ya da psikoloğa bile gitmezler. Bunlar daha çok cilt uzmanlarına, plastik cerrahlara, estetikçilere başvururlar. Ne yazık ki ciddi bir kompleks söz konusuysa eğer, bu girişimler çoğu zaman boştur: Fiziksel bir müdahalede bulunulsa da, sorunlar çözümlenmiş olmaz. Büyük paralar harcanarak yeniden yapılan burun, istenen burun değildir ya da bu burunun cerrahi bir müdahale-

16 A. Frances, R. Ross, *DSM-IV, Cas cliniques*, Masson, Paris, 1997

nin ürünü olduğu anlaşılır. Ve kompleksler kalır, bedenin aynı bölümü ya da başka bir bölümüyle ilgili olarak...

Düşündüklerinin doğruluğuna inanan ve "sorunun sadece kafalarında olmadığı"nı sanan bu kişilere psikoterapi uygulamak kolay değildir. Bu tedaviler sırasında kimi zaman hastanın kendi bakışının, başkalarının yorumundan daha çabuk değiştiği fark edilir: "Tamam, kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ama başkalarının beni çirkin bulduğunu düşünmeyi de sürdürüyorum." Yirmi dört yaşındaki bir erkek öğrenci ellerinin çok küçük olduğuna inanmıştı ve bu durum ona göre, tanıştığı genç kızların, penisinin de küçük olduğunu düşünmelerine yol açıyordu. Davranış terapisinin on birinci seansında bu konudaki kişisel inançları belirgin biçimde yumuşamıştı ama başkalarının bu düşüncede olduklarından kuşkuluydu: Burada kendine saygı sorunlarında toplumsal bakışın önemi tekrar karşımıza çıkıyor.[17]

Şekilsiz beden korkularında çoğu zaman, kompleksli kişiler sözcüğün tam anlamında depresyon belirtileri vermeseler de, antidepresan ilaçlara başvurmak gerekli olabilir. Bu antidepresanların hastanın yaşamını zehir eden uç düşüncelere karşı mesafe almada doğrudan etkili oldukları düşünülür.

ALKOLİZM

Antoine de Saint-Exupéry *Küçük Prens* adlı yapıtında kahramanının, bir gün nasıl mutsuz birine rastladığını anlatır:

> Bir sonraki gezegende bir içkici vardı. Bu ziyaret çok kısa sürdü ama küçük prense büyük üzüntü verdi.
>
> Vardığı gezegende bir sarhoş oturuyordu.
>
> Orada az kaldı, ama büyük bir kedere kapıldı.
>
> Dizi dizi boş ve dolu şişeler arasında ses etmeden duran sarhoşa sordu:

17 N. B. Schmidt, P. Harrington, "Cognitive-behavioral treatment of body-dysmorphic disorder: a case report", *Journal of Behavior Therapy and Experimantal Psychiatry*, 1995, sayı 26, s. 161-167.

– Ne yapıyorsun?
– İçiyorum, diye karşılık verdi sarhoş. Sesi hüzünlüydü.
– Niçin içiyorsun?
– Unutmak için.
Onun durumuna üzülmeğe başlayan Küçük Prens,
– Neyi unutmak için? diye sordu.
Sarhoş başını öne eğerek içini döktü.
– Utancımı unutmak için.
– Neden utanıyorsun?
Küçük Prens ona yardım etmek istiyordu. Ama sarhoş kesin bir sessizliğe gömülerek konuyu kapadı:
– İçmekten utanıyorum.[18]

Alkol genellikle kendilerine saygıları kırılgan olan kimseler için bir kışkırtıcıdır. Başlangıçtaki rahatlatıcı etkiden sonra bir gevşeme duygusu verir ve engelleri ortadan kaldırır. Oysa rahatlık ve eyleme geçme kolaylığı, kendine saygısı zayıf olan kimsenin eksikliğidir.

Kendine saygının yetersizliği bizi niçin alkole iter?

Alkol kendimize karşı eleştirel bakışımızdan kaçmaya yardımcı olur

Kendimize karşı bakışımız ne kadar negatif olursa, o kadar başarısızlık duygularımızı unutmaya çalışırız ve içmeye eğilimli oluruz.[19] Çalışma düzenine uyum sağlayamayanlar arasından gaz odalarına kurban seçmek zorunda olan Nazi hekimleri, bu işi çoğu zaman alkolün etkisiyle yapıyorlardı ya da daha sonra suçluluk duygularından kurtulmak için içiyorlardı.[20] Ayrıca içki içmeye ya da uyuşturucu kullanmaya eğilimli ergenle-

18 A. De Saint-Éxupéry, *Le Petit Prince*, Gallimard, Paris, 1946 (*Küçük Prens*, çev. Tomris Uyar, 9. basım, Can Yayınları, 1995).

19 J. G. Hull, C. F. Bond, "Social and behavioral consequences of alcoolism consumption and expectancy", *Psychological Bulletin*, 1986, sayı 99, s. 347-360.

20 R. J. Lifton, *The Nazis Doctors*, Basic Books, New York, 1986.

rin kendilerini işe yaramaz hissettikleri ve yaşamlarını denetleyemedikleri kanıtlanmıştır.[21]

Alkol eyleme geçmeyi kolaylaştıran güçlü bir rahatlatıcıdır

Kendine saygıları yeterli olmayan kişilerin eyleme geçmekte büyük sıkıntılar çektikleri bilinir. Alkol onlara bir tür önceleme miyopluğu getirir:[22] Genellikle yaptıkları gibi, eyleme geçmeden önce, eylemlerinin tüm olası sakıncalarını düşünmelerini engeller. Sözgelimi bir Amerikan kampüsünde cinsel saldırılarla ilgili bir anket, saldırılardan sorumlu öğrencilerin % 80'inin ve saldırıya uğrayanların da % 70'inin olay sırasında alkollü olduklarını göstermiştir...[23]

Alkol almanın nedeni genellikle toplumsal etkidir

Alkol tüketme grup yaşamıyla ilgili (şölenler, aile ve dost toplantıları) birçok koşula bağlıdır. Bu bakımdan, bir topluluk-

ALKOL: KAFANIZI MEŞGUL ETMESİ GEREKEN BELİRTİLER

Kendine saygının yitirilmesi duygusuna bağlı heyecanlar alkolizm sorunlarının iyi bir habercisidir. Şu duyguları güçlü bir biçimde hissediyorsanız tehlikeli bir bölgeye girmekte olduğunuzu düşünmeniz gerekir:

- dertleri unutmak için içme isteği,
- içtikten sonra aşağılık ya da suçluluk duyguları,
- alkolün etkisiyle söylediklerinizden ya da yaptıklarınızdan dolayı utanma,
- içince ailenizden ya da dostlarınızdan kaçma isteği.[24]

21 M. D. Newcomb, L. L. Harlow, "Life events and substance use among adolescents: mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, sayı 51, s. 564-577.

22 C. M. Steele, R. A. Josephs, "Alcohol myopia: its prized and dangerous efects", *American Psychologist*, 1990, sayı 45, s. 921-933.

23 D. G. Myers, *Traité de psychologie*, Flammarion médecine, 1998, a.g.m.

24 N. S. Miller, *Addiction Psychiatry*, John Wiley, New York, 1995.

ta özellikle uyumlu olmaya özen gösteren kendilerine saygıları yetersiz bireyler, alkol almayı daha kolay benimseyeceklerdir. Araştırmalar ergenlerin, gece toplantılarında arkadaşlarının alkol tüketimini aşırı önemseme eğiliminde olduklarını göstermiştir, dolayısıyla da onların, yalnız olduklarında içemeyecekleri kadar alkol tüketmelerine neden olurlar.[25]

Düzenli biçimde alkol almak niçin kendine saygıyı azaltır?

Alkolizm depresyona götürür

Bazı araştırmalara göre yaşamlarının belli bir döneminde depresyona girecek olan alkoliklerin oranı % 98'dir.[26] Uzun bir süre alkoliklerin depresyonda oldukları için içtikleri düşünüldü. Oysa birçok araştırma bu hipotezi doğrulamamıştır ve bugün alkolizmin depresyona neden olduğu düşünülüyor.[27] Alkolün bu depresyon doğurucu etkisinin mekanizmaları sayısızdır hiç kuşkusuz: biyolojik (fizik bağımlılığa bağlı olarak nörotransmitterlerin bozulması) toplumsal (utanma ve toplumsal dışlanma) ve psikolojik (kendine saygının bozulması).

Alkolizm kendine saygıyı bozar

Kronik alkoliklerin çoğunda, kendine saygı düzeyi düşüktür.[28] Bir kadın hastamız sıkıntılarını anlatmak amacıyla bize mektup yazmış. Bu mektubun özetini aktarıyoruz:

Düştüğüm durumdan utanıyorum: Sabahları uyandığımda aynalardan kaçıyorum. Ama benim görmek istemediğim şeyle-

25 D. A. Prentice, D. T. Miller, "Pluralistic ignorance and alcohol use on campus: some consequences of misperceiving the social norm", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, sayı 64, s. 243-256.

26 J. Adès, M. Lejoyeux, *Alcoolisme et psychiatrie*, Masson, Paris, 1997.

27 R. Vrasti vd., "Interpersonal dependency self-esteem and depression in primary alcoholism", *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1988, sayı 78, s. 448-450.

28 S. M. Sawrie vd., "Internal structure of the MMPI-2 Addiction Potential Scale in alcoholic and psychiatric inpatients", *Journal of Personality Asessment*, 1996, sayı 66, s. 177-193.

ri başkalarının her gün gördüklerini düşünmekten alamıyorum kendimi: Erken yaşlanmış, cildi kırmızı beneklerle dolu, elleri titreyen, yüzünü ve soluğunu gizlemek için kokular süren ve makyaj yapan bir kadın. Kendimi düşündüğümde utanıyorum. O zaman da kendimi düşünmek istemiyorum: Genellikle de tekrar içmeye başladığımda oluyor bu. Yıllardır sevdiğim insanlardan uzaklaşıyorum çünkü bakışlarına, daha da kötüsü uyarılarına dayanamıyorum.

Bununla birlikte bazı araştırmalar, alkolik hastalarla ilgili olarak ortaya oldukça paradoksal sonuçlar çıkarmıştır: oldukça güçlü bir kendine güven duygusu.[29] Bu durum, hastaları inkâr ve saygınlık gibi tavır ve tutumlara iten alkolizme bağlı utanç duygularıyla izah edilebilir.

Alkolizm: Depresyon geçirmek ya da kendine yalan söylemek

Söz konusu alan	Kendine saygının çöktüğü anlardaki tavır ve tutum	Kendine saygının korunduğu anlardaki tavır ve tutum
Alkolizmin kabulü	Umutsuzluk: "Ömür boyu alkol bağımlısı kalacağım."	İnkâr: "İstediğim zaman bırakırım."
Alkolizme toplumsal bakış	Utanç: "İçiyorum ve kötü bu."	Meydan okuma: "Artık yaşamdan yararlanma diye bir şey söz konusu olamıyorsa..."
Alkolizme sorumluluğu	Suçluluk: "Bütün suç benim."	Suçlama: "Annemle babam bana çok acı çektirdiler ve bugün de benidışlıyorlar ."

Her halükârda alkolik hastanın kendine saygısı son derece istikrarsızdır. Zamana göre özellikle de alkol alma durumuna göre söylemi inkâr ("O kadar önemli değil") ve umutsuzluk ("Asla kurtulamayacağım bundan") arasında gidip gelir. Bu tavır ve tutumlardan hiçbiri, ne yazık ki bu durumdan kurtulmak için etkili olmaz.

29 D. G. Myers, a.g.m.

Alkolik kişi kendine saygısını tekrar nasıl kazanabilir?

Alkolizm tedavisi zor ve hasta için de terapist için de cesaret kırıcı bir hastalıktır, çünkü sık sık tekrarlar. Bu nedenle alkol kurbanlarına ilaç ve psikoterapiden başka, Adsız Alkolikler gibi eski alkol bağımlılarının oluşturdukları derneklere girmeleri tavsiye edilir. Bu tür etkinliklerin amacı alkol bağımlılarının belli başlı sıkıntılarıyla mücadelelerinde kendilerine yardımcı olmaktır.

Bu gibi etkinliklerin yöntemleri dikkatle incelendiğinde çok kısa zamanda görülür ki, etkinlikleri çok büyük ölçüde iyi bir psikoloji bilgisine ve kendilerine saygıları yetersiz kimselerin gereksinimlerine dayanır. Örneğin derneğin çok önemli desteklerinden biri, alkol bağımlısının alkole karşı mücadelesinde kendisini yalnız hissetmemesini sağlamaktadır. Alkolizmin bir hastalık olduğunun bilincine varmak, bağımlıyı kendi gözünde düşüren bazı duyguların silinmesine olanak sağlar. Çabaların sürekli gelişmesi çok önemlidir: Adsız Alkolikler'in programlarına katılan kişilerden, çabalarını yirmi dört saatlik dilimler ("her seferinde bir gün") halinde tasarlamaları istenir, çünkü bu etkinlikleri yönlendirenler kendilerine saygı düzeyleri düşük kimseler için uzun vadeli bir eylemi düzenlemenin zor olduğunu bilirler ve böylelikle olası bir başarısızlık da daha az cesaret kırıcı olur. Kendini tanımanın güçlendirilmesi de teşvik edilir ve Adsız Alkolikler programı özellikle şunun altını çizer: "Geçmişimizin ahlâki bir dökümünü araştırıcı ve korkusuz bir bakışla yaptık."[30]

30 L. Benichou, C. Orcel, *Groupes d'entraide et de soutien chez les alcooliques et les usagers d'autres drogues*, rapport du Congrès de psychiatrie et de neurologie de langue française, Masson, Paris, 1973.

Fiziksel'den psikolojik'e saldırılar

Saldırı kurbanları tedavi edilirken, genellikle kendilerine saygılarının bu olaydan ne kadar etkilendiği görmek şaşırtıcıdır.[31] Tedavide, tecavüz ("Ebediyen kirlendim") ya da saldırı ("Kendimi daha iyi savunabilirdim") kurbanlarında hemen her zaman utanma ve aşağılanma duyguları, felaketlerden kurtulanlarda da ("sağ kalan sendromu"dur bu: Ötekiler ölmüşken ben niye buradayım?") suçluluk duyguları görülür. Bu utanma duyguları, bu kişilerin sıkıntılarının kronikleşmesinin kaynağını oluşturur: Bu duygular onları örneğin yalnızlığa, sorunlarını açmamaya iter ya da onlarda başkaları gibi olmadıkları, anlaşılmadıkları vb. duyguları uyandırır.

Genellikle psikolojik darbenin yoğunluğu, maruz kalınan tehdidin ağırlığına bağlanır. Ama kendine saygıya saldırının fiziksel saldırıdan daha önemli olduğu da görülebilir. Paris Toplu Ulaşım İdaresi'nde (RATP-Regie Autonome des Transports Parisiens) çalışan otobüs sürücülerinin, uğradıkları saldırılar üzerine bir çalışmada, bir ergenin öteki yolcuların gözleri önünde kendilerine tükürmesinin ya da hakaret etmesinin yetişkin bir yolcunun saldırısından daha fazla sarsıcı olduğunu söylemeleri bizi şaşırtmıştı:[32] Kendilerine saygıları, yetişkinlerle tartışmadan çok bu ergenlerin tahriklerinden zedeleniyordu.

Aynı tespitler ev içi şiddet olayları için de yapılabilir: Dövülen kadınların kendilerine saygı dereceleri, tamamen aynı toplumsal özelliklere sahip ama dövülmeyen kadınlardan her zaman daha düşük çıkmaktadır.[33] İki nedeni olabilir bunun: Dü-

31 S. C. Bunce, R. J. Larsen, C. Peterson, "Life after trauma:personality daily life experiences of traumatized people", *Journal of Personality*, 1995, sayı 63, s. 165-188.

32 C. André vd., "Etude cõntrolée sur l'efficacité d'une prise en charge précoce de 132 conducteurs de bus victimes d'agression", *L'Encéphale*, 1997, sayı 23, s. 65-71.

33 J. McCauley vd., "The "battering syndrome", *Annals of Internal Medicine*, 1995, sayı 123, s. 737-746.

TARİKATLAR: DİKKAT, TEHLİKE!

Psikoloji ve kişisel gelişim, gitgide bazı tarikatların savaş atlarından birine dönüşüyor.[34] Gerçekten de tarikatlar müstakbel üyelerini, sözde "derinleştirilmiş kişilik dökümü" ya da "zihinsel canlandırma" programları bahanesiyle psikoloji aracılığıyla çekerler. Bu cemaatlerin eski üyelerinin tanıklıkları açıkça göstermektedir ki, bunlar oraya yaklaşan kimselerin kendilerine saygı sorunlarıyla ustaca oynarlar. Scientology'den yakasını kurtarmış bir kadının kitabında bunlar açıkça anlatılır:[35]

- Tarikatlar bireysel kimlikle ilgili kuşkulara cevaplar verirler: "Bu bedava bir kişilik testiyle başlar."
- "Dökümler" kişilikle ilgili kuşkuları onaylar ama aynı zamanda çözümler de önerir: "Size önce sorunlarınız var, derler. Ve hemen arkasından da: Scientology bu sorunları çözebilir."
- Dış dünyadan uzak, kaynaşmış, küçük bir gruba dahil olmak saygınlık kazandırır: "Adı sanı bilinmeyen biri olmaktan kurtulduğunuzu sanırsınız." "Scientology, yandaşlarına elit bir topluluğa dahil olduğu izlenimi verir."
- Cemaatin yeni üyeleri genellikle eylem zevkini yeniden öğrenirler ama sadece grup içinde ve grubun etkin desteğiyle olur bu; bu da onları tamamen tarikata bağımlı kılar: "Gerçekten gelişme gösteriyorsunuz: Yavaş yavaş çekingenliğinizi yeniyorsunuz, topluluk içinde konuşuyor, bir yığın iş yapıyorsunuz ama hep cemaatin yardımıyla oluyor bunlar."

Kendinize saygınızın güçlenmesi için yardım istiyorsanız bazı önlemler alın ve o çok hoş bütünüyle anlaşılmış olma duygusuna kendinizi kaptırmayın. Kendine saygıyı geliştirme hiçbir durumda seçmiş olduğunuz yaşamdan, yakınlarınızla ve dostlarınızla görüşmekten vazgeçirmemeli sizi. Ve bu durum asla özgürlüklerinizin kısıtlanması sonucunu getirmemelidir. Eğer kuşkunuz varsa, her zaman yakınlarınıza ya da sağlık çalışanlarına danışın.

34 J.-M. Abgrall, *Les Charlatans de la santé*, Payot, Paris, 1998.

35 J. Darcando, *La Pieuvre scientologique*, Fayard, Paris, 1998.

şük kendine saygı seviyesi kadını kabul edilmez olana hoşgörüyle yaklaşmaya iter ve sürekli şiddete maruz kalmak ve aşağılanmak kendine saygıyı bozar.

"Zehirli" ebeveynler

Psikiyatri uzun süre şizofren ya da otist çocukların ebeveynlerini suçlamıştır. Bugün bu hastalıkların eğitsel ya da duygusal etkiye çok az bağlı olduğu biliniyor; bunların kaynağında daha çok farklı biyolojik fonksiyon bozuklukları vardır.

Buna karşılık kendine saygı konusunda ebeveynlerin rollerinin çok önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda çoğu zaman basit eğitsel beceriksizlikler söz konusudur. Şunu da söylemek gerekir ki, kendine saygının verdiği zararlar nihayet sınırlıdır. Birtakım sıkıntılar ve zorluklar getirebilirler ama bunlar yetişkin insanın dengesine ağır darbeler vurmaz. Buna karşılık gerçekten "zehirli" ebeveynler vardır ve birkaç yıl önce Amerika'da yayımlanan birçoksatan eser, bunların oldukça dehşet verici portrelerini vermiştir.[36] Bu "çocukluk hırsızları"nın ortak noktaları, kurbanlarının kendilerine saygılarında ciddi bozukluklar oluşturmalarıdır. İşte belli başlı profiller.

Kontrolcüler

Bu istismarcı ebeveynler, çocuklarının iyiliğini kesinlikle yalnız kendilerinin bilebileceğine karar vermişlerdir ve çocuklarına hiçbir özerklik tanımazlar. Eğer çocuk karşı çıkmayı denerse, onu suçlarlar ya da duygusal şantaja başvururlar ("senin iyiliğin için"). Çocuk, yetişkin yaşa geldiğinde bile tüm gündelik yaşamında, tercihlerinde ebeveynlerinin kantrolcü baskısını hissetmeye devam eder.

Bunun kendine saygıya etkisi çok belirgindir: Çocuk, daha sonra yetişkin olduğunda ebeveynleri olmadan bir hiç olduğunu düşünür ve ebeveyn bağımlılığından eş bağımlılığına geçme

36 S. Forward, *Toxic Parents*, Bantam Books, New York, 1989 (*Zor Bir Ailede Büyümek*, çev. Ahu Terzi, İletişim Yayınları, İstanbul, 2011).

riskini taşır. Şimdi kırk iki yaşındaki resim öğretmeni François'yı dinleyelim:

> Yetişkin biri olmak için on sekiz, annemden kurtulmak için de kırk yılımı verdim! Bu arada birkaç yıl da antidepresanlar kullanmak ve psikoterapiden geçmek zorunda kaldım... Hep soruyorum kendime: En büyük talihsizliğim tek çocuk olmak mı acaba diye...: Annem benim için sadece sürekli bir mutsuzluk kaynağı olmuştur.
>
> Örneğin giysilerimi o alıyordu ve her sabah hava durumuna göre ne giyeceğime o karar veriyordu. Karşı çıkmaya çalıştığımda –her zaman olmazdı bu ama ergenlikte kafamda dış görünümümle ilgili bazı düşünceler oluşmaya başlamıştı– zevksiz olduğumu ve kolay etkilendiğimi söylerdi. Daha sonra dışarıdaki hayatımı ve ilişkilerimi denetlemeye başladı; gece, gündüz istediği saatte odama giriyor, mektuplarımı açıyordu.
>
> Duygusal anlamda asla biriyle görüşme olanağı bulamadım; annemin sorgulamalarına muhatap olma korkusu, beni bu bağlamda önceden felç ediyordu. İşe girince, para kazanmama rağmen evden ayrılmamamı istedi ve bu konuda ısrarcı oldu: Sözüne uydum, yıllardan beri iş hayatında başarısız olacağıma inanmıştım. İşin en feci tarafı da, annem beni bir yandan boğarken, bir yandan da eleştiriyor, olgun olmadığımı, kararsız, kırılgan biri olduğumu söylüyordu...
>
> Evden ayrılmaya karar verdiğimde, beni engellemek için her şeyi yaptı: tehdit, şantaj, intihar girişimleri, bir psikiyatri kliniğine yatma, telefonda ya da sokakta kavgalar. Ama direndim ve pişman değilim.

Alkolikler

Bu ebeveynler depresyondan düşmanlığa kadar karakter değişikliklerinin sıkıntılarını çocuklarına çektirirler. Hastalıkları nedeniyle çocuklarının ihtiyaçlarına ve ruhsal durumlarına karşı çok ilgisizdirler. Çok alıngan, hatta bazen fiziksel ve zihinsel gerilik içinde gözükmeleri, çocuklarının kendilerine saygıları-

nın kırılganlaşmasını kolaylaştırır. Kadın danışanlarımızdan birinin dediği gibi: "Annemin kim olduğuna dönüp bakınca bir an bile iyi birisi olduğumu nasıl düşünebilirim?" Alkolik ebeveynlerin çocukları, onların hasta olmalarından dolayı da suçlarlar kendilerini: "Kızıyorsa, kabahat benimdir belki de", "İçiyorsa, onu mutsuz ettiğim içindir belki de..."

Ebeveynlerden birinden birinin alkolik olduğu ailelerin duygusal ve eğitsel ortamları çocukların gözünde genellikle kaotiktir: Çocuk davranışı karşısında hasta anne ya da babasının nasıl davranacağını kestiremez. Bazen bir münasebetsizlik hoş görülecek ya da iyi niyetle karşılanacaktır. Bazen de çocuk, hiçbir şey yapmasa bile hasta anne ya da babasının öfkesine maruz kalacaktır ("Biliriz ki bazı akşamlar sadece bizi görmeleri bile kavga çıkması için yeterlidir"). Alkolizm etrafındaki aile sırrı, onların utanç duygularını ya da yetişkinler dünyasına karşı güvensizliklerini artırır...

Bununla birlikte bazı çocuklar, bu yıpratıcı ortama direnirler. Bazı araştırmalar, bunların yabana atılmayacak bir bölümünün (% 20) çevrelerini aşırı denetleme stratejileri geliştirerek, erken yaşta bağımsız ve yetişkin bir birey gibi hareket ederek, okulda başarı göstererek ve özerklik kazanarak vb. psikolojik açıdan kendilerine saygılarını koruyabildiklerini gösterir.[37] Ama bu aşırı denetim yoluyla kurtuluş, yetişkin yaşta sorunlar çıkarabilir onlara. Bir genç kadının bu konuda anlattıklarını dinliyoruz:

> Kayınpederim alkolikti. Kocam erken yaşta yetişkinliğe geçerek ondan kurtulmuş sanıyorum; kocam çok genç yaşta üstlenmiş ebeveynlerinin sorumluluğunu, çünkü annesi depresif bir insanmış. Kocam, okuldan döndüğünde çoğu zaman onu karanlıkta yatarken bulurmuş, ev korkunç bir dağınıklık içinde olurmuş, bu arada babası da bir barda içki içermiş. Kız kardeşiyle, ödevleriyle, evle hep kocam ilgilenirmiş... Babası geldiğinde ise herkesi korumak üzere örgütlenmeye gitmesi gerekirmiş, çünkü büyük kavgalar olurmuş, bazen de dayak görülürmüş...

37 J. M. Burger, "Need for control and self-esteem", M. H. Kernis, a.g.y. içinde.

Onunla tanıştığımda, bunları bir kez anlattı, sonra hiç söz etmedi. Ama bu olayların onu nasıl etkilemiş olduğunu anlıyorum. Bugün maddi meselelerin yolunda olup olmadığından başka bir şeyle ilgilenmek istemiyor, tek takıntısı bu, kalan sıkıntılarını her şeyi denetleme ihtiyacıyla tedavi ediyor sanki: Faturalar ödeniyor mu? Çocuklar ödevlerini yapıyorlar mı? Evde tamir edilmesi gereken bir şey var mı? vb.

İyi bir baba ve iyi bir koca ama hayal gücü yok, benimle ve çocuklarla fazla haşır neşir değil. Kendisini bu konuda eleştirdiğimde, söylediklerimi anlamıyor sanki. O zaman ona yavaş yavaş spontanlığı ve tasasızlığı öğretmeye çalışıyorum. Kolay değil tabii!

Sözlü tacizciler

Bu kategoriye giren ebeveynler, çocuklarının saygınlığını kırma sanatında büyük bir maharet gösterirler: Çocuklarının hatalarını, zayıf taraflarını hatta fiziksel özelliklerini acımasızca eleştirirler. Hatta bunu daha ileri bir noktaya götürenler de vardır: Kimi ebeveynler çocuklarının yetenekleriyle alay edebilir ya da sert eleştirilere tabi tutarlar. Sözlü saldırılar gündeme gelir böylece:

– Ebeveynlerin görmek istedikleri gibi olmaktan uzaklaşan çocukların bütün tavır ve tutumlarına karşı; bu durumda çocuğun içselleştirdiği kendine saygının başkalarının isteklerine uyması istenir ve çocuğun yeni fikirleri ve kişisel arzuları ebeveynler nezdinde kabul görmez.

– Ebeveynlerin mutlak güçlerini tehdit eden çocukların bütün tavır ve tutumlarına karşı; bu tür anneler kızlarının özellikle ergenlik döneminde dişi, güzel, arzu edilir olmalarına katlanamazlar. Bu tür babalar ise oğullarının boylarından ya da spordaki başarılarından rahatsız olurlar ve karşı cins nezdinde beğeni kazanmalarını kıskanırlar.

Bu tür ebeveynlerin sözlü saldırıları doğrudan (çocukların saygınlıklarını azaltıcı gözlemler) ya da dolaylı olarak, asla tatmin olmayan mükemmelci birtakım isteklerle gelebilir. Bu du-

rum, onların çocuklarının, yetişkin yaşa geldiklerinde çok kırılgan bir kendine saygı duygusuna sahip olmalarına yol açar ve bu çocuklar yetişkinliklerinde başkalarının sözlerine karşı aşırı duyarlı olurlar.

Fiziksel tacizciler

Bu ebeveynler çeşitli nedenlerle (ama bu nedenler genellikle kendi duygusal boşluklarına bağlıdır) çocuklarına karşı saldırgan itkilerini denetleyemezler. Biraz alkoliklerin çocuklarında olduğu gibi, bu çocuklar için de aile dünyası tehlikeli ve ne olduğu kestirilemeyen bir dünya olur. Çocuk ne yaparsa yapsın, hiçbir yerde asla güvende olmadığı duygusunu içselleştirir. Daha da vahimi, bu durumdan kısmen sorumludur.

Çocukken dayak yiyen danışanlarımızdan biri şunları anlatmıştı: "Babamın beni kötü olduğum için dövdüğünü sanıyordum; kız kardeşimi dövmediğinden kabahatin hep bende olduğunu, başarısız olduğumu, dayağı hak ettiğime inanıyordum." Genellikle pasif suç ortağı durumunda olan anne ya da babanın tepki göstermemesi sonucu çocuk değersiz biri olduğunu kabul eder. Daha kötüsü de olabilir: Çocuk sırf ortada olduğundan, varlığıyla, yaşadığı için saldırganlık çekebileceği düşüncesine kapılabilir. Bu durum için "aile kurbanı"[38] deyimi kullanılır.

Bu durumda kendine saygı rahatsızlıkları, çocuğun kendi değeriyle ilgili derin kuşkularla ve kendi gözünden düşme duygularıyla yansır: "Ebeveynlerim beni fiziksel olarak korumadılarsa, demek ki değmiyorum buna."

Cinsel tacizciler

Ebeveynlerden birinin ensest tavırlar (genellikle babanın kızına ya da üvey kızına karşı tavrı) içinde olduğu ailelerde, şiddet en üst derecededir. Çocuk en mahreminde saldırıya uğramıştır ve hiçbir sığınağı yoktur. Gizli şiddet ortamı genellikle çok önemlidir ve ergen kız kendisinde suçluluk duygusu uyan-

38 S. Forward, a.g.y.

dıran mesajların objesi olur: "Eğer bunu yapmazsan, kimse seni artık sevmez", "Kabul etmezsen mutsuz olacağım ve üzüleceğim", "Sana, annene ve kardeşine sert davranırım", "Eğer birine söylersen, beni hapse atarlar ve bu senin suçun olur"

Anneler genellikle pasif ya da aktif suç ortaklarıdır ("Kabul etmezsen, hepimizi üzersin"). İşte on altı yaşında, üvey babası tarafından ensest kurbanı hasta bir kızın anlattıkları: "Ne yapacağımı bilemiyorum. Kabul etsem kötü ve sapkın biri olduğuma inanacağım. Reddetsem kötü ve kompleksli biri olduğumu söylüyor. Direndiğimde anneme ve kardeşime kötü davranarak intikam alıyor. Bu durumda bana öyle geliyor ki, annem teslim olmamı tercih ediyor..."

"BORDERLINE" KİŞİLİK VE KENDİNE SAYGI

Bu tür bir kişiliğe sahip olanların duygusal ilişkilerinde müthiş bir istikrarsızlık görülür: İnsanlarla normal ilişkiler kurmakta güçlük çekerler, çünkü dışlanma ya da terk edilme gibi algıladıkları her şeye karşı aşırı duyarlıdırlar. Bir uyarı, bir eleştiri, bir duygusal kopma, bu insanları büyük bir sıkıntı ve çoğu zaman kendilerine yönelmiş itkisel davranışlara sürükler: İntihar girişimleri ve kendine zarar verme (sigarayla kendini yakma, bıçakla kalçalarını kesme).

Psikiyatrlar sıkıntı ve depresyona bağlı birçok sorunu olan böyle çok hasta görürler. Bu hekimler bunların tedavilerini üstlenmenin zor ve stresli olduğunu bilirler, çünkü bu hastalar çok alıngandır ve kendi haklarında hiç iyi şeyler düşünmezler. Aslında kendilerine saygıları çok bozulmuştur ve hastalar genellikle kendilerinden, bedenlerinden, davranışlarından ve duygularından ne kadar nefret ettiklerini anlatırlar.

Kendine saygıdaki bu bozukluk, onların ilişki kurmadaki güçlüklerinin açıklamalarından biridir: Borderline kişilikler, ılımlı ya da geçici de olsa, her türlü mesafe alışın arkasında bir reddedilme ararlar. Ve son derece hassas olan kendilerine saygı duyguları buna direnemez. Birçok araştırma, bu kişilerin genellikle çocukluk çağlarında kimi zaman cinsel taciz de dahil olmak üzere kötü muameleye kadar giden önemli duygusal boşluklar yaşadığını göstermiştir.[40]

Cinsel taciz kurbanı çocuklar ağır kendine saygı bozuklukları ve çoğu zaman, örneğin "borderline" kişilik gibi değişik psikiyatrik sorunlar yaşarlar.[39]

İYİLEŞMEK, KENDİNE SAYGIYI YENİDEN BULMAKTIR

Psikiyatride iyileşme çoğu zaman kendine saygının yeniden bulunmasıdır. Hastaların kendilerine saygılarını daha fazla dikkate alma olgusunu önemli kılan üç neden vardır.

Her şeyden önce "bir psikiyatri hastası olmak" kendine saygıya ilk saldırıdır. İnsanlar çok uzun bir süre psikiyatrik sorunlarından söz edemediler, çünkü akıl hastalıklarıyla ilgili olarak çok olumsuz bir toplumsal yargı söz konusuydu. Bu, bir soyutlama ve ek sıkıntı etkenidir. Bugün psikolojik sorunlar çok daha iyi biliniyor, hastalar çeşitli kuruluşlarda bir araya gelmekten ve çıkarlarını herkesin önünde savunmaktan çekinmiyorlar.[41] Kendine saygıyı geri kazanma yolunda önemli bir gelişmedir bu.

İkincisi: Psikopatolojik duyguların çoğu, aşağıdaki tabloda görüleceği gibi bu ilişkinin niteliği ne olursa olsun kendine saygı sorunlarına bağlıdır.

Ve üçüncüsü: Hekimler yavaş yavaş hastalarıyla daha saygılı ve eşitlikçi bir ilişki kurmak zorunda kaldılar: Eskiden genellikle bilgi ve güç hekimden yanaydı ve hasta hastalık hakkında açıklama yapılmamasını ve sorularının cevapsız kalmasını kabul etmek zorundaydı.

---

39 S. A. Jumper, "A meta-analysis of the relationship of child sexual abuse to adult psychological adjustment", *Child Abuse and Neglect,* 1995, sayı 19, s. 715-728.

40 A. W. Wagner, M. M. Linelhan, "Relationship between childhood sexual abuse and topography of parasucide among women with borderline personality disorder", *Journal of Personality Disorder,* 1994, sayı 8, s. 1-9.

41 C. André, "Anxieux mais groupés", *Journal de thérapie comportementale et cognitive,* 1998, sayı 8, s. 41-42.

Kendine saygı ve psikolojik rahatsızlıklar

Düşük kendine saygının rolü	Patoloji örneği
Düşük kendine saygı, rahatsızlığın kaynağıdır.	Depresyon
Düşük kendine saygı rahatsızlığı artırır.	Çekingenlik ve sosyal fobi
Düşük kendine saygı rahatsızlığı kronikleştirir.	Psikolojik travmalar
Düşük kendine saygı rahatsızlığın iyileştirilmesinin önündeki zorlukların kaynağıdır.	Bulimiya

Tahilsizce ünlenmiş olan bir siyasal anlayışa uygun olarak günümüzde hastalar "sorumlu" olmak (ve tedavide aktif rol almak) istiyorlar ancak (yakalanmayı seçmedikleri hastalıkların kendilerini mahkûm etmesini kabul etmedikleri için) "suçlu" olmak istemiyorlar.

KENDİMİZE SAYGIYLA KÜÇÜK UZLAŞMALAR. KENDİMİZE SAYGIYI KISA VADEDE NASIL KORUYABİLİRİZ?

Gündelik davranışlarımızın birçoğu, kimi zaman biz farkında olmadan kendimize saygımızı günbegün güçlendirirler ya da tehdit edildiğinde korurlar. Çünkü kendimize saygı asla kesin bir biçimde sonsuza kadar verilmemiştir bize. Canlı bir varlık gibi düzenli biçimde beslenmeye ve korunmaya ihtiyaç duyar.

Ama bu küçük uzlaşmaların kendine saygı üstündeki etkileri çok sınırlıdır. Kısa vadede yeterli olabilirler ama bir sonraki bölümde değineceğimiz derin eylemin yerini tutamazlar. Dolayısıyla aldanmamak için onları tanımamız gerekir.

KENDİNE SAYGININ SAVUNMA MEKANİZMALARI

Sekiz yaşındaki Charles artık judo derslerine devam etmek istemediğini söylüyor. Babası soruyor:

– Niçin? Mücadeleden korkuyor musun?
– Hayır, hiç ilgisi yok. Korkmuyorum, tersine.
– Emin misin?
– Evet, evet, kesinlikle.

– Sebep ne peki?
– Ortam çok kötü, büyükler bize iyi davranmıyor...

Charles'ın babası, oğlunun judo kulübüne kayıt olduktan sonra hep sinirli olduğunu biliyor çünkü her dersin sonunda yapılan güreşlerden nefret ediyor. Ama Charles bunu bir onur meselesi yaptığından babasına söyleyemiyor. Kendisine de itiraf etmeye cesaret edemiyor: Judo, tutkusu onun; bütün özel judo dergilerine abone ve bu judo kulübüne kaydolmayı da kendisi istemiş... Bu durumun sebebi ne peki?

Charles "savunma mekanizması" denen şeyi harekete geçiriyor, yani amacı, kendimize saygımızı, üstlenemediğimiz veya üstlenmek istemediğimiz bir gerçeklikten korumak olan zihinsel tutum ya da davranış. Babasının ve kendisinin gözünden düşmemek için rekabetin kendisine sıkıntı verdiğini inkâr ediyor.

Savunma mekanizmaları ne işe yarar?

Özellikle heyecanlardan ve aklımızdaki kötü düşüncelerden bizi kurtarmaya. Zaten zorluklarla karşılaştığımızda savunma mekanizmalarına başvurmak normaldir, çünkü rahatlatıcı bir işlevleri vardır. Sözgelimi kötü bir anıyı unutmak istemek ya da kaygılandığımızda düşlere dalmak, başımıza kötü bir şey gelebileceği düşüncesini uzaklaştırmaya yarayan iki savunma mekanizmasıdır.

Ne kadar hassas olursak, bunlardan yararlanma eğilimimiz de o kadar fazladır, çünkü kendimize saygımızı korurlar. Sorunlarla çok fazla yüz yüze gelmemizi engellerler ve gerçeğin yeniden değerlendirilmesinin ve ondan kaçmanın bir biçimidirler.

Bununla birlikte bütün kaçışlar gibi kırılganlığımızı artırırlar. Bunların işleyişi, bütün vakitlerini, dışarıda ihtilal hazırlıkları yapılırken sarayına kapanıp kalmış bir krala "her şey yolunda haşmetmeap" diyen dalkavukları andırır; hükümdar hiçbir değişiklik çabası göstermeyecektir çünkü sadece kendisi-

ne iyi haberler getiren habercileri kabul etmektedir. Danışanlarımız da böyle davranırlar, haberleri tam anlamıyla süzerler ve sadece kendileri için güvenli bulduklarını ve kendilerinden uyarlanma çabası istemeyenleri akıllarında tutarlar.

Savunma mekanizmaları, belli bir açıdan bakıldığında bilinçsiz bir değiş tokuştur ve bu değiş tokuş sırasında bireyler kişisel gelişimlerini bir güvenlik duygusuna –yapay– feda ederler.[1]

Belli başlı savunma mekanizmaları

Savunma mekanizması	Kendine saygının sürdürülmesinde işlev
Kaçış, geri çekilme	Başarısızlık riskinden kaçmak
İnkâr	Sorunları kabul etmeyi reddetmek
Yansıtma	Kendi olumsuz duygularını ve zorluklarını başkalarına yüklemek
Hayaller ve düşler	Başarıyı sağlama yerine düşlemek
Rasyonelleştirme	Sorunları kabul etmek ama onlara, gündeme getirilmelerini engelleyecek nedenler yüklemek
Telafi	Başka alanlara önem vererek aşağılık duygusundan kaçmak

Savunma mekanizmalarının yararları ve sakıncaları vardır. Başımıza bizi çok üzen bir başarısızlık geldiğinde, kendimizden yakınmaktan kaçınmak ya da kendi kendimizi gözden düşüren bir imaj vermemek için ve kötü bir anıyı hatırladığımızda, içimizi kaplayan hüzün duygusuyla mücadele edebilmek için yakınlarımıza bu başarısızlığın eğlenceli bir versiyonunu anlatmayı tercih ederiz. Buna karşılık –ve bu madalyonun tersidir– kişisel bir yıkımın mizahi bir versiyonunu anlatmak, insanın acısını düşünmekten ve sonuçlarıyla yüz yüze gelmekten kaçmasının bir biçimi olabilir.

Öte yandan, sorunu yaratan, bir savunma mekanizmasından tesadüfi biçimde yararlanmak değil, bu mekanizmaya gereğinden fazla başvurmaktır: Sürekli kendisiyle alay eden ve "hiçbir

1 M. Marie-Cardine, O. Chambon, *Les Bases de la psychothérapie,* Dunod, Paris, 1999.

zaman ciddi olmayan" biri, sistemli biçimde kendisiyle alay etmenin savunmaya yönelik yanını çok iyi kavrayan çevresindeki insanlara genellikle keyifsizlik ve sıkıntı verir.

Herkes savunma mekanizmalarına başvurur. Kendimize saygı düzeyimiz ister yüksek olsun, ister düşük, gerçekle bu hafif uzlaşmalar her birimizin gündelik yaşamının bir parçasıdır. Kimi zaman oldukça saf ve biraz önce tanımladığımıza yakın bir

KENDİMİZE SAYGIYI NASIL İYİ KORUYAMAYIZ?

Yirmi altı yaşında bir genç olan Jérôme ailesiyle birlikte yaşar. Dil öğrenimini fakültenin birinci sınıfında bırakır, çünkü üniversitede kendisini iyi hissetmez ve derslerine çalışmaz. Daha sonra İngiltere'de bir yıllık bir staj yapar ve özel bir üniversiteden ticaret dalında diploma alır. Ama Fransa'ya döndükten sonra kendisine uygun bir iş bulamaz ve o zamandan beri geçici birtakım işlerde çalışır.

Ailesi onu, kendisine, daha ilginç işler bulma konusunda yardımcı olabilecek bazı dostlarıyla ve tanıdıklarıyla ilişki kurmaya zorlar ama Jérôme onlarla görüşmeyi hep reddeder. Davetli olduğu bazı buluşmaları da atlatır. Bu *kaçışlar* kendisini gözden düşmüş biri olarak görmemesini sağlar; bu geçici iş durumu yüzünden, kendisini saygınlığını yitirmiş biri olarak görmekten korkmaktadır belki.

Kız kardeşi duygusal yalnızlığından söz ettiğinde, ona kendisinin kesinlikle böyle bir sorunu olmadığını söyler. Annesi ve babası hantal olduğu yolunda eleştiriler getirdiklerinde onlara verdiği yanıtta, sayısız gencin kendisi gibi olduğunu ve rahatlık ve güvenlik arayışının, yaşıtı gençlerde sık görülen bir durum olduğunu söyler: Bu *inkâr*, davranışlarının normal olmadığını kabul etmekten kaçmasını sağlar.

Ayrıca yaşıtı kızların çok yüzeysel olduklarını, gece davetlerinde sıkıldığını ve anne babasının dostlarının önerdikleri işlerin de kendisini kesinlikle ilgilendirmediğini ekler: Bu *rasyonelleştirmeler*le gerçek sorunlardan ve kendisiyle ilgili kuşkularından kaçar.

Kimi zaman da anne babasını suçlar ve kendisine "baskı uygulayarak" ve aşırı suçlamalar getirerek strese soktuklarını söyler: Sıkıntı ve gözden düşme duygularını büyük ölçüde kendisinin beslediğini

görmemek için kendi ruhsal durumlarını onlara *yansıtır* ve onları sorumlu tutar.

Saatlerce düşlere dalarak bir gün hayatının kadınına rastlayacağını, onu bir bakışla tavlayacağını düşünür: Bu *hayaller* kısa süreliğine iyi gelir ona, ama gerçek insan ilişkileri konusunda onu tamamen yanlış düşüncelere hapseder; günün birinde duygusal bir macera yaşamayı başarırsa, büyük bir düş kırıklığına uğrayacağı kesindir.

Bilgisayarını çok iyi kullanır ve internet konusunda çok bilgilidir. Bütün dergilere abonedir ve bu alanda kendini uzman kabul eder: Bu yetenek kişisel yaşamının tamamen kayıp gitmesini kısmen *dengeleyebilmesine* olanak verir. Zaten hayali, "Sınır tanımayan bilgisayarcılar" adlı insani bir hareket oluşturup, gelişmekte olan ülkelerdeki çocuklara bilgisayar kullanmayı öğretmektir...

biçimde ortaya çıkarlar. Kimi zaman ise kendilerini gizleyerek gelirler. Şimdi bunların ortaya çıkışlarıyla ilgili bir ufuk turu yapmaya çalışacağız.

DÜŞÜK DÜZEYLİ BİR KENDİNE SAYGI NASIL KORUNUR?

Düşük bir kendine saygı düzeyine sahip kişiler, her şeyden önce başarısızlıktan korkarlar. Bu yüzden kendilerine saygılarını geliştirmekten çok korumaya, risk yönetiminden çok başarısızlıkları engellemeye çalışırlar. Bu nedenle bu tür kişilerde kaçma ve geri çekilme (başarısız olmamak için eyleme geçmemek) ya da inkâr (yoksunluklarını ve kaçışlarını kabul etmemek) gibi savunma mekanizmaları görülür.

Bu başarısızlık korkusu, genel olarak temkinli ve ölçülü, hatta tedbirli toplumsal bir tavırla birlikte ortaya çıkar: Eleştiri ya da reddedilme riski almamak için çok fazla öne çıkmazlar. Böylece kendilerine saygıları ölçülü olan birçok insan, başarının ışığını sevmediklerinden değil, kendilerinde bu başarının bede-

lini ödeyecek gücü bulamadıklarından gölgede kalırlar. Çünkü başarı elde etmek için genellikle başkalarıyla yarışa girmek gerekir. Dolayısıyla da gücendirme, düşmanlık kazanma, yitirme riskini göze almak gerekir... Kendine saygı düzeyi düşük biri için çok denge bozucu bir durumdur bu!

Ama bu kişilerin de, ötekiler gibi, kendilerine saygılarını kabul edilebilir bir düzeyde tutabilmeleri için başarılara ve ödüllere ihtiyaçları vardır. Nasıl olacaktır bu? İşte sık sık başvurdukları çözümlerden bazıları:

Başkaları aracılığıyla başarmak: Vekalet yoluyla başarı

Olası stratejilerden biri, başka birine ait ve bizim de katıldığımızı sandığımız bir başarıdan yararlanmaktır. Bu başka birisi çevremizdeki bir yakınımız, çocuğumuz ya da eşimiz olabilir. Sözgelimi öğrenim yapmamış olmanın sıkıntısını çeken biri için, çocuklarının okulda başarılı olduğunu görmek kesinlikle diğerkâm bir zevk kaynağı, ama aynı zamanda kendine saygı düzeyini yükseltmenin de bir aracı olacaktır. Yirmi iki yaşındaki edebiyat öğrencisi Élodie de bunu yaşamış işte:

> Annemiz mütevazı bir çevreden geliyordu; burjuva bir çevreden gelen babamızla evliliği başarısız olmuştu ve bizi tek başına büyütmek zorunda kalmıştı. Boşanma olaylı geçtiğinden babamla köprüleri atmıştı ve nafaka almıyordu. Bizim üniversite öğrenimi yapabilmemiz için kendini feda etti. Bizim için bu sorumluluğu üstlenmek ağır bir yüktü, sınavlar üstümüzde büyük baskı oluşturuyordu, onu düş kırıklığına uğratmaya hakkımız olmadığını düşünüyorduk. Ne zaman kötü not alsam, onun güvenini sarsmış olduğumu düşünüyor ve kendimi suçlu hissediyorum. Okul hayatında başarılı olmamızın onun için çok önemli olduğunu hissediyorum.

Aynı durum, bir eşin başarısı için de geçerli olabilir: Eskiden, birçok kadın kocalarının başarısı için kendilerini feda ediyor

ve bu tutumundan gurur duyuyordu. Örneğin 1960'lara kadar doktor eşleri için durum böyleydi ("doktor karısı olmak" kendine saygı duygusuna iyi geliyordu).

Vekalet yoluyla başarı, başarının aktörüyle daha uzak bağlar söz konusu olduğunda da görülebilir; örneğin tuttukları takımın başarılarına ya da başarısızlıklarına bağlı olarak gururlanan ya da üzülen taraftarlar. Yabancı gözlemciler, kolektif ölçekte Fransa'nın kendine saygısının, futbolcuların 1998 Dünya Kupası zaferinden sonra nasıl güçlendiğini saptamışlardı. Tatmin öylesine yoğun yaşanmıştı ki, bu zafer Fransa'nın kurtuluşundan sonraki en büyük halk şölenleriyle kutlanmıştı.

Şunu iyi anlamak gerekir: İlişkide olduğumuz bir kimsenin ya da topluluğun başarısından gelen her türlü destek ya da zevkin yetersiz bir kendine saygının kanıtı olduğunu söylemiyoruz! Başkalarının başarılarından kendine pay çıkarmak normaldir. Ama kendimize saygıyı güçlendirme konusundaki bilinçsiz iradenin, genellikle bu tavra bağlı olduğunu bilmek gerekir.

Bu tip bir stratejinin aşırılıkları nasıl anlaşılır? Her şeyden önce kişiye değer katan tek şey, bu vekalet mekanizması olduğunda. Sonra bu kişi, güvendiği kişilerin başarısızlıklarına çok sert tepki verdiğinde. Bu olgu, spor taraftarlarında çok belirgin biçimde gözlenir: Tuttukları takım kaybettiğinde taraftarlar intihar eder ya da başarısızlığın sorumlusu (hakemler, oyuncular, yöneticiler) olarak gördükleri insanlara saldırırlar. 1994'te ABD'de yapılan Dünya Futbol Şampiyonası'ndan dönüşte öldü-

MÜCADELE ETMEDEN KAZANMAK

Kendilerine saygıları yüksek kişiler de vekalet yoluyla başarıdan yararlanırlar: Ortaçağda hükümdarlar turnuvalarda kendi "şampiyonları" tarafından temsil edilirlerdi, zira kral başarısız olma riskini göze alamazdı! Genel olarak kendine saygı düzeyi yüksek bireyler vekalet yoluyla başarının da tadını çıkarırlar ama daha açık bir biçimde kullanırlar bunu: Gerektiğinde öne çıkmaktan ve parsayı toplamaktan çekinmezler.

rülen Kolombiyalı futbolcuyu hatırlayalım: Kendi kalesine gol atmış ve takımının elenmesine neden olmuştu. Nihayet kendine saygıyı yükseltmekle yükümlü kimselere yapılan baskı aşırı olduğunda: Ebeveynleri tarafından "kendilerine bir misyon yüklenen" çocukları örnek verebiliriz bu konuda. Hayatları az ya da çok kaymış (en azından kendilerine göre) bu tür insanlar, daha önce gördüğümüz gibi kendilerinin başaramadıkları şeyleri gerçekleştirme işini çocuklarına yüklerler: parlak öğrenimler, toplumsal sınıf değiştirme, sporda başarı vb.

Topluluk halinde kalalım!

Bir topluluğa dahil olmak kendine saygı için iyidir.

Daha önce gördüğümüz gibi toplumsal kabul, kendine saygıya çok sıkı bir biçimde bağlıdır: Bir topluluğa kabul edilmek insanlar tarafından en alt düzeyde kabul görme işaretidir. Topluluğun, dışarının gözündeki toplumsal saygı düzeyinin aslında çok az önemi vardır. Kendine saygısı yetersiz bireyler genellikle rekabetin zor olduğu bir topluluk içinde küçük bir iskemleyi koruyabilmek için çaba harcayacakları bir topluluk yerine, kendilerine pek parlak olmayan ya da toplumsal açıdan pek önemi olmayan bir topluluk içinde güvenli bir yer ararlar. Örneğin kendine saygısı yetersiz küçük bir çocuk, sürekli başarısız olan ama yer bulmasının garanti olduğu ve kendisini arkadaşlarıyla aynı düzeyde gördüğü bir futbol takımında daha rahat eder...

Topluluk özellikle paylaşım duygusu verir: başarıların aynı zamanda da başarısızlıkların paylaşılması. Kendine saygısı yetersiz kişilerin bir topluluğa katılma isteklerinin nedenleri bellidir: Başarıları paylaşmaya hazırdırlar, başarısızlık durumunda burada özellikle sorumluluğun dağılmış olmasının getirdiği güveni bulurlar. Dolayısıyla kendine saygı konusunda da gözden düşme en alt düzeydedir. Çünkü bu kişiler başarının tadını çıkarmaktan çok başarısızlıktan korkarlar.

Ergenlik döneminin grupların altın çağı olmasında şaşılacak bir şey yoktur. Bu dönemde kendine saygının özellikle çok hassas olduğunu gördük.

NEDEN BİR TOPLULUĞA KATILMAK İSTERİZ?

Kendine saygısı yeterli olan kişilerde bir arada bulunmak daha çok farklılaşmaya yarar (örneğin bir zenginler kulübüne üye olmak). Oysa kendine saygısı yeterli olmayanlar için bir arada bulunmak, daha az yalnız olmaya ve daha iyi korunmaya yarar.

Düşler, bulanık tasarılar ve potansiyel dünyalar

Kendine saygısı yeterli olmayan bazı kişiler bazen olmayacak düşlere dalarlar. Şimdi bir danışanımızı dinleyelim:

> Günlerce hiçbir şey yapmadan odamda kalıyordum; parlak başarılar düşlüyordum: bazen genel müdür ya da araştırmacı veya Nobel ödülü sahibi oluyordum; bazen Formula 1 dünya şampiyonu ve bunun gibi bir yığın saçmalık... Tabii, en küçük bir eyleme geçme durumu eşlik etmiyordu bu düşlere... Bir ticaret okuluna kaydolmak ya da sporla ilgili dersler almak vb... Çiçekten çiçeğe atlayan böcek gibi bir hayalden ötekine geçiyordum ben de; ama hiçbir şey üretmeyen bir kelebek gibiydim, çiçeklere konarak hiç değilse bal yapan arıya bile benzemiyordum...

Düş kurmak bazen iyidir. Ama kendine saygısı yeterli olmayan kişilerde tehlikelidir; çünkü eylemin getirdiği tatminlerin yerini dolduran tatminler getirir ve insanı, başarının (dolayısıyla da harcanması gereken çabaları, başarısızlıkları, kaçırılan fırsatları, aşılması gereken çeşitli güçlükleri) ara etaplarını ihmal etmeye alıştırır.

Olası gizli dünyalarla (video oyunları, televizyon dizileri, romanlar) ilişki içinde olma da aynı durumdan kaynaklanabilir. Bu kaçış olanaklarının bazı büyük tüketicilerinde temel itici güç, kendine saygı bakımından çok sancılı olan gerçeklikten kaçıştır.

Bu düşler kendine saygı düzeyleri yüksek kişilerde de vardır, ama onlarda düş genellikle eylemin bir alternatifi değil, eyleme giriştir.

YÜKSEK KENDİNE SAYGI NASIL KORUNUR?

Doğal olarak, meselelerin çözümü kendine saygı düzeyi yüksek kimseler için daha kolaydır. Onların eyleme biçimleri (risk almak, yeteneklerini geliştirmeye çalışmak, imkânları zorlamak), genel olarak kendilerine saygılarını sürdürmelerini ya da düzenli biçimde geliştirmelerini sağlar. Kendine saygısı düşük bireyler başarısızlıkla karşılaşma olasılığını olabildiğince en aza indirgemek amacıyla eylemlerini sınırlarlar. Kendine saygı düzeyleri yüksek kişiler böyle davranmazlar: Harekete geçerler dolayısıyla daha çok başarı gösterirler ama aynı zamanda daha çok başarısızlıkla da karşılaşırlar. Hiç kimse başarısızlıktan keyif aldığını söylemez asla. O zaman başarısızlıkları yönlendirmek için ne yapıyorlar?

Atıf kuramı

Başarısızlığa karşı koymanın birçok yolu vardır. Başarısızlık, olduğu gibi kabul edilir ve olaydan ders çıkarılır – en yararlı tavırdır bu, ama aynı zamanda da özellikle başarısızlıklar fazlaysa ve sık sık yineleniyorsa, duygusal açıdan bedeli en yüksek olandır. Olaylara başka bir gözle bakılır: "Benim suçum değil, önemli de değil, düzelir" Psikologlar bu tavırı "atıf kuramı" ile açıklıyorlar. Belli bir olaya bazı özellikler yükleme eğilimi vardır insanda: Olup bitenler bana ya da benim dışımdaki koşullara bağlıdır, gene olacaktır bunlar ya da olup bitmiş, geçmiş bir olaydır, tipik ya da sınırlı bir olaydır.

Bu niteliklerle ve özelliklerle oynamak, yaşamdaki birçok sorunla uyuşma olanağı verir. Sözgelimi kendilerine saygı düzeyi yüksek kimselerde büyük ölçüde başarıları sahiplenme eğilimi vardır, başarısızlıkların sorumluluğunu da dış koşullara bağlarlar – kader ya da başka kişiler.[2] Başarısızlık durumunda kendilerini eleştirirken daha özgündürler:[3] "Şu, şu noktalarda kötüy-

2 D. T. Miller, M. Ross, "Self-serving biases in attribution of causality: fact or fiction?", *Psychological Bulletin*, 1975, sayı 82, s. 213-225.

3 H. Tennen, G. Affleck, "The puzzles of self-esteem: a clinical perspective", R.

düm" derler, ama "acınacak durumdaydım" demezler. 1525'te Pavia Savaşı'nda bozguna uğrayan ve esir düşen I. François, annesi Angoulême düşesine şu ünlü sözleri yazmıştır: "Onurum dışında her şeyi yitirdim": Bir özeleştirinin genelleştirilmemesine güzel bir örnektir bu.

Başarısız olmuş kendine saygı düzeyi yüksek kişilerin atıf stratejileri

Strateji	Örnek
Başarısızlığın nedenlerini dışlaştırmak (içleştirmek yerine)	"Yapılabilecek her şeyi yaptım, aslında bu hata..."
Özeleştiriyi genelleştirmemek (ama sınırlamak ve özgül kılmak)	"Planımın bir noktası öngördüğüm biçimde gelişmedi..." (ama gerisi mükemmeldi)
Uzun vadeli sonuçlar çıkarmamak (genelleştirmek yerine)	"Hiç sorun değil, bir dahaki sefer olacak..."

AMELİYATHANEDE...

Bir ameliyat kazasına uğramış bu kendine saygı düzeyi yüksek cerrahın uyguladığı stratejiyi bulun:

"Ameliyatım çok başarılı geçti. Hasta anestezistlerin beceriksizliği yüzünden öldü. Her halükârda özel bir durum bu, bu hastayı hiç kimse ameliyat etmek istemediği için işi ben üstlendim, kesinlikle ameliyat gerekliydi..."

Başkalarının kusurlarına dikkat etmek: Aşağı doğru karşılaştırma

İş adamlarının % 90'ı kendilerini ortalama iş adamlarından daha yüksek görürler ve ünlü okullardan ya da prestijli üniversitelerden mezun olanların % 70'i kendilerini ortalama arkadaşlarından daha yetenekli kabul ederler.[4] Kendine saygı

F. Baumeister (yay.), a.g.y. içinde.

4 D. Martinot, *Le Soi: approches psychosociales*, Presses universitaires de Grenoble, Grenoble, 1995.

düzeyi yüksek kişiler kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarında olumlu değerlendirirler! Zaten bu tür kişiliklerin karşılaştırma unsurları olarak kendilerine en uygun boyutları seçmeye özen gösterdikleri saptanmıştır. Bu durum, kuşkusuz bu aldatıcı toplumsal karşılaştırma eğiliminin bütün toplumsal kategorilerde bulunmasını da açıklar. Sözgelimi eğitimcilerde, lise öğretmenlerinin % 90'ı kendilerini meslektaşlarından daha yüksekte görürler. Yüksek öğretimde öğrencilerin % 25'i, kendilerinin, başkalarını yönetebilecek % 1'lik kesim içinde yer aldıklarını düşünürler.[5] Buna karşılık bu toplumsal karşılaştırma her kültürde görülmez (ya da en azından her kültürde aynı biçimde ortaya çıkmaz): Japonya'da lise öğrencileri arasında yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, bu öğrencilerde kendilerini değerlendirirken başkalarından üstün bulma eğilimi kesinlikle yoktur; hatta tam tersi bir durum söz konusudur![6]

BÜYÜK ADAMLARIN BİLE BAZEN AŞAĞI BAKTIKLARI OLUR...

Freud'un yaşamı kendine saygı konusuyla ilgilenenler için tükenmez bir anekdot kaynağıdır, çünkü bu büyük adamın kendine saygısı, başkaları özellikle de çok cüretli öğrencileri nezdinde hem çok parlak hem de acımasızdı. Bu konuyla ilgili olarak özyaşamöyküsünün yazarı ve öğrencisi Ernest Jones[7] şunları söylüyor:

Steckel (Freud'un bir öğrencisi) bazı buluşlarında Freud'dan daha ileri olduğunu düşünüyor ve bu nedenle yarım bir alçakgönüllükle özür diliyor, bir devin omuzlarındaki bir cücenin devin kendisinden daha uzağı görebilmesinin normal olduğunu söylüyordu. Freud buna alaycı bir yanıt verir: "Bu düşünce doğru olabilir ama söz konusu olan bir gökbilimcinin kafasındaki bitse, böyle bir şey mümkün değildir."

5 A.g.y.

6 H. R. Markus, S. Kitiyama, "Culture and the self: implications for cognition, emotion and motivation", *Psychological Review*, 1991, sayı 98, s. 224-253.

7 Akt. E. Jones, S. Ionesco vd., *Les Mécanismes de défense*, Nathan, Paris, 1997.

Kendilerine saygı düzeyi yüksek kişiler başarısızlığa uğratılırsa, bu eğilim aşırı boyutlar kazanır hiç kuşkusuz. Bu kişiler böyle durumlarda, kendilerini başarı ve yetenek konusunda kendilerinden aşağı gördükleriyle karşılaştırarak rahatlama eğilimi içinde olacaklardır. Bu nedenle de başkalarının kusurlarına ve açıklarına karşı daha dikkatli olacaklardır. Bu durumu kanıtlayan çok ilginç ve eğlenceli çalışmalar yapılmıştır.[8] Kendine saygısı yüksek ve düşük bazı kişiler birtakım basit meselelerde zor duruma düşürülür. Bu başarısızlıklardan (kendilerine açıkça gösterilen) sonra başka bir teste tabi tutulurlar ve kendilerine başkalarının olumlu ya da olumsuz davranışlarını kapsayan bir liste okunur ("Jacques zor bir sınavı başarıyla verdi", "Ama ihtiyaç içindeki bir arkadaşına borç para vermeye yanaşmadı") vb. Daha sonra okunan bu davranışları hatırlamaları istenince, kendine saygısı yüksek bireylerin zor durumda kaldıktan sonra başkalarının önemsiz gibi görünen kusurlarını çok iyi hatırladıkları fark edilmiştir. Dolayısıyla amirinizin kendine saygısını etkileyecek bir terslikle karşılaşırsa dikkatli olun: Böyle bir durumda sizin geçmişteki bütün hatalarınızı hatırlayacak ya da kafanızda bit aramaya başlayacaktır – şirketteki yeteneksiz tek kişinin kendisi olmadığına ve kendisinden daha kötülerin de bulunduğuna inanmak için...

Yargıcının eleştirisi

"Bana hakkımda ne düşündüğünü söyle, sana değerini söyleyeyim." Bu strateji, genellikle kendine saygı düzeyi yüksek kişiler tarafından kullanılır. Bu konuda bir örnek verelim: Birtakım adaylar bir psikologla görüşürler. Görüşmeden sonra psikolog kendilerine saygınlık kazandıran ya da eleştiren bir portre sunar. Adaylardan yargının geçerlilik derecesini ve psikoloğun yeteneğini değerlendirmeleri istenir. Kendine saygı düzeyi düşük kimselerde psikoloğun çizdiği portrenin olumlu ya

8 B. B. Blaine, J. K. Crocker, "Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events", R. F. Baumeister, a.g.y. içinde.

da olumsuz yanı kendi düşünceleriyle çakışmaz. Kendine saygı düzeyi yüksek kişilerde portreleri ne kadar olumluysa, o kadar olumlu değerlendirilir... ve psikolog da o kadar yetenekli bulunur![9]

KENDİNE SAYGIYI GÜÇLENDİRMEK İÇİN TEKERLEĞE ÇOMAK SOKMAK MI GEREKİR?

Üç buçuk yaşındaki küçük Bérangère, beş buçuk yaşındaki ablası ve onun bir arkadaşıyla birlikte, çocuklarda dikkat geliştiren bir oyun olan Memory oynar. O sırada çok sevdiği ve bağlı olduğu babası oradan geçer ve (gereksiz) bir laf atar: "Haydi kızlar, kim kazanacak bakalım?" Sonra bir süre oyunu seyreder. O andan itibaren de Bérangère iyi oynayamaz, konsantre olamaz, kâğıtlara bakmaz, bebek gibi konuşmalar yapar. Öteki iki büyük kızarlar, onu oyundan atmakla tehdit ederler. Pot kırdığının farkına varan baba oyun masasına oturur, Bérangère'i kucağına alır, onu rahatlatır ve konsantrasyonunu yeniden kazanması içi gayrete getirir. Bérangère yavaş yavaş oyuna tekrar ısınır...

Bérangère'e ne olmuştur? Oyunda kendini gösterecek durumdayken niçin bir anda kazanma şansını tehlikeye atmıştır?

Uzun zamandır, bazı bireylerin başarı şanslarını yok ediyormuş gibi gözüken paradoksal davranışlar benimsedikleri gözlenmiştir; bu bireyler güçlüğün büyük bölümünü çözümlemiş olmalarına rağmen ve başarı kapıdayken çabalarını gevşeterek, hazırlık dönemini gerektiği gibi değerlendirmeyerek (örneğin sınava gireceği ders notlarını gözden geçirmeyen öğrenci) ya da açıkça kendi tekerlerine çomak sokarak (örneğin bir işe talip olan ve randevuya geç giden biri) başarı şanslarını yok ederler... Niçin böyle davranırlar?

9 J. S. Shrauger, A. K. Lund, "Self-evaluation and reactions to evaluations from others", *Journal of Personality*, 1975, sayı 43, s. 94-108.

Başarısızlık nevrozu diye bir şey var mı?

Psikanalistler "başarısızlık nevrozu"[10] dedikleri şeyle oldukça ilgilenmişlerdir. Bazı insanların başarısızlıktan zevk duyduğunu ya da başarıdan korktuğunu düşünürler. Başarıyı hak etmemiş olma duygusu, başarı karşısında duyulan suçluluk duygusu, başarısızlık olgularını açıklar onlara göre. Zaten bu kuram özellikle şu ya da bu şampiyonun "kazanma korkusu"ndan çok söz edilen spor dünyasında çok popüler olmuştur.

Ama bu olgunun başka açıklamaları da vardır ve bunlardan bazıları kendine saygıya bağlıdır. Sözgelimi kendilerine saygısı düşük bireylerin birbirlerini başarıdan çok başarısızlık ortamında buldukları görülmüştür, ama bundan keyif aldıkları da söylenemez. Bir kadın danışanımız bu konuda şunları söylüyor: "Bazen başarısızlığın bana daha fazla güven verdiğini hissediyorum; en azından alışkınım buna, başarısızlık benim için sürpriz olmuyor, rahatlatıyor neredeyse." Bu durumu açıklama konusunda en ilginç kuram, kendi kendine engel kuramıdır.[11] Bu kurama göre birey, yeterince hazırlanmayarak ya da sistemli biçimde çok zor hedefler seçerek kendini cezalandırmaya yönelmez, kendine saygısını güçlendirmeye çalışır!

Örneğin sınava hazırlanmayan bir öğrenciyi ele alalım. Derslerine gerektiği şekilde çalışmayarak, güzel bir kendi kendine engel manevrası yapar. Amacı nedir? Başarısızlık durumunda rahatlıkla şunu söyleyebilecektir: "Doğru, başarısız oldum çünkü yeteri kadar çalışmadım." Böylelikle söz konusu olan kişisel yeteneği (kendine saygının bağlı olduğu) değil, sadece örgütlenme eksikliği olur... Aynı öğrenci şunları da söyleyebilir (bu tür stratejiler çoğu zaman bilinçsiz olmakla birlikte): "Bütün gücümle çalışır ve başarısız olursam, bu benim değersiz biri olduğumu gösterir; oysa gerçek bir çaba göstermeden başa-

10 R. Laforgue, *Psychopathologie de l'échec,* Trédaniel, Paris, 1993.

11 D. M. Tice, "Esteem protection or enchancement? Self-handicaping motives and attributions differ by trait self-esteem", *Journal of Personality and Social Psychology,* 1991, sayı 60, s. 711-725.

rısız olursam, başarısızlığım yeteneksizliğimden çok yeterince çaba göstermememe mal edilebilir."

Önceki bölümleri dikkatle okuduysanız, böyle düşünen bir insanın kendine saygısının düşük olduğu sonucunu çıkarırsınız; çünkü başarıdan çok başarısızlığı öngörmektedir bu kişi. Ve haklısınızdır böyle bir sonuç çıkarmakta. Kendi kendine engel çoğu zaman düşük kendine saygı durumunda başvurulan bir stratejidir.

Kendine saygısı yüksek olanlar ne yaparlar? Başarısızlıktan çok başarıyı yüksek öngörürler. Ve kendilerini başarısızlıktan korumak için değil, başarı durumunda bu başarıdaki paylarını artırmak için kendilerini engellerler. Gene öğrenci örneğine dönelim, ama bu kez kendine saygı düzeyi yüksek bir öğrenci seçelim. Bu öğrenci derslerine çalışmazsa ne olur? Ve eğer –kendine saygısı yüksek olduğuna göre inançlı olduğundan– sınavlarında başarılı olursa? Kendi gözünde saygınlığı artacaktır: "Hiç çalışmadan başardım."

Şunu belirtelim ki, bu durumda kendine engel stratejisi bir tür snopluk olabilir: Başkalarında uzun bir hazırlık dönemi geçirmediği izlenimi uyandırarak daha büyük bir övgü payı çıkarmaya çalışırlar. Kendilerine saygı düzeyleri yüksek bazı kimselerin çok başvurduğu bir üsluptur bu. Ayrıca öyle sanıyoruz ki bu strateji, sabırlı çalışmalardan çok, yetenek ve esin aracılığıyla sağlanan başarının daha önemli tutulduğu Fransa'da ve Latin ülkelerinde çok fazla gelişmiştir. Kendine saygı için, toplumsal açıdan yetenekli bir öğrenci olmak, çalışkan bir öğrenci olmaktan daha değerlidir. Sözgelimi Anglosakson öğren-

Kendi kendini engellemeye ne zaman başvurulur?

Yüksek kendine saygı	Düşük kendine saygı
Başarı durumunda kendine saygıyı güçlendirmek için (başarıları artırmak)	Başarısızlık durumunda kendine saygıyı korumak için (kayıpları sınırlı tutmak)
Başarının öngörüldüğü durumlarda etkin olma	Başarısızlığın öngörüldüğü durumlarda etkin olma
Teşvike bağlı	Onaylanmaya bağlı

ciler gerçeği saklamaya daha az eğilimlidirler: Çok çalışıyorlarsa bunu itiraf etmekten utanmazlar.

GÜNLÜK YAŞAM SAHNELERİ

Günlük tavır ve davranışlarımızın çoğu, yakından ya da uzaktan kendine saygıya işaret eder. Bir şey satın almak ya da komşu hakkında dedikodu yapmak, genellikle biz farkında olmadan, yüksek ya da düşük kendine saygı duygumuza katkı yapan davranışlardır. Bu günlük davranışlarla ilgili bir ufuk turu yapalım...

Kendimize saygı için tüketmek

Satın almak

Bizi satın almaya ve gereğinden fazla şeye sahip olma duygusuna iten tüketim toplumu sık sık eleştirilir. Burada hiç kuşkusuz ticari gereklilikler ve pazarlamacıların mahareti devreye girer ama bu alışveriş işinde her şeyin yolunda gitmesinin nedeni, bu etkinliğin kesinlikle göründüğünden çok daha temel ihtiyaçlara cevap vermesidir. Özellikle de kendine saygı konusunda. Satın almak, etkisi istikrarsız ve geçici bir oyun olsa da, insanın saygınlığını artırır. Özellikle lüks pazarındaki satıcılar ve reklamcılar çok iyi anlamışlardır bunu. Şöyle bir düşünce aşılanır insanlara: Lüks bir eşya satın almayı düşünmek, zevkli ve ayrıcalıklı bir toplumsal kategoriye girmek demektir. Cumartesi öğle sonrası alışverişi kendine saygı için bir uyuşturucu mudur? Her halükârda başarılı satıcılar her zaman müşterilerinin egolarını tatmin etmeye çalışırlar ve bu etkinlikte ele geçirilmesi gereken kilit kendine saygıdır. Otuz altı yaşındaki bir avukat anlatıyor:

> Bende hastalıklı bir şey bu. Karım "nevrotik alışverişler" diyor. Öyle alışverişler yaptığım oluyor ki, bunlar maddi ihtiyaca de-

gil, psikolojik bir ihtiyaca cevap veriyorlar. Örneğin çok güzel bir çanta ya da çalışma odam için çok pahalı bir lamba almak. Bu alışverişleri genellikle çanta eskidiği ya da kullandığım lamba kırıldığı için yapmıyorum. Kendimi biraz mutsuz, biraz başarısız bulduğumda yapıyorum bu alışverişleri. Saygınlığımı güçlendirmeye ihtiyaç duyuyorum. Keyif için de yapmıyorum alışverişleri, kendimi tedavi etmek, ruhumdaki sarsıntıyı dindirmek, kendi değerimi kendi gözümde artırmak için yapıyorum. Güzel, işe yarayan yeni bir eşyayı, böyle otuz saniyede, hiç çaba harcamadan, ödeme süresi içinde hayatıma sokmak çok iyi geliyor bana.

Psikiyatrlar kimi zaman, sık sık, gereksiz ve imkânlarını aşan alışverişler yapan "alışverişkolik"lerle karşılaşırlar. Bu hastalarda kendine saygı sorunları sistematiktir, oburlara ve kleptomanlara benzerler biraz ve bu üç hastalık genellikle birbirlerine bağlıdır.

BİLİNÇLİLİK

"Şu dünyada en fazla canınızı sıkan şey nedir?" 1998'de *Elle* dergisinin sorduğu bu soruya mizahçı Muriel Robin şu cevabı veriyordu:

"Ben. Ben ve iki iskemle arasındaki kıçım, çelişkilerim. Yeni çıkan şahane video kamerayı alırken her şeyin çok daha iyi olacağına inandırıyorum kendimi. Çevremdeki herkeste vardı bu kameradan! Eve götürüyorum aleti, sonra? Aptal hissediyorum kendimi ve şöyle düşünüyorum: 'Sana ne kazandırıyor bu, salak! On beş bin frank kazanmak için kıçımı yırtacağım ve bu parayı kameraya yatıracağım, sonra başka bir şey almak için bir on beş bin frank daha kazanacağım, sonra ne olacak?'"

Sahip olmak

Alışveriş zevki, genellikle sahip olma zevkinden önce gelir. Ama sahip olma zevki daha kalıcıdır. Saygınlık kazandıran eşyalara sahip olma, kendine saygı için protezleri simgeler: güzel mobilyalar, güzel bir ev vb. Ayrıca –ve özellikle– arabalar vardır: güzel, kocaman ve gıcır gıcır, falan ya da filan marka. Pırıl

pırıl, çeşitli renklerde ve büyük kentlerde gereksiz olan kocaman 4x4'lerin hızla çoğalmasına bakıldığında, bunun insanların değerlerini sergileme ihtiyacından kaynaklandığını düşünmemek mümkün müdür? Silikon, göğüs için neyse, 4x4'ler de kendine saygı için o mudur yoksa?

Göstermek

Satın almak ve sahip olmak, bunlar iyi şeyler. Ama kendine saygıyı güçlendirmek için bunları sergileyememek ne kadar kötü! İnsanın otomobilinin radyosunu ıssız, küçük bir yolda çalmaktansa bir kafenin terası önünde yüksek sesle çalması, çok daha fazla saygınlık kazandırır. Ve kocaman arabasını, inerken kimsenin görmeyeceği adı bilinmeyen bir yeraltı otoparkına koymaktansa, terasında akşam yemeği yenecek restoranın önüne park etmesi de aynı şekilde saygınlık kazandırır. Ve sözgelimi 1998'de, şişkin banka hesaplarına özel bir kredi kartının reklamı bu –değerli– karta sahip olmayı "iç zenginliklerin dış simgesi" gibi gösteriyordu...

Kıskandırmak

Aslında bütün bunlar bizi çocukça bir hayranlık uyandırma zevkine götürür; insanların ne olduğumuzdan çok, nelere sahip olduğumuza bakıp bize hayran olmalarını bekleriz. Bazı mektupla satış katalogları bu mekanizma üzerinde çalışırlar. Örneğin L'Homme Moderne markasının (Mayıs 1998) kataloğunda bir "deniz yatağı"yla ilgili olarak şunlar okunabiliyordu: "Kalabalık plajlardan ve havuzlardan uzakta, tatlı bir rüzgârla sallanarak ya da bir romana dalarak *bütün çevrenizi kıskandıracaksınız.*" Amaç belli: Söz konusu olan sadece ne olduğu belli olmayan bir gerecin rahatlığından yararlanmak değil, özellikle çevre tarafından görülmek, mutlu bir yaşam sürdüğünü göstermektir! Yazıyı süsleyen fotoğraf, sanki tesadüfen üstünde güzel bir sarışının (kataloğun hitap ettiği erkek bir alıcının değil) bulunduğu "deniz yatağı"nı gösteriyor. Altında yatan anlam

TAVLAMAK VE ÖVÜNMEK: DÜNYA KADAR ESKİ BİR SPOR

Erkekler, kadınları genellikle yüzeysel ve geveze olmakla itham ederken, kendileri çapkınlık hikâyeleriyle gururlanırlar: Övünmek kendilerine saygılarını güçlendirir.

Mankiewicz'in filmi *Çıplak Ayaklı Kontes*'in çekimleri sırasında Ava Gardner'ın boğa güreşçisi Luis Miguel Dominguin ile bir ilişkisi olur. Efsaneye göre, ilişkilerinin ilk akşamında "Dominguin kalkar, giyinir ve pencereden atlar. 'Nereye gittiğini öğrenebilir miyim?' diye sorar güzel Eva. 'Olayı arkadaşlara anlatmaya,' diye karşılık verir matador safça"...[12]

şu: Sadece kıskandırmakla kalmayacaksınız, çevrenizdeki bütün genç kızlar da "deniz yatağı"nıza binmek için yanınıza gelmek isteyecekler.

Yaşamın küçük zevkleri

Ender rastlanan yetenekleri kullanmak

Bilboke oyununda dünya şampiyonu olmanın ya da çok iyi Sanskritçe bilmenin ne gibi bir yararı olabileceğini kendinize sormuşluğunuz vardır hiç kuşkusuz... Bunlar insana çok ender rastlanan tatminler sağlar ve bunun ötesinde de kendine saygıya bağlı bir mesele olabilir... Eğer kendinize saygınız düşükse çok az ilgi çeken bir alanda sivrilmenin iki yararını görürsünüz: Birincisi bu alanda rekabet çok enderdir; dolayısıyla sivrilmeniz kolay olur. İkincisi, kimseyi korkutmazsınız; dolayısıyla başkalarının kıskançlığını çekme ya da saldırılarına hedef olma gibi bir durumunuz olmaz. Eğer kendinize saygınız yüksekse, özellikle tek ve öncü olmanın keyfini çıkarırsınız. Gene de bu yeteneğin kabul görmek istediğiniz toplumsal ortamda takdir görmesi gerekir.

12 S. Grassin, "Ava Gardner: la femme qui aimait les hommes", *L'Express*, 6 Ağustos 1998.

Denetlemek ve egemen olmak

İnsanın kendine saygı düzeyi ne kadar yüksek olursa, o oranda durumu denetleme gereksinimi duyar; ne kadar çok denetlerse, kendine saygısı da o kadar artar.[13] Bu çifte hareket günlük yaşamda nasıl ortaya çıkar? Tabii ki egemen olarak ve güç göstererek! Bazı insanlar siyasete atılırlar. Bazıları daha basit çözümleri tercih ederler. Örneğin niçin kentlerde yaşayan birçok insan kocaman, cins köpeklere sahip olmakta ısrar ediyorlar? Niçin kenar mahallelerde yaşayan asi gençler pitbull'lara çok meraklı oluyorlar? Duygusal nedenlerin (küçüklükte televizyonda *Belle et Sébastien*'i fazla seyretmiş olma) ya da çok maddi olmanın (düşmanları korkutabilme) ötesinde cevap basittir: Büyük, cins bir köpeğe sahip olmak kendine saygıyı olumlu etkiler. Köpek ne kadar büyük ve saldırganlığıyla tanınan bir cins olursa, sahibinin kendine saygı sorunu da o kadar kuşkuludur. En iyisi "yöneticinin kim olduğunun iyice anlatılması koşuluyla" gerçekten zararsız cinslerin olduğunu bilgece açıklamaktır... Küçük köpek sahipleri, yani işkenceci sahipler kategorisi için ("otur! yat! kalk! uslu dur! buraya gel!") aynı durum söz konusudur: "Bu dünyada bana kimse itaat etmediğinden, sahip olacağım bir yaratık buldum." Bunun farklı versiyonları olduğunu da belirtelim: eş, çocuklar, astlar...

Monopoly'de en güçlü olmak

Grup oyunları, toplumsal güç ilişkilerinin bir türevidir. Örneğin ortaçağ minyatürleri, Salahaddin ve Aslan Yürekli Richard'ı satranç oynarken gösterir. Kimilerinde bu oyun zincirinin meydan okumayla bağlantılı olduğu görülür: Oyun zevkini ve normal olumlu ilişkilere sahip olma özelliğini unuttturur. Oyunda kendine saygının aşırı biçimde ortaya çıkmasının iki işareti vardır: oyun arkadaşlarıyla sert tartışmalara hazır kötü bir kaybeden ("madem öyle ben gidiyorum") olmak ve ka-

13 J. M. Burger, "*Desire for control: personality, social and clinical perspectives*", Plenum Press, New York, 1992.

zanma zevki için ya da kaybetmeye tahammül edilemediğinden hile yapmak.

Yasaları ihlal etmek ya da beleşçilik etmek

Ölümlülerin ortak çıkarları için yapılmış yasaları ihlal etmek, başkalarından daha hızlı gitmek, cezaları ödememek, vergi kaçırmak, bazı kişiler (örneğin narsistler) için kendine saygıyı güçlendirmenin yollarıdır. Bazıları ise sadece beleşçiliği yeğlerler. Bir kuyrukta başkalarının önüne geçmenin verdiği zevk nasıl anlatılabilir? İşini bilme adı altında bir erdem olmuştur bu özellik ancak kendine saygı açısından iyi bir işaret midir bu?

Ben ve ötekiler

Eleştirmek, küçümsemek, alay etmek

"Bomboş biri bu tip", "Bu kız güzel ama aptal." Başkaları hakkında kötü konuşmanın ne gibi bir yararı olabilir? Niçin "iyi gelir bu insanlara"?

İnsanları çekiştirme, kendimiz ve ötekiler arasındaki farkı ortadan kaldırmaya yarar. Starları çekiştirmek ("bu aktör pek zeki değil galiba"), bu dünyadaki güçlü insanların, prenslerin ya da çok zengin kimselerin aslında çok mutsuz olduklarını düşünmek, onları bize yaklaştırır.

Bir başarısızlıkla karşılaşan kendine saygı düzeyleri yüksek bireyler, genellikle pek şanslı olmayan ya da kadersiz kişiler hakkında kötü konuşurlar. Snobluk bir bakıma insanın kendine saygısını güçlendirmek amacıyla çok hassas kimselerle alay etmektir. Bazı mizahçılar genellikle kendilerine göre daha yoksul ve sınırlı olanaklar sağlayan bir çevreden gelen sporcuların konuşma yetersizlikleriyle alay ederler: Bu zayıfa saldıran güçlü stratejisi, her zaman sevimsiz ve sinir bozucudur, çünkü psikolojik ya da maddi kişisel kazanç için başkalarını küçük düşürmektir sadece.

DEDİKODU YAPMAK MORALE İYİ Mİ GELİR?

Araştırmacılar bu soruna eğilmiş ve depresyon geçiren ve geçirmeyen bazı kimselere ünlü kişileri gösterip onları değerlendirmelerini istemişlerdir.[14]

Araştırmacılar söz konusu bireylerin şöhreti, kendilerini "rekabet içinde" hissettikleri alanlarda gözden düşürme eğilimi içinde olduklarını gözlemlemişlerdir. Sözgelimi kendilerini çekici bulan kadınlar bir top model için "O kadar da çirkin değil canım!" diyebilmişlerdir; ya da kendilerini zeki bulan erkekler pek gözde bir entelektüel için "O kadar da dahice şeyler söylemiyor," diyebilmişlerdir.

Kişinin bu egzersizden önceki ve sonraki ruhsal durumunu değerlendiren araştırmacılar, bu tür eleştirilerin sadece depresyon geçirenlere iyi geldiğini görmüşlerdir. Ötekilerin ruhsal durumları kötüleşiyordu. Tedavi olmamış depresyonlu bazı hastaların genellikle hırçın davranmalarının nedeni, dedikodunun kendilerini –en azından kısa süreliğine– rahatlatması mıdır acaba?

Gene de dikkat etmek gerekir: Depresif bir karaktere sahip değilseniz dedikodu yapmanın size hiçbir yararı olmaz!

Gülünç duruma düşmemek

– Bretagne'da tatil mi? Şahaneydi!

– Ama sürekli yağmur yağmış galiba!

– Yok canım, meteoroloji öyle söylüyor. Yok, hem ayrıca biz yağmura bayılırız...

Başarısızlıkları, kaçırılan fırsatları ya da zayıf noktaları kabul etmemek, kendine saygıyı korumanın bir yoludur. Bu bireyler düzeyinde olabilir. Ama aynı zamanda bütün ülkeyi ilgilendiren bir olgu da olabilir. Komünist rejimler hiç kuşkusuz bu stratejileri en yüksek noktaya taşımışlardır. Örneğin nüfu-

14 B. W. Pelham, "On the highly positive thoughts of the highly depressed", R. F. Baumeister, *a.g.y.* içinde.

sunun dörtte biri "büyük sıçrama" sırasında açlıktan ölen, ama görünütüyü kurtarabilmek için kardeş ülkelere sözde fazla yiyecek maddesi gönderen Komünist Çin. Bir tartışmada, ötekinin görüşlerini eleştirmeye yönelik saldırgan başlangıç sözleri vardır: "Olaylara böyle bakmak son derece anlamsız, bırak da anlatayım..."

HER ZAMAN HAKLI OLMA SANATI

Alman filozof Schopenhauer *Haklı Çıkma Sanatı*'nda[15] asla haksız olduğunu kabul etmemek amacıyla "hileler ve kurnazlıklar" diye adlandırdığı ilginç bir liste verir. İşte bunlardan bazıları:

– Strateji 32: "Karşımızdaki kişinin bizimkilere karşıt açıklamalarından çok çabuk kurtulabiliriz ya da bizim söylediğimize sadece benzerlik veya bulanık bir ilişkiyle bağlanıyorsa, en azından nefret edilen bir kategoriye sokarak bu açıklamaları kuşkulu duruma düşürebiliriz. Örneğin: "Ama manikeizm bu, Ariusçuluk bu, Pelagiusçuluk bu..."

– Strateji 33: Kanıt olmayınca iddia etmek, "Teorik olarak doğru belki ama pratikte yanlış."

– Strateji 36: "Karşı tarafı saçma sapan sözler yağmuruna tutarak güldürmek, şaşırtmak..."

Kendine saygı için iyidir belki bunlar, ama toplumsal ilişkiler açısından aynı şeyi söylemek zordur.

Kendi kendini yüceltme

Mümkünse çaktırmadan saygınlığını artırmak nasıl mümkündür? İşte üç klasik strateji:

– *Name-drapping*, insanın ünlü kişilerle içli dışlı olduğunu göstermeye yönelik bir yöntemdir: "Dün akşam Claudia'nın konuğuyduk. Nasıl? Claudia Schiffer canım, ah, özür dilerim, söylememişim sana. Claudia muh-te-şem-dir..."

– *Uyanıklık*, başkalarının habersiz olduğu bilgilere sahip olmak ya da kimsenin fark etmediği sorunları görmektir: "Buna

15 A. Schopenhauer, *L'Art d'avoir toujours raison*, Circé, Strasbourg, 1990.

inandığına göre çok saf olmalısın, sandığından çok daha karmaşık bu iş..." Psikolojik versiyonu: masada yanınızda oturanların ya da aile bireylerinizin acımasız yorumları.

– *İltifat avlama (fishing for compliments),* muhataplar tarafından tebrik edilmek için sahte bir tevazu gösterilir.

Yaşamda sadece kendine saygı yoktur...

Belki kendine saygının her yeri işgal ettiği izlenimi içindesiniz. Doğru ama, hayatta sadece kendine saygı yoktur! Eğer bir köpeğimiz varsa, çocuklarımızın okuldaki başarılarından ya da neşeli olmalarından keyif alıyorsak, bunun nedeni mutlaka saygınlığımızı artırma ihtiyacı içinde olmamız değildir. Öte yandan eğer durum buysa, bunda eleştirilecek bir şey yoktur.

Size bu küçük ufuk turunu yaptırırken, dileğimiz sadece hepimizin her gün kendimize saygımızın hizmetine verdiğimiz stratejilere –alışveriş, övünme, eleştiri, dedikodu vb.– dikkatinizi çekmekti. Çünkü veremeyecekleri kadar çok şey istememek gerekir onlardan. Kendine saygının sadece sınırlı düzenlemelerine izin verir bunlar. Kendimize saygımızı korumak ya da kalıcı biçimde güçlendirmek için başka stratejiler gereklidir. Şimdi de bunlara değineceğiz.

KENDİMİ BEĞENİYORUM, DEMEK Kİ VARIM. KENDİMİZE SAYGIMIZI NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Hayatımızın bazı dönemlerinde kendimize saygı konusuna eğilme ihtiyacı duyarız. Birtakım küçük destek etkinlikleri, yenileme şantiyeleri ya da baştan başa yeniden yapılanmalar: Nasıl girişeceğiz bu işlere?

DEĞİŞMEK MÜMKÜNDÜR!

Olgun yaşa varılınca kendine saygı değiştirilebilir mi? Birçok insan buna inanmıyor. Onlara göre kendine saygı kesin ve değişmez psikolojik özelliklerin bir parçasıdır. Oysa durum öyle değildir. Gerçekten de yaşadığımız sürece kendimize saygımızda değişiklikler olabilir. Hiç kuşkusuz kendinize saygınız yüksekse, kendine saygısı düşük kişiler kategorisine geçme riskiniz çok azdır; ama tersi mümkündür. Yakın zamanda yıllarca izlenmiş yüz iki kadın üstünde yapılan bir araştırma bu durumu kanıtlamıştır: Kendilerine saygısı düşük kadınların yarısı, yedi yıl sonra bu durumda değildir artık.[1]

Nasıl gerçekleşmiştir bu değişiklik? Sözünü ettiğimiz araş-

1 B. Andrews, G. W. Brown, "Stability and change in low self-esteem: the role of psychosocial factors", *Psychological Medicine*, 1995, sayı 25, s. 23-31.

tırmada, kendine saygının güçlenmesi ve kişiler arası ilişkilerde düzelme ve de mesleki statü arasında bir ilişki kurulabilir. Ama yaşamdaki bu olumlu olayları getirmiş olan, kendine saygının güçlenmesi midir yoksa tersi mi söz konusudur? Araştırmadan anlaşılmıyor bu... Aşağıdaki anekdot bu tür bir değişikliğin asıl nedenini bulmanın güçlüğünü gayet güzel örnekliyor.

Bir kadın danışan psikoterapi için danışmaya gelir. Ciddi kendine saygı sorunlarının yanı sıra, aşırı bir iştahtan şikâyetçidir, duygusal yaşamında ve iş yaşamında da hiç mutlu olmadığını söyler. Bir buçuk yıl sonra çok iyi anlaştığı yeni bir erkek arkadaş ve yeni bir iş bulur, eskisi kadar yemek yemez; kısacası kendini iyi hissetmeye başlar.

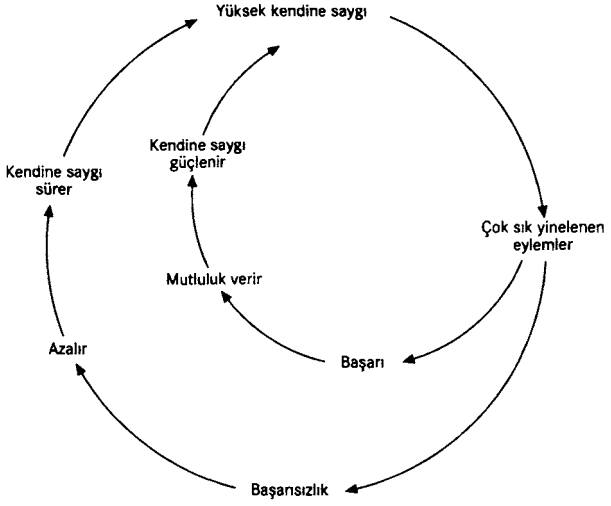
İşin başında oldukça endişeli olan terapist mutludur ve özellikle de uyguladığı tedaviyle gururlanır; ona göre bu olumlu gelişme bütünüyle kendi tedavisinin sonucudur. Kendisine göre her şey mantıksal düzeni içinde olup bittiğinden çok açıktır bu durum: Danışanın kendine saygısı düzelmiş ve yaşam koşulları da yavaş yavaş değişmiştir.

Terapist, tedavinin sonunda danışanına, son aylarda kendisine en fazla neyin yardımcı olduğunu sorar. Biraz sıkılan kadın şu karşılığı verir: "Tabii doktor, uyguladığınız tedavi çok yardımcı oldu bana, ama öyle sanıyorum ki, şimdiki erkek arkadaşıma rastlamasaydım bu kadar çabuk düzelemezdim!"

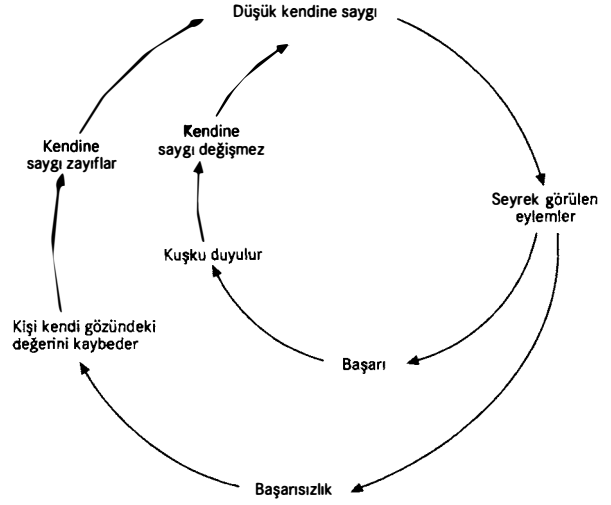
Yaşamdaki bazı rastlantıların kendine saygı konusunda yeni kalkış noktaları olduğu yadsınamaz. Bir arkadaşla duygusal ilişki, size göre açık seçik belli de olsa, sevgi ya da öğüt yoluyla güven verir size, bir dostla görüşme, yeni bir topluluğa katılma, bir işe başlama, bir toplumsal statüye sahip olma – bütün bunlar daha önce biraz sallantıda olan bir kendine saygının yapılanmasına ya da daha ziyade güçlenmesine yardımcı olabilir.

Ama her zaman yeterli değildir bunlar. Kendine saygısı yüksek ya da düşük bazı kişiler, kendilerine "fırsatları kaçırma" özelliği yüklemişlerdir sanki. Bu bağlamda duygusal yaşam neredeyse deneysel bir araştırma alanıdır. Kimileri, güzel ve eş seçiminde oldukça müşkülpesent davranan ve onları hep reddettikten sonra, kendisinin kırk yaşına geldiğini, oysa etrafta o ka-

Yüksek kendine saygının halkaları



Düşük kendine saygının halkaları



dar da fazla erkek olmadığını fark eden bir kadın gibi gururları yüzünden treni kaçırırlar. Kimileri ise şansının yaver gitmediğine ve hayatının kadınını bir başkasının kollarına attığına inanan bir genç gibi, aşırı içe kapanma yüzünden treni kaçırırlar.

Eğer değişim mümkünse, bu değişimlerin gerçekleşmesi için özel bir şey yapmak gerekir mi? Harekete geçmek ya da geçmemek: Sorun budur büyük ölçüde... Birçok psikolojik belirti –örneğin anksiyete ve depresyon– gibi kendine saygı da insanın bakımını kendisinin sağlayacağı bir olgudur.

Bu kitapta kendine saygı düzeyi yüksek birinin daha kolay eylemde bulunacağını, dolayısıyla da saygınlığını artıran daha çok başarı elde edeceğini gördük. Eğer başarısızlıklarla karşılaşırsa, kendine saygısı yıkılmasını engelleyecek ve bir süre sonra şansını tekrar denemesini sağlayacaktır. Buna karşılık kendine saygı düzeyi düşük biri, eyleme geçmeden önce uzun uzun düşünüp duraksayacaktır. Dolayısıyla elde ettiği başarılar da sınırlı olacaktır. Bu başarıları gerçekten hak etmiş olduğundan kuşkulanacağından ve aynı başarıları tekrar sağlayıp sağlayamayacağından emin olmadığı için de, bunların kendine saygısının güçlenmesine pek az katkısı olacaktır. Başarısızlık durumunda kendine bakışı oldukça olumsuz etkileneceğinden, birey direnmekten ya da şansını bir kez daha denemekten vazgeçecektir.

Kendine saygının doğal eğilimi, gündelik yaşama bağlı küçük dalgalanmalara rağmen kalkış noktası düzeyinde kalmaktır. Ama yaşamdaki önemli olaylar (umudumuzu korumamız gerekir!) ya da değiştirilmesi gereken kişisel bir karar (yaşamda değişiklikler getiren) bazı durumlarda hissedilir derecede değişebilir.

İngiliz yazar William Boyd *Yeni İtiraflar*'da kendisini "karamsar ve düşkün" –kendine saygı rahatsızlığının iki belirtisi– hissetmesine rağmen nasıl seferber olup harekete geçtiğini anlatır: "Doğuştan gelen iyimserliğimi canlandırmaya çalıştım, değerli olduğum duygusunu kendimde yeniden doğurmaya çalıştım. Kendine saygı duygusu olmadan hiçbir şey yapılmaz." Şimdi size bu kişisel çabalardan söz edeceğiz.

Çabalarınızı belli başlı üç alanda yoğunlaştırmanızı öneriyoruz; bunların her biri bizim "anahtarlar" adını verdiğimiz üç özgül boyuttan oluşur.

Her alan ve her anahtar kendi içinde önemlidir, ama bunların tümünün sizi ilgilendirmemesi de mümkündür.

Öte yandan bu üç alan arasındaki dengeye de dikkat etmek gerekir. Çabalarını özellikle bunlardan biri üstünde yoğunlaştıran bireylere çok sık rastladık ve bu durum onları içebakışta (kişisel gelişim stajlarında yarış), sosyallikte (sosyal ilişkilerde yarış) ya da eyleme geçmede (iş takıntısı olan bazı kimselerde olduğu gibi) aşırılıklara götürmüştü.

Şurası kesin ki, kendimize saygımızı anında ve sancısız bir biçimde değiştirecek hiçbir mucize yoktur. Belki de olabilir... Gerçekten terapi deneyimlerimiz göstermiştir ki, önemli olan ilk adımı atmaktır. Tavsiyemiz şudur: tek bir hedef belirlemek ve bütün güçleri bu noktaya saldırıda yoğunlaştırmak. Sorunun parçalarından sadece birini değiştirmek zincirleme reaksiyonlar doğuracak ve size daha sonra tekrar başvuracağınız bir eylem biçimi öğretecektir.

Kendine saygının dokuz anahtarı

Alan	Anahtarlar
Bireyin kendisiyle ilişkisi	1) Kendini tanımak 2) Kendini kabul etmek 3) Kendine karşı dürüst olmak
Eylemle ilişki	4) Harekete geçmek 5) İç eleştiriyi susturmak 6) Başarısızlığı kabul etmek
Başkalarıyla ilişki	7) Kendini ifade etmek 8) Başkalarıyla yakınlaşabilmek 9) Sosyal destek almak

Anahtar no 1: Kendini tanımak

"Kendini tanı," der Sokrates sık sık. Kendine saygı konusunda ilk kuraldır bu ve hem kendinize bakışınızla hem de kendinizi başkalarına gösterme biçiminizle ilgilidir. Dikkat: Burada söz konusu olan bireyin içebakışta kaybolması değil, daha ziyade yeteneklerinin ve sınırlarının bilincine varmasıdır.

Bu konuda, psikoterapide "Johari'nin penceresi" denen bir düşünme aracı bize yararlı olabilir.[2] Kendini tanıma konusunda dört büyük alanın bulunduğunu varsayar:

– "Açık alan": Kendiniz ve çevreniz hakkında bilinen her şey. Örnek: "Benim dostlarıma sadık biri olduğum söylenir. Ve yardımsever. Doğru, aynı fikirdeyim."

– "Kör amaç": Söz konusu olan başkalarının sizinle ilgili bildikleridir ve siz bu durumun açık seçik bilincinde olmazsınız. Sözgelimi hakkınızda şunları söyleyebilirler: "Akıllı bir kız ama çok alıngan", oysa siz kendinizi daha ziyade sevimli ve pek yetenekli olmayan biri gibi görüyorsunuzdur.

– "Gizli alan": Kendinizle ilgili olarak bildiğiniz ama başkalarının bilmediği her şey. Örnek: "Çok kıskanç biriyim. Ve kendime hiç güvenim yok: Rahat ve serbest görünüşümün arkasında sürekli kendimden kuşkulanırım ve bunu başkalarından ustaca gizlerim."

– "Bilinmeyen alan": Bu alanda insanın kendi kendisine açıklamadığı ve çevresinin de farkında olmadığı şeyler vardır. Bireyler bazı yeni koşulların gelişmesiyle "kendilerini keşfeder-

Johari'nin penceresi

	Kendimizin bildiği	Kendimizin bilmediği
Başkalarının bildikleri	Açık alan	Kör amaç
Başkalarının bilmedikleri	Gizli alan	Bilinmeyen alan

2 M. Marie-Cardine, O. Chambon, a.g.y.

ler" böylelikle. Örnek: "Bana sorumluluklar verildi ve bundan hoşlandığımı, bir lider olabileceğimi fark ettim."

"Açık alan"ı güçlendiren her şeyin kendine saygıyı da güçlendirdiği kabul edilir. Bunun için şunlar gereklidir:

– "Kör amaç"ı "açık alan"a dönüştürmek: Bunun için sistemli biçimde dinlemek, hatta çevremizdeki insanların fikirlerini almak gerekir. Eleştirel bir mesaj durumunda bile, bu mesajı veren kişiye bize bizimle ilgili bir şey öğrettiği için teşekkür etmek yararlı olur: "Bana söylediğin şeyleri duymak hoş olmasa da, içtenliğinden dolayı sana teşekkür ederim, beni bilinçlendirmen önemli."

– "Gizli alan"ı "açık alan"a dönüştürmek: Başlıca araç *kendini açmak*'tır: İnsan, muhataplarının düşünceleriyle uyuştuğundan ya da hoşlarına gittiğinden emin olmasa da, düşüncelerini ve duygularını açıklamakta duraksamamalıdır: "Kesinlikle seninle aynı fikirde olmadığımı söylemem gerekir." Bu tavrın başka bir yararı şudur: Yaşanan olaylar hakkında düşündüklerimiz ve hissettiklerimizle yüz yüze gelmemizi sağlar. Ve çoğu zaman bazı hatalarımızı düzeltmemize olanak verir. Kendini açma tabii ki temkinli bir tutum içinde gerçekleşmelidir. Belli bir gizlilik olmadan toplumsal yaşamın olması mümkün değildir. İnsan kendini "Son görüşmemizden beri amma da yaşlanmışsın!" ya da "Patronun konuşması bana göre kötü bir konuşmaydı!" gibi laflar etmek zorunda hissetmemeli.

"Bilinmeyen alan"ı "açık alan"a dönüştürmek: alışılmamış davranışlarda bulunmaya, yeni deneyimler yaşamaya büyük ilgi göstermek.

KENDİNİZİ DAHA İYİ TANIMANIZI SAĞLAYACAK BİRKAÇ SORU

İşte kendinize soracağınız sorulardan oluşan ve kısıtlayıcı olmayan bir liste. Ama bu noktalardan çevrenizdeki insanların da haberdar olabileceklerini göz önünde bulundurarak düşünün. Eğer kendinize saygı düzeyiniz düşük gibiyse, daha önce söylediğimiz gibi kendinizden az ya da çok nötr ve "ılımlı" bir biçimde söz etme eğilimi içinde ola-

caksınız: Kendi portrenizi biraz daha keskin ve renkli hale getirmeyi düşünün!

- Seviyorum/Sevmiyorum.
  Sevdiklerinizi ve sevmediklerinizi belirgin biçimde tanımlayabiliyor musunuz? Bunları başkalarına nasıl anlatırsınız? Ve kendinizinkinden farklı görüşleri nasıl kabul edersiniz?
- Biliyorum/Bilmiyorum.
  Ortalamanın üstünde bilgi sahibi olduğunuz alanlar hangileridir? Başkalarına öğretmek için bunlardan nasıl söz edersiniz? Bilgisiz olduğunuz konularda sorular sormaya cesaret edebilir misiniz?
- Başarısızlıklarım/Başarılarım.
  Saygınlığınızı azaltmadan başarısızlıklarınızdan söz edebilir misiniz? Ve kendinizi övmeden başarılarınızdan söz edebilir misiniz?
- Kusurlarım/Meziyetlerim.
  Kusurlarınızı ve niteliklerinizi biliyor musunuz? Ve -durum gerektirdiğinde- övünmeden ve yakınmadan bunları çevrenize anlatabiliyor musunuz?

Anahtar no 2: Kendini kabul etmek

Kendini tanımak sadece ilk etaptır. Belirlediğiniz kusurlarla ve sınırlarla ne yapacaksınız daha sonra? Genellikle düşünülenin aksine, yüksek bir kendine saygı için kusursuz olmak gerekmez. Buna karşılık bunları üstlenme ya da değiştirme gücünü bulmalıyız kendimizde. Kimilerinin hatalarını kabul etmeleri, kimilerinin ise bu hatalardan utanç duymaları nasıl açıklanabilir? Utanç duyanlarda bu utanç duygusu bazen o kadar güçlü olur ki, "izzetinefsi ve kendine saygıyı oyar".[3] Psikiyatrlar ve psikologlar *yaptığımız şeyden* pişmanlık duymak olan suçluluk duygusunu irdelemişler, *içinde olduğumuz durum* karşısında karmaşık bir hareket olan utancı ise ahlâkçılara ve filozoflara bırakmışlardır. Oysa utanç, kendine saygı sorunlarına çok sıkı biçimde bağlıdır.

Bilinçli bir kusuru komplekse dönüştüren şey utançtır. Dans

3 V. De Gaulejac, *Les Sources de la honte*, Desclée de Brouwer, Paris, 1996.

etmeyi bilmiyorsanız ve dansa davet edilmişseniz bir alternatif sunulur size: Utanırsınız ve bir bahane uydurarak bunu itiraf etmezsiniz. Üç sakıncası vardır bunun: Kendinizi kötü hissedersiniz, sizi dansa davet eden kişi bunu hisseder ve böylelikle dans etmeyi öğrenemezsiniz; dans etmeyi bilmediğinizi itiraf edersiniz ve işler tersine döner; daha rahat olursunuz, karşınızdaki durumu anlar ve hatta belki de size dans öğretmek için yardımda bulunmayı teklif eder.

Biz terapistlik mesleğinde ve sözgelimi kızarmaktan korkan çekingen kişilerde bu sorunla sık sık karşılaşırız.[4] Bunlarda kızarma utanca bağlı ise ("böyle olmak gülünçtür") ilerleme kaydetmek mümkün değildir: "Bunu gizlemem gerekir" takıntısı içindeki bu kişiler rahatsızlıklarının içine kapanırlar. Ruhsal tedavinin amaçlarından biri onları bu sorun üzerinde fazla yoğunlaşmamaya ve konuşmaya çekmektir (spontan biçimde ya da gözlemlere yanıt olarak).

Utancın en güçlü iki müttefiki, suskunluk ve yalnızlıktır. Seçtiğiniz birine, size utanç veren bir şeyden söz etmeye başlar başlamaz, yolun büyük bölümünü kat etmiş olursunuz. Hintli yazar V. S. Naipaul'un bir ankete verdiği cevapta söylediği gibi: "Biliyorum ki bir utanç kabul edildiği anda yok olur."

Anahtar 3: Kendine karşı dürüst olmak

Önceki bölümde savunma mekanizmalarını anlatırken, kimi zaman bazı küçük numaralara başvurmanın, kendimize yalan söylemenin, en azından kısa vadede kendimize saygımızı korumak için çekici geldiğini gördük. Ve bunun en sık görülen mekanizmalarından biri inkârdır, bunu da gördük.

Sürücüsü, size göre çok hızlı giden bir arabadasınız. Korkuyorsunuz ama bunu itiraf etmeye cesaret edemiyorsunuz. Sürücü sıkıntınızı fark ediyor ve soruyor: "Umarın korkmuyorsunuzdur." Nasıl bir yanıt verirsiniz buna?

Bir iş bulmak amacıyla girdiğiniz sınavın sonuçlarını bekliyorsunuz. İstediğiniz işe giremeyeceğinizi öğreniyorsunuz.

4 C. André, P. Légeron, *La Peur des autres*, *a.g.y.*

Meslektaşlarınızdan biri yanınıza yaklaşıyor ve şöyle diyor: "Çok üzülmediniz ya!" Nasıl bir yanıt verirsiniz bu soruya?

Hoşunuza gitmeyen bir davranışta bulunan bir yakınınıza karşı sesinizi yükseltmeye başlıyorsunuz. Soruyor size: "Kızmadın ya!" Nasıl yanıt verirsiniz?

Bu üç durumda da, yerli yerine oturmamış kendine saygıyla ilgili nedenlerden dolayı, belki duygularınızı inkâr etme eğilimi içinde olacaksınız: Korktuğunu, mutsuz olduğunu ya da sıkıntılı olduğunu itiraf etmemek, hiç kuşkusuz toplumsal uygunlukla bağlantılıdır. Ama bunların arkasında genellikle kendine saygı sorunları yatar: İnsan duygularını itiraf ederek özellikle itibar kaybetmek istemez.

Kendimize saygımızı tehdit eden olaylar karşısında iki inkâr tepkisi gösterebiliriz: kendimizi savunma ("Hiç ilgisi yok!") ve olaylara boyun eğme ("Böyle işte, ne yapalım"). Birinci durumda, kendini savunmada, kişi duygusal durumunu sistemli biçimde inkâr etme eğilimi içindedir: Bu, bazı amaçlara ("Bu sınavı kazanmaya çok önem veriyorum"), bazı isteklere ("Hoşuma gitmeyen şeyler yapılmasını istemiyorum") ya da bazı sınırlara ("Otomobil korkutuyor beni") angaje olduğunu itiraf etmektir. İkinci durumda, olaylara boyun eğmede kendine yalan söylemenin tersi bir durum söz konusudur: İşe karışmayı reddetmekten, değiştirmek amacıyla müdahale girişiminin reddine geçilir. Bu durumda söylemlere boyun eğme ("Böyle hiçbir şeyi değiştiremeyiz") ya da basitleştirme ("İstediğim şeyleri elde edemiyorum; önemli değil") egemendir.

Bazı danışanlarımız muayene sırasında sistemli biçimde böyle davranıyorlar ve bu durum terapisti teşhis koyuncaya kadar zor durumda bırakır. Örneğin bir genç kadın bütün şikâyetlerini "Her halükârda böyle işte" sözleriyle vurguluyordu; amacı terapistin her türlü girişimini etkisiz kılmak ve ona bu sorunları kabul ettiğini, teslimiyetçi ve boyun eğen dünya görüşünü kendisiyle paylaşmak isteği mesajını vermekti. Daha yaşlı (ve bunalımlarından bıkan eşi tarafından terapiye yollanan) bir erkek de karşıt bir tavrı benimsiyordu: Terapist sorunu iyi kötü teşhis edip tedaviye başlayacağı sırada, sorunu önemsizleştirme çaba-

sına giriyordu bu hasta ("Aslında o kadar da önemli bir sorun değil bu, abartıyorum izlenimi vermek istemem size"). Gözlem dönemi yaklaşık üç ay sürdü ve adam ancak bundan sonra sıkıntısını doğrudan ve dürüst bir tavırla anlattı.

Kendine yalan söylemenin iki biçimi

Olumsuz duyguları kabul etmemek	Durumları değiştirme isteği içinde olmamak
"Kızmıyorum."	"Ne yapalım, hayat bu."
"Düş kırıklığına uğramadım."	"Alışmak lazım."
"Endişeli değilim."	"Böyle, yapacak bir şey yok."

Eylemle ilişkiyi değiştirmek

Anahtar 4: Harekete geçmek

Eylemler kendine saygıyı koruma jimnastiğidir. Büyük başarılar hiç kuşkusuz kendine saygıyı güçlendirir ama profesyonel, duygusal ya da sportif başarılar her gün gerçekleştirilemez. Buna karşılık gündelik yaşam mütevazı da olsa bir yığın amaç yaratır bize ve biz bu amaçları gerçekleştirdiğimizde kendimize saygının güçlendiğini hissederiz.

Sözgelimi kişisel tercihleriyle ya da sağlık nedeniyle araba kullanmayı bırakan yaşlıların araba kullanmaktan vazgeçmeyen yaşlılarla karşılaştırıldıklarında, aynı yaşta ve aynı sağlık koşullarına sahip kişilerden artık araba kullanmayanların kullananlara göre hafif depresyon belirtileri ve kendine saygı konusunda yetersizlikler gösterdikleri gözlenmiştir.[5]

Dolayısıyla bazı gündelik etkinlikleri basit angaryalar olarak değil, kendi üstümüzdeki denetim duygusunu güçlendirmenin ve kendimizi ideal imajımıza yaklaştırmanın yolları gibi görmemiz gerekir. Bazıları "Temizlik yaptıktan sonra başka bir iş yapmak için daha iyi hissediyorum kendimi" ya da "Ak-

5 R. A. Marotolli vd., "Driving cessation and increased depressive symptoms", *Journal of American Geriatric Society*, 1997, sayı 45, s. 202-206.

siliğim üstümdeyse küçük tamiratlar yapıyorum" derken bunları hissederler.

Mütevazı amaçlar, mütevazı kazançlar diyeceksiniz. Ama bir türlü önemli bir işe başlayamadan tuhaf düşünceler gevelemektense, bulaşıkları yıkayıp kaldırdıktan sonra kendini biraz daha iyi hissetmek daha tercih edilir bir durumdur. Ayrıca şu da var ki mütevazı bir alanda eyleme geçmek, ısınma hareketi gibi, daha sonra daha önemli bir işe başlamanıza yardımcı olabilir.

Kendine saygısı düşük, ama kendisiyle ilgili mizah duygusu çok güçlü olan bir kadın danışanımız harekete geçme konusundaki güçlüklerinden söz etmişti bize: "Büyük bir eylemsizlik uzmanıyım. Bu konuda kitap bile yazabilirim. Örneğin okuyucularıma '4H' tarifesini verebilirim: havaya bakmak, havanda su dövmek, homurdanmak, hiçbir şey yapmamak..."

Bununla birlikte, bu küçük etkinliklerin önemli ve acil amaçları saf dışı etmesine izin vermekten de kaçınmak gerekir... Örneğin bütün vaktini ders notlarını okuyacağına onları düzenlemekle geçiren bir öğrencinin ya da bütün gününü önemli birkaç telefon görüşmesi yapacağına mektupları didikleyen bir memurun durumuna düşmemek gerekir...

Başka bir eylem biçimi de, belli bir alanda uzman olmaktır. Bu öğüde kendine saygı ya da kişisel mutlulukla ilgili birçok el kitabında rastlanır. Bir hobi ya da tutkuyla sürekli biçimde ilgilenmenin kişisel yetenek duygusu geliştirerek, ama aynı zamanda da toplumsal saygınlığı (özellikle de uzmanlık alanı olarak yemek pişirmeyi seçmişseniz!) güçlendirerek kendine saygıyı olumlu etkilediği düşünülür. Örneğin savaş sanatlarıyla ilgilenmenin, kendine saygının gelişmesini desteklediği kanıtlanmıştır.[6]

Dolayısıyla değişmek için insanın harekete geçmesi gerekir. Her şey davranış ve tutumdaki somut bir değişimle başlar. Sadece kafanın değişmesi bir işe yaramaz; kendine saygıda kalıcı bir değişiklik gerçekleşmez bu yolla. Eyleme dönüşen bir tasa-

6 M. Weiser vd., "Psychotherapeutic aspects of the martial art", *American Journal of Psychotherapy*, 1995, sayı 49, s. 118-127.

rı, küçük ve simgesel de olsa niyet aşamasında kalmış bir tasarıdan yeğdir. Her değişim kararı en fazla bir dakika içinde bir eyleme yansımalıdır: telefon etmek, mektup yazmak, hemen çıkmak vb.

Anahtar 5: "İç eleştiri"yi harekete geçirmek

Otuz altı yaşındaki çocuk hastalıkları uzmanı Élodie anlatıyor:

> Tıp tezim için altı yıl harcadım. Her seferinde kendimi hazır değil gibi ve yetersiz hissediyordum. Bu nedenle üç kez konu değiştirdim. Sorunum çok basitti: Çalışmaya başlayıp ve birkaç satır yazar yazmaz tatmin olmadığımı hissediyordum. Tez yöneticilerimin çalışmamın iyi olduğunu, bu çalışmanın her zaman işe yarayacağını söylemeleri boştu; içimden bir sesin bir şeylerin yolunda gitmediğini söylemesi, çalışmanın yeterli olmadığını yinelemesi çok yıpratıcıydı. Tezime bakan jüri üyelerinin sürekli surat astıklarını hayal ediyordum. Allahtan son yöneticim kızarak gerekli şeyleri söyledi: "Herkesin işi kendine! Sen çalışacaksın, ben eleştireceğim!" Bu iki olayı karıştırmamama yardımcı oldu bu sözler. Aynı anda harekete geçmek ve eylemimi değerlendirmek eğilimindeydim; böyle davranınca da hiçbir yere varılamıyor...

"İç eleştiri",[7] kendimize yönelttiğimiz *tüm eleştirel* düşüncelerdir. Çoğu zaman çocukluğumuzda işittiklerimizin bir sonucu olan ve anne babamızın içselleştirdiğimiz bir söylemi söz konusudur burada. Çok çeşitlidir bunlar ve bizim kendimizi eylemin öncesine ("Neye yarar?", "Yürümez") ya da sonrasına ("Boştu", "Hiçbir işe yaramadı", "Yeterli değil") yerleştirmemize göre farklılık arz ederler.

İç eleştiriye karşı ne yapılabilir? Her şeyden önce varlığının bilincinde olmak gerekir. Bu, güçlüklerinizin sadece giriştiğiniz işten değil, aynı zamanda kendinize saygı sorunlarından

7 M. Marie-Cardine, O. Chambon, a.g.y.

İç eleştiri ve kendine saygıya etkisi

İç eleştiri	Kendine saygıya etkisi
"Boş, ne yararı var?"	Denemekten caydırır.
"Yürümez bu iş."	Endişe ya da boş mükemmelliyetçilik.
"Boştu."	Değer yitirme.
"Hiçbir işe yaramadı."	Tekrar başlamaktan caydırır.
"Yeterli değil."	Tatminsizlik.

("Beni sadece mükemmelliğin koruduğunu hissediyorum") kaynaklandığını anlamanızı gerektirir. Sonra bu anlarda aklınıza gelen düşüncelerle ilgili olarak kendinize doğru sorular sorma alışkanlığı edinin: Bu düşünce gerçekçi mi? Kendimi daha iyi hissetmeme yardımcı mı? Durumu daha iyi yönlendirmemde bana yardımcı olur mu? Bir dahaki sefere daha etkili biçimde davranmama yardımcı olacak mı?

İç eleştiriye karşı mücadele etmek için kendimize soracağımız dört soru (Bir gece önce gittiği davette tavırlarından tatmin olmayan otuz beş yaşındaki bir erkek örneği)

"Dün akşam pek iyi değildim."	Yanıt	Strateji
1) Bu düşünce gerçekçi mi?	Bilmiyorum, kendi bilgim dışında bilgim yok.	Başka insanlara bu konuda ne düşündükleri soracağım.
2) Bu düşünce benim kendimi daha iyi hissetmeme yardımcı olur mu?	Hayır, üzüyor ve sıkıntı veriyor.	Geviş getirmeyi bırakıp harekete geçiyorum: "Şimdi ne yapmak gerekiyor?"
3) Bu düşünce bugünkü koşullarla daha güçlü bir biçimde mücadele etmeme yardımcı olur mu?	Hayır, içime kapanıyorum.	Hemen bir dostuma telefon etmeye çalışacağım.
4) Bu düşünce gelecek sefer, koşullarla daha güçlü bir biçimde mücadele etmeme yardımcı olur mu?	Hayır, tersine daha zor durumda bırakacak beni: Gelecek sefer kendimi daha kötü hissedeceğim.	Bir dahaki daveti düşüneceğim: "Bu tatminsizlik duygusunu bir daha yaşamamak için nasıl davranmam gerekir?

"Başarısızlık, zaferin bir parçasıdır." 1998'de Hindistan'da Broad Peak'a (8.407 m) tırmanırken ölen dağcı Éric Escoffier'nin özdeyişi bu... Escoffier, "gücü öteki dağcıları korkutan bir canavar" olduktan sonra, 1987'de büyük bir araba kazası geçirir ve felç olur. Yüksek düzeyde bir kendine saygının simgesi olan meydan okuyucu bir tavırla, sakatlığına rağmen yeniden tırmanmaya başlar... Başka bir kazada ölünceye kadar.[8]

Genel olarak başarısızlığı kimse sevmez. Oysa değişmek için harekete geçmek, dolayısıyla başarısız olma riskini almak gerekir. Danışanlarımızdan birinin dediği gibi: "Kabul edilmesi gereken başarısızlık değil, başarısızlık fikridir." Hatta bazı durumlarda bir terapist, bu deneyimi önemli buluyorsa –olayın boyutlarını küçültmek için– danışanına ne pahasına olursa olsun başarısızlıktan kaçmaktansa başarısızlığı "tavsiye" edebilir!

Sébastien'e de bunu yapmıştık: Oldukça ciddi bir depresyon geçirdikten sonra muayene olmaya gelmişti bize. Antidepresanlarla iyileşmişti. İyileşmişti ama rahatlamamıştı, çünkü hastalığının tekrarlamasından korkuyordu; başına gelen olay onu oldukça zayıflatmıştı. Ona göre kendisine güven duymamasıydı depresyon geçirmesine neden olan olay ve bu güvensizlik depresyonla daha da ağırlaşmıştı...

Sébastien'de başarısızlık ve yetersizlik takıntısı vardı. Onunla uzun uzun tartıştıktan sonra, bu korkunun nereden kaynaklandığını anladık: Babası sıkıntılı ve otoriter bir mükemmelliyetçiydi, çocuklarını çok fazla eleştiriyordu. Karneler akşam yemeğinde, aile içinde yüksek sesle okunuyordu ve görece de olsa başarısız olan yanmıştı. Teşvik diye bir şey asla söz konusu değildi, çünkü "normal olan iyi çalışmaktı". Böylece Sébastien, belirgin özelliği çok titiz emirler olan bir düşünce üslubunu benimsemişti: "Hemen anlaman gerekiyor", "Asla hata yapmaman gerekiyor", "Her şeyi sen yönlendirmelisin" vb. Kendine saygı düzeyi özellikle düşüktü ve sürekli başarısızlık tehdidi altındaydı.

8 J.-M. Bourget, "On a perdu la trace d'Eric Escoffier", *Paris Match*, 20 Ağustos 1998.

Tedavi sırasında şu açıkça ortaya çıktı ki, Sébastien, sorununun nereden kaynaklandığını çok iyi anlamakla birlikte, olaylara bakma biçimini değiştiremiyordu. O zaman biz de kendisine bilişselci terapistlerin "gerçeklik testi" adını verdikleri şeyi önerdik: tahminlerinin temelleri olup olmadığını *gerçekten* doğrulamak. Bir başka deyişle, olgun yaştaki başarısızlıkların çocukluk çağındaki başarısızlıklar kadar endişe verici olup olmadığını anlayabilmek için başarısız olmak.

Sébastien'i razı ettikten ve birlikte bir karara vardıktan sonra, onu başarısız olacağı üç testten geçirdik: 1) bir bilgisayar mağazasına gitmek ve tezgâhtara açıklamalarından bir şey anlamadığını söylemek; 2) mahallesinde tanıdığı bir dükkâna gitmek, bir şey satın almak ve üstünde para bulunmadığını son anda fark ettiği numarası yapmak; 3) işyerinde her hafta sunmak zorunda olduğu çalışmasının bir bölümünü hazırlamamak. Zorluk derecesi gitgide artan bu üç durumdan hiçbirinin (işiyle ilgili olanın bile) çok önemli bir sorun çıkarmayacağını birlikte doğruladık.

Sébastien bu testler sayesinde yaptıklarının hiçbir felakete yol

Gerçekçi bir başarısızlık vizyonuna nasıl sahip olunur?

Başarısızlığı ağırlaştırıcı vizyon: Felaket düşünceleri	Başarısızlığı hafifleten vizyon: Gerçekçi düşünceler
Başarısızlık her zaman bir bütündür; "Bir felakettir."	Bir başarısızlık sıkıntıdır; "Sıkıcıdır."
Bir başarısızlık her zaman kesindir; "Bu durumla asla başa çıkamayacağım."	Bir başarısızlık bir etaptır; "Bu konumda rahat etmem için ilerleme kaydetmem gerekir."
Bir başarısızlık hiçbir zaman telafi edilemez; "Sonuçlar tamir edilemez."	Başarısızlıkların çoğu telafi edilebilir; "Yankıları var mı?"
Bir başarısızlık her zaman risklidir; "Koyuvereceğim kendimi ve vasat bir insan gibi yaşayacağım."	Başarısızlıkta yön değiştirme yoktur; "Başarısızlığı kimse sevmez, hiçbir riske alışamam."
Bir başarısızlık insanı her zaman gülünç duruma düşürür; "İmajım ölümcül bir darbe aldı."	Başarısız olmak gülünç değildir; "Daha fazla gelişme kaydetmem gerektiği anlaşılmıştır belki."
Bir başarısızlık başkalarına göre her zaman güvensizlik kaynağıdır; "Bundan sonra bana asla kimse güvenmez."	Bir başarısızlık daha sonraki bir başarıyla silinebilir her zaman; "İnsanlar benim başka yeteneklerim olduğunu ve daha sonra başarılı olduğumu görecekler."

açmadığını ve hatta bu deneylerden sonra kendine saygısının güçlendiğini gördü: Bilgisayar mağazasındaki tezgâhtar açık anlatamadığını kabul etmişti; mahallesindeki bakkal gülmüş, istediği şeyleri almasını ve parasını da bir daha uğradığında verebileceğini söylemişti; iş arkadaşları ise, özürlerine, böyle bir şeyin hiçbir önemi olamayacağını söyleyerek karşılık vermişlerdi...

Sébastien yavaş yavaş aşırı ve olumsuzluklara yol açan başarısızlık korkusundan kurtulmayı başardı. Ve hızla iyileşti.

Başarısızlığı doğru yönlendirebilmek için birkaç öğüt:

– *Olayları siyah ya da beyaz görmemek* (dikotomik düşünce). Harekete geçme konusunda güçlük yaşayan kimselerde sık görülen sorunlardan biridir bu. Bunlar zafer ve felaket arasında ara bir sonuç düşünemezler kesinlikle. Başarı yolunda olmadıklarını görebilecek kadar bilinçli olduklarından felaketi öngörürler. Genellikle yapılması gereken, sadece başarısızlık vizyonunu ayrıntılarıyla göstermektir.

– *Herkesin başarısız olduğunu ve olabileceğini kabul etmek...* Toplumumuz başarısızlıklarda genellikle ikiyüzlü davranır: Başarıları yüceltirken, çoğu zaman başarı öncesindeki bocalamaları unutur. Ayrıca birçok insan da başkalarının başarısız olmadıklarını sanır. Ama başarılı olanlar, genellikle işe başarısızlıkla başlamışlardır. Sık sık psikiyatri kongrelerine gidiyoruz ve bu kongrelerde şu ya da bu yöntemin başarısızlıklarıyla ilgili bildiriler okunduğuna hiç tanık olmadık; oysa başarılı yöntemler kadar başarısız yöntemler de ilginçtir. Genç terapistlerle tartıştığımızda genellikle şunu söylerler: "Deneyimli meslektaşlarımızı dinliyoruz ve önerdikleri yöntemleri uyguluyoruz ama onların aldıkları sonuçları alamıyoruz." Bu sonuca göre kendilerinin vasat pratisyenliklerinin ötesinde bir meziyetleri olmadığını kabul ederler (kendine saygının bozulması), oysa deneyimli terapistler belki de ilk denemelerini sessizce geçirmişler ve sadece aldıkları olumlu sonuçları anlatmışlardır (kendine saygının düzelmesi).

– *Başarısızlıklardan ders çıkarmak.* Başarısızlıklarınızı yeteneksizliklerinizi gösteren deneyimler gibi değil, kendinizle ilgili bilgi kaynakları olarak görün. Bu şekilde düşünmeyi başarabilirseniz, her başarısızlık sizi başarıya yaklaştıracaktır.

Anahtar 7: Kendini ifade etmek

İnsanın kendini ifade etmesi başkasının ne düşündüğüne, ne istediğine, ne hissettiğine saygı duyarak kendi düşündüğünü, istediğini, hissettiğini açıklayabilme yeteneğidir. Şiddetle ve özür dilemeden bir şey söyleyebilmek, bir eleştiriye sakin bir tavırla cevap vermektir.

1960'lı yılların sonunda kendini ifadeyle[9] ilgili ilk çalışmalar çok açıkça göstermiştir ki, kendini ifade etmek sadece istediğini elde etmeye ve kendini saydırmaya değil, aynı zamanda insanın kendisini iyi hissetmesine ve kendine saygısını geliştirmesine de yarar. Kendini ifade etmek insanın başkaları karşısında birtakım haklar (ifade, karşı çıkma, cevap isteme vb. hakları) elde etmek için kendisini yeteri kadar saydırmasını gerektirir. Oysa bu haklara sahip olmak, karşı taraftakini rahatsız etmek ya da ona antipatik görünme riskini almak demektir.

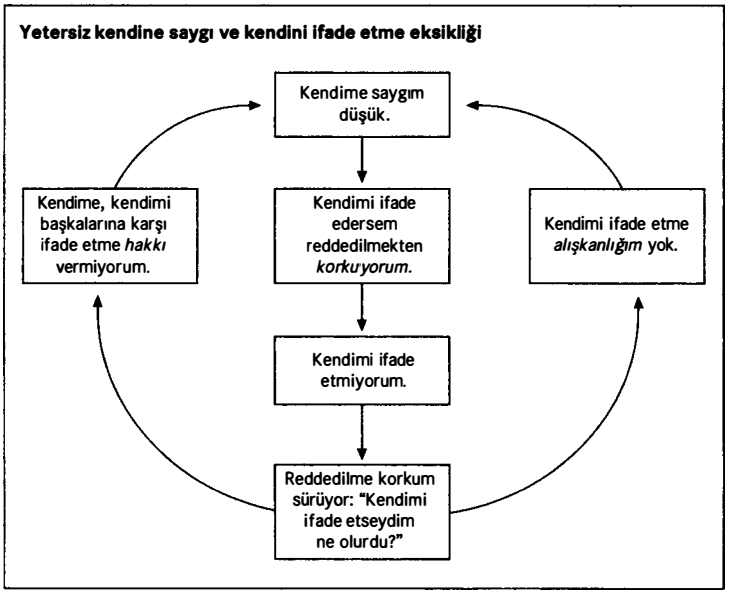
Bu nedenle kendilerine saygıları yetersiz, toplumsal dışlanmaya karşı çok hassas olan bazı kişiler, kendilerini ifade etme konusunda genellikle zorluk çekerler: "Kabul etmezsem kızacak"; "Gerçekten ne düşündüğümü söylersem kavga ederiz."

İnsan kendini ifade edemeyince, başka ilişki biçimlerine başvurur:

– Ketlenmiş [dizginlenmiş] davranış ("dalkavuk"): İlişkiler başkalarına göre ayarlanır, kişi ne düşündüğünü ya da istediğini söylemeye cesaret edemez. Buna karşılık başkalarının bütün düşüncelerini ve isteklerini sistemli biçimde kabul eder (hayır demeyi bilmemek, bu kişilerin en belirgin özelliğidir). Bu davranış, her zaman yetersiz bir kendine saygı duygusuyla bağlantılıdır.

– Saldırgan davranış ("hırçın"): Kişi kendi ihtiyaçlarına ve görüşlerine öncelik tanır ve başkalarının ihtiyaçlarını ve görüşlerini önemsemez. İlişkide olduğu kişiler direndikleri takdirde

9 A. E. Alberti, M. L. Emmons, *S'affirmer*, Le Jour, Montréal, 1992.



kavga çıkarmakta ya da tehditler savurmakta duraksamaz. Bu davranış genellikle yüksek düzeyde ("Herkes benim ihtiyaçlarıma saygı göstermeli") ama çoğu zaman istikrarsız ("Çelişkiye tahammül edemiyorum") bir kendine saygıyla bağlantılıdır. Bu tür davranışlar, çok sinirlendiklerinde kendine saygı düzeyi düşük kimselerde de görülür.

Kendini ifade etmeyi öğrenmek, kendinize saygıyı mutlaka güçlendirecektir. Ama bunu öğrendiğiniz andan itibaren de tercih yapma durumunda kalacaksınız ve çoğu zaman kendinizi ifade etmemeyi tercih edeceksiniz! "İnsanlar mutlu olmaya çalışmaktansa, çoğu zaman haklı olmayı tercih ederler":[10] Pek yararı olmayacak bir tartışmadan kaçınmayı bilmek de –anında– yüksek bir kendine saygıya işaret eder!

10 N. Branden, a.g.y.

Empati, başkalarının görüşlerini dinleme ve hissedebilme, bunları bütünüyle kabul edilmese de anlamaya çalışma ve saygı gösterme yeteneğidir. Örneğin şöyle demektir: "Söylemek istediğini çok iyi anlıyorum, ama bu mutlaka senin gibi düşünüyorum demek değil."

Otantik empati, güçlü bir kendine saygı geliştirme yönünde güçlü bir motordur. Başkalarına yakın olmamızı ve başkaları tarafından önemsenmemizi sağlar. Aynı zamanda kendimizi daha kolay ifade etmemize de yardımcı olur: Bize söylenenleri dinleyebildiğimizi gösterirsek, bizim görüşlerimiz de daha kolay dinlenebilecektir.

İnsan düşük bir kendine saygıdan muzdaripken başkalarını dinlemeye haddinden fazla yatkın olabilir; hatta kimi zaman bu özelliğini öyle bir noktaya götürür ki, kendini unutabilir ve kendi çıkarlarını gözden kaçırabilir. Kendine saygı düzeyi düşük kişinin silinmesi ve boyun eğmesi, bu kişinin dinleme yoluyla başkalarının onayını "satın alma" ihtiyacı duyduğunun belirtisidir. Buna "hiper-empati" denir: kendini ifade etmeden dinlemek. Otuz yaşındaki Franck'ın tanıklığı çok aydınlatıcı bu konuda:

> Başkalarını çok fazla dinliyorum. Biri benden bir şey istediğinde, onu memnun etmek için hemen kolları sıvıyorum. Bunu istemeyerek yapıyor değilim, gerçekten istediğim için yapıyorum. Ama hayatımın dökümünü çıkardığımda, çok fazla dinlediğimi ve yeterince anlaşılmadığımı görüyorum. Geçen gece bir arkadaş toplantısından dönüşte bunları anlattığım ve bütün gece beni gözlemlemiş olan bir kadın arkadaşım bana şunları söyledi: "Hiç şaşırmadım, sen konuştuğun insanlarla anlaşma mı yaptın? Sürekli: 'Anlıyorum, tabii, kesinlikle, mutlaka...' diyorsun. Başkalarının söylediklerini onaylamaktan başka bir şey yaptığın yok." Haklıydı, başkalarına kendi düşüncelerimi söylemekten çok onlarla hemfikir olmaya çalışıyorum, bunu fark ettim. Bu bana sanki çelişkili gibi geliyor...

Bu kitapta birçok kez değindiğimiz sosyal destek, çevremizdeki insanlarla kurduğumuz ilişkiler bütününden ve bundan sağladığımız yardımdan oluşur. Şunu bir kez daha yineleyelim ki, başkalarıyla kurulan bu ilişki kendine saygının temel unsurudur. Kuramcılar bunun genellikle dört "destek"ten oluştuğunu söylüyorlar: saygı desteği ("Herkes senin iyi bir insan olduğunu biliyor"); duygusal destek ("Yanındayız, seni seviyoruz"); maddi destek ("Sana yardım edeceğiz"); bilgi desteği ("İşte işine yarayacak bir bilgi"). Bunlar kendine saygı için iki değerli besindir: *sevilme* duygusu ve *yardım görme* duygusu.

Alınacak sosyal destek nasıl geliştirilir? İşte birkaç öğüt:

– *Destek istemekten çekinmeyin,* ama bu desteğin hemen gelmeyebileceğini de kabul edin. Sosyal destek sürekli bir koltuk değneği olamaz.

– *Sosyal çevrenizi düzenli olarak harekete geçirin.* Size olan toplumsal destekten sadece yakınmak için ya da çok önemli durumlarda yararlanmayın.

– *Sosyal desteklerinizi çeşitlendirin.* Sosyal destek insanın sadece yakınlarından gelmez. Bu bağlamda üç çevre olduğu düşünülür: yakınlar, iş arkadaşları ve arkadaş ve tanıdıklar. Bu üç kategori farklı düzeylerde önemlidir. Araştırmalar insan işsiz kaldığında özellikle tanıdıklar sayesinde (toplumsal desteğin genişletilmiş çevresi) daha kolay iş bulabildiğini göstermiştir.

DEĞİŞİM STRATEJİLERİ

Değişmeye hazır mıyız? Çok iyi! İşte size son öğütlerimiz: Bunlar değişim sürecinde çabalarınıza yarar sağlayacaktır.

Şikâyetlerinizi hedeflere dönüştürün

Bu reçete dünya kadar eskidir ama hep yararlı olmuştur... Sadece ifadedeki bir formülasyon değişikliğidir söz konusu olan: "Bıktım artık" yerine "isterdim ki" demek. Bunun için şikâyetlerinizin arkasında hangi ihtiyacın bulunduğunu sormalısınız kendinize; dolayısıyla bu şikâyete bir çözüm aranır.

Bu stratejiden özellikle depresyonların bilişsel tedavisinde yararlanılır ve bu süreçte terapistler, danışanları depresif sıkıntılarına bağlı bir şikâyette bulunduğunda bu stratejiyi hedef olarak açıklatmaya çalışırlar onlara:

– Hiçbir şeyden zevk almıyorum.

– Yani?

– Yani eskiden birçok şey yapabiliyordum, şimdi hiçbir şey motive etmiyor beni.

– Yeniden bazı etkinliklerde bulunma hevesi duymak ister miydiniz?

– Evet.

– Nedir bunlar mesela, söyleyebilir misiniz bana?

– Basit şeyler: köpeğimle dolaşmak, gazete okumak, yemek pişirmek, dostlara telefon etmek...

– Anlıyorum. Bunu tedavimizin ilk hedefi olarak belirleyebilir miyiz, yani belli ölçüde zevk alarak tekrar bu etkinliklere başlayabilmenizi?

Uygun hedefler seçin

Uygun olmayan hedefler seçmek, genellikle başarısızlık nedenlerinin en başında gelir. Hiç kuşkusuz başarısızlıklara daha fazla direnç göstermenizi istiyoruz sizden ama hedefi tutturamayarak bunları basitleştirmek yararsızdır.

Aşama aşama gidin

Daha önce söylediğimiz gibi düşlere dalmak amaçlara ulaşmada etkili bir yol değildir. Ama gene de yararlıdır: Eğilim duy-

duğumuz ideali gösterir bize. Ama bu amaç, genellikle bizim güncel gerçekliğimizden epey uzak olduğundan, arada çok büyük bir fark olduğunu düşünmek, bizi değişiklik çabalarında cesaretsizliğe düşürür genellikle. Dolayısıyla doğru yol, kalkış noktasıyla amaç arasındaki ara aşamalar üzerine kafa yormaktır.

Kendine saygıyı geliştirmek için hedef seçme sanatı

Uygun hedef örneği	Uygun olmayan hedef örneği
Size bağlı (sık sık arkadaş davet etmek)	Başkalarına bağlı (sık sık davet almak)
Düzenli bir şekilde yinelenebilir (haftada iki kez gezintiye çıkmak)	Seyrek olarak uygulanabilir (deniz suyu tedavisi)
Gerçekçi (tekrar tiyatro dersleri almak)	Gerçekdışı (star olmak)
Kesin (işimde bir şeyi anlamadığımda sistemli biçimde yardım istemeye cesaret etmek)	Genel (kendime daha fazla güvenmek)
Sizin için yararlı (arkadaşlarla tatile gitmek)	Sizin için pek yararlı olmayan (mahzenimin kapısını yeniden boyamak)

Örneğin iki sütunlu bir tabloya gerçeği ve düşlerini yazan birini düşünün.

Cesaret kırıcı bir uzaklık

Gerçekler	Hayaller
Tatmin edici bir duygusal yaşamım yok.	Büyük bir aşk yaşamak.
İşim sıkıcı geliyor.	İlginç bir işi olmak.
Hep aynı insanlarla görüşüyorum.	Çok insan tanımak.
Sürekli stres içindeyim.	Her zaman rahat olmak.

Böyle bir tablo bu kişiye yardımcı olabilir mi? Yoksa depresyonunu mu artırır? Dahası bu tablo, bu biçimiyle benimsenecek davranış biçimiyle ilgili olarak kesin bilgiler verir mi? Kesinlikle hayır. Aslında ortada bulunması gereken bir sütun eksiktir. "Ara etaplar" adını verebiliriz bu sütuna.

Hedeflere aşama aşama ulaşmak

Gerçek	Ara aşama örnekleri	Düşlerim
Tatmin edici bir duygusal yaşamım yok.	İş arkadaşlarıyla daha çok görüşmek.	Büyük bir aşk yaşamak.
İşim sıkıcı geliyor.	Sürekli eğitimlere katılmak, küçük ilanlara cevap vermek.	İlginç bir işi olmak.
Hep aynı insanlarla görüşüyorum.	Bir spor kulübüne, bir dans kulübüne kaydolmak.	Çok insan tanımak.
Sürekli stres içindeyim.	Haftada bir kez yoga yapmak, spor yapmak.	Her zaman rahat olmak.

TEDAVİLER

Yaşadığım hayat beni tatmin etmiyor ve hayatımı nasıl değiştireceğimi de bilemiyorum, uygunsuz tepkilerim nedeniyle nesnel açıdan yaşanması zor ve zor olmayan şeyler arasında ayrım yapamadığımdan her şey daha da güçleşiyor...

Ayrıca olayları açık seçik de değerlendiremiyorum, çünkü ruhsal durumum gün içinde dalgalanıyor, hatta sabahki ruhsal durumumun akşamki ruhsal durumumla pek ilgisi olmuyor genellikle...

Büyümek için yardıma ihtiyacım var çünkü tek başıma pek ilerleme kaydedemediğimi hissediyorum, nasıl davranacağımı bilemiyorum ve bu duygular beni sonunda bilinen sıkıntılı durumlara sürüklüyor, aynı yıpratıcı duygular ve heyecanlar beni ele geçiriyor, belki de yıkıcı duygular bunlar, çünkü bu duyguların bana niçin saldırdıklarını bilemiyorum ve onları kontrol altına alamıyorum...

Ne zaman terapiye gitmek gerekir?

Kadın danışanlarımızdan birinin gönderdiği mektuptan çıkardığımız yukarıdaki özette de görüldüğü gibi, kendine saygıyı tek başına değiştirmek bazen zordur.

Bazı duyguları sürekli hissediyorsanız terapiye başvurmanızda yarar olabilir: tatminsizlik, yoksunluk, hüzün, güçsüzlük. Ya da aynı zorlukların yinelendiği duygular içindeyseniz, gene muayene olmanız gerekebilir: duygusal ya da mesleki başarısızlıklar, ulaşmak istediğiniz hedefler konusunda engellenmeler hissetmek vb.

Bazı rahatsızlıklar ortaya çıkmışsa, gene muayene olmanızda fayda var: depresyon, anksiyete, alkol bağımlılığı...

Bazen terapiye başlamanız için çevreniz zorlar sizi: eşin şikâyetleri ya da korkutmaları, işarkadaşlarının ya da amirlerin uyarıları, kendinizden söz ettiğiniz dostların öğütleri...

Terapiden ne beklenebilir?

Kendine saygıyla ilgili çalışma, aslında tüm psikoterapilerin doğrudan ya da dolaylı bir amacıdır. Ama terapi büyü demek değildir. Size neler sağlayabileceğini bilmek doğru olur: kendini daha iyi tanımak ve daha iyi ifade etmek, günlük davranışları yavaş yavaş değiştirmek. Bunların yanında garanti edemeyeceği şeyler de vardır terapinin: tam, hızlı, çabuk bir değişim, anında başarı...

Doğru terapisti seçmek

Psikoterapi birçok insan için tuhaf kuralları olan ("Sorularıma hiç cevap vermiyorlar") ve tuhaf insanların bulunduğu (psikoterapistler) gizemli bir dünyadır.

Şunu bilmeniz gerekir ki "psikoterapist" hiç değilse bir an için bile, psikiyatr ya da psikolog gibi "resmî diploma"ya sahip olmadığını sezinletmez. Dolayısıyla herhangi bir kişi ruhsal tedavi uyguladığını söyleyebilir ve bu kimlikle geçebilir karşınıza. Diploma bir garanti değildir tabii ki ve ne psikiyatr ne de psikolog olan çok başarılı terapistler vardır. Ama bu işi yapanın diplomasının olmaması, size onun deneyim ve meşruiyeti hakkında kendisine soru sorma hakkı verir.

Danışanın hakları

Danışan olarak vazgeçilmez haklarınız vardır:

– *Dinlenilmek hakkı.* Terapist açıkça sizi dinlemiyorsa ve bunu alışkanlık haline getirmişse (ara sıra herkes yorgun hissedebilir kendini!), sizin konuşmalarınız genellikle onu telaşlandırıyor ve sıkıyorsa, size yardım etme kapasitesini sorgulayın.

– *Kendinize sorduğunuz sorulara cevap alma hakkı.* Terapist hangi okuldan? Hangi diplomalara sahip? Hangi yöntemleri uyguluyor? Niçin şu ya da bu tekniği uyguluyor?

– *Bugünkü bilgiler ışığında olası en iyi tedaviyi alma hakkı.* Psikoterapi, tıpkı tıp gibi "sonuçların" değil, olanakların bir yükümlülüğü olma" anlayışına dayanır. Terapist sizi iyileştirme garantisi veremez. Buna karşılık sizi tedavi etmeyi kabul etmişse, sizi iyileştirmek için elinden geleni yapmak zorundadır.

Terapistin ödevleri

Bize göre her iyi terapistte bulunması gereken bazı önemli özellikler şunlardır:

– Sizi hemen, apar topar tedaviye almaz.

– Sorununuzu nasıl gördüğünü anlatır.

– Tedavinin nasıl geçeceğini anlatır.

– Sizinle birlikte gerçekçi hedefler saptar.

– Sorularınızı ve gözlemlerinizi kabul eder.

– Sizin dostunuz ya da hocanız olmaya çalışmaz.

– Başka terapi okullarının kötü olduğunu söylemek zorunda hissetmez kendini.

– Tedaviyi yarım bırakmanızı kabul eder, bu yüzden sizi suçlamaya ve sıkmaya yeltenmez ama bu konuda düşüncelerini de söyler.

PSİKOTERAPİ NEDİR?

"Psikoterapi, değerlendirilemeyen sonuçlarla belirsiz sorunlara yönelen tanımlanmamış bir teknik olmamalıdır."[11]

Farklı terapi yöntemleri

İlaçlar

Terapilerden söz etmeden önce ilaç meselesine değinmek istiyoruz. İlaçlar kendine saygı konusunda etkili olabilir mi? İlk akla gelen yanıt hayır gibi gözüküyor. Kendine saygı çok sayıda psikolojik olgunun sonucudur ve bu nedenle bugüne kadar hiçbir ilacın onu iyileştirdiği iddia edilemez. Nasıl ki mutluluk hapı yoksa, kendine saygı hapı da yoktur.[11]

Bununla birlikte, kendine saygıyı dolaylı biçimde etkileyen ilaç tedavileri –özellikle antidepresanlar– vardır: örneğin depresyonlu birinin moralini düzeltme ya da fobileri olan birisinin sıkıntılarını yatıştırma bağlamında. Hatta bir varsayım, seretonin serebral (önemli bir nöron aktarıcı) oranını yükselten özel bir antidepresan olan seretoninenerjik grubunun, kendine saygıya doğrudan etkisi olabileceğini varsayar.[12] Bu durum ileride kanıtlanmayı beklemektedir.

Psikoterapi

Psikoterapinin dayandığı ilke basittir: insanın, meslekten birinin yardımıyla kendisi hakkında düşünmesi ve özlemlerine daha uygun olan yeni düşünme ve eylem biçimlerini benimsemesi.

Kendini tanımanın ve kendine saygının güçlenmesi, olumlu gelişen bütün psikoterapilerin ortak sonucudur... Ama bu amaçlara ulaşma yolları farklıdır. Kabaca iki büyük psikoterapi

11 V. C. Raimy, *Training in Clinical Psychology*, Prentice-Hall, New York, 1950.

12 P. Kramer, *Prozac: le bonheur sur ordonnance?*, First, Paris, 1994.

türü vardır: psikanaliz grubuna dahil olanlar ve davranış tedavileriyle bilişsel tedaviler.

Psikanaliz tedavileri, genellikle terapi konusundaki genel düşüncelere denk düşer: bu yöntemde terapist, danışanı geçmişinden söz ettirmeye çalışır; terapist az konuşur ve sadece az sayıda pratik öğüt verir.

İkinci grup tedaviler son zamanlarda gelişmiştir ve daha interaktif bir terapist tarafından uygulanır; bu yöntemde terapist öğütler verir ve danışanına yeni yaşam biçimleri geliştirecek teknikler önerir.

Davranışçı bilişsel tedaviler. Bu tür tedavilerin ilkelerinden biri, geçmişle ilgili incelemelerin sorunları her zaman çözmeye yetmeyeceğidir. Sorunlarının nereden kaynaklandığını çok iyi anlayan ama bunları aşamayan birçok hastamız olmuştur. Bu koşullarda amaç, danışana davranışlarını ve düşüncelerini ("bilgiler") değiştirecek ve daha çok kişisel beklentileriyle ilişkili yeni yaşam tarzlarını deneyeceği yöntemleri öğretmektir.

Örneğin terapist, fobili bir danışanı olduğunda, fobinin kaynağını anladıktan sonra, onun korktuğu şeylerle yavaş yavaş yüzleşmesine yardımcı olacaktır. Terapist, kendine saygı so-

İki büyük psikoterapi türü

Psikanalitik terapiler	Davranışçı bilişsel terapiler
Özellikle geçmişe ya da geçmiş-şimdi arasına odaklanırlar.	Özellikle burası ve şimdiye odaklanırlar.
Bireyin kişisel yaşamının önemli unsurlarının yeniden canlanması ve anlaşılmasına dönüktürler.	Gündelik zorlukları yönlendirebilecek yeteneklerin kazanılmasına yöneliktirler.
Terapist nötrdür.	Terapist interaktiftir.
Terapist, danışanın rahatsızlığı ve tedaviyle ilgili çok az özel bilgi verir.	Terapist, danışanın rahatsızlığı ve tedaviyle ilgili birçok özel bilgi verir.
Hedef ve süre belirlenmez.	Hedef ve süre belirlenir.
Temel amaç altta yatan ruhsal yapının değişmesidir (Bu, belirtilerin ve tavırların değişmesini sağlar).	Temel amaç belirtilerin ve tavırların değişmesidir (Bu, daha derindeki psikolojik yapıların değişmesini sağlar).

runları için, danışanına, duruma göre daha fazla eyleme geçmesini, kendisini kendi gözünden düşürebilecek şeyleri daha az düşünmesini, başkalarıyla daha az temas etmesini vb. tavsiye edecektir.[13]

Genel olarak davranışçı bilişsel terapist müdahaleci ve interaktiftir, fikrini söyler, öğütler verir, danışanını destekler ve teşvik eder. Buna karşılık danışanın da çaba harcaması gerekir ve kendine saygı düzeyleri düşük kişiler için kolay bir iş değildir bu: Örneğin davranışçı ve bilişsel tedavi görmeyen bulimik hastaların kendine saygılarının çok düşük olduğu kanıtlanmıştır.[14]

İşte danışanlarımızdan Catherine'in hikâyesinin bir özeti; kendisine davranışçı bilişsel tedavi uygulayarak yardımcı olduk. Otuz altı yaşında, toplumsal anksiyete ve insanlara karşısında çekingen davranışlar şikâyetiyle gelmişti bize.

Batı Fransa'nın kırsal kesimindeki çok yoksul bir bölgeden geliyorum. Altı kardeşin üçüncüsüyüm. Son derece zor koşullarda eğitildik. Ebeveynlerimizden şefkat, destek ve teşvik görmedik. Aslında çok ilkeldi çevremiz. Çiftçiliğin maddi durumundan başka hiçbir konu tartışılmazdı çevremizde. Hep bu hayattan kaçmak istedim. Bütün hayatımı böyle geçirebileceğim düşüncesi dehşet veriyordu bana, ölüme mahkûm edilmiştim sanki.

Neyse ki çok çalışkan bir öğrenciydim, okulda çok başarılıydım. Benimle ilgili güzel şeyler duyduğum tek yerdi okul: Akıllı, özenli, disiplinli olduğum söyleniyordu... Bu bana hukuk öğrenimi alma olanağı tanıdı. Ve büyük şirketlerin hukuki sorumluluklarını üstlenme fırsatı buldum.

Yetişkin yaşa geldiğimde ve ailemden uzaklaştığımda, her şe-

13 M. McKay, P. Fannig, *Self-Esteem; a Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving and Maintaining Your Self-Esteem*, New Harbinger, Oakland, 1992. Ayrıca bkz. G. Lindenfeld, *Self-Esteem; Developing Self-Worth, Healing Emotional Wounds*, Thorsons, Londra, 1995.

14 S. Coker vd., "Patients with bulimia nervosa who fail to engage in cognitive behavior therapy", "*International Journal of Eating Disorders*, 1993, sayı 13, s. 35-40.

yin yoluna gireceğini sanıyordum ama hayallerin yıkıldı. Şunu fark ettim ki, sadece çocukluğumda acı çekmekle kalmamış, mutluluğa uygun olmayan biri haline gelmiştim. Duygusal ilişkiler kuramıyordum. İşim kesinlikle tatmin etmiyordu beni. Sürekli iş ve erkek arkadaş değiştiriyordum. İnsanlar beni kibirli ve titiz biri sanıyorlardı: Daha iyi şeylere layık biri olduğumu düşündüğümü sanıyorlardı. Ama gerçekte mesele başkaydı: Sorunların üstesinden gelebilecek kadar yetenekli ve güçlü olamamaktan korkuyordum.

Örneğin bir erkek bana âşık olduğunda, benim imajıma âşık oluyordu. Bana âşık olmuyordu. Ve ben bu durumun farkına vardığımda, ilişki sürer de onu hayal kırıklığına uğratırım diye korktuğumdan birlikteliği bitiriyordum. İşimde de aynı şey geçerli: Bir süre sonra kendimi artık başka biri gibi gösteremeyeceğimden korkuyordum hep.

Dış görünüşüme rağmen kendime hiç inanmadım. Kendimi beğenmiyorum. Daha çok fiziksel olarak güzel buluyorlar beni, oysa ben geçmişte benim kadar güzel olmayan ama bana göre daha çekici ve daha dişi olduklarını düşündüğüm arkadaşlarımı ve meslektaşlarımı kıskandığımı çok iyi hatırlıyorum... Başka biri olmak isterdim. Başkalarında beğendiğim özelliklerin hiçbiri yok bende.

Catherine başkalarının yargılarından çok fazla korkuyordu –"toplumsal anksiyete" denir buna– ama aynı zamanda aşırı yeme sorunu da vardı ve belirli dönemlerde depresyona giriyordu. Terapist yaşadığı güçlüklerin ana kaynağı olarak önemli kendine saygı sorunları tespit etti. Ve "bifokal" bir tedavi uygulamayı önerdi, yani aynı anda iki amaca yönelik bir tedavi.

Birincisi, kendini ifade etmeye dayalı grup tedavisiydi. Yaklaşık sekiz hastanın bir arada bulunduğu bu grup tipinde, gündelik yaşam durumlarını sahneye koyan rol oyunlarıyla çalışılır. Hastaların ihtiyaçlarına uygun iletişim biçimlerinin geliştirilmesi amaçlanır. Örneğin Catherine aşırı isteklere hayır demeyi, değerini düşürmeden kendinden söz etmeyi, karşısındakinin kendisi gibi düşünmediğinden korkmasına rağmen

duygularını ve görüşlerini açıklamayı öğrendi. Gerçekten de terapiden önce bir soruya cevap verememekten, sıradan şeyler söylemekten, konuştuğu takdirde dışlanacağından korkuyordu.

Catherine, bireysel bilişsel tedavi seanslarında "düşünceleri" üstünde de çalıştı: "Başkalarına gerçekten kim olduğumu gösterirsem dışlanırım ya da alay ederler benimle"; "Birini gerçekten sürekli biçimde kendine bağlayabilecek niteliklere sahip değilim"; "Başkaları tarafından kabul edilmenin tek yolu onların görüşlerini kabul etmektir" Terapistiyle birlikte düşüncelerinin kendisini nasıl pek saygınlığı olmayan durumları benimsemeye ittiğini anladı; bu düşünceler kendisi hakkındaki olumsuz görüşleri de pekiştiriyordu. Olayın bilincine varınca "gerçeklik testleri" adı verilen aşamaya geçti: öngördüğü şeylerin doğru olup olmadıklarını test etmek. Sözgelimi erkek arkadaşına çekingenliğinden, kendine güveni olmadığından söz etmek... Bunları söyleyince, sandığı gibi arkadaşı onu hemen terk edecek miydi? Hiç de böyle bir şey olmadı tabii ki. Ya da dostlarıyla birlikte bir akşam yemeğinde birisiyle anlaşmazlığa –saldırgan olmadan– düşmek. Büyük bir şaşkınlık içinde düşüncelerini paylaşmadığı kişinin kendisine kötü şeyler söylemediğini, hatta görüşlerinin sağlam temellere dayandığını kabul ettiğini ve o ana kadar hiç konuşmayan birçok davetlinin de Catherine'in görüşlerini paylaştığını fark etti...

İki yıl süren tedaviden sonra, Catherine kendisini çok daha iyi hissetmeye başladı. Kendine saygısı çok güçlenmişti: Niteliklerini ve kusurlarını kabul ediyordu. O zamana kadar reddettiği, sorumluluk isteyen bir işi kabul etti. Sorunlarını ve sınırlarını bilen (kendisi söz etmişti ona bunlardan) bir arkadaşıyla birlikte yaşamaya başladı: Ama Catherine bunları ondan gizlemeye gerek duymuyordu ve kendisini ondan pek de aşağı hissetmiyordu. Tedavisi sona ereli üç yıl oluyor ve düzelmeye devam ediyor. Fazla yemek yemiyor ve depresyonu da tekrarlamadı.

Analitik tedaviler. Analitik esinli bir ruhsal tedavinin ilkesi, anlamak ve yeniden yaşamaktır; hasta, tedavi aracılığıyla geç-

DAVRANIŞÇI BİLİŞSEL TEDAVİLERİN "ARTI"LARI

- Davranışları ve düşünme biçimlerini değiştirmek için en etkili tedavilerdir.
- Terapist aktif destek sunar.
- Geçerlilikleri birçok bilimsel incelemeyle kanıtlanmıştır.

DAVRANIŞÇI BİLİŞSEL TEDAVİLERİN "EKSİ"LERİ

- Hastanın çaba göstermesi gerekir.
- Hastanın korktuğu ya da zorlandığı şeyle yüz yüze gelmesini gerektirir (her zaman pek hoş olmaz bu).
- "Ben niçin böyleyim?" sorusunun cevabına yöneliktir.

mişinin unsurlarıyla, yaşamının belli bir dönemine dair "engelleme" biçimleri olan zorlanmalardan kurtulma olanağı bulur. Bu engellemelerin kaynağı "yineleme kompülsiyonları"dır, bir başka deyişle çocukluk çağında çözüme kavuşturulmamış bir güçlüğü kaçınılmaz biçimde yeniden yaşama eğilimidir.

Bu tedavilerin amacı temelde hastaya, zorlanmalarının bazı gizli anlamlarıyla ilgili olarak bilinçlenme ve de kendisi hakkında daha açık seçik düşüncelere sahip olma konusunda yardımcı olmaktır. Danışanın terapistle ilgili duygu ve düşünceleri (psikanalistler *transfer* derler buna) tedavi sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır ve hastanın, yetişkinlik döneminde yaşadığı ilişkilerin zorlanmalarının kaynağı olan çocukluğunun önemli kişileriyle kurduğu önemli ilişkileri anlamasını ve yeniden yaşamasını sağlar.

Terapist daha çok tarafsız bir üslubu benimser; "iyi niyetli bir tarafsızlık"tan söz edilir. "Tipik tedavi" –bu tekniğin en başarılı modeli– denen yöntemde psikanalist çok az müdahalede bulunur, hiç öğüt vermez ama bilinçlendirmeyi kolaylaştırmak amacıyla sorular sorar ve yorumlar getirir. Aslında analitik esinli tedavi uygulayan birçok terapist, ara bir üslubu ve daha müdahaleci bir tavrı benimser. Son zamanlarda yapılan bir araştırmaya göre Freud'un kendisi de, öğrencilerine tarafsızlık

öğütleri vermekle birlikte, kendi hastalarıyla bazen çok yakın ve sıkı fıkı olmuştur.[15]

Analitik bir tedavi gören otuz beş yaşındaki Emmanuel'in hikâyesini dinleyelim. Kendisi, ailenin üç erkek çocuğunun ikincisi.

> Babama her zaman itici geldiğimi düşünmüşümdür. Hatırlayabildiğim en eski anılarımı düşündüğümde gözümde canlanan sahnelerde, babamın beni kardeşlerimin önünde küçük düşürmesi vardır hep; kardeşlerim onun beklentilerine daha uygun davranıyorlardı. Örneğin ben okulda her zaman çok başarısız oldum; dersler ilgilendirmiyordu beni, ayrıca öğrencilik beni aşağılık duygusuna sürüklüyordu. Ama kardeşlerim yüksek düzeyde bir memur olan babam gibi iyi öğrenim gördüler.
>
> Ayrıca annem, bana karşı her zaman aşırı korumacı bir tavır içinde oldu. Babamın beni dışlamasını telafi ediyordu sanki. Zamanla işlerin düzelmiş olduğunu sanmıyorum, çünkü babam benimle hiç ilgilenmez oldu, bana 'anasının çocuğu' demesi, günahlarından arındırdı onu. Bazen annemin öldüğünü ve babamın nihayet benimle ilgilenmeye başladığını görüyordum düşlerimde... Annem mutsuz ve yalnız bir kadındı, babam onunla ilgilenmiyordu. Annem aynı zamanda babamın gölgesinde kalmış olmanın acısını çekiyordu, çocuklarıyla ve evle ilgilenmek için mesleki kariyerini feda etmişti. Çok çekici ve beğenilen bir kadın olduğundan oldukça dünyevi ve yüzeysel bir yaşam sürüyor ve bununla avunuyordu...
>
> Bana bunları öğretti ve beni de aldatıcı bir görünüşe göre yetiştirdi. Çok yararlandım ondan. Güzel konuşan biri oldum. İnsanlar benim her zaman göründüğümden çok daha yetenekli olduğumu sandılar. Okulu kesin biçimde terk ettikten sonra, kendim gibi insanlara çok sık rastladığım işler yaptım: Gayrimenkul alanında çalıştım, giyim mağazaları yönettim... Hep aynı senaryo: İnsanlar benim dış görünüşümü, konuşmalarımı,

15 D. J. Lyn, G. E. Vaillant, "Anonymity, neutrality and confidentiality in the actual methods of Sigmund Freud: a review of 43 cases, 1907-1939", *American Journal of Psychiatry*, 1998, sayı 155, s. 163-171.

iyi eğitimimi beğeniyorlardı. Arkası gelmiyordu tabii. Çünkü işimi gerektiği gibi yapmıyordum. Bu durumun uzun süre tembellikten kaynaklandığını sandım – ve çevremi de inandırdım buna: Derdim aslında yeteneksizlikti. Ama çözümü çok basit olan bir yeteneksizlik: Sınırlarımı itiraf etmek, sağdan soldan bir iki öğüt istemek, başarılı olmak için birkaç günlük kurslara gitmek yetecekti bana... Ama yapmıyordum bunları çünkü ben sorunun kesinlikle daha ağır olduğuna inanıyordum: Tam bir ikiyüzlü olduğuma inanmıştım. Ve durumum bütün olasılıkların ötesindeydi. Dolayısıyla ilerlemek için hiçbir çaba göstermiyordum.

Öğretmen olan karımla tanıştığımda, ona da yalan söyledim. O benim ticaret dünyasında yolunu şaşırmış bir sanatçı, anlaşılmamış birisi olduğumu sandı. Ve neredeyse iki yıl hiçbir iş yapmamama göz yumdu, roman yazacaktım. Hiçbir şey yazmamış olduğumu söylemeye bile gerek yok herhalde. Bunun benim işim olmadığı belliydi zaten. Hep biliyordum ama buna inanmak beni rahatlatıyordu... Sorun, bu süre içinde iki çocuğumuzun olmuş olmasıydı ve ben hep aynı davranışlar içinde oldum, her şey yolundaymış gibi yaptım...

Ciddi para sorunlarıyla karşılaşmaya başlayınca bir terapiste gittim. Orada kendimi çok kötü hissettim, adam kırk beş dakika boyunca hiç ağzını açmadı, sonunda "Çok iyi, bir dahaki sefere devam edeceğiz" dedi ve para istedi. Bir daha gitmek istemedim ve karım beni terk edeceği tehdidinde bulundu. O zaman kendisine söylememiştim ama terk etmesi beni neredeyse rahatlatacaktı. İnsanın kendi durumuyla ilgili olarak sürekli yalan söylemesi çok yorucu! Sonra bir gün bir arkadaşım, kendisini tedavi eden başka bir uzmandan söz etti bana. Ona gittim ve çok memnun kaldım. Yüz yüze bir terapi önerdi bana.

Önceleri geçmişimle ilgili sorular soruyordu. Bu, beni daha önce hiç düşünmediğim ayrıntılar üstünde düşünmeye zorluyordu. Sözgelimi babamın zayıflıkları, bana karşı sorumluluğu; oysa ben her zaman tek suçlu gibi görmüştüm kendimi. Terapistim aynı zamanda bana, sorunlarımı önemsiz gibi göster-

meye çalışarak ve hoş bir şekilde takdim ederek, kendisini nasıl yanıltmak istediğimi de gösteriyordu. Bir gün bana şöyle dedi: "Biliyorsunuz, kendinizi bana beğendirmek zorunda değilsiniz."

Bir süre sonra oldukça ağır bir depresyon geçirdim, çünkü tedavi kendime karşıdan bakmak zorunda bırakıyordu beni ve sonuç hiç de iç açıcı değildi. O zaman terapistim bana, daha fazla destek oldu ama hiç şımartmadı beni, her zaman sorumluluklarımı hatırlattı. Hiç kimse böyle davranmamıştı bana: Kendime karşı acımasız olmam için kendime yeterince saygı göstermek.

Bu kötü dönemden sonra kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Artık sürekli numara yapma, kendimi kanıtlama, sürekli kendimden hoşnut ve keyifli bir ifade takınma ihtiyacı duymuyordum... Kendimi beğendirmeye ya da üç kâğıt yapmaya ihtiyacım yoktu. Kendimle uyumlu bir imaja kavuşmuştum: daha mütevazı ve daha az aldatıcı. Ayrıca nihayet, kendimi geliştirmeye ve öğrenmeye de başlamıştım. Ve tekrar kendime güvenmeye de başlamıştım...

Emmanuel üç yıl tedavi gördükten sonra, bugün bir ecza laboratuvarında tıbbi temsilci olarak çalışıyor. Her geçen gün daha iyiye gidiyor durumu. Başkalarıyla ilişkileri çok sadeleşti: Kuşkularını gizlemek için sürekli kendini beğendirmek ya da çekici göstermek zorunda hissetmiyor...

PSİKANALİTİK ESİNLİ TEDAVİLERİN "ARTI"LARI

- Doğru bir kendini tanıma sağlar.
- "Niçin böyleyim?" sorusuna cevaplar getirir.

PSİKANALİTİK ESİNLİ TEDAVİLERİN "EKSİ"LERİ

- Her zaman davranışları değiştirecek kadar etkili olmaz.
- Genellikle uzun sürer.
- Terapistin desteği azdır.

Genellikle, terapistin kalitesinin terapinin türü kadar önemli olduğu söylenir. Her türlü sorun için geçerli değildir bu: Fobilerden rahatsızlık duyan birinin, ne kadar yetenekli olursa olsun bir psikanalistten çok bir davranışçıya başvurması gerektiği biliniyor bugün; bazı özel durumlar dışında, psikanalistin kendisi de fobileri olan bir hastayı davranışçı bir meslektaşına gönderme eğilimi içinde olacaktır. Tersine, eğer babanızla ilişkilerinizin niçin çok düş kırıcı olduğunu ve niçin bugün hâlâ sıkıntı verdiğini anlamak istiyorsanız, davranışçılar muhtemelen bir analiste göndermek isteyeceklerdir sizi.

Ama terapistler bugün artık "eklektik" denen yaklaşımları daha çok uyguluyorlar, yani çeşitli terapi akımlarından çıkmış araçları benimsiyorlar.[16] Örneğin birçok yöntemi kullanabilirler: Kendinizi ifade zorluklarınızı daha iyi anlayabilmek için önce kendini ifade üstünde çalışılır, sonra babanızla olan ilişkilerinizi düşünürsünüz.

Size bu sayfalarda verdiğimiz öğütler, kişisel tedavi deneyimlerimize dayanıyor. Umut ediyoruz ki bunlar kendinize saygınıza etki edecek biçimde düşünmenizi sağlar.

Bu öğütler, mümkün olabilecek tek öğütler değildir ve hiç kuşkusuz çok daha iyi başka öğütler de vardır.

Her halükârda zorluklarınızın içinde hapis olmadığınızı düşünün; aynı zamanda kendinizdeki iyi olan her şeyi işlemeye ve geliştirmeye de çalışın. Bir tedavi ya da kişisel bir değişim sadece sorunlardan kurtulmak değil, aynı zamanda güçlü taraflarımızı daha da güçlendirmektir.

Kendine saygıya giden yollar, kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazı şanslı kimseler için bir otoban gibidir. Bazı kimseler için ise dar ve inişli çıkışlı bir yolu andırır. Ama önemli olan gidilen yere sağ salim varmak değil midir?

16 J. Norcross, M. Goldfried, *Psychothérapie intégrative*, Desclée de Brouwer, Paris, 1998.

ANKET 2: "NASIL DEĞİŞEBİLİRİZ?"

Aşağıdaki anket kendinize saygı konusunda girişeceğiniz çabalarla ilgili olarak size bir saptama yapma olanağı vermeyi amaçlıyor. Her ifadeyi dikkatle okuyun ve acele etmeden bugünkü durumunuza yakın olan sütuna bir çarpı koyun. Yorumlarımızı öğrenmek için sayfa 305'teki eke bakın.

İnsanın kendisiyle ilişkisine dair sorular		
	Doğru gibi	**Yanlış gibi**
1. Kendimi pek beğenmiyorum.		
2. Karar vermekte zorlanıyorum.		
3. Başkaları beni istediğim gibi değerlendirmiyor ve tanımıyor.		
4. Gerçek değerimin ne olduğunu bilmiyorum.		
5. Güçlükler karşısında direnç gösteremiyorum.		
6. Duygusal hayatımda başarılı olamıyorum.		
7. İşler biraz yolunda gitse bile kendimi endişeli hissediyorum.		
8. Kendimi rahat hissetmediğim ortamlardan kaçıyorum.		
9. Kendimle ilgili bakış ve düşüncelere çok fazla bağımlıyım.		
10. Güçlüklerle karşılaştığımda genellikle kendime kızıyorum ve hatta zaman zaman kendimden nefret bile ediyorum.		
11. Çoğu zaman eyleme geçerek kaçtığım ve meseleleri "fazla büyüttüğüm" eleştirileri yapılıyor.		
12. Genellikle kıskancım, bazı kimselere karşı çok sık kin duyuyorum.		
13. Hayatımda doğru tercihler yapmıyorum.		
14. Başarısızlığa ya da yaptıklarımı eleştirmelerine tahammül edemiyorum.		
15. Başkalarının etkisine çok fazla açığım.		
16. Kendimi doyumsuz hissediyorum.		
17. Sık sık başarısız oluyorum.		
18. Genellikle çok saldırganım ve başkalarını çok eleştiriyorum.		
19. Kendimde meziyet bulmakta zorlanıyorum.		
20. Hemen yapmam gereken önemli işleri genellikle erteliyorum.		
21. Bazen kopma ve çatışmaları farkında olmadan kendim yaratıyormuşum gibi geliyor bana.		

SONUÇ

Sevgili Doktor,

Benden sizi haberdar etmemi istemiştiniz: İsteğinizi biraz gecikmeyle yerine getiriyorum çünkü son aylarda hayatım, size tedaviye geldiğim döneme oranla çok daha aktif.

Geçen yılki taşınmamdan sonra her şey iyi gidiyor ve biraz daha ilerleme kaydettiğimi düşünüyorum. İşim beni tatmin ediyor ve yeni sorumluluklarıma fazla zorlanmadan uyum sağlamış durumdayım, sık sık bahsettiğimiz o ünlü "ikiyüzlülük sendromu" yok artık bende. Artık düşüncelerimi kapalı bir kutu içinde yönlendirmediğimi düşünüyorum. Herhangi bir yeteneksizliğimi gösterme korkusu olmadan kuşkularımdan söz edebiliyor, sorular sorabiliyorum. Çoğu zaman fikirlerimi açıklıyorum ve eleştirileri kabul ediyorum: Böyle durumlarda kendimi ne aşağılanmış ne de ayıplanmış hissediyorum. Kısacası kendime saygı konusunda kaydettiğim gelişmenin açık seçik farkındayım, hiçbir rahatsızlık hissetmeden "Yanıldım" ya da "Hata yaptım" diyebiliyorum. Paradokslar yaşamıyorum artık bu konuda! Ama sadece savunma boyutunda değişmiş değilim. "Fikirlerimi daha iyi satmayı" da biliyorum artık: İş toplantılarımızda ve müşterilerimle birlikteyken, eskisine göre dü-

şüncelerimi daha güçlü biçimde savunuyorum ve bu düşünceleri açıkça kabul ettirmeye çalışmaktan utanmıyorum. Bu tavrımla kesinlikle antipati uyandırdığımı sanmıyorum, tersine içtenliğim nedeniyle beni daha olumlu değerlendirdiklerini düşünüyorum; konformist ve ketum tavırlar içindeyken daha olumsuz bakıyorlardı bana.

Ama benim için en önemlisi, kendimi moral bakımından daha iyi, daha güçlü, daha istikrarlı hissediyorum. Kendimi moralsiz ve değersiz hissettiğim o uzun dönemler artık geride kaldı. Mutlu olduğum anlar, artık sizinle birçok kez konuştuğumuz o "sıkıntılı mutluluk"a benzemiyor. Bunu neye borçlu olduğumu çok iyi bilemiyorum. Hiç kuşkusuz büyük ölçüde eskiye göre daha aktif olmama: Bugün –tersine– naslı kaçarak ve eylemlerime ket vurarak yaşamış olduğumu anlıyorum. Buraya gelir gelmez öğütlerinizi tuttum: İş arkadaşlarımla kaynaştım, edilgen bir tavırla onların beni kabul etmelerini beklemeden ve taşınırken getirdiğim eşya sandıklarını açmayı ve dairemin dekorasyonuyla uğraşmayı bırakıp ben yaklaştım onlara, onları evime davet ettim ve yeni tanıştığım insanların bazılarıyla dostluklar geliştirme aşamasındayım! Aynı zamanda hiç vakit kaybetmeden bir koroya girdim, kesinlikle bir "alışma dönemi" bahanesinin arkasına gizlenmedim, yorgun olmama rağmen dinlenme bahanesine de sığınmadım kesinlikle: Kendimi dinleme riskini almamak için eyleme atıldım. Bu konuda da yaptığımız konuşmalar yardımcı oldu bana. Gece davetlerinde, başka arkadaş toplantılarında eskiye göre fikirlerimi daha kolay ifade edebildiğimi fark ediyorum. Tartışmalarda derdimi anlatıyorum, sorular soruyorum, herhangi bir konuda bilgisizliğimi ve daha fazla bilgi edinme arzumu itiraf ediyorum, itiraz ediyorum: Kısacası, normal biri gibi hissediyorum kendimi. Nihayet!

Ama gene de günden güne değişebiliyor bunlar: Hâlâ bazen kendimden kuşkulandığım oluyor. Oldukça zor bir durum, çünkü böyle zamanlarda moralim çok çabuk bozulabiliyor. Kısa zamanda eski şeytanlarım geri geliyor, eski sıkıntılarımın aynılarını çekiyorum gene. Böyle anlarda kaydettiğim gelişmelerin ne kadar pamuk ipliğine bağlı olduğunu ve mutluluğumun da

ne kadar eğreti olduğunu fark ediyorum: Tekrar eskiye dönmek işten bile değil sanki. Ancak arada bir fark var: Bir yandan eskisine göre tutunabileceğim birçok şey var: Kendimi o kadar yalnız hissetmiyorum, sıkıntılarımı anlatmaktan ya da yardım istemekten utanmıyorum (yakınlarımıza telefon etmeye cesaret etme konusunda yaptığımız egzersizler ve oynadığımız oyunlar geliyor aklıma); öte yandan bu olumsuz ruhsal durumları çabucak frenliyorum: Birlikte sık sık andığımız "iç eleştiri"yi susturuyorum. Buraya geldikten sonra sıkıntılı zamanlarım oldu, cesaretimi yitirdiğim anlar oldu, gri ve kasvetli pazarlar yaşadım ama asla başarısızlık duygusuna hapsetmedim kendimi ve eskiden olduğu gibi mızmızlanmalarla vakit geçirmedim, teslim olmadım. Kaldı ki bana acı veren dertlerimin nedenlerini daha iyi anlıyorum artık: Eskiden bir tür biyolojik ya da psikolojik kaderin *kurbanı* olduğuma ve bu sıkıntılı anların durup dururken üstüme üşüştüklerine inanırdım, bugün artık bunları anlayabiliyor ve çözümleyebiliyorum. Düş kırıklıklarının ve başarısızlıkların rolünü daha açık seçik biçimde değerlendiriyorum, eskiden bocalamalarımı kendime itiraf etmekten o kadar sıkılırdım ki, küçümserdim bunları. Ama bu gelişmelerin bir karşılığı da var tabii (madalyonun tersinin olması da gayet doğaldır): Kabul görme ve saygı belirtilerine çok fazla bağımlı oldum, eskiden hiç dikkat etmezdim böyle şeylere. Başarılı olmaya ya da zaman zaman itibar görmeye daha fazla ihtiyaç duyuyorum; "kendine saygı besinleri" için ihtiyaçlar yaratıyorum ve bunları elde etmeye çalışıyorum.

Ama bendeki en önemli değişim, sıkıntılarımın artık haftalarca ya da aylarca sürmemesi. Genel olarak, birkaç saat sonra ve yaşadığım ilk hoş deneyimden sonra kendimi daha iyi hissediyorum: Üzüntülerim *kalıcı* değil, *iyileştirilebilir türden.* Ama içimde öyle bir his var ki, sanki ben başkalarına göre daha çabuk üzülebilen biriyim: bu belki de geçmişteki sıkıntıların bıraktığı iz, acı veren bir psikolojik yara izi. Bir gün bundan kurtulabilir miyim sizce? Mutlaka evet diyeceksiniz bana ve umarım haklısınızdır. Bu laflara bir son verecek olursak şunu söylemek istiyorum ki, kendimi zaman zaman hâlâ çok kırılgan his-

sediyorum ve hatta kaydettiğim gelişmelerden kuşkuluyum, emekliyormuşum gibi geliyor bana: Böyle durumlarda terapi defterlerimi ve notlarımı gözden geçiriyorum. Ne kadar yol almış olduğumuzu anlıyorum. Ve bir an kendimle gururlanmaya hakkım var diye düşünüyorum.

Duygusal hayatımı da merak ediyorsunuzdur. Altı aydır yeni bir erkek arkadaşım var: Şimdilik her şey yolunda. Bu alanda da yenilikler var: Onunla buluştuğumda korkmuyorum, güzel olmamaktan korkmuyorum (her zamanki gibi nesnel olarak gene kendimi beğenmemekle birlikte), konuşmalarımla onu düş kırıklığına uğratmaktan korkmuyorum. Buluşmalarımız artık eskisi gibi bir geçiş sınavı değil. Hatta onun yanında *doğal* olabiliyorum: Daha önce hiçbir erkekle yaşamamıştım bu duyguları. Bu gelişmeler beraberinde yeni korkuları da getiriyor: Bazen ilişkimizin kopmasından korkuyorum ama durum geçmişten farklı, çünkü eskiden çoğu zaman kopmalara ben neden oluyordum.

İşte durum bu. Bu haberlerin hoşunuza gideceğini umuyorum: Biliyorum ki sizin kendinize olan saygınız da tedavi ettiğiniz kişilerin kaydettikleri gelişmelere bağlı! Bana öyle geliyor ki doğru yoldayım ve her geçen gün ilerleme kaydediyorum. Bana göre gene de yavaş ilerliyorum her şeye rağmen, ama nihayet gündelik deneyimlerimle kendimi *oluşturduğum* duygusu içindeyim, eskiden kendimi *mahvettiğim* izlenimindeydim.

Bu çabaları göstermem için yardımcı olduğunuz için size teşekkür ediyorum.

Saygılar, sevgiler

Sayfa 55'teki 1. anketin sonuçları

"KENDİNİZE SAYGI DÜZEYİNİZ"

Bu anket neyi ölçüyor?

Bu anket, psikoloji ve psikiyatri araştırmalarında en çok yararlanılan kendine saygı değerlendirme araçlarından biridir: Rosenberg ölçeği.[1]

Sonuçlar nasıl değerlendirilecek?

1. Puanlarınızı aşağıdaki bilgilere göre toplayın:

• 1, 3, 4, 7, 10. sorular için:
– "tamamen doğru" yanıtını verdiyseniz 4 puan,
– "doğru" yanıtını verdiyseniz 3 puan,
– "doğru değil" yanıtını verdiyseniz 2 puan,
– "kesinlikle yanlış" yanıtını verdiyseniz 1 puan sayın.

• 2, 5, 6, 8, 9. sorular için:
– "tamamen doğru" yanıtını verdiyseniz 1 puan,
– "doğru" yanıtını verdiyseniz 2 puan,
– "doğru değil" yanıtını verdiyseniz 3 puan,
– "kesinlikle yanlış" yanıtını verdiyseniz 4 puan.

2. Aldığınız bütün puanları toplayın.

1 M. Rosenberg, *Conceiving the Self*, Basic Books, New York, 1979.

Elde ettiğiniz sonuçları nasıl yorumlayacaksınız?

Bu anket sonucunda elde edilebilecek puanlar 10 (olabilecek en düşük kendine saygı) ila 40 (olabilecek en yüksek kendine saygı) arasındadır.

• Elde ettiğiniz skor 10-16 arasındaysa, kendine saygı düzeyi oldukça düşük bir gruba dahilsiniz demektir. Bu kişisel izleniminize uygun düşüyor mu?

• Elde ettiğiniz skor 34-40 arasındaysa, kesinlikle kendine saygı düzeyi yüksek kişiler arasında yer alıyorsunuz. Bu sonuç belki de kendinize saygınızı güçlendirecektir...

• Elde ettiğiniz skor 17-33 arasındaysa, kendine saygı düzeyi ortalarda olan bireylerden oluşan gruba giriyorsunuz. Anket çok kesin bir şey söylemiyor ama, belki siz kendiniz yapabilirsiniz bunu: Öznel olarak hangi gruba dahil olduğunuzu düşünüyorsunuz? Kendine saygı düzeyi yüksek olanlar mı, düşük olanlar mı?

Not:

Bu rakamlar teoriktir çünkü ideal olan bu anketten elde edilen sonuçların onlarca başka insanla (sözgelimi bir okulun bütün öğretmenleri ve öğrencileriyle) yapılan anketlerle karşılaştırılmasıdır. Bütün değerlendirmelerin alınmasından sonra, bireyler iki kategoriye ayrılır: yüksek kendine saygı düzeyi (en yüksek skorları elde eden % 25) ve düşük kendine saygı düzeyi (en düşük skorları elde eden % 25).

Sayfa 297'deki 2. anketin sonuçları

"NASIL DEĞİŞEBİLİRİZ?"

Bu anket neyi ölçüyor?

Bu anket, bir değişim çabasından elde edeceğiniz yararı değerlendiriyor ve bu çabaların hangi alanlarda gösterilebileceğini belirtiyor.

Aldığınız sonuçları nasıl değerlendireceksiniz?

Bu anketle dört not alabiliyorsunuz: "toptan değişim gereksinimi" için bir not ve "değişim alanları için" üç not.

• Toptan değişim gereksinimi: Her "doğru gibi" yanıtından 1 puan alıyorsunuz, puanlarınızı ona göre toplayın.

• Değişim alanları:

– *Kendinizle ilişkinizde* değişim gereksinimi: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19. sorulardan aldığınız puanları toplayın.

– *Eylemle ilişkiniz*'de değişim gereksinimi: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. sorulardan aldığınız puanları toplayın.

– *Başkalarıyla ilişkiniz*'de değişim gereksinimi: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. sorulardan aldığınız puanları toplayın.

Elde ettiğiniz sonuçları nasıl yorumlayacaksınız?

1. "Toptan değişim gereksinimi" notunuz 0-21 puan arasında değişebilir.

• 0-7 arası, toptan değişim gereksiniminiz sınırlı. Kendinize saygı düzeyinizin meyvelerini toplamakla yetinebilirsiniz.

• 8-15 arası, toptan değişim gereksiniminiz ortalama. Kendine saygı konusunda kesinlikle bazı kişisel çabalar göstermeniz gerekiyor.

• 16-21 arası, değişim çabasının yararınıza olduğu anlaşılıyor. Fikirlerini almak için çevrenizdeki yakınlarınızla görüşün.

2. "Değişim alanları"nın her biri için puanınız 0-7 puan arasında değişebilir.

Puan hangi alanda artıyorsa, çabalarınızı kesinlikle o alanda yoğunlaştırmalısınız.

Biz gene, bu anketten elde ettiğiniz sonuçları, sistemli biçimde kendi düşüncelerinizle ve bu konuda görüştüğünüz yakınlarınızın düşünceleriyle karşılaştırmanızı tavsiye ediyoruz.

SONSÖZ

Kendine saygı, ne konu ama!

Kitabımız 1999'da ilk kez yayımlandığında, bu kadar çok okurun ilgisini çekeceğini ve bugüne kadar uzanan bir başarı kazanacağını tahmin etmemiştik.

Geniş bir yelpazeye yayılan birçok insandan çok sayıda posta aldık ve almaya devam ediyoruz: Kendileri üzerine düşünecek uygun bir zemin bulmaktan dolayı memnun olan okurlar, danışmanlık almak için bizden meslektaşlarımızın iletişim bilgilerini isteyen hastalar, günlük yaşamlarında kendine saygı sorunlarıyla karşılaştıklarını söyleyen her alandan profesyoneller; elbette sağlık çalışanları (doktorlar, hemşireler, öğretim üyeleri, vs.), sosyal hizmet uzmanları, ordu çalışanları, insan kaynakları uzmanları, gardiyanlar, vd. Bize yazanlar arasında, "Kendine karşı merhamet göstermeyi" öğretmenin günlük işlerinin bir parçası olduğunu bize hatırlatan papazlar da vardı.

Öte yandan, kitap üzerine basında çıkan farklı farklı yazılar, *Kendine Saygı* etrafındaki bakış ve beklentilerin çeşitliliğini gösteriyor. Örneğin "Herkes beni sevsin istiyorum!" (*Top Santé*), "Kendi olmaya cesaret etmek, neye cesaret etmektir?" (*Nouvelles Clés*), "Kendinize ben harika bir kızım deyin" (*Elle*), "Tabii ki! Siz harika bir kızsınız" (*Biba*), "Kendini sev, ha-

yat da seni sevecek" (*Madame Figaro*), "Kompleksler: Sharon Stone bile kalçalarını beğenmiyor" (*Marie France*), "Önce ben: Kendine güvenin yeni anahtarları" (*L'Express*)...

Kitabın farklı dillerdeki baskılarının kapaklarında yer alan resimler de, kendine saygı hakkındaki farklı bakış açılarının çeşitliliğini onaylandı. Fransızca baskının kapağındaki başı taçlı ve mutlu küçük tavşan, İtalyanca baskıda yerini aynada kendine bakan, sakallı bir krala bıraktı. Brezilya baskısının kapağında kendi omzunu okşayan bir kadın var; Almanca baskıda şapkası ve çantasıyla karşıya geçmek için uslu uslu bekleyen bir adam yer alıyor ve trafik lambası adama dil çıkarıyor; Yunanca baskıda terazinin üzerine çıkmış şık giyimli bir kadın görülüyor. En gizemli kapak Japonca baskıya ait. Televizyonda haberleri izleyerek kahvaltı eden bir adam... Kodları kolay çözülemeyen başka bir kültüre referans veriyor bu resim. Yine de, bu çok çeşitli versiyonlar, kendine saygının evrenselliğini teyit ediyor.

Kendine saygı kavramı, Antik Çağ'dan bugüne birçok metinde karşımıza çıkıyor. Descartes *Ruhun Tutkuları* adlı eserinde "Kendimizi yüceltebiliriz de alçaltabiliriz de..." der. Ancak kavram Aydınlanma'dan sonra, modern zamanlarda önem kazandı: Gerçekten de ancak o zaman her bireyin doğumdan getirdiği şartları ya da sosyal konumu ne olursa olsun, eşit haysiyete sahip olma hakkı olduğu düşünülmeye başladı. Kavramı açıkça kullanan ilk yazarlardan biri, *Yalnız Gezenin Düşleri*'nin sekizinci bölümünde Jean-Jacques Rousseau oldu: "Kendine saygı onurlu ruhların en büyük itici gücüdür, hayallerle dolu kibir kılık değiştirerek kendine saygı gibi davranır..." Rousseau'ya göre kendine saygı temelde iyi bir şeydi, ancak başkalarının bakışına ve hükmüne bağımlı olan ve daha önce La Rochfoucault'nun mükemmelen tasvir ettiği kibire dönüşmediği sürece.

Psikoloji alanında kavramı ilk kullanan ve yorumlayan kişi, 1890'da *Psikolojinin İlkeleri*'ni yayımlayan Amerikalı William James oldu. James modern psikolojinin bu ilk inceleme kitabında, kendine saygı hakkındaki görüşlerini yazıyordu: "Ken-

dine saygının iki türü vardır: kendinden duyulan hoşnutluk ve kendinden duyulan hoşnutsuzluk." Avrupa'da psikanalizin öncülerinden Avusturyalı Alfred Adler, 1903'ten itibaren "aşağılık kompleksi" terimini kavramlaştırdı. İkinci Dünya Savaşı'nın ardından Amerikalı Maslow, insanın ihtiyaçlarını gözeten bütünlüklü bir kuram geliştirdi. Ona göre psişik açıdan gerçek iyilik haline ulaşmak için şu boyutların hepsinde tatmin olmamız gerekiyordu: fizyoloji, güvenlik, sevgi (ait olma), saygınlık (tanınma) ve kendini gerçekleştirme. Nihayet 1960'lardan itibaren, kendine saygı bugünkü anlamına kavuştu; yani psikolojideki en büyük düşünme, çalışma ve yayın alanlarından biri haline geldi.

Geçtiğimiz otuz yıl içinde, kendine saygı konusunda yirmi bin bilimsel makale yayımlandığı tahmin ediliyor. Bunların hepsi kendi içlerinde hemfikir değil. Bazıları kavramın yararını bile reddediyorlar: Bunlara göre kendine saygı, moral durumunuz, kişisel işlevsellik duygumuz ve başkalarına verdiğimiz değerin karışımından başka bir şey değil.[2] Diğerleri, performans standardı konusunda çıtayı giderek daha yükseğe koyan (hep daha iyisini yapmak, hep daha iyisi olmak) bir toplumda, her şeye rağmen yapılan kendine saygı araştırmalarının duygusal bedelini sorguluyorlar.[3] Daha başkaları ise, kendine saygının kendi başına bir amaç değil, iyilik halinin bir aracı olduğunu hatırlatıyorlar.[4]

Kitabımız başarılı olduysa, bunda hiç kuşkusuz doğru zamanda yayımlanmış olmasının da payı var. Performans kültünün, "başarısızlık"ların, "meydan okuma"ların, az ya da çok "galip" ve "kazanan" olmanın anahtarı gibi sunulan buyrukların egomuzu ezmeye başladığı 1980 ve 1990'lardan sonra çık-

---

2 Judge T.A. *vd.*, "Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct ?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, sayı 83, s. 693-710.

3 Crocker J., Park L.E., "The costly pursuit of self-esteem", *Psychological Bulletin*, 2004, sayı 130, s. 392-414.

4 Hewwit J.P., "The social construction of self-esteem", *Handbook of positive psychology* içinde, Snyder C.R. ve Lopez S.J., Oxford University Press, Oxford, 2000, s. 135-147.

tı kitap. Kendine saygıyı oluşturan şeylerden bahsetmemiz ve bu duygunun sadece dış hedeflere ulaşmaya değil, öncelikle kendimize bağlı olması gerektiğini hatırlatmamız... sanırız okurlara iyi gelen şey bu oldu. Ancak kendine saygı konusunu başka değerlendirmelerin bekliyor olması da muhtemel...

Kişiliğimizin temel ölçütlerinden biri olan kendine saygı, ruhsal dengemizi belirleyen en önemli kavramlardan biri. Kendimize saygımız yüksek olduğunda, hayatın içinde etkin olabiliyor ve yaşamın getirdiği zorluklara daha rahat göğüs gerebiliyoruz; düşük olduğunda ise yaşamımızı alt üst edebilecek sıkıntılarla ve rahatsızlıklarla karşılaşabiliyoruz.

Peki kendine saygıdan ne anlamak gerekir? Kısaca "kendimiz hakkındaki yargımız" olarak tanımlayabileceğimiz bu kavram, gerçekte şu sorulara verdiğimiz cevapların toplamı gibi düşünülebilir: Kendimi nasıl görüyorum? Niteliklerim ve kusurlarım nelerdir? Hangi yeteneklere sahibim? Başarılarım, başarısızlıklarım, yeteneklerim ve sınırlarım nelerdir? Kendi gözümde, yakınlarımın gözünde, beni tanıyanların gözünde değerim nedir? Kendimi başkalarının sevgisini ve yakınlığını hakeden biri olarak mı görüyorum? Kendimle barışık mıyım? Aldığım kararlardan uzun vadede memnun muyum? İstediğim gibi bir yaşam mı sürüyorum?

Psikiyatri uzmanları Christophe André ile François Lelord *Kendine Saygı*'da aile içinde, iş yaşamında ve ikili ilişkilerde bu hassas kavramı tüm boyutlarıyla tartışıyor, örnek vakalarla ve bilimsel araştırma sonuçlarıyla konuyu somutlaştırarak okuru etkin biçimde eserin içine katmayı başarıyorlar.



iletişim

ISBN-13: 978-975-470-934-6

9 789754 709346

KDV'DEN MUAFTIR