GEÇİMSİZLER

KİŞİLİKLERİ TANIMA VE
GEÇİNMEYİ KOLAYLAŞTIRMA KİTABI



EROL GÖKA
MURAT BEYAZYÜZ

i y i k i **k i t a p** l a r v a r . . .

TİMAŞ YAYINLARI
İstanbul 2012

timas.com.tr

GEÇİMSİZLER
Kişilikleri Tanıma ve Geçinmeyi Kolaylaştırma Kitabı
Prof. Dr. Erol Göka
Uzm. Dr. Murat Beyazyüz

TİMAŞ YAYINLARI | 2654
Psikoloji Dizisi | 44

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Emine Eroğlu

PROJE EDİTÖRÜ
Seval Akbıyık

EDİTÖR
Fahrünnisa Erdem

KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ

1. BASKI
Kasım 2011, İstanbul

2. BASKI
Şubat 2012, İstanbul

ISBN
978-605-114-817-5

TİMAŞ YAYINLARI
Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24 Faks: (0212) 512 40 00
P.K. 50 Sirkeci / İstanbul

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
facebook.com/timasyayingrubu
twitter.com/timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12364

BASKI VE CİLT
Sistem Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sok. No: 8
Davutpaşa-Topkapı/İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 01
Matbaa Sertifika No: 16086

YAYIN HAKLARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

GEÇİMSİZLER

Kişilikleri Tanıma ve Geçinmeyi Kolaylaştırma Kitabı

Prof. Dr. Erol Göka
Uzm. Dr. Murat Beyazyüz

Prof. Dr. Erol GÖKA

1959 yılında Denizli'de doğdu. Evli ve 4 çocuk babası. 1992'de psikiyatri doçenti, 1998'de Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği Şefi oldu. 2010 yılından beri Konya Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Profesör kadrosunda.

"Türkiye Günlüğü" dergisinin yayın; birçok tıp ve beşeri bilimler alanındaki derginin danışma kurullarında bulunuyor. Çok sayıda bilimsel çalışma yürütmüş, bilimsel makale üretiminde yer almıştır.

"Türk Grup Davranışı" kitabı ile Türkiye Yazarlar Birliği 2006 yılı Yılın Fikir Adamı Ödülü'ne layık görülen Erol Göka'ya, 2008 yılında da Türk Ocakları Ziya Gökalp İlim ve Teşvik Ödülü verilmiştir.

Yayınlanan 20 kitabının içinde Timaş Yayınları arasından çıkanları: "Türklerin Psikolojisi" (2008), "Kadınlar, Erkekler, Aşıklar" (Sema Göka İle birlikte, 2008), "Türklerde Liderlik ve Fanatizm" (2009), "Ölme: Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi" (2009), "Türk'ün Göçebe Ruhu" (2010), "Aşk Her Şeyi Affederse" (2010)...

Uzm. Dr. Murat BEYAZYÜZ

1980 yılında Zonguldak'ta doğdu. Evli ve 1 çocuk babasıdır. 1998 yılında Zonguldak Atatürk Anadolu Lisesi'nden, 2004 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 2005-2010 yılları arasında Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikiyatri ihtisası yaptı. 2010 yılında Siirt'te askerlik görevini tamamladı. Ankara Gölbaşı HASVAK Devlet Hastanesi'nde psikiyatri uzmanı olarak görev yapıyor.

Yazarın 2007 yılında yayımlanmış "Cemil Meriç'in Psikolojisi" isimli bir kitabı mevcuttur.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 7

BİR ÇEVRE GEZİNTİSİ YAPMADAN KİŞİLİK KALESİNE GİRİLMEZ / 13

Kişilik, Karakter, Huy ve Mizaç Aynı mı? / 15
Benlik, Ego, Kimlik / 19
Farklı Kişilikleri ve Nedenlerini Her Zaman Merak Ettik / 25
Günümüzde Kişilik ve Farklılıkları Nasıl Ele Alınıyor? / 32
Bir de Kişilik Bozuklukları Var / 47
Geçimsizler Kimlerdir? / 59

KİŞİLİĞİNİZ OLGUNLAŞMANIN HANGİ MERTEBESİNDE? / 71

Kişilik, Kişilik Sorunları ve Kişilik Çatışmaları Nasıl Ele Alınmalı? / 73
Kişilikleri Derinlemesine Tanımak Mümkün / 85
Nedir Şu Savunma Mekanizmaları? / 107
Birincil (İlkel, Alt Düzey, Bebeksi) Savunma Mekanizmaları / 113
İkincil (Üst Düzey, Olgun) Savunma Mekanizmaları / 129
İlkel Bir Savunma mı İnsan İlişkisinin Temeli mi: Yansıtmalı Özdeşim / 148

KİŞİLİK KARŞISINDA ELİMİZDEN GELEN NEDİR? / 167

Etkili İletişimci Olmak Her Sağlıklı İlişki İçin İlk Şarttır / 169
Her Kişilik İlgiyi Hak Eder / 193
Her İnsan Kişilik Mertebesine Göre Davranılmayı,
İlgiyi Hak Eder / 199

KİŞİLİK TİPLERİ - BOZUKLUKLARI BAŞ ETME YOLLARI / 209

Kişilik Özelliği, Kişilik Tipi ve Kişilik Bozuklukları Ayrıdır! / 211
Psikopatlar / 216
Kaygılılar / 240
Kendini Beğenmişler / 261
Şüpheciler / 273
Utangaçlar, Çekingenler / 290
Bağımlılar / 303
Mutsuzlar / 317
Mükemmeliyetçiler, Takıntılılar, Cimriler / 329
Oyuncular / 353
Pasif-Agresifler / 366
Kaynaklar / 377

ÖNSÖZ

İnsan ilişkileri sırasında sıkça yaşadığımız sorunlarda kişiliklerimizin payı konusunda bir kitap yazma fikri, kafamda ilk kez 1990'ların başlarında henüz genç bir doçentken ortaya çıktı. Ehliyet alabilmek için sürücü kursuna gidiyordum. Otomobil kullanmak, yetkililer tarafından o kadar çok önem verilen bir hadise olmalı ki, sürücü ehliyeti alabilmek için birçok derse girmek ve sonunda başarılı olmak gerekiyordu. Üstelik herkes, her derse girmek ve sonunda yapılan sınavda başarılı olmak zorundaydı. Sen hekimsin, sağlıkçısın o halde ilk yardım derslerinden muafsın diyen yoktu. Makine mühendisleri, motor derslerine; otomobil imalatçıları, tamircileri, otomobil yarışçıları, otomobil aksamı ve kullanımıyla ilgili derslere girmek ve başarmak zorundaydılar. Trafik polisi olmanız sizi trafikle ilgili derslerden azat etmelerine yetmiyordu.

Yetkililer, otomobil sürücüsü ehliyeti vermek için böyle kılı kırk yarmakla elbette doğru yapıyorlardı. Onların bu tutumlarında eksik ve şaşırtıcı olan hiçbir şey yoktu. Eksik ve şaşırtıcı olan, yetkililerin evlilik, anne-baba olma, insan ilişkileri gibi hayati konularda lakaydi düzeyindeki ilgisizlikleriydi. Mevzuatımıza göre, evlenebilmek için kağıt üzerinde birkaç kısıtlılık var gibi görünüyordu ama bir kez evlilik gerçekleştikten sonra anne-baba olmak için hiçbir kısıtlılık

kalmıyordu. Son zamanlarda çocuk haklarıyla ilgili mevzuat ortaya çıkana kadar, anne-babalık yapmanın biçimi konusunda da tüm çiftler sonuna kadar hürdü...

Şüphesiz bizim bu görüp söylediklerimizi, yetkililer de görüyor, düşünüyorlardır. Evlenme, anne-baba olma ve anne-babalık tarzlarına fazlaca kısıtlılık getirmeme konusunda mutlaka kendilerince birçok haklı gerekçeleri vardır. Örneğin insanın özgürlük alanlarının yetkililerin ve uzmanların kararlarına bırakılmasının nasıl despotik ve teknokratik bir uygulamaya dönüşebileceğini, bu alandaki kıt bilgimle ben bile öngörebilirim. Bu nedenle kimseye şikâyet etmeden, kimseyi eleştirinin merkezine koymadan, sürücü ehliyeti almak için gösterdiğimiz özeni, niye evlenme, anne-baba olma ve insan ilişkilerindeki sorunlar konularında göstermiyoruz diye hepimize serzenişte bulunmak en doğrusu.

Bizim özgürlüğümüze bırakılmış alanlarda, sorumluluğun da bizim omuzlarımızda olması icap eder. Bu konular medeni insanların bizzat kendilerinin bireysel ve toplumsal çabalarıyla halledilecektir. İş; insanın ve toplumun başına düşmektedir. İşin ehli olanlar topluma yol gösterecek, insanlar da uzmanların rehberliğinde belli ölçülerde aydınlanan yollardan hangisinde, nasıl yürüyeceklerine kendileri karar verecektir.

Bunları düşünüyor, nasıl sürücü olmak için kursları, dersleri, sınavları göze alıyorsak, insan ilişkilerindeki sorunları aşmak için de asgari psikoloji bilgisiyle donanmak için çaba göstermeliyiz diye akıl yürütüyordum. Nasıl işleri otomobille ilgili olanlar bile tıpkı diğer herkes gibi sürücü kurslarına gitmek, sürücü olma yetkinliğine sahip olduğunu kanıtlamak zorundaysa, psikoloji profesyonelleri dahil herkes temel psikoloji bilgisini haiz olduklarını kendisini ve başkalarına inandırmak durumunda olmalıydılar. Otomobil konusunda mesleğe sahip olanların (profesyonellerin) ve otomobil kullanıcılarının nasıl otomobil hakkında ortak bir dilleri varsa, direksiyon, gaz pe-

dalı, fren, debriyaj dendiğinde aynı şeyi anlıyorlarsa, psikoloji profesyoneli ile diğer insanların da psikoloji konusunda ortak bir kavramsal çerçevelerinin olması şarttı.

Psikoloji profesyonelleriyle halkın birlikte aynı şeyi anladığı temel psikoloji bilgisini ihtiva eden kitaplar yazılması gerektiğine hep inandım. Ancak akademik yönelimlerim nedeniyle kendimi bu alanlara adayamadım, daha ziyade profesyonellerin anlayabileceği dille yazılmış çalışmalar yapmak durumunda kaldım.

Timaş Yayınları ile çalışmaya başlamak, beni tekrar bu "temel psikoloji bilgisi ve dili" konusunda çabalamak konusunda heveslendirdi. Timaş Yayınları'ndan çıkan kitaplarımın orta öğrenimi tamamlamış herkes tarafından anlaşılır olması için kendimi zorladım, hedefim bu oldu. Ne kadarını başarabildiğimi en iyi siz biliyorsunuz ama lütfen değerlendirmenizi yaparken benim de henüz temel psikoloji bilgisi ve dili konusunun öğrencisi olduğumu ve çalışmaya devam ettiğimi hesaba katın.

Her neyse, İnsan ilişkilerinde sıkça yaşanan sorunlarda kişiliklerin payı konusunda kitap yazma fikrim, geçen 20 yıl boyunca arada bir canlanacak şekilde hep içimde kaldı. 2009 yılında entelektüel camianın parıltısını fark etmeye başladığı, pek kıymetli asistanım, şimdi meslektaşım olan Dr. Murat Beyazyüz ile TRT Ankara Radyosu'nda dinleyiciyle sohbet etmeye dayalı bir gece programı yapmaya başladık. Hangi konuyu ele alsak ve sohbete koyulsak, iş dönüp dolaşıp o alanda ortaya çıkacak kişiler arası probleme, o da bir kişilik çatışmasına gelip dayanıyordu. Kişilikler konusunda dinleyiciyi bilgi sahibi kılmanın, onlarla ortak bir kavramsal çerçeveye sahip olmanın şart olduğunu hayat başımıza vura vura bir kez daha öğretiyordu. Radyo programımız sırasında Murat'la elimizden geldiği kadar bu şartın gereğini yapmaya çalıştık ve galiba becerdik de... Bir gece yarısı program bitişinde radyodan çıkıp

yürürken Murat'a kişiliklerden kaynaklanan ilişki sorunları konusunda kitap yazma fikrimi açtım. Madem yıllardır birlikte insanların dertlerini çözmek için uğraşıyorduk, eğitimde yakaladığımız ortak dili halkımızla da paylaşabiliyorduk, niye temel psikoloji bilgisi ve dili konusunda daha esaslı ve yaygın bir adım daha atmayalım diye düşündük, çalışmaya ve karşınıza çıkmaya karar verdik.

"Geçimsizler: Kişilikleri Tanıma ve Geçinmeyi Kolaylaştırma Kitabı" böyle bir düşünce ve emek serüvenimiz sonunda ortaya çıktı ve elinizde. Biz kitabın hem genel okuyucuya hem de psikolojik bilimlerde eğitim alanlara hitap etmesine, okuyucuyla profesyonellerin dilini yakınlaştırmaya çalıştık. Önsöz'de uzun uzun kitabın içeriğinden ve amaçlarından bahsetmeyeceğiz zira ilk bölümü başlı başına bu konuya ayırdık. Sadece size kitabın ilk bölümünün ve özellikle de başlangıç kısımlarının yolumuzdaki kavramsal engelleri aşabilmekle boğuşulduğu için biraz teorik kalmayı sürdürdüğü uyarısını yapmak istiyoruz. Kitaba başlayınca sakın teorik bir kitapla karşı karşıya olduğunuz izlenimine kapılmayın, sabredin, belki Türkçe'de temel psikoloji bilgisini okuyucusuyla ortak bir dil içinde anlatmaya çalışacak ilk kitaplardan birisi sizi bekliyordur. Bu karşılaşmayı kaçırmayın. Belirtmek istediğimiz bir nokta da "Kaynaklar" bölümüyle ilgili. Sık kaynak ve dipnot göstermenin akademik olmayan okuyucunun ilgisini dağıtan bir husus olduğunu artık öğrendik ama bir yandan da telif haklarına ve emeğe saygı meselesi var. Orta bir yol bulmaya çalıştık; kaynaklardan kitabın içinde söz etmedik ama kitabın sonuna bölümleri esas alarak, yararlandığımız kaynakları geçiş sırasına göre yerleştirdik. Nerelerden yararlandığımızı görmek ve gerektiğinde o kaynaklara da gitmek isteyen okuyucu buraya bakabilir.

Elbette kişilik konusu, psikolojik bilimlerin en karışık ve zor konularından birisi. Bu nedenle bu zorluğun getirdiği

zihinsel güçlüklerden hep birlikte nasibimizi alacağız. Ama öyle sanıyor ve umuyoruz ki, bu kitap bittiğinde insanlara, kişiliklere, ilişkilere, geçimsizliklere bakışınızda birçok yeni fikre ve kavrama sahip olacaksınız. "Haydi, size kolay gelsin!" derken biz de teşekkürlerimizi edelim.

Bu kitapta o kadar çok insanın hakkı var ki, saymakla bitiremeyiz, lütfen adlarını görmeyenler kusurumuza bakmasın. Başta eşlerimiz, Dr. Sema ve Dr. Elmas olmak üzere onlarca psikiyatri hekimini, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, I. Psikiyatri kliniğindeki meslektaşlarımızı saymalıyız. Seval Akbıyık, Fahrünnisa Erdem ve Timaş'taki dostlarımız ise en az bizim kadar çaba gösterdiler, sağ olsunlar. Ali, Emir, Salih ve Elif ile Murat'ın anne karnındaki bebeği umarız onlara ayırmamız gerektiği halde ayıramadığımız zaman nedeniyle bize sitem etmezler…

Erol Göka

Eylül 2011, Ankara

BİR ÇEVRE GEZİNTİSİ YAPMADAN KİŞİLİK KALESİNE GİRİLMEZ

Kişilik, Karakter, Huy ve Mizaç Aynı mı?

Psikolojik kavramları gündelik yaşamda onca kullanmamıza rağmen anlamları üzerinde çok durmayız. Çok ince anlam farklılıklarına pek dikkat etmeyiz, savruk davranırız. Bir insanın psikolojik özelliklerine geldiğimizde savrukluğumuz iyice artar. Kişiliklerden konuşurken belirsizliğin sularında kulaç atmaya başladığımızı hissederiz ama hiç de belli etmeyiz. Kişilikler hakkında konuşmaya o kadar çok ihtiyacımız vardır ki bunca belirsizliğe rağmen konuşmayı sürdürürüz. Kim bilir bir günde kaç kere, anlaşılıp anlaşılmadığımızı pek de umursamadan kendimizin, karşımızdaki insanın kişiliğinden, karakterinden, huyundan ya da kişiliksizliğinden, karaktersizliğinden, huysuzluğundan bahsederiz. Bu tür konuşmalar, her halükarda yararlıdır. Onlar sayesinde birbirimizle duygusal bağlarımız daha da güçlenir; öfkemiz, hayal kırıklıklarımız kendisine boşalacak bir yol bulur.

Psikolojik bilimlerde (Psikoloji, psikiyatri, psikanaliz vs.) düşünmeye çalışanlar da insanı niteleyen özellikler söz konusu olduğunda oldukça kaygan bir alanda ilerlediklerini biliyorlar. Kavramların gündelik dilde kullanışlarını bile pek değiştirmiyorlar; onlar da tıpkı gündelik dildeki gibi "kişilik", "karakter" ve "huy" demeyi tercih ediyorlar.

Halk arasında "karakter" dediğimizde, "Ali çok karakterli (karakteri yüksek) bir delikanlıdır." örneğinde olduğu gibi,

daha çok bir kişinin toplum değerleri açısından gösterdiği olumlu özellikleri kastederiz. Psikolojik bilimlerdeki uzmanların bazıları, karakterin "kişilik"ten bir farkı olduğunu düşünmüyorlar ama hepsi öyle değil. Özellikle Avrupa'daki kimi psikolog ve psikiyatristler, "kişilik" terimini bir bireyin dışa, yani dünyaya dönük yanını, karakteri ise, iç dünyamızı, içimizde yer alan derin ruhsal yapıları nitelemek için kullanıyorlar. Amerika'daki psikoloji profesyonelleri ise "karakter"den kişiliğin ahlaki yanını vurgulamak isterken söz ediyorlar. Örneğin tezcanlılık ve içedönüklük kişilik özellikleri arasında sayılırken, karakter özellikleri diye daha çok namus, sorumluluk, alçak gönüllülük gibi ahlaki kavramlardan bahsediliyor. Onlara göre kişiliği değeri düşürülmüş karakter; karakteri ise değeri yükseltilmiş kişilik gibi düşünmemiz mümkün. Dilimizde "karaktersiz" derken ahlaki bir zafiyete işaret etmemiz, "kişiliksiz" dediğimizde ise pasif bir konumu kastetmemiz Amerikalılar'ın tasnifine tamamen uygun.

Karakter ile kişilik arasındaki en büyük farkın kalıcılık gücü olduğunu söyleyenler var. Karakterin neredeyse göz rengimiz, boyumuz, parmak izimiz gibi kalıcı olduğunu vurgulamak istiyorlar. Karakteri âdeta ikinci doğamız gibi değişmez psikolojik özelliklerimiz olarak gören bu kimseler, "huy" kavramına da bu çerçevede bir anlam yüklüyorlar. Onlara göre karakterin bir doğumla getirilen kalıtsal (irsi), bir de sonradan edinilmiş, öğrenilen yanı var. Kalıtsal olduğunu düşündükleri davranış özelliklerine "huy" demeyi yeğliyorlar. Türkçedeki "Huy canın altındadır.", "Can çıkar huy çıkmaz.", "Huylu huyundan vazgeçmez.", "İnsan yedisinde neyse yetmişinde de odur." sözlerini hatırlatıyorlar.

"Mizaç" (duygudurum) kavramı da anlam olarak "huy"a oldukça yakın; o da bilim diline girmiş. Kişinin kendisini bir an, bir gün gibi kısa süreli değil de nispeten bir hafta, bir ay gibi uzun süreli olarak duyguca nasıl hissettiğini (örneğin mutlu, neşeli mi, yoksa kederli, üzgün mü olduğu) anlatabilmek için

psikolojik bilimlerde çalışan profesyoneller "mizaç" kelimesini kullanıyorlar. Duygusal halimizin dışarıdan görünen, son birkaç saattir yaşadığımız kısa süreli olanına ise "duygulanım" adı veriliyor. Gündelik dilde mizaç sözünü "asabi", "sakin" gibi sıfatlar ekleyerek kullanıyoruz ve bu kullanışın ardından genellikle "Bu insan, oldum olası böyledir, kolay kolay da değişmesi beklenmemelidir." gibi bir ifade sarf ediyoruz. Ne yapsak güldürmeyi başaramadığız birisine "Mizacı böyle, yapacak bir şey yok." demek istiyoruz. Mizacımız, uzun süreli duygusal hissediş halimiz, bir başka deyişle kişiliğimizin duygusal ifadesi. Dikkat edilecek olursa huy ile mizacı birbirinden ayırt etmek oldukça güç; bu yüzden bazıları aralarında bir ayrım yapmaya gerek duymuyor.

Aslında huy ve mizacın, kişiliğin alternatifi olan kavramlar değil de, kişiliğin içindeki bölümler olduğunu ve kişiliğin bu bölümlerinde, kalıtsallık ihtimalinin daha yüksek olduğunu hemen herkes kabul ediyor. İnsanın huyu, mizacı daha bebeklikten itibaren kendini belli etmeye başlıyor.

Araştırmalar, huy ve mizacın, duygusallık, etkinlik (aktiflik) ve sosyallik olmak üzere üç boyutu olduğunu gösteriyor. Duygusallık, duygusal tepki yoğunluğuyla ilgili. Çok sık ağlayan, korkan, öfkelenen bir çocuğun ya da morali çabuk bozulan, sinirlenen bir yetişkinin mizacında duygusallık boyutu yüksek deniyor. Etkinlik, kişinin genel enerji düzeyini açıklıyor. Aktif bir huya sahip olan çocuklar ve yetişkinler, sürekli hareket halinde olmayı isterler, çabuk sıkılır, yerlerinde duramazlar. Sosyallik ise başkalarıyla yakınlık kurma ve etkileşime girme eğilimiyle ilgili. Sosyal insanlar, cana yakınlar, kolay arkadaş ediniyorlar.

Kişilik kavramı, tüm bunlarla, karakter, huy, mizaç ile yakından ilişkili ve oldukça kapsayıcı bir anlama sahiptir. Bizi hem birey hem insan kılan tüm özelliklerimiz, kişilik kavramının içine giriyor. Çevremizdeki diğer insanlarla ilişkilerimizde gösterdiğimiz tepkiler ve kendimizi ortaya koyma biçimimiz

kişiliğimizle ilgilidir. Belli bir olaya, kişiye, duruma verdiğimiz farklı tepkiler hem kişiliğimizden kaynaklanıyor hem de kişiliğimizi oluşturarak başka insanların kişiliklerinden ayırt edilmemizi sağlıyor. Bu yüzden bir kimsenin herhangi bir belirlenmiş durumda ne yapacağını belirleyen şeye onun kişiliği diyebiliriz.

Kişiliğimizin bir objektif (nesnel) bir de subjektif (öznel) yanı vardır. Objektif yanlar, çevremizdeki insanların bize dikkatli bakınca görebildikleri kişilik özelliklerimiz. Kişiliğin subjektif yanını ise insanın kendi kişiliğini nasıl algıladığı oluşturur ve benlik (kendilik, nefs) denir. Benliğimiz, bebekliğimizde kendi bedenimizi diğer nesnelerden ayırt etmemizle başlar ve üstlendiğimiz sosyal rollerle bağlantılı biçimde sürekli olarak değişir, gelişir.

Bir insanın kişiliği hakkında fikir edinebilmek için özellikle dört alanda titiz bir inceleme gerekir. Öncelikle o insanın dürtülerini, tutkuyla istediklerini, içinden gelen zorlamaları nasıl kontrol ettiğine bakılmalı. Daha sonra sırada duygusal alan var: Duygusal tepkilerin görülme aralığı, yoğunluğu, değişkenliği ve duruma uygun olup olmadığı bir insanın kişiliğinin duygusal yapısı hakkında bize epeyce fikir verir. Bakılacak olan temel boyutlardan birisi de biliş ya da düşünce tarzı diyebileceğimiz, insanın kendisini, başka insanları, olayları algılama ve yorumlama yolları. Elbette son olarak tüm bunların yani dürtü kontrolü, duygu repertuarı ve ortaya koyma biçimi ile düşünce tarzının kişiler arası alana, insan ilişkilerine nasıl yansıdığına bakmak lazım. Bu dört alanda gördüklerimizin o insanın kişiliğine dair özellikler olduğuna kanaat getirebilmek için, kişisel ve toplumsal her durumda pek önemli değişiklikler göstermeksizin sebat ettiğine ve gençlik yıllarından (hatta bazılarının çocukluktan) beri hemen hemen aynı olduğuna karar verilmelidir.

Benlik, Ego, Kimlik

Kişilik ile ayırt edilmesi gereken yakın anlama sahip kavramlar yukarıda saydıklarımızla sınırlı değil. Hem gündelik dilde hem de bilim dilinde kişilikle oldukça bağlantılı başka kavramlar da var.

Bir insanın cezai ve hukuki ehliyete sahip, yani eyleminin sonuçlarını kavrayabilme, akıllıca davranabilme ve davranışlarını değerlendirebilme kudretini haiz, "akıl baliğ" olup olmadığı, onun bireysel varlığını "kişi" düzeyine çıkarıp çıkaramamasına bağlıdır. Bir insan akıl baliğ olmuşsa artık o bir "kişi"dir. Ama fark etmişsinizdir, bizim kişilik kavramımızın, "kişi" kelimesinin bu kullanımıyla doğrudan hiçbir ilgisi yok. İnsanın bir kişiliğinin olabilmesi için öncelikle "kişi" olması gerekir gibi kestirme bir sonuca yönelmemeli. Kişilik, annebabamızdan devraldığımız genetik miras üzerine, doğumdan itibaren oluşmaya başlar.

Kişilik kavramıyla mutlaka ayrımı yapılması gereken, çok yakından bağlantılı kavramlardan birisi de benliktir. Benlik, kişiliğin subjektif yanı; kişinin kendisi hakkında bildikleri, başkalarının kişiye ilişkin görüşlerinden kişiye yansıyanlar ve kişinin kendine ilişkin değerlendirmelerinden oluşur. Bu bilgi ve değerlendirmeler çoğu zaman çevreden hazır alınır. Başkalarının bize yansıttığı özellikler, kendimiz hakkındaki

gözlemlerimizden elde ettiği bilgiler kadar benlik oluşumunda da etkililer. Çevreden bizimle ilgili sıkça söylenen şeyleri de genellikle benliğimizin parçası olarak görürüz. Ama bazen kendi gözlem, duygu ve düşüncelerimizden elde ettiğimiz benlik, bize çevreden empoze edilen benlik(ler)le çelişir. Bu durumda hem dış çevreyle hem de iç dünyamızda çatışmalar yaşanır.

Kişinin benliği, farklı durum ve koşullarda kendisi hakkında sahip olduğu görüş, duygu ve inançların, imaj ve temsillerin aynı kategori altında toplanmasını sağlayan bir kişilik minyatürüdür âdeta. Benliğimiz sayesinde yeni bilgileri, kişisel belleğimizde depolanmış bilgilerle kıyaslayarak içselleştiririz. Yani neyi alıp neyi almayacağımıza, ya da nasıl alacağımıza benliğimiz karar verir. Bu demek oluyor ki benliğimiz algıda seçiciliğimizi sağlar ve dünyayı kavramamızda bize bir referans çerçevesi oluşturur.

"Benlik" ile "kişilik" arasında oldukça zor olan farklılık, şimdi sözünü edeceğimiz iki kavramla birlikte iyice karışır. Bu kavramlardan birisi aslında "ben" diye tercüme edebileceğimiz ama zaten kendisi bizzat gündelik dilimize girmiş hatta popülerlik kazanmış olan "ego"dur. "Ego", hemen tüm dünya dillerinde insanın kendisine ve kendisiyle ilgili istemlerine gönderme yapar. Gündelik dilde "bencil" manasında "egoist" deriz. Oysa "ego"nun psikolojik bilimlerdeki kullanılışı çok farklıdır; benliğin işlevlerini tanımlayan oldukça akademik bir kavramdır.

Elbette insan beyninde "ego" olarak adlandırılan özel bir bölüm, bir anatomik yapı yoktur. "Ego", ruhsal aygıtımızın işleyişini anlatabilmek için geliştirilmiş bir soyutlama, bir tasavvurdur. İnsanın istek ve arzularının bulunduğu varsayılan iç dünyası ile dış dünyanın gerçekleri arasında bağlantıyı kurmakla görevli ruhsal aygıt bölümünün olduğu tasavvur edilir ve buraya "ego" adı verilir. Buna göre ego, kişiliğin dış gerçekliğe en yakın bölümüdür; bir insanın kendisi ve çevresi

hakkında bilinçli bir farkında olma durumudur. Egonun temel işlevi, uyum sağlamaktır. Ego, uyum işlevini yerine getirebilmek için öncelikle iç dünyamızdaki istek ve talepleri algılamalı, dışarıdaki gerçekliği değerlendirebilmeli ve bunlara uygun bir yargılama yapabilmelidir; buna "gerçeği değerlendirme" işlevi denir. Uyum işlevini yerine getirebilmek için ayrıca iç dünyadan gelen istek ve taleplerin gerçekleşmesine imkân yoksa, dürtüleri kontrol edebilmek, gerektiğinde geciktirmek, bekletebilmek gereklidir; bu işleve de "dürtü denetimi" adı verilir. Ego, iç ve dış dünya arasında bir sentez yaparak bireyi meydana gelebilecek olumsuz sonuçların etkisine maruz bırakmayacak bir davranış şekli seçmelidir. İşte egonun sonuçta seçtiği bu davranış şekline, son tahlilde benliğimizi korumaya yaradığı için "savunma mekanizması" deriz. İleride kişilik mertebelerini ele alırken bu ego işlevlerine yeniden döneceğiz. Kişiliğimizin şekillenmesinde, farkına varmasak da ruhsal aygıtımızın işleyişi neticesinde egomuzun seçmiş olduğu savunma mekanizmaları temel bir rol oynadığından, onları ayrıca ele alacağız. Şimdilik egonun, ruhsal yapımızın işleyişini tasavvur edebilmek için geliştirilmiş bir soyutlama olduğunu, egoya atfettiğimiz bu işlevlerin otomatik olarak, biz farkına varmadan yapıldığını söylemekle yetinelim.

Özellikle gençlerde kimlik ve kişilik birbirine karıştırılıyor

Kişilik ile ilgili olarak ayrıntılı bir konuşmaya geçmeden önce üzerinde durmamız gereken son kavram, "kimlik"tir. Kimlik, tıpkı kişilik gibi, en geniş anlamıyla bireyin tüm özelliklerini kapsar. Kimlik, kişinin "kim olduğu" hakkında kendi kendine sorduğu sorunun cevabıdır ama bu soruya cevap verebilmek için yoğun çaba sarf etmek gerekir. Sonuçta verdiğimiz cevap da bir süreklilik, bütünlük ve tutarlılık içermelidir. İnsan, yaşamına kimliğinin rehberliğinde bir yön verebileceğinden,

psikolojik gelişimimizin temel motivasyonlarından birisi de "kimlik arayışı" duygusudur. Kimlik arayışımız kendisini ergenlik döneminde en ciddi biçimde hissettirir ve bu arayış bir cevapla neticelendiğinde ancak o zaman gençlikten yetişkinliğe geçebiliriz.

Ergenlikteki kimlik kazanma sürecinin sonunda gelişen dengeli bir "kimlik duygusu", yetişkinlik dönemlerinde kişilik bütünlüğünün kazanılması ve sürdürülmesinin temelini oluşturur. Kimlik duygusu, kişinin kendisiyle ilgili sağlam bir bilgiye sahip olmasıdır. Kimlik konusundaki bilgilerimizi borçlu olduğumuz psikanalist Erik Erikson, kimliği, bazen "bireyin kişilik organizasyonunun tamamına verilen ad" anlamında da kullanmış. Kimlik, bu anlamıyla, hem kişilik hem de benlik kavramlarıyla çok yakınlaşıyor. Kişinin kendisiyle ilgili subjektif algısı, yani kendisi olarak algıladığı şeylerin toplamı, onun kimliğini de oluşturur. Bu haliyle benlik kavramının hemen hemen aynısı olan kimlik kavramı, benlikten farklı olarak aynı zamanda toplumsal bir boyutu da içerir. Kimliğin toplumsal boyutu, bireyin kendisini ait hissettiği toplumsal grubun idealleri ve değerleriyle bütünleşmesi sonucunda ortaya çıkar.

Genellikle ergenlik dönemiyle birlikte başlatılan kimlik oluşumu, aslında kişilik gibi insanın doğumuna kadar geri götürülebilir. Bebeklik döneminde ebeveynimizden beklediğimiz yakın ilgi ve şefkat, ihtiyaçlarımızın karşılanması, bunları nasıl ve ne kadar elde ettiğimiz, sonraki yaşamda oluşacak sağlam bir kimliğin olmazsa olmaz koşulları. Bebeklik ve çocukluk dönemi, yaşamla ilgili temel bilgilerin yani yaşantının yazısız kurallarının bu dönemde öğrenilmesi nedeniyle de kimlik oluşumunda çok önemlidir. Bebeklikten itibaren, psikolojik gelişimimiz sırasında, yaşamımızdaki önemli insanlarla çeşitli özdeşimler kurarız. Anne-babamız başta olmak üzere, çevremizdeki yetişkin insanları model alırız. Özdeşim sürecimize,

genellikle onların davranışlarını taklit ederek başlarız; zamanla yaşamımızdaki önemli insanların özelliklerini içimize sindirerek kendi özelliklerimiz haline getiririz.

Psikolojik gelişimimiz boyunca kurduğumuz bu "özdeşim"lerin birbiriyle bütünleştirilmesi ve ardından gençlik döneminde arkadaş gruplarının değerlerinin de içselleştirilmesiyle kimlik oluşumu için gerekli malzeme büyük ölçüde devşirilmiş olur. Yani kimlik, esasen, çocuklukta çevredeki kişilerden kazanılan özelliklerin bütünleşerek "ego"ya yerleşmesiyle oluşur. Erikson'un "Kimlik, özdeşimlerin bittiği yerde başlar." demesi, bu nedenledir.

Kimlik, çok yönlü bir kavram; oluşumunda bu anlattığımız psikolojik süreçlerle birlikte ve kısmen onlardan bağımsız olarak, yaşadığımız toplumdaki sosyo-kültürel, politik ve ekonomik süreçler de rol oynar. Bireysel kimliğimizin oluşumu sırasında yaşanan krizlerin çözümlenmesinde de yaşadığımız çevrenin ve ait olduğumuz toplumun etkisi büyüktür.

Her toplumun tarihsel, kültürel ve toplumsal değerler sistemi tarafından kendiliğinden oluşturulmuş, kendine özgü bir kimlik yapılanması bulunur. Bireyler, kimliklerini doğup büyüdükleri toplumun içinde tecrübe edinerek kazanırlar. Toplumdaki kimlik oluşturucu unsurlardan bazılarının eksik ve yetersiz olması, bireyin içinde yaşadığı toplumla kurması gereken bağlarında da, dolayısıyla kimlik organizasyonunda da eksiklik olması anlamına gelecektir.

Kimliğin ortaya çıkmaya başlaması, kendisini "kimlik duygusu" şeklinde hissettirir. Kimlik duygusu, kimlik gelişiminin belli bir düzeye geldiğinin, artık özdeşimlerde belli bir bütünleşme yaşandığının işaretidir ve kendisini tüm bunlara bağlı olarak ortaya çıkan güven duygusu ile belli eder. Kimlik duygusu sağlam bir birey, "Ben neyim, kimim?" soruları karşısında duraksamadan vereceği cevapları olan, benliğine yerleşmiş bir

süreklilik ve aynılık hissiyatı bulunan kimsedir. Sağlam bir kimlik duygusu için, bireyin içinde yaşadığı toplumsal yapıyla kurduğu karşılıklılık esasına dayalı bir ilişki kurulması yani kişinin kendisini topluma ait hissetmesi, "aidiyet duygusu" olması gerekir. Ergenlikte oldukça güçlü biçimde ortaya çıkan aidiyet duygusunun nedeni budur. Aidiyet duygusu sayesinde genç insan, kendisini belli bir topluluğun üyesi olarak tanımlar. Aidiyet duygusu, gencin yaşadığı "neye değer vereceğini bilememe kaygısı"nı da giderir.

Kişilikten ve ona akraba terminolojiden bu kadar ayrıntılı bahsettikten sonra, artık bu kitapta kişilik dediğimizde neyi anlatmak istediğimizi belirginleştirdiğimizden emin olabiliriz. Buraya kadar sizi sıktığımızın farkındayız ama inanın başka türlüsü pek mümkün değil. Sonunda sefasını sürmek, daha ilgi çekici konulara geçebilmek için biraz cefa çekmek şart gibi görünüyor.

Farklı Kişilikleri ve Nedenlerini Her Zaman Merak Ettik

İnsanlar tarihin her döneminde farklı kişilik özellikleri taşıdıklarını fark etmişler, kişilik yapılarını sınıflandırma eğiliminde olmuşlar. Ancak yakın zamanlara kadar kişilik yapılarını sınıflandırmaya çalışırken daha ziyade yıldızların hareketleri, tabiat güçleri, beden ya da kafa gibi bir beden parçasının farklılıklarından yola çıkan bir açıklama tarzıyla yetinilmiş. Bugün bile farklı kişilik yapılarıyla ilgili olarak popüler bilinçteki en yaygın inanış tarzı, doğum zamanının yıldızların hareketiyle ilişkisini esas alan burçlar teorisi değil mi?

Kişiliğin tipini beden biçiminde arama eğilimi etkisini yüzyıllarca sürdürdü

Tıp tarihinde kişilik yapılarını sınıflamanın ilk örneği Eski Yunan ve Roma'da görülür. Hipokrat ve Galen, insanları tabiattaki dört unsur (su, hava, ateş, toprak) esasına dayalı ve dört temel vücut salgısına göre dört temel karakter yapısına ayırmışlar. Bedenlerinde "kırmızı kan"ın en etkin sıvı olduğuna inanılan insanlar, canlı, neşeli ve hoş sohbet olarak görülmüş ve bunlar "kanlı" kişilik yapısında olarak değerlendirilmiş. Bedenlerinde "beyaz kan"ın (lenf) en etkin sıvı olduğuna inanılan insanlar, ağırkanlı, yavaş, uykucu bulunmuş ve "flegmatik"

kişiliğe sokulmuş. Hemen her dilde, bir insanın belirleyici kişilik özelliğinden bahsederken "sıcakkanlı", "ağırkanlı" gibi deyişlerin olması bu eski tıp anlayışının mirasıdır. Bedenlerinde "kara safra"nın kişiliği belirleyici etkinlikteki sıvı olduğu düşünülen insanlar, düşünceli, duygusal ve romantik tipler olarak değerlendirilmiş, "melankolik" diye adlandırılmışlar. Bedenlerinde "sarı safra"nın etkin sıvı olduğu düşünülen insanlar nedense çabuk parlayan, öfkeli kimseler olarak yorumlanmış ve "kolerik" kişilik yapısında diye adlandırılmışlar.

18. Yüzyılda Franz Joseph Gall'in sonradan nöroanatomik çalışmalara temel teşkil edecek olan "frenoloji bilimi"ni kurduğunu ilan etmesi, kişilik yapılarının farklılığıyla ilgili fikirlerimizin gelişimi açısından bir dönüm noktası. Bir süre sonra hiçbir geçerliliği olmadığı görüldüğü için bilimden kovulan frenolojinin temel iddiaları, kafatası kemiklerinin görünümüne göre insanın kişilik yapısının belirlenebileceği, yüzden karakter okumanın mümkün olduğudur. Hani şu meşhur yüzden karakter okuma hikâyesi...

Suçlu insanların psikolojileri üzerine söyledikleriyle ün kazanmış İtalyan kriminologu Lombrosso da suçlu karakteri incelemesinde frenolojik yaklaşımı esas almış. Lombrosso, insan anasından suçlu doğar ve suçluluğu yüzünden belli olur diyecek, karakteri yüzlerinden belli olan suçluları gösteren bir katalog çıkaracak kadar ileri gitmiş. Psikopatik (antisosyal) kişilik özelliklerini ele alırken bu "doğuştan suçluluk" meselesine tekrar döneceğiz ama kısaca söyleyelim: Suça yatkınlık, genetik geçişin de payı bulunan bir kişilik özelliği olarak günümüzde de ilgi alanı olmayı sürdürüyor ama frenolojik iddiaları bugün bilim dünyasında dile getiren kimse yok. Frenolojinin olanca bilim-dışı görünümüne rağmen bilim tarihine tek katkısı, beynin bölümlerine göre işlevlerinin araştırılmasına hız kazandırması. "Niye?" derseniz; madem karakter yüze, kafanın şekline yansıyor, o halde kafatasının beyin bölümüne bir bakmak lazım

diye heves uyandırmış tıp çevrelerinde. Bu heves de beyinle ilgili bilgilerimizin artmasında çok işe yaramış.

20. Yüzyılda biyolojik tipoloji, yani bedenin görünümüne ve işleyişine göre kişilik yapılarını sınıflamak, bilim adamları arasında yaygın bir uğraş olmuş. Bu konuda birçok yayın yapılmış. Bunların en ünlüleri E. Kretschmer'in 1925 yılında yazdığı "Beden Yapısı ve Karakter" adlı eseri. Kretschmer'e göre "piknik tipler", orta boylu, tıknaz, baş, göğüs ve karın gibi vücut boşlukları geniş beden yapısına sahip olan insanlardır. Bu tipler, neşe ile ruhsal çöküntü arasında değişik duygusal durumlara girip çıkan, "sikloid" adı verilen karakter yapısı gösterirler; o zamanlar "psikoz manik depresyon" denilen duygusal dalgalanma hastalığına yakalanma ihtimalleri yüksektir. "Atletik tipler" ise, bedensel bakımdan olduğu gibi kişilik yönünden de en sağlıklı grup olduklarından, olsa olsa korku, bunaltı, takıntı gibi nöroz grubundan hastalıklar geçirebilirler. "Astenik tipler", ince ve zayıf görünümlü insanlardır. İçlerine kapanık, sosyal ilişkileri kısıtlı, "şizoid" denilen karakter yapısındadırlar; başta şizofreni olmak üzere psikoz grubundan ruhsal hastalıklara yakalanmaları daha ihtimal dahilindedir. "Displastik" beden yapısına sahip olan tiplerin bedenleri genellikle bir rahatsızlığa bağlı olarak anormal görünümdedir. Çok şişmanlar, cüceler, köseler bu kategoriye girerler. Bunların karakter yapıları da oynaktır.

1940'lı yıllarda Amerikalı W. H. Sheldon, Kretschmer'in yaklaşımını biraz daha sofistike bir biçimde, bilimsel bir hava katarak yeniden ele aldı, geliştirdi. İnsan bedeninin köken aldığı üç embriyolojik katmandan oluşan doku ve organların bir kişide taşıdığı ağırlığa göre kişilik yapılarını sınıfladı. Buna göre: Endoderm katından gelişen, iç organların üstün olduğu "viserotonik"ler, konfor ve rahatlarına düşkündürler, arkadaş canlısıdırlar, hoşgörülüdürler. Kendilerinden hoşlanırlar, uykuya düşkün olup yavaş hareket ederler.

gelişen ve bedensel yapının üstün olduğu "somatotonik"ler, canlı ve girişkendirler, ama kapalı yerlerden korkarlar, içlerinden geldikleri gibi davranırlar. Ektoderm katından gelişen ve beyin yapısının üstün olduğu "serebrotonik"ler ise ürkek ve çekingendirler, duygularını gizlerler, düşünselleştirmeye, her şeyi teorikleştirmeye eğilimleri vardır, dikkatleri keskindir.

C. G. Jung'un tipler teorisi

20. Yüzyılın başından itibaren insanın psikolojik yapısını, gelişimini, psikolojik rahatsızlıkları izah ve tedavi etmeye çalışan birçok farklı psikoloji ekolü ortaya çıkmış. Bunların her birinin kişilik gelişimine ve kişilik farklılıklarına bakışları var. İçlerinden en önemlisi, bugün bile kullanılan kişilik ölçeklerine kaynaklık eden C. Gustav Jung'un "tipler teorisi". Şimdi basit olmasına rağmen kapsayıcı ve gerçekçi olduğu için hayranlıkla karşıladığımız bu teoriyi size de sunuyoruz. Daha sonra kişilik konusundaki çağdaş görüşleri ele alacak ve asıl konumuz olan geçimsizlik bahsine geçeceğiz.

Jung, insanları hayata karşı yaklaşımlarına ve olaylara tepki biçimlerine bakarak temelde iki tipe ayırıyor: İçedönük ve dışadönük tipler. Uyumlu ve dengeli davranan bir kimsede her iki tipin özelliklerinin eşit biçimde yer alması beklenirken, insanların çoğunda genellikle bir tip davranış gelişir, diğeri ise fark edilmeden bilinçdışında kalır, ancak zaman zaman görünür hale gelebilir.

İki tip arasındaki ayrımın belirtileri, daha çocuklukta kendini göstermeye başlar. Dışadönük bir çocuk, çevreye hızla uyum sağlar. Çevresindeki eşyalara ve nesnelere karşı oldukça dikkatli ve incelemecidir. Ama bu dikkat, tedbir demek değildir. Tam tersine alabildiğine korkusuz ve girişkendir. Yeni şeyler keşfetmeye çalışmaktan çok zevk alır. Aile tarafından çok sevilir ve olduğundan daha zeki görünür. İçedönük çocuk ise dışadönük çocuğun tam zıtı tutumlar içindedir. Korkak,

çekingen ve tek başına oluşu aileleri endişelendirir, ama en az dışadönük kadar normal ve zekidir. Hayal gücü alabildiğine gelişmiştir.

Erişkin dışadönükler, oldukça aktif bir toplumsal hayata sahiptirler. Çok çabuk ilişki kurabilirler, ama bu ilişkiler çoğunlukla dayanıksızdır. Dost canlısı ve yardımseverdirler. Topluluk içinde bulunmaktan ve kendilerini göstermekten hoşlanırlar. Toplumun değer yargılarına bağlıdırlar. Ailelerinin yaka silktiği ama çevrelerince çok sevilen insanlardır. İçedönükler ise yalnız kalmayı severler, duygulu, kötümser ve eleştiricidirler. Toplumsal hayatta harcamadıkları enerjilerini bazı özel yetenekler geliştirmede kullanırlar. Kendi kararlarını toplumsal değerlerin dışında vermeye uğraşırlar. İçedönük ve dışadönük erişkinler, çoğu kere birbirlerini yanlış anlarlar. Dışadönük, içedönüğü bencil ve sıkıcı, içedönük dışadönüğü gösterişçi ve yapmacık bulur.

Elbette insanları kişilikleri itibariyle yalnızca iki büyük gruba ayırmak yetersizdi; çünkü insanlar iki gruptan çok daha fazla farklı kişilikler sergiliyorlardı. Jung'a göre bu temel kişilik tipleri haricinde ayrıca insanlara, eşyalara ve koşullara uyma biçimlerini temsil eden düşünme, duyu, duygu, sezgi olmak üzere dört işlev tipi vardır. Temel kişilik tiplerini dört işlev tipiyle bir arada düşünmek gerekir, zira bazı insanlarda bazı işlev tipleri öne çıkarak içedönüklük ve dışadönüklüğün yapısını şekillendirirler. İşte böyle düşündüğümüzde insanların neden birçok farklı kişilik özelliği gösterdiklerini anlayabiliriz; bu iki tutum ve dört işlev sekiz farklı temel kişilik yapısını ortaya çıkarır.

Dışadönük düşünmenin ve dışadönük düşünen kişilik yapısının odak noktası, dış dünyayı öğrenmektir. Gerçeklere ve somut olana çok kolaylıkla bağlanır, pratik ve nesnel düşünür ama soyut düşünce üretemez. İyi bir bilim insanı olur. Mantığını kullanmaya ve kuralları uygulamaya meraklıdır. İçedönük

düşünme ve içedönük düşünen tip, dış dünyadan daha çok, kendini anlamaya çalışır; gerçeklerle değil, soyut fikirlerle, felsefi konular ve yaşamın anlamıyla ilgilenir. İnatçı, mesafeli ya da kibirli olabilir. Yeni bakış açıları ortaya koyar.

Duyunun öne çıktığı kişilerin dışadönük olanları, duyularını daha çok nesnelere yöneltmişlerdir; dış dünyayı daha çok deneyimleriyle öğrenmeye çalışırlar. Rahat, neşeli, hazza ve eğlenceye düşkündürler. Ânın tadını çıkarmanın peşindedirler. İçedönük duyuya (hissedişe) sahip tipler ise dış nesnelerden daha çok kendi düşünce ve duygularıyla ilgilenirler. Kendilerini ifade etmekte çok güçlük çekerler. Nesneler dünyasını çok değişik biçimlerde algıladıklarından kendilerini de sanat ve müzik gibi kolay anlaşılmayan yollardan dışa vurmayı yeğlerler.

Duygu işlevi, duyudan, hissetmeden farklıdır ve değerlerin bir süzgeçten geçirilmesini ifade eder. Duyguları diğer işlevlere baskın olan kişiler dışadönük tipe giriyorlarsa, değişken ve kaprislidirler, çevre tarafından yönetilirler ve çevreleriyle çok kolay anlaşırlar. Modayı izlerler, yeni bir durumda duyguları kolayca değişebilir, bu yüzden bazen aşırı duygusal olabilirler. Duyguları yüksek dışadönükler, kadınlar arasında daha sık görülürler. Duygu işlevi açısından içedönük tipler ise görünüşte çekingen ve soğukturlar, ama içlerinde fırtınalar, derin duygusal deneyimler yaşarlar. İçleri sevgi ve iyilik duygularıyla doludur. Birçok sanat dalı içedönük duygu işlevine sahip kimselerin ürünlerinden oluşur.

Sezgi ise duyu (hissetme) gibi akılcı olmayan ama onun tam karşıtı bir işlevdir. Gerçekliğin bilinçdışı yoldan algılanması anlamına gelir. Dışadönük sezgici için şimdi değil, gelecek önemlidir. Hiç bir kural tanımaz. Sürekli doğabilecek fırsatlar için tetikte bekler, yeni heyecan ve ilgilerin peşinde koşar. İşlerinden ve ilişkilerinden çabuk sıkılır, kararsız ve değişkendir. İçedönük sezgici ise eksantrik yanlarıyla bilinir. Tuhaf hayalleri ve uğraşları vardır. Yeni ve farklı görüşleri keşfetmeyi sever

ama derinlemesine görüşler oluşturmak ve bunları başkalarına aktarmakta zorlanır. Kendini, öğretileri başkaları tarafından uygulanacak büyük bir kişi olarak görür. Gerçek dünyayı ve toplumsal kuralları anlamakta zorluk çeker, plan yapmakta zorlanır.

Bütün bu sınıflamaları yapmış olmasına rağmen Jung, tahmin edilebileceği gibi insanların basitçe tiplere ayrılabileceğini, bir insanın tek bir tipin formülüne sığabileceğini kabul etmez. Onun tipler teorisi, insan ilişkilerini ve insan psikolojisini anlamada üstlendiği görev dışında bir rol almaya yanaşmaz.

Günümüzde Kişilik ve Farklılıkları Nasıl Ele Alınıyor?

II. Dünya Savaşı'nda ve onu izleyen yıllarda kişilik değerlendirmeleri, biraz da hayatın zorlamasıyla artmaya başladı. Askeri hizmetlerde, işletmelerin insan kaynaklarında, personel seçiminde, iş üretkenliğinde hep "Hangi kişilik daha uygun?" sorusu ortaya çıkıyordu. O zamandan başlayan, uygun insanı bulmak, karşımızdaki insanı daha iyi tanımak, belli ölçütlere göre sınıflamaya çalışmak amaçlı ölçek ve testler geliştirme çalışmaları bugün de tüm hızıyla sürüyor. Şüphesiz gelinen yer, yüzyıl öncesine göre oldukça ileri ama henüz doyurucu bir noktada değil. Hâlâ insanların kişiliklerini tanıma ve uygun bir sınıflandırma yapmakta bilimsel bakımdan öyle çok boşluklar var ki, bu boşlukları bilim dışı güçler hemen dolduruveriyor, geçerliliği, güvenilirliği hiç olmayan, amatör, kendinden menkul kişilik teorileri ortalıkta cirit atıyor. Ama kişilikle ilgili bilim dışı bu safsata yığınından hiçbirisinin, astroloji ve burçların popülerliğine yaklaşamamış olduğunu da belirtmeliyiz.

Burçlara göre kişilikleri sınıflandırmanın bilimsel bakımdan elle tutulur hiçbir yanının olmadığı gösterilmiş olmasına rağmen, insanların davranışla doğulan zaman dilimi arasındaki ilişkiyle ilgili görüşler duymaktan bir türlü vazgeçememeleri düşündürücüdür. Bu durumun tek izahı, insanların gelecekle-

riyle olduğu kadar kişilik yapılarıyla ilgili bilme ihtiyaçlarının inanılmaz ölçüde yüksek olmasından başkası değildir. Bu ihtiyacın henüz bilim tarafından doldurulmadığı da ortadadır. Biz, her şeye rağmen kişiliklerle ilgili bugünkü bilimsel bilgimizin burçlarla ve diğer safsatalarla kıyaslanmayacak ölçüde geçerlilik ve güvenilirliğinin yüksek olduğu kanaatindeyiz. Bu bilgilere kısaca bakalım.

Psikolojik bilimler, yüzyıl önce olduğu gibi günümüzde de ekollerin etkisi altındadır. Ama sevindirici olan şu ki, ekollerin etkisi giderek azalıyor, bilimsel bir çerçeve giderek ağırlığını hissettiriyor. Bu bilimsel çerçeve, psikolojik bilimlerdeki araştırma ve uygulamaların sonucunda diğerleri arasından elenerek kabul görmeye başlayan yaklaşımlardır. Psikolojik bilimlerde hâlâ ekoller varsa, bu ekollerin her birinin kişilik gelişimi, kişilik farkları, kişilik bozuklukları ve bunların tedavileri konusunda kendilerine özgü görüşlerinin olması da doğaldır. Biz bu farklı ekollerin yaklaşımları içinde boğulmadan ilerlemeye çalışacağız.

Bugün psikolojik bilimlerdeki ortak bakışa göre kişilik; insanın iç kaynaklarından ortaya çıkan ve yaygın olarak kişinin davranışlarına egemen olan, biyolojik doğasını ve çevreden öğrenilenleri kapsayan, algılama, öğrenme, düşünme, başa çıkma ve davranış kalıplarını anlatmaya çalışan bir kavramdır. En baştaki kişilik tanımımızda vurguladığımız gibi bir insanın kişilik özelliğinden bahsedilebilmesi için, alandaki o özelliğin kişisel ve toplumsal her durumda pek önemli değişiklikler göstermeksizin sebat ettiğine ve gençlik zamanlarından beri hemen hemen aynı olduğuna karar verilmesi gerekiyor. Yaşamın yalnızca belli bir döneminde (örneğin ergenlikte), belli bir koşulla birlikte (örneğin yeni işe girme) ortaya çıkan davranışlara kişilik özelliği demek uygun değildir. Hayatında ilk kez büyük bir şehre gelen bir insanın yaşadığı şaşkınlık, çekingenlik, utangaçlık gibi özellikler kendi olağan yaşam

alanında sergilenmiyorsa asla kişilik özelliği olarak değerlendirilmemelidir.

Kişilik, farklı etmenlerin bir araya gelmesiyle oluşur. Kişiliği oluşturan etmenler arasında insanın zihinsel yetileri, büyüme sürecinde edindiği motivasyonlar, duygusal tepkileri, tutumları, inançları ve değer yargıları sayılabilir. Bu etmenler bir araya gelerek o insanı diğerlerinden ayırt eden özellikleri meydana getirirler. Her çocuğun doğuştan getirdiği belli bir potansiyeli var. Bu potansiyel, olgunlaşma süreci ve büyüme sırasındaki yaşananlarla yoğrularak gelişir ve kişilik yapısına katkıda bulunur. Kısacası kişilik yapısı, kalıtım ve çevre faktörleri arasındaki ilişkiye göre oluşur.

Bugün artık insanın kişiliğini belirleyen faktörlerin çevresel mi yoksa kalıtımla mı ilgili olduğu sorusu bir yana bırakılmış ve yerini kalıtımın bireyin potansiyelini ne ölçüde sınırladığı veya çevresel faktörlerin kalıtımla geçen potansiyeli ne kadar değiştirebileceği sorusu sorulmaya başlanmıştır. Ama kalıtımın kişilik gelişimine olan etkisinin kabul edilmesi, uzun süren çabaların neticesidir. Uzun yıllar psikolojik bilimlerde kişiliğin tamamen doğumdan sonra şekillendiğine inanıldı, bebek psikolojik bakımdan boş bir levha gibi görüldü.

Annemizden, babamızdan, soyumuzun gen havuzundan sadece bedensel, biyolojik özelliklerimizi, boyumuzu posumuzu, göz rengimizi vs. almıyoruz. Davranışlarımızın şekillenmesinde de onların büyük payları var. Kalıtımın kişilik gelişimindeki etkisi, tutum ve davranışları yakın akrabalarına benzeyen insanlar, aslında tarih boyunca bilinir, buna uygun atasözleri, deyişler üretilirdi. Oğlanın dayıya, kızın halaya benzediği gibi sözler buna örnektir. Bir çocuğun huyunun kime benzediği, aile içinde hoş esprilere, bazen gerilimlere neden olabilir. Ama hep bilinen hallerin bile bilimsel olarak gösterilebilmesi, ona uygun yöntem ve teknikler gerektiğinden bazen zaman alır. Kişilik alanında soyaçekimin etkisinin gösterilebilmesi

için çok daha incelikle ele alınmış araştırma yöntemlerine ve kişilik özelliklerini daha iyi belirleyen çalışmalara ihtiyaç bulunuyordu. Titizlikle planlanmış ikiz evlat edinme ve aile incelemeleri, kişilik testleri ve kişiliği topyekûn ele almaktan vazgeçip boyutsal olarak kavramaya çalışan yeni sınıflamalar bu ihtiyacı belli oranlarda giderdi.

Kişilik testleri ne işe yarar?

Kişilik özellikleri, üzerinde uzun yıllar çalışılmış bazı testlerin uygulanması ile artık belli ölçülerde saptanabiliyor. Kişilik özelliklerini tanımak amacıyla yüzyılın başından beri farklı yöntemlerle hazırlanmış, Rorschach, Tematik Algı Testi, Cümle Tamamlama Testi gibi değişik testler kullanıldı, kullanılıyor. Zekâ testlerini ve beynin işlevlerini ölçmeye yarayan nöropsikolojik testleri de kişilik özelliklerini değerlendirmek için kullanmak mümkün. Ama bugün dünyanın her yerinde en çok kullanılan kişilik testi, ilk kez 1943'te yayınlanan, 1989'da tekrar gözden geçirilen MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) testidir. MMPI'ın bir benzerini ise daha çok kişilik bozukluklarını saptamak üzere geliştirilmiş olan MCMI (Millon Clinical Multiaxial Inventory) testi oluşturur.

Bir yandan elde mevcut bilgilerle bir insanın kişilik yapısını tanımaya yarayan testler geliştiriliyor; bir yandan da kişilik yapıları arasındaki farklılıkları sınıflandırmak için yeni girişimler yapılıyor. Tüm bu çalışmalar sayesinde kişiliği oluşturan etmenler daha iyi analiz edilebiliyor.

Kişilik testleri cevaplanması gereken birçok sorudan oluşur ve bu testleri değerlendiren uzmanlara testi cevaplayan kimsenin kişilik yapısı hakkında kabataslak bir fikir verebilir. Kişilik testleri en çok ruhsal rahatsızlıkların tanısı ve tedavisi için uğraşan ruh sağlığı ekibi tarafından, erken tanı ve tedavinin seyrinin gözlemlenmesi için kullanılır. Bununla beraber iş yeterliliğini, eşlerin uyumunu, kişilik sorunlarını görmek

amacıyla da kullanıldığı olur. İşin ilginç yanı, psikoloji alanında çalışan uzmanlar, tek başına kişilik testlerine asla güvenilemeyeceğini, mutlaka kişinin geçmiş yaşam öyküsünün ayrıntılı bilinmesine ve şimdiki ruhsal durum değerlendirmesine de ihtiyaç olduğunu belirtiyorlar.

Psikoloji profesyonelleri bir insanın kişiliği hakkında karar vermek için böylesine kılı kırk yararak tek başına kişilik testlerine bile güvenmezlerken, internette, medyada kolaylıkla ulaşılabilen kişilik testlerinin nasıl ele alınması gerektiğini size bırakıyoruz. Sadece medyada ve internette genellikle kendinizi tanımaya çağıran testlerin geçerlilik ve güvenilirliklerinin çok düşük olduğunu, psikolojik testlerin böyle titiz olmayan ortamlarda uygulanıp, profesyonel olmayanlar tarafından değerlendirilemeyeceğini bildirmekle yetinelim.[1]

Kişiliğe boyutsal yaklaşım

Amerikalı bir psikolog olan R. B. Cattell, 1950'lerde kişilikleri iyi analiz edebilmek için kolay tasniflerden ziyade karışık sistemlere, boyutsal bir yaklaşıma ihtiyaç olduğunu öne sürdü; "faktör analizi" adını verdiği istatistiksel bir yöntem geliştirdi. Faktör analizi, 1950'lerde elbette çok zor ve karışık bir işlemi

1 Şimdi haklı olarak soracaksınız. Kişilik testleri işe yaramıyor, anladık. Peki, kişilikle ilgili bu tür popüler kitapların, uzman olmayan kimselere bir faydası olabilir mi? Cevabımız şöyle: Sınırlarını bilmek, amacın yalnızca kişilikler alanında bir ufuk turu olduğuna inanmak ve kimi zaman da belki bir tek cümlenin yaşanan bir sorun karşısında belli bir aydınlanma sağlayabileceği bilinciyle hareket etmek koşuluyla neden olmasın! Hem uzman olmayan okuyucu, kişilikler hakkındaki bilgisini karşısındakine bir tanı koymak, onunla ilgili tıbbi ve/veya hukuki bir hüküm vermek için kullanmayacak ki; onun derdi, kendisiyle ve insanlarla ilgili bakışını genişletebilmek, derinleştirebilmek. Bize göre kişilikler hakkında yerinde ve uygun bilgiler sağlayan bir kitap, toplum ruh sağlığı konusunda fevkalade başarılı olabilir. Bu inançta olduğumuz için birçok kimse gibi biz de kişilik konusunda yazmaya koyulduk.

gerektiriyordu ama bugün bilgisayarlar yardımıyla çok ama çok kolaylaştı. Cattell'in faktör analiziyle ele aldığı boyutsal yaklaşım, bir kişilik özelliğinin bir insanda belli bir boyutun neresinde yer aldığının saptanması esasına dayanır. Otomobiller için bile eleştirmenler en az 10 boyut sıralayabiliyorsa, kişilikler için çok daha fazla boyut olmalıydı.

Cattell, öncelikle İngilizce'de kişilik özelliği belirten kelimeleri (sıfatları) topladı, eş anlamlıları bir araya getirerek azaltma yoluna gitti, geriye kalan iki yüz nitelikle binlerce insanı değerlendirdi; hangi sıfatların hangi kişilik boyutuna yerleştiğini bulmaya çalıştı ve ortaya boyutsal nitelik taşıyan 16 kişilik özelliği kaldı. Günümüzde de kullanılan bu teste katılan kimseden, iki birbirine karşıt 16 özellik arasında tam nerede durduğunu gösterir bir not vermesi istenir. Bu boyutlar şunlar: Çekingen/sosyal; daha az zeki/zeki; duygusal etkiye açık (daha çabuk üzülen)/duygusal açıdan tutarlı (sakin ve sabırlı); yumuşak (uysal)/girişken (rekabetçi); ağırbaşlı (ciddi)/neşe dolu (dürtüsel); çıkarcı (kural tanımayan)/vicdanlı; utangaç (çekingen)/maceraperest (sosyal olarak cesur); dayanıklı/kırılgan; güvenen/kuşkulu; pratik/hayalci; açık sözlü/içten pazarlıklı; soğukkanlı/kaygılı; tutucu/köktenci; bağımlı (grup merkezli)/bağımsız (kendi kararlarını veren); kontrolsüz/kendini denetleyebilen; rahat/gergin…

Dikkat edilecek olursa buradaki boyutlar, birbirinin tam tersi uç davranışlardır, kişi bu boyutlarda kendisini nerede görüyorsa orayı işaretleyecektir. Boyutların ortasında bir yerlerde bulunmak daha sağlıklı bir davranış göstergesi olarak kabul edilebilir, zira ne kadar uçlarda yer alırsanız davranışınızın o kadar sorun yaratması ve işlevinizi etkilemesi mümkün. Bu 16 özellik, "Cattell 16PF" testi adı altında işe alımlarda, klinik ortamlarda, ilişkilerin güçlü ve zayıf yanlarını saptamak amacıyla kişilik testi olarak da kullanılır.

Kişilik testleri ve kişilik özelliklerinin boyutsal olarak ele alınması, kişiliği oluşturan etmenlerin araştırılmasında yeni bir ufuk açtı. Artık bir insanın kişilik özelliklerinin profilini saptamak, başka insanlarla olan benzerlikleri araştırmak imkân dahilindeydi.

İnsan kişiliğini ele almanın karışıklığını, boyutsal bir yaklaşım gerektiğini herkes kabul eder ama bir yandan da en kısa yoldan kişilikleri tanımlama, sınıflama girişimi kendisini hissettirir. Bu nedenle kişilikleri boyutsal olarak ama çok basitçe ele alan testler geliştirildi. Psikolog Hans Eysenck, 1970'de, uzun yıllar süren araştırmalardan sonra bireyleri dört farklı kategoriye bölen bir kişilik sınıflaması geliştirdi. Bunun için öncelikle iki eksen çizdi: Sağdan sola doğru, içedönüklük-dışadönüklük ekseni; yukarıdan aşağıya doğru, dengelilik-dengesizlik (nörotik) ekseni...

İçedönükler, kendini daha ziyade denetleyen, sakin, ihtiyatlı, dış koşullara aldırmaksızın amacına odaklanan, eylemlerini planlamaya eğilimliyken, dışadönükler cesaret ve ödül peşinde, çabucak coşan, çevreye bağlı, fazlaca sosyal ve doğal insanlardı. Dengeliler, az heyecanlı, kolayca eski haline gelebilen, dışarıdan gelen baskılarla baş edebilen ve kolay pes etmeyen yapıdayken, dengesizler, kolayca vicdan azabı, üzüntü, kaygı hislerine kapılan, huzursuz, kolay yılgınlığa kapılan kimselerdi. Eysenck'e göre her insanın aşağıdaki tablodaki gibi birbirini kesen bu iki boyutta bir noktada yeri vardı ve uygulanan kişilik testindeki sonuçların analiz edilmesiyle bunu kolayca bulmak mümkündü.



Söz psikolog Eysenck'ten açılmışken mutlaka onun bir başka tezi üzerinde de durmalıyız. O, kişilikler arasındaki bireysel farklılıkların sanılanın aksine çevresel değil, genetik ve biyolojik faktörlere bağlı olduğunu 1970'lerde ilk söyleyenlerden birisiydi. Eysenck'e göre içe ve dışadönük kişilikler arasındaki fark, aslında beynin işleyişindeki fizyolojik bir farklılığa denk geliyordu; kişilikler arasındaki farkı belirleyen şey, onların beyin kabuklarındaki uyarılma düzeyindeki farklılıktı. Bu iddia, basitçe davranışlarımızda kalıtımın rolü olduğunu söylemekten çok daha ileri bir bakış içeriyor, farklı kişiliklerin beyin işleyişlerinin de farklı olduğunu söyleyecek kadar ileri gidiyordu. Yüksek sesli bir müziğin, hareketli bir ortamın, hatta kafein ve nikotin gibi kimyasal uyarıcıların bile içedönük kimseleri daha çabuk uyardığı, dışadönüklerin yavaş bir filmi veya hafif bir müziği sıkıcı buldukları gibi gözlemler Eysenck'i destekliyordu. Aynı şekilde nörotik kişiliklerin küçük engellenmeler ve sorunlar karşısında bile güçlü duygusal tepkiler vermeleri ve zor normale dönmeleri, kolay heyecanlanıp öfkelenmeleri de Eysenck'e destek veriyordu. Evet, destekleyen bulgular var ama bugüne kadar Eysenck'in tezi tam olarak kanıtlanamadan kaldı.

Birazdan son bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre Cloninger'in geliştirdiği yeni kişilik analizi yöntemini ele alacağız, şimdi Cattell ve Eysenck'ine benzer boyutsal yaklaşımlara dayanan yüzlerce faktör analizi araştırmalarının neticesinde kişilik yapılarıyla ilgili ortaya çıkan sonucu vurgulamak istiyoruz. Yıllardan beri yapılan faktör analizi araştırmaları, tüm ölçeklerin aslında dönüp dolaşıp kişiliğin beş büyük eksende ele alınabileceğini ortaya çıkardı. "Büyük Beşli" denilen bu beş boyut şunlardı: İçedönüklük-dışadönüklük; dengelilik-nörotiklik; sosyal uyumluluk-muhaliflik; düşüncelilik-bencillik; açık fikirlilik-dar kafalılık... Kişilik, birçok boyutta ele alınabilir ama o kadar ayrıntıya gitmeye gerek olmadığı, her insanın özgün kişilik yapısının saptanması için bu beş boyut

içindeki yerinin bulunmasının yeterli olacağı, artık araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır denilebilir. Hatta öyle ki, aynı denekler üzerinde "Büyük Beşli" test sonuçları 45 yıl sonra yinelendiğinde bile değişiklik olmamaktadır.

Cloninger'den beri huy ve karakteri kişiliğin parçaları olarak görüyoruz

Huy ve karakterle ilgili görüşleri en başta ele almıştık ama Cloninger'in araştırmalarından sonra ortaya çıkan görüşler, sanki bu kavramlara yeni bakışımızı belirleyecek gibi görünüyor.

C. R. Cloninger'in, 1993'te yaptığı hayvan davranışı ve ikiz incelemelerini de içeren kişilik tipleri araştırmalarının sonucunda, insanın kişilik özelliklerini kalıtsal olanlar ve sonradan edinilenler diye ikiye ayırmanın bilimsel olarak da gerekli olduğu ortaya çıktı. Kişiliğin bu iki yanını ifade edebilmek için Cloninger, başta tanımlarını verdiğimiz "huy" ve "karakter" kavramlarından yararlanma yoluna gitti. Cloninger, huyu duygusal uyarılara doğuştan yapısal olarak belli bir şekilde otomatik tepki gösterme eğilimi; karakteri ise bireyin göreceli olarak değişmeyen, nesnel olarak gözlenebilen davranışları ve öznel olarak bildirilen iç deneyimleri olarak tanımlıyordu. Ona göre kişiliğin dördü huya, üçü karaktere ait olanlar olmak üzere yedi boyutu vardı. En ilginci Cloninger, "huy"a ait boyutların daha ziyade doğuştan geldiğini, "karakter"le ilgili olan boyutların ise sonradan, çevrenin ve eğitimin etkisiyle edinildiğini ileri sürüyordu.

Cloninger'in "huy"un içinde saydığı boyutlar, "yenilik arayışı" (etkin olarak çevreyi keşfetmeye çalışma, yeniliklere ilgi, engellemelerden kaçınma), "zarardan kaçınma" (kaygılı olma, ceza almaktan korkma, kuşkudan uzak durmaya eğilim), "ödüle bağımlılık" (sürekli başkalarının onayına, desteğine ihtiyaç duyma) ve "sebatkârlık" (yorgunluğa ve engellenmeye aldırış

etmeksizin bir eylemi ısrarla devam ettirme çabası) şeklinde sıralanır. Bu boyutlar açısından insanın nerede bulunduğu, daha bebeklikten itibaren gözlemlenebilir.

Cloninger'in "karakter"in içinde saydığı boyutlar ise, "öz denetim" (kendisine değer verme, başkaları üzerinde bir etkisi olduğuna inanma ve kendine amaçlar belirleyebilme yani kendi kendini yönetme kapasitesi), "işbirliği" (başka insanları anlamaya, onlarla işbirliği yapmaya çalışma, duygudaşlık-empati; eşduyum- ve özgecilik özellikleri) ve son olarak "kendini aşma" (yaşamın anlamına, bu dünyaya ait olduğuna inanma, maneviyata önem verme) diye üçe ayrılır.

Gerek huy gerek karakterle ilgili bu nitelikleri bir insanda gösterebilmek için Cloninger, 240 maddeden oluşan, kişinin kendi kendine "doğru" ya da "yanlış" diye değerlendirdiği bir ölçek geliştirmiştir. Şu anda araştırmacıların elinde bulunan, birçok dünya diline çevrilmiş, bilimsel dille en uyumlu kişilik ölçeği hâlâ budur.

Çocukların kişiliklerinden bahsedebilir miyiz?

Cloninger'in kişiliği huy ve karakter diye ikiye ayırarak incelemesinin, kişiliğe dair bilgimize getirdiği birçok kolaylık var. Bu kolaylıklardan birisi de artık çocukların kişiliğiyle ilgili bitmek bilmeyen tartışmaların çerçevesinin belli olması. Çünkü her insanın doğuştan huy ya da mizaç dediğimiz bazı davranışsal donanıma sahip olduğunu, kişiliğin bu nüve üzerinde gelişeceğini artık biliyoruz. Buna göre küçük bir çocuğun huyuna, mizacına işaret eden davranışlarına bakarak onun yetişkinlikte nasıl bir insan olacağını belli ölçülerde kestirmenin mümkün olduğunu da söyleyebiliriz. Huyu ve mizacı büyük ölçüde aynı kalacak, bunun üzerine çevreden öğrendikleriyle şekillenen karakter özelliklerinin ilave olmasıyla kişilik kendisini gösterecektir. Aynı insanın çocuklukta ve yetişkinlikte sergilediği kişilik özelliklerini karşılaştıran araştırmalar, büyük

bir tutarlılık olduğunu bildiriyor ama yine de çocukluktaki huy ve mizaçtan yetişkinlikteki kişilik özelliklerine giden yolda, kestirme cevapları imkânsız kılan karmaşık süreçler olduğunu kabul etmek gerekiyor.

Tüm bu söylediklerimizi bir arada düşündüğümüzde, kişilik oluşumu için de kesin bir tarih (örneğin 18 yaş üstü) verilmemesi gerektiği açık. Kalıtımın rol aldığı her tablo gibi kişilik de kendisini doğumla birlikte göstermeye başlar, çevresel faktörlerle etkileşerek dinamik bir şekilde biçimlenir. Bugünkü bilgilerimize göre belli ölçülerde çocukların kişiliklerinden, hatta kişilik bozukluklarından bahsetmek bile mümkün. Bunun en iyi kanıtı, bir çocuk yuvasındaki çocuklarla ilgili yapılacak gözlemler. Çocukların davranışlarına kısa süreliğine bile olsa dikkat kesilmemiz, onların da tıpkı yetişkinler gibi farklı kişilik özelliklerine sahip olduklarını ortaya çıkarıverir. Hatta yuvaya gitmeye bile gerek yok, birden fazla çocuk yetiştiren ebeveyn, bir çocuğun davranışlarının diğerinden ne kadar farklı olduğunun tanığıdır. Elbette çocukların kişilik gelişimleri nihayete ermemiştir, aileden, okuldan, çevreden öğrendikleriyle birlikte devam edip gidecektir ama çocukların genetik olarak, kalıtım yoluyla getirdikleri mizaçlarını, huylarını belirleyen özellikler, aynı zamanda onların kişiliklerinin de temelidir.

A ve B tipi kişilikler

Günümüzde kişiliğin nasıl ele alındığından bahsederken bilimselliğinden değil ama yaygınlığından ötürü A ve B tipi kişilikler üzerinde de durmalıyız. "A-tipi davranış" tanımlaması hiç ummadık bir alandan, kardiyolojiden geldi. Modern yaşamda artan kalp-damar sorunlarının nedenlerini araştırırken soruna yatkın kişiliklerle ilgili 1950'lerde başladıkları çalışmalarda ulaştıkları sonuçları 1974'te bir kitapta yayınlayan iki kardiyolog Friedman ve Rosenman'ın tezleri büyük ses getirdi. Onlar, koroner kalp hastalığı olan bireylerde ortak

olan bazı davranış özellikleri belirlediklerini ve bu özelliklere "A-tipi davranış" özellikleri adını verdiklerini söylüyorlardı. "A-tipi davranış"lar tipik olarak, sürekli zamanla yarışan, çok çalışan, başarı yönelimli insanlarda görülüyordu. Bu kişiler hızlı çalıştıkları gibi hızlı konuşuyorlar, aynı anda birkaç işi birden yapmaya çalışıyorlardı. Sabırsız ve öfkeliydiler. Beklemeye tahammülleri olmadığından konuşanın sözünü kesmeye eğilimliydiler. Konuşmanın gidişatını sürekli denetlemeye çalışıyorlardı. A-tipleri, "miktar" (para, başarı ve sorumluluk) kavramını başarılarının göstergesi olarak kullanıyor ve nitelikten çok niceliğe önem veriyorlardı. Aşırı düzeyde rekabetçiydiler.

A-Tiplerinin tersi özellikleri taşıyan bireyler ise, "B-tipi" olarak adlandırıldılar. B-tipleri daha rahat, daha uysal, daha az rekabetçi ve daha az saldırgan olarak tanımlanıyorlardı. B-tipleri de stres yaşıyor, ancak zorlamalar ve tehditler karşısında daha az paniğe kapılıyorlardı. Ayrıca bu kişiler, yüksek kan basıncı ve biyokimyasal tepkiler açısından da A-tipi kişilik özelliklerine sahip olan kişilerden ayrılıyorlardı.

İki kardiyologun bu çalışmalarından esinlenerek, 1960'tan bu yana A ve B tipi kişilikleri ölçen birçok ölçek geliştirildi; stres, iş yaşamı ve hastalık-kişilik ilişkileri alanında yüzlerce araştırmada kullanıldı. Bu ölçeklerin kullanıldığı çalışmalar sonucunda A-tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin ortak bazı özellikleri olduğu görüldü.

- ✔ İki şeyi aynı anda yapmak veya düşünmek,
- ✔ Giderek daha çok faaliyeti daha az zamana sıkıştırmak,
- ✔ Başkalarından hızlı konuşmalarını istemek,
- ✔ "Bir şeyin iyi olmasını istiyorsan kendin yap." sözüne inanmak,
- ✔ Konuşurken el kol hareketleri yapmak,
- ✔ Sık sık diz oynatma ya da parmak tıkırdatmak,

- ✔ Hiçbir zaman geç kalmamaya aşırı önem vermek,
- ✔ Hiçbir şey yapmadan oturmakta zorluk çekmek,
- ✔ Çocuklarla oynarken bile, her oyunu kazanmak için oynamak,
- ✔ Sırada beklemeye zorlandığında ya da çok hızlı hareket ettiğini düşündüğü bir arabanın arkasından giderken gereksiz derecede öfkelenmek,
- ✔ Çevreyi ya da güzel şeyleri fark edememek ya da ilgi göstermemek,
- ✔ Şiddetli tonlamaları olan konuşma örüntüsü ve sık sık müstehcen sözler kullanmak,
- ✔ Kendi başarılarını da başkalarının başarılarını da sayıları temel alarak ölçmek (görülen hasta, yazılan makale sayısı vb.),
- ✔ Konuşurken nefes almak, dudak ısırmak, kafa sallamak, yumruk sıkmak, masaya vurmak,
- ✔ Daha iyi ya da daha hızlı yapabileceğini düşündüğü şeyleri başkaları yaparken seyredince sabırsızlanmak,
- ✔ Hızlı göz kırpma ya da tike benzer kaş kaldırmak.

Bu sayılan özellikler, A tipi kişiliklerin karakteristikleri. Bir de B tipi kişiliklerin içinde sınıflanan özellikler var:

- ✔ İşte ya da yarışmalarda yarışmacı olmamak,
- ✔ Uyumlu ve rahat tavırlı olmak,
- ✔ İşlerini yavaş bir ritimde ama sistemli yapmak,
- ✔ Mevcut iş koşullarından nispeten memnun olmak,
- ✔ Toplumdaki konumundan memnun olmak,
- ✔ Herkes tarafından tanınmak istememek,
- ✔ Kolay öfkelenmemek,
- ✔ Tembellik etmekten hoşlanmak,
- ✔ Ağır ağır konuşmak,

✔ Bir seferde tek bir iş yapmayı tercih etmek,
✔ Yavaş yürümek, yavaş hareket etmek, yavaş yemek yemek,
✔ Sabırlı olmak, gecikmeler karşısında sinirlenmemek,
✔ Zamana dikkat etmemek, genellikle geç kalmak,
✔ Yüz kasları rahat, yumrukları gevşek olmak.

Şüphesiz çevrenizde tamamen bu özelliklere uyan A ve B tipi kişilik örnekleri vardır. Ancak bilimsel perspektiften bakıldığında, insanları A ve B diye ikiye ayırıveren bir sınıflandırma birçok eleştirilecek özellik taşır. Buna rağmen muhtemelen stres ve sağlık gibi zor konulara araştırma kolaylığı getirmesi; iş verimi, iş doyumu gibi modern çalışma yaşamını çok ilgilendirmesi yüzünden bu tiplendirmeyi kullanan çok sayıda araştırma yapılıyor. Örneğin A tipi kişilikler, hâlâ birçok araştırmada koroner hastalıklar için B tiplerinden iki misli risk taşıyor olarak bulunmuş. Başkalarına karşı kolayca sinirlenen en muhalif A tipi kişiliklerde bu riskin daha da arttığı söyleniyor. Uluslararası Çalışma Bürosu, bu kişililerdeki genel sağlık sorunlarına da dikkat çekiyor, işletmelere A tiplerinin ortaya çıkarılması ve onların stres denetim programlarına alınarak sağlık sorunlarının önüne geçilmesi önerisinde bulunuyor. A tipi davranışların, tedavi gruplarında, gevşeme teknikleri, normal zamanda düşünemedikleri konuları düşünmeleri, etrafı gözlemlemeleri ya da hiç tanımadıkları biri ile konuşarak vakit geçirmeleri gibi önerilerle önemli ölçüde düzeltilebildiği, strese maruz kalmanın ve kalp krizi riskinin bu şekilde azaltılabildiği bildiriliyor.

Şüphesiz psikoloji profesyonelleri tarafından A tipi davranış özellikleri gösterdiği bildirilen insanlar, bir kişilik yapısı ya da bozukluğu olarak ele alınamazlar. A tipi davranış özellikleri, sanki modern iş yaşamının oluşturduğu bir davranış kalıbı gibi görünüyor; bazı tedavi tekniklerine kolayca cevap vermesi, gerilimlerinin yatışması halinde bu davranışlardan vazgeçmesi

bunu gösteriyor. Bu insanlarda asıl sorun kişilik yapılarındaki özelliklerin A tipi davranışları desteklemesi ya da bir kişilik bozukluğuna sahip olmaları halinde ortaya çıkıyor. Biz yine de "Zor Kişiliklerle Yaşamak" kitabının yazarı uzmanların A tipi davranışlar gösteren kişileri idare etmek için yaptıkları önerileri yineleyerek bitirelim:

"Kesin ve güvenilir olun. Sizi denetim altına almaya kalkıştığında kişiliğinizi hissettirin. Hoşgörü göstermesi konusunda ona yardımcı olun. Gevşemenin hazzını keşfetmesini sağlayın... Olay soğumadan onunla tartışmayın. Sizi anlamsız rekabetlere sürüklemesine izin vermeyin. Onunla olan anlaşmazlıklarınızı dramatize etmeyin... Eğer A tipi şefiniz ise; üretkenliğinizle onun saygısını kazanın, ancak sizi kendi temposuna uydurmasına izin vermeyin. Eğer A tipi eşiniz ise; onu çok erken yitirmemek için sağlıklı yaşama konusunda yüreklendirin. Eğer A tipi iş arkadaşınız ya da meslektaşınız ise; kendisi çatlamadan ya da sizin ayağınızı kaydırmadan önce, sakinleştirmeye çalışın."

Bir de Kişilik Bozuklukları Var

Hepimizin bir kişiliği var, kişiliğimizin ana amacı hem kendimizi korumak hem de toplumda uygun bir rol üstlenerek uyumumuzu artırmak. Tıpkı farklı bedenlerimiz olması gibi kişiliklerimiz de farklı. Her birimiz, kendimize özgü birçok kişilik özelliğine sahibiz. Bazılarımız kişilik özelliklerimiz itibariyle birbirimize çok benziyoruz; sanki kişilik özelikleri farklı insanlarda aynı biçimlerde bir araya gelmişler gibi. İşte bu benzer kişilik özelliklerine sahip insanları ayırt etmek için kişilik tiplerinden bahsediyoruz. Bazılarımızın kişilik özellikleri, katı ve uyumsuz nitelikler gösteriyor, kişinin topluma uyumuna değil de uyumsuzluğa hizmet ediyor, mesleki alanda ve insan ilişkilerinde dev sorunlar, yıkımlar üretiyor. Böyle durumlarda kişilikten değil kişilik bozukluklarından söz etmek gerekiyor. Kişilik bozukluğundan söz ettiğimizde çeşitli kişilikler içindeki değişik bir durumdan değil, çok sağlıksız bir kişilik yapısından, kişiliğin rahatsızlanmasından bahsediyoruz.

Kişilik, insanın topluma, mesleğine uyumuna hizmet ediyorken kişilik bozukluğu uyumsuzluğa ve yıkıma yol açıyor. Kişilik bozuklukları, insanın kendisini korumak için gelişmiş olan bağışıklık sistemi hastalıkları gibi âdeta, varoluş amaçları aleyhine işleyiş gösteriyorlar.

Demek ki kişilik bozukluğu bir kişilik türü değil, kişiliğin hastalanmasıyla kendini belli eden bir ruhsal rahatsızlık. Bir kimseye kişilik bozukluğu tanısı koyabilmek için kişilikteki bu sağlıksız özelliklerin genellikle ergenlik döneminden itibaren uzun süredir sürüyor olması ve ayrıca toplumsal ve mesleki işlevsellikte önemli bir işlev kaybına yol açması gerekiyor. Kişilik bozukluğu dediğimizde arada bir olan, geçici biçimde ortaya çıkmış değil, tıpkı kişilik gibi ergenliğimize ve hatta çocukluğumuza kadar uzanan davranışları söz konusu ediyoruz.

Kişilik bozukluğu olan insanların ortak özellikleri, sağlıklı bir kişiliklerinin olmadığı ve bundan oldukça zararlı çıktıkları, kendilerini ve çevrelerini sıkıntıya soktukları halde, ne kadar güç durumda olurlarsa olsunlar, rahatsızlık duymamaları ve neden oldukları bu güçlüklerin sorumlularını başkaları olarak görmeleri, kendilerine asla toz kondurmamalarıdır.

Kişilik bozukluklarının birçok tipi var ve hemen hepsinin tedavisinde çok büyük zorluklar yaşanıyor. Zorlukların başında bu insanların kendilerini değil çevresindekileri rahatsız olarak görmeleri dolayısıyla tedavi ve yardım girişimlerini reddetmeleri geliyor.

Kişilik bozukluğu olan insanlar için belki de en sevindirici durum, sağlıklı kişilik yapısında olan kimselere göre toplumda çok az sayıda olmaları. Başka türlü olmuş yani kişilik bozuklukları olan insanların sayısı sağlıklı kişilik yapısı olanların sayısına bir parça olsun yaklaşmış olsaydı, insanların bir araya gelerek toplum oluşturabilmesi mümkün olmazdı. Sayıları az olmasına karşın bu insanlar, onlarla bir arada bulunmanın güçlükleri ve toplumsal yaşama karşıt özellikler taşımaları nedeniyle kendilerini de yaşadıkları çevreyi de çok sıkıntı içinde bırakırlar.

Kişilik bozukluklarının nedenleri

Niye bazı insanlarda kişilik yapıları, kişilik bozukluğuna dönüşüyor? Kişilik bozukluklarının nedenleri nedir? Kalıtım, kişilik bozukluklarının genelinde, özellikle bazılarında önemli bir neden olarak görülüyor. Bazı kişilik bozukluklarında (borderline, şizotipal, paranoid ve antisosyal) kalıtımın önemli bir rol oynadığını gösteren araştırmalar var. Şizotipal kişilik bozukluğu, şizofreni spektrumu içinde, yani şizofreniye benzer olarak değerlendiriliyor, şizotipal kişilik bozukluğu olanların aile incelemelerinde şizofreni spektrumuna giren hastalıkların daha sık görüldüğü belirtiliyor. Yine son zamanlarda üzerinde çokça durulan borderline (sınırda) kişilik bozukluğu ile duygudurum bozukluğu arasında bir genetik bağ olduğuna işaret ediliyor.

Kişilik bozukluklarında kalıtımın rolünü gözden geçirirken hangi özelliklerin kalıtımsal olabileceğiyle ilgili olarak yapılmış araştırmalara da bakmak gerekiyor. W.J. Livesley ve arkadaşlarının ikizlerle yaptığı araştırma, bu açıdan ilginç sonuçlar bildiriyor. Lütfen bu sonuçları dikkatle inceleyin. Kalıtımın, kişilik bozukluğu olan insanların birçok özelliğinde önemli rolü olduğunu göreceksiniz. Bu sonuçları görünce "Acaba kişilik özelliklerini değiştirmenin neden çok zor olduğunun sırrı bu araştırmanın sonuçlarında mı gizli?" diye düşünmeden edemiyor insan. Şüphesiz nispeten sağlıklı insanların kişilik özellikleriyle kişilik bozukluğu olanlarda görülen özellikler aynı değiller. Bu yüzden kişilik bozukluğu olanlarda yapılan çalışma sonuçları, nispeten sağlıklı insanlara genellenemez ama yine de hiç ummadık kişilik özelliklerinde kalıtımın yüksek etkisi gözlerden kaçmıyor.

Livesley ve ekibinin araştırmasına göre kişilik bozukluklarındaki bazı özelliklerde oran %45'i geçtiği için kalıtsal olma

etkisi fazladır. Oranlara göre, büyükten küçüğe doğru sıralarsak bunlar şunlardır:

- Narsisizm (gösterişli tavırlar, onay, ilgi, kendine hayranlık duyulması ihtiyacı) [%64]
- Kimlik sorunları (Hiç geçmeyen boşluk duygusu, kendisi hakkında dengesiz fikirler, karamsarlık) [% 59]
- Katılık (Kendini başkasının yerine koyma eksikliği, benmerkezcilik, nefret, sadizm) [%56]
- Uyarılma arayışı [%50]
- Kaygı [%49]
- Duygusal dengesizlik [%49]
- İçedönüklük [%47]
- Toplumdan kaçma [%47]
- Kuşkuculuk [48]
- Düşmanlık hisleri [%45]...

Livesley ve arkadaşlarının araştırmasında kalıtımsal özelliklerin hiç beklenmedik alanlarda bile etkisinin olduğu, böylece ortaya konmuş oluyor ama dikkat edilecek olursa hiçbir kişilik özelliği %100 kalıtım tarafından belirlenmiyor yani her kişilik özelliğinde yetiştirilme tarzı, eğitim gibi çevresel faktörlerin de rolü var.

Yüz yıldır beden yapısı ile kişilik ve psikiyatrik bozukluklar arasında bir ilişki olduğunu iddia eden görüşler öne sürüldüğünü ama bugüne kadar bu görüşlerin geçerliliklerinin kanıtlanamadığını daha önce belirtmiştik. Fakat bugün de bedendeki bazı yapısal özelliklerin sonradan kişilik bozukluğuna yol açtığını öne süren iddialar bulunuyor, örneğin dikkat eksikliği bozukluğu olan çocukların ileride antisosyal veya borderline kişilik bozukluğu olma ihtimalinin arttığı söyleniyor.

Kişilik bozukluklarının oluşumunda rol oynadığı söylenen çevre etkenleri ise çok çeşitli. Aile-içi dinamiklerden çocuk

yetiştirme tarzlarına, çocuğun öğrenme koşullarından yaşanılan toplumun özelliklerine kadar birçok çevresel etken çeşitli psikoloji ekollerine göre kişilik bozukluklarının oluşumundan sorumlu tutuluyorlar. Örneğin psikanaliz, kişilik gelişimini aile-içi dinamikleri; davranışçı-bilişsel yaklaşım çocuğun öğrenme koşullarını; sosyokültürel teori ise toplumun bireye sunduğu fırsat ve engelleri esas alarak açıklamaya çalışıyorlar.

Kişilik bozukluklarının ortaya çıkmasında ailenin toplumsal konumu, üye sayısı, ailedeki erken ölümler, aile üyelerinin geçirdiği hastalıklar, aile-içi şiddet ve kötü muamele, cinsel aşırılıklar, aile-içi ilişki ve eğitim biçimi gibi çevresel faktörlerin etkili olduğu söyleniyor. Livesley ve ekibinin yukarıda sözünü ettiğimiz araştırmalarında bazı kişilik bozukluğu olanlardaki bazı özelliklerde kalıtımın hemen hiç etkisinin bulunmadığını saptamaları çok ilginçtir. Bu özellikler; etkilenmeye, boyun eğmeye yatkınlık; ayrılıktan korkma, yalnız kalamama, yakınlık arayışı; cinsel bastırma, bağlanma korkusu gibi utangaçlık sorunları. Kişilik bozukluğu olanlardaki geri kalan özelliklerde hem kalıtım hem çevresel faktörler yaklaşık aynı ölçüde etkili bulunmuş.

Kişilik bozukluklarının sınıflandırması

Bugüne kadar nasıl kişilik yapıları sınıflandırılmaya, tiplere ayrılmaya çalışılmışsa, kişilik bozuklukları için de benzer birçok girişim yapılmış. Bir fikir birliği sağlayabilmek amacıyla birçok sınıflandırma içinde şimdi en çok kullanılan Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-IV sınıflamasındaki kişilik bozuklukları için verilen tanıları ve ölçütleri esas alacağız. Ama bunların mutlak sınıflandırmalar olmadıklarını hep hatırımız-

da tutalım. DSM-IV sınıflandırması da çok yakında yerini DSM-V'e bırakacak.2 Araştırmacılar, birebir kitap gibi aynı özellikleri gösteren bir kişilik bozukluğu örneğine rastlamanın pek mümkün olmadığını yine de faydaları nedeniyle böyle sınıflandırmalara ihtiyaç olduğunu sürekli belirtiyorlar; bu kesinlikle akıldan çıkarılmamalıdır. Önemli olan bir kimsenin kişilik yapısının kişilik bozukluğu düzeyinde rahatsızlanıp rahatsızlanmadığına ve hangi kişilik özelliklerinin tabloda ağır bastığına karar verebilmektir.

DSM-IV'te on bir tip kişilik bozukluğu tanımlanmış; buna ek olarak "başka yerde sınıflandırılmamış kişilik bozukluğu" başlığıyla on ikinci bir tanı kategorisine de yer veriliyor. Bu on ikinci kategori, diğer on bir tip kişilik bozukluğu içine katılamayan ama kişilik bozukluğu özellikleri gösteren kimseler için ayrılmış.[3] Klinik tablolarında kimi benzerlikler olması nedeniyle on bir tip kişilik bozukluğu da üç ana kümeye bölünerek inceleniyor.

A kümesi: Tuhaf veya ekzantrik davranışlarla kendini gösteren kişilik bozuklukları: Paranoid, şizoid, şizotipal;

B kümesi: Dramatik, duygusal veya değişken belirtilerle kendini gösteren kişilik bozuklukları: Histrionik, narsistik, antisosyal ve borderline (sınırda);

C Kümesi: Anksiyete veya korku ile kendini gösteren kişilik bozuklukları: Avoidant (çekingen), bağımlı, obsesif-kompulsif, pasif-agresif diye üç ana kümeye ayırabiliriz.

---

2 2013 yılından itibaren uygulamaya konacak olan DSM-V kişilik bozukluklarına bakışta çok büyük yenilikler getiriyor. Her şeyden önce, yapılan objektif araştırmalar sonucunda, antisosyal, çekingen, sınırda, narsistik, obsesif-kompulsif ve şizotipal olmak üzere ancak altı tane gerçek anlamda kişilik bozukluğu olduğu bildiriliyor.

3 DSM-IV-TR adı verilen bir sonraki sınıflandırmada "üzerinde ileri çalışmalar gereken ruhsal rahatsızlıklar" arasında depresif kişilik bozukluğuna da yer verilmiş. Oldukça tartışmalı olan bu kişilik bozukluğunu biz de "Kişilik tipleri ve bozuklukları" hakkındaki son bölümde ele alacağız.

Kişilik bozukluklarını, kişilik tiplerini ele aldığımız son bölümde yeniden gündeme getirecek, onlara karşı nasıl bir davranış stratejisi geliştirmemiz gerektiği üzerinde ayrıntılı biçimde duracağız.

Küme A kişilik bozuklukları

1. Paranoid kişilik bozukluğu:

Bu bozukluğun en temel karakteristiği, değişik durumlarda ortaya çıkan, başka insanların davranışlarının yersiz biçimde kasten kendisini aşağılamak gibi kötü anlamları olduğu şeklinde yorumlama eğilimidir. Ayrıca yeterli kanıt göstermeksizin başkalarının kendisine zarar vereceğini düşünür. Dostlarının veya iş arkadaşlarının kendisine olan bağlılıklarını ve güvenilirliklerini sorgular. Kırıcıdır, söylediklerinin kendisine karşı kullanılacağından korktuğu için başkalarına sır vermez. Aşırı gururludur. Görmezlikten gelinmesine dayanamaz, böyle durumlara saldırganlıkla tepki verebilir. Kıskanç ve kuşkucudur.

2. Şizoid kişilik bozukluğu:

Bu kişilik bozukluğunun en temel karakteristiği, değişik durumlarda ortaya çıkan toplumsal ilişkilerde sürekli kayıtsızlık, duygusal yaşantılarda ve anlatımda kısıtlılık gösteren bir yapıda olmasıdır. Şizoid kişilik bozukluğu olan kimse ailesinin bir parçası olamadığı gibi ne yakın ilişkilere girmeyi ister, ne de bundan zevk alır. Tekdüze bir yaşamı vardır. Öfke ve sevinç gibi duygularını yaşasa bile belli etmez, başkalarının övgü ve eleştirilerine karşı ilgisizdir. Dostu ve arkadaşı ya hiç yoktur ya da yalnızca bir tanedir.

3. Şizotipal kişilik bozukluğu:

Bu kişilik bozukluğundaki kimse, kişiler arası ilişkilerindeki bozulmalar, düşünüş, görünüş ve davranışlarındaki tuhaflıklarıyla kendini belli eder. Şizotipal kişilik bozukluğunda

mantıklı tartışmayla asla değiştirilemeyecek hezeyan (sanrı) düzeyinde olmamakla birlikte referans fikirleri denilen, başkalarının kendisiyle ilgili düşünüp durdukları şeklinde fikirler olabilir. Tanıdık olmayan kimselerin yanında aşırı rahatsızlık duyarlar. "Gaipten haber verme"ye inanırlar. Telepati veya "altıncı his" gibi davranışlarını etkileyen ve kültürel değerleriyle uyumlu olmayan tuhaf inanışları ve büyüsel düşünceleri vardır. Gerçekte var olmayan bir gücün ya da bir kişinin varlığını hissetme gibi olağandışı algısal yaşantıları, kendi kendine konuşma, dağınıklık gibi tuhaf ve alışılmamış davranış ve görünümleri olabilir. Şizoidlerde olduğu gibi yakın arkadaşları ve dostları yoktur. Her ne kadar şizofrenideki saçma sapan bağlantısız konuşma düzeyinde olmasa da konuşmaları tuhaf, duygulanımları uygunsuz ve kısıtlıdır. Paranoidlerdeki kadar olmamakla birlikte kuşkuculuk özellikleri gösterirler.

Küme B kişilik bozuklukları

1. Antisosyal kişilik bozukluğu:

Önceleri "psikopat", "sosyopat" gibi adlar da alan antisosyal kişilik bozukluğu olanlara bu tanıyı koyabilmek için kişinin 18 yaşını aşmış olması gerekiyor. Daha küçük yaştaki gençlerde ve çocuklarda aşağıdaki belirtilere uyan birçok özellikler bulunabilmesine rağmen onlara antisosyal denemez. Çünkü bu belirtiler kimi zaman bir arayış dönemi olan ergenlik döneminin bir özelliği olabiliyor, kimi zaman da çocukluk ve ergenlik dönemindeki depresyon gibi bir ruhsal hastalığın belirtileri böyle ortaya çıkabiliyor. Daha da önemlisi 18 yaşından önce antisosyal kişiliğe benzer belirtiler gösterenlerin bir kısmının sonradan bu özelliklerini terk ettikleri kanıtlanmış. Bu nedenle 18 yaşından önce antisosyal kişilik belirtileri gösteren çocuk ve ergenler için "davranım bozukluğu" tanısı koymak daha uygun.

Davranım bozukluğu olan çocuk ve ergenlerin ileride antisosyal kişilik bozukluğu haline dönüşecekleri kesinlikle

söylenemez. Ama birçok kez okuldan ve evden kaçma, kavga başlatma, hayvanlara ve insanlara baskı uygulama, başkalarının malına zarar verme, hırsızlık yapma, yalan söyleme gibi davranım bozukluğu belirtilerinin antisosyal kişilik bozukluğu için bir zemin oluşturduğu kabul edilir.

Antisosyal kişilik bozukluğu olanlar, sorumsuz ve toplum karşıtı tutumlarıyla tanınırlar. Bir işte hiçbir şekilde sebat etmezler. Sürekli yasa dışı yollara başvururlar. Kavga çıkarırlar. Borçlarını ödemezler. Bakmakla yükümlü oldukları kimselere bakmazlar. Davranışları dürtüseldir. İleride ne olacağını, sonuçlarını düşünmezler. Başkalarına verdikleri zarar için vicdan azabı çekmezler.

2. Sınırda (borderline) kişilik bozukluğu:

Sınırda kişilik bozukluğunda mizaç, kişiler arası ilişkiler ve kendini algılamada tutarsızlıklarla karakterize bir kişilik bozukluğu söz konusudur. Antisosyal kişilik bozukluğu gibi sınırda kişilik bozukluğu tanısı da ergenlik dönemi için konulamaz. Ergenlik dönemi, bir kimlik arayışı dönemi olduğundan sınırda kişilik bozukluğu belirtileri gösteren ergenlere kimlik bozukluğu tanısı koymak daha uygun olur.

Bu kişilik yapısını gösteren kimselerin kişiler arası ilişkileri ya başka kimseleri göklere çıkarma ya da yerin dibine batırma arasında gidip gelir, tutarsız ve gergindir. Bu kimselerde dürtüsel davranışları nedeniyle kendine zarar verici tutumlar görülür. İntihar tehditleri ve girişimleri sık olur. Uygunsuz yoğun öfkelenmelerle birlikte öfkesini denetleyemez. Duygulanımları dengesizdir. Saatler içinde bir duygudan diğerine geçebilirler. Benlik algıları, cinsel yönelimleri, arkadaş ve meslek seçimleri, amaçlar ve değerleri sürekli değişir durur. Bu kişiler insan ilişkilerinde özellikle kendilerine yakın buldukları insanlar tarafından terk edilmeye hiçbir şekilde katlanamazlar. Terk

edilmeyi önlemek için çılgınca çabalar gösterirler. Kendilerini sürekli boşlukta hissederler ve can sıkıntısı çekerler.

3. Histrionik kişilik bozukluğu:

Daha önceleri histerik ve isterik gibi tanıdan daha çok etiketlemeye ve küçük görmeye yarayan kavramlar bugün terk edilmiş ve histrionik kişilik bozukluğu kavramında karar kılınmıştır. Histrionik kişilik bozukluğu olanların temel nitelikleri erken erişkinlik döneminde başlayan aşırı duygusallık ve dikkat çekme arayışı olan bir kişilik yapısı göstermeleridir.

Sürekli güvenilmek, beğenilmek ve övülmek isterler. Görünüşleri ve davranışları cinsel yönden baştan çıkarıcıdır. Fizikî çekicilik ile aşırı ilgili, duygularında aşırı abartılıdırlar. İlgiyi çekemedikleri durumlarda çok rahatsız olurlar. Benmerkezci olup isteklerinin hemen yerine gelmesini isterler. Konuşmaları ayrıntıdan yoksun, duyguları yüzeysel ve değişkendir.

4. Narsistik kişilik bozukluğu:

Narsistik kişilik bozukluğu, erken erişkinlik döneminde başlayan davranışlarda ve düşlemlerde (fantezilerde) ortaya çıkan büyüklük duyguları (grandiozite), empati (eşduyum; duygudaşlık) yoksunluğu nedeniyle kendisini başkasının yerine koyamama ve başkalarının değerlendirmelerine aşırı duyarlılıkla karakterizedir.

Narsistik kişilik bozukluğu olan kimse kendisine yapılan eleştirilere öfke, utanç ve aşağılanmış olma duygularıyla tepki verir. Amacına ulaşmak için başkalarını rahatlıkla aldatır. Başarılarını ve yeteneklerini abartır, hak etmediği halde "özel" biri olarak saygı görmeyi bekler. Ona göre sorunları çok değişiktir ve onları ancak birtakım özel kimseler anlayabilir. Sürekli ilgi ve beğeni ister. Kendini başkalarının yerine koyup onların ne hissettiklerini anlayamaz, yani empati yapamaz. Her şeyi kendisinin hak ettiğini düşünür. Kıskançlık duyguları içindedir.

Küme C kişilik bozuklukları

1. Çekingen (avoidant) kişilik bozukluğu:

Bu kişilik bozukluğu, insanın toplumsal ilişkilerden uzak durmasıyla karakterizedir. Toplumsal ilişkilerden uzak durmasının nedeni, şizoidlerde olduğu gibi isteksizlik olmayıp tam tersine böyle ilişkileri istediği halde bir türlü buna cesaret edememesidir. Sürekli bir toplumsal rahatsızlık, olumsuz değerlendirileceği korkusu ve utangaçlık içindedir.

Eleştiri veya kabul görmeme durumunda kolayca incinir. Birinci derecede akrabaları dışında yakın arkadaşları yoktur. Sevildiğinden emin olmadıkça, insan ilişkilerinden kaçınır. Bu amaçla bazı toplumsal ve mesleki etkinliklere katılmayı reddeder. Başkalarının yanında yanlış bir şey söyleyeceğinden, yüzünün kızaracağından, çok fazla sıkıntıya gireceğinden korkar.

2. Bağımlı kişilik bozukluğu:

Bağımlı kişilik bozukluğu, erken erişkinlik döneminde başlayan bağımlı ve boyun eğici tutumlar gösteren bir kişilik yapısıyla karakterizedir.

Bağımlı kişilik bozukluğu olan kimseler, başkalarının öğüdü veya desteği olmaksızın gündelik kararlarını veremezler. Önemli kararlarını onların yerine başkaları verir. Başkaları onun için çok önemlidir, onların yanlış düşündüklerine inandığı zaman bile, dışlanacağı korkusuyla başkalarıyla aynı düşünceyi paylaştığını söyler. Başkalarının kendisini sevmelerini sağlamak için hoş olmayan veya küçük düşürücü şeyleri yapabilir. Yakın arkadaşları onu terk ettiğinde çok çaresiz kalır, sık sık terk edilme korkuları yaşar. Yalnızlığa dayanamaz, kendi başına bir işi başlatamaz.

3. Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu:

Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu olan kişinin karakteristik nitelikleri, erken erişkinlik döneminden itibaren mükemmeliyetçi ve katı bir kişilik yapısı göstermesidir.

Bu kişilik yapısında olan kişinin mükemmeliyetçiliği o ölçüdedir ki, istediği düzeyi bir türlü tutturamadığı gerekçesiyle işlerini bitiremez. Asıl amacı unutarak ayrıntılarda kaybolur, kurallar, listeler ve programlarla uğraşır durur. Kendisi gibi mükemmel yapamayacağını düşündüğü için işleri başkasının yapmasına izin vermez. Kendisine boş zaman bırakmayacak kadar iş düşkünüdür. Öncelikler üzerinde düşünüp durduğundan ne yapması gerektiğine karar veremez. Antisosyal kişilik bozukluğu gösteren kişiliğin tersine tam bir ahlak ve değer düşkünüdür. Sürekli vicdanının sesini dinler, kuralları esnetmez. Duygusal anlatımı kısıtlı, zaman ayırma ve hediye verme gibi konularda cimridir.

4. Pasif-agresif kişilik bozukluğu:

Pasif-agresif kişilik bozukluğundaki kimsenin temel özelliği erken erişkinlik döneminden itibaren toplumsal ve mesleki yeterlilik göstermesi için kendisinden istenilenlere edilgen (pasif) bir direnç gösteriyor oluşudur. Pasif-agresif her işi sürüncemede bırakır, hiçbir işi zamanında yetiştiremez. Yapmak istemediği bir şeyi yapması istendiğinde kızar, küser, tartışmaya girer. Kasten yavaş ve kötü çalışıyor gibi görünür. Kendisinden çok iş istendiğini düşündüğü için işten kaçınır. Unuttuğunu öne sürerek yükümlülükleri yerine getirmez. Yetkili durumdaki kişileri anlamsız yere eleştirir veya küçümser. Grup çalışmalarında kendi payına düşen bölümü yapmaz. Tüm bunlara rağmen işleri en iyi kendisinin yaptığını düşünür.

Geçimsizler Kimlerdir?

Kişilik yapılarını tanıma ve geçinmeyi kolaylaştırmayı amaçlayan bu kitabı hazırlarken bizim de çok yararlandığımız birçok kitap oldu. Psikoloji, iletişim ve kişisel gelişim alanında çalışan birçok profesyonel, insan ilişkilerinde yaşanan birçok sorunun, kişilik yapılarından ve ilişki sırasında bunların fark edilememesinden kaynaklandığını görüyorlar ve olanca iyi niyetleriyle insanlara yardımcı olmak amacıyla toplumu aydınlatma amaçlı kitaplar yazmaya girişiyorlar; ellerine, zihinlerine sağlık. Kitabımızın bu çalışmalarla hem benzer hem farklı yanları var. Bu tür kitaplara daha ziyade "zor"[4] ya da "geçinilmesi zor"[5] insanlar diye başlayan başlıklar seçiliyor. İletişim danışmanları veya kişisel gelişimci olduklarını söyleyen yazarların kitaplarında

---

4 F. Lelord, C. Andre, *Zor Kişiliklerle Yaşamak*, çev. R. Madenci, İletişim Yayınları, İstanbul, 2008.

R. Brinkman, R. Kirschner, *Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları*, Boyner Yayınları, İstanbul, 2001.

Ö. Aslan, *Zor İnsanlarla Zorlanmadan Baş Etmek*, Elma Yayınları, İstanbul, 2009.

Ö. Aslan, *İşte Zor İnsanlar*, Elma Yayınları, İstanbul, 2011.

U. Markham, *Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları*, çev. A. Başçı, Remzi Yayıncılık, İstanbul, 2009.

5 E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, Turkuaz Yayıncılık, Ankara, 2011.

kişilikler, psikolojik bilimlerdeki sınıflama pek göz önünde tutulmadan iletişim güçlükleri açısından ele alınıyor; konuya psikolojik bilimlerden yaklaşanlar ise kişilik bozukluklarını öne çıkartmayı yeğliyorlar. Her ikisi de sonuçta, aramızda bir grup insan olduğunu ve bunlara kişilik yapılarından kaynaklanan sorunlar nedeniyle zor insanlar denilebileceğini, eğer onları tanıyabilirsek, onlarla baş etmeyi de becerebileceğimizi söylüyor, önerilerde bulunuyorlar. Bizim kitabımız da ilk bakışta onlara benzer bir amaca yönelmiş gibi görünmekle birlikte aslında köklü farklılıklar da içeriyor. Anlatmaya çalışalım.

Zor insanlarla ya da kişiliklerle ilgili kitaplar, her şeyden önce, birtakım insanların "zor" veya "geçinilmesi zor" olduğundan hareket ediyor ve bu insanları tanımlayarak işe başlıyor. Mesela şöyle bir tanım yapılıyor:

"*İnsandaki bazı karakter özellikleri çok belirgin ya da katılaşmış olduğunda, durumlara uyum sağlamadığında ve kendi ya da başkaları için ya da her iki taraf için ıztırap olduğunda, kişiliğin zor kişiliğe dönüştüğü söylenebilir.*" Bu fevkalade güzel bir "zor kişilik" tanımı. Ancak sıra zor kişiliklerin nasıl sınıflandırılacağına gelince işler biraz karışıyor, genellikle psikiyatrik rahatsızlıklar içinde yer alan "kişilik bozuklukları"ndan konuşulmaya geçiliyor hemen:

"*Eski psikiyatri ders kitaplarında, Dünya Sağlık Örgütü'nün ya da DSM-IV Amerikan Psikiyatri Derneği'nin en son sınıflandırmalarında birkaç değişiklikle betimlemelerine rastlanan, her çağ ve ülkede örneklerini bulabileceğimiz 12 büyük kişilik tipini seçtik.*"

Yıllardır insanlara yardım etmeye çalışan usta psikoloji profesyonelleri böyle bir yol izlemenin pek de uygun bir yöntem olmadığını, zira ilişkilerde yaşanan güçlüklerin, geçimsizliklerin sadece 12 büyük kişilik bozukluğundan kaynaklanmadığını kolayca fark ediyorlar. Ama bu kez imdatlarına "karma kişi-

likler" yetişiyor: "*Doğaldır ki bu kişilikler, karşılaşabileceğiniz bütün zor kişilik tiplerini temsil etmezler; ancak, değişik iki ya da üç tipi yapısında toplamış olan karma biçimleri düşünürseniz, çoğunlukla onları tanıma şansınız olacaktır.*" deme gereği hissediyorlar. Tam kitaptaki gibi 12 kişilik bozukluğundan birine dahil olması gerekmez ama buradaki özelliklerden bazılarını birlikte taşıyan insanları da hesaba katarsanız, "zor kişilik"ler epey yekûn tutar demeye getiriyorlar.

Hâl böyle olunca, okuyucu karşısındaki insanda bir kişilik bozukluğu özelliği teşhis etmek için çabalamaya ve teşhis ettiği bu kişiliğe uygun davranmaya davet ediliyor. Okuyucuya kişilik bozukluğu olan kimseleri anlayıp, benimseyip idare edebilirse onlarla yaşamanın kolaylaşacağını ima eden bir durum ortaya çıkıyor: "*Eğer zor kişilikleri daha iyi anlar, onları daha kolay benimserseniz, yapacaklarını daha iyi tahmin edebilir ve size çıkaracakları sorunlara daha kolay karşı durabilirsiniz. Bu kitapta size her kişilik tipine uygun olabilecek bazı öğütler veriyoruz. Bu öğütler bizlerin psikiyatr ve tedavi uzmanı olarak deneyimlerimizden ve yaşamın alışılmış zorluklarıyla karşı karşıya kalan insandan kaynaklanmaktadır.*"

Biz, bu bakışa sahip olan yazarların nasıl bir güçlükle karşı karşıya bulunduklarını bildiğimiz için onlara ve buldukları yönteme saygı duyuyoruz, böyle çalışmaların birçok insana yardımcı olduğuna inanıyoruz ama onlara tam olarak katılamıyoruz.

Geçimsizler, yalnızca kişilik bozukluğu olan kimseler değil ki!

Zor kişiliklerle ilgili bu söylenenlere bazı itirazlarımız var. Birincisi "Zor kişilikler, yalnızca kişilik bozukluğu olan insanlardır." diye düşünmek, çok hatalı uzantılara sahip olabilir, okuyucuyu yanlış düşünmeye sevk edebilir. Kendi amacımızı ve yolumuzu belirlemek amacıyla bu hataları ele alalım.

Sanılıyor ki, kişilik bozuklukları tanısı alacak düzeyde ruhsal rahatsızlığı olan kimselere bir de "karma kişilikler" eklenirse, "zor kişilikler" tanımı hem tamamlanacak hem de insanların büyük kısmını kapsayacak ölçüde bir yelpazeye doğru genişleyecek; böylece ilişkilerdeki sorunların kaynakları saptanmış olacaktır. Bu, doğru değildir. Her şeyden önce belirtmek gerekir ki, "karma kişilikler" de bir kişilik bozukluğu türüdür. Karma kişilik bozukluklarını eklesek dahi toplumda kişilik bozukluklarının oranı nispeten sağlıklı insanlara göre asla büyük bir yekûn tutmaz. Yapılması gereken, kişilik tipleri ile kişilik bozukluklarının bir ve aynı olmadığını söyleyerek işe başlamaktı. Belki o zaman hepimizin bir kişilik tipi olduğunu, kişilik tiplerini tanıyarak birbirimizi daha iyi tanımanın ve anlamanın mümkün olabileceğini, kitapla bunun amaçlandığını söyleyebilirlerdi. Kişilikleri tiplere ayırmak için de kişilik bozukluklarına dair psikiyatride yapılan sınıflamalardan yola çıkmaktan başka ellerinde bir imkân olmadığını belirtmeleri çok anlamlı olur, okuyucuyla profesyonel olarak sıkıntılarını paylaşırlardı. "Kişilik tipleri ve kişilik bozuklukları"nı ele alacağımız son bölümde biz böyle yapacağız. Ama farklarımız, ilave edeceklerimiz, sadece bundan ibaret değil.

Zor kişilikleri, kişilik bozukluğu olan insanlardan ibaretmiş gibi görmenin yanı sıra yapılan bir başka hata da, ilişkilerdeki sorunların kaynaklarını sadece karşımızdaki insanın ya da bizim zor kişiliklerden birisine sahip olmamıza indirgemektir.[6] Bizce asıl sorun da, insanların büyük kısmını "sütten çıkmış ak kaşık" haline getiren bu bakıştadır. Bu bakış yüzünden "zor

6 İletişim danışmanları ya da kişisel gelişimciler, her ne kadar doğrudan doğruya "kişilik bozuklukları"ndan bahsetmeseler bile, onların da tıpkı psikoloji profesyonelleri gibi insan ilişkilerinde sorunların kaynağı olarak gördükleri "zor insan" tanımları var. Örneğin U. Markham'a göre *(Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları)* insanlar "saldırgan", boyun eğici" ve "özgüvenli" olarak üçe (s. 28) ya da "işlemci", "diktatör", "coşkulu" ve "empatik" olmak üzere dörde (s. 71) ayrılır. Bu ayrımların hiçbir bilimsel temeli olmadığı gibi onlar da psikoloji profesyonelleriyle aynı çıkmazı paylaşıyorlar.

kişilik", "zor insan" gibi kavramlar, psikiyatrik bir hastalık tanısı gibi bir "etiketleme"yi içerir hale gelmiş durumdadır. Ki zaten onlar da zor insanlarla psikiyatrideki "kişilik bozuklukları"nı kastettiklerini söylüyorlar. O nedenle bizim ilk önerimiz, bu etiketleyici kavramlardan vazgeçmek, bunların yerine Türkçe'deki "geçimsiz" (çevresindekilerle iyi geçinemeyen, kavga çıkaran, dirliksiz-TDK Güncel Türkçe Sözlük) kavramını kullanmak olacak.

"Geçim" sözünün ilk anlamı, ekonomik; dikkatli bakıldığında insanın hayatla, tabiatla mücadelesini içeriyor. Kavramın bu mücadele yanını kavradığımızda niye "insan ilişkileri" için de kullanıldığını kolayca fark ederiz. "Geçim"in insan ilişkilerindeki anlamı, anlaşma ve uyum sağlamaktır. Önce hayatla, tabiatla mücadelemizde bir geçim yolu bulmalıyız, sonra da insan ilişkilerinde "geçimli" ya da "geçimsiz" olmaya gelir sıra. Gerek ekonomik "geçim", gerek insan ilişkilerindeki "geçim", pek öyle kolay değil, sürekli mücadele gerektiriyor. Günün birinde çocukluk arkadaşınla, 30 yıllık eşinle geçimsiz hale gelebilirsin, dün dirlik, düzenin varken bugün kalmayabilir. Tüm bu anlamları, özellikle mücadele ve sürekliliği içerdiği için "zor insan" yerine "geçimsiz" kavramını tercih ediyoruz.

Çalışma hayatıyla ilgili bir araştırmada, bir işyerinde yöneticilerin zamanlarının %25'inin anlaşmazlıkları, uyuşmazlıkları çözmek için harcadığı bulunmuş. Şüphesiz bu oran aile yaşamı için de böyledir; hatta her birimizin ömrünün ¼'i insan ilişkilerinde geçimsiz zamanlarla geçip gidiyor bile diyebiliriz. İnsan ilişkilerinde uyumumuzu, anlaşmamızı bozan, geçimsizliğe yol açan birçok neden var. Bir iletişimci, bu nedenleri şöyle sıralamış:

- ✔ Bireysel hedeflerdeki farklılıklar,
- ✔ Zaman zaman aşırıya kaçan düzeyde rekabetçilik,
- ✔ Yanlış anlamalar ya da algı farklılıkları,
- ✔ Fiili ya da düşünsel işbirliği eksikliği,

- ✔ Kişilik çatışmaları,
- ✔ Yetki sorunları,
- ✔ Bireysel hayal kırıklıkları,
- ✔ Sorumluluk almaya aşırı istekli olmak,
- ✔ Sorumluluk almaya istekli olmamak,
- ✔ Şirket politikalarına ya da planlara uymamak,
- ✔ Ortak karar verilen hedeflere ulaşmanın yolları konusunda anlaşamamak...

Anlaşmazlıkların kültürel ve siyasi nedenlerini de sayarak bu maddeleri daha da arttırabiliriz. "Kişilik çatışmaları", görünüşte bu maddeler arasında sadece bir tanesidir. Ama nihayetinde insan, ilişkisini kişiliğiyle sürdürür ve kişilik tanımı, bir insanın sahip olduğu ve sergilediği tüm özelliklere kadar genişletilebilir. Yani anlaşmazlıklara neden olarak tüm boyutların kişilikle ilgili bir yanı vardır. Kaldı ki insanın kişiliği tüm bu çatışma, anlaşmazlık nedenlerini halledebilecek bir beceri donanımına ve yeteneğine sahip olsa geçimsizlikler de büyük ölçüde engellenebilecektir. Bu yüzden sıralanan geçimsizlik nedenlerinin büyük bölümünü aslında kişiliklerimizdeki farklılıklardan kaynaklananların oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Kişiliklerimizdeki farklılıklardan kaynaklanan geçimsizliklerinse pek çoğu, yukarıda anlatmaya çalıştığımız gibi, bizim sağlıklı ve normal, karşımızdaki insanın ise zor ya da kişilik bozukluğu olan birisi olmasından kaynaklanmıyor. Zor kişilikleri tüm insan ilişkilerindeki sorunların kaynağı olarak ilan etmek, trafik sorunlarının yegâne kaynağının trafik canavarı ruh haline sahip olan kimseler olduğunu iddia etmekle aynıdır. Oysa hepimiz günün birinde trafik canavarı olabiliriz ve trafik sorunlarının trafik canavarlarından başka, yol, araç, basit dikkatsizlikler, alkol, yanlış trafik işaretleri vs. gibi birçok kaynağı vardır. Bu nedenle geçinmesi zor insanlarla ilgili kitap yazmanın amacı, topluma kişilik bozukluklarını nasıl tanıyabilecekleri ve onları nasıl idare edebilecekleri hakkında bilgi

vermekle sınırlı olamaz. Psikoloji profesyonellerinin amacı, insanları tanı koymaya teşvik etmek değildir. Tanı koyma ve tedavi etme işi, hekimlerin, psikoterapistlerin görevidir.

Kişilik bozukluklarıyla bir arada yaşayabilmek, anlaşabilmek, geçinebilmek gerçekten çok güçtür; onlar için "geçimsiz" kelimesi bile çok az gelir; bu kelime onların dişlerinin kovuğuna bile gitmez. Kişilik bozuklukları, birlikte yaşayan, hatta onları bir miktar yakından tanıyan herkesin hemen sağlıksız yanlarını görebilecekleri ve oldukça değişik bir insanla karşı karşıya olduklarını hemen anlayabilecekleri özellikler gösterirler.

"Kişilik bozukluğu" rahatsızlığından muztarip olanları tanımak kolay ama onları hem belli tanı kategorilerine sığdırmak hem de davranışlarını düzeltmelerine, tedavi olmalarına yardımcı olmak çok zordur. Şimdilik, hem onlara hem onlarla birlikte yaşayanlara yapılabilecek en büyük yardım, kişilik bozuklukları hakkındaki bilgiyi ve toplumsal bilinci arttırmaktır. Sözünü ettiğimiz kitaplar da bu görevi çok iyi bir biçimde yerine getiriyorlar.

Bu arada tam söz gelmişken belirtelim: Kişilik bozukluğu olan kimseleri psikoloji profesyonellerine göndermekle de iş bitmiyor. Psikoloji profesyonelleri, fikir birliği içinde diyecektir ki, ruhsal rahatsızlıklar içinde tedavisi en zor olanlar, hangi türden olursa olsun "kişilik bozuklukları"dır. Kişiliğimiz, bedenimizi kaplayan derimiz gibi bize yapışık, kendimizi korumak için geliştirmiş olduğumuz zırhımız. Kişiliğimizi değiştirmek ne kadar zorsa kişiliğin hastalanmış halini tedavi edebilmek ondan çok daha zordur.

Hepimiz günün birinde, bir ilişkimizde geçimsiz olabiliriz

Bu kitapta elbette kişilik bozukluklarına yer verecek, kişilik bozukluklarının daha iyi tanınması için karınca kararınca biz

de uğraşacağız. Ama okuyucuyu yakınlarına "kişilik bozukluğu" tanısı koyabilecek psikoloji profesyoneli haline getirmeye çalışmak gibi bir hedefimiz yok. Kişilik bozuklukları da dâhil olmak üzere kişilik yapılarını tanıtmayı, farklı kişilik yapıları karşısında ne yapabileceğimiz konusunda rehberlik etmeyi, nispeten sağlıklı insanların bile birbirleriyle geçimsizlikler yaşayabileceklerine işaret etmeyi, toplum ruh sağlığı bilincini arttırmaya çalışmayı amaçlıyoruz.

Bir meslektaşımız, geçinilmesi zor insanları kendince 5 kategoriye ayırıyor: "1) Esas olarak geçimli, fakat belli ortamlarda, ya da ilişkilerde geçimsiz olanlar, 2) Geçinilmesi zor bazı özellikleri olanlar, 3) Geçinilmesi zor olanlar, 4) Geçinilmesi çok zor olanlar, 5) Geçinilmesi, idare edilmesi ve başa çıkılması mümkün olmayanlar." Elbette bu bilimsel bir tanım değil, meslektaşımız da derdini anlatabilmek için böyle yapma gereği hissetmiş. Biz bu kategorikleştirmeyi iki nedenle önemsiyoruz. Birincisi, sürekli anlatmaya çalıştığımız gibi, "kişilik bozuklukları"nın bu kategorilerin yalnızca 4 ve 5. maddeleri içine sokulabileceğini, yani geçimsizliklerin çok bilinen, çok görünen ama ancak çok az bir kısmını açıklayabileceklerini vurgulama imkânı veriyor. Aynı şekilde bu kategorikleştirmeye göre iki ve üçüncü sırada bulunanların kişilik bozuklukları değil de kalıplaşmış kişilik tipleri olan kimseler olduklarını söyleyebiliriz. Bu kategorikleştirmeyi önemsememizin ikinci nedeni ise meslektaşımızdan farklı düşünmemizdir. Belli ki meslektaşımız insanları "geçimliler" ve "geçimsizler" diye temelde ikiye ayırıyor. Biz asıl bu ayrıma karşı çıkıyoruz. Onun geçimsizler kategorisinin ilk sırasına yerleştirdiği, "esas olarak geçimli, fakat belli ortamlarda, ya da ilişkilerde geçimsiz olanlar" dediği kimseler bize göre "hepimiz"iz. Ayrıca "geçimliler" diye bir insan kategorisi yok, varsa bile "fenafillah" mertebesinde diye kabul edebileceğimiz bu kimselerin ihmal edilebilecek düzeyde az sayıda olduğunu sanıyoruz.

Geçimsizleri bir an için ihmal edip her zaman herkesle geçimli olduğunu söyleyen bir insan düşünelim. Bazı insanlara kendileri ve çevreleri, yüksek uyum yetenekleri, hoşgörü ve bağışlayıcılık gibi fevkalade erdemleri nedeniyle "geçimli" sıfatından bir paye verebilir. Buna bir itirazımız olamaz ama her zaman, her şart altında, herkesle geçinebilmek gibi bir özelliği taşıyan bir insanı hayal etmekte bile zorlanırız. Böyle bir insan varsa bile onun erdemlerinden ziyade, zalimliklere, haksızlıklara karşı çıkmamak, acılı insanların dertlerini çözmek için yardım etmemek gibi zaafları olan bir kimse olduğundan bahsetmek daha akla uygundur.

"Geçimsiz insan"dan ziyade "geçimsizlik yaşanan ilişki"den bahsetmeli

Eğri oturup doğru konuşalım, hepimizin kişiliğimizden kaynaklanan ve ihlal edilmeleri halinde bizi öfkelendiren, tepki vermeye zorlayan sınır çizgilerimiz var. Bu sınır çizgilerimiz aynı zamanda kimlerle hangi şartlarda geçinmeye hazır olduğumuzla ilgili sözleşme maddelerimiz. Bir ilişki, geçim sözleşmemize uygun biçimde ilerlemiyorsa, kişiliğimizin kırmızı çizgilerini zorluyorsa, beklentilerimizi karşılamıyorsa, artık biz de o ilişki için "geçimsiz" olmaya başlayabiliriz ama dikkat edin lütfen, "o ilişki için...". Hatta bu kadar güçlüklerle dolu, sözleşme ihlalleriyle yol alamayan bir ilişkiye bile gerek olmayabilir; ayrılık mukadder hale gelebilir.

Doğrusunu söylemek gerekirse, bu kadar ince bir bakıştan sonra geçimlilik, geçimsizlik meselesinin genel bir başlık altında ele alınması da hatalıdır. Mutlaka geçinmenin koşulları kiminle, ne zaman, hangi işte, hangi rolde geçinmekten bahsettiğimiz zaman sorgulanmalıdır. Anneniz babanızla tam da onların istediği gibi bir evlat olarak ilişki sürdürüyorsanız, siz şüphesiz hem onların hem akrabaların ve çevrenizin gözünde "geçimli bir evlat"sınızdır. Lakin "geçimli bir evlat" olmanızın "geçimli bir eş" olacağınızla ilgili hiçbir garantisi yoktur.

Evlatlık ve eşlik o kadar farklı rol tanımları gerektirir ki, bir rolü diğerinde de aynen uygulamaya kalksanız, bırakın geçimsizliği, alenen komik olursunuz. İyi evlatsınız, kesin diyelim, iyi eş olduğunuzu da başta eşiniz, herkes onaylıyor, haydi bu özellikleriniz "iyi ebeveyn" olmanızın koşullarını da kısmen sağlamış olsun. Tüm bunlardan yola çıkıp sizin iyi bir çalışma arkadaşı, iyi bir dost olduğunuzu mutlak biçimde söylememize imkân var mı? İşyerinize şöyle bir baktığımızda, sizin için bazıları iyi çalışma arkadaşı der, bazıları demez. Arkadaş çevresinde her birinizin en yakın dostu, kankisi farklı farklıdır. İnsan, bir yandan bir ilişkiyi biçimler ama bir yandan da her ilişkiye göre biçimlenir.

Dahası var: Bazen bir ilişkimizde görünüşte her şey fevkalade uygun gibidir ama insan dediğimiz varlık ilk bakışta kendini ele vermeyen derinlikli psikolojik özelliklere de sahip olduğundan bir türlü karşımızdakiyle frekanslarımız tutmaz, ortak bir ritimde hareket edemeyiz. O zaman da geçimsizlik kapımıza dayanmıştır ve bu frekans ve ritim sorunlarının da kaynağında muhtemelen kişilik özelliklerimizdeki farklılıklar bulunur. Tabii bu arada, geçimsizliğin bir ilişkinin varlığı ve sürdürüldüğü şartlarda gündeme gelen bir kavram olduğunu da hatırımızda tutmalıyız. Bir ilişki başlamamışsa, ilerlemeyip sönmüşse ya da geçimsizliğin bir aşamasında bitmiş, ayrılık olmuşsa artık orada geçimsizlikten bahsedemeyiz. Evli evine, köylü köyüne gitmiş, insan ilişkisi sonlanmıştır.

Geçimsizliği hepimizin başına gelebilecek bir insanlık hali, dolayısıyla da kendimizi bazı koşullarda geçimsiz olabilecek birisi olarak görmek en uygunu gibi görünüyor. Ruhsal bakımdan nispeten sağlıklı, yani kişilik bozukluğu olmayan biz ve karşımızdaki insan, nasıl kişilikleri olan insanlarız, soru bu olmalıdır. Bu nedenle bu kitapta biz sizi daha zor bir göreve davet ediyoruz: Kendinizi ve karşınızdakini tanımaya, bir insanı tanımanın zorluğuna. Psikolojik bilimlerdeki bilgimizi, hepimizin anlayabileceği hale getirmenin, geçimsizliklerimizin

nedenleri üzerine düşünmek, psikolojik bilincimizi arttırmak için bir fırsat yaratmasını istiyoruz.

Bu bölümü bitirirken geçimsizliklerin tüm yükünü kişilik bozukluklarına yükledikleri için eleştirdiğimiz psikoloji profesyonellerine biraz haksızlık ettiğimizi itiraf etmeliyiz. Haksızlığımızın nedeni, psikolojik bilimlerin kişiliği ele alışının henüz tüm konuları tutarlı biçimde kavrayacak bir niteliğe kavuşmamış oluşudur. Giriş bölümünde ifade etmeye çalıştığımız gibi psikolojik bilimlerin kişiliği ele alışı başlangıçta (hatta hâlâ) birbiriyle yeteri kadar sıkı ilişki içinde olmayan iki ayrı koldan yürümüştür. Bunlardan bir tanesi normal, sağlıklı kişilik gelişiminin özelliklerini aydınlatmaya çalışan psikoloji, diğeri ise ruhsal hastalıklar ve sorunlar üzerine odaklanmış, onların tanısı ve tedavisiyle uğraşan bir tıp dalı olan psikiyatri... Kimi zaman her iki yolu da birleştirdiği iddiasında olan psikanaliz gibi büyük teorilerin, ekollerin de işe karışmasıyla tablo iyice sislenir; psikolojik bilimlerde kişilik üzerine o kadar çok söz söylenmesine rağmen denilenler anlaşılmaz hale gelir. Ancak bilimin kendi yolunda ilerlemesi için tüm bunlar zorunluluktur; hem psikoloji tarafından kişilikler araştırılacak hem de kişilik bozuklukları psikiyatri tarafından ruhsal rahatsızlıklar içinde değerlendirilmeye devam edecek, bunları birleştirmek için ekoller araya girecektir.

Böyle zamanlarda kişilikler ve geçimsizlikler üzerine söz alanlar, konuyu genel okuyucuya anlatmak için en iyi bilinenlerden, meslek topluluğunun üzerinde fikir birliği yapabildiği görüşlerden hareket etmek zorunda kalır. Eleştirdiğimiz psikoloji profesyonellerinin de öyle yaptığı, insanlara yardımcı olabilmek amacıyla en sağlam bilgiler etrafında görüş geliştirdikleri kanaatindeyiz. En sağlam pratik bilgiler, günümüzde "kişilik bozuklukları" etrafında oluşmuş. Toplumun geneline göre sayıları çok az olan ama çok daha önce çıkan ve kendilerini belirgin özellikleriyle hemen belli eden kişilik bozukluğu olan insanları yardım aramasalar bile tanımak, tasnif etmek,

onlara karşı neler yapılabileceği hakkında önerilerde bulunmak mümkün. Psikoloji profesyonelleri de haklı olarak bu yolu izlemektedir. Hatta eksik ve hatalı olduğunu bilsek de psikoloji profesyonelleri olarak hepimiz, 1940'lardan kalma bir alışkanlıkla, kişilikleri tiplendirmeyi de kişilik bozukluklarındaki sınıflandırmadan yola çıkarak yapmayı sürdürüyoruz. Oysa büyük ihtimalle, Cloninger gibi araştırmacıların çalışmalarıyla yakın gelecekte kişilik tiplerini daha farklı ama mutlaka daha bilimsel olarak ele alacağız.

Biz, psikolojik bilimlerin şimdiki gelişmişlik düzeyinde kişilikleri ve geçimsizlikleri ele alırken, "kişilik bozuklukları" etrafında geliştirilen bilgiye mahkum olmadığımız, konuya daha geniş bir çerçeveden bir bakış geliştirebileceğimiz kanaatindeyiz.

Peki, kişilik bozuklukları tek başına açıklayıcı bir neden değilse, toplumda görülen bunca geçimsizliğin, insan ilişkilerinde yaşanan bu kadar sorunun kaynağı ne? Nasıl oluyor da bazı ilişkilerimiz yolunda giderken bazılarında sıkıntılar yaşıyoruz? Bizim kişiliği nedeniyle sorun yaşadığımızı söylediğimiz insanlar, acaba neden pekâlâ başkalarıyla gül gibi geçinebiliyorlar? Nedir kişilik özelliklerimizdeki farklılıkların neden olduğu frekans ve ritim sorunları? İşte, bu kitapta asıl olarak bu sorulara cevap vermeye, daha doğrusu siz bu sorulara cevap ararken psikolojik bilimlerdeki bilginin işinizi kolaylaştırmasına, belki kafanızda bir ışık yanmasına yardımcı olmaya gayret edeceğiz. Geçimsizliklerimizi sadece kişililik bozukluklarına, geçimsizleri yalnızca kişilik bozukluğu olanlara indirgemeden, geçimsizliklerin kaynaklandığı kişilik yapılarının oldukça karmaşık olduğunu anlatabilmeye çalışacağız. Kısacası "insan çok zor, onu tanımak daha da zor, geçimli bir insan ilişkisi hepsinden zor" diyeceğiz. Bu zorluklar karşısında kitabımız elbette hayat yolunuzu pırıl pırıl hale getiremez ama belki karanlıkta el yordamıyla yürürken size küçük bir el feneri olabilir, diye umuyoruz.

KİŞİLİĞİNİZ OLGUNLAŞMANIN HANGİ MERTEBESİNDE?

Kişilik, Kişilik Sorunları ve Kişilik Çatışmaları Nasıl Ele Alınmalı?

Kişiliklerimiz de kişiliklerimizden kaynaklanan geçimsizlikler de oldukça karışık. Birbiriyle geçinemeyen iki insanda da dişe dokunur hiçbir kişilik bozukluğundan, kişiliklerin belli özelliklerinin öne çıkarak tipleşmesinden söz edilemeyeceği halde aralarındaki geçimsizliklerin bir türlü bitmemesi; bizim kendisini geçimsizlikle suçladığımız bir kimsenin bile iyi geçinebildiği insanların, bir dost çevresinin olmasının izahı hep bu karışıklıkta gizli. Biz kendimize ve dostlarımıza toz kondurmazken başkaları kim bilir bizlerle ilgili neler söylüyor? Gündelik yaşamda pek örneği görülmez; insanların bizimle ilgili neler düşündüklerini "dedikodu"lar haricinde duyamayız. Ama bazı grup tedavi tekniklerinde başkalarının diğer grup üyeleriyle ve bizimle ilgili neler düşündüklerini işitmek mümkündür. Kendilerini pek geçimli sanan insanların, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüklerini işittiklerinde yüzlerinin aldığı hâl görülmeye değer...

Herkesin " pek geçimli" diye tanımladığı o kadar az sayıda insan vardır ki... Bu herkesin "pek geçimli" dediği kimselerin böyle bilinmekten dolayı hoşnut mu ya da pişman mı oldukları ise apayrı bir konu. Oraya girip iyice dağılmayalım. Amacımız, geçimsizlik sorunlarının birçok nedeni olduğunu,

yalnızca zor kişilikler denilince kişilik bozukluklarını hedef göstererek konuyu aydınlatamayacağımızı vurgulamak. Nasıl bir anahtarın dişlisindeki küçücük bir fark, kilidin açılmasına engel oluyorsa, kişiliklerimiz arasındaki uyumsuzluklar da geçimsizliklere neden oluyor. Bir de kişiliklerimizin bir anahtar-kilit benzetmesiyle anlatılamayacak kadar karmaşık yapılar olduğunu düşünürsek... Tüm bunları aydınlatabilmek için kişiliklere biraz daha karışıklığın hakkını vererek bakmak, bunun için de kişiliği daha karmaşık, bazılarının "iki eksenli" dediği bir yaklaşım çerçevesinde ele almak gerekiyor.

Nedir bu kişiliğe iki eksenli yaklaşım?

Eksenlerden bir tanesi dikey, yani derinlemesine. Ona "gelişimsel boyut" diyoruz. Bu eksen, kişiliğimizin gelişiminin bebeklikten itibaren bir süreç içinde ele alınması gerektiğini vurguluyor. Hepimizin kişiliği, bebeklikte genetik olarak getirdiğimiz huylar ve aileden, çevreden öğrendiklerimizle şekilleniyor, organize oluyor. Kişilik organizasyonunun temelleri çocuklukta atılmak üzere, ergenlikle birlikte kuruluyor ama kişiliğimiz gelişmesini, olgunlaşmasını sürdürüyor. "Gelişimsel boyut"la tüm bunları anlatmaya, "kişilik olgunlaşmasının hangi mertebesinde olduğumuz" sorusuna bir cevap bulmaya çalışıyoruz.

Bir de kişiliğin düşey yani enlemesine ekseni var, ona da "tipolojik boyut" adını veriyoruz. Bu boyutla kişiye özgü kalıplaşmış bir kişilik tarzının ve stilinin olduğunu anlatmaya çalışıyoruz. Biz bir kimseye ilk bakışımızda kişiliğin gelişimsel boyutunu değil, tipolojik boyutunu görüyoruz. "Kişilik bozuklukları" ve kişilik tipleri de tipolojik boyutla ilgili. Bazı kişilik tipolojilerinin kalıplaşmasını, asla bu kalıpları aşarak dünyaya uyum sağlayamamasını ve üstelik kendini haklı görmeyi sürdürmesini "kişilik bozukluğu" diye ifade ediyoruz. Bazı insanlarda kişilik bozukluğu düzeyine varmasa da birtakım kişilik özellikleri bir araya gelerek bir kişilik tipi oluşturuyor. Büyük

çoğunluğumuz tipolojik boyutta ne kişilik bozukluklarından ne de kişilik tiplerinden birine dahil edilemeyecek, nevi şahsımıza münhasır, kendimize göre kişilik özelliklerine sahibiz.

Bu söylediklerimizden hepimizin kişiliğin "gelişimsel boyut"unda mutlaka bir konuma sahip olduğumuz anlaşılıyor. Kişiliğin gelişimsel boyutundaki düzeyleri yani olgunlaşma mertebelerini gördüğünüzde kendinizi ve belki karşınızdaki insanı bunlardan birisine mutlaka yerleştirebileceksiniz. Ama aynı kesinlikte bir ifadeyi kişiliğin "tipolojik boyut"u için söylemek mümkün değil. Zira tipolojik boyutta, idealize edilerek tanımlanmış kişilik bozuklukları ve tipleri var. İnsanların büyük çoğunluğu bu tanımlanan özelliklere tıpatıp uymuyorlar, kategorilerin dışında kalıyorlar. Bazıları tanımlı kişilik tiplerinden bazı özellikleri bir araya getirerek kendilerine bir tipoloji oluşturabiliyorlar ama yine çoğumuz bu kategorilerde kendimizi bulamıyoruz. Kişiliği tipolojik bakımdan normal veya sağlıklı dediğimiz insanların çoğunluğunu bu sınıflandırmada bir yere yerleştiremiyoruz. Yine de bireyin kişilik bozukluklarından ve tiplerinden herhangi birisine girmemiş oluşunu belirleyebilmek de bir şeydir.

Bize göre kendimizi ve karşımızdaki insanı tanımak için mutlaka o insanın kişiliğinin iki eksende birden, yani gelişimsel ve tipolojik olarak ne durumda olduğu konusunda bir fikir sahibi olunması gerekir. Bu kural, hem psikoloji profesyonellerinin hem de belli ölçülerde kişilikleri anlamak isteyen herkes için geçerlidir. Şüphesiz kişilikler konusunda psikoloji profesyonelleriyle amatör okuyucunun bilmesi gerekenler çok farklı olacaktır ama nasıl trafiğe çıkan bir insanın otomobilin nasıl çalıştığı konusunda mühendis kadar olmasa da kendisine göre asgari bir bilgiye ihtiyacı varsa, kişilikleri amatörce tanımak isteyen bir kimsenin de asgari psikoloji bilgisiyle donanması lazımdır.

Kendimizi ve karşımızdaki insanı kişilik olarak tanıyabilmek için onun sergilediği kişilik özelliklerini, kabataslak da olsa gelişimsel ve tipolojik olarak değerlendirebilecek bir kapasitede olmalıyız. Kişiliği tanımanın çok zor olduğunu ima eden bu cümleyle, bu zorluğun üstesinden gelebilmek için "Psikolojik bilimlerde uzmanlaşmak şarttır." gibi keskin bir anlamı ifade etmek istemiyoruz. Hayatın her alanı, ebeveynlik, çocuk bakımı, ev düzeni, yemek, spor vs. uzmanlıklara bölünebilir ama biz uzmanlık bilgisi olmadan, uzmanlar olmadan da pekâlâ tüm bu alanları elimizden geldiğince doldurmaya çalışıyoruz. Hatta bazılarımız bazı alanlarda teorik olarak hiçbir bilgiye sahip olmadığı halde oldukça başarılı performanslar gösterebilecek Allah vergisi bir donanıma sahip. Psikoloji alanında da bu durum değişmiyor; neredeyse psikolojik bilimlerin cahili denilecek ölçüde bilgi yoksunu bazı insanlar, kişilikleri tanımada ve onları idare edebilmekte, bir profesyonelden bile başarılı olabiliyorlar. Bununla birlikte karşılaştıkları sorunlar konusunda daha donanımlı olmak, doğrudan uzman yardımına ihtiyaç duymadan önce, kendisinin anlayabileceği hale getirilmiş uzmanlık bilgisinden yararlanmak isteyenlere, "Kişilikleri tanımak, geçimliği kolaylaştırmak için kişiliğin iki boyutunu belli ölçülerde bilseniz iyi olur." diyoruz. Bilmeyenlere, özellikle bilmediği halde başaranlara bir sözümüz yok ama bilmek isteyenlere bir davetimiz var. Onlara, "Gelin lütfen birlikte kişiliklere bakalım. Biz size mesleki kavramlarımızı hepimizin anlayabileceği hale getirerek eşlik etmek istiyoruz." diyerek çağrı yapıyoruz.

Gelişimsel ve tipolojik olarak kişilik

Psikolojik bilimlerde ekollerin etkisinin giderek azaldığını, genel bir bilimsel çerçevenin ağırlık kazanmaya başladığını belirtmiştik. Bize göre ağırlık kazanan bilimsel çerçeve, psikolojik bilimlerdeki araştırma ve uygulamaların sonucunda diğerleri

arasından elenerek kabul görmeye başlayan yaklaşımlar. Bugün gerek eğitimde gerek klinik uygulamalarda kişiliği ve kişilikteki bozulmaları ele alırken vazgeçemeyeceğimiz iki ekol, "psikodinamik" ve "bilişsel" yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar, kişiliğin gelişimsel ve tipolojik boyutlarını anlatabilmek için de gerekli.

Psikodinamik ve bilişsel yaklaşımları, burada ayrıntılı biçimde incelemeyeceğiz. Amacımız, eğitimde ve klinikte ayrıntılı biçimde inceleyip uyguladığımız bu yaklaşımların okuyucumuzun işine yarayabilecek şekilde işlenip sunulmasını sağlayabilmek. Bu amaca ulaşabilmek için şöyle bir planımız var:

Öncelikle bugünkü psikolojik bilimlerdeki yaklaşımları bir arada düşündüğümüzde bir kişilik yapısının mutlaka iki eksende ele alınması gerektiğini, bir başka deyişle hepimizin bir kişiliği olduğu gibi kişiliğimizin de iki boyutu olduğunu düşünüyoruz. Kitabımızı kişilikle ilgili diğer çalışmalardan farklı ve özgün kılan en önemli yan, kişiliğe bu iki eksenli bakışımız.

Şüphesiz kişiliğin gelişimsel ve tipolojik boyutları arasındaki ayrımı, kişilikleri tanıyabilmek için kolaylık olması amacıyla yapıyoruz. Yoksa bir kişiye bakıldığında bu ayrımları değil, kişiliği içindeki insanı görüyoruz. İlk bakışta tipolojik boyut gözümüze çarpıyor, yaklaştıkça gelişimsel boyutu, olgunluk düzeyini de anlamaya başlıyoruz. Kişiliğin bu iki boyutu, birbiriyle çok yakından alakalı, kopmaz bağlarla bağlı.

Gelişimsel boyut, öneminin aksine, kişiliğin ele alınmasında en az yer verilen, özellikle popüler psikoloji yayınlarında hemen hiç yer almayan boyuttur. Oysa şimdi göreceğiniz gibi insan ilişkilerinde en etkili olan, büyük ihtimalle bizi ya da karşımızdakini "geçimsiz" hale getiren aslında kişiliğimizin gelişimsel boyuttaki konumlanışı, olgunlaşma mertebemizdir. Öyle ki, kişilik bu boyutta oldukça gelişmiş, olgunlaşmış ise, kişilik tipinde büyük ihtimalle "bozukluk" derecesinin az

ileri bir sorun olmayacaktır. Farklı kişilik tiplerine sahip olan insanların kişilik olgunlaşmaları iyi bir düzeydeyse, birbirlerini rahatlıkla anlamaları, kişilik özelliklerindeki farklılıkları hoş görmeleri en azından birbirlerine tahammül etmeleri kolayca sağlanabilecektir. Ama kişilikleri farklı olgunlaşma düzeyinde olan insanlar, kişilik tipi olarak birbirlerine benzeseler bile eninde sonunda geçimsizliğe düşmeleri kaçınılmazdır. Bundan ayrı olarak farklı kişilik tipleri nispeten daha kolay anlaşılır. Bir başkasının bizden daha titiz, daha girişken, daha cimri vs. olup olmadığını bir süre sonra fark ederiz fakat kişiliklerin gelişimsel boyutunu, yani kişilik olgunlaşmasının hangi mertebesinde bulunulduğunu anlamak, hem kendimiz hem karşımızdaki açısından çok zordur. Kendimizin ya da karşımızdaki insanın kişilik olgunlaşmasının neresinde olduğunu bilmeden davranınca pek doğal olarak bizi geçimsiz yapacak anlaşmazlıklara zemin hazırlanmış olur.

Kişilik gelişimini derinlikli bir biçimde ele almaya çalışan başka psikoloji ekolleri de vardır. Yalnızca kişiliğin gelişimsel boyutu kavramıyla ne kastettiğimizi açıklarken yararlanmak için, bunlardan A. H. Maslow'un teorisinden bir miktar bahsetmek istiyoruz. "Freud bize psikolojinin hasta yarısını tanıttı, biz de sağlıklı yarısıyla ilgilenmeliyiz." diyen Maslow, insanın kişilik gelişimini bir ihtiyaçlar hiyerarşisi içinde inceledi. Ona göre insanın ihtiyaçları bir piramit gibi, beş aşamalı hiyerarşik bir yapı gösteriyordu. Daha altta olan ihtiyaç giderilmeden daha üsttekine sıra gelemiyordu. İhtiyaçlar hiyerarşisinin en altında "fizyolojik" olanlar vardı; açlık-susuzluk gibi temel bedensel ihtiyaçları karşılanmayan bir kişinin başka bir alana yönelmesi mümkün değildi. "Güven" ihtiyacı bunu izliyordu, fizyolojik ihtiyaçları karşılanan insan korunma, barınma, düzen, istikrar ve emniyet içinde yaşayarak korku ve karmaşadan kurtulmak istiyordu. İnsanların neden zorba rejimlere, çalışması çok riskli işlere, mutsuz evliliklere katlandıklarının

sırrı, ancak bu şekilde güven içinde olacaklarına inanmalarında yatar. Varlığının güven içinde olduğuna inanan insan artık kişilik gelişiminde bir üst mertebe olan "ait olma ve sevgi" ihtiyacını karşılamaya yönelebilir. Gelecek belli ölçülerde sağlama alındıktan sonra kendisine uygun bir aileye, arkadaş çevresine, kimlik ihtiyacını karşılayabileceği bir gruba ait olmaya gelir sıra. Artık bencilce sevmekten, sadece almak arzusundan vazgeçip kendimizi sevdiklerimize adayabiliriz, daha özgeci, fedakâr olabiliriz. Maslow'a göre "saygı", ihtiyaç hiyerarşisinde sevginin üstünde yer alır. Kendimizi yeterli ve başarılı algılamaya, bunu hak etmek için de beğenilmeye ve saygı duyulmaya ihtiyacımız vardır. Eğer bu ihtiyacımız sağlıklı bir şekilde karşılanamazsa cesaretimiz kırılır, aşağılık duygusuna kapılırız. Gelecek kaygısı olmayan, kendisini ve başkalarını seven, onlar tarafından sevilip saygı gösterilmeyi hak eden bir insanı kişilik gelişiminde bekleyen son aşama "kendini gerçekleştirme" ihtiyacını karşılamaya yöneliktir. Bu dünyaya geliş amacımızın ne olduğunu, bize verilen ömür içinde ne yapmak istediğimizi dert edinebiliriz. Kendimizi gerçekleştirmek, potansiyellerimizi yaratıcı biçimde hayata geçirebilmek için harekete geçebiliriz.

Maslow, insanın kişilik gelişimindeki mertebelerin, istisnalar olmakla birlikte bu genel sıra içinde ilerleyeceğini öngörüyordu. Şüphesiz bir aşamadan diğerine geçmek için, o aşamada tam bir doygunluk noktasına ulaşılmasını gerektirmeyecek kadar karışıktı olgunlaşma süreci.

Maslow'u kişilik gelişiminin aşama aşama olması gerektiğini bize hatırlatması için böylece andıktan sonra onunla vedalaşarak yolumuza devam edelim. Zira nispeten sağlıklı insanların kişilik gelişimlerindeki ideallerin nasıl belirlendiği konusunda bir fikir vermesine rağmen kişilik yapılanmasını ve geçimsizlik sorunlarını anlamak için Maslow'un katkısı sınırlı. O bize daha çok olgunlaşmanın aşamalı seyredeceğini söylerken yardımcı olabiliyor. Biz kişiliğin gelişimsel boyutunu incelerken

daha ziyade psikodinamik yaklaşımın bakışından ve kavramsal çerçevesinden yararlanacağız. Çünkü psikodinamik yaklaşım, kişiliğin derinlemesine gelişimi konusunda yüzyıldan beri, binlerce insanın çalışmasıyla oldukça geniş bir bilgi birikimine sahip. Psikodinamik yaklaşım, kişiliğimizin temellerinin daha bebekliğimizden itibaren aile içinde yetişmemiz sırasında atıldığını söylüyor. Gerçekliği ayırt edebilme yetisinin, dürtüleri kontrol etmenin, ayrılma ve bireyleşmenin, engellenmeye dayanma gücü ve başa çıkma becerilerinin, iç dünya ve dış dünya arasında uyum sağlayabilmek için kullanılan savunma mekanizmalarının ve kimlik duygusunun ana gidiş ekseninin bu yıllarda kazanıldığını ileri sürüyor. Psikodinamik yaklaşıma göre, erişkin yaşamda sergilediğimiz kişilik özelliklerini, çocukluğu temel alan bir bakışa sahip değilsek anlayamayız.

Kişiliklere derinlemesine bir gelişim çizgisi içinde bakmak demek, en basit anlamıyla kişiliğin kalıtımsal olarak geçen kısımlarının dışında kalan yanlarının doğumdan itibaren başta aile olmak üzere çevredeki insanlarla ilişki içinde nasıl oluştuğunu, olgunlaştığını görmeye çalışmak demektir. Daha doğrusu, bizim "kişilik olgunlaşmasının neresinde olduğumuzu" tespit edebilmek için de rehberliğinden faydalanacağımız psikodinamik yaklaşım böyle diyor. Kişiliğimizin temellerinin çocuklukta atıldığını, eğer kişilik özelliklerimiz çocukluğun çok erken aşamalarında, hatta bebeklikte sahip olduğumuz ve uyguladığımız psikolojik potansiyellerden çok ileri gidememişse kişiliğimizin de bu ölçüde çocuksu ve psikiyatrik olarak rahatsız, yani yardıma muhtaç durumda kalacağını ileri sürüyor. Bu anlamda kişiliğe gelişimsel olarak bakmak, doğumumuzdan itibaren kişiliğimizin temellerinin kurulduğu ortama, ebeveynimizle ilişkimize dikkat kesilmektir. Bugün yaşadığımız kişilik sorunlarının da, kişilik olgunlaşmasında kat ettiğimiz mesafenin de kaynağında birey olmayı öğrendiğimiz o ortam bulunur.

Ebeveynimiz bizi sadece bedensel olarak besleyip büyütmekle değil, psikolojik potansiyellerimizi geliştirerek ileride kişiliğimizi olgunlaştırabilmenin yolunu açmakla da görevlidir. Bu görevlerini yalnızca bize örnek davranışlar sergileyerek yapmazlar, bir bebek ve çocuk olarak bize gösterdikleri özen, bizimle kurdukları ilişki biçimiyle de yerine getirirler. Onlar, bu görevlerini yeterince iyi bir biçimde yerine getiremezlerse, bizim kişiliğimiz de sağlam temelleri olmadan kalır, bedenimiz, zihnimiz büyür ama kişilik olarak bebekliğimiz hep sürer. Kişiliğe derinlemesine ele almak bu nedenle bir bakıma, karşımızda anlamaya çalıştığımız kişinin kaç yaş civarındaki bir çocuğun psikolojisi içinde davrandığı, yani kişilik gelişiminin kaç yaş civarına takılıp kaldığı hakkında bir tahmin yürütebilmeye çalışmaktır.

Kişiliğimizin gelişimsel boyutunda aldığımız yol, ebeveynimizden ne kadar ayrışabildiğimiz, dış dünyanın gerçekliğini ne ölçüde kabul edebildiğimiz, kendimize ne kadar güven içinde hareket edebildiğimiz, ne denli sağlam bir kimlik duygusuna ve kimliğe sahip olduğumuz, iç dünyamız ile dış dünya arasında uyum sağlayabilmek için egomuzun hangi savunmalara başvurduğuyla alakalı. Bu yeni duyan için oldukça karışık gelebilecek ifadeleri, birazdan açacağız.

Kişiliğimizin tarzını, stilini belirleyen tipolojik boyut ise en çok bilinen, popüler psikoloji kitaplarında da en çok yer alan boyuttur. Kişilik tipleri narsist, şizoid, obsesif, antisosyal, paranoid vs. gibi başlıklar altında incelenir; çoğu zaman kişilik bozuklukları da hiç değiştirilmeksizin aynı başlık altında sınıflanır. Oysa kişilik tipleri, hep söylediğimiz gibi, her zaman kişilik bozukluğu anlamına gelmez. Hepimizin bir kişiliği ve bu kişiliğimizin de bir tipi var: Örneğin bazılarımız diğerlerine göre daha titiz, mükemmeliyetçi olabilir ya da daha kendine, beğenilmeye özen gösterebilir. Her titizlik ve mükemmeliyetçilik, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu; her kendine, beğenilmeye gösterilen özen, narsistik kişilik bozukluğu an-

lamına gelmiyor. Kişilik tiplerinin kişilik bozukluklarından ayrımı çok karışık bir konu ve bu ayrımda kişiliğin gelişimsel boyutta nerede yer aldığı, yani ne kadar olgun olduğu çok önemli bir yer tutuyor. Kişilik bozuklukları ve tipleri için söylenenler, çoğunluğumuz için hiçbir anlama gelmiyor zira onların özelliklerini tanımlamıyor. Çoğunluğumuz kişiliğin tipolojik sınıflandırmasında, "diğer" kategorisinde bulunuyoruz. Kişiliğimizin gelişimsel boyutu, kişiliğin temelleri ve ham inşası hakkında bir fikir verirken kişiliğin tipolojik boyutu, binanın ince işçiliği, döşemesi, mobilyasını görmemizi sağlıyor. Kişiliğimiz gelişimsel boyutta organize olup ilerlemeye devam ederken süren yaşam içinde, bize özgü bir tarz, bir stil ortaya çıkıyor ortaya. Gündelik yaşantımız sırasında bize özgü alışkanlıklar, tepki verme biçimleri oluşturarak ilerliyoruz, bunların tamamına kişiliğin tipolojik boyutu diyoruz. Yoğurdu yemek için sahip olduğumuz donanım, beden parçaları, yeme yeteneğimiz kişiliğimizin gelişimsel boyutu, yoğurdu yeme biçimimiz ise tipolojik boyutu diyebiliriz. "Her yiğidin yoğurt yeme biçimi ayrı." sözü ise kişiliklerimiz arasındaki farkı anlatmaya çalışıyor.

Kitabın son bölümünde, kişiliğin tipolojik boyutuna odaklanacağız. Tabii ki çoğumuzu tipolojik boyutta bir kategoriye dahil edemeyeceğimizden, daha çok toplumda görülme oranlarını esas alarak kişilik tiplerini ve bozukluklarını, onlarla nasıl en uygun iletişim sağlanabileceğini anlatacağız. Hiçbir kategoriye dahil olmayanlar, bu anlattıklarımızdan kendi özellikleriyle ilgili çıkarımlarda bulunma şansına sahip olacaklar. Son bölümde kişilik tiplerini ve bozukluklarını anlatırken bu kez diğer önemli psikolojik yaklaşım olan bilişsel yaklaşımdan yararlanma yoluna gideceğiz. Böyle yapmakla hem kişilik tiplerinin zihinlerinde ne olup bittiğini hem de böyle düşünme tarzı olan bir kimseyle baş edebilmek için nasıl bir yol izlememiz gerektiğini daha iyi gösterebileceğimizi sanıyoruz.

Zira bilişsel yaklaşıma göre, kişilerin olayları yorumlayış biçimleri, dünyayı nasıl yorumladıklarına bağlıdır. İnsanın duygularını ve davranışlarını şekillendiren inançlarıdır. İnanç ifadesiyle dini inançları değil, kendimiz, diğer insanlar ve dünya hakkındaki yerleşmiş, temel kanaatlerimizi kast ediyoruz. Hepimiz bebekliğimizden başlayarak aslında çevremiz tarafından bir zihin inşası süreci yaşar, daha doğrusu çevre tarafından böyle bir sürece tabi tutuluruz. Temel inançlarımız, bebeklik ve çocukluk sürecinde çevreden aldığımız mesajların pekiştirilmesi ve bizim tarafımızdan yorumlanmasına göre oluşur. Temel inançlarımızın duygu ve davranışlarımız üzerinde müthiş bir etkiye sahip olmaları, otomatik düşüncelere yol açmaları nedeniyledir. Otomatik düşünceler, yaşantımız sırasında karşılaştığımız olaylarda, durumlarda hemen ortaya çıkıp davranışı belirleyen düşüncelerdir. Eğer otomatik düşünceleri doğru saptayabilir, uygun müdahaleler yapabilirsek, pek zor olmakla birlikte kendimizi ve karşımızdakini belli ölçülerde değiştirmemiz imkân dahiline girebilir.

Kişiliğe gelişimsel ve tipolojik ayrıntılı bir bakışa sahip olmadıkça ne kendimizi ne de karşımızdaki insanı tanıyamayız. Kişilik hakkında biraz zor da olsa asgari bir bilgiye sahip olmazsak, geçimsizlik hallerinde otomobilin temel çalışma mekanizmasını, temel kullanım aygıtlarının (motorun, direksiyonun, frenin, vitesin, debriyajın vs.) ne işe yaradığını, lastiklerin nasıl değiştirileceğini bilmeden çok uzun yola çıkmış amatör şoför gibi oluruz. Nasıl uzun yola çıkmak için asgari otomobil bilgisi gerekiyorsa, kişilikleri tanımak için de asgari psikoloji bilgisi gerekiyor. Bu bilgiyi öğrenmeyi göze alamıyorsanız, kişilik yapıları ve geçinme yolları konusunda bilgi edinmek için enerjiniz yoksa geçimsizliklerin üstesinden gelme amacından vazgeçseniz, kendinize iyi bir rehber bulsanız, sizin için en iyisi olur. Yok, "ben varım, bilgiye de çözüme

de susamışım" diyorsanız, artık bundan sonrası profesyonel olduğunu iddia eden bizlere kalmış, ne yapıp edip, kişilikler hakkında psikolojik bilimlerden sağlanan oldukça fazla ve karışık bilgiyi size aktarmanın bir yolunu bulmalıyız.

Kişilikleri Derinlemesine Tanımak Mümkün

Kişiliğin olgunlaşmasıyla ilgili değerlendirmeler, çocuklukla kıyaslamaya göre yapıldığında daha uygun ve açıklayıcı oluyor. İnsan hem bedensel hem ruhsal bakımdan büyüyor, gelişiyor; ruhsal bakımdan büyümeye, gelişmeye olgunlaşma diyoruz. Bir insanın beden gelişimi, boyu, kilosu, hatta zekası, 3-4 yaş civarında takılıp kalsa onda bir sorun olduğunu hiçbirimiz reddetmeyiz. Ruhsal gelişim, kişilik olgunlaşması, çok daha karmaşık süreçlerden geçerek ilerliyor. Bu nedenle kişilikteki olgunlaşamama sorunlarını da ancak çocukluk, bebeklik düzeyinde kalınmasından hareketle izah edebiliriz. Daha doğrusu kişilik olgunlaşması konusunda rehber aldığımız psikodinamik yaklaşım öyle izah ediyor.

Şimdi sizden kitabın en başında olduğu gibi çok temel iki kavramı açıklamak için müsaade istiyor ve biraz sabır diliyoruz. Bu iki kavram, psikoz ve nöroz (nevroz). Bu kavramları siz de çok duymuşsunuzdur, çünkü birçoğumuzun hayatının içine girmiş durumda, birçok yazar kullanıyor ama biz ne kastettiğimizi anlatabilmek için açıklama yapmak zorundayız.

Hastalık kategorileri olarak psikoz ve nöroz

Psikodinamik yaklaşım, 1950'lere kadar psikolojik rahatsızlığı olan insanları "nöroz"lular yani "nörotikler" (nevro-

tikler) ve "psikoz"lular yani "psikotikler" olmak üzere ikiye ayırıyordu. Freud'un bir kişilik teorisi de ortaya koymaya çalıştığı biliniyordu ama henüz kişilik olgunlaşması açısından insanları değerlendiren bir görüş ortalıkta yoktu. Psikolojik rahatsızlıklarla kişilik olgunlaşması düzeyleri arasında belirgin ayrım yapılmıyor, sadece ruhsal rahatsızlıklar üzerinden konuşuluyordu. Ruhsal rahatsızlıkların nedenleri ve tedavisiyle kişilik gelişimi, birbirlerinden ayırt edilmeden hep birlikte ele alınıyordu. Buraya tekrar döneceğiz, devam edelim.

Normal insanlarla nörotikler arasında kişilik olgunlaşması açısından bariz bir ayrım olduğu düşünülmüyordu, yani "normal"ler de bir bakıma nörotikti. "Nörotik" olarak vurguyla söylenenlerin "normal"lerden tek farkı nörotiklerin psikolojik bakımdan sorunları için yardım aramalarıydı. Nörozu olanlar psikozlardan farklı olarak yaşadığı sorunun kendi içinde olduğunu biliyorlardı, ego işlevleri[7] nispeten yerindeydi, gerçeği değerlendirebiliyor, dürtülerini denetim altında tutabiliyorlardı. Nörotiklerin tek derdi, iç dünya ile dış dünya arasında bir uyum sağlamakta zorlanmalarıydı; olgun (üst düzey) savunma mekanizmaları[8] kullansalar da bunlar otomatik ve esneklikten uzak bir işleyişe sahipti.

Psikoz, yüz yıl önce ve şimdi, bir kişinin düşüncelerinde, duygusal tepkisinde, gerçeği kavrama ve başkalarıyla ilişki ve iletişim yetisinde, gerçekle ilgili kapasitesini büyük ölçüde engelleyecek bir hasar olmasıyla karakterize bir psikolojik tabloyu anlatan bir kavram olarak kullanılıyor. Elbette çok kısa sürelerle normal insanlarda da bu tablonun bazı belirtileri görülebilir. Fakat bu tabloyu gösteren insanların hemen tamamı ruhsal bir rahatsızlığa yakalanmışlardır. Gerçeği değerlendirme

---

7 Ego işlevleri için birinci bölümdeki ego kısmına bakınız.

8 Bu paragrafta sözünü ettiğimiz savunma mekanizmaları, ilkel ve üst düzey savunma mekanizmaları kavramlarıyla neyi kastettiğimizi birazdan özel bir bölüm halinde ele alacağız.

yetisinde bozulma, varsanı (halusinasyon; olmayan şeyleri gördüğünü, duyduğunu sanma) ve yanılsama (illüzyon; var olan şeyleri, olduğundan farklı görme, işitme) gibi algı, sanrı (hezeyan; mantıklı tartışmayla değiştirilemeyen saçma, sabit fikir) gibi düşünce bozukluklarıyla kendini ortaya koyan rahatsızlık, birçok psikiyatrik hastalıkta görülen bu belirtilerin genel ifade biçimidir. Yoksa psikiyatride "psikoz" adı verilen tek bir hastalık yoktur. Günümüzde ruhsal rahatsızlıklarla ilgili bilgilerin artması ve daha ayrıntılı sınıflandırma imkânlarının ortaya çıkmasıyla, psikoza neden olan ruhsal rahatsızlıkların neler olduğu daha kolay saptanabilmekte, dolayısıyla genel "psikoz" tanısı daha az konmaktadır.

Psikoz belirtileri diğer psikolojik hastalık belirtilerinden temelde hastanın gerçeği değerlendirememesiyle ayrılırlar. Gerçeği değerlendirme yetisinin kaybedilmesi, egonun işlev görememesi, iç dünyanın istek ve talepleriyle dış dünyanın gerçeklerini ayırt edememek demektir ve ağır bir belirtidir. Büyük ihtimalle modern psikiyatri-öncesi devirlerde "deli" adı verilen insanlar, gerçeği değerlendiremeyen psikotiklerdi. Günümüzde psikoz belirtileriyle seyreden hastalıkların başında "şizofreni" ve "paranoya" gelir ama birçok ruhsal ve hatta beyinle ilgili rahatsızlıklarda da psikoz tablosu görülebilir.

Nörozlara ve nörotiklere gelecek olursak: Nöroz kavramı, psikanalizin henüz ortaya çıkmadığı 1900'lü yıllarda, sinirlerde veya sinirlerin işlevlerindeki bir bozukluğu ifade etmek için kullanılırdı. Fakat S. Freud "nöroz" denilen ve sinir sisteminin hastalığı sanılan hastalıkların psikolojik kaynaklı olduğunu belirtmek amacıyla onlara "psikonöroz" adını verdi, kısa bir süre sonra "psikonöroz" yerine kısaca "nöroz" denmeye başlandı. Freud da zamanının ruhsal rahatsızlık değerlendirmesinin etkisi altındaydı. Onun zamanında psikiyatri, ruhsal rahatsızlıkları, kökenlerinde çevresel ve bireysel nedenlerin olduğu tedavi edilebilir olanlar ve bünyesel oldukları için asla

tedavi edilemeyecekler olarak ikiye ayırmaktaydı. Tam olarak böyle söylemese de Freud da böyle düşünüyor, psikozlara bir şey yapılamayacağına, geliştirmiş olduğu psikanalizin sadece nörozlara uygulanabileceğine inanıyordu.

S. Freud'un geliştirdiği psikanalitik teoriye göre, insanın ruhsal dünyası derinlikli bir yapıya sahiptir. En derinde bilinçli düşünce ve davranışlarımızın kaynağını oluşturan ve bilinçdışı bir nitelik gösteren (alt-ben) id, en üstte toplumsal değerleri ve dış gerçeği temsil eden üst-ben (superego) ve bunların arasında da ben (ego) bulunur. Ego, id'den gelen cinsel ve saldırgan içerikli dürtüleri, onlara dış gerçeklikle uzlaşabilecekleri bir biçim vererek süzgecinden geçirir. Bunu savunma mekanizmaları aracılığıyla yapar. İşte nörozlar, alt-ben ile ego arasında sürüp giden bu çatışmadan doğarlar. Yani nörozların kökenlerinde orijinal biçiminden farklılaşmış dürtüler, ya da egonun yoğunlaşmış, kalıp haline gelmiş savunma mekanizmaları bulunur.

Öncelikle belirtmek gerekir ki, günümüz psikiyatrisinde "nöroz" diye bir ruhsal hastalık tanısı konmuyor. Ancak başta psikodinamik ekole mensup olanlar olmak üzere birtakım psikoloji profesyonelleri kaygı (anksiyete), obsesif-kompulsif, fobik ve tıbbi bir hastalıkla açıklanamayan bedensel belirtiler ve onların oluşturduğu ruhsal rahatsızlıklara kolaylık olsun diye nöroz demeye devam ediyorlar.

Bir hastalığa "nöroz" denildiğinde psikoz olmayan türden, yani henüz kişinin gerçeği değerlendirmesinin bozulmadığı bir ruhsal rahatsızlık türüne girdiği anlatılmaya çalışılıyor. Nöroz grubundan ruhsal rahatsızlıklarda rahatsız olan kişi (nörotik) rahatsızlığının farkındadır ve rahatsızlığının belirtisi olan, kaygıyı, korkuyu, takıntıyı dile getirmekte, yardım aramaktadır.

20. Yüzyılın ortalarına kadar, psikanaliz içinde birçok farklı görüş ortaya çıkmasına rağmen psikoloji profesyonelleri,

kendilerine başvuran insanları, nörotikler ve psikotikler diye adlandırmayı sürdürdüler. Daha doğrusu onlara göre tüm insanlar nörotikler ve psikotikler diye ikiye ayrılıyordu. Bir rahatsızlığı nedeniyle yardım almak için başvurmamış olanlar, sadece henüz belirtileri ortaya çıkmamış ya da denetim altında tutulabilen nörotiklerdi. Onlara göre asıl ilgilenilmesi gereken tedavi şansı bulunan nörotiklerdi; kalıplaşmış savunmalarını yumuşatıp zayıflatacak, dürtülerindeki enerjiyi daha yapıcı alanlara kaydırabilecek bir tedavi mümkündü. Psikotiklerle olsa olsa çok bebeksi olan savunmalarını güçlendirmeye, ilkel zihinsel içeriklerinin üstünü örtmeye, stres kaynaklarının gerçekçi biçimde ele alınmasına yarayan bir çalışma yapılabilirdi; gerçeği değerlendirmelerini arttırmak, dürtüleri içeride tutmalarını sağlamak yeterliydi.

Kişilik organizasyonu olarak psikoz ve nöroz

Psikoz ve nörozlar, yüzyılın ilk yarısına kadar yukarıda anlatılmaya çalışıldığı gibi hem hastalık kategorisi hem kişilik organizasyonu olarak, karmakarışık biçimde ele alındılar. Ancak tüm uygulamacılar, bu ayrımda bir sorun olduğunu görüyordu. Çünkü insanların çok büyük çoğunluğu psikoz ve nöroz tanımları kapsamındaki ruhsal hastalık belirtilerini göstermedikleri halde bu kavramsal çerçeveye göre değerlendiriliyordu.

20. Yüzyılın ikinci yarısından itibaren Freud'un ortaya koyduğu yaklaşımda yenilikler yapılmaya, öncelikle kişilik gelişimi teorisi ile ruhsal hastalıkların ortaya çıkış mekanizmasını anlatan psikopatoloji teorisinin birbirinden farkı ortaya kondu. Kişilik gelişimi sürecinde neler olduğu daha ayrıntılı olarak araştırıldı ve bebeklikten kişiliğin net olarak belirmesine kadar olan, ayrılma ve bireyleşme denilen sürecin aşamaları tanımlandı. Kimlik duygusunun ve kimlik bütünleşmesinin kişilik gelişimi sürecindeki önemi ve yeri daha iyi belirlen-

di. Ruhsal hastalık ile kişilik organizasyonu, kişilik tipleri ve bozuklukları birbirinden ayrılmaya başlandı. Yeni savunma mekanizmaları tanımlandı; savunma mekanizmaları artık psikotiklerde görülen birincil (ilkel) ve daha ziyade nörotiklerde görülen ikincil (üst düzey, olgun) olmak üzere ikiye ayrılarak inceleniyordu. Psikozlar ve nörozlar yalnızca belli hastalıkların toplandığı genel kategorileri değil kişilik organizasyonundaki gelişim düzeylerini ifade eden kavramlar haline de gelmişti. Nörozlar ve psikozlar hakkındaki bu kadar sözü bu son cümleyi edebilmek ve muhtemel yanlış anlamaların önüne geçebilmek için söyledik. Zira biz de bu kitapta her iki kavramın tam da bu kullanımıyla ilgileniyoruz; bundan sonra da "psikotik" veya "nörotik" dediğimizde, ruhsal hastalık kategorilerini değil, belli bir kişilik organizasyonu düzeyini kast edeceğiz.

Bu yeni bilgiler ışığında psikotik kişilik organizasyonuna sahip olanlar, kişilik gelişiminde en alt düzeyde bulunan kimselerdi. Psikotik kişilik organizasyonlu kimseler, gelişimsel bakımdan henüz annelerinden tam olarak ayrışmamış, onlarla iç içe geçmiş gibiydiler, tek başlarına birey olabilmeleri imkânsızdı. Beklendiği gibi ego işlevleri de büyük ölçüde gelişemeden kalmıştı. Bu nedenle gerçeği değerlendiremiyorlar; iç dünya ile dış dünyayı ayırt edemiyorlardı, algılamaları ve düşünmeleri ileri düzeyde bozulmuştu. Ego işlevleri bozuk olduğundan dürtü denetimleri de bozuktu; engellenme eşikleri düşüktü, küçük bir bebek gibi istekleri anında yapılsın istiyorlar, beklemeye tahammül edemiyorlardı. Duyguları ham ve en ilkel haliyle ortaya dökmekte bir beis görmüyorlardı.

Psikotik kişilik organizasyonu olan, daha doğrusu kişilikleri neredeyse hiç organize olamadan kalmış olan kimseler, kimlikleri konusunda da ağır sıkıntılar yaşıyorlardı, hatta var olup olmadıklarından bile emin değillerdi. "Olmak ya da olmamak" kimlikleri hakkında zihinlerindeki en temel temalarıydı, derin bir güvensizlik içinde çırpınıyorlar, yaşayıp yaşamadıklarından

bile emin olamıyorlardı. Belli bir benlik algıları gelişmediği için kendilerini anlatmak, kişilik özelliklerini tarif etmek konusunda çok zorlanıyorlardı. Kendilerini tarif edemedikleri gibi karşılarındaki insanları da enine boyuna tanıyıp anlamaya muktedir değillerdi. Yaşadıkları psikolojik sorunlara belli bir mesafeden bakabilme, değerlendirebilme kapasiteleri belirgin olarak yetersizdi.

Psikotik düzeyde kişilik organizasyonu olanların kullandıkları savunma mekanizmaları da küçük bir bebeğin yaşadığı müthiş şiddetli gerilimlerden kurtulmak için başvurabileceği türdendi, yani ilkeldi. Savunma mekanizmalarıyla ilgili sonraki kısımda anlatacağımız gibi psikotik kişilik organizasyonuna sahip olanların kullandıkları savunmalara, bebeğin henüz konuşmayı öğrenemediği, rasyonel davranıştan haberdar olmadığı ilk zamanlarından kalmış olmaları hasebiyle "ilkel" diyoruz.

Psikodinamik yaklaşıma göre yaşamın ilk yılında bebek, çok çaresizdir, çok aşırı düzeyde dehşet duygusuna sahiptir. İlkel savunmalara başvurarak, bu aşırı dehşet duygusunu ortadan kaldırmaya çalışır, henüz ego da gelişmiş değildir. Psikotik kişilik organizasyonuna sahip olanlar, yaşamın ilk yılındaki bebek gibidirler, aşırı dehşet duygularını ilkel savunmalarla geçiştirmeye çalışırlar ama başaramazlar. Onlarda her zaman aşırı korku ve şaşkınlık veya buna hazır bir hâl vardır. Psikotik kişilik organizasyonuna sahip olanların bu bebeksi, ürkek, şaşkın halleri, sağlıklı insanlarda, tıpkı bir buçuk yaşın altındaki bebeklere karşı hissedilen anneliğe benzer biçimde bir sevgi ve koruyuculuk hissi oluşturur. Ancak onların sağlıklı insanlarda uyandırdığı bu sevimli bebeği koruyup kollama arzusu yine aynı şekilde ihtiyaçları nedeniyle de bir kaçınma yaratır; "O tamamen bana kalırsa ne yaparım, nasıl bakarım?" duygusuyla bir aradadır.

Bu özellikleriyle öne çıkmış psikotik kişilik organizasyonuna sahip olan kimselerin önemli bir kısmının şizofreni, paranoya gibi "psikoz" adı verilen psikiyatrik rahatsızlıklardan

muztarip oldukları kolayca fark edilecektir. Oldukça eksantrik, toplumun genelinden farklı tavırlarıyla ağır ruhsal rahatsızlığı olan kimseleri hemen ayır etmek de kolaydır ancak psikotik kişilik organizasyonuna sahip insanların sadece ağır psikiyatrik hastalığı olan "psikoz"lulardan ibaret olduğunu sanmak çok büyük bir yanılgıdır. Kişilik bozuklukları içinde sıraladığımız şizoid, şizotipal tiplerin hemen tamamı, şüpheci, antisosyal ve narsistlerin ise önemli bir kısmı maalesef psikotik kişilik organizasyonuna sahiptir. Hatta bir adım daha atıp diğer kişilik tipleri ve ilk bakışta normal görünen kişilikler arasında da psikotik bir organizasyona sahip olanların olduğunu söyleyebiliriz. Fakat ne dersek diyelim, psikotik kişilik organizasyonuna sahip olanların yine de toplumun geneli içinde çok azınlıkta kalacakları kesindir.

Nörotik kişilik organizasyonuna sahip olanlara gelince: Şüphesiz psikotiklerden çok daha geniş bir davranış yelpazesi içinde yayılırlar. Bir ucunda kaygı ve sıkıntılarla boğuşan nörotik rahatsızlığı olanlar ve kişilikleri belli bir gelişmişlik düzeyinde organize olmuş olsa da kalıplaşmış bir kişilik tipi ve kişilik bozukluğu bulunanlar, diğer ucunda normal diyebileceğimiz kişilikler bulunur. Dikkat edilecek olursa "normal" (sağlıklı) dediğimiz kişilikleri de nörotik kişilik organizasyonunun içine alıyoruz, bu durumda toplumun ¾'ünün nörotik kişilik organizasyonuna sahip olanlardan oluştuğunu pekâlâ söyleyebiliriz.

Nörotik kişilik organizasyonuna sahip kimselerin genel olarak sergiledikleri karakteristikler ise şunlardır: Yaşadıkları kaygı ve sıkıntılara rağmen, kişilik gelişimlerinde hele psikotik düzeyde kişilik organizasyonlulara göre iyi durumdadırlar. Gerçeği değerlendirme yetileri, gayet iyi gelişmiştir. Kendilerini ve dış dünyayı birbirinden ayırt edebilirler. Algılama ve düşünmelerinde, kaygı ve sıkıntıya bağlı yoğunlaşmalar olsa da asla ağır bozulmalar yoktur. Dürtülerini denetleyebilir, isteklerini bekletebilirler, engellenmeye nispeten tahammül

edebilirler. Duygularını ifade edişleri ham ve ilkel bir biçimde değildir. Ayrılma ve bireyleşme süreçlerinde çok büyük mesafeler kat etmişlerdir. Annelerinden büyük ölçüde ayrışmış, zorlanarak da olsa birey olarak tek başlarına hayatta kalabilecek durumdadırlar.

Psikotik kişilik organizasyonu olan kimselere göre nispeten daha sağlıklı bir kişilik organizasyonuna sahip olduklarından bütünleşmiş bir kimlik duyguları da vardır. Kendilerine dışarıdan bakabilir, davranışlarını değerlendirebilirler. Davranışları belli bir tutarlılık gösterir; kendilerini tarif etmekte zorlanmazlar. Nasıl bir mizaca sahip olduklarını, değerlerini, inançlarını, dünya görüşlerini, hobilerini, alışkanlıklarını, güçlü ve zayıf yanlarını ayrıntılı biçimde anlatabilirler. İlkel savunma mekanizmalarının bulunması, kişiliğin nörotik düzeyde örgütlenmiş olma ihtimalini devre dışı bırakmaz ama nörotik kimseler daha olgun savunma mekanizmalarına başvururlar. Bir insan, hiçbir olgun savunma kullanmıyorsa, nörotik düzeye çıkabilmiş değildir.

Sonuç olarak söyleyecek olursak, nöroz ve psikoz kavramları başlangıçta ruhsal rahatsızlıkları sınıflandırmak için ortaya atılmıştı, bugün de (kısmen) bu amaçla kullanılmaları söz konusu ama psikodinamik ekol yanlısı psikoloji profesyonelleri gibi biz de bu kavramların kişilik organizasyon düzeylerini saptayabilmek için kullanılabileceklerini düşünüyoruz. Ancak psikoz ve nöroz kavramlarını kişilik düzeyindeki organizasyonlarını ifade etmek için kullanmak ve bu düzeylerdeki insanların gösterdikleri belli başlı karakteristikleri bilmek, kişilik olgunlaşmasındaki mertebeler sorununu çözmek için hâlâ yeterli değil. Biraz daha yol almamız gerekli.

Sınırda kişilik organizasyonu geç keşfedildi

Nörotik ve psikotik kişilik organizasyonuna sahip olan kimselerin nasıl bir tablo sergileyecekleri, hangi savunma mekanizmalarını kullanacakları artık daha iyi biliniyordu. Ama

yukarıda anlatmaya çalıştığımız gibi nörotik kişilik organizasyonu gösterenler, toplumun büyük çoğunluğu, psikotik kişilik organizasyonu olanlar ise oldukça az bir kısmıydı. Kişiliklerimizin derinlemesine boyut açısından sergilediği tablo tam değildi, insanların önemli bir kısmı bu iki kişilik organizasyonundan birisine girmiyordu. Geri kalanlar da zaman içinde fark edilmeye, özellikleri belirlenmeye başlandı.

Psikotik ve nörotik kişilik organizasyonları arasında bulunan ve her iki guruba da girmeyen yeni bir kişilik kategorisi olan "sınırda (borderline) kişilik organizasyonu" tanımlandı. Ayrıca nörotik kişilik organizasyonu olanların içinden bir kısım insanın daha sağlıklı ve olgun savunmalar geliştirebildiğine işaret edildi.[9] Biz nörotik kişilik organizasyonundaki insanların içinden çıkan, sayılarının nispeten az olduğunu sandığımız bu grubu, Maslow'dan mülhem, "kendini gerçekleştiren" kişilik organizasyonuna sahip olanlar diye adlandıracağız. Bu durumda kişilik organizasyonları daha olgun olana doğru sınıflandığında insanları psikotik, sınırda, nörotik ve kendini

9 Burada kişilik gelişimindeki en olgun düzey olarak "sağlıklı" ya da "normal" değil de "kendini gerçekleştiren" sıfatını kullanmak zorunda kaldık. Sağlık ve normallik, değişik biçimlerde tanımlanıyor, bizim kavramları buradaki kullanışımızın onlarla bir ilişkisi yok. Hele hele istatistiksel sağlıklılık ve normallik tanımında belirtilen toplumun çoğunluğunda görülen özellikler anlamı, neredeyse bizim kastettiğimizin tam tersi bir manaya gelebilir. Çünkü toplumda bulunma oranları açısından nörotik kişilik organizasyonuna sahip olanlar, büyük çoğunluğu oluşturur. Onları sınırda kişilik organizasyonuna sahip olanlar izler. Biz kişilik gelişiminde en üst mertebeye gelebilmiş; psikotik, sınırda ve nörotik kişilik organizasyonu olan kimselerin yaşadıkları gelişimsel dertleri nerdeyse tamamen çözmüş, şüphesiz toplumda çok az sayıda olan kimselerin kişilik organizasyonlarına "kendini gerçekleştiren" demeyi tercih ediyoruz. Bu kategorideki kişiliklere sahip insanların neredeyse A. Maslow'un piramidinin en üstünde yer alan "kendini gerçekleştirme" ihtiyacını karşılama amacına yönelmiş az sayıdaki insana karşılık geldiğini sanıyoruz.

gerçekleştiren kişilik organizasyonuna sahip olanlar diye dörde ayırmak mümkündür.

Daha önceden psikotik ve nörotik kişilik organizasyonuna sahip olan kimselerin özelliklerini ele aldık. "Kendini gerçekleştiren" kişilik organizasyonuna sahip olanlar, yani kişilik olgunlaşmasının en üst mertebesine ulaşanlar, nörotik kişilik organizasyonu olanlara göre çok daha işlevseller, daha az kaygı ve sıkıntı yaşıyorlar, hayatın dertleriyle daha kolay baş edebiliyorlar. "Kendini gerçekleştirenler", daha kalifiye, olgun (üst düzey) savunmalar kullanıyorlar, kendilerini tanıma ve ortaya koyma hatta aşma konusunda oldukça mesafe kat etmişler. "Kendini gerçekleştiren" kişilik organizasyonuna sahip olanlar, toplumda ne kadar bir yüzde oluşturuyorlar, ne yapıp da bu mertebeye gelebilmişler, bilmiyoruz. Geleneksel dünyada da hikmet sahibi, bilge, sözü dinlenir insanlar olarak varlıklarından haberdar olduğumuz bu kimselerin günümüz dünyasında diğer kişilik organizasyonlarının yanında ihmal edilebilecek kadar az olduklarını rahatlıkla söyleyebiliriz. Bu nedenle onlarla ilgili konuşmayı bir başka çalışmaya bırakarak şimdi yaygınlık açısından diğer büyük gruba, "sınırda kişilik organizasyonu" olanların özelliklerine geçeceğiz.

Sınırda kişilik organizasyonuna sahip olan kimselerin, tam da nörotiklerle psikotikler arasında bir kişilik organizasyonu vardır. Onlar, "Bir yönden deli görülemeyecek denli aklı başında, öbür yönden aklı başında görülemeyecek denli deliydiler." Toplumda oldukça fazla sayıda olmalarına rağmen uzun süre gözden kaçmalarının nedeni de buydu; iki tarafa da benzemeleri yüzünden ya psikotiklerin ya da nörotiklerin içinde ele alınmışlardı. Ama sınırda kişilik organizasyonu bir kez keşfedildikten sonra, psikodinamik ekolden profesyonellerin yaptıkları çalışmalar o kadar çok etki yaptı, ses getirdi ki, 1980'de Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-III sınıflamasında "sınırda kişilik bozukluğu" tanısına yer verilmek zorunda

kalındı.[10] Sınırda kişiliklerle ilgili dünyanın her yerinde birbiri peşi sıra araştırmalar yapıldı. Bu ilginç kişilik özelliklerine sahip insanlar, filmlere, romanlara konu oldu.

Bize göre psikiyatrik rahatsızlık sınıflamalarında sınırda kişilik bozukluğuna yer verilmesinin hem faydalı hem zararlı yanları var. Faydalı oldu; çünkü bugüne kadar ihmal edilmiş bu kişilikler hakkında bilimsel ve toplumsal bilinç arttı. Zararlı oldu; çünkü sınırda kişilik organizasyonuna sahip kişiliklerin toplumda azımsanmayacak bir ölçüde bulunmalarına rağmen, bilim dünyasına yalnızca "sınırda kişilik bozukluğu" ölçütleriyle girmesi, dikkatlerin yalnızca az sayıdaki kişilik bozukluğu hastalarına çevrilmesine neden oldu.

Bizim Türkiye'deki klinik tecrübemizden ve meslektaşlarımızla yaptığımız fikir alışverişinden edindiğimiz bilgilere göre biraz da yaşanılan kültürel ve toplumsal değişimlerin etkisiyle ülkemizde sınırda kişilik organizasyonuna sahip kimselerin görülme sıklığı tahminlerin çok ama çok üzerinde olmalıdır. Ülkemizdeki birçok kişiler arası ve aile içi geçimsizliklerde, hatta gruplar arasındaki gerginliklerde sınırda kişilik organizasyonundan kaynaklanan sorunların büyük payı olduğunu sanıyoruz. Bu nedenle sınırda kişilik organizasyonunu daha iyi tanıtabilmek için özel bir çaba sarf etmemiz gerektiğine inanıyoruz. Savunma mekanizmalarıyla ve yansıtmalı özdeşimle ilgili bölümlerde sınırda kişilik organizasyonlarında kullanılan savunmaları anlatırken, karşılaştığımız örneklerden veriler

10 1980'de Amerikan Psikiyatri Birliği'nin kişilik bozuklukları tanılarının arasında "sınırda kişilik bozukluğu"nu da koymuş olması, bugüne kadar süren birçok tartışmaya da neden olmuştur. Bu tartışmanın nedeni, sınırda kişiliğin bizim şimdi anlatmaya çalıştığımız gibi, gelişimsel olarak kişilik yapısında "psikoz" ile "nöroz" arasında bir organizasyon şekli mi yoksa tipolojik olarak bir kişilik stili ya da bozukluğu mu olduğu hakkındadır. Biz, bu kitapta kişilik bozukluklarını anlatırken "sınırda kişilik bozukluğu"ndan kısaca bahsetmekle birlikte esasen "sınırda kişilik" dediğimizde, gelişimsel bir kişilik organizasyonunu kastedeceğiz.

sunduğumuzda ne demek istediğimizi daha iyi ifade edebileceğimizi sanıyoruz. Sınırda kişilik organizasyonu olanların özelliklerini ana hatlarıyla şöyle sıralayabiliriz: Psikotik kişilik organizasyonu olanlardan farklı olarak gerçeklik duygularını yitirmemişlerdir, temelde gerçekliği algılayabilirler. Hezeyan, halusinasyon gibi düşünme ve algılama bozuklukları olsa da nadir ve gelip geçicidir. Davranışlarının kendileri ve çevreleri için yarattığı sıkıntının da genellikle farkındadırlar. Ancak çok sıkıntılı oldukları, engellerle karşılaştıkları dönemlerde psikotik düzeye doğru bir gerileme içine girebilirler ve gerçeği değerlendirme yetileri bozulabilir.

Sınırda kişilik organizasyonu düzeyinde olanlar, ayrılma-bireyleşme süreçleri açısından da tam orta yerdedirler. Bir yandan belli bir özerkliği başarabilen düzeye erişmişlerdir ama hâlâ yakınlarında kendilerini kollayan, göz kulak olan bir ebeveynin var olmasını isterler. Yani tıpkı iki yaş civarındaki çocuk gibidirler; hem tüm işlerini kimseyi karıştırmadan kendileri yapmak isterler hem de yapmayınca yakın çevrelerinden, yardım arayışına girerler.

Sınırda kişilik organizasyonu gösterenler, kimlik bütünleşmesi açısından da psikotik kişilik organizasyonu olanlardan daha iyi, nörotik kişilik organizasyonu olanlardan daha kötü durumdadırlar; yetersizliklerinin farkındadırlar ve bunu göstermemeye çalışırlar. Kendileriyle, başkalarıyla ilgili sorulan sorulara karşı düşmanca cevap vermeleri, çoğu zaman bu örtme çabalarından birisidir. Kendileri hakkında sorulduğunda nörotik kişilik organizasyonu olanlar kadar gelişmiş olmasa da tarifler verebilirler; bunlar genellikle kısa ve kestirme cevaplar şeklindedir. Örneğin "Anneniz nasıl bir insan?" sorusuna, "Anne işte, anne nasıl olursa!" diyebilir, babası hakkındaki tarifi "İşe yaramaz biri." gibi sınırlıdır. Konuşmaları psikotik kişilik organizasyonlular gibi dağınık ve konudan kopuk değildir. Aynı şekilde onlar gibi şiddetli bir varoluşsal tutarsızlık,

süreksizlik duygusu yaşamazlar, varoluşlarına anlam vermekte zorlansalar da var olduklarını bilirler.

Sınırda kişilik organizasyonu gösteren kimseler de psikotik kişilik organizasyonu olanlar gibi ilkel savunma mekanizmaları kullanıyorlar. Bazı ruh sağlığı hekimleri, onların ilkel savunmalarının kendine özgü nitelikler taşıdığını, örneğin "bölme", "idealleştirme", "değersizleştirme", "yansıtmalı özdeşim" gibi mekanizmaların daha çok sınırda kişilik organizasyonu gösteren kimseler tarafından kullanıldığı ileri sürüyor ama sınırda kişilik organizasyonu olanların diğer ilkel savunmalara da sıkça başvurabildiklerini hatırda tutmak gerektiğini belirtiyorlar. Kullandıkları savunmalar açısından psikotiklerle sınır durumdaki kimseler arasındaki asıl fark, sınır durumdakilerin yaptıkları kendilerine usulünce anlatıldığında bunu kavrayabilmeleridir.

Sınırda kişilik organizasyonu olanlar çok sıkıntı yaşarlar, ruhsal durumları sürekli dalgalanma gösterir, sık sık kendileri ya da yakınlarının isteğiyle yardım için başvurdukları da olur. Ama yardım arama nedenleri bu yukarıda sıraladığımız sorunlar, yani kimlik karmaşaları, olgun savunma mekanizmalarının olmaması, kendilerini denetleyememeleri değildir, sıkıntılarını, çökkünlüklerini gerekçe gösterirler, çevrelerindeki insanların onları anlayamamasından yakınırlar. Zaten çevrelerindeki insanlar da onlarda bir sorun olduğunu bilirler ama bir ruhsal rahatsızlık yakıştıramazlar. Görünüşte her şey, tüm psikolojik donanım yerli yerindedir. Ancak gerek yakınlarının gerek aldıkları yardım sırasında profesyonellerin çabaları bir sonuç vermez, genellikle hayal kırıklıklarıyla neticelenir.

Sınırda kişilik organizasyonu olanların yaşantılarında neredeyse en değişmeyen şey, hayal kırıklığıdır; her şey yolunda giderken birden bire bu yaşantı içine giriverirler ve çevrelerini, kendilerini anlamamakla suçlarlar. Sınırda kişilik organizasyonu olanlardaki bu sürekli hayal kırıklığı yaşantıları, ilişkide

her şey yolunda giderken aniden sorunlar çıkması, onların ruh hallerindeki bir açmaza bağlanır. Sınırda kişilik organizasyonu olanlar hem ilişkide yakınlık isterler, buna şiddetle ihtiyaç duyarlar, asla ayrılık acısına dayanamazlar hem de duygusal yakınlık sağlandıkça bu kez karşısındaki tarafından tamamen yutulacağının, onun denetimi altına gireceğinin korkusu başlar. Yani onların hayatları ayrılık ve yutulma korkularının neden olduğu hayal kırıklıkları içinde geçer.

Kişilik olgunlaşmasındaki mertebeyi ararken nelere bakmalı?

Hepimiz dünyaya gözlerimizi açmamızdan itibaren doğuştan getirdiğimiz potansiyellerin aile ortamında şekillenmesine bağlı olarak zaman içinde, ergenlik döneminin ardından şimdiye kadar bahsini ettiğimiz dört kişilik organizasyonundan birine dahil oluruz. Ergenlik döneminin ardından diyoruz ama aslında kişilik organizasyonumuzun temellerinin yaşamımızın ilk yıllarında atıldığını da söylemek durumundayız. Bu nedenle bebeklik ve çocukluk yıllarına psikodinamik yaklaşıma göre kişilik gelişimini "biçimlendirici" yıllar denir.

Yaşamımızın ilk yıllarında atılan temelleri sonradan değiştirmek zordur, bu temeller zayıfsa zorluk daha da artar, zayıf bir temel üzerine sağlam bir inşa neredeyse imkânsızdır. Gelişme ve değişim daha ziyade, nispeten ileri bir kişilik organizasyonuna sahip olan nörotiklerin kendini gerçekleştiren bir düzeye doğru ilerlemesi şeklinde seyreder. Psikotiklerin sınıra, sınırdakilerin nörotik organizasyon düzeyine ulaşmaları sadece teorik olarak mümkündür.

Kişilik organizasyonunda nerede, hangi mertebede olduğumuzu belli ölçülerde saptama şansına sahip miyiz? Bir başka deyişle, ailedeki yetişmemiz sırasında kişilik gelişimimize nasıl katkılar yapıldığını ya da yapılmadığını tespit edebilmek için tüm bu söylediklerimizden bazı ölçütler çıkarılabilir mi? Psi-

kodinamik ekolden profesyonellere ve bize göre bu sorunun cevabı "Evet"tir ve bir kişinin kişilik organizasyonunun beş temel direk üzerinde görmemiz mümkündür.[11] Bunlar:

1. Gerçeği değerlendirme yetisi,
2. Ayrılma ve bireyleşmede gelinen düzey,
3. Benlik ve kimlik gelişiminin sağlamlığı,
4. Dürtü denetimi (doyumu erteleyebilme, çift-değerliliğe ve belirsizliğe tahammül kapasitesi),
5. Savunma mekanizmalarının niteliğidir.

Eğer, kendimizde ya da karşımızdaki insanda, bu beş özelliği iyi sorgulayabilirsek, kişiliği(miz)in gelişimsel olarak hangi mertebede olduğunu görebilme şansına kavuşabiliriz. Böyle bir şansa sahip olmak da bize geçimsizliklerimizin nereden kaynaklandığını görebilmek ya da nasıl bir davranış stratejisi geliştirmememiz gerektiği konusunda bulunmaz bir imkân sunar. O halde tekrar etme pahasına yeniden bu beş özelliğe detaylı olarak bakalım.

Gerçeği değerlendirme yetisi, içsel kökenli uyaranlarla dışsal uyaranlar, hayalle gerçek arasında ayrım yapabilmektir. Zihnimizdeki gerçeklik ile dışarıdaki gerçekliğin farkını ayırt edebilmektir. Mesela % 0,1 civarında oy alabilen bir partinin taraftarı, partisinin önümüzdeki seçimlerde iktidar olmasını isteyebilir ve bunun için çaba gösterebilir. Bu kişinin gerçeği değerlendirme yetisi yerindeyse, kendi istek ve arzusuna rağmen partisinin iktidarının çok zor olduğunu bilir ama gerçeği değerlendirme yetisi yerinde değilse gerçekler hilafına bu söylediklerine inanır. Parti örneğini birçok alan için değiştirebiliriz. Mesela o kişinin çocukları, tuttuğu takım, kendisi, ailesi ve işyeri için kurduğu hayallerle gerçeğin farkına varıp varamadığına bakabiliriz.

---

11 Dikkat edilecek olursa, kişilik organizasyonundaki gelişmenin mertebelerini görebilmek için öne sürdüğümüz ölçütler, aslında ego işlevlerinin formüle edilmiş ve basitleştirilmiş bir şeklidir.

Olağan bir kapasiteye sahip çocuğunun gelecekte çok büyük birisi olacağına inanarak hareket ediyorsa ya da borsadaki çok az olan birikimimin bir yıl sonra onu milyarder yapacağı inancıyla harcama yapıyorsa bu kişinin gerçeği değerlendirme yetisinin yeterli olup olmadığından endişe edebiliriz. Tabii ki bir kişi, gerçeği değerlendirme açısından problemliyse, hayal dünyasında yüzüyorsa, bu problemin şiddetine göre kişilik gelişiminin erken çocukluk aşamalarına takılmış, yani psikotik kişilik organizasyonuna sahip birisi olmalıdır. Arada bir gerçeği değerlendirme yetisinde bozulmalar gösteren kimse ise büyük ihtimalle sınırda kişilik organizasyonuna sahiptir.

Kişilik gelişimimize süreç olarak bakarsak, sağlıklı bir kişiliği, bir bakıma "annemizle iç içe yapışık bir hayattan kendi başımıza var olmayı, hissedip düşünebilmeyi, karar verebilmeyi başarabilecek bir organizasyona ulaşma" diye de tarif edebiliriz. Ama herkes, bu anneden ayrılma ve bireyleşme sürecini, yani sağlıklı bir kişilik organizasyonunu başarabilecek kadar şanslı değildir. Ayrılma ve bireyleşme sürecinin neresine takıldığımızı saptayabilirsek aslında kişilik gelişiminin mertebesini de tespit etmişiz demektir. Zira kişilik organizasyonumuzun temelleri ve ana çerçevesi çocukluk yıllarımızda atılır.

Bebek, yaşamın ilk yılı boyunca kendisiyle annesini kesin sınırlarla ayırt edemez; sürekli annesinin bakımına muhtaç bir haz makinesi gibi yaşar. Kendisini annesinden, çevresinden farklı bir varlık olarak algılamayı başarabilmesi, çok yavaş ilerleyen bir süreçtir. Annesi bu süreç boyunca onun her şeyidir, onun ortadan kaybolması, hele hele yokluğu, olabilecek en büyük felakettir. Ancak yeterince iyi bakım veren ebeveyn, çocuğun bedensel gelişimi ilerleyip bazı şeyleri kendi başına yapabilecek hale gelince ona bu imkânı tanıyan kimsedir. Dört aylık bebek, emekleyen ve yürüyen bebek hep ayrı ayrı bakım ve ilgi gerektirir. Anne, çok sevmek, çok kaygı duymak gibi gerekçelerle artık koşabilen çocuğa dört aylık bebek muamelesi

yapıyorsa, farkına varmadan onun kişilik gelişimi baltalıyordur. Ebeveyn, çocuğun bağımsız, özerk gelişimine ne kadar fırsat vermezse aslında onun kişilik gelişimini de o kadar baskılamış, belki düzeltemeyecek biçimde ortadan kaldırmış olmaktadır. Bu nedenle ebeveynden ayrılma ve bireyleşme düzeyleri, kişilik organizasyonundaki gelişimin anahtarlarından bir tanesidir. Ana kuzusu musunuz, bunun ölçüsü ne düzeydedir? Özerklik ve girişkenlik açısından kendinizi nasıl tanımlarsınız? Kendi başına karar alma ve gerekirse ailenize rağmen uygulamada ne ölçüde başarılısınız? Okul, iş, yaşanılan yer, dost, arkadaş ve eş seçiminde ailenizin kararlardaki payı nedir? vs. gibi ayrılma ve bireyleşme düzeyini gösteren sorulara verdiğiniz cevaplar, kişilik gelişimizdeki mertebenizi de aydınlatacak türden sorulardır. Ama elbette bu sorulara cevap verirken, ailenize, çevrenize karşı bağımlılığı göstermeyen dayanışma ve işbirliğine işaret eden durumları ayrı tutmak gerekir.

Biz, kişilik gelişiminde geldiğimiz mertebeyi saptamaya çalışırken içinde bulunduğumuz yaşam kültürümüzün bireyleşmeyi genellikle köstekleyen, yetişkin bir insanın ailesiyle ilgili kararları bile ataerkil ve geniş aile düzeni içinde büyüklerine danışarak vermesi gibi özelliklerine dikkat edilmesi gerektiğini de ayrıca belirtiyoruz. Geniş aile yapımızdaki hiyerarşik düzende, ana-oğul ve gelin-kaynana ilişkilerinde bireyleşmeye engel olan birçok unsurun kültürümüzden mi yoksa çocuk yetiştirme pratiklerimizden mi kaynaklandığını saptamak için özel bir dikkat sarf edilmelidir.

Kendimizi esasen başkalarının bizi gördüğü ve değerlendirdiği gibi görür ve değerlendiririz. Yaşamın ilk yıllarındaki benlik ve temel kimlik duygumuz, bizim dünyayı algılama biçimimizden daha çok ebeveynimizin bize tepki verme biçimine bağlıdır. Bebekliğimiz ve çocukluğumuz sırasında bizim bakımımızı üstlenen insanlar, bizim kendimize güvenimizin, benlik saygımızın ve sağlam bir kimlik duygusu edinmemizin

de temellerini sağlarlar. Bize bakanlarla bebeklikteki ilişkilerimiz yeterince doyurucuysa, sevecen ve iyimser bir benlik imgesi oluşturur, kendimizi güvende hissederiz. Ama olumsuz yaşantılarla dolu ve sevgisiz bir ortamda büyümüşsek, benliğimizi ve kimliğimizi iyi ve sağlam özelliklerle donatmakta yetersiz kalırız. Kim olduğumuz, hayattaki amaç ve ideallerimiz, onlara ulaşma azim ve kararlılığımız konusunda sebat edemiyorsak, hayatın getirdiği olağan güçlükler nedeniyle değil de durup dururken kimliğimizi, ideallerimizi sorgulamaya başlayıveriyorsak ya da zaten bunlar bizim boyumuzu aşan sorularsa, biz kendi varlığımızdan bile emin değilsek, kişilik gelişiminin çok erken aşamalarında takılıp kalmışız demektir. Eğer yaşayıp yaşamadığımızdan emin olamayacak düzeyde benlik ve kimlik problemlerimiz varsa kişiliğimiz hemen hemen hiç organize olmamış, yani psikotik düzeydedir. Psikotik düzeyde kişilik organizasyonu gösterenlerin bebeklik ve çocukluklarının yaşandığı ortamlar kişiliğin gelişmesi için hiçbir imkân sağla(ya) mamıştır denilebilir. Bu düzeyin üzerindeysek ama kimlik ve benlik problemleriyle boğuşarak yaşıyorsak sınırda kişilik organizasyonunda olmamız yüksek ihtimaldir.

Sınırda kişilik organizasyonlu insanların yetiştikleri aile ortamı çok kafa karıştırıcıdır; anne çocuğuyla ilişkisinde bir yandan emzirmeyi, yani maddi doyumu başarabilmiş ama sevgi-şefkat göstermeyi, yani manevi doyumu sağlayamamıştır. Sınırda kişilik organizasyonu olanların annelerinden almaları gereken manevi doyumu sağlamak için başka nesnelere, bir takıma, bir partiye, bir ideolojiye, hastalıklı aşklara fanatikçe yönelmeleri bu nedenledir. Her türlü fanatizm, bu anlamda sınırda kişilik organizasyonu için iyi bir ölçüttür.[12] Fanatizm-

12 Meraklı okuyucu, sınırda kişilik organizasyonunun bir göstergesi olarak fanatizmi ele almamızı, Türk toplumundaki fanatizmi ve hastalıklı aşkları inceleyen çalışmalarla birleştirdiğinde toplumumuzla ilgili ilginç çıkarımlarda bulunabilir. Bakınız: E. Göka, S. Göka, *Kadınlar, Erkekler, Aşıklar*,

den uzak kalabilmek dışında benlik ve kimlik gelişiminin sağlamlılığı açısından bakılabilecek alanlar, kişinin ilişkilerindeki ve işlerindeki süreklilik ve sebatkârlıktır.

Benlik gücünü, kimlik sağlamlılığını gösteren bir başka kaynak da kişinin tutum ve davranışlarındaki esneklik, değişebilirlik, affediciliktir. Kişinin tutum ve davranışları katı, cezalandırıcı, zalimceyse bunlar benliğin ve kimlik duygusunun sanılanın aksine yeterince güçlü olmadığının işaretleridir.

Kişiliğimiz gelişirken başarmamız gereken işlerden birisi de, bir bebek ve çocuğu bir yetişkin insandan ayırt eden en büyük özelliklerden birisi olan arzu ve isteklerimizi uygun bir zamana kadar durdurabilecek sabrı gösterebilmektir. Bebekler büyüdükçe, her isteklerinin istedikleri anda gerçekleşmeyeceğini, tutturmanın işe yaramayacağını öğrenirler. Başka türlüsü mümkün değildir, arzu ve isteklerimiz, hele hele psikolojimizin derinliklerinden köken alanlar, anında karşılanamazlar; çoğu zaman karşılanmamaları da gerekir. Yeni bir kardeşi dünyaya gelen küçük çocuk, nasıl onun yok olmasını istiyorsa, bazı insanların davranışları da onları yok etmeyi isteyecek kadar bizi çileden çıkarabilir. Aynı şekilde saldırganlık gibi cinsel isteklerimizin de mutlaka dizginlenmeye ihtiyacı vardır. Şüphesiz istek ve arzularımızı sadece dizginleyerek, bastırarak engelleyemeyiz. Onlarla baş edebilmek için iç dünyamızın nasıl hamleler yaptığını birazdan savunma mekanizmaları bölümünde etraflıca ele alacağız. Şimdilik yalnızca bir insanın kişilik gelişiminde ulaştığı mertebeyi belirlemekte işimize yarayan bir gösterge olarak dürtülerimizi denetim altına alabilme kapasitemizin önemine işaret etmekle yetiniyoruz. Kim ki, istekleri anında gerçekleşsin istiyor; çift-değerliliğe, belirsizliğe dayanamıyorsa; engellenmeye karşı akılcı bir tarzda izahı mümkün olmayacak

---

Timaş Yayınları, İstanbul, 2008; E. Göka, *Türklerde Liderlik ve Fanatizm*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2009.

düzeyde şiddetli tepkiler veriyorsa, onun derinlemesine kişilik gelişiminde henüz bebeksi bir düzeyde olduğunu düşünebiliriz. Yaşadığı hayatın gerçeklerini unutup hemen tüm zamanlarını düşüncesizce işlere ayıranlar, mütemadiyen hayali bir doyuma yönelenler, psikotik bir kişilik organizasyonu olanlardır. Görünüşte her şey makul iken bir süreliğine bile engellenmeye, belirsizliğe dayanamayıp ortalığı ana-baba gününe çevirenler, arada bir dürtüleri ortalığa çıksın diye denetimi kolaylaştırıcı alkol ve madde kullanarak ortalığı dağıtanlar ise muhtemelen sınırda kişilik organizasyonuna sahip kimselerdir.

Bu dört özellik, kişilik gelişimindeki mertebeleri ortaya koymak için genellikle yeterlidir ve nispeten herkes tarafından daha kolay saptanabilirler. Beşinci özellik olan savunma mekanizmaları ise tespit edilmeleri için usta bakışlara ihtiyaç gösterir. Ancak yukarıdaki dört özellik açısından belli ölçülerde kişilik gelişimindeki düzeyi belirlenmeye başlamış olan birinin davranışlarına bir de savunma mekanizmaları açısından bakılınca tablo daha net görülebilir. Örneğin yaşam kültürümüzde aileden ayrılma-bireyselleşmeye engel olan ya da fanatizmi besleyen yanlardan etkilenmiş, ana kuzusu, annesinin sözünden dışarı çıkmayan, eşine bu nedenle kötü davranan ama bir yandan da katı, şiddet eğilimli özellikler taşıyan bir kimseyi ele alalım. Böyle bir insanın bu saydığımız özelliklerinin yaşam kültüründen mi yoksa sınırda kişilik özelliklerinden mi kaynaklandığını anlayabilmek için kullandığı savunma mekanizmalarına göz atmamız çok aydınlatıcı olabilir. Bu nedenle bir biçimde okuyucumuzun savunma mekanizmalarını ayrıntılı olmasa bile belli ölçülerde görebilecek yetkinliğe, bir psikolojik bakışa ulaşmasını çok önemsiyoruz. Hem çok önemli ama biraz karışık olmaları hem de son bölümde ele alacağımız kişilik tiplerinin belirlenmesinde de özel bir önemi haiz olmaları nedeniyle savunma mekanizmalarını ayrı bir bölüm olarak

ele alacağız. Savunma mekanizmalarının kişi tarafından tercih edilme ve kullanılma sıklığı (ki insan bunları bilinçli olarak değil farkına varmadan, otomatik olarak yapar) sadece kişiliğin derinlemesine düzeyini saptamakta değil aynı zamanda kişilik tipinin belirlenmesinde de çok işimize yarayabilir.

Nedir Şu Savunma Mekanizmaları?

Önce iç dünyamızdaki kaygı kaynaklarını anlamalıyız

Savunma, olası bir tehlikeye karşı alınan önlemlere ve korunma çabalarına denir. Tüm canlı organizmalar, varlıklarını koruyabilmek, yaşamlarını uyum içinde sürdürebilmek için çeşitli savunma yollarına başvururlar. Bu savunma yollarının neler oldukları canlı organizmanın biyolojik donanımına, yeteneğine ve karşılaşılan tehdidin gücüne bağlıdır.

İnsan canlıların en gelişmiş türü. Biyolojik, toplumsal ve ruhsal yanlarıyla çok karmaşık bir yapı gösteriyor; biyolojik dürtülerinin yanı sıra, birçok ruhsal ve toplumsal motivasyonları, ihtiyaçları var. İnsan, karmaşık ruhsal ve toplumsal motivasyonlarının, ihtiyaçlarının karşılanması sırasında birçok tehlikeyle karşılaşır ve bu tehlikeleri savuşturmak için çok sayıda savunma yolu kullanır. Elbette tehlike açıkça dış dünyadaki bir tehditten kaynaklanıyorsa ya kaçarak ya da savaşarak kendini savunacaktır. Ama tehlike içerden yani insanın iç dünyasındaki dürtü ve uyarımlardan kaynaklanıyorsa, yani iç dünyadaki dürtü ve uyarımlardan gelen talepleri anında doyurulmaya çalışılması insanın uyumunu bozacaksa, kaçmak ve savaşmak işe yaramayacaktır. İç dünyamızdan gelen dürtü

ve uyarımların baskısını hafifletebilmek için, psikolojimizin başvurduğu yollara "savunma mekanizması" denir.

Psikolojide "savunma mekanizmaları" kavramını bugünkü anlamda ilk ifade eden kimse psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'dur. Onun savunma mekanizmalarını hangi manada kullandığını anlamak çok önemli, bunun için de daha önce de kısmen temas ettiğimiz psikanalitik düşünce sistemine bir kez daha bakmalıyız.

Freud'un psikanalitik bakışına göre insanın ruhsal aygıtı derinlemesine üç katmandan oluşur: Bunlar daha önce de belirttiğimiz gibi alt-ben (id); üst-ben (süperego); ben (ego) dir. Alt-bendeki dürtüler, mantık ve sınır tanımazlar, yer ve zamanın uygun olup olmamasına bakmaksızın bir an önce doyuma ulaşmak isterler. Ama haz-elem ilkesine göre yönlenen, yani haz almayı ve elemden kaçınmayı amaç edinen alt-benin istekleri çoğunlukla dış dünyadaki gerçekliğe uymadığından tamamen karşılanmalarına imkân yoktur. Alt-benin istekleri karşılanmadığında ruhsal aygıt içinde bir çatışma ve onun yarattığı kaygı (anksiyete) ortaya çıkar. Böyle bir durumda gerçeklik ilkesine göre çalışan, gerçeğe uygun davranmayı amaç edinen egonun yapacağı iş açıktır. Ego, ya alt-benden gelen, uygun bulmadığı istekleri tekrar alt-bene geri itecek ya da onları mantığa ve toplum değerlerine uygun hale gelecek ve üst-benliğin baskısına maruz kalmayacak şekilde süzgeçten geçirerek bilince çıkmalarına izin verecektir. İşte egonun (ben'in) bütün bu alt-ben materyalinin gerçek içeriğini gizleme, insana ve toplumsal yaşama uygun hale getirme çabalarına psikanaliz diliyle "savunma mekanizmaları" denir.

Savunma mekanizmaları üzerinde konuşurken mutlaka üzerinde durulması gereken bir nokta, bu mekanizmalara kendi bilinçli çabamızla yön veremediğimizdir. Nasıl kalbimiz bizim bilincimizden bağımsız olarak çalışırsa ruhsal aygıtımız da bilinçli çabamızın karışamadığı bir işleyişe sahiptir. Alt-benin

çalışmasını bilincimizle fark edemediğimiz gibi, egonun bir bölümünün çalışmasını da bilinçli olarak algılayamayız. Bu nedenle bir ego işlevi olan savunma mekanizmalarını kişinin bilinçli olarak algılaması ve bunlara bilinçli olarak başvurması mümkün değildir. Bazen anlatabilmek amacıyla "kişinin savunma mekanizmaları tercihi" gibi ifadeleri bu kitapta da kullanıyoruz, bu sözleri, kişi sanki bilinçli olarak olaylar ve durumlar karşısında savunma mekanizmaları arasından dilediğini dileği şekilde seçebiliyor şeklinde yorumlamamak gerekir.

Sigmund Freud tarafından ortaya atılan savunma mekanizmaları, hiçbir zaman onun tarafından sistematik bir biçimde ele alınmadı. Onların sistematik ve geniş bir biçimde ele alınması Freud'un kızı Anna Freud'un "Ego ve Savunma Mekanizmaları" kitabıyla oldu. Anna, babasının çalışmalarında bastırma, gerileme, saplanma, yüceltme, gibi 10 tane savunma mekanizması tanımlandığını, kendisinin de bunlara beş tane yeni savunma mekanizması eklediğini belirtiyordu. Anna Freud'dan günümüze kadar da insanın iç dünyasından köken alan tehlikeleri önlemek için başvurduğu savunma yolları birçok araştırmaya konu olmuş ve yeni savunma mekanizmaları tanımlanmıştır. Yapılan bir yenilik de savunma mekanizmalarının birincil (ilkel, alt düzey, bebeksi) ve ikincil (üst düzey, olgun) diye sınıflanmasıdır.[13] Bu sınıflama, bebek doğduğundan itibaren daha savunmasız ve güçsüz, koşullar çok daha kaygı verici olduğundan başlangıçta ilkel savunmalara başvurmak zorunda kaldığı ama sonra büyüdükçe giderek daha olgun savunma mekanizmalarını devreye sokabildiği anlayışından hareketle yapılmıştır. Böyle bir sınıflama sayesinde, daha önce ifade ettiğimiz gibi, savunma mekanizmalarına bakarak kişiliğin

13 Savunma mekanizmaları, günümüzde bu ikili sınıflamanın haricinde narsistik (bebeksi), olgun olmayan (immatür) ve nörotik diye üçe ayrılarak da sınıflanabilmektedir.

organizasyon düzeyi hakkında akıl yürütme imkânını elde etmiş bulunuyoruz.

Her kaygıyla başa çıkma yolu savunma mekanizması değildir

Gündelik dilde "savunma mekanizmaları" dendiğinde sanki dışarıdan bir saldırı olduğunda ya da zorda kaldığımızda bilinçli bir biçimde yaptığımız manevraları kast eder bir anlamda kullanıyoruz. Oysa bu tür bir kullanım, tamamen hatalıdır ve bu hatada askeri mecazlar kullanmayı seven Freud'un payı büyüktür. Freud, psikanalizin psikolojiye yabancı kimselere oldukça zor gelen dilini anlatabilmek için sık sık benzetmelere başvurmuştur. Yine Freud'un gördüğü ruhsal rahatsızlıkları olan kimseleri anlatırken savunma mekanizmalarını sanki insan egosunun psikolojik uyumu sağlayabilmek için başvurduğu bir doğal işlev gibi değil de hastalıklı bir süreç gibi dile getirmesi bir başka yanlış anlama kaynağı olagelmiştir. Oysa savunma mekanizmaları, sağlıklı ya da sağlıksız tüm insanların ruhsal aygıtlarının işleyişinde olan, egomuzun bir işlevinden ibarettir. Zihnimizin iç çatışmalarımızla alakası olmayan işleyişinin dışında hemen her ruhsal davranışımızda egomuzun savunmacı işlevinin bir payı vardır.

Belirtilmesi gereken bir husus da sıkıntılı ve kaygılı durumlarda başvurduğumuz her türlü yolun savunma mekanizması olarak adlandırılamayacağıdır. İstemediğimiz bir konuğu başımızdan savmak için yaptığımız manevranın, giriştiğimiz kıran kırana bir rekabette rakibimizi alt etmek için başvurduğumuz hilenin, eşimize çok öfkelendiğimizde kendimizi dışarıya atıp yatıştırmaya çalışmamızın savunma mekanizmasıyla hiçbir alakası yoktur. Yarın yapılacak iş görüşmesinin, sınavın sıkıntısından kurtulmak için kendimizi uykuya vermemiz, sabun köpüğü bir televizyon dizisi izleyerek dikkatimizi dağıtmaya çalışmamamızın da savunma mekanizmasıyla bir ilişkisi bulunmaz. Çünkü tüm bunlardan bizim haberimiz vardır,

bilinçli düşüncemiz bu davranışlarımızı yönlendirir. Oysa savunma mekanizmalarımızı biz fark edemeyiz, olsa olsa psikolojik zihinliliği yüksek yakınlarımızın dikkatini çeker bu tür davranışlarımız. Onlar bize söylerler, nasıl olup da herkesin gördüğü gerçekleri inkârdan geldiğimizi, kendi yaşadığımız duyguları sanki biz değil de başka birisi yaşıyormuş gibi göstermeye çalıştığımızı...

Araştırmacılar, insanların kaygı verici gerçek durumlar karşısında tıpkı biraz sonra anlatacağımız savunma mekanizmaları gibi kendilerine özgü kalıplaşmış başa çıkma stratejilerini geliştirdiklerini bulmuşlar, bunları sınıflamaya çalışmışlardır. Başa çıkma stratejilerini aktif ve kaçınmacı ya da problem odaklı ve duygu odaklı diye ikiye ayırmak mümkündür. Kaygıya yol açan durumu düzeltmek için çabalamak, örneğin sınav kaygısını daha çok çalışarak gidermeye uğraşmak "aktif", kaygı verici durum yokmuş gibi davranmayı tercih etmek ise "kaçınmacı" başa çıkma stratejileridir. Birçok kaygı verici durum karşısında hangisinin daha etkili olduğu araştırılmış, hemen hemen tüm olaylarda aktif başa çıkma stratejilerinin kaçınmacı olanlara göre daha etkin ve işe yarar olduğu bulunmuştur. "Problem odaklı" başa çıkma stratejileri doğrudan doğruya kaygı yaratan sorunu yenmeye çalışmaktır. Böyle yapan insanlar, hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktansa problemi yenmeye çalışarak, örneğin maddi problemden kaynaklanan sıkıntılarını daha çok para kazanmaya çalışarak yok etmeye giriştiklerinde kendilerini daha iyi hissederler. "Duygu odaklı" başa çıkma stratejisi izleyenler ise problemin kendisindense yol açtığı sıkıntıyı, daha olumlu alternatifleri akıllarına getirerek yenmeye çalışırlar. Araştırmalar, eğer problemin üstesinden gelmek mümkünse problem odaklı yöntemin, ölüm, savaş gibi değiştirilmesi imkânsız durumlar karşısında ise duygu odaklı başa çıkma stratejisinin daha etkili olduğunu göstermektedir.

Şüphesiz kaygı verici durumlar karşısında başvurduğumuz bilinçli başa çıkma yolları da kişilik özelliklerimizden bir par-

çadır ama kişiliğimizi asıl biçimlendiren, gerçek kaygı verici durumlar değil, genel olarak iç dünyamızın arzu ve talepleriyle dış dünyanın gerçekleri arasındaki bağlantıyı nasıl kurduğumuz, yani bunun için bilinçdışı olarak hangi savunma mekanizmalarını kullandığımızdır. Savunma mekanizmalarının birçok çeşidi vardır. Başvurduğumuz savunma mekanizmaları, kişiliğimizin derinlemesine olgunlaşma düzeyi açısından nerede olduğunu ve son bölümde göreceğimiz gibi kişiliğimizin tipolojik boyutta alacağı şekli belirler. Her insan, hem kendi kişilik gelişiminin düzeyine uygun savunma mekanizmasına başvurur hem de başvurduğu savunma mekanizmalarının tipine, sıklık ve şiddetine göre bireyin kişilik tipi ortaya çıkar.

Savunma mekanizmaları sağlıklı ve normal yaşamda kullanılabildikleri gibi uygun olmayan durumlarda uygun olmayan şiddet ve sıklıkta kullanıldıklarında değişik türden kişilik bozukluklarına ve ruhsal hastalıklara neden olurlar.

Şimdi savunma mekanizmalarını ele alacağız. Bunun için son dönemde sıkça yapılan bir yola başvuracak, onları gelişmişlik durumlarına göre, birincil (ilkel, alt düzey, bebeksi) ve ikincil (üst düzey, olgun) olmak üzere ikiye ayıracağız. Burada kişilik organizasyon düzeyini belirlerken önemli olan bu ilkel savunmalara başvurma sıklık ve şiddetiyle, ikincil yani üst düzey, olgun savunma mekanizmalarına da yer verip vermediğimizdir. Kişilik organizasyonu psikotik düzeyde olan, yani bebekliklerinden beri kişilikleri gelişmeden kalanların sürekli olarak ilkel savunma mekanizmaları kullanmaları esastır; onlar asla daha olgun savunma mekanizmaları kullanamazlar. Sınırda kişilikler ise hem ilkel hem olgun savunmalar kullanabilirler, özellikle sıkıntılı zamanlarında âdeta bebekleşir, daha çok ilkel savunmalara başvururlar. Nörotik ya da sağlıklı (normal) kişilik organizasyonuna sahip olanların, ilkel savunma mekanizmalarına başvurmaları oldukça istisnaidir.

Birincil (İlkel, Alt Düzey, Bebeksi) Savunma Mekanizmaları

Bir savunma mekanizmasına "birincil" diyebilmek için henüz egonun, gerçeklik ilkesine göre işleme, gerçeği değerlendirme yetisinin devrede olamadığı, bebeğin henüz konuşmaya başlamadığı (dil öncesi), kendisini çevresinden ve annesinden ayrı görmeye ve düşünmeye muktedir bulunmadığı zamanlardan, yani yaşamın ilk aylarından kalmış olması gereklidir. Bu söylediklerimizi, ilkel dediğimiz savunma mekanizmaları aslında bebeğin yaşamın ilk aylarında dünyayı algılamakta kullandığı doğal yollar diye de anlayabilir. Henüz bebeğin konuşmaya, kendini anlatabilmeye başlamadığı zamanlarda olduğunu tahmin ettiğimiz bu savunma mekanizmalarını kavramak, olgun savunma mekanizmalarına göre nispeten daha zordur. Ama eğer bir insanın tıpkı bir bebek gibi savunma mekanizmaları kullandığını saptamamız, onun kişiliğinin organizasyon düzeyi, yani olgunlaşma açısından geldiği mertebe hakkında bize bir fikir verecekse buna değer. O halde deneyelim.

Yadsıma (İnkâr)

Yadsıma mekanizması otomatik ve istem-dışı bir biçimde, yaşanan olayların gerçek yanını görmeme veya bu olayların asıl

anlamını bilememe halini tanımlar. Kaygı verici bir durumla, "Böyle bir şey yok ve hiç olmadı." diyerek baş etmeye çalışmak, "Böyle bir şey oldu ama çok acı verici, onu unutmamam lazım." diye uğraşmaktan çok daha kolay ve büyüsel bir yoldur. Yadsıma, ilkel bir savunmadır yani küçük bebekler ve çocuklar çok sıkça başvurabilirler. Zaman zaman acı verici yaşantılardan korunmak için normal bireyler tarafından da kullanılabilir. Normalde hepimiz arada inkâr mekanizmasına başvursak da yetişkinlerde ortaya çıktığında genellikle ya psikotik veya sınırda kişilik organizasyonun ya da ağır ruhsal bozuklukların bir habercisi olarak değerlendirilmelidir.

İnkâr, insanın benlik gücünün baş edemeyeceği, hepimizin ilk duyduğumuzda "Hayır, olamaz!" diye tepki vereceğimiz kadar acı yaşam olaylarından, kayıplardan sonraki matemlerde çok tipik ve yaygındır. Geçici veya kalıcı sanrılara (hezeyanlara) yol açabilir. Örneğin aniden çıkan yangında içeride kalan küçük bebeğini kurtarmak için birçok girişim yapan anne, tüm çabasına rağmen onu kurtaramamıştır. Artık yapılacak bir şey kalmadığında, anne de önemli ölçüde yaralandığı için hastaneye kaldırılmıştır. Çocuğunu kurtaramayan anne, hastanede çocuğunun ölmediğini komşuları tarafından kurtarılarak başka hastaneye kaldırıldığını düşünmeye başlamıştır. Elbette bu örnek, normal sayılabilecek bir matem tepkisidir. Büyük olasılıkla bu anne, sonuçta gerçeği kabullenecektir; ama acı bir yaşam olayının ardından gerçeği yadsımaktadır. Bu tip düşüncelerin kalıcı sanrıya dönüşmüş örnekleri az değildir.

Geçici olmak koşuluyla, acı yaşam olayları dışında da yadsıma mekanizmasının normal gündelik yaşamda kullanıldığı olur. Örneğin kimi zaman insan, yalnızca belli bir işin, belli bir görevin üzerinde yoğunlaştığında, yaşamın diğer gerçek yanlarını fark etmekte zorlanır. Sınava çok sıkı hazırlanan bir öğrenci çevredeki gürültüleri, çalan kapıyı duymayabilir. Ama birisi ona "Kapı çalıyor, açsana." dendiğinde gerçeği fark

eder. Gözyaşlarımızın akmak üzere olduğu ama belli etmemek gerektiğine inandığımız için hepimizin aslında böyle olmadığına kendimizi inandırmaya çalıştığımız anlarımız olmuştur. Hatta acil ve kriz durumlarında tehlikenin büyüklüğünü görmezden gelerek onunla baş etmeye çalışmak hayat kurtarıcı ve kahramanca bir tavır olabilir. "Amacım eleştirmek değil ama...", "Kesinlikle hakaret kastım yoktu.", "Söylediklerinize hiç kızmadım.", dediğimiz sıralarda genellikle zihnimiz inkâr mekanizmasının etkisiyle işliyordur. "Gerçeği söylemek ya da açıkça konuşmak gerekirse..." diye söze başladığımızda ise genellikle kibarca inkâra başvuruyoruzdur. Bu örneklerde olduğu gibi normal yaşam olayları sırasında kullanılan yadsıma mekanizmasını hastalıklı yadsıma mekanizmasından ayıran en önemli özellik, normal durumlarda gerçeğin inkâr edilmesinin kişinin denetimini aşan bir nitelik göstermemesidir.

Gençlik dönemi sırasında bu dönemin özellikleri nedeniyle yadsıma mekanizmasının erişkinlere göre daha sık görüleceği açıktır. Genç insanlar, insanlarla ve dünyayla ilişkilerinde ustalaşmak için çeşitli denemeler yapmak zorundadırlar. Çoğu zaman da bu denemelerin nelere mal olacağını yadsımak durumunda kalırlar.

İnkâr, hep bu anlattığımız türden selim seyirli sonuçlar vermez, nihayetinde ilkel bir savunma düzeneği olup sık ve çok kullanılması halinde vahim neticelere yol açabilir. Hezeyanlar, mantıklı tartışmayla asla değiştirilemeyen, gerçekle alakasız olduğu ayan beyan olan düşünce bozukluklarıdır. Gerçeğe aykırı bir biçimde başkalarının kendine kötülük yapacağını, gaipten haber aldığını, büyük bir insan ya da tam tersine hiçbir değeri hak etmeyecek kadar küçük bir insan olduğunu düşünmek hep hezeyan örnekleridir. Hezeyanların oluşmasında inkâr mekanizması hep baş roldedir. Artık hezeyan halini almış fikirleri bulunan ve sürekli bu fikirlerle yaşayan insanlar, büyük ihtimalle ağır bir ruhsal rahatsızlığa yakalanmış kimselerdir.

Onları hekime götürmeye çalışmaktan başka yapabileceğimiz yoktur. Ama hezeyan boyutuna varmayan ya da uzun süre ısrar etmeyen düşünce bozuklukları gösteren, normalde olabileceğinden çok fazla inkâr mekanizmasına başvuran kimselerin kişilik organizasyonlarının psikotik veya sınırda olduğundan haklı olarak endişe etmemiz gerekir. Dikkatli okuyucumuz hemen fark etmiştir, örneğin Polyannacı diye bilinen, kendilerince sürekli iyimser ve mutlu görünmeye çalışan kimselerin aslında inkâr mekanizmasını sıkça kullanan, dolayısıyla kişilik olgunlaşmasının ilk aşamalarındaki kimseler olduklarını...

İlkel geri-çekilme (Hayal dünyasına gömülme)

Hayal kurma mekanizması, istek ve arzuların gerçek dünyada yerine getirilememeleri, doyurulamamalarından dolayı hayal yoluyla doyurularak telafi edilmesine yarar. Sağlıklı bir ruhsal yaşam için rüyalar ve hayaller gereklidir. Çünkü rüyalarımızda ve hayallerimizde tüm istek ve arzularımızı gerçekleştirir, bu yolla gerçek yaşamın zorluklarının yarattığı sıkıntılardan bir ölçüde kurtulabiliriz. Örneğin hayal dünyamızda hiç sevmediğimiz bir insanı zor durumlara sokan birçok senaryo kurabiliriz. Normal gündelik yaşantıda çok kullanılan hayal kurma mekanizması, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde görülür. Fakat sağlıklı kişiler rüya ve hayalin gerçek olmadığını, buralarda kazanılan zaferlerin asıl zaferler olmadığını bilirler; hayal kurma mekanizmasının kontrolünü ellerinde bulundururlar, istek ve arzularına gerçek yaşamda ulaşmak için çaba gösterirler.

"İlkel geri-çekilme" savunma mekanizmasıyla anlatılmak istenen, her insanda görülen basit hayal kurmalar değildir. Bebeklerin aşırı uyarılmaları veya sıkıntıda kalmaları halinde hemen uykuya daldıkları ya da iç dünyalarına gömüldükleri bilinir; anlatılmak istenen tıpkı böyle yapan bebekler gibi farklı bir bilinç durumuna çekilerek sıkıntıdan kurtulmaktır.

İlkel geri çekilme savunma mekanizmasını kullanan insanlar, insan ilişkileri yerine kendi içsel fantezi dünyalarına çekilmeyi tercih ederler; kimse onlarla çabalarına rağmen ilişki kurmayı başaramaz. Kendi hayal dünyasına gömülmüş insan, âdeta onunla bağ kurmaya çalışan yakınlarının sabrını sınıyor gibidir. İlkel geri çekilmeyi kullananlar, gerçekliği inkâr edip çarpıtmak yerine yüz göz olmayarak ondan kurtulurlar. Bu savunma mekanizmasını kullananlar, bunu alışkanlık haline getirenler, şizofreni gibi ağır bir ruhsal rahatsızlıkları yoksa muhtemelen şizoid adı verilen bir kişilik bozukluğundan muztariptirler. Psikotik ve sınırda kişilik organizasyonuna sahip kimselerde de zaman zaman bu tip hayal dünyasına gömülmeler olabilir. Kendi duygularını anlatmakta inanılmaz biçimde zorlanan bu insanlardan bazılarının, başkalarını anlama ve dış dünyayı gözlemleme yeteneği bazen herkesi şaşkınlığa düşürebilir. Bunlar arasından sanatçılar, bilim insanları, mistikler çıkabilir.

Yansıtma (Projeksiyon)

Yansıtma, bir kimsenin kendine ait benimsemediği yanlarını ve bilinçdışındaki dürtülerden kaynaklanan zorlanmalarını, genellikle bir başka kişiye ve kişilere olmak üzere bir dış etkene otomatik ve bilinçsiz bir şekilde yükleyerek, bunlardan kurtulmaya çalışmasıdır. Bazı tutumlarının ailelerince hoş karşılanmayacağını, eleştiri alacaklarını bilen küçük çocukların, bu türden tutumlarını hayali bir başka çocuğa veya ebeveynlerine yüklemeleri ve buna inanmaları yansıtma mekanizmasına örnektir. Sütü döken o değildir; yalanı o değil başkası söylemiştir.

Yansıtmanın amacı, kendisine ait olanı başkasına yükleyerek onların kendisinin olmadığını öne sürmektir. Psikozlardaki sanrı (hezeyan) ve varsanıların (halusinasyon) ortaya çıkmasında bu mekanizmanın rolü büyüktür. Başkalarının kendisini eşcinsel sandığı şeklinde bir sanrıdan yakınan bir hasta, yansıtma mekanizmasını kullanarak, erkeklik duygularını

ilgili şüphelerini diğer insanlara yüklemektedir. Çocuklarına yeterince bakım ve özen gösteremeyen bir anne, tüm komşu kadınların çocuklarını ihmal ettikleri ve kendisini mükemmel anneliğinden dolayı kıskandıkları inancındadır. Toplumsal ilişkide oldukça zayıf, psikotik düzeyde bir ruhsal hastalığı bulunan bu kadın, çocuklarına bakım verememenin yarattığı hoşnutsuzluğu, bilincinde olmadan, yansıtma mekanizması yoluyla yatıştırmaya çalışmaktadır.

Fakat yansıtma mekanizması psikotik hastalardaki bu belirgin görünüşünün dışında, gündelik yaşamda her türden kişilik organizasyonunda çok görülen bir savunmadır. Kendimizde bulunmasını istemediğimiz duygularımızı isteklerimizi, tutumlarımızı sanki onlar başka birisininmiş gibi diğer insanlara yükleyiveririz. Hangimiz özelliklerine imrenip kıskandığımız bir insanı, rekabetçilikle, yarışmayı çok önemsemekle suçlamamışızdır? Eşimizi sadakatsizlikle ya da bizi yeterince sevmemekle suçladığımız hallerin bir kısmını kazısak altından kendi arzularımız çıkmaz mı? Yansıtma, toplumsal uyumu en çok bozan, geçimsizliklere neden olan savunmalardandır. Çünkü başkalarına karşı gerçekten oldukları gibi değil de bizim öyle olduklarını sandığımız gibi davranmamıza neden olur. İşin kötü yanı, yansıtmalar çoğu kere çok olumsuz sonuçlara yol açar. Kendi yansıtmalarının sonucu olarak eşini sürekli sadakatsizlikle suçlayan birisi, aslında biraz da eşinin gerçekten bunu yapması için yol gösterdiğinin farkında değildir. Şüpheciler, insanları kendi beklentilerine uydurmakta ve sonunda haklı çıkmakta pek beceriklidirler

Şüphesiz "yansıtma", ilkel, yani bebeksi bir savunma mekanizmasıdır; yansıtma mekanizmasını kullanan kimse kendisiyle dış dünya arasındaki sınırları çekmekte başarısızdır. Bu nedenle içsel kaynaklardan gelen kaygı, dışarıdan geliyor gibi algılanmaktadır. Yansıtmanın amacı kişiyi kaygıdan kurtarmak olsa da üzerine yansıtma yapılan kişilerle ilişkilerde büyük

sorunlara yol açtığından faydadan çok zararı vardır. Geçimsizliklerin birçok nedeni, ilişki taraflarından birinin yaptığı yansıtmalarla ilgilidir çünkü yansıtılan kişi haksız yere itham edildiğini düşünür, alınganlaşır, gücenir, misillemeye hazırlanır.

Tüm ilkel savunmalar gibi yansıtma mekanizmasının da kişilik organizasyonundaki olgunlaşma ilerledikçe görülme sıklığı ve yoğunluğunda azalma olur, sağlıklı, normal kişiliklerde çok ender olarak görülür.

İçe alma

Bir objenin varlığının sürekli ve yakın olmasını sağlamak amacıyla, bu objenin özelliklerinin bireyin kendi iç dünyasına alınmasıdır. Bu mekanizma, özellikle insan yavrusunun hayatının ilk dönemlerinde normal bir gelişim süreci işlevidir, ama daha sonraki kullanımı savunmaya yöneliktir. Bu savunma mekanizması aracılığıyla sevilen bir objeye karşı bireyin çift-değerli (hem sevme, hem sevmeme gibi) duygularının ortaya çıkardığı gerginlik ve sıkıntı azaltılmış olur. Bir obje yitirilse bile yitiriliş acıları en alt düzeye iner. Eğer korkulan bir obje içe atılmışsa, bu objenin saldırgan, korkutucu özelliklerinin bireyin kendi kontrolünde olduğu yolunda rahatlatıcı bir düşünce ortaya çıkar. Artık saldırganlık dışarıdan gelen bir tehlike değil, bireyin dışarıya karşı kendisini koruduğu bir savunma halini alır.

İçe alma, daha sonra gündeme gelecek olan üst düzey bir savunma olan özdeşim mekanizmasının bir habercisi gibidir. Çünkü özdeşimin olabilmesi için içe almanın olması gerekir, çevremizdeki insanlar başta olmak üzere bizim için önem taşıyan tüm nesnelerin, iç dünyamıza alınması, insan olmanın evrensel özelliklerinden biridir. Tüm insanlar bebekliklerinden itibaren otomatik ve bilinçsiz bir şekilde bu mekanizmayı kullanırlar.

İnsan, çevresini çeşitli biçimlerde iç dünyasına alabilir. Örneğin yiyecekler ağız yoluyla içe alınırlar. İnsanlar ise duyu organları yoluyla içe alınırlar ve içe alan kimsenin belleğine içe alınan insanın zihinsel temsilleri yerleşir. Bir insanın yalnızca fiziksel görünümü değil, onunla ilgili duygusal yükler de içe alınır. İçe alınmış insanların duyguca en önem taşıyanlarına ait zihinsel temsiller içe alan insanın davranışlarında belirli rol oynarlar.

İçe alma ve özdeşim konuları, savunma mekanizmalarının en karışık konularıdır. İçe alma, özdeşim mekanizmasının benliğin ilk gelişim zamanlarında ortaya çıkmış ilkel halinden başka bir şey değildir. Benlik ne kadar az gelişmiş ise özdeşim o denli büyük olur. Örneğin yaşamın ilk aylarında bebek, kendi varlığını anneden ayıramayacak kadar onunla özdeşleşmiştir. Yani, bir başka deyişle anneyi tümüyle, âdeta yutarcasına içe almıştır. Benlik geliştikçe özdeşimin alanı daralır. Artık etkileşim içinde bulunulan insanın başka bir insan olduğu fark edilir ve onun benimsenen yanlarıyla özdeşim kurulur. Ancak psikotik ve sınırda kişilik organizasyonlarında, özellikle matem gibi dayanılması güç hallerde insanlar, tekrar içe alma mekanizmasına başvurabilirler.

İçe alma mekanizmasının yürürlüğe girdiğini bir insanın tüm özelliklerinin kendisininmiş gibi sanılarak, ona göre davranılmasından anlayabiliriz. İçe alma mekanizmasının en tipik görünümü, "Stockholm sendromu" diye de popüler olan "saldırganla özdeşim" halinde görülür. Korku ve suistimal koşulları altındaki insanlar, kişilikleri de iyi organize olamamışsa, kendilerini bu koşullara sokan kimselerin niteliklerini benimseyerek yaşadıkları korku ve acıyla başa çıkmaya çalışırlar. Düşmana esir düşen askerlerin bir arada kaldıkları kamplarda bazı esirlerin diğerlerine tıpkı düşman askerleri gibi davrandıkları, düşman askerlerinin tutum ve davranışlarını aynen benimsedikleri görülür. Bu gibi doğrudan bir saldırıyla karşı

karşıya olunan durumlarda saldırganla özdeşim kurularak, saldırıdan korunmaya çalışılmaktadır. Benzer bir durum ileri derecede matem halinde, yitirilen insanın öldüğünü yadsıyıp, kendisi bizzat ölen insanmış gibi davranan kimselerde de görülür; onlar da, içe alma savunmasına göre hareket ederek acılarından kurtulmaya çabalarlar.

Yansıtmada da olduğu gibi bu savunma düzeneğine başvuran kişinin kendisiyle dış dünya arasındaki sınırlar belirgin değildir. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi çok ender olarak ileri derecede matem hallerinde sağlıklı insanlarda da görülmekle birlikte çoğunlukla şizofreni gibi ağır ruhsal rahatsızlıklarda ve psikotik ya da sınırda kişilik organizasyonlarında ortaya çıkar.

Çözülme (Disosiasyon)

Kişiliğin kabul edilemez bir parçasının, bir düşünce ya da duygu karmaşasının, bilince çıkmak için yaptığı zorlayıcı etki neticesinde, kişi farkına varmadan onların ancak bir kısmının bilince geçişine izin verir. İstenmeyen yanların bir anda bilince çıkması, aslında tüm istenmeyen yanların dışarı çıkmasını engellediği için bir savunma mekanizmasıdır ve adına çözülme denir. Çözülme mekanizması kullanılınca, bilinçdışındaki uyarımların bir kısmı bilince çıktığından bunların davranışlara da yansımaları olur. Ama bu mekanizmayı kullanan kişi böyle uyarımların etkisiyle ortaya çıkan ve bu insanın önceki davranış kalıplarına hiç uymayan davranışları kabul etmez. Kişi, bu davranışları daha sonradan anımsamaz.

Savaş, doğal afet, hayatı tehdit eden durumlar gibi şiddetli travmaya karşı verilen olağan tepkilerin içinde "çözülme" de vardır. Yani böyle durumlarda hepimiz disosiye olabiliriz, bilincimizde bir çözülme yaşanabilir. Dayanılmaz travmatik etki karşısında bilinçte çözülme yaşanması, kişinin acı ve dehşet duygusunu, ölüme yakın olduğu hissini yatıştırmak gibi bir faydaya sahiptir. Ama elbette gerçek tehlikenin farkına var-

mayıp gerekli önlemleri almamak gibi bir riski de içinde taşır. Son zamanlarda cinsel travmalarda ve çocuk suistimalinde artmayla birlikte disosiyatif tablolarda da bir artış bildirilmekte; kamuoyunun dikkatini bu noktaya çekecek romanlar, filmler piyasaya çıkmaktadır. Buna rağmen normal yaşamda şiddetli ve denetim altında tutulmayan çözülmeler pek görülmez.

Ancak bu mekanizma, disosiyatif bozukluklar denilen bir grup ruhsal rahatsızlık tablosunun ortaya çıkışından sorumlu tutulur. Disosiyatif bozukluklar, bir kimsenin, bir süre için yaşamı ve kendisiyle ilgili bilgileri unutması (amnezi), yine bir süre başka bir kimlikle yaşamaya başlaması ve bu dönemi anımsaması (füg) ve birden çok sayıda kişilikte yaşaması (çoğul kişilik) tarzında olabildiği gibi, çok renkli bir "delilik taklidi" tarzında da olabilir. Özellikle disosiyatif unutmalar ve "histerik psikoz" veya "sahte psikoz" denilen bu sonuncu tarz, ülkemizde çok görülür. Bu noktada bu tabloların kişilerin istekleri dışında gelişen savunma mekanizmalarının sonucu ortaya çıkmış olduğunu, bu hastalara sahtekâr muamelesi yapılmamasını belirtmek gereğini hissediyoruz.

Dikkatinizi çekmek istediğimiz bir nokta da ilkel bir savunma mekanizması olan "çözülme"nin yol açtığı ruhsal rahatsızlık tablolarına ülkemizde çok fazla rastlanmasıdır. Şüphesiz ruhsal rahatsızlık çok görülüyorsa onun henüz psikoloji profesyoneline başvurmayı gerektirmeyecek daha basit biçimlerine de sık rastlanacaktır. Sıkıntılı ve gerilimli hallerdeki unutmalarda, "Aklım başımda değildi.", "Krize girmişim, kendimden haberim yoktu, ne yaptığımı hatırlamıyorum." denilen hallerde hep "çözülme" savunma mekanizmasının iş başında olduğunu hatırlatalım. Basit unutmalar, çok gerilim yaşayan herkeste görülebilir, ancak gerek disosiyatif bozukluk, gerek daha basit formlarda görülen "çözülme" tabloları gösteren insanların büyük çoğunluğu psikotik veya sınırda kişilik organizasyonuna sahip kimselerdir. Disosiyatif bozukluğu olan hastalarla ilgili

uyarımızı burada da yaparak bitirelim. Çözülme mekanizmasına başvuran hastalar, numara yapan sahtekârlar değildir, hayatlarını yönetemedikleri için ilkel savunmalara başvuran, yardıma ihtiyaçları olan kimselerdir. Onlarla ilişkide enerjimizi numara yapıp yapmadıklarına değil de ihtiyaç duydukları yardımı, sevgi ve şefkatle vermeye çalışarak harcamalıyız.

Tümgüçlü kontrol

"Tümgüçlü" sözünü, kendisini her şeyi yapmaya muktedir hissetme anlamında kullanıyoruz. "Tümgüçlü kontrol" sözüyle de bebeklerin, çocukların sıkça başvurdukları bir yol olan, kendini dünyaları devirecek, karşısındakine her istediğini yaptıracak düzeyde kudretli hissetme halinin savunma mekanizması olarak kullanarak sıkıntılardan kaçılmaya çalışılmasını kast ediyoruz. Tümgüçlü kontrol hissinin bebeklerdeki kökeni, bebeğin doğduğu zamanlara götürülür. Bebek dünyaya geldiğinde, kendisini sadece annesiyle değil, dünyayla da bir ve bütün hisseder. Bakıma muhtaç zavallı bir insan yavrusu olduğunu bilmez, zira her istediği neredeyse anında yapılıyordur. Bebek tüm ihtiyaçlarının karşılanmasını, kendisinin sihirli bir güçle sağladığı gibi bir yaşantı halindedir. "Bebek böyle düşünür." diyemiyoruz çünkü henüz kelimeler, kavramlar oluşmamış, dil gelişmemiştir. Bebek büyüyüp geliştikçe, önce kendisinin olmasa bile ona bakım veren ebeveyninin tümgüçlü olduğu hissine yönelir ama zaman içinde dünya ve hayat karşısındaki güçsüzlüğünü, okyanusta damla bile olamadığını görmeye başlar.

İşte insanın tüm büyüklük fantezilerinin kökeni, gelişimsel olarak yaşamımızın ilk zamanlarına uzanır. Hayat karşısında daha azimli, daha coşkulu olmamızı sağlayacak böyle bir hissin pek bir zararı yoktur. Ama kendimizi dertlerimizi, sıkıntılarımızı görmemek için böylesine tümgüçlü hissettiğimizde aslında bebekliğimizin ilk günlerinden kalma bir ilkel savunma

mekanizmasını hayata geçiriyoruzdur ve bunun gerçek hayat karşısında mücadele azmiyle bir ilgisi yoktur. En tipik örneği, bir kez kazandığında tüm dünyayı elde edeceğini sanan, gerçekten ayağını kesmiş olan kumarbazın ruh halinde görülür. Her türlü kaygıyı ve ahlaki sorunu gündeminden kaldırmış, kendini sadece tümgüçlülüğün keyfini çıkaracak tarzda yönlendiren psikopatları gözü dönmüş vicdansızlar haline getiren, tümgüçlü kontrolü sıkça kullanmalarıdır. Risk almayı ve tehlikeyi çok seven, keyfine düşkün, madde kullanmaktan çekinmeyen kişiler kendilerini tümgüçlü kontrol düzeneğinin kollarına bırakmışlardır. Psikopatlar dışında tümgüçlü kontrolü savunma mekanizması olarak kullananlar da ya ağır ruhsal rahatsızlığı olanlar ya da kişilik organizasyonu psikotik veya sınırda düzeyde bulunanlardır.

İlkel idealleştirme (Ya da değersizleştirme)

"Tümgüçlü"lük fantezilerinin olduğu yaşamın ilk aylarından sonra, aslında bunun doğru olmadığını, bizim değil ama bize bakım veren ebeveynimizin tümgüçlü olduğuna döndüğümüzü söylemiştik. Kendimizden umudu kesince, rahatlayabilmek için müşfik otoriteye sığınırız. Annemiz babamız o kadar güçlüdürler ki bizi hayatın tüm tehlikelerinden koruyabilirler, ne istersek hemen yerine getirebilirler; böyle inanmaya başlarız. Artık top, çocuğun kucağından ebeveynin kucağına atılmıştır ama bu âdeta alev yumağına benzeyen bir toptur. Zira ebeveyn bir yandan çocuğunun kendisine atfettiği bu her şeye muktedir sıfatından dolayı hoşnuttur, bir yandan da bu nedenle onu birçok tehlike beklemektedir. Bebekler, çocuklar, ebeveyninden her şeyi ama her şeyi, yağmuru durdurabilmesini bile beklerler. Onların isteklerini karşılayamazsanız bu kez sizi tam tersi biçimde değersizleştiriverirler.

Normalde hepimiz sevdiklerimizi diğerlerinden üstün tutar, bir miktar da idealleştiririz ama anlatmaya çalıştığımız "ilkel

idealleştirme"de bebeklik zamanlarımızın kendine özgü, tuhaf hissiyatına bir dönüş söz konusudur. Ayrılma-bireyleşme sürecini tamamlamamış, yaşamın zorluklarına tek başına katlanmaya çalışmaktansa tümgüçlü olduğuna inandığı ebeveyninin dizinin dibinden ayrılmamayı tercih eden sınırda ve psikotik kişilik organizasyonuna sahip kimseler, ilkel idealleştirme mekanizmasından bir türlü vazgeçmezler. Ebeveyne mükemmellik atfetme, ileride olabilecek bir olumsuzlukta sorumluluğu kendi üstüne almaktansa ebeveyne yükleme gibi bir avantaja sahiptir.

Mükemmel, harika ötekine ihtiyacımızı gidereceğimiz yegâne kaynak ebeveynimiz değildir. Bazılarımız, sorumlulukları başkalarını sırtına yıkabilme amacıyla neredeyse fanatik bir yaşama tarzı seçerler. Onun her şeyi en üstündür; okulu, sevgilisi, takımı, partisi, lideri, her şeyi ama her şeyi... Bağlantıda olduğumuz her şeyi mükemmelleştirmekteki amaçlarımızdan birisi, bu yolla kendimizi mükemmelleştirebilmektir. İlkel idealleştirmeyi ve değersizleştirmeyi anladığımızda bağımlılık ve kendini beğenmişliğin ikiz kardeşler olduğunu da görmeye başlarız. Aslında gerçek olan şu ki, kişi ne kadar bağımlıysa ve güçsüz hissediyorsa, idealleştirmeye o kadar çok başvurur. Bir başka gerçek ise, insan hayatında "mükemmel" diye bir şey yoktur, ilkel idealleştirmeler eninde sonunda hayal kırıklıklarıyla neticelenir. Bir şey ne kadar çok idealleştirilirse hayal kırıklığı yaşandığında değersizleştirilme ihtimali de o kadar güçlüdür.

Bölünme-bölme

İyi ve kötü ile ilgili temel algımız, iki yaş öncesindeki yaşantılarımıza dayalıdır. Bu dönemde henüz dış dünyanın resmini tam olarak zihnimizde oluşturmadığımız gibi insan ilişkilerinde de karşımızdaki kişilere ilişkin sabit bir algı da ortaya çıkmamıştır. Her şey bizim o sıradaki ihtiyaçlarımızın karşılanıp karşılanmamasına bağlı olarak "iyi" ya da "kötü" şeklinde

algılanır. Örneğin biz açsak ve süt istediğimizde annemizin memesinden süt geliyorsa meme "iyi", gelmiyorsa "kötü"dür.

Gerek psikoloji gerekse toplum ve siyaset alanında yapılan çalışmalar, insanların hayat olaylarını ve ilişki kurdukları kişileri, karmaşık algı ve değerlendirmelerle kafalarını karıştırmamak için hep "iyi" ya da "kötü" olarak bölmeye meyilli olduklarını ortaya koymuştur. Tüm toplumların folklorunda ve inanç sistemlerinde iyi ve kötü diye bölünmüş kavram kategorileri vardır. Karşılaştığımız olgu ve kişileri, enine boyuna düşünmeksizin böyle kolay yoldan tasnif etme meylimiz, erken bebeklik yıllarından kalma bir savunma mekanizmasıdır oysa. Dünyanın, insanların, yaşantıların karmaşıklığından, bütünü algılamanın güçlüklerinden bu savunma mekanizması sayesinde kurtuluruz.

Bölünme mekanizması hayatımızda tahminimizden çok yer tutar, olayları ve insanları iyiler ve kötüler diye kesin hatlarla ayırırız. Bu nedenle savunma mekanizmalarından sonra ayrı olarak ele alacağımız "yansıtmalı özdeşim" gibi, "bölünme"nin de, insan ilişkilerinin ayrılmaz bir parçası olduğu düşünülmeye başlanmıştır. Bu noktaya "yansıtmalı özdeşim" ile ilgili bölümde yeniden geleceğiz. Şimdi belirtmek istediğimiz husus, her ne kadar hepimizin hayatında iyiler ve kötüler kategorisi varsa da savunma mekanizması olarak bunun ilkel olduğudur. Bu kadar yaygın kullanılması, büyük ihtimalle ancak olgun, üst düzey savunmaların eşliği halinde mümkündür. Örneğin çoğumuz için kendi toplumumuzun "iyi", özellikle tarihsel olarak düşmanlık ve hasımlıklarımızın bulunduğu toplumlar "kötü"dür; kendi çocuğumuz ve akrabalarımız "iyi", bize uzak olanlar en azından bizimkiler kadar iyi değildir. Ama bir parça sağduyuyla düşündüğümüzden bunları "lafın gelişi" söylediğimizi, pekâlâ başkalarının da iyi yanları bulunduğunu hemen anlar ve gülümseriz. Oysa kaygı ve sıkıntılarından kurtulmak amacıyla en ilkel haliyle bölünme mekanizmasına

başvuranlar, yaptıklarının pek de gerçeğe uymadığını, böyle birazcık sağduyuyla fark edemezler. Hatta mantıklı tartışmayla asla düzeltilemeyecek biçimde "iyi" ve "kötü" kategorilerini fanatikçe ve mutlak biçimde savunurlar. Onların "iyi" dedikleri, tartışmasız biçimde iyidir ve asla kötülük değmemiştir; onların "kötü" dedikleri, sonuna kadar kötüdür ve iyilikten hiçbir eser taşımamaktadır.

Dünyayı ve insanları böyle mutlak iyi ve kötü diye ikiye ayıranlar, "bölme" işlemini nörotik kişilik organizasyonuna sahip kimseler gibi olgun üst düzey savunmalar eşliğinde yapmazlar, tam tersine "ilkel idealleştirme (değersizleştirme)" ve "yansıtmalı özdeşim" gibi alt düzey, bebeksi savunmaları da çok sık kullanırlar. Birçokları gibi biz de gerek "ilkel idealleştirme (değersizleştirme)"nin gerek "bölme"nin daha ziyade sınırda kişilik organizasyonu olan kimselerin sıklıkla başvurduğu savunma mekanizmaları olduğu kanaatindeyiz. Fazladan olarak da tıpkı "çözülme" gibi bu savunmaların da ülkemiz yaşam kültüründe oldukça sık göründüğünü, dolayısıyla sınırda kişilik organizasyonuna çok fazla rastlandığını söyleyeceğiz. Sınırda kişilik organizasyonunu sıklığı, toplumumuzda görülen segmenter ve lider-bağımlı fanatizmi, ilişkilerdeki ihanet vurgusunu ve şiddete eğilimi; "Sevdim mi tam severim.", "Ya benimsin ya toprağın.", "Öl de ölelim." gibi ifadeleri, "Çoban sevdiği postu yerden yere vururmuş." gibi atasözlerimizle, açıklamak çok işlevsel olabilir.

Birincil, ilkel, bebeksi savunma mekanizmalarını bitirirken sormamız gereken bir soru var: Neden bazı insanlar birincil savunma mekanizmalarına başvururlar? Bu soruyu neden bazı insanlar kişilik organizasyonlarının mertebelerini ilerletemezler, gelişimin ilk aşamalarına takılırlar diye de sorabilirdik. Cevapta beklenildiği gibi bebeklik ve çocukluk yaşantılarındaki olumsuzluklar öne çıkar. Süreç gelişimsel olarak ilerlemiyorsa, demek ki o aşamanın ihtiyaçları karşılanmıştır. Mesela son ele

aldığımız "bölme" üzerine yapılan araştırmalar, sürekli yoksun bırakılma, reddedilme ve istismar edilmeye tepki olarak bebeğin anne-babaya öfke ve kendi benlik değeri konusunda olumsuz duygular geliştirmiş olmasıyla alakalıdır. "Bölme"ye başvurmakla çocuk, aslında içindeki "iyi ebeveyn" ve "iyi benlik"i korumak istemekte, "Bana bu kadar kötü davranan, sevmeyen birisi benim gibi sevimli bir çocuğun annesi olamaz." demeye çalışmaktadır. Araştırmacılar, "ilkel idealleştirme"ye başvurmanın da bebeklikte, çocuklukta sıkça yaşanmış aşağılanmaya karşı bir tepki olduğunu vurguluyor. Bu mekanizmaya başvuranların "içleri öylesine yoğun hayal kırıklığı ve öfke ile doludur ki, kendi duyguları dünyadaki sevgiyi ve güzelliği yıkmasın diye idealleştirme yoluna giderler" diyorlar.

Ancak bu kitabın konusu kişiliklerin ve kişilik bozukluklarının nedenleri olmadığından gündelik yaşamda hiç işimize yaramayacak, daha ziyade psikoloji profesyonelleri için gerekli olan bu tür bilgiler üzerinde durmayacağız. Bilmemiz gereken tek şey, ilkel savunma düzeneklerine başvuran kimselerin zor bir bebeklik ve çocukluk geçirdikleridir.

İkincil (Üst Düzey, Olgun) Savunma Mekanizmaları

İkincil savunmalar, birincil savunmalardan farklı olarak kişiliğin gelişim süreci içinde, dili öğrendikten, toplumsallaşmaya başladıktan ve ego gelişimi belli bir düzeye ulaştıktan sonra gündeme gelirler. Zaten sonradan kazanılma olduğunu, bebeksi zamanlarımızı ve hallerimizi aşmış, nispeten gelişmiş bir psikolojiyle başarmış oluşumuzu ifade edebilmek için "ikincil", "olgun" ve "üst düzey" savunma mekanizmaları denilir. İkincil savunma mekanizmalarını kullanan kimseler, nispeten gelişimsel bakımdan ileri yani nörotik kişilik organizasyonuna sahip olanlardır. Sınırda kişilik organizasyonu gösteren kimseler de üst düzey savunmalara başvurabilirler ama onların davranış repertuarında ilkel savunmalar da bolca vardır. Psikotik kişilik organizasyonunda olanlar ise asla burada anlatacağımız üst düzey savunmaları kullanamazlar, egoları bunu yapabilecek ölçüde gelişmemiştir. Bu arada ikincil savunmaları bu kadar göklere çıkarsak, "olgun", "üst düzey" gibi adlarla ansak bile bu savunma mekanizmalarının bazılarının çok sık ve yoğun biçimde kullanılmalarının, onlarda ısrar edilmesinin, bireydeki kişilik organizasyonu belli bir mertebeye ulaşmış olsa bile belli bir kişilik tipinin hatta kişilik bozukluğunun şekillenmesine neden olacağını da belirtmeliyiz. Burada sözünü edeceğimiz

ikincil savunma mekanizmaları, "olgun" diye adlandırılsalar da sağlıklı insanlar tarafından ısrarla, mütemadiyen kullanılmazlar. Kaldı ki içlerinde "ilkel" denilemese bile kolayca "olgun" diye adlandırılamayacak olanlar da vardır. İkincil savunmaları, nispeten sağlıklı insanlar, değişik durumlarda değişik biçimlerde, kalıplaştırılmadan kullanırlar. Sağlıklı insanların ruhsal aygıtları, kendisine ve çevresine en az zarar verecek, uyumunu artıracak bir biçimde olgun savunmalardan faydalanırlar.

Şimdi ele alacağımız savunma mekanizmalarını bunları bilerek okumakta fayda var. Aksi takdirde bunların kullanım sıklığı ve süresini yani karşımızdaki insanın kişilik tipini (belki bozukluğunu) oluşturmadaki rolünü göz önünde tutmadan yapılacak bir savunma mekanizması yorumu hatalı olacaktır.

Bastırma (Represyon)

Bastırma, kaygı yaratan uyarımların, duyguların, düşüncelerin, fantezilerin ve anıların otomatik olarak kişinin bilincine sokulmaması, bilinçdışında tutulmaya çalışılmasıdır. Benliğin temel savunma mekanizmasıdır. Başta ikincil, üst düzey olanlar olmak üzere diğer savunma mekanizmaları, eğer bastırma, alt-benliğin kabul edilemeyen uyarımlarına karşı savunmada yetersiz kalırsa faaliyete geçerler. Örneğin bastırma mekanizması yeterince başarılı bir biçimde çalışıyor olsaydı, birtakım uyarımların bilince girerek "çözülme" mekanizmasının işlemesine gerek duyulmayacaktı. Yine aynı şekilde diğer üst düzey savunmaların ortaya çıkabilmesi için öncesinde bir miktar bastırmanın da yardımcı olarak devrede olmasına ihtiyaç vardır. Bastırma mekanizmasının yürürlükte olduğunun en açık işareti, sebepsiz yere aniden unutma, hatırlayamama, önceden bildiği şeyleri bilememe halidir.

Bastırma mekanizması, görünüşte, ilkel savunmalar bölümünde anlattığımız yadsıma (inkâr) mekanizmasının benzeridir. Ama yadsıma mekanizması, dış dünyanın kaldırılamayacak kadar ağır, başa çıkılması güç birtakım yanlarının önemini

görmezden gelmeye dayanır. Oysa bastırmada baş edilemeyen uyarımlar, duygular, düşünceler, fanteziler ve anılar, iç dünyadan kaynaklanırlar ve bu mekanizma aracılığıyla bilince sokulmazlar.

Bastırmanın benzediği bir diğer ilkel mekanizma ise "çözülme"dir. İkisinin de unutmalara yol açması dikkat çekicidir ancak çözülmenin neden olduğu unutmalar çok daha derindir ve çoğu kez hastanın yaşantısıyla ve kimliğiyle ilgili temel yanları unutması gibi belirtilerle seyreden disosiyatif bozukluklara yol açar.

Gündelik yaşamımız sırasındaki birtakım unutkanlıkların dil ve kalem sürçmelerinin, sakarlıkların altında da bastırma mekanizması bulunabilir. Örneğin hoşlanmadığınız birisiyle olan randevumuzu kolayca unuturuz. Bazı kişilerin adlarını 'dilimizin ucunda' olduğu halde bir türlü anımsayamayız. Bu tip bastırmanın neden olduğu yaşantılar çoğu kez önemsiz ve eğlendiricidir. Böyle olmasından da bellidir ki, bastırma uyumlu bir hayat sürmemizde çok önemli bir rol üstlenmiştir. Aksi halde insan tüm dürtülerinin, duygularının, anılarının, iç dünyasındaki çatışmaların sürekli olarak farkında olsaydı, bunların içinde boğulur, hayatını sürdürmesi mümkün olmazdı.

Tüm bu olumlu, uyum sağlayıcı yanına rağmen bastırma, gerekli gereksiz aşırı biçimlerde kullanılırsa; daha basit başa çıkma yollarının yerine bile bastırmaya başvurulursa, kişinin hayatı yeterince içten ve sindirerek yaşamasına engel olan sorunlar ortaya çıkabilir. Bastırmanın çok aşırı kullanılması halinde kişiliğin samimiyetten uzak, "oyuncu" (histrionik) bir yapıya bürünmesinden endişe edilir.

Gerileme (Regresyon)

Gerileme, yaşamın daha önceki evrelerine, özellikle çocukluk yıllarının psikolojik işleyiş biçimlerine, otomatik olarak ve istemsiz bir şekilde geri dönmek demektir. "Gerileme",

normalde insanların gündelik yaşamlarında çokça kullandıkları bir mekanizmadır. Özellikle eğlenceli vakitlerde çocuklaşmak, başlı başına neşe kaynağıdır. İnsan, şimdiki yaşamı sırasında kimi çatışmalarla yüz yüze geldiğinde daha önceki yıllara geriye gitme eğilimi ortaya çıkar. Gerileme mekanizması sayesinde şimdiki durumun yarattığı sorunlardan uzaklaşılmış olur.

Gerileme mekanizmasını, bir yetişkinin çocuklaşmasına maruz kalanlar, örneğin eşlerini inatçılığı nedeniyle "Tıpkı çocuk gibisin." diye eleştirenler çok iyi bilir. Biz yine de örneğimizi çocuklardan verelim: Altı yaşında bir erkek çocuk, daha önceden oldukça uyumlu bir yaşamı olduğu halde bir kız kardeşinin dünyaya gelmesi üzerine önce yoğun öfke ve kıskançlık duyguları sergilemeye başlar. Ebeveynin sert eleştirileri ile karşılaşınca bu duygularını terk eder ama bir yandan da tutumlarında birtakım değişiklikler görülür. Eskiden kendisi giyinebildiği, rahatça yemeğini yiyebildiği, tuvalet gereksinimlerini giderebildiği halde artık bunları yapamamakta, her şeyi annesinden beklemektedir. Âdeta yeniden bebekleşmiş ve küçük kız kardeşine benzemiştir. Bu örnekte kız kardeşe duyulan ve oğlanı ebeveynin sert tepkisine maruz bıraktıran yoğun öfke ve kıskançlık duygularıyla gerileme mekanizması kullanılarak baş edilmeye çalışılmaktadır. Çocuklar sadece kardeşleri dünyaya geldiğinde değil, yorulduklarında ve acıktıklarında bile bir önceki olgunlaşma devresinin alışkanlıklarına dönüverirler.

Ancak bir insanın daha fazla desteğe ihtiyacı olduğunu hissettiğinde yakınlarından yardım aramasını, enerjisini rekabetçi sporlarla boşaltmaya çalışmasını gerileme olarak değerlendirmemek gerekir. Daha önce de belirttiğimiz gibi savunma mekanizması, insanın bilincinde olarak yürürlüğe koyduğu bir işlev değildir; isteğimizin, bilincimizin dışında ortaya çıkar ve kişiyi zorluklardan korur.

Bazen gerileme, hasta rolünü uzun sürdürme, hatta kendini hasta hissetme gibi biçimler alabilir; insan sorunlarını bedensel bir hale getirebilir. Gerileme mekanizmasına başvuran insan bu örnekten de görüleceği üzere, ilgi ve şefkat beklentisi içindedir, üstelik bunu bilinçli olarak yapmamaktadır.

Burada, "İlkel savunma mekanizmaları kullananların da aslında bir "gerileme" gösterdiği anlamına gelmez mi?" diye sorulabilir. Evet, ilkel savunma mekanizmaları kullanımında da "gerileme" söz konusudur ama bizim burada anlatmaya çalıştığımız olgun bir savunma olarak gerilemenin, onunla bir ilişkisi yoktur. Olgun savunma mekanizması olarak "gerileme"de gelip geçici çocuklaşmalardan bahsedebiliriz, oysa ilkel savunma mekanizmalarını sürekli ya da uzun süreli kullananlarda sadece gerileme değil, aynı zamanda çocukluğun, bebekliğin bir dönemine "saplanma" ve saplanılan yaşam evresinin kimi özelliklerinden asla kurtulamama da gündemdedir.

Zıt tepki kurma (Reaksiyon formasyon)

Zıt tepki kurma mekanizması, iç dünyadan gelen ama kabul edilemeyen uyarım ve duygularla başa çıkabilmek için otomatik ve bilinçsiz bir şekilde bu uyarım ve duyguların tümüyle tersi bir yönde geliştirilen davranışları, tutumları ve duyguları tanımlamak için kullanılır. Bu savunma düzeneği sayesinde örneğin nefret sevgiye, özlem küçümsemeye, haset beğeniye dönüştürülür; bunu yapan insan da bu zor duyguların yükünden kurtulmuş olur. Zıt tepki kurma mekanizması kullananda bir rahatlığa yol açar ama dışarıdan gözlemleyenler bu gösterilen duyguda biraz abartılı bir durum olduğunu fark ederler.

Zıt tepkiler kurma mekanizmasının oluşumunu bir çocuğun gelişiminde izlemek mümkündür. Yiyecekleri ortalığa saçmaktan, çamurla ve kirletici maddelerle oynamaktan kendilerini ve çevreyi kirletmekten çok haz duyan 2-3 yaş çocuklarında bir

süre sonra bir temizlik ve düzene düşkünlük baş gösterir. Bu tutumları ile çocuklar, alt-ben'den kaynaklanan kirletme istek ve duygularına tam tersi bir görünüm verirler. 2-3 yaşlarında çocuklar, genellikle bir süreden beri olan kirletici davranışları, inatçı ve öfkeli tutumları nedeniyle ailelerinden tepkiler almaktadırlar ve sonuçta onları bu tutum ve davranışlara yönelten iç uyarım ve zorlamalarla baş etmek gerektiğini anlamaya başlarlar. Yine aynı yaşlar için benzeri bir örnek de kardeş kıskançlığıdır. 2-3 yaşlarındayken yeni doğan kardeşini kıskanan, ona karşı olumsuz hisler besleyen çocuk, daha sonraki yaşlarda bu hislerini bilinçli bir sevgiye dönüştürüverir. Bir başka deyişle egosu zıt tepki kurma mekanizmasını gündeme getirecek kadar olgunlaşmaya başlamıştır. Ancak zıt tepki kurma mekanizması çocuklarda daha çok sırıtır; kardeşini sevdiğini göstermek için o kadar abartılı yollara başvururlar ki, altta pek de hoş duygular olmadığını kolayca hisseder, onlara gülümseriz.

Zıt tepki kurma mekanizmasına yetişkinler de başvururlar. Gereğinden ve alışılmış olandan çok daha fazla bir biçimde temizliğe, düzene ve kibarlığa düşkün olan insanların davranışlarını büyük ölçüde zıt tepkiler kurma mekanizması yönlendirir.

Zıt tepki kurma mekanizmasının insan ilişkileri ve geçimlilik bakımından insan psikolojisinin bir hususiyetini bize tipik olarak göstermesi açısından da önemi var. Zıt tepkiye zorlanmamızın nedeni, aslında hiç kimseye karşı sadece sabit bir duygu hissetmeyeceğimizin, olumlu ve olumsuz duyguların aynı anda olabileceğinin; hissetmekle yapmanın aynı şey olmadığının kabul edilememesidir. Sevdiğimiz insanın öfkelendiğimiz, minnet duyduğumuz kimsenin beğenmediğimiz yanları bulunabilir. Birine karşı çok yoğun öfke hissetmemiz ille de ona zarar vereceğimiz anlamına gelmez. Ancak gerek duygusal yaşamın karışıklığını gerekse de duyguyla, hissetmeyle eylemin aynı şeyler olmadığını anlamamız kişilik gelişiminde epey vakit alır. Bunları anlayabilmemiz için kişilik organizasyonumuzun

nörotik düzeyin de üstüne çıkıp "kendini gerçekleştiren" hale ulaşması gerekir. Bir insan ne kadar az zıt tepki kuruyorsa o kadar duygusal yaşamın karışıklığını, her duyguyu davranışa dökmenin gerekmediğini anlamaya başlamış demektir.

Yalıtma (İzolasyon)

Yalıtma, duygunun, içeriğinden yoksun kılınarak sanki sadece fikirmiş gibi ifade edilmesidir. Yalıtma mekanizması, bilinçdışı bir uyarımın bilince çıkmasını engellemenin bir yolu olarak, bu uyarımın yalnızca düşünce yanının bilinçli hale gelmesine izin vermek ama bu uyarıma eşlik eden duyguyu bilinçdışında tutmak, yani bilinçdışı uyarımın düşünce ve duygu yanını birbirlerinden ayırmaktır. Diğer tüm savunma mekanizmaları gibi yalıtma mekanizması da kişinin bilinçli bir tutumu olmayıp otomatik ve istem-dışıdır. Yalıtma mekanizması sayesinde bilinçdışının kişiyi zorlayıcı uyarımları yalnızca garip, yabancı düşünceler olarak yaşanır. Kişi, bu düşüncelere eşlik eden duygular olmadığından onları gerçekte kendisininmiş gibi yaşamaz, dolayısıyla onlardan kurtulmuş olur.

Gündelik yaşamımız sırasında çoğu zaman duygu ve düşüncelerimizi birbirinden ayırmak zorunda kalırız. Âdeta görevleri gereği duygusuz görünmek zorunda olan oyuncular, spikerler gibi davrandığımız birçok an vardır. Sağlık personeli, emniyet görevlileri, askerler yalıtma mekanizması olmasaydı görevlerini yapamazlardı. Sağlık hizmeti verilen mesleklerde çalışanları, örneğin her gün çok sayıda acı çeken insana yardım vermek zorunda olan hemşirelerin o sırada gerçekten yaşadığı duyguları ortaya koyabilmelerine olanak yoktur.

Yalıtma mekanizması, sevilen bir yakının ölümü gibi çok acı yaşam olaylarında da kullanılır ve onun sayesinde katlanılmaz gibi görünen acı olaylardan korunuruz. Ölümün ve kaybın yarattığı acıyı ve korkuyu içimizde tutar, ölüm ve ölen kimse hakkında saygılı bir biçimde konuşmayı, hiçbir şey olmamış

gibi davranmayı yeğleriz. Freud'un "Kurt Adam" diye bilinen meşhur vakasında tipik bir yalıtma mekanizması örneği vardır. Kurt adam, kız kardeşini aylarca önce yitirmiş ama tepkisini hiç belli etmemiş, kardeşinin de ölümünün de kendisini pek etkilemediğini gösterme gayretine girmişti. Bir gün bir gezide bir şairin mezarını ziyaret ettiği sırada, pek de duygusal bir yakınlık hissetmediği halde gözyaşlarına boğulmuştu. Sonra kız kardeşiyle şair arasında bir bağlantı olduğu hayretle ortaya çıktı. Babası, ölen kız kardeşinin şiirlerini hep bu şairinkilerle karşılaştırırdı. Mezar ziyareti, yalıtmayla örtülen matem barajının kapaklarını bir anda açıvermişti.

Yer değiştirme

Öfkesini başkalarından çıkartanları, patronuna kızıp evde eşine bağıranları hepiniz bilirsiniz ama böyle yaptıklarını kabul etmezler. Sadakatsizlik hallerinde sadakatsiz eşe değil de onunla birlikte olan kimseye olan öfkeye de birçoğumuz tanıktır. Bunlar, gündelik yaşantımız sırasında kullandığımız birçok "yer değiştirme" mekanizması örneklerindendir. Kendisini terk eden kocasına duyduğu öfkeyi fiziksel olarak ona benzeyen oğlundan çıkaran kadın; annesine karşı duyduğu hisleri birlikte çalıştığı yaşlı kadına yönelten adam yer değiştirme mekanizmasını yürürlüğe koymuştur.

Yer değiştirme mekanizmasının amacı, kaygıya neden olan durumun psikolojik baskı ve geriliminden kurtulabilmek için kaygıyı başka bir yöne yöneltmektir. Yer değiştirme mekanizmasının işleyişini iyi anlarsak aslında birçok davranışımızın bu kapsam içinde değerlendirilebileceğini görürüz. Bu düzeneğin sık ve aşırı kullanımı, saçma olduğunu bildiğimiz halde korkmaktan kendimizi alamadığımız fobik durumlara neden olabilir. Freud'un çocuk vakalarından Küçük Hans'ın atlardan korkusunun nedeni, babasına karşı olan saldırgan hislerini atlara yöneltmesiydi. Ancak saldırgan dürtülerimizin mesleki

enerjiye, spor gibi yararlı faaliyetlere dönüştürülmesi gibi yer değiştirme mekanizmasının birçok olumlu yanı da bulunur.

Döndürme (Konversiyon)

Konversiyon, "döndürme" anlamına gelir. Ruhsal yapıdaki çatışmaların bedensel belirti haline geldiği yani bedensel belirtiye döndürüldüğü durumlar için kullanılır. Konversiyonun savunma olarak mekanizması, baskılanmış, bilince çıkmasına izin verilmeyen bilinçdışındaki dürtü ve uyarımların kendiliğinden, otomatik ve istem-dışı bir biçimde bedensel rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkmasıdır. Yani konversiyonda, neden psikolojik olduğu halde görünümü bedensel rahatsızlık şeklindedir. Bir savunma mekanizması olarak gündeme geldiği halde bu mekanizmanın kullanılması sonucu kişi, bedensel bir yakınmayla sağlık ekibine başvurmak durumunda kalabilir. Konversiyon mekanizması yoluyla her tür bedensel rahatsızlığı taklit eden görünümler ortaya çıkabilir. Eğer basit, gelip geçici tepkiler değil de kişiyi tıbbi yardım aramayı gerektirecek kadar zor durumda bırakan tablolar olursa, psikolojik kökenli bu tür bedensel rahatsızlıklara "konversiyon bozukluğu" denir.

Batı kültürlerinde çok az rastlandığı halde ülkemizdeki psikiyatri pratiğinde konversiyon bozuklukları en çok karşılaşılan durumlardır. Acil servislere başvuruların önemli bir bölümünü konversiyon bozukluğu olan hastalar oluşturur. Maalesef bu insanlar, gerek ailelerinden gerekse de tıbbi personelden hak ettikleri ilgiyi görmezler. Hatta bilinçli bir şekilde hastalık taklidi yapan sahtekârlar olarak değerlendirildikleri bile olur. Oysa bu çok hatalı bir yaklaşımdır. Zira konversiyon mekanizması, tanımında da ifade ettiğimiz gibi kendiliğinden, otomatik ve istem-dışı bir şekilde oluşur, çünkü bu hastaların başka yollardan çözemedikleri yoğun iç çatışmaları ve bu çatışmalardan kaynaklanan kaygıları vardır. Gündelik yaşamımız sırasında da çoğu kere tedavi gerektirmeyen gelip

geçici konversiyon mekanizmasının yol açtığı belirtilere hepimiz tanık oluruz. O gün okula gitmek istemeyen bir çocuk, hiçbir neden olmadığı halde karın ağrısından yakınabilir. Bir yakınının hastalanması, ölümü gibi başa çıkılması güç, kaygı verici bir durumla karşılaşan bir kimsede birdenbire baş ağrısı, uyuşmalar ortaya çıkabilir.

Konversiyon mekanizması bir bakıma bir "yer değiştirme" mekanizmasıdır. Baskı altında tutulan bilinçdışındaki dürtülerin uyarımı ile ortaya çıkan bedensel belirti arasında sembolik bir ilişki olabilir. Örneğin babaya karşı yoğun öfke duyguları hisseden ama bu duyguları bastıran bir genç kızın ellerinin konversiyon yoluyla felç olması, öfkesini babaya vurarak göstermek istediğini simgeleyebilir.

Konversiyon bozuklukları ülkemizde en sık görülen psikiyatrik tablo ise şüphesiz konversiyon mekanizması da en çok başvurulan savunmalardandır. Bunun nedenleri kültürel yapımızda ve çocuk yetiştirme pratiklerimizde saklıdır. Ruhsal durumlara, psikolojik bakımdan anlaşma sağlamaya ve genel iletişim ilkelerine yeterince özen göstermemiz, zor durumda olduğumuzda sıkıntımızı, endişemizi döndürerek bedenselleştirmemize yol açmaktadır. Konversiyon mekanizmasının bir özelliği de ilkel savunma mekanizmaları içinde ele aldığımız "çözülme" ile olan yakınlığıdır. Ülkemizde her iki mekanizmaya ve onların yol açtıkları tablolara çok sık rastlandığı gibi, bu mekanizmalardan birini kullananın diğerine de başvurma ihtimali çok yüksektir. "Çözülme" ve "döndürme" mekanizmalarının insan ilişkilerinde, geçimsizliklerde kaygıyı azaltmak için böylesine sık kullanılması, kişiliklerimizi tanımaya ve sağlıklı iletişim kurmaya çalışmak için hepimizin el birliğiyle gayret göstermemiz gerektiğine işaret eder.

"Döndürme"nin "çözülme"ye olan bu yakınlığı, aslında olgun, üst düzey savunmalar içinde ele almamıza rağmen "döndürme"nin ilkel düzeneklere yakınlığını gösterir. "Çö-

zülme" mekanizmasına nispeten sıkça başvuran bir kimsenin kişilik gelişimi mertebesinin sınırda kişilik organizasyonu düzeyinde olması yüksek ihtimaldir.

Mantığa uydurma (Akılcılaştırma)

Mantığa uydurma, bilinçdışından kaynaklanan kabul edilemez arzu ve isteklerle baş edebilmek için, bu arzu ve isteklerin yol açtığı akıl-dışı davranışlara, bilinçsiz ve istemsiz bir şekilde mantıklı ve inandırıcı açıklamalar yapmaktır. Akılcılaştırma mekanizması normal gündelik yaşamda çok fazla kullanılır. Çünkü hepimiz düşünce ve davranışlarımızı tutarlı ve akla uygun hale getirmeye ihtiyaç duyarız.

Çok arzuladığımız ama bir türlü elde edemediğimiz bir şeyin aslında pek de matah olmadığını söylemek; bizim olması için can attığımız ev için paramız yetmediğinde evin beğenilmeyecek yanlarını fark etmemiz; içimizi yakan başarısızlık durumlarında "Olsun, tecrübe kazandım." dememiz, çocuğumuza şiddet uyguladığımızda onun terbiyesi için böyle yaptığımızı söylememiz hep akılcılaştırma örnekleridir.

Aslında kişisel yetersizlik duyguları yaşayan ve kendini aşağıda gören bir kadının, insan ilişkilerinden çekilmesini, giymek için yeterince uygun elbisesi olmaması veya kocasının kendisini toplumsal ilişkilere katma çabasının kendinde böyle bir tepki yaratması gibi gerekçelerle açıklaması bir akılcılaştırma örneğidir. Kullandığı bu mekanizma, kadını hiç farkında olmadığı sıkıntı verici duygularından uzak tutmaktadır.

Akılcılaştırma mekanizmasını tanıma konusunda yapılan en önemli hatalardan birisi, gündelik yaşantılar sırasında sıkça başvurulan ve bilinçli olarak yapılan yalan söyleme, kendini haklı çıkarmaya çalışma gibi durumların akılcılaştırma sanılmasıdır. Oysa tekrar tekrar belirttiğimiz gibi bir savunma mekanizmasının ilk koşulu bu mekanizmaya başvuran kişinin

onun farkında olmamasıdır. Savunma mekanizmaları otomatik ve istem-dışıdırlar. Yalancılığı, sahtekârlığı akılcılaştırmadan ayırt etmek gerekir ama bazı akılcılaştırma türlerinde bu pek zorlaşır. Örneğin kuralların herkes için geçerli olduğunu söyleyen birisi, bir yakınına ayrıcalık tanıyıverir. Yine açık iletişimden yana olduğunu vurgulayan bir başkası, aralarının bozuk olduğu birisiyle konuşmamak gerektiğini savunabilir. Irkçılık karşıtı olduğunu her fırsatta belirten bir kimse arada etnik şakalar yapmakta beis görmez. Dikkatli bakıldığında bu insanların ikiyüzlü olmadıkları, akılcılaştıramadıkları durumlar için iç dünyalarında bölmeye gittikleri görülebilir. Çelişkili olunan eylem ve fikirlerin bir arada bulunduğu hallerde, bu haller birlikte bilince ulaşmasın diye bir diğeri görmezden gelinir ya da açıklanmaya girişilir.

Akılcılaştırma için bunu yapabilecek bir zeka ve yetenek gerektiği açıktır. Bu yetenekleri gelişmiş bazı kimseler o kadar ileri giderler ki yaptıkları davranışları dünyanın ve insanlığın haliyle açıklamaya kalkarlar. Karşınızda sıkıntı çeken değil birisi, değil bir entelektüel, bir düşünür vardır âdeta. Bu tip akılcılıklara "düşünselleştirme" denir. Elbette düşünselleştirme için bir parça duygularla düşünceleri birbirinden ayırabilmek, yani "yalıtma" mekanizmasını işletebilmek de gereklidir. Bir akılcılaştırma şekli de ahlaksallaştırmadır. Diğer akılcılaştırmada insan kararları ve davranışları için kabul edilebilir açıklamalar bulmaya çalışırken ahlaksallaştırmada böyle düşünme ve davranmanın ahlaki bir görevi olduğunu iddia eder. Siyasal iktidarların yaptıkları her türden işi meşrulaştırmak için ahlaksallaştırmaya çok sık başvurduğu bilinen bir husustur; her türlü eylemin, sonu çıkar ve zulüm olsa bile ahlaki gerekçesi hazırdır.

Astlarına kötü davranan yönetici, öğrencilere şefkat göstermeyen öğretmen, eşine çocuklarına yeterince ilgili davranmayan baba bile bu davranışlarına "terbiye" gibi güya ahlaki bir

gerekçe bulmakta gecikmezler. Her ne kadar üst düzey savunmalardan olan akılcılaştırma içinde ele alsak da ahlaksallaştırma bu verdiğimiz örneklerden de anlaşılacağı üzere aslında ilkel bir savunma olan "bölme"ye de oldukça yakındır; zira onun yaptığı eylemler ve onun düşünceleri "iyi", maruz kalanlarınki ise "kötü" diye net olarak bölünmüştür. Ahlaksallaştırmanın bu ilkel niteliği, ahlaki nedenler göstererek kendine kötü davranan ve başkalarını da böyle yapmaya zorlayan mazoşistlerde iyice belirginleşir. Ne yapıp edip onların davranışlarını ahlaken uygun bulmadığınızı söylemeye sizi zorlarlar, eğer böyle yapmazsanız siz "ahlaksız" olmak durumunda kalırsınız.

Bir akılcılaştırma türü de "dışsallaştırma"dır, "yansıtma" ile de bağlantılı olduğundan ilkel savunmalara yakındır. Dışsallaştırmada kişi sorunda oynadığı rolü kabullenemez, başkasının üstüne yükler. Kendi kötü durumu için başkalarını suçlama eğilimi olan insanlarda genellikle onu bu kötü durumdan birinin kurtaracağı inancı eşlik eder. Dışsallaştırma, kişilik tipi ve bozukluğu olarak daha çok bağımlı kimselerde görülür. Gerek sorumluluk almamak için suçu başkasının üstüne yıkma eğilimi, gerek kendisini bu durumdan birinin bir yakınının, bir hekimin, bir siyasinin kurtaracağına inanma halleri yaşam kültürümüzde çok sık rastlanan düzeneklerdir.

Kendine karşı döndürme

Bazı kimseler, sonuçlarından korkup çekindikleri, kaygılandıkları durumlarla karşılaşmak yerine sorumluluğu, hatayı kendilerinde aramaya eğilimlidir. Patronuna ve yöneticisine haklı olarak eleştirileri olan ve otorite konumundaki bu kişiden ürken birisi gidip onu eleştirmek yerine eleştirel fikirlerini kendine yöneltiverir. Değiştirmesi neredeyse imkânsız koşullarda yaşayan insanlar, örneğin annesi de babası da ciddi maddi güçlükler ve kişilik problemleri yaşayan bir kimse, bu

koşulları düzeltmeye çalışarak kendini zora sokmak yerine kendini iyi bir insan olmaya adamayı tercih edebilir.

Denetim altına alamayacağımız koşullar yerine denetleyebileceğimizi sandığımız kendimize yöneltme yoluna zaman zaman hepimiz başvururuz, bunda bir beis yoktur. Ancak koşulları değiştirmeye çalışmak yerine sürekli kendini eleştirmek, hatayı hep kendinde aramak, özeleştiri sınırlarını aşıp hayatı kendimiz ve yakınlarımız için çekilmez hale getirebilir. Freud'un depresyon vakalarını analizi sonucu, sevilen insanlara olan öfkemizi bilincimizden uzak tutmak için kendimize yönelttiğimiz, depresyonun bu nedenle ortaya çıktığı şeklindedir.

Tersine çevirme

Çok ilginç savunma mekanizmalarından bir tanesidir. Bu savunma mekanizmasını kullanan kimse, kendisini zorlayan, endişeye sevk eden duygu ve düşüncelerden özne konumundaysa nesne konumuna, nesne konumundaysa özne konumuna gelerek kurtulmaya çalışır. Sevilme ve ilgili gösterilmenin utanç verici olduğunu düşünen birisi, kendisi bunu yaşamaz ama o bir başkasına yoğun ilgi ve sevgi göstererek karşısındaki insanın duyduğu tatminle idare etmeye çalışır. Bu şekilde edilgin olan etkin olana çevrilmiş olur. Verdiğimiz sevilme ve ilgi örneğinde olduğu gibi senaryo olumluysa mekanizma da olumlu bir işlev görür. Yine örneğin kendisi evlat edinilmiş birisi, tersine çevirme mekanizması sayesinde sahipsiz çocuklarla ilgilenmekte fevkalade başarılı olabilir.

Tersine çevirme mekanizması olumsuz senaryolarda çok yıkıcı bir hâl alabilir. Askerlikte, ast-üst ilişkileri bariz mesleklerde kendisine sert davranan amirinden çektiklerini, kendisi amir olduğunda astına uygulayanlar tersine çevirme mekanizmasıyla ruhlarını rahatlatırlar. Çocukluğunda baba eziyetinden çok çekmiş olan birisi, tersine çevirme mekanizması nedeniyle çocuğuna aynı eziyeti yapmaktan kendisini alıkoyamaz. Ço-

cukluğunda depresif annenin ilgisizlik ve ıztırabına maruz kalmış bir adam, karşılaştığı kadınları annesinin yerine koyarak onlara bakım vermeye kalkabilir. Çocukluğunda karşılaştığı rolleri tersine çevirerek sürdürmeye kalkan bu insan için acı olanı, karşılıklı güven ve gerçek bir dayanışma ihtimali olan ilişkilerden uzaklaşmak durumunda kalmasıdır. Her ilişkide karşısındakini ihtiyaç halindeki çocuk, kendisini de yetersiz ebeveyn haline getirmesi, bir süre sonra dayanılmaz hale gelir ve terk edilmek onun için kader olur.

Eyleme koyma

İnsanın rahatsız edici korku, fantezi ve anıların kaygılarından kurtulabilmek amacıyla onları hakimiyeti altına alabileceğini göstermeye giriştiği bir savunma mekanizmasıdır. Birçok şiddet ve rastgele cinsel ilişki davranışının altında kafasının içindeki korkutucu senaryoyu eylemle canlandırıp çaresizlik ve korunmasızlık duygusuyla baş etme arzusunun yattığı varsayılır.

Eyleme koyma, insan ilişkilerinde, yaşanılan bir hissi henüz kelimelere dökecek kadar güven içinde hissedilmeyen durumlarda bir anda gelebilir. Davranışa yol açan bilinçdışı arzunun içeriği ilerletici veya yıkıcı olabilir. Korkuları nedeniyle yapamadığı bir işi bir anda yapmaya girişmek kişiyi olumlu yönde etkileyebilir ancak eyleme koyma savunmasına genellikle dürtülerine göre davranmayı, sorunları şiddetle çözmeyi adet haline getirmiş insanlar başvurur. Sınırda kişilik organizasyonuna sahip olanlar ve psikopatik eğilimler taşıyanlar için eyleme koyma çok tanıdık bir mekanizmadır.

Ketlenme (Inhibisyon)

İnsanın kendisine aitmiş gibi görmediği ve kabul edemediği uyarımların neden olduğu kaygıyı önlemek için birtakım aktivitelere katılma konusundaki hevesinin istemsiz ve bilinçsiz biçimde azalmasına veya yitirilmesine ketlenme denir. Katıl-

maktan kaçınılan aktiviteler, genellikle ketlenmeye başvuran insanın sevdiği, hoşlandığı türdendir; kaçınma nedeni ise bu aktiviteler yapıldığında insana canlılık ve heyecan kazandırması dolayısıyla bilinçdışındaki yasaklanmış zorlamaları anımsatmasıdır.

Satranç gibi kimi iki kişiyle oynanan oyunlarda çok yetenekli oldukları halde bir türlü son hamleyi yapıp kazanamayan oyuncular vardır. Bu oyuncular özellikle oyunu kazanamadıklarında öfkelenecek türden insanlara yenilirler. Oldukça iyi giden bir oyunun sonlarında öfkelenme olasılığı bulunan bir rakibe oyunu verme davranışından ketlenme mekanizması sorumlu olabilir. Ketlenme mekanizmasına örneğin aslında rakibi yok etmek isteyen çocukça saldırgan uyarımların yarattığı kaygı neden olmuş olabilir.

Özdeşim (Identifikasyon)

Özdeşim, kişiliğin gelişimi sırasında mutlaka ortaya çıkması gereken, beğenilen insanların tutum ve davranışlarını benimseme ve onları sindirerek kendisinde edinmeye çabalamak için kullanılan bir kavramdır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi özdeşim, kimlik ve kişilik gelişim sürecinin olağan bir parçasıdır. Ancak özdeşim kavramının bazı işlevleri, savunma mekanizması olarak kullanabilir.

"İçe alma" savunmasını anlatırken ifade etmeye çalıştığımız gibi, kimliğimiz, kişiliğimiz oluşurken içimizdeki özdeşim potansiyelinden faydalanırız. Başka birisine benzemek, onun gibi olmak da isteyebiliriz ama bunun değişik dönemlerde değişik biçimleri vardır. Başlangıçta bu içe alma gibi, o kişiyi bütünüyle yutarak içe atma şeklindedir ve oldukça ilkel, bebeksi bir savunma mekanizmasına neden olur. Daha sonra biraz bilinçli bir şekilde başka bir kişinin özelliklerini kendine katmaya yönelik daha incelikli bir özdeşim süreci devreye girer. Bu süreç, tıpkı ilkel yansıtmadan ve yansıtmalı özdeşimden yola

çıkılıp karşısındaki insanın yerine kendini koyabilmeye, empati yapabilmeye doğru gidilmesine benzer. Özdeşim kapasitemiz ilkel, içe almadan giderek seçici, ayırt edici ve bilincin de işin içine katıldığı incelikli özdeşimlere doğru ilerler; sonuçta belleğimiz, beğendiğimiz insanların özellikleriyle zenginleşir.

Özdeşimin bir savunma mekanizması olarak gündeme gelmesi, bebeklik ve çocukluk sırasında yapılmış özdeşimlerin şimdiki yaşam olaylarında da sıkıntıdan kurtulmak amacıyla devreye girmesiyle olabileceği gibi, ölüm ve kayıp durumlarında da hem kaybedilmiş insanla hem de sonraki yaşamda onun yerine geçen kimseyle özdeşim kurma şeklinde de olabilir. Özdeşim, ergenlik döneminde kimliğin kazanılabilmesi sırasında vazgeçilmez önemde bir mekanizmadır. Kimliğin oluşabilmesi için aile çevresinin, toplumun, gençlerin önüne özdeşim kurabilecekleri kimseler sunabilmesi gerekir.

Başta ergenlik dönemindekiler olmak üzere kimlik karmaşası yaşayan insanların "her türlü psikolojik mürekkebe uygun kurutma kağıdıymış gibi" çok kolay, neredeyse refleks olarak özdeşime yatkın oldukları da gözlenmektedir. Bunlardan ayrı olarak kimlik alanında sorunları olan nispeten sağlıklı bazı kimselerin de özellikle hayatlarında güçlükler yaşadıkları dönemlerde, bu tür sorunlarla geçmişte daha kolay baş ettiklerini düşündükleri yakınlarının yolundan gittikleri, onunla o konuda özdeşleştikleri de sık görülür.

Yüceltme (Sublimasyon)

Yüceltme, bilinçdışı kaynaklı enerjinin, tedricen kişiye doyum veren ve toplumca değerli bulunan davranışlara yönelmesi ve bu uğurda gösterilen çabadan haz alınması demektir. Bazıları özgecilik (diğergamlık; alturism) başlığı altında bir savunma mekanizmasından söz etseler de bu mekanizmanın ana amacı, başkasının yaşantısına olumlu biçimde katılma ve başkalarına yardımdan alınan doyum olduğu için onu da yüceltme içinde

değerlendirmek daha uygundur. Ancak kendi bireysel ihtiyaçlarını sürekli ihmal eden, yerine başkalarınınkini koyan, kendini feda eden, yani sürekli kendi aleyhine çalışan teslimiyetçi özgecileri ayrı düşünmek gerekir. Aynı şekilde estetize etmeyi ve mizahlaştırmayı da ayrı bir savunma mekanizması olarak değil de yüceltme içinde değerlendirmek mümkündür. Zira hepsinde bilinçdışından gelen dürtülerin insan ilişkilerinde olumlu bir amaca çevrilmesi söz konusudur.

Topluma ve bireye katkıda bulunan her türlü olumlu çabanın altında yüceltme vardır. Bu nedenle yüceltme mekanizmasını somut olarak gösterebilmek zordur. Bilinçdışındaki saldırganlık, dürtü ve uyarımlar, yüceltilerek bir cerrahın insanları acılardan kurtaracak mesleki çabalarına dönüşebilir. Çocuklardaki çevreyi kirletme arzusu, bir ressamın resim yapma tutkusu halini alabilir. Bu şekilde geniş bir çerçeveden ele alırsak, toplumdaki sanat, bilim gibi tüm yararlı uğraşlar, bilinçdışında bulunan, bilince çıkmasına izin verilmeyen uyarımların, yüceltme yoluyla olumlu alanlara kanalize edilmesi sayesindedir denilebilir. Buna göre bir bakıma tüm uygarlıklar ve kültürler varlıklarını benliğin yüceltme mekanizmasına borçludurlar demek de mümkündür.

Yüceltmenin bu oldukça sağlıklı tutumlara yol açan görünümü, onu diğer savunma mekanizmalarından ayrı düşünmemizi gerektirir. Çünkü yüceltmede insana ve insanlığa yararlı sonuçlara yol açmasının dışında, bilinçdışından kaynaklanan uyarımlara karşı benliğin savunucu bir rol almasından daha çok, denetim altına alınmış uyarımlarındaki enerjinin çatışma yaşanmadan ifade edilebilmesi söz konusudur. Diğer savunma mekanizmalarında olduğu gibi büyük miktarda bir duygusal enerjiyi israf etmek yerine yararlı bir faaliyete dönüştürerek tamamen boşaltan yüceltme, en sağlıklı, en olgun savunma mekanizmasıdır denilebilir.

Kişilik gelişiminin amacı, haset, hırs, kibir gibi ilkel duyguların yerini sevgiye, şefkate bırakmasının sağlanması, potansiyellerin ilkel çatışmalarla boşa akıp gitmesindense özgürce yaşama geçirilmesini sağlamaktır. Elbette ne bilinçdışımızı ne de ilkel dürtülerimizi tamamen ortadan kaldırma imkânımız vardır. Bu nedenle yüceltme, ego ve kişilik gelişiminin doruk noktasıdır.

İlkel Bir Savunma mı İnsan İlişkisinin Temeli mi: Yansıtmalı Özdeşim

Belli başlı savunma mekanizmalarını böylece görmüş olduk. Şimdi genellikle ilkel savunma mekanizmaları arasında sayılan ama özellikle son zamanlarda insan ilişkilerinin temeli olduğu şeklinde fikirler ileri sürülen bir düzeneğe; yansıtmalı özdeşime (projektif identifikasyon) geldi sıra. Yansıtmalı özdeşim, bize göre geçimsizlikle ilgili bir kitapta kendisine özel bir yer ayrılacak kadar önemli. Zira hem ilkel, bebeksi alt düzey bir savunma düzeneği olma özelliği taşıyor hem de kişilik gelişimiyle birlikte daha sağlıklı biçimler alarak özellikle yakın ilişkilerde temel olma niteliği gösteriyor. Geçimsizlikleri anlamak için, birbirimize isteklerimizi nasıl dayattığımızı, birbirimizi nasıl kendi istediğimiz şekilde davranmaya sevk ettiğimizi anlatan bu mekanizmayı daha yakından incelemek durumundayız. Önce biraz karışık gibi görünen, bugüne kadar birçok mesleki tartışmaya neden olmuş mekanizmayı biraz tanıyalım, daha sonra geçimsizliklere katkısı konusunda konuşmayı sürdürelim.

Yansıtmalı özdeşim; Freud sonrası psikanalizin temel kavramlarından

Yansıtmalı özdeşim kavramı ilk olarak 1946 yılında ortaya atıldı. Kavramı öne süren Melanie Klein, Freud sonrası psika-

nalizi en çok etkileyen, yönünü değiştiren teorisyenlerden. Ona göre yansıtmalı özdeşim, bebeklerin içsel çatışmalar, saldırgan dürtüler ve yok edilme-zarar görme kaygılarıyla baş etmek için ortaya çıkardıkları ilkel savunmalardan birisiydi. Bebek için ilk kısmî-nesne[14], anne memesidir. Bebeğin yaşamsal alanının en büyük bölümünü dolduran anne memesi, aslında onun saldırganlığı ve diğer dürtüleri için kendi fantezi (düşlem) dünyasını dolduran imgelerin toplandığı, depolandığı bir mekânı da oluşturur. Yaşamın ilk aylarında bebek, kaygısını azaltmak için kendi içindeki istemediği saldırganlığı ve kötü yanlarını anneye, yani memeye yansıtarak onları kendinden uzaklaştırmaya çalışır. Bebekliğin bu döneminde meme, annenin bir uzantısı olarak algılanmakta, daha doğrusu anne ile memesi bebek için aynı anlama gelmektedir. Memeyi somurmak, emmek, içini boşaltmak ile kendi içindeki tehlikeli, istenmeyen parçaları annenin içine atmak arasında gidip gelen bebek için içsel kaygı durumunu en aza indirmek, yaşamsal bir meseledir. "Anne-meme" ise bunu sağlayacak olan araçtır.

Klein, yansıtmalı özdeşimde bebeğin, önce içinden bir parçayı anneye yansıttığını, daha sonra tekrar içine alarak onunla özdeşleştiğini, temelde kötü yönlerden kurtulmaktan ve karşıdaki kişiye zarar vermekten çok, ona hükmetme, onu

14 Psikodinamik yaklaşımın kavramlarını anlamak ilk bakışta zor ve anlaşılmaz gelebilir. Zorluğun nedeni, insan yavrusunun henüz dili öğrenmeden, konuşmadan önce, iç dünyasında ne olup bittiğini anlamaya çalışmasından kaynaklanır. Böyle olduğunu bilir, teorisyenlerle birlikte biz de bir bebeğin dünyasını anlamaya çalışırsak kavramlara daha kolay vakıf olabiliriz. Zor kavramlardan birisi de "kısmî nesne". Bir insanın "iyi" ve "kötü" tüm özellikleriyle oluşturduğu bütüne psikolojik bölümlerde "tam-nesne", onun yalnızca özelliklerinin bir parçasına örneğin "iyi" yanlarına ya da bedeninin meme gibi bir parçasına ise "kısmî nesne" denir. Bir bebeğin ilk nesne ilişkileri, karşısındaki insan, annesi de dahil olmak üzere nesneleri ilk algılama biçimi "kısmî nesne" tarzındadır, nesne algısı daha sonra tamlaşır.

kontrol etme amacı taşıdığını belirtmiştir. Henüz konuşmayı bilmeyen, derdini anlatamayan bebeğin iç dünyasını anlamaya dönük bu kavramlaştırma, oldukça kendine özgü ve meslekten olmayanlar için anlaşılması zordur ama anlatılmak istenen bebeğin, anneye kendisini kötü hissetmesini sağlayarak onun davranışlarını nasıl kontrol ettiğidir.

Saldırganlık içgüdüsüyle ve hayatta kalabilmek için başkaları üzerinde hükmetme, egemenlik kurma arzusu, yaşamın başlangıcından beri ve hiç ummadık yerde anneyle ilişkimizde de vardır ve belki de esastır. Yansıtmalı özdeşim, kendi olumsuz yanlarımızı, eksikliklerimizi, gereksinimlerimizi, anneye yükleyerek onu bu ihtiyaçları karşılaması için hareketlendirmenin, bir başka deyişle onun davranışlarını yönlendirmenin ve ona hükmetmenin yoludur.

Klein'dan sonra gelen teorisyenler, yansıtmalı özdeşimi en çok sınırda kişilik organizasyonuna sahip olan kimselerin kullandığını görmüşler ve göstermeye çalışmışlardır. Bunlardan en önemlisi olan Otto Kernberg, yansıtmalı özdeşimin "yansıtma"dan bile daha ilkel bir düzenek olduğu konusunda Klein'ın fikrine katılır. Ancak bunun nedeninin Klein'ın ileri sürdüğü gibi yansıtmalı özdeşimin esasen hükmetme, egemenlik kurma motivasyonu taşıması ile ilgili değil, henüz bebeğin anneden tam olarak ayrışmamış olması ve aralarındaki sınırların belirgin olmaması ile bağlantılı olduğunu savunur.

Bir gün durduk yerde kendimizi başkasının yerine koymaya, empati yapmaya başlamayız. "Özdeşim" mekanizmasından bahsederken kimlik oluşumunun da, birbirimizi anlamanın da bebeklikte uç vermeye başladığından söz etmiştik. Birbirimizi anlamanın, kendimize başkasının yerine koymanın (empati, eşduyum) kökenleri bebekliğimizde bulunur. Tabii bebeklikte nasıl olması gerekiyorlarsa öyle, ham, ilkel... Kernberg, empatinin yansıtmalı özdeşimin işleyişinde çok önemli bir işlevi olduğu görüşündedir. Kernberg'in burada sözünü ettiği empati,

insanlar arası ilişkilerde karşılıklı anlayışı sağlayan, sağlıklı empati değil; onun en ilkel düzeneği olan, henüz anneden ayrışmamışlığın neden olduğu bebeksi empatidir ve olumsuz bir anlamda kullanılmaktadır. Ona göre, bebeğin kendini anneden ayırt edemediği dönemde, annenin iç dünyasına ait her şeyi eşduyumla tümden içe alması, yansıtmalı özdeşimin temelidir.

Kernberg, benlik sınırı olmayan insanların da yakın olduğu kişilerle ilişkide, aynen bebeklikte olduğu gibi yansıtmalı özdeşimler kullandıklarını öne sürer. Eğer bir ilişki içinde bireysel sınırlar belli değilse, iç içe geçmiş durumdaysa, o ilişki içinde olup biten şeyler temelde yansıtmalı özdeşimin işleyişi nedeniyledir. İki insan ne kadar yakınlaşırsa yansıtmalı özdeşimin devreye girme ihtimali o kadar artar.

Yansıtmalı özdeşimle ilgili bu söylenenler çok önemlidir. Yansıtmalı özdeşim sayesinde doğumumuzdan başlayarak karşımızdakine, özellikle çok yakınımızda bulunan insanlara isteğimizi yaptırma arzusunda olduğumuzu, birbirimizi anlamaya çalışmamızın temellerinin anne-bebek ilişkisinde bulunduğunu öğreniyoruz. Zaten yansıtmalı özdeşimin insan ilişkisinin temelinde yer aldığı fikirleri tam da buna dayanıyor. Yansıtmalı özdeşimde gündeme gelen işleyişin tüm insan ilişkisindeki iletişimin temeli olduğu söyleniyor.

Yansıtmalı özdeşime "iletişim" olarak bakanlar

Bazı yazarlar, yansıtmalı özdeşimi yalnızca bir savunma düzeneği olarak değil, daha çok olağan insan ilişkisinin içinde işleyip duran bir düzenek olarak görüyor. Onlara göre yansıtmalı özdeşim, bir ebeveyn veya bakım veren kimse ile bebek arasındaki etkileşimin süreğen biçimde yinelenmesi olarak anlaşılabilir. Anne, aslında çocuğun belli bir şekilde davranmasını ister. Bir başka deyişle, anne çocuğu belirli bir şekilde davranmaya zorlar. Çocuk da kontrol etmeyi temelde anneden

öğrenir. Çocuğun dağarcığındaki baş etme becerileri ve bilgileri sınırlıdır. Yaşamında baş etme becerilerini aşan derecede stres yaşarsa, anne-çocuk ilişkisindeki rolleri tersine çevirerek anne-babasının kendisine yaptıklarını ötekileri kontrol etmede uygulamaya başlar, onların rolüne bürünür. Çocuklar için neredeyse alışılageldik olan bu düzeneğin kullanımı erişkin yaşamda da zaman zaman gündeme gelebilir.

Yansıtmalı özdeşimin bu kullanımına terapi ilişkisinden bir örnek verilebilir: Terapistini hep güçlü bir ebeveyn gibi algılayan bir hastanın iç dünyasında yansıtmalı özdeşim devreye girdiğinde birden bire bu algılama tersine döner; bilinçdışı bir şekilde terapist çaresiz, güçsüz, kötü çocuk; hasta ise güçlü, sert ve eleştiren bir anne- baba haline dönüşür. Böyle bir durumda hasta terapistine karşı, ebeveyni kendisine nasıl davranmışsa öyle davranmaya başlar; terapistini tedavi seansı boyunca belirli bir şekilde davranmaya zorlar.

Yansıtmalı özdeşimi iletişim gibi görenlere göre bu mekanizma, kişilik gelişiminin tüm evrelerinde ortaya çıkabilir ve uyumsal amaçlara, üst-ben (süperego) gereksinimlerinin karşılanmasına hizmet eder. Bir başka deyişle yansıtmalı özdeşimde, anne-babaları tarafından bebekleri, çocukları belli bir davranışa zorlamak için kullanılan ve genellikle sağlıksız olan savunmaların aynen çocuk tarafından kullanılma çabası ve bu çabanın daha sonradan erişkin yaşamda da yinelenmesi dışında başka bir işlem yoktur. Normal ilişkilerde karşısındakini belli bir şekilde davranmaya zorlama şeklinde ortaya çıkan davranışlarda yansıtmalı özdeşim, kişinin kendi içsel parçalarını karşıdaki kişinin ruhsal sistemi içine sokması ve kendi parçasıyla ilişkisini koparamaması yüzünden de karşısındaki kişiyi parçasıymış gibi görerek onu kontrol etmeye çalışmasıdır.

Yansıtmalı özdeşimi, ilkel bir savunma mekanizması olarak değil de, sıradan, günlük yaşantıda herkesin arasında işleyen bir mekanizma olarak gören bazı aile terapistleri daha ileri gi-

derler. Onlara göre, yansıtmalı özdeşimdeki süreçler normaldir, hatta romantik ilişkilerde normalde yaşanan da yansıtmalı özdeşimden başka bir şey değildir. Evli çiftler arasında karşılıklı olarak, üstelik sürekli bir biçimde, yansıtmalı özdeşimler yaşanır durur. Örneğin koca, edilgenliğini ve zayıflığını eşine yansıtarak onlardan kurtulur. O eşi gibi edilgen ve zayıf değil, tam tersine saldırgan ve rekabetçidir. Bu da, kendisindeki saldırgan rekabetçi özellikleri kocasına yansıtmak yoluyla istediği edilgen ve çaresiz, dolayısıyla korunan bağımlı kişi imgesini sağlayabilen kadın için ideal bir durumdur. Yansıtmalı özdeşim sayesinde eşler arasında psikolojik bir rol dağılımı olur. Bu açıdan eşler arasındaki yansıtmalı özdeşimler, karşılıklı pekiştirici ve bütünleyici bir özellik taşırlar. Bir süre sonra evlilikte, tam bir "tencere kapağını bulmuş" görüntüsü ortaya çıkar. Eşler, yansıtmalı özdeşimleri kabullenerek ilişkilerinin içinde kalırlar. Aynı özellik, çocuk ve anne-baba ilişkisi için de geçerlidir ve yansıtmaları kabul eden genelde çocuklardır. Çocuklar, çoğu kez anne-babanın sevgisini yitirme korkusuyla yansıtmaları kolayca kabullenirler.

Yansıtmalı özdeşimde "karşıdaki", aslında yansıtan tarafından yansıtılan ve esasında kendisine yabancı olan saldırgan nitelikleri hissetmeye zorlanır. Ortada bir zorlama olduğu için kendisini garip ve rahatsız hissedebilir ve yansıtana öfkelenebilir ama bu duruma kolay kolay karşı çıkamaz. Bu tür bir tabloya eşler arasında çok sık rastlanır. Bir kadın, örneğin, kendisinin korkulan, istenmeyen, saldırgan ve hükmeden yanlarını kocasına yansıtır ve sonrasında da kocasından korkar ve ona saygı duyar. Diğer taraftan koca ise eşinin kendisine zorla yaptığı bu yüklemeler yüzünden artık kendisini daha saldırgan ve hükmedici hissedebilir. Daha da ötesi, kendine ait nedenlerden dolayı kişiliğinin belirli çekingen yönlerini hor görebilir, reddedebilir ve yansıtmalı özdeşim ile bunları eşine yansıtır ve böylece onu da hor görebilir. Sonuçta eşi, sadece

kendine ait olan çekingen kısımlarla kalmayıp kocanınkileri de yüklenmiş olabilir. Belirli çiftler, öyle birbirine kenetlenmiş yansıtma fantezilerinin hakim olduğu sistemler içinde yaşarlar ki, her biri karşısındaki kişiyle değil sanki yansıtılan istenmeyen, bölünmüş kendi kısmıyla evli gibidir. Böyle evliliklerde çiftler pek mutlu hissetmedikleri halde bu evlilikler istikrarlıdır, çünkü eşlerden her biri kendi ihtiyaçlarının karşılanması için diğerine ihtiyaç duyar. Görünüşte geçimsizlik yoktur ama bu istikrar tablosu, eşlerden birisi yüklendiği psikolojik rolden çıkmak istediği zaman zorlanmaya başlar. Gül gibi geçinip giderken yıllar sonra her şey bir anda alt-üst oluverir.

Sonuç olarak yansıtmalı özdeşim nedir?

Tüm bu görüşlerin değeri, çok açık olduğundan son zamanlarda yansıtmalı özdeşim için hepsini içerecek tarzda modeller ortaya konmuştur. Artık temelde yansıtmalı özdeşimin hem normal hem de patolojik süreçlerde olabileceği, yani hem sağlıklı hem hastalıklı biçimler alabileceği kabul ediliyor. Yansıtmalı özdeşim, ilkel savunma olarak ağır kişilik bozuklukları, psikotik ve sınırda kişilik organizasyonlarında; daha olgun bir düzenek veya bir iletişim biçimi olarak nörotik ve sağlıklı kişilik organizasyonu olan kimselerin gündelik yaşamlarında görülebilir. Bu yeni yansıtmalı özdeşim modelinde süreç, birbirini izleyen üç aşamadan oluşur:

1. Yansıtma: Kişi kurtulmak istediği parçayı, ötekine yansıtır. Kurtulmak istemesinin nedeni, sindirilememiş kötü parçaların, iç dünyasında kalması halinde kaygı yaratan bir halin ortaya çıkmasıdır. Bu yüzden yansıtma kullanılarak kaygı azaltılmaya çalışılır.

2. Kişiler arası etkileşim: Bu aşamada kişi, yansıtmayı yaptığı kişiyi etkilemeye, zorla istediği gibi değiştirmeye çalışarak manipülasyon yapar. Karşısındakine baskı uygular ve kendisinin yansıttığı şeyi kabul etmesini sağlamaya çalışır. Altta yatan

mesaj, "Sen, benim sana söylediğim şeysin; bunu kabul et."tir. Amaç, bu kimsenin yansıtılan bu parçayla uyum içinde düşünmesi, davranması ve hissetmesidir. Yansıtmalı özdeşimi bir savunma düzeneği olmasının yanı sıra bir iletişim şekli haline getiren bu basamaktır.

3. Yansıtmanın yeniden içselleştirilmesi: Yansıtmaları alan kişi, aldığı bu materyalleri işler ve kendince bir miktar değişime uğratır. Daha sonra yansıtmayı yapan, yansıttığı ve karşısındaki kişi tarafından işlenen bu parçaları tekrar içe alır ve onlarla özdeşleşir. Sonuçta kendisinin olan parça karşıdaki kişiye ait olur, yansıtan insan hem istemediği parçadan kurtulur, hem de karşısındakini istediği gibi davrandırmış olur.

Bu üç aşamanın sonucunda kurtulmak istediğimiz parçayı örneğin çok öfkeli bir insan olduğumuz hissini karşımızdakine yansıtır, ona öfkeli olduğunu kabul ettirmeye çalışır ve sonunda hem öfkeden kurtulmuş hem karşımızdaki kişiyi öfkeli hale getirmiş oluruz. Karşımızdakini bizim istediğimiz gibi davranmaya zorlayarak ona hükmetmeye çalıştığımız ya da karşımızdaki insanın aslında öyle hissetmediği halde bizim tarafımızdan öyle hissetmeye zorlandığı durumlarda yansıtmalı özdeşim süreci işler. Söylemeye hiç gerek yok, ortada bir savunma mekanizması olduğu için tüm bunlar her iki insanın, yani hem yansıtanın hem da yansıtılan kişinin tam olarak bilincinde, farkında olmadan olup biter.

Freud'un takipçileri, onun yaşamını, yazılarını gözden geçirdiklerinde Freud'un da yansıtmalı özdeşime başvurduğunu fark etmişlerdir. Freud'un kendisi hiç öyle birisi olmadığını sürekli tekrarlayıp dursa da, gizemli, mistik konulara da ilgisi olduğunun belli belirsiz farkındaydı ama bunları açıkça söylemeyi hem istemiyordu hem de utanıyordu. Ama bu derine saklanmış ilgisini, mistik konulara yoğunlaştıkları bilinen iki hekim arkadaşı Dr. Fliess ve Dr. Jung üzerinden sürdürdü. Böyle yapmakla hem mistik ilgisini devam ettirmiş hem de akıl-dışı görünmekten korunmuş oluyordu. Tabii asıl çatış-

manın, savaşın kendi içinde sürdüğünü belli etmemek için bu iki hekim arkadaşını eleştirmekten hiç vazgeçmedi.

"Kendi gözündeki merteğe bakmadan başkasının gözündeki çapağa bakan" insan tipinden bahseden, "İneğimin alnı sakar adını bana takar." diyen yaşam kültürümüz, âdeta yansıtmalı özdeşime başvuran insanlara işaret etmektedir. Bu atasözlerinde başarısız yansıtmalı özdeşim sürecidir gösterilmek istenen. Kendi özelliklerini başkasına yüklemek ve onu bunu kabul etmeye zorlamak arzusu, psikolojik zekası yüksek kimseler tarafından fark edilmiştir.

Yansıtmalı özdeşim hakkındaki bu bilgilerin geçimsizlikleri anlamaya çalışırken paha biçilmez bir değeri vardır. Geçimsizlikler sırasında bazen sesli bir diyalogda da dile getirilen "O kendisini ne sanıyor? Nasıl olur da benden onun istediği gibi davranmamı isteyebilir? Sanki benim bir kişiliğim yokmuş gibi davranıyor?" sorularının kafamızda dolanıp durmasının nedeni yansıtmalı özdeşimdir. Eğer yansıtmayı yapan kişiysek, bu ifadelerin tam tersine "Ne var yani bu kadarcık bir şey istediysem, yapmayıp feryadı basacak? Demek ki küçücük de olsa onun karşısında kıymetim yokmuş! İnsan düşmanına bile böyle bir durumda hayır demez!" gibi fikirler aklımızdan geçer ya da dilimizden dökülür. Karşımızdakini niye bizim istediğimiz gibi davranmaya zorladığımızı ya da tam tersi onun tarafından zorlandığımızı anlayabilirsek, ilişkilerdeki sorunların önemli bir kısmını halletmeye çok yakınız demektir. Bizim bu fark ettiğimizi bazı terapistler de görmüşler, yansıtmalı özdeşimleri anlamaya ve çözmeye dönük tedaviler geliştirmişlerdir. Bakalım bu görüşler, geçimsizliklerimizi anlayıp, çözüm bulmakta işimize yarayabilecekler mi?

Yansıtmalı özdeşimleri anlarsak sağlıklı ilişki şansımız artar

İletişim teorisyenlerine göre, insan ilişkilerinde iki tip iletişim bulunur:

a. Açık iletişim: Doğrudan sözel iletişimdir. Herkes karşısındakinin ne dediğini yüzde yüze yakın bir biçimde anlar. Böyle bir iletişim ancak, yüz yüze, birebir ve karşımızdakinin ne demek istediğini geri-bildirimlerle, sorularla sınama imkânımızın olduğu ilişkilerde mümkündür.

b. Örtülü (meta) iletişim: Kişiler arasındaki mesajlar sözel değildir; kullanılan kelimelerden çok, ifade etme biçimindeki duygunun niteliğine bağlı olarak ortaya çıkarlar. Örtülü iletişimsel mesajların anlamı, karşıdaki kişi tarafından açıkça bilinemediği ve mesaj sahibinin ne demek istediği ile ilgili birçok yorum ihtimali bulunduğu için, bu mesajlarda aynı zamanda örtülü bir zorlama bulunabilmektedir. Bir çalışmaya göre, yüz yüze iletişimde, duygusal mesajların %55'inin yüz ifadeleriyle, %38'inin yüz ve söz dışı yollarla ve ancak %7'sinin sözlerle verildiği ortaya çıkmıştır.

Yansıtmalı özdeşimleri anlamaya dayalı bir tedavi geliştiren Sheldon Cashdan bu iki iletişim ayrımını temel alır. Ona göre açık iletişim şekli, etkileşimlerdeki sağlıklı yanı oluşturmaktadır. Örtülü iletişim ise, insan ilişkilerine gizli zorlamaları da getirdiğinden yansıtmalı özdeşimlerin temelini meydana getirir. Cashdan'ın saptamalarına göre hareket edersek, yansıtmalı özdeşimin devrede olduğunu gösterdiğimiz yukarıdaki cümlelere bazı ilaveler yapmamız gerekir. Ne söylendiği değil, nasıl söylendiği, söylenirken ne yapıldığıdır önemli olan. Kocası akşam arkadaşlarıyla çıkmak için kendisinden izin isteyen kadın, "Çık tabii ki, zaten benim başım da çok ağrıyor." diyerek, eşine çok ağrı çektiğine dair bir izlenim verirse, onun sözleriyle verdiği iznin pek bir anlamı kalmayacaktır.

Cashdan'a göre yansıtmalı özdeşimlerin çoğu, erken çocukluk döneminde oluşmuş sağlıksız anne-baba-çocuk ilişkilerinin izleridir. Çünkü yaşamın başlangıcında anne-baba-çocuk ilişkileri, çocuk henüz sözel iletişimi bilmediğinden örtülü iletişimsel düzeye göre işlemektedir. Çocuk, annesinin

tutumlarında, eğer onun beklentilerine uygun davranmazsa, annesinin ona değer vermeyeceği, sevmeyeceği, dolayısıyla bakım vermeyeceği şeklinde gizli bir mesaj algılamaktadır. Yani annenin, çocuğuna "Sen bu şekilde davranırsan, ben de sana bunu yapmam!" mesajını verdiğini ve çocuğun bu mesajları alarak büyüdüğünü dile getirmiştir. Daha sonra, anne-bebek iletişiminin bu yönünü bebek devralır ve belki biraz değiştirerek erişkin yaşamında da sürdürür.

Cashdan'ın tedavisi, bebeklikte yani dil öncesi dönemde, tasarımlar ve fanteziler yoluyla oluşan, dil kazanıldıktan sonra, yetişkinlikte de alttan alta işleyen yansıtmalı özdeşimleri en aza indirgemek için olabildiğince sözel ve düz, yani örtülü mesajlardan, yan anlamlardan kaçınan bir iletişim kurma esasına dayanır.

Cashdan, her biri erken yaşamdaki patolojik nesne ilişkilerinden türeyen dört temel tip yansıtmalı özdeşim olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlar bağımlılık, güç, cinsellik ve yaranma yansıtmalı özdeşimleridir. Şimdi bunları sırasıyla ele alarak görmeye çalışalım:

1. Bağımlılık yansıtmalı özdeşimi: Bu yansıtmalı özdeşim biçiminde amaç, karşısındaki insanı kendine yardım etmeye zorlamaktır. Bu kişiler, genellikle yardım ve destek için güvenebilecekleri birini ararlar ve kendi başlarına karar vermeleri gereken konularda bile ötekinin yapmasını sağlamaya çalışırlar. Yüzeysel olarak bakıldığında, yardım çağrıları ne kadar zararsız görünürse görünsün, örtülü iletişim düzeyinde alttan alta verilen mesaj, "Ben sen olmadan, kendi başıma yaşayamam."dır. Karşıdaki kişilere devamlı "Ne düşünüyorsun?", "Ne yapmalıyım?", "Bana yardım edebilir misin?", "Bu işi tek başıma yapabileceğimi sanmıyorum." gibi ifadeleri kullanırlar. Aslında çoğu kez tüm bu işlerin üstesinden gelebilecek bir güçleri vardır ve yine çoğu kez akıllı ve açıkgöz kimselerdir. Bu kişiler, yansıtmalı özdeşimlerini alacak bir "öteki" bulamazlar ya da

bağımlılık ihtiyaçlarını karşılama istekleri ötekiler tarafından reddedilirlerse, endişeleri artar, ağlama nöbetleri, krizler, ciddi ruhsal rahatsızlık tabloları ortaya çıkabilir.

Bu yansıtmalı özdeşimi kullananın annesinin, çocuğuna uyguladığı örtülü iletişim içinde "Annenin sözünden çıkmazsan, annen seni o kadar çok sever." mesajı ile bağımlılığı pekiştirme vardır. Yani anne-baba-çocuk ilişkisinde belirleyici görünüm, öğütler ve gereksiz rehberliklerle çocuğun girişimciliğinin ortadan kaldırılmasıdır. Kadınlarda daha sık görülür.

Yaşam kültürümüz, bağımlılık yansıtmalı özdeşimin oldukça fazla görüldüğü bir fidelik gibidir. Özellikle anneler, evlatlarının onlardan ayrılmalarına, kendilerini terk etmelerine karşı bu mekanizmayı devreye koyarlar. "Eğer beni bırakıp gidersen, hastalanırım." diyen anne örneğinden yola çıkarak, karşısındakinin ayrılma ve bireyleşme ihtimalini ortadan kaldırmaya dönük birçok ifade ve diyalogda bağımlılık yansıtmalı özdeşimi bize gülümser.

2. *Güç yansıtmalı özdeşimi:* Temelde, başkalarına karşı baskın olma, kontrol etme isteği vardır ve bunu karşılarındakini yetersiz hissettirerek sağlamaya çalışırlar. "Benim sözümün dışına çıkma!", "Aynen benim söylediğimi yap!", "Bana itaat et!", "Sen, ben olmadan yaşayamazsın!" gibi mesajlar örtülü iletişim olarak karşı tarafa aktarılır. Bunda, karşısındaki kişinin, kendisi gibi olmazsa hiçbir şey yapamayacağı inancı bulunmaktadır. Bu yansıtmalı özdeşimi uygulayan kişilerin anne-babaları, bakım verme işini bile yapamadıklarını, aslında kendilerinin bakıma ihtiyaçları olduğunu çocuğa hissettirirler. Bu durum genelde fiziksel ya da zihinsel engeli olan, kronik ve kötü hastalıklara yakalanmış ya da alkolik anne- babalarda görülür. Böyle anne-babası olan çocuklar, kendilerini istenmeyen çocuk olarak görürler ve sürekli bir terk edilme korkusu içindedirler. "Büyümüş de küçülmüş" çocuk tipi, böyle anne-babaların evlatlarında daha sık görülür. Çocuğun kişiliği,

hayalî olarak bir erişkin kişiliğine dönüşmek zorunda kalır. Bu yansıtmalı özdeşim hayalî olarak da edinilebilir. Annenin kendisini bırakmasından korkan bebek, annenin davranışlarını, dolayısıyla anneyi kontrol ettiğini hayal eder. Bu da benzer şekilde, güç yansıtmalı özdeşimin öğrenilmesine neden olur. Erkeklerde daha sık görülür.

Yansıtmalı özdeşimlerin farkına varılmadan çocuk yetiştirme pratiklerine nasıl sızdığını, çocuklar ergenlik dönemine girdiklerinde çok daha iyi anlayabiliriz. Ergenlerin anne-babalarıyla yaşadıkları gerilimlerin birçoğunun altından çocukluk döneminde ona örtülü mesajlarla yüklenilen yansıtmalar çıkar. Örneğin iç dünyasında son derece yarışmacı ve kıskanç olan ama bunu hiç belli etmeyen, tam tersi tutumlar takınan bir baba, bu hissiyatını çevresine, çocuklarına yansıtır; içten içe çocuklarının yarışmacı, haset olmalarını teşvik eder ama sonra da onlarla didişmeyi elden bırakmaz.

Bağımlılık yansıtmalı özdeşimi gibi güç yansıtmalı özdeşiminin de maalesef ayrılma ve bireyleşme konusunda sorunlar yaşayan bir geçiş kültürüne sahip olan toplumumuzda birçok örneği vardır. En tipik örnek, babaların çocukların kendi planlarını hayata geçirme girişimlerine karşı, bunu yapması halinde "evlatlıktan ret", "mirastan mahrum etme" gibi, "Ben olmazsam bir hiçsin!" diyen tehditleri gündeme getirmeleridir.

3. *Cinsellik yansıtmalı özdeşimi:* Cinsellik yansıtmalı özdeşimi kullanan kişi, karşısındakini erotik içerikli tepki vermeye zorlar. Örtülü iletişim içinde cinsel içerikli mesajlar örtülü olarak yansıtılır. Normal cinselliğin bulunduğu ilişkilerden farklı olarak cinsellik yansıtmalı özdeşimin bulunduğu ilişkilerde, cinsel eylem kendiliğinden ve dürtüsel olarak ortaya çıkmaz, cinsellik diğer her şeyi gölgede bırakır ve ilişkinin tamamını kaplar. Böyle olunca cinsellik yok olunca ilişki de biter. Cinsellik yansıtmalı özdeşimi diğerlerinden farklı olarak davranışların kısıtlanmasına değil de, çocuk tarafından aşırı

değerli bulunmasına dayanır ve genelde, ebeveynlerin "Beni heyecanlandırdığın, uyardığın ölçüde arzu edilirsin!" mesajlarını verdiği anne-çocuk ilişkilerinden ortaya çıkar. Çocuk, cilveli, işveli veya cinsellik içeren davranışlarının daha değerli olduğunu, gerçekte dile gelmeyen örtülü mesajlardan öğrenir. Türkçedeki "ayartma" kelimesi tam da cinsellik yansıtmalı özdeşime uymaktadır. Ayartma ve ayartılmanın varlığını hissettiğimiz her durumda, cinsellik yansıtmalı özdeşimi yürürlüktedir.

Anne, görünüşte cinsel tutumların ya da ona işaret edecek giyim tarzının tamamen karşısındadır ama yetiştirmesi sırasında küçük kızına öyle eğitim, öyle örtülü mesajlar verir ki gelecekte kızı onunla uyuşmayan giyim tarzına, edaya sahip olduğunda gerek eleştirme, gerek denetleme, gerek hoşlanma tarzında hep onunla uğraşır durur.

4. *Yaranma yansıtmalı özdeşimi:* Yaranma yansıtmalı özdeşim mekanizmasını kullanan kişi, karşısındakinin sevgisini kazanmak için sürekli özveri gösterir veya öyle görünür. Kendini her zaman ikinci plana atarak, kendini karşısındakine adar. Ancak bu, hayal kırıklığı yaşandığında, çoğu zaman yaptığı iyiliklerin karşısındakinin yüzüne vurma ya da hesap sorma olarak şekil değiştirir. "Senin için yaptıklarımın değerini bilmedin!", "Ben kendimi senin için feda ettim!" gibi mesajlar, örtülü iletişim içinde yer alır. Yaranma yansıtmalı özdeşime maruz kalan kişiler ise, kendilerinin sürekli müteşekkir durumda bırakıldıklarını, sürekli teşekkür etmeye zorlandıklarını hissederler. Zaten bu mekanizmayı kullananın istediği de sürekli olarak kendisine minnet duyulması ve takdir edilmektir. Yaranma yansıtmalı özdeşimde örtülü iletişim mesajı, "Sen bana aitsin!"dir. Bu kişilere erken çocukluklarında, ancak yararlı olurlarsa sevilebilecekleri mesajı verilmiştir. Çocuk ancak karşısındaki için yararlı olursa ve işe yarayan bir şey yaparsa değerli bulunacağını, sevileceğini, hatta ancak o durumda hayatta kalacağı mesajını öğrenir.

"Ben senin için saçımı süpürge ettim sense...", "Gecemi gündüzüme kattım çalıştım, oysa senin şu yaptığın" sözleri hepimiz için çok tanıdıktır. Yansıtmalı özdeşim örneklerini verirken, ayrılma-bireyleşme problemlerine dikkat çekmek için hep ebeveynden evlada doğru yönelenlerini esas aldık. Hep vurguladığımız gibi yansıtmaları özdeşimler karşılıklıdır. Yaşam kültürümüz evlattan ebeveyne doğru giden birçok yansıtmalı özdeşimi de barındırır. "Başkalarının anne-babası çocuklarına neler alıyor, sizse...", "Sınavı kazandım, bir araba bile almadınız!", "Ne yaptıysam şu anne-babama yaranamadım." türü yansıtmalı özdeşimin âlâsını içeren sözler de bize çok aşinadır.

Yansıtmalı özdeşim karşısında ne yapmalıyız?

Cashdan'ın dört temel yansıtmalı özdeşimini ve bunların bizim yaşam kültürümüzde ne kadar önemli olduklarını gördük. Buradaki yansıtmalı özdeşim tipleri yalnızca ilişkilerde çok yaygın ve temel olarak kullanılanlar. Ama aslında dört bir yanımız yansıtmalı özdeşimlerle kuşatılmış durumda. Siz de maruz kaldığınız ya da sizin başvurduğunuz yansıtmalı özdeşimleri kolayca keşfedebilirsiniz. Yansıtmalı özdeşimi anlama formülü basit: Birincisi, karşımızdaki bizim ne hissettiğimizi bildiğini, bizi bizden iyi tanıdığını üzerine basa basa vurgulayıp duruyorsa; ikincisi, içimizden öyle hissetmediğimiz halde karşımızdaki kimsenin davranışımızı bir yöne doğru çektiğini fark ediyorsak, büyük ihtimalle yansıtmalı özdeşimle karşı karşıyayızdır. İster iyi yönde ister kötü yönde bir zorlamaya maruz kalalım yansıtmalı özdeşim gerçeği değişmez. Bu formülden yol çıkarak siz de kendinize göre birçok başka yansıtmalı özdeşim biçimleri sayabilirsiniz. Hatta bir yazar gibi "Bana göre yansıtmalı özdeşim, eşduyumdan en hastalıklı ve savunmacı olanına kadar her türlü iletişimin etkin öğesidir." diyebilirsiniz.

Biraz zorlarsak birbirimizden herhangi bir talepte bulunmadığımız hemen hiç bir ilişkinin olmadığını söyleyebiliriz. Bu

mekanizmanın sadece insanların birbirleriyle değil, hayvanlarla ilişkilerinde de gündeme geldiği de gerçektir. Hayvanlar da birçok kez sahiplerinin ve insanların yansıtmaları için nesne görevi görürler. Bu yüzden kimi yazarlar, hayvan-hayvan ilişkilerinde (örneğin kuş yavrularının yuvada kendilerine yem getiren annelerini karşılarken çıkardıkları sesler sırasında gösterdiği davranışlarda) bile ilişkinin temelinde yansıtmalı özdeşimin bulunduğunu söyleyecek kadar ileri giderler.

Yansıtmalı özdeşimin insan ilişkilerindeki önemi konusunda herkes mutabık ama tartışmalar sadece ayrıntıda sürüyor. Bizim ilgilendiğimiz geçimsizlik konusunda da yansıtmalı özdeşimin büyük payı var. İnsan ilişkilerinde böylesine önemli olan, hele hele birbirimizi zorlamakla ilgili bir mekanizmanın geçimsizliklerde büyük payı olmaz olur mu? Biz de bu nedenle yansıtmalı özdeşim için özel bir bölüm ayırdık. Şimdi bölümü bitirirken yansıtmalı özdeşim karşısında ne yapacağımızı, onun neden olduğu geçimsizlikleri nasıl önleyeceğimizi konuşacağız. Bunun için ilk yapmamız gereken yansıtmalı özdeşimler arasında bir ayrıma gitmek.

Ortada zorlamaya dayandığı için her halükarda tümör benzeri bir oluşum var, haydi bazıları zararsız olduğu için "iyi huylu" diyelim ve görmezden gelelim ama "kötü huylu"ları bulup çıkarmak ve onlarla mücadele etmek zorundayız. İnsan ilişkisinde bazı iletişimsel zorunluluk ve gereksinimlerden kaynaklanabilecek iyi huylu biçimleri olsa da birçok sağlıksız durumun, geçimsizliğin altında kötü huylu yansıtmalı özdeşimler var. Yansıtmalı özdeşimler, "normal" ruhsal etkinliğin unsurları da olabilirler ama tahmin edilebileceği gibi çoğunlukla ilişkilerimizi bozan, geçimsizliklere yol açan "anormal" bir işleyiş gösterirler. İyi huylu, kötü huylu yansıtmalı özdeşim ayrımını da bu temel de yapıyoruz.

Kötü huylu yansıtmalı özdeşimleri, ilkel bir savunma düzeneği olarak ele almanın bir sakıncası yok. Bu nedenle onlar,

psikotik ve sınırda kişilik organizasyonlarında daha çok görülüyorlar ama nörotik ve sağlıklı olanlar dahil her türlü kişilik organizasyonuna, iletişime yerleşerek ilişkilerimizi kemiriyorlar. Özellikle çok yakın ilişkilerde olağan iletişimin içine çöreklenebiliyorlar fakat daha çok büyük engellenme, hayal kırıklıkları yaşayan, stresli ve kaygı yaratıcı durumlarla karşı karşıya kalan bireyler bu mekanizmaya başvuruyor. En olumsuz niteliklerini "öteki" olarak belledikleri kimsenin üzerine boca ediveriyorlar. Üstelik bunu hiç fark etmiyorlar.

Kötü huylu yansıtmalı özdeşimler çok zorlu süreçler. Bu zorluğun kaynağı, yalnızca koşulların sıkıntılı, yansıtmanın güçlü olması değil, aynı zamanda benliğin esas parçasının kaybı sebebiyle zayıflamış olan egonun gerçeği değerlendirme yetisinin bozulmasıdır. Kötü huylu yansıtmalı özdeşimlerde benlik fakirleşmiştir, gerçeği değerlendirme yetisi çökmüştür, insan kendine gömülmüştür. Kendinin kabul edemediği yanlarının (nefret edilme, korkulma, mükemmel olarak görülme vs. gibi) baskısını şiddetle hissetmekte, bir an önce bunlardan kurtulmayı arzulamaktadır. Önyargıların oluşumu için fevkalade uygun bir ortam vardır. Kendisi ve karşısındaki insan hakkında sağlıksız, gerçekle bağlantısız, başıboş fikirler ortada cirit atmaya başlar.

Eğer yansıtmalı özdeşimi yapan kişi, kendisi hakkında içgörü sahibiyse, gerçeği değerlendirmesi iyi gelişmişse, kim olduğunu biliyor, kişiliğini tanıyorsa yansıtmalı özdeşimle başkasına yansıttığı materyali de kısmen tanır, yumuşatarak olumlu bir hale getirebilir. "Kusura bakma, kendi dertlerimle, kaprislerimle seni de yordum. Aslında söylediklerimin senle pek alakası yok, kendi içimin karışıklığı." diyebilir. Yansıtmalı özdeşim süreci kötü huylu hale dönüşmeden kalabilir. Yansıtmalı özdeşimin kötü huylu hâl alacağının en önemli ölçütü, gerçeği değerlendirme yeteneğinin bozulup bozulmamasıdır. Nispeten sağlıklı bir insan bile gerçeği algılayamayacak ka-

dar sıkıntı altındaysa ve dağılmışsa, kötü huylu hale gelmiş bir yansıtmalı özdeşimle kendisini de karşısındaki insanı da içinden çıkılması zor bir duruma sokabilir. "Sen buna şunu yaptın...", "Ben seni şöyle bilirdim ama çok yanılmışım...", "Meğer koynumda yılan beslemişim..." gibi ifadeler, hiçbir şekilde gerçek durumu yansıtmadığı halde, giderek daha yüksek bir sesle söyleniyorsa böyle bir sürece girilmiş demektir. Böyle bir durumda kenara çekilip gerçeklerin galebe çalmasını beklemekten başka elden bir şey gelmez.

Bir takımın taraftarı ya da teknik direktörü, takımının motivasyonunu arttırmak için onları heveslendirici sözler söyleyebilir, herkes gerçeği biliyor ya da maçın sonunda gerçeğe razı olacaksa bu yansıtmalı özdeşimin kimseye bir zararı yoktur. Ama gerçeği değerlendirme bozulmuşsa, yansıtmalar olumlu nitelikte olsa bile zarar verebilir. Örneğin bir pop yıldızına hayranlık duyan bir gencin, görünüşte karşısındakine çok iyi özellikler yansıtmasına rağmen oldukça sağlıksız bir yansıtmalı özdeşim mekanizması içinde olduğu söylenebilir. Çünkü pop yıldızına hiçbir olumsuz niteliği yakıştırmaz, sadece olumlu yansıtma yapar. Aslında genç insan, kendinden çok büyük bir parçayı pop starına yüklemiştir, böylece kendi benliğinden önemli bir parçayı kaybetmiştir. Orada bir çeşit boşluk vardır ve bu, kişiliksizleşmeye ya da çözülmeye neden olur. Sonuç olarak ilişkilerde gerçeği değerlendirme yetisinin bozulup bozulmaması da karşıdakinin (takımın, insanın) hem olumlu hem olumsuz yönlerinin bir arada görülüp görülemediğine bağlıdır.

Yansıtmalı özdeşim sürecini hissediyoruz, yansıtmalı özdeşimleri artık tanıyoruz diyelim. Birisi bizi, kendimizi onun bizi hissettiği gibi hissettirmeye zorladı. Ne yapacağız? Teorik olarak cevap: Bize yansıtılan materyali fark etmek, içimizde değiştirmek ve yansıtan insanın bizi istediği gibi biçimlendirmesine izin vermemek olacaktır. Bunu söylemesi kolay, yapması ise pek ama pek zordur. "Şimdi bu söylediklerin ve yaptıklarınla,

bana şöyle hissettirdin, bilerek mi yapıyorsun emin olamıyorum, ama bunun bana iyi gelmediğini bilmeni istiyorum." gibi bir ifade yansıtmalı özdeşime maruz kaldığımızda söylenebilir. Ama etkili olup olmayacağının garantisi yoktur.

Savunma mekanizmalarına karşı ne yapılacağı, bu savunma mekanizmalarının ana kurucusu, kişilik organizasyonuna karşı ne yapılacağından, karşımızda nasıl bir insan olduğunun iyice anlaşılmasından bağımsız değildir. Bu nedenle şimdi tam da bununla ilgilenecek olan yeni bölümümüze geçebiliriz.

KİŞİLİK KARŞISINDA ELİMİZDEN GELEN NEDİR?

Etkili İletişimci Olmak Her Sağlıklı İlişki İçin İlk Şarttır

İnsan ilişkisi de çok karışık. Her birimizin kişilik yapısının ayrı ayrı karışık ve kendine özgü olması yetmiyormuş gibi bir de ilişkinin kendi kuralları var. İnsan ilişkisinde "bir + bir = iki" değil, "üç" ediyor, araya bir de kendine özgü yapısıyla ilişki giriyor.

Her türlü insan ilişkisini sağlıklı bir biçimde sürdürmek istiyorsak öncelikle etkili iletişimci olmak zorundayız. Önce evde, sokakta, otobüste, işyerinde, çarşıda, pazarda nasıl iletişim kurmamız gerektiğini bilelim ki, daha sonra bu iletişimler sırasında çıkan sorunlarla baş edebilelim.

İletişim kurallarına uymak, geçimsizlik yaşadığımız, yaşayacağımızı hissettiğimiz insanlarla olan ilişkilerimizde daha da çok geçerli. Geçimsizlik yaşadığımız ilişkilerde, zorlandığımız kişilikler karşısında genel iletişim kurallarından vazgeçmek yerine onlara daha sıkı sarılmalıyız. Zira siz etkili bir iletişimci olarak sağlıklı bir ilişki için çabaladığınızda karşınızdaki insanı da doğru davranma yönünde motive etmiş olursunuz. Etkili bir iletişimci değilseniz, bizim kişilikler karşısında yapılabileceklerle ilgili önerilerimize de kulak veremeyecek ya da bunları uygulamaya koymayacaksınız. Bu söylediklerimizi şu örnekle açıklayabiliriz. Zor bir takımla futbol maçına çıkıyorsanız, ilk

yapmanız gereken futbol oyununun temel kurallarını daha sıkı bir biçimde uygulamaktır; karşınızdaki takımın özelliklerine göre yeni uygulamalar geliştirmek sonraki iştir.

Karşınızdaki insanı tanımak, onun gelişimsel bakımdan nasıl bir kişilik yapısına sahip olduğunu, tipolojik olarak kişiliğinin ne durumda bulunduğunu anlayabilmek için de etkili iletişimci olmaya mecbursunuz. Belki maça çıkacağınız takım hakkında daha önce birçok şey duydunuz, onunla karşılaşmadan önce hakkında araştırmalar yaptınız. Bunlar gerekli elbette ama kiminle oynadığınızı asıl maç başladığında anlarsınız ve neler yapmanız gerektiğiyle ilgili bilgileriniz o sırada yeteneklerinizi harekete geçirebiliyorsa, gerçekten o zaman işe yarar bir özellik kazanırlar.

"Ya beni anlamıyorsun ya da anlamak istemiyorsun!", "Tavsiyelerini kendine sakla.", "Konuşuyorum ama kime konuşuyorum duvardan farkın yok!" Bu ifadeler hangimiz için tanıdık değildir ki? İnsan ilişkilerimizin, özellikle yakınlarımızla olan diyaloglarımızın birçok anında bu ve benzeri sözler ortalığa dökülür. Bu sözlerin geçtiği bir diyalogdaki probleminin ille de kişiler arası çatışmadan kaynaklanması gerekmez, ilişki taraflarının iyi iletişimci olmamaları, böyle bir gerilim için yeter de artar bile. Ortadaki problem, her şeyden önce iletişim kaynaklı, ortada bir iletişim, daha doğrusu iletişim kopukluğu problemi olabilir. Hepimizin bir kişiliği olduğu gibi bir de ilişkilerde kendimize özgü bir tarzımız, iletişim biçimimiz var. Bazen sorun, henüz kişiliğe gelmeden iletişim tarzlarında başlıyor.

İyi dost olmasak bile kimlerin sohbetinden, kimlerle etkileşimden hoşlandığımızı, derdimiz olduğunda kiminle paylaşmak isteyeceğimizi şöyle bir düşünürsek, belleğimiz önümüze büyük ihtimalle tanıdığımız iyi, etkili iletişimcileri koyacaktır. Bazı kimseleri ise çok sevsek, onlarla konuşmaya, dertleşmeye can atsak bile bunu bir türlü gerçekleştiremeyiz, her nasılsa görüşme bir süre sonra kısır döngüye dönüşür,

karşılıklı öfkelenecek bir şeyler bulup kalkmakta gecikmeyiz. Büyük ihtimalle karşımızdaki etkili iletişimci değildir, biz de iletişimdeki sorunları çözecek donanıma veya yeteneğe henüz ulaşmamışızdır. Kendi iletişim tarzımıza iyi bakmak, onu iyi tanımak, geçimsizlikleri gidermek için oradaki sorunları ortadan kaldırarak işe başlamak durumundayız. Biz etkili iletişimci olmanın özelliklerini sıralarken, siz de kendi iletişim tarzınızı gözden geçirmeye başlayabilirsiniz.

Etkili iletişimci, etkin dinleyicidir

Etkili iletişimin birbiriyle yakından alakalı iki temel kuralı var. Birincisi etkin dinleyici olabilme, ikincisi empati yapabilme...

Etkin dinleme, karşıdaki insandan gelen mesajı tam ve doğru olarak alabilme yeteneğidir. Etkin dinleme yapabilmek, etkin dinleyici olabilmek öyle sanıldığı gibi kolay değildir. Herkes konuşabilir ama konuşanların arasında çok az dinleyici vardır. "Susabilmek" bile o kadar zor bir iştir ki...

Etkin dinleme yapabilen iyi bir dinleyici; konuşanı rahatlatır, dinlemek istediğini gösterir, dikkat dağıtıcı öğeleri uzaklaştırır, empati gösterir, zaman tanır, öfkesini kontrol eder, soru sorar, yargılayıcı olmamaya gayret gösterir. Etkin dinleme konusunda sorunu olanlar, bağnaz, önyargılı ve sabit fikirliler; sadece tartışmış olmak için tartışan sürekli muhalifler; hep başkalarının onlar hakkında ne dediğine odaklanan çok çekingen ya da gergin kimseler; konuşmadan ziyade sıra onlara geldiğinde ne söyleyeceklerini düşünüp duran özgüven yetersizliği çeken insanlardır. Etkin dinlemeyi başarabilmek içinse, söylenenlere odaklanmak, bir diyalog sırasında herkesin fikrini söylemesinin en doğal hakkı olduğuna inanmak, karşınızdaki insanın ne söyleyeceğini tahmin etmeye çalışmaktan vazgeçmek, arada söz alarak doğru anladığınızı karşınızdakine

teyit ettirmek ve sadece söylenenlere değil beden diline de dikkat etmek öneriliyor.

Etkin dinleme ve empati, birbiriyle çok yakından bağlantılı; etkin dinleme yapabilmek empati kurmayı önemli ölçüde kolaylaştırır ama empati kurmak için tek başına yeterli değil. Empati için de etkin dinleme şart ama ayrıca özellikle tutum ve duyguların anlaşılmasına odaklanılması gerekiyor. Şu empatinin ne olduğu konusuna eğilelim o halde.

Empati çok iyi ama nasıl?

Empati, "Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir." diye tarif edilir. Tarifi bu kadar zor görünmesine rağmen bir insanla iletişimimiz sırasında en kolayca hissettiğimiz şeydir o. Empati yeteneği yüksek olan insanlarla bir şeyler paylaşmaktan zevk alırız. Çünkü onun kendisini bizim yerimize koyduğunu, dünyaya ve anlatılan olaya bizim perspektifimizden bakabildiğini biliriz. O sadece iyi bir dinleyici değil, iyi bir anlayıcıdır da. Bize gerçek anlamda "anlama"yı ve "anlaşılma"yı sağlayan empati, iletişimde ulaşılan en üst noktadır.

Empatik bir anlayışla dinleyen kişi, bu arada dışarıdan, mümkün olduğunca objektifliğini yitirmeden bakabilmeyi de başarır. Elinden geldiğince eleştirmek ve yargılamaktan kaçınır. Karşısındakini övmeden, yargılamadan, eleştirip suçlamadan yalnızca anlamaya çalışır. Empati kurarken objektifliği yitirmemek, karşımızdaki kişinin duygusal yoğunluğu içinde boğulmamak gerekir. Bu objektifliğin muhafaza edilmesi meselesi, empatiyle, sempatinin birbirinde ayrıldığı ya da en çok karıştırıldığı noktadır. Sempati, o insana karşı objektifliği ortadan kaldıran bir benimseme halidir ve empatiye engeldir.

Empatik bir tavırla karşılaşma umuduyla insanlar birbirlerine yakınlaşır, aralarında gerçeğe dayanan sevgi gelişir.

Empati çabamızın sonunda uygun bir ifadeyle ne durumda olduğunu anladığımızı karşımızdakine iletebilmişsek, başarımızı onun gözlerinde net olarak okuruz. Bize çok önemli bir yardım almış gibi minnetle bakar, sıkıntısını biraz olsun giderebildiğimiz için gözleriyle teşekkür eder.

İnsan ilişkilerinde, birbirimizle iletişimimizde böylesine önemli olan empati yeteneği, maalesef hepimize doğuştan eşit ölçüde dağıtılmamıştır. Aramızdan bazılarında bu potansiyel doğuştan daha yüksektir ve söylediğimiz gibi onlar çevrelerinde ilişki ustalıklarıyla hemen öne çıkar, tanınırlar. Lakin empati becerisi çalışmakla, eğitimle geliştirilebilir. Zaten kişilik gelişiminde mesafe kat ettiğimizin önemli göstergelerinden birisi empati becerimizdeki bu gelişimdir.

Hepimiz aynı empati becerisi donanımıyla dünyaya gelmiyoruz ama her birimiz çalışarak, gayret göstererek empati becerimizi geliştirebilir, başkalarını anlama ve yardım etmede, dolayısıyla geçimsizlikleri çözmede başarılarımızı arttırabiliriz. Bir psikoloji profesyoneli, ilişkilerimizde gösterdiğimiz empati düzeyini en kalitesiz tepkiden en kaliteli tepkiye göre 1'den 10'a kadar sıralamış. İletişim sırasında ne yaptığınıza, size bu sıralamaya göre hangisinin uyduğuna bakın ve empati becerinizi geliştirmek için daha kaç arpa boyu yol almanız gerektiğine karar verin.

1. "Senin problemin karşısında başkaları ne düşünür?" diyerek karşısındakini anlamaktan vazgeçip birtakım toplum kurallarından, atasözlerinden örneklerle onu hırpalama yoluna gitmek. Bu, empatinin en alt düzeyidir, daha doğrusu empati yokluğudur.

2. "Eleştiri" düzeyinde olanlar, karşısındakini anlamak için yine hiçbir gayret göstermezler, onu kendine ait değer yargılarıyla yargılamayı tercih ederler.
3. "Akıl verme" düzeyine gelenler, ilk iki düzeydeki gibi hırpalayıcı değillerdir ama hâlâ karşısındakini anlamaya teşebbüs etmez, sadece ne yapması gerektiğini söylemekle yetinirler.
4. "Teşhis" düzeyindekiler, bir adım daha ileri giderler, anlamaya yeltenmezler ama basit hekimlik gösterisiyle iletişimin sorumluluğundan sıyrılmaya çalışırlar. "Sen bunu kendine fazla dert ediniyorsun." gibi ifadeler, onların joker cümleleridir.
5. "Bende de var" düzeyine gelenler, karşısındakini dinlemiş ve anlamış gibi yapmayı becerebilirler ama karşısındaki "Aynı dert benim de başımda...." deyip geçiştirildiği için anlaşıldığına hiç ihtimal vermez.
6. "Benim duygularım" düzeyine ulaşanlar, nihayet karşısındakine onu anlamaya çalışan bir insan gibi dinlediklerinin ipucunu verirler. Hiç değilse "üzüldüm", "sevindim" diyebilirler ama henüz gerçek empatik anlamaya çok yol vardır. Zira empati kurmak için öncelikle karşımızdakinin bizim gibi bir varlığının, bizden farklı değer yargılarının ve inançlarının olduğunu bilmek, kabul etmek ve bu nedenle onu haklı-haksız, iyi-kötü diye yargılamamak gerekir. Bu düzeye gelememiş kimseler, bu değerlendirmeyi yapacak beceriyi gösteremezler.
7. "Destekleme" düzeyine gelmiş olanlar, karşısındakinin sözlerini tekrarlamadan onu anladığını, onu desteklediğini belirterek empati yolunda çok önemli bir adım atabilenlerdir.

8. "Soruna eğilme" düzeyine varabilenler, empati için en gerekli olan şeylerden birini yapmaya, soruna ilişkin sorular sormaya başlamışlardır.
9. "Tekrarlama" düzeyinin basamağını tırmanacak kadar empati becerisi gelişmiş olanlar, kendisine iletilen mesajı mesaj sahibinin kullandığı kelimelere de zaman zaman yer vererek onu tartışmasız biçimde can kulağıyla dinlediğini belli ederler.
10. "Derin duyguları anlama" düzeyi, empatik becerinin sonuncu basamağıdır. Bu basamağa kadar gelebilenler, artık zirvededirler. Kendisini empati kurduğu kişinin yerine koyarak onun açıkça ifade ettiği ya da etmediği bütün duygularını ve onlara eşlik eden düşüncelerini fark ederek, bu durumu ona ifade edebilecek bir olgun kişi vardır artık karşımızda.

Empati yeteneğiniz bu on düzeyin hangisine uyuyor, bulabildiniz mi? Eğer beşin altında yer alıyorsanız, "karşılaştığınız geçimsizliklerin nedenleri arasına kendi iletişim beceriksizliklerini de katın ve empati yeteneğinizi arttırmak için hemen çalışmaya başlayın" deriz.

Öfke yenilebilecek bir nesne midir?

Gerek etkin dinlemede gerek empatide "öfke denetimini sağlamak" faktöründen bahsedildiği dikkatinizden kaçmamıştır. Evet, öfke denetimi, bu kitabın konusu olan kişilik sorunlarıyla çok alakalıdır. Sürekli olarak öfke patlamaları ve öfkelerini denetlemekte sorun yaşayan insanlar, çoğu kez kişilik organizasyonları pek gelişmemiş olan kimselerdir. Yine öfke problemi olanların önemli bir kısmında son bölümde anlatacağımız kişilik tipleri ve bozukluklarından bazıları, hatta kimi ağır ruhsal rahatsızlıklar bulunabilir. Alkol ve madde kullanımının gerek başlı başına bir rahatsızlık olarak gerek diğer kişilik

sorunlarına ve psikiyatrik rahatsızlıklara eklenerek gerekse de nispeten sağlıklı insanların öfke denetleme işlevlerini bozarak öfke problemlerini kolaylaştırdıklarını ya da bizzat bunlara yol açtıklarını söylemeye bile gerek yok. Ama neresinden bakarsak bakalım herhangi bir ruhsal rahatsızlığımız bulunmasa, kişilik organizasyonumuz iyi bir gelişmişlik mertebesinde olsa bile birçoğumuzun öfke denetiminde problemleri vardır. Bu nedenle "öfke denetimi"ne kişilik yapılarını ele alırken değil de burada "etkin iletişimci" olma bahsinde yer vermeyi yeğledik.

Elbette, öfke denetiminin çoğu kez uzun mücadeleler gereken bir problem olduğunu, yalnızca bu konuyu ele alan çok değerli çalışmalardan faydalanmak gerektiğini söylemeye bile gerek yok.[15] Biz bu çalışmalardan ve kendi tecrübemizden yola çıkarak öfke ve denetimiyle ilgili şunları söylemek istiyoruz:

Öfke geldiğinde, kendisini çok belli eden, hepimizin içini daraltan, bizi başımızı derde sokma riski olsa bile ileriye doğru ittiren, bedenimizin çalışmasını değiştiren, kalbimizin çarpmasını, konuşmamızı hızlandıran, ses tonumuzu yükselten, tüm dikkatimizi bizi kışkırtan kişi veya kişilere yönelten bir duygudur. Ruhsal aygıtımızın içinde yer alan tüm duygular gibi öfke de zor ama kesinlikle gerekli bir duygu. Bir işarettir, işlerin yolunda gitmediğini, canımızı sıkan bir sorun olduğunu gösterir; ama duyguların işaret dilinden anlayan birine. İşaret ettiği tehlike, genellikle başta benlik saygımız olmak üzere, değerlerimizin ve değer verdiğimiz bir şeyin tehlikede olduğudur. Öfkenin işaret ettiği sorunu göremiyorsak, onun

15 Öfke denetimi hakkında güvenle önerebileceğimiz kitaplardan bazıları:

A. Özkan, *Ailede Öfke Kontrolü,* Timaş Yayınları, İstanbul, 2011.

H. Lerner, *Öfke Dansı: Yakın İlişki Modellerini Değiştirmek İsteyen Kadınlar İçin Rehber,* çev. S. Gül, Varlık Yayınları, İstanbul, 2010.

P. Hauck, *Sakin Olun, Öfkenizi Denetim Altında Tutun*, HYB Yayınları, Ankara, 2008.

L. Caret, *Öfke Tuzağı,* çev. H. Ummak, Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2011.

bize uyarısına kulak verip gerekli önlemleri almıyorsak, bu kez şiddeti gittikçe artacak kendisi sorun haline gelecektir. Tıpkı yemeğin yeterince ısındığını haber veren tencerenin çalan düdüğü gibi, onu dinleyip gereğini yapmazsak sesini sürekli yükseltip sonunda tencereyi patlatacaktır. Öfke duygusu ne kadar yoğunsa, alınması gereken önlem de o kadar acildir. Önlem alınmazsa basit bir dur işareti, ambulans sireni haline dönüşecektir.

Öfke, tehlike işareti olarak fevkalade değerli ama kendi başına soruna çözüm olarak inanılmaz derecede uygunsuzdur. Zira öfkeye yol açan tehlikeyi, dolayısıyla öfkeyi ortadan kaldıracak bir önlem alınmazsa, öfkeyi içimizde hissetmekle birlikte başlayan değişimler bilincimize de uzanır, öfke yoğunlaştıkça bilincimizde değişmeye, olayları mutedil biçimde değerlendirmemeye başlarız. Algılamamız, dünyaya bakışımız farklılaşır, çevremize ve çevremizdeki insanların kaygılarına dikkat etmeyiz, yeni bilgileri alma yeteneğimiz giderek kaybolur. Sadece öfke kaynağını ortadan kaldırmaya, bedeli ne olursa olsun, amacımıza ulaşmaya odaklanırız. Keskin sirke, küpüne zarar bir hale dönüşür.

Bazı kişilikler ve bazı mizaçlar daha öfkeli olmaya yatkın olabilir. Ama hiç kimse sadece bir gecede öfkeli birisi haline gelmez. Bu nedenle öfkemizi denetim altına almak istiyorsak ilk yapmamız gereken, öfkemizi her hangi bir şeyle mazur ve meşru göstermemektir. Öfkemizi mazur göstermek yerine, nedenleri üzerinde birlikte düşünürsek, belki nasıl kurtulacağımız konusunda da kafa yormuş oluruz.

Anne ve babamız, örnek almak için önümüzde duran yaşamımızdaki ilk modellerdir. Onlardan genler yoluyla sadece fiziksel özelliklerimiz, kişiliğimizin huy kısmı geçmez, onları o halde göre göre davranışlarını da ezberler, kendimizin haline getiririz. Onların öfkeyle başa çıkma yöntemlerini, yaşamımızın ilk zamanlarından itibaren görmeye başlarız. Nasıl

öfkeleneceğimiz, öfkelendiğimiz sırada ne yapmamız gerektiği, öfkemizi karşımızdakine nasıl aktaracağımız, karşımızdakini susturmak, alt etmek için öfkemizi nasıl kullanacağımız hep anne ve babamızın davranış repertuarından bize miras kalan özelliklerimizdir.

Öfke problemi yaşayan, öfkesini denetim altında tutmak isteyen herkes bu nedenle çocukluğunda ailelerinde nasıl kavga edildiği, anne-babasının öfkelerini iletme biçimleri üzerine kafa yormalı, şimdiki öfkelenmesinde, öfkeliyken sergilediği tarzda, söylediği sözlerde o zamanların etkisini aramalıdır. Çocukken anne-babamız tartışırken kahrolarak şahit olduğumuz manzaralar, belki de aynı konularda aşırı duyarlılık gösterecek ve aynı tepkileri verecek kadar ruhumuza kazınmıştır.

Geçmişin anı mahzeninde dolanırken sadece anne-babamızın birbirlerine nasıl davrandıklarına değil, kardeşlerimize ve bize nasıl davrandıklarına da bakmak gerekir. Bizi adam yerine koyup dinlerler miydi? Neyi nasıl yapmamız gerektiğini etraflıca anlatıp ona göre net sınırlar koyarlar mıydı? Yoksa, hiçbir açıklama yapmaksızın öfke, dayak, onurumuzu incitmek şeklinde mi bir terbiye yolları vardı? Aileniz size karşı ne kadar sert ve acımasız tavır almışsa bilin ki, aynı davranışları göstermek ve aşırı öfkeli olmak konusunda siz de o kadar riskli gruptasınız. Anne ve babanızdan, tüm bunların yanı sıra bir kimseye nasıl onu inciterek dilediğiniz hale getirebileceğinizi, bu çok tehlikeli, herkesin güç gösterisi yaptığı dünyada tek çarenin sizin de gücünüzü göstermeniz olduğunu öğrenmiş olabilirsiniz.

Hazır anılarımızla haşır neşir iken bakmamız gereken pek açılmamış bir çekmece daha var. Acaba siz anne-babanıza ve kardeşlerinize karşı nasıl davranırdınız? Öfke davranışında ihmal edilen bu nokta çok önemli. Zira öyle aileler var ki, sanki geçmişin ataerkil düzeni gitmiş de onun yerine çocukların hükümran oldukları yeni bir düzen gelmiş gibi. Çocuklar ne

derse o oluyor, en küçük bir mırıldanma olsa çocuk-hükümdar kıyameti koparıyor bu ailelerde. Aynı şekilde kendisiyle çocukları arasında sınır koymakta güçlük çeken aile, çocuklar arası ilişkilere de karışıyor, onlardan birini daha çok sevdiğini söylüyor ve kardeşler arası rekabeti alabildiğine kışkırtıyor, çocuklar arasında tam bir şiddet ortamı oluşması için elinden geleni yapıyor. Kardeşlerin birbirlerine karşı inanılmayacak ölçüde zalimce davranışlara ve istismara başvurduğu ailelerden yarın alabildiğine zarif ve kibar birisinin yetişmesini beklemek olsa olsa safdilliktir.

Bugünkü öfkeli tavırlarımıza yol açan çocukluğumuzla ilgili başkaca birçok özellikler olabilir. Fiziksel özelliklerimiz nedeniyle diğer çocuklar tarafından alaya alınmamız ve onlara yönelik öfkemizi hep içimizde tutmak zorunda kalmamız, istediğini ağlayarak da olsa elde eden bir mizaca sahip çocuk olmamız, evin kalabalık oluşu ya da türlü çeşit diğer dertleri nedeniyle öfkeleninceye kadar bizi kimsenin dinlememesi bunlardandır. Öfkemiz sel olup taşacak kadar çok olsa da kimseye derdimizi söyleyemediğimiz fiziksel ve cinsel taciz yaşantıları ise bizi yetişkinlikte sadece öfkeli bir insan yapmakla kalmaz, ruhsal dünyamızda tamiri çok zor yaralar açar.

Öfkenin gerek kendi sağlığımızın gerek başlarının sağlığının tehlikeye girmesi, aile ve yakın çevremizdeki ilişkilerde telafisi imkânsız zararlar oluşması, iş ve okul değiştirme mecburiyeti yaşamamız, sadece kalplerimiz değil kırılan eşyalar vs. nedeniyle para harcamak zorunda kalışımız, yasalarla başımızın derde girmesi gibi çok büyük maliyetleri vardır. Tüm bunların sonucunda yalnızlaşma tehlikesi bile baş gösterebilir. İşin kötü yanı yalnızlığın kendisi de öfkeyi çok arttırır. Öfkeyi denetim altına almayı başaramazsak, bundan da büyük bir tehlike kapıda bekler. Başlangıçta öfkeli olmadığınız zamanlarda dünyanın en iyi insanı olabilirsiniz. Yakınlarınız sizi öfkesi yokken melek ama bir öfkelendi mi o insan gidiyor yerine bir yaratık geliyor

diye tarif edebilir. Ancak bu tarifin geçici olduğunu bilmek gerekir. Zira bir süre sonra öfkeli olmadığınız zamanlarda da değişmeye, kuşkucu olmaya başlarsınız. Üstelik bir süre sonra kendi öfkenize karşı hoşgörü kazanırsınız, kendinizi öfkeniz nedeniyle mazur gördükçe de daha şiddetli öfke patlamaları beklenebilir. Birini istemeden öfkenizle incittiğinizde başlangıçta duyduğunuz suçluluk ve utanç hisleri, "Bunu nasıl yapabildim?", "Bunları ben mi söyledim?" şaşkınlıkları da zamanla yerini pişkinliğe bırakır.

Peki, madem bu kadar zararlı ve hiç değilse bu dert kronikleşmeden, henüz başlangıçta bunu biliyoruz, neden o zaman öfkemizi yenemiyoruz? Öfkeye sahip çıkmamızın, onu bırakamamamızın birçok nedeni var.

Ya öyle öğrenmemizden ya da önceden haklı çıktığımız bazı denemelerimiz nedeniyle sanıyoruz ki, "Yeterince kızdığımı gösterebilirsem, benden korkup çekinirler ve sonunda isteğimi yaparlar." Zaten bu dünyada herkes, başkalarını kontrol altında tutmak, herkese istediğini yaptırmak peşinde değil mi? Bu muhteşem (!) gücü bize öfke sunuyorsa ondan neden vazgeçelim?

Öfke sayesinde çoğu kere sorumluluğu başkasının üzerine atarak, başkalarını suçlayarak kendi davranış ve tercihlerimizin sorumluluğunu almaktan kaçınıyor olmayalım? Eğer öyleyse neden öfke müptelası olduğumuzu anlamak zor olmasa gerek...

Öfkelerini arada bir kılıç çeker gibi çekiverenler, sakız patlatır gibi patlatıverenler, acaba temel iletişim becerilerini bir türlü öğrenemeyen zayıf iletişimciler olmasın? Etkin iletişimi başaramayanların hem kendilerine hem başkalarına yoğun öfke duydukları öteden beri bilinen bir husustur. Ne yapıp edip duygularımızı paylaşmayı, açık-net konuşmayı, istek ve ihtiyaçlarımızı dile getirebilmeyi, "ben" diye söze başlayıp söylediklerimizin sorumluluğunu üstlenmeyi, etkin dinleyici

olmayı öğrenemezsek öfkeyle daha uzun süre dost kalacağız demektir.

Bilen bilir, anlayan anlar, dikkatli bakan herkes görebilir: Öfke bir "duygu kalkanı"dır. O kadar gürültülü ve güçlüdür ki; başka şeyleri görmenizi engeller. Sevgi ve yakınlık duyma arzusu, endişe, üzüntü gibi taşıması ve ifade etmesi çok daha zor başka duyguların görülmesini engelleyen, dolayısıyla insanlardan kaçmayı sağlayan bir sis perdesidir. "Öfkeli" olmakla bilinen insanlar nezdinde öfke, âdeta tek meşru duygudur. Onların dünyasında bir zayıflık işareti diye bilinen endişe, üzüntü, utanç, suçluluk ve mutluluk gibi "banal" duygulara yer yoktur. "Kimse üzüldüğümü, ağladığımı görmemeli ama öfkemi görmek serbest!" diye düşünürler.

Öfkesini, gerek doğduğu yeri, gerek anne-babasının özelliklerini öne sürüp "Bu benim huyum!" diye sunmuş olanlar, kendi kendilerini takdimlerinin kurbanı olarak öfkelerine mahkum kalabilirler. Öyle ya, aşağı tükürsen sakal, yukarı tükürsen bıyık; bıraksan bir türlü, bırakmasan bir türlü... Öfkemiz artık bizim bir parçamız olmuş, onsuz kimliğimizin, kişiliğimizin bir yanı eksik kalır, en iyisi bırakmamak...

Öfkeyi denetlemeyi öğrenmemişsek, içimizde bir yanma hissiyle başlayan öfke bulutlarının neden olacağı sel basmalarına hazır olmamız gerekir. Öfke bir merdiven gibidir. En yukarıda artık taşmış, sel haline gelmiş, gözü dönmüş hiddet bulunur, aşağıya doğru şöyle sıralanır: Kısmen kontrol edilebilen şiddet, üzerine gitmek ve engellemek, talepler-tehditler, küfür edip, bağırıp çağırmak, suçlayıp karalamak, ilgisiz görünmek, sinsi öfke... Dikkat edilecek olursa yukarıya doğru tırmandıkça giderek zorlaşsa bile, sel haline gelmeden, ok yaydan çıkmadan öfkeyi denetleyebilmek mümkündür. Ama onu önceki basamaklarda tanıyıp söndürebilecek, yaz yağmuru çiselemesi gibi geçiştirmeyi sağlayacak bir ego gücü gerekir. Bu güç çoğumuzda vardır ama potansiyelimizi harekete geçirmeyi

öğrenememişsek bir süre sonra bu gücümüzün olmadığına kendimiz de inanmaya başlarız.

Öfkemizi neden denetleyemediğimizi, aslında bunu yapmaya muktedir olduğumuzu öğrenmişsek, şimdi sıra öfkeyle nasıl başa çıkacağımıza gelmiştir. Sırayla ilerleyelim:

1. Öfkeyle başa çıkmak için ilk koşul, öfkeyi sinsi evresinde bedensel sinyaller vermeye başladığı zaman tanımaktır. Ani terleme, mide krampları v.b. bedensel sinyallerinizi fark edince, yatışıncaya kadar ortamdan uzaklaşın. Zihninize gelen düşüncelere aldırış etmeyiz, zira öfkeliyken sağlıklı düşünemezsiniz. Kendinizi yatıştırmak için kitap okumayı, yürüyüş yapmayı, kafeinsiz kahve ya da bitki çayı içmeyi deneyebilirsiniz. Trafikte dur işareti gördüğünüzde durur, bakar ve dinlersiniz. Öfkenin işaretlerini kendinizde gördüğünüz zaman da, mümkünse kışkırtıcı ortamı hemen terk edin. O ortamda kaldıkça, sinirleriniz daha da bozulacak, konuşmaya çalıştıkça diyalogunuz incitici olacaktır. Öfkeniz yatıştıktan sonra, daha yapıcı düşünmek, soruna daha geniş açıdan bakmak için fırsat bulacaksınız.
2. Öfke ve kızgınlığınızın yüzünüze de yansıdığını bilin. Yüzünüz ve sesiniz öfkenizin habercisidir. Aynaya bakın ve gerilimin yarattığı değişimi fark edin. Gevşeme egzersizleri ya da kendinize uygun bir yolla yüzünüz ve bedeninizdeki gerginliği azaltmayı öğrenin. Yüzünüzdeki kızgın ifadeyi silmeye çalışın.
3. Öfke denetiminde sorun yaşayan her insanın bilmesi gereken gerçeği, size bir kez daha hatırlatalım: Gücünüzü dünyayla sınamayın, o sizi her zaman yener. Dünyayı kontrol edemezsiniz. Her ortamın ve koşulun patronu olamazsınız. İnsan, sizin denetleyemeyeceğiniz kadar engin bir denizdir. Başkalarını kontrol etmekten vazgeçin.

4. Hepimiz farklıyız, aynı olmamızın, hep aynı hizada durmamızın imkânı yoktur. Farklılıklarımızı kabullenin. Farkını korumak, bir insan hakkıdır; insanların kendi görüşlerine sahip olma ve farklı hissetme hakları asla ellerinden alamayacağınız bir haktır. Söylemek istediklerinizi elbette bir kez dile getirin, ama asla tehdit etmeyin. Tehditlerin sürekli işe yaradığı görülmemiştir.
5. İsteyin, talep etmeyin. İstediğinizi elde etmişseniz mutlu olun, etmemişseniz nezaketinizi bozmayın. İstek ve ısrarlı talep arasındaki farkı anlamak istiyorsanız şu formül işinize yarayabilir: İnsanlardan bir şey istediğinizde "Lütfen" ve "Teşekkür ederim" cevaplarına hazır olmadan yola koyulmayın.
6. Tehdit etmemenin, cezayla korkutmamanın yanı sıra tam tersini yapmayı deneyin: Ödüllendirin. Öfke denetiminde sorunu olanlar, giderek ödüllendirmeyi unuturlar, kendilerini bir ceza makinesi gibi hissetmeye başlarlar. Ödüllendirmeyi, övmeyi, hediye almayı öğrenin.
7. Ne yapıp edip asla küfür etmeden sakin bir şekilde konuşmayı başarın. Çünkü küfür etmek hem siz hem karşınızdaki için zaten tekmeyi, yumruğu savurmaktan daha ağır bir etkiye sahiptir. Başkaları bağırsa, küfür etse bile bu ilkeden taviz vermeyin. Öfke ve küfür bir araya geldiğinde, kişi anında sonuç almak istiyor demektir. Oysa böyle bir şey yok, anında sonuç almayı beklemeyin.
8. Öfkenizi denetlemek istiyorsanız mutlaka yapmanız gereken şeylerden birisi de dilinizi değiştirmek. Örneğin "Beni sinirlendiriyorsun" cümlesini kullanmaktan vazgeçin, her yaptığımızı biz kendimiz yaparız, yani kendimizi sinirlendiririz ya da karşımızdakine sinir olmamayı başaramayan biziz. Her sözünüz ve davranışınızın sorumluluğunu üstlenin. Ağzı olan konuşsun

tamam ama ağız sizin ve ağzınızdan çıkan her sözden siz sorumlusunuz!

9. Başkalarının farklı olduğunu kabul etmek yetmez, başkalarına saygı gösterin. Siz kendi yaşamınızdan sorumlu olurken, bu hakkı başkalarına da tanıyın. Başkalarına nasıl yaşamaları gerektiğini söylemeyin. İnsanların sözlerine dikkatle kulak verin. Sürekli eleştirel olmayı bırakın, başkalarında takdir edilecek yanlar arayın. Biraz aradığınızda mutlaka olduğunu göreceksiniz. İnsanları beğenmeniz için onlarla aynı görüşte olmanız gerekmez. Başkalarının yaptığı güzel şeyleri övmesini bilin. İnsanlara iyi şeyler söyleyince, sizin için değerli ve önemli olduklarını belirtince bir şey kaybetmez tam tersine onların gönüllerini kazanırsınız. Kimseye hakaret etmeyin, küçültücü ifadeler kullanmayın. Alay etmekten tümüyle vazgeçin. İnsanları görmezden gelmeyin; görmezden gelmek bazen en büyük hakarete eşdeğerdir. İnsanları başkalarının önünde küçük düşürmeyin. Küçümsediğinizi, umursamadığınızı gösteren el yüz hareketleri, mimikler yapmayın. Üstünlük taslamayın, diş bilemeyin. Ağzınızdan çıkanı kulağınız duysun, insanlara, hele hele sevdiklerinize onlar için yapılananlara layık olmadıklarını, aslında onların ölmelerini arzuladığınızı söylemeyin.

10. Karşınızdakine saygılı olmak, onlara güzel sözler söylemek, onlardan rahatsız olduğunuzda bunu dile getirmenize mani değildir. Neden rahatsız olduğunuzu açıkça, net olarak ama mutlaka nezaket içerisinde söyleyin. Rahatsızlığın öfkeye dönüşmesinin önüne geçmek için ilgisiz görünmelere, saatlerce süren öfkeli sessizliklere son verin. "Şu davranışın beni öfkelendirdi." demeyi açık ve net ama kibarca söylemeyi başarabilmek, birçok kez öfkenin büyümesinin tek başına önüne geçmeye yeter.

11. Kendi görüşlerinizi dile getirirken, başkalarını işe karıştırmayın, "Tüm insanlar senin hakkında böyle düşünüyor." demeyin, "Ben senin hakkında böyle düşünüyorum." deyin. "Ben" sözcüğüyle başlayan cümleler, sözünüzün sahibi olduğunuzu, sorumluluğunu aldığınızı gösterdiği gibi karşınızdakini de ciddiye aldığınızın insan yerine koyduğunuzun, aranızdaki görüş farklarını saygıyla karşıladığınızın bir işaretidir. "Ben" diye başlayan cümlelerle küfür etmeden, azarlamadan ve öfkelenmeden yalın gerçeklerle sizi rahatsız eden konuyu, duygularınızı ve isteklerinizi belirtin.

Buraya kadar söylediklerimiz doğrudan doğruya öfke denetiminde sorunu olanlara yönelik. Peki, biz ne yapacağız öfkeli insanların karşısında?

Öfkeli insan karşısında ne yapacağımızı konuşmak için öncelikle öfkeli insanları kabaca ikiye ayırmamız gerektiğini belirtelim. Birinci gruptakiler, henüz öfke denetim problemi kronikleşmemiş, öfkesi saman alevi gibi parlayıp sönen, sonunda kendileri de pişmanlıklarını ifade eden kimselerdir. Bunlara karşı işimiz kolaydır. Öfke nöbetleri geçtiğinde kendi yaptıklarına kendileri gülecek durumdadırlar. Konuşmak için uygun bir zamanda yanına giderek mümkünse özel olarak konuşmak istediğinizi söyleyin ve onun öfke patlaması sırasında sizde ve başkalarında nasıl duygular oluştuğunu anlatın. O yine özürler dileyecek ama öfke denetim sorunu olduğu için benzeri bir olayda yine aynı şekilde davranmayı sürdürecektir. Buna meydan vermemek için öfkelenmesinin elinde olmadığını, bu sorunla baş etmenin güçlüğünü bildiğinizi söyleyin. Eğer ilişkinizin düzeyi buna izin veriyorsa, öfkelenmeye başlarsa daha olayın en başında size haber vermesini, birlikte bir çare düşünebileceğinizi belirtin.

Bir grup öfke sorunu yaşayan insan var ki, her daim öfkeli, gölgesiyle kavgalı, âdeta herkese burunlarından solur. Bu tip-

lerin öfke nöbetleriyle başa çıkmak çok zor olduğu gibi onu öfkesiyle yüzleştirmenin, konuyu onunla tartışmanın da ne anlamı ne de faydası var. Çünkü artık öfke onun karakteri, bütünleyici parçası olmuştur. Öfkesinde hep haklı olduğu inancıyla kendisini kandırdığından, bu özelliğinin eleştirilmesine tahammül edemeyecektir. Deve kuşu gibi kafasını kuma gömmüş, başka insanların görüşlerine, önerilerine kulaklarını tıkamıştır. Profesyonel girişim olmaksızın değiştirme şansımızın olmadığı bu insana karşı birinci vazifemiz kendimizi korumaktır.

"Öfke dağı" haline gelmiş, herkesi ve her şeyi durmaksızın eleştiren bir insanla muhatap olduğumuzda onun söylediklerini kendimize karşı yapılmış gibi algılayıp üzülmenin âlemi yok. Onun derdi bizimle değil, dünyayla, kendisiyle. Kendimizi bu insandan ve sorundan izole etmeyi başarabilirsek onun saldırgan tutumundan daha az rahatsız oluruz ve öfke selinin geçip, geriye kumun kalmasını bekleyebiliriz.

Bu kitap boyunca söyledik, gerçeği değerlendirme yetisinin bozuk olması ve dürtülerini ve duygularını denetleyememek, kişilik gelişiminde insanın mertebesinin yukarılarda olmadığına bir işarettir. Bakmayın siz öyle dağları devirecek gibi gürleyip duran, yaklaşanı aleviyle yakan bu insanın yetişkin görünümüne. O aslında küçük bir çocuktur, onu okul önlüğüyle, bebek kıyafetleriyle, altı bezlenmiş olarak düşünüp içten içe gülümsemekten başka yapacağınız bir şey yoktur. Öfkenin fasit dairesine, şiddet sarmalına hiç değilse sizin girmemeniz bile bir kazançtır. Yok, bu önerilerimize rağmen kendinizi dışarıda tutmayı başaramıyorsanız ve karşıdaki öfke dağı patlamaya devam ediyorsa, oradan uzaklaşma şansınızın olup olmadığını araştırmaya bakın ama rahatsız olduğunuzu belli ederek bir anda çıkıp gitmeyin. Bu durum onu iyice zıvanadan çıkaracak, üstelik sizi korkaklıkla, kaçmakla, zayıflıkla suçlamayı elden bırakmayacaktır. "Bu muameleyi hak ettiğimi düşünmüyorum

ama şu anda konuşabilecek durumda olmadığımız da çok açık, izin verirseniz şimdi çıkacağım, ortalık biraz sakinleştiğinde geri gelirim, oturur konuşuruz." denilebilir. "Bu durumumuz, senin şu halin beni çok üzüyor, sakinleşebilirsen beni çok mutlu edersin, aksi halde sen sakinleşene kadar ben çıkıp başka işlere bakmak istiyorum." benzeri bir cümle sarf ederek ayrılmak en iyisidir. Bu kadar konuşma yapılamayacaksa, yapamıyorsanız, ayağa kalkıp "İzninle" deyip ayrılabilirsiniz.

Her sorunu çözmenin ilk şartı: Özgüven

İyi iletişimci olabilmek için iki temel kuralın etkin dinleme ve empati yapabilme olduğunu söyledik. Bu ikisinin ayrılmaz bir parçası, daha doğrusu gereği olan öfkeyi denetleyebilme özelliğine geniş bir yer açtık. Etkin dinleme ve empati yapabilme temel kurallarıyla ilgili söylenenlerin yerli yerine oturabilmesi için ayrıca ele almamız gereken bir husus daha var: Özgüven. Kişi özgüvenli olmadıktan sonra bu söylediklerimizin hiçbirini yerine getirme, geçimsizlerle, kişilik çatışmalarıyla baş etme şansı bulunmuyor.

Özgüven dediğimiz kavram, insanın kendisine, benliğine güvenmesini, saygı duymasını ifade eder. Ama özgüven dediğimizde kastettiğimiz anlamın, gurur ve kibir abidesi, şişinmeci, büyüklenmeci kişiliklerin balon yapmış egolarıyla hiç mi hiç alakası yok. Kendine güvenen kimse sadece kendisine değil başka insanlara da saygılıdır. Kendisiyle de diğer insanlarla da barışıktır. Hepimiz yaşadığımız olumsuzluklardan, hayal kırıklıklarımızdan etkileniriz ama özgüveni, kendilerine saygısı yüksek olanlarımızı hayat olayları, pek de etkilemez. Kendisinin de başkalarının da hata yapmaya hakkı olduğu bilinciyle hareket eder. Onlar her halükarda kim oldukları ve ne yaptıkları konusunda kendilerinden emin ve olumludurlar. Başarılarından gurur duymasını bilirler ama asla kibre kapılmazlar. İnsan ilişkilerini güç savaşları olarak görmez, sırf

başarılı görünmek için taktiklere, oyunlara başvurmazlar. Oysa kendine güvenleri, benlik saygıları düşük olanlarımız olayların, kendileri hakkında başkalarının düşüncelerinin etkisiyle oradan oraya savrulurlar. Onların kendilerini iyi hissetmeleri, olayların ve insanların onlar hakkındaki değerlendirmelerinin hep olumlu olması halinde mümkündür.

Kendilerine saygısı az, özgüvenleri düşük olan insanlar, başarısızlıklar karşısında hemen yılgınlığa kapılmaya, pes etmeye hazırdırlar. Oysa özgüvenleri yüksek olanlar, tek bir başarısızlıkla yılmazlar, çalışmaktan vazgeçmezler, bir alanda başarısız olmaları onlar için dünyanın sonu değildir. Bugün olmazsa yarın, bu alanda olmazsa başka alanda mutlaka başarılı olacaklarına inanırlar. Yeni girişimler için gerektiğinde risk almaktan kaçınmazlar. Kendilerine güvensiz, benlik saygıları az olan insanlar, zaten başkalarından daha başarısız olduklarına inanırlar. Kendilerine güvenli, özsaygısı yüksek olanlar ise olumsuz bir hayat olayının etkisini ortadan kaldırmak için yeniden olumlu özelliklerine odaklanan bir strateji geliştirirler.

Özgüveni olmayan, benlik saygısı düşük kimselerin bu özellikleri, hayatta önlerine çıkan birçok fırsatı geri tepmelerine, yeteneklerine uygun hareket edememelerine yol açar. Yüksek özgüveni olan insanlar, sürekli olarak benliklerini, toplumdaki saygınlıklarını güçlendirmek, başkalarının kendileri hakkında olumlu düşünmelerini, hayran olup övmelerini isterler ve buna göre davranırlar. Ancak onların bu tavırları başkalarının beğenisini her işin başı haline getirdikleri anlamı taşımaz. Gerektiğinde yalnız yürümeye de hazır oldukları gibi başka insanların başarıları karşısında da onları övmeyi, alkışlamayı elden bırakmazlar. Kimseyi aşağılamazlar. İnsanlardan gelen olumlu eleştirileri can kulağıyla dinler, onları ciddiye aldıklarını gösterirler. Özgüveni ve benlik saygısı düşük olanlar da başkaları tarafından sevilmek ve takdir edilmek isterler istemesine de kendilerine bunu yakıştıramazlar. Çünkü bir

de madalyonun öbür tarafı vardır, gelişip güçleneceğim, başkaları beni hep sevip sayacaklar derken rezil de olunabilir, başkalarının gözünde aptal, komik pozisyonlara düşülebilir. Özgüvenleri düşük olanları madalyonun bu olumsuz tarafı daha çok ilgilendirir; bu yüzden kendini geliştirmek, güçlendirmek yerine kendini korumayı amaç edinirler. Rekabetten, yarışmadan, sınavlardan ödleri patlar. Daha en başından tüm kurguyu kaybetme ihtimaline göre yaparlar; kaybetmelerini meşru gösterecek gerekçeleri en baştan hazırlarlar, örneğin sınavlara çalışmadan girerler ki yarın başarısız olduklarında "Zaten hiç çalışmamıştım." diyebilsinler.

Aslında önemli olan özgüven değil, özgüvenin ve benlik saygısının sebat etmesi, kararlılık göstermesidir. Özgüveni düşük olan insanlarda eksik olan bu kararlılıktır. Zira işler yolunda gittiğinde, başarılı olduklarında bir sorun yoktur. Özgüven kararlılığı konusundaki bu farklılığın nedeni, bazı insanların kendilerini değerlendirirken, kendilerine değil de başkalarının fikirlerine daha çok önem vermesi, onları esas almasıdır. Özgüvenleri neredeyse sabit olarak yüksek olanlar, kararlarında kendi isteklerini esas alırlar, özgüvenleri sebat etmeyenler ise, hep başkalarını memnun edecek düzeyde hareket etme eğilimindedir.

Özgüveni, benlik saygıları sebat etmeyen, düşük olanlar için sürpriz olmayan sonuç, onların öfke ve depresyona daha çok eğilimli olduklarıdır. Depresyonla kişilik özellikleri arasındaki bağı anlamaya çalışan araştırmalar, benlik saygısı düşük olan insanların, hep başkalarının kendileri hakkındaki değerlendirmelerini esas aldıklarından depresyona girdiklerini göstermiştir.

Etkili iletişimci olmak için gereken iyi dinleyici olma, empati yapabilme, öfkesini denetleyebilme özelliklerini, kişilik gelişiminde belli bir mesafe kat etmiş, psikotik ve sınırda kişilik organizasyonlarının üzerinde bir kişilik yapısına sahip olan bir kimse belki bir ölçüde yerine getirebilir. Ancak aynı

ifadeyi özgüven sorunları bulunan bir kimse için aynı rahatlıkla söyleyebilmemiz çok zordur. Özgüven sorunları olan insanın büyük ihtimalle kişilik organizasyonunda da yetersizlikleri ve eksiklikleri vardır. Kişiliğinin olgunlaşmanın hangi mertebesinde olduğunu araştırsak gerçeği değerlendirmesinde, dürtülerini denetleyebilmesinde, ayrılma ve bireyselleşmesinde, başvurduğu savunma mekanizmalarında ve tabii ki kimlik duygusunun gelişiminde sorunlar saptayacağımız neredeyse kesindir. Biz yine de geçimsizliklerin önlenmesinde, geçimsiz kişilerle, kişiliklerle baş etmede özgüvenli olmanın önemine ısrarla vurgu yapıyoruz ki, kendimiz için daha yürümemiz gereken ne kadar mesafe olduğunu görebilelim. Bizim özgüven sorunlarımız varken, karşımızdaki insanı geçimsizliklerin kaynağı olarak gösterme kolaycılığına düşmeyelim. Geçimsizliklerle mücadele ederken işe kendi kişilik zafiyetlerimizle başlamaktan korkmayalım.

Özgüven üzerine konuşmak istememizin nedeni, kendi kişilik gelişimimizde kaç arpa boyu yol aldığımızı görme imkânının yanı sıra bir özgüvenli insanı tanımak, geçimsizlikler karşısında onun tutumlarını örnek alabilmek. Geçimsizliklerle mücadele edebilmek için, bazı insanları "geçimsiz" diye etiketleyip sorumluluktan sıyrılmanın uygun olmadığını söylemek bu kitabın çıkış noktasını oluşturuyor. Geçimsizliklerdeki kendi payımızı, kişilik gelişiminde kendi yerimizi de görmek zorundayız. Her geçimsizliğin ille de "mutlu son"la neticelenmesi gerekmiyor. Biz geçimsizlikler sırasında etkin bir iletişimci, özgüveni olan bir insan gibi davranabildik mi? Asıl mesele, bu soruya gönül rahatlığıyla "Evet" diye cevap verebilmekte. Uzun lafın kısası, özgüvenli olmak yalnızca geçimsiz dediğimiz insanlarla, sıkıntılı durumlarla başa çıkmanın yolu değildir; kendi kişisel gelişimimiz için de özgüven içinde olmak zorundayız. Bu nedenle özgüvenli insanın tutumlarını tarif etmeyi sürdürelim.

- Özgüvenli olan insan, kendini rahatça ortaya koyabilen, bulunduğu ortamı, karşısındaki insanın ruh halini hesaba katan, uygun bir cümleyle mutlaka hem olumlu ("Senin giyimine gösterdiğin özeni çok beğeniyorum.") hem olumsuz (Böyle başkalarını aşağılayıcı tutumlarından, sözlerinden hoşlanmıyorum.") duygu ve düşüncelerini ifade edebilen kimsedir.
- Özgüvenli insan, başkalarına hak ettikleri iltifatları yeri geldiğince usulünce söylemeyi zevkle yapar, aynı şekilde başkalarından kendisine yöneltilen iltifatları zarifçe alır.
- Özgüvenli insan, etkin bir dinleyici, bir empati ustasıdır. Bir sohbeti başlatıp sürdürebilir, sakince konuşur ve gerçekten hissettiklerini söyler. Sohbeti, önemli ve önemsiz konular diye ayırmaz, gerektiğinde havadan sudan da konuşur.
- Özgüvenli olan insan, kendisinin de diğer insanların da değerini bilir, hatır gönül kırmamaya gayret eder ama bu onun her denilene "Evet" diyeceği anlamına gelmez. Yeri geldiğinde, çok kararlı bir biçimde "Hayır" demesini bilir. ("Hayır, bugün annenlere gitmek istemiyorum, evde daha önceden planlanmış işlerim var.")
- Özgüvenli insan, kişiliğine yapılan saldırıları, aşağılamaları uygun biçimde göğüsler. Gerçekçi eleştirileri dinler, hak verir, teşekkür eder.
- Özgüvenli olan insan, herkesin fikrine saygılıdır, iyi bir dinleyicidir ama bu özelliği onun kendi fikirlerini uygun bir biçimde ama özgürce söylemesine hiçbir zaman mani değildir. Kaldı ki, fikirlerini dürüstçe ortaya koymazsa, ileride başına iş açacağını bilir. "Seninle aynı fikirde değilim. Bence çocukları devlet okuluna yollamamız ileride onlar için daha iyi olacak." demekten çekinmez. Sorunları sakince müzakere etmeyi sever.

- Öfke denetimi bahsinde de üzerinde durduğumuz gibi, özgüvenli olan insan, öfkesine yenilip sonradan pişman olmamak için, öfkesini daha içinde hissettiği zaman, büyütmeden karşısındakine iletmekte bir mahzur görmez. "Ailemizi ilgilendiren konularda böyle tek başına karar vermen beni öfkelendiriyor." demek, onun için duygularını, ilişkisindeki sorunları çözmek amacıyla kullanmak anlamına gelir.
- Özgüvenli olan insan, taleplerini dillendirmekten, isteklerini söylemekten çekinmez ama karşısındaki insanın da "Hayır" deme hakkı olduğunu bilir. Aynı şekilde karşısındakinin de hakları olduğunu hiç unutmadan, görüş ve duygularını ifade etmeye, başkalarının sorunlarına müdahil olup olmamaya karar vermeye, hata yapmaya, ilgili insanları bilgilendirmek şartıyla fikir değiştirmeye de hakkı olarak sahip çıkar.
- Özgüvenli insan, bilgisizliğini marifetmiş gibi sunmaz ama her şeyi bilmek zorunda olmadığını, bunun da asla cahillik ve başarısızlık anlamına gelmeyeceğini bilen insandır.
- Özgüvenli insan, aile ve toplum yaşamının kurallarına uymak için her türlü dikkati sarf eder, özeni gösterir ama kendi özel yaşam hakkının olduğunun da bilincindedir. Bazen yalnız kalmak, sevdiği işlerle uğraşmak isteyebilir.
- Özgüvenli insan, kendisini istediği biçimde değiştirebileceğinin, istediği alanda başkalarına haksızlık etmemek koşuluyla başarılı olmak için uğraşmanın kendisinin ve herkesin hakkı olduğu bilinciyle hareket eder.

Özgüvenli insanın ağzından duyacağınız cümleler en çok "Sanırım...", "Rica etsem...", "Sen ne dersin?...", "Sence bu sorunun en iyi çözüm yolu nedir?...", "Bence..." ve "Haydi..." diye başlar.

Her Kişilik İlgiyi Hak Eder

Etkili iletişimci nasıl olunacağıyla ilgili bunca sözden sonra, insan ilişkilerini futbola benzetmemizden yola çıkarak, artık kişilikler arası oyunun temel kurallarını bildiğimizi söyleyebiliriz. Oyunu biliyoruz, rakiplerimiz hakkında kabaca fikrimiz var, artık sahaya çıkabiliriz. Çıkalım çıkmasına da sadece bu bilgiler, belki oyunu oynamamızı sağlayabilir ama kazanıp kazanmamak bir yana, başarılı bir biçimde, yani hakkını vererek, zevk alarak, ustalaşarak oynamamız için yetmez. Zaten insan ilişkilerinde, kişilikler arası oyunda kazanmak, başarılı olmak da, karşımızdakini ezmek, hezimete uğratmak, perişan etmek gibi anlamlara değil tam da bu anlama geliyor: Centilmence, zevk alarak, ustaca ilerlemek... Neyse, atacağımız iki adım daha var. Bir tanesi, her rakip için geçerli, temel mücadele kuralları; ikincisi, zorlandığımız, bize ters gelen oyunculara karşı neler yapmamız hakkındaki kurallar. Birinci adımda, rakip kim olursa olsun asla vazgeçmeyeceğimiz kurallar yer alıyor; ikinci adımda ise bizim için özel olan, zor oyunculara karşı yapacaklarımızı düzenleyen kurallar...

Şimdi, kişilikler karşısında, tıpkı temel iletişim kuralları gibi değiştiremeyeceğimiz, karşımızdaki her insana, her kişilik sahibine uygulamamız gereken kuralları ele alacağız. Fark ettiniz değil mi? Aralarında ayrım yapmaksızın "her kişilik

sahibi" dedik, yani söylediklerimiz kişilik bozuklukları, kişilik tipleri, her türden zor kişilikler için de geçerli... "Her insanın, insan olması hasebiyle sahip olduğu haklara, insan hakları" denir. İnsan haklarını, bir ilişkide somutlaştırmak ya da psikoloji diliyle ifade etmek istersek, "her kişilik, ilgiyi hak eder" diyebiliriz. Başkalarıyla aynı ölçüde ilgi görmek, her kişilik sahibinin hakkı olduğu gibi, insanlara onları anlayabilmek için aynı kurallar çerçevesinde eşit olarak yaklaşmak, aslında en çok bizim faydamızadır. Her kişiliğe aynı ilgiyle yaklaştığımızda, geçimsizlikler için harcanacak zaman ve enerji israfının baştan önüne geçmişiz demektir. Nedir her kişiliğin hak ettiği ilginin gereklilikleri, madde madde sıralayalım:

- ✔ Değiştirmeye çalışmayın! Sizin kişiliğiniz nasıl sizin için değerliyse karşınızdaki insanın kişiliği de kendisi için değerlidir. Kişiliği insanın tüm bedenini saran derisi gibidir; kişiliğimiz de ruhumuzu sarar; kimliğimizin büyük bir kısmını oluşturur. Kimse derisinin yüzülmesini istemez. Kaldı ki, kişilik üzerine çalışan herkes, kişilikleri gerçekten tanıyan tüm kültürler ve bu kitapta biz, bas bas bağırıyoruz: Kişilikleri değiştirmek imkânsız değildir ama imkânsıza yakın derecede zordur. Hele hele bir kimsenin profesyonel yardım almadan kendi kendisi ya da bir yakınının gayretiyle değişmesi mümkün değildir. O halde olamayacak işe de amin dememek, yapılamayacak bir işe girişmemek gerekir. Dünyayı değiştirebilecek yetenekte âlim olabilirsiniz, aklınız gezegenler, cesaretiniz kıtalar fethedebilir, lakin ne kendi ne de başkasının kişiliğini bir milim yerinden oynatamazsınız.
- ✔ Herkesi olduğu gibi kabul edin! İnsanları olduğu gibi kabul etmek, onların değer yargıları, dünyaya bakış açıları, düşünme biçimleri açısından bir bütün olduklarını takdir edebilmek demektir. Bir kişi hakkında karar verirken, o kişinin yaşamındaki olaylar, olaylara tepki verme biçimi, bireysel potansiyeli, çevre ve eğitim koşulları mutlaka göz

önüne alınmalı, değerlendirmelerde asla önyargılı ve aceleci olunmamalıdır. Ancak insanları olduğu gibi kabul etmek, kişiliklerine, haklarına saygı göstermek, onların özelliklerini benimsememiz, beğenmemiz anlamına gelmez, saygı başka, olumlamak, uygun bulmak başkadır.

Değiştirmeye çalışmamak ve olduğu gibi kabul etmek ilkesi, kişilik tipleri, kişilik bozuklukları ve bizi zorlayan kişilikler için ziyadesiyle geçerlidir. İşin ilginç yanı, kişilik organizasyonu nörotik ya da sağlıklı olabilecek düzeye kadar gelişmiş insanlar, insan ilişkilerinde kendilerini sıkıntıya sokan konularda değişime daha yatkındırlar. Zira böylesi bir değişimi, kişiliklerini, kimliklerini değiştirmek olarak görmezler. Kişilik sorunları yaşayanlar ise, kişiliklerini değiştirme taleplerini, kişiliksiz kalacakları endişesiyle karşılarlar. Her ne kadar uzaktan bakarak biz onlar için ne kadar "sorunları var" desek de, kişilik problemi yaşayanlar kendileri için bunu aynı rahatlıkta söyleyemezler. Onların büyük çoğunluğu tam bir benlik uyumu içindedir ve değişime inanılmaz direnç gösterirler. Yaptıkları her işte, attıkları her adımda kendilerini inadına haklı görürler. Daha doğrusu kullandıkları savunma mekanizmaları onların gerçeği görmelerini engeller, tüm yaptıklarını mazur ve meşru gösterir. Onlara göre davranışlarında hiçbir sorun yoktur, sorunlu olanlar kendileri gibi davranmayan, yaptıklarını anlamaktan aciz diğer insanlardır. Böyle davranmak için size öyle gerekçeler sıralarlar ki, aklınıza hiç yatmasa bile, o kadar inanarak söylemeleri karşısında "Bu kadar ısrarla söylediğine göre, demek ki haklı olabilir." diyecek hale gelirsiniz. Yardım için başvuracak kadar kişilik sorununu fark edebilen içgörülü danışanlar, hep alışageldikleri davranışlarını değiştirmenin ne zor olduğunu bilirler, "Değiştirmek istiyorum ama o benden daha güçlü!" derler. Onların bu değişime dirençli özellikleri karşısında, onları değiştirmeye kalkmadan neler yapabileceğimizi daha sonra ele alacağız. Şimdilik kişilikler karşısında ne

yapmamız gerektiği konusunda söylediğimiz her şeyin onlar için de geçerli olduğunu bilelim yeter.

- ✔ Büyük ve birden değil küçük ve tedrici değişikliklere odaklan! Elbette, "değiştirme ve kabul et" ilkeleri özellikle kişilik sorunu yaşayan bir yakınımızın her davranışına rıza göstereceğiz, onları hiç eleştirmeyeceğiz anlamına gelmez. Biz daha ziyade kişiliği toplu halde, bir anda değiştirmeye çalışmanın abesliğinden, imkânsızlığından söz ediyoruz. İnsanlara yapması gerekenleri değil de onlardan beklentilerimizden söz etmek, konuşmayı bir vaaza dönüştürmek yerine somut olaylardan hareket etmek, doğrudan doğruya kişilikten bahsetmek yerine davranıştan konuşmak daha fazla etkileyebilir; yapılacaksa böyle yapılmalıdır.
- ✔ Doğrucu Davud olmayın! Doğrular sizin tekelinizde değil, özellikle insan ilişkilerinde, yaşam tercihlerinde herkesin kendisine yetecek kadar kendi doğrusu var. Kimse yaptığı işin, gittiği yolun, attığı adımın doğru olduğuna inanmasaydı, insanlar tek bir adım bile atmazdı. Kimse kendisine dünyadan habersiz bir cahil, tecrübesiz bir çocuk gibi muamele edilmesinden hoşlanmaz.
- ✔ Mutlaka haklı çıkmaya çalışmayın! İnsanlara kendinizi dinletebilmek için verdiğiniz mücadeleyi anlamak mümkün ama her söylediğinizde haklı çıkmayı bekliyorsanız, hiç sözü uzatmadan geçimsizlikteki rolünüzü araştırmak için çalışmaya koyulmanızı öneririz. Kimse sizi anlamak ve size hak vermek zorunda değil.
- ✔ Herkesin dünya görüşüne, bakış açısına, kendine özgü tutum ve davranışlarına saygı gösterin! Duygularımız, değer yargılarımız, düşünce yapımız ve dünyaya bakış açımız hepimiz için önemlidir. Bir ilişkide bunların gerektiği gibi değerlendirildiğini bilen veya fark eden insanlar, kendisini

benimsenmiş olarak görür ve ilişkiye daha çok olumlu yanlarıyla katılır.

✔ İnsanlara bekledikleri ve istedikleri gibi davranın! Dilimize olumsuz olarak yerleşmiş deyimin aksine, nabza göre şerbet verin. Hepimiz, insanlar bize bizim istediğimiz gibi davransın, beklentilerimizi, ihtiyaçlarımızı karşılasın isteriz. Ancak insanlara istedikleri gibi davranma konusunda kıldan ince kılıçtan keskin özel bir durum var. Zaten büyük ihtimalle "nabza göre şerbet verme" deyimi bu özel durum nedeniyle gündeme gelmiştir. Ama sakın unutmayın, insanların beklentilerine uygun davranma ilkesi, temel konuları dışarıda bırakmak kaydıyla geçerlidir. Temel konularda asla boyun eğilmemelidir. Zira özellikle kişilik sorunları olan insanlar, ailelerinde ve çevrelerinde isteklerini eninde sonunda yaptırabilecekleri bir davranış kalıbını genellikle yerleştirmişlerdir. Bağırıp çağırarak, ağlayıp inleyerek, surat asıp küserek ama eninde sonunda dediklerini yaptırırlar. Oysa böyle durumlarda asla onunla uyuşmamak, dümen suyuna girmemek gerekir. Bunun için insanlara bekledikleri ve istedikleri gibi davranın ilkesi, aşağıdaki sınır ilkesiyle birlikte ele alınmalıdır.

✔ İlişkinin sınırlarını net olarak çizin! Geçimsizliklerin nedenleri arasında önde gelen problemlerin başında "sınır"ları net olarak koyamamak gelir. Anneden, aileden ayrılma ve bireyleşmenin çok sıkıntılı, kendine özgü, uzun yollardan geçerek olduğu bizim kültürümüzde sınır problemleri çok daha belirgindir. Elbette insanların istedikleri gibi davranmak iyidir ama o da benim isteklerimi ciddiye aldığında ve aramızda herkesin birbirinde her şeyi isteyemeyeceği, yani sınırlar konusu net olduğunda. O yüzden her ilişkide sınırları ortaya koymak, kimi zaman açıkça, kimi zaman davranışlarımızla bunu belli etmek, ilişki kişisi olarak görevimizdir. Canı isteyen bizi istediği zaman ev telefonu-

muzdan arayamamalı, iş arkadaşımız sadece iş arkadaşımız olduğunu bilmeli, gece yarısı borç para istemeye evimize gelememelidir.

- ✔ İnsanların olumlu yanlarını görmeye çalışın! Herkesin mutlaka olumlu bir yanı vardır yoksa başka insanlarla da ilişki kuramaz, toplumsal yaşamın gereklerini yerine getiremezdi. Özellikle yakınımızda bulunan ve ilişkiyi sürdürmeye mecbur olduğumuz kimselerin olumlu yanlarını fark etmemiz; beğendiğimiz, hoşumuza giden yanlarını öne çıkarmamız bizim için ilişkiyi daha gerilimsiz ve kolay hale getireceği gibi, karşımızdakini de bizim hoşumuza giden şekilde davranmaya yöneltir.
- ✔ Tavsiyede bulunmak yerine örnek olmaya, işleri kolaylaştırıcı rehberlik yapmaya çalışın! Tavsiyeden daha kolay verilen bir şey olmadığı gibi kişilik değişimine zorlayıcı, bir insanın varlığını hiçe sayan tavsiyeler çoğu kere fayda yerine zarar getirir. Hele hele sıkıcı bir ahlak dersine dönmüş tavsiyelerle, karşınızdaki insanı sadece daha çok haklılaştırdığınızı bilin. Tavsiye vermektense enerjimizi, değişmesini istediğimiz insanı anlamaya ve kabul etmeye harcasak, onun için daha yararlı bir iş yapmış oluruz.
- ✔ Sorunlarda kendi sorumluluğunuzu arayın! İnsan ilişkisi tahterevalli gibidir, iki kişiliktir; sorun varsa katkı payı da iki kişiye aittir. Paul Valery'nin "Söylediğin her şey seni anlatıyor. Özellikle başka birinden söz ettiğinde." cümlesi, hepimizin kulaklarında küpe olmalıdır.
- ✔ Sonuç elde etmeye odaklanın! Bazen hiç istemediğimiz, çok zorlandığımız halde bir ilişkiyi sürdürmek zorunda kalabiliriz. Böyle zamanlarda karşılıklı olarak didişmek, birbirimize haklılığımızı kanıtlamaya çalışmaktan ziyade sadece ne işimiz varsa onu yapmaya, sonuca odaklanmaya çalışmak en iyisidir.

Her İnsan Kişilik Mertebesine Göre Davranılmayı, İlgiyi Hak Eder

"Her kişilik, bir insan ilişkisinde ilgiyi hak eder." derken, aslında eksik söyledik, ilave etmeliydik: "Her insan kendi kişilik gelişimine ve tipine uygun bir ilgiyi hak eder". Hem etkili iletişimci olmak hem de karşımızdaki insanın bir kişiliği olduğunu bilerek uygun bir tavır takınabilmek, ideal bir insan ilişkisi için gereken evrensel kurallar.

Şimdi kendimizi ve okurumuzu nörotik kişilik organizasyonuna sahipmişiz gibi düşünüp, diğer kişilik organizasyonunda bulunanlara nasıl davranacağımızı anlatmaya çalışacağız. Tabii kişilik organizasyonların dörtlü ayrımındaki "kendini gerçekleştiren" kategorisinin kurmaca olduğunu da hatırlatmak isteriz. Toplumun büyük çoğunluğunu oluşturan nörotik grup içindeki bazı kimselerin kişilik gelişiminde çok daha ileri bir adım daha atıp, neredeyse pürüzsüz bir ruhsal yapıya ulaşabildikleri ihtimalini göz önünde tutarak böyle bir kişilik organizasyonundan söz ettik. Sayılarını bilmediğimiz ancak az sayıda olduklarını tahmin ettiğimiz "kendini gerçekleştiren"ler kategorisini burada ihmal edeceğiz. Zira sayıları az olmasının yanında bu "kendini gerçekleştiren" insanların zaten buradaki önerilere uygun davranmış olmaları, yani bize ihtiyaçları olmamaları gerekiyor. Bu durumda demek ki şimdi, nörotik

kişilik organizasyonuna sahip olanların psikotik ve sınırda kişilik organizasyonu olanları nasıl tanıyacakları ve onlara nasıl davranacakları üzerinde duracağız.

Bir insanın kişiliğine uygun davranabilmek için yapmamız gereken işlerin başında, onun kişilik gelişiminde hangi olgunlaşma mertebesinde olduğunu tespit edebilmek geliyor. Bu, özellikle psikotik veya sınırda kişilik organizasyonuna sahip bir kimseye sanki nörotik (normal veya sağlıklı dediklerimizin de bu organizasyona dahil olduğunu hatırlayın) kişilik organizasyonu olan bir kimseymiş gibi davranıldığında çok büyük önem taşıyor. Zira psikotik veya sınırda kişilik organizasyonuna sahip birisine normalmiş gibi muamele yapmak, henüz emekleyen bir bebeği, koşmaya zorlamak; sadece annesini emen bir bebeğe katı gıda vermekle eş anlamlı. Kabaca toplumun ¾'ünün nörotik, ¼'ünün psikotik ve sınırda kişilik organizasyonuna sahip olduğunu tahmin edersek, bu işin bazı az sayıdaki tuhaf (!) insanları tanıyıp milyonların içinden ayıklamak anlamı taşımadığını görürsünüz. Toplumun önemli bir bölümünü oluşturan psikotik ve özellikle sınırda kişilik organizasyonuna sahip olan insanlarla her gün karşılaşıyoruz.

Daha da önemlisi, hep vurgulamaya çalıştığımız gibi, nörotik, sağlıklı, normal dediğimiz kişilik organizasyonuna sahip insanlar da özellikle sıkıntılı, gergin, darda oldukları zamanlarda sınırda, hatta psikotik organizasyon düzeylerine gerileyebiliyorlar.

Kişilik organizasyonu ne kadar gelişmiş olursa olsun, hayat olayları karşısında bu türden gerilemeler görülebilir ama kişiliği belli bir tipolojik yapıda olanlarda bu ihtimal daha güçlüdür. Bağımlı kişilik özellikleri olan, yeni evli genç bir hanım, eşiyle uzun zamandır çözemediği geçimsizliklerin bir aşamasında, kendisini ailesinin evine atıp, oraya sığınabilir ve eşinin ailesi hakkında tek bir olumlu ifade kullanmayacak kadar, onlara kin ve nefret besleyebilir. Yaptığı davranışa ve kullandığı sa-

vunma mekanizmalarına bakacak olursak onun sınırda kişilik organizasyonu düzeyine gerilediğini söyleyebiliriz. Aynı şekilde iyi bir ego gücüne, sağlıklı bir bireyleşmeye, sağlam bir kimlik algısına sahip ama bir miktar şüpheci özellikler de taşıyan bir güvenlik görevlisi, taşıyamadığı bir sıkıntılı durumda gerçeği değerlendirme yetisini yitirip işyerindeki arkadaşlarının kendisine kumpas kurduğunu söylemeye başlayabilir, yani psikotik bir düzeye gerileyebilir. Ne bu genç hanıma ne bu güvenlik görevlisine artık sağlıklı bir kişilik organizasyonuna sahip birisine davrandığımız gibi davranamayız, davranmamamız gerekir.

İnsanlar, hangi gelişim düzeyinin davranışını sergiliyorlarsa, o düzeye uygun davranışları hak ederler, daha doğrusu insanların düzeylerine uygun davrandığımızda geçimsizlikleri çözme konusunda daha çok şansımız olur. O halde psikotik ve sınırda kişilik organizasyonu gösteren kişiliklere karşı nasıl davranmamız gerektiğine bakalım. Psikotik ve sınırda kişilik organizasyonu olan kimselere karşı önerdiğimiz bu davranış ilkeleri, psikiyatri ve psikoterapi uzmanlık eğitimi sırasında profesyonel adaylarına verilen bilgilerden yola çıkılarak oluşturulmuştur.

Psikotik kişilik organizasyonuna sahip olanlara karşı yaklaşım

Psikotik kişilik organizasyonunda aslında kişiliğin organize olamadığı, oldukça dağınık ve çocuksu bir yapıdan bahsettiğimizi biliyorsunuz. Bunların şizofreni gibi ağır ruhsal rahatsızlık belirtileri gösterenlerini, gerçekle bağlantısız, saçma sapan, tuhaf fikirleri olur olmaz yerde söyleyen, gaipten sesler duyan, kimsenin görmediği görüntülerden bahsedenleri hepimiz rahatlıkla tanıyabiliriz. Onlar için yapılabilecek olan, uzman bir hekime başvurmalarını, eğer tedaviye başlamışlarsa devamını sağlamaktır. Şizofreni rahatsızlığından muzdarip bir yakınımız varsa, onların tedavisi için elimizden geleni yapmamızın yanı

sıra, onlarla nasıl yaşanacağını gösteren rehber kitaplardan çok yararlanabiliriz. Silvano Arieti'nin bu konudaki fevkalade kitabı "Bir Şizofreni Anlamak" dilimize de kazandırılmıştır.

Psikotik düzeyde kişilik yapısına sahip olanların her zaman ağır bir ruhsal rahatsızlıkları yoktur, bazıları toplumun içinde, durumlarını pek belli etmeden yaşayıp giderler. Onların da çoğu zaman bir psikoloji profesyonelinin değerlendirmesine ve bakımına ihtiyaçları vardır, eğer bağlantıları yoksa böyle bir ilişki bağlantısı kurmak gerekebilir ama nihayetinde onlar hayatın içinde, bizimledirler. Psikotik kişilik yapısına sahip olanların bazıları işlerini, güçlerini sürdürebilirler. Onların sadece belli alanlarda bize tuhaf gelen tutumları, örneğin mantıklı tartışmayla değiştiremeyeceğimiz saçmaya yakın görüşleri yine sadece bazı zamanlarda sergiledikleri basit, gelip geçici tuhaf fikirleri, şüpheci görüşleri, eksantrik giyim ve davranışları olabilir. Onlar, akrabamız, iş arkadaşımız, komşumuz, bize işi düşmüş birisi ve hatta bizim kendisine işimizin düştüğü birisi olarak karşımızda bulunabilir.

Hatırlayacağınız gibi psikotik kişilik yapısına sahip olanlar, gerçeği değerlendirmekte zorluklar yaşamalarıyla, kimlikleri konusunda, bazen yaşayıp yaşamadıklarını bilemeyecek düzeyde ağır sıkıntıları olmasıyla ve ilkel savunmalar kullanmalarıyla tanınırlar. Sürekli korku, şaşkınlık ve şüphe içindedirler; güven ve emniyet duyguları yoktur, gözle görülür bir farklılıkları ve tedirginlikleri vardır. Ne kendi yaşadıklarına, ne olaylara dışarıdan bakabilirler. Kendileri hakkında söylediklerinin bile çoğu zaman başkalarının onlarla ilgili fikirlerinin bilinçsizce tekrarı olduğu fark edilir.

İnsan, psikotik kişilik yapısındaki birisine yakınlaşma cesareti gösterebilirse, çoğu kere kendisini bakım ve şefkat isteyen bir çocuk karşısındaymış gibi hisseder. Sanki bu "sevimli" çocuğun ebeveyniymiş gibi bir hissin içinde bulur, onu koruyup kollamak ister. Onların elinden tutsak, ihtiyaçlarını karşılayıp

acılarını dindirsek bize derin bir minnetle bağlanacaklarmış izlenimi verirler. Ancak insanın içine dokunan böyle bir izlenim, biraz gururlanmamıza neden olsa da bize yapışıp bırakmama ihtimalini de aklımıza getirir ve bizi korkutur. Genellikle karşı koyucu, öfkelendirici bir tutumları yoktur ama bağlanma arzuları o kadar yüksektir ki, bir kez ilişki kurulduğunda tüm potansiyellerimizi tüketeceklerinden ürküntü duyarız.

Psikotik kişilik yapısı olan bir kimseye sanki normal, nörotik düzeyde kişilik organizasyonu olan birisiymiş gibi davranmak, N. McWilliams'ın deyimiyle onun "dehşet duygusunun alevlerine benzin dolu bir bidonu boşaltmakla eşdeğerdir." Böyle bir kişilik yapısındaki bir kimseye karşı ilk yapmamız gereken onun güvenini kazanmak, yeterince iyi bir ebeveynin hassasiyetiyle yaklaşmaktır. Ona saygı duymanın ötesinde onu bu haliyle kabul ettiğimizi, tüm insanlarla eşit olarak gördüğümüzü, fikirlerini ciddiye alıp ona değer verdiğimizi samimiyetle göstermemiz gerekir.

Samimiyet, psikotik kişilik yapısı olanların hemen fark ettiği ve istedikleri bir özelliktir. Daima duygusal dürüstlüğü elden bırakmadan ilişkiyi sürdürmeliyiz. Hepimiz gibi onlar da ikiyüzlü tutumları çok çabuk hissederler. Hepimizden farklı olarak karşısındakinin ikiyüzlülüğü, dürtü denetiminde zaten sorunları olan bu insanları kolayca zıvanadan çıkartır.

Psikotik düzeyde kişilik organizasyonu olan bir insana karşı bu söylediğimiz tutumlar, ona saygı duyup değer vermemiz, onu ciddiye almamız, onun her söylediğini doğru bulduğumuz, onayladığımız anlamına gelmez. Onunla ilişkide onun kendisini içsel fantezilerine bırakacağı uzun boşluklara yer vermemeli, daha aktif, girişken ve yol gösterici olmalıyız. Sorunlar karşısında nasıl tavır aldığımızı ona tane tane anlatmalıyız. Duyguları anlamakta zorluk çektiklerinden ve çoğu kere de yanlış yorumladıklarından ona karşı hissettiğimiz duyguları usulünce söylemeli, "Sana kızdım, çünkü …" diyebilmeliyiz.

"Usulünce" diye belirtmemizin nedeni, söylediğimiz her sözün ona destek niteliğinde algılanacağından emin olmamız gerektiğini hatırlatabilmek içindir. Yol gösterici, belirleyici olmalı ama asla bunları yaparken otoriter olunmamalıdır.

Psikotik kişilik organizasyonuna sahip kimseler için dünya dehşet dolu bir yer gibidir; karşısındaki insan da her şeye gücü yeten, soğuk, zalim birisi. Huzursuzluklarının, hatta saldırganlık eğilimlerinin altında çoğu zaman bu hissiyatları vardır. Samimi, insani, güvenli ve adil bir ilişki bu nedenle onun çok hoşuna gider, kendisini iyi hissetmesine yarar. Böyle bir ilişki içinde kendisini daha rahat ortaya koyabilir, kafasından geçen sağlıksız fikirleri, ilkel savunmaları dile getirebilir, biz de hatalı düşündüğünü söyleme fırsatı elde ederiz. Ancak onunla konuşurken yargılayıcı olmaktan kaçınmalı, görüşlerimizi kesin ve mutlak doğrularmış gibi değil de "Bana öyle geliyor ki …", "Kesin olmamakla birlikte tahminim …" gibi yumuşatarak ifade etmeliyiz.

Psikotik belirtilerinin, özellikle şüpheci düşüncelerinin patlama yaptığı zamanlarda, o susana kadar sabırla beklenmesi gerekir. Arada bir onu anladığımızı belirtecek şekilde başımızı sallayabiliriz. Bilelim ki, çoğu zaman onun bu patlamasının nedeni dışarıda değil, allak bullak iç dünyasındadır. Patlamanın bizimle ilgili olmadığını bilirsek kendimizi daha rahat dışarıda tutabilir, onu anlamaya odaklanabiliriz. Patlama sona erdiğinde bugün her zamankinden daha öfkeli olmasının nedenini anlatmak istiyorsa dinlemeye hazır olduğumuzu söyleyebiliriz. Eğer kendisine kötülük yapılacağı ve bizim de bu kötülük yapacaklara dahil olduğumuz gibi suçlamalar yaparsa, hemen "Hayır, saçmalama!" gibi sözlerle itiraz etmek yerine, "Özür dilerim, bunları yaptığımdan haberim yoktu, nasıl sana kötülük yapıyormuşum biraz anlatır mısın?" gibi bir yaklaşım tarzını deneyebiliriz. Onun içini döküp rahatlaması için hazırlanan ortam onu sakinleştirir. O şüphelerini söyleyip bitirdikten

sonra, "İyi ama şöyle de düşünülemez mi?..." diye alternatif açıklamalar sunulabilir.

Sınırda kişilik organizasyonuna sahip olanlara karşı yaklaşım

Gerçeği değerlendirmeleri belli ölçülerde yerinde olan sınırda kişilik organizasyonu olanlar, psikotikler gibi ilkel savunmalara çok sık başvururlar. Ayrıca kimlikleri konusunda da tutarsızlık, belirsizlik ve süreksizlik yaşarlar. Kendileri hakkında uzun uzadıya tanımlamalar yapamazlar. Kim olduklarıyla ilgili sorularda ısrarlı olunursa düşmanca tepkiler verebilirler. Ne kendi iç dünyalarını ne başkalarını anlayabilirler; insan psikolojisinin çok basit olduğunu sanırlar. Ama ilk bakışta gerek düzgün görünümleri gerek çoğu kere iyi konuşmacılar olmaları nedeniyle onların iç dünyalarındaki bu karışıklık ve sorunlar algılanamayabilir.

Sınırda kişilik organizasyonu olan insanlarla diyalog sırasında en çok dikkat edilmesi gereken husus, onların değişken yapıları ve kendi yaptıklarını yeterince fark edememeleri olmalı. Onlarla birlikteyken çok kısa süreler içinde hem onlarla bir ve aynı kişiymişçesine kaynaşmış hem de aranızda müthiş bir düşmanlık varmışçasına ayrı ve kopuk hissedebilirsiniz. Bu, sınırda kişilik organizasyonu olan insanın yapısı nedeniyle böyledir, o halde onun sağlayamadığı istikrarı bizim sağlamamız, onunla birlikte dalgalanmak için kendimize izin vermemiz gerekir.

Onunla ilişkide sınırlarımızı korumak, asla taviz verilmeyecek ilk prensiptir. Bu hem dalgalanmaların hem de onun ilişkiyi suistimal etme ihtimalinin önlenmesine yarar. Ne zaman, nerede, ne kadar süreyle konuşacağımızı bildirerek diyalogu yapılandırmaya çalışmak en iyisidir. Sınır koyma girişimlerimizi şüphesiz onlar memnuniyetle karşılamazlar, genellikle öfkeyle tepki verirler, sınırları zorlamak isterler. Bu onların kişiliklerinin doğası gereğidir, zaten biz her türlü

kaprislerine razı olsak, her taleplerini karşılamaya çalışsak da eninde sonunda ilişki onlar tarafından bozulacaktır. Zaman zaman onların sınır ihlalleri, bizim bıkıp "Peki" dediğimiz durumlar mutlaka gündeme gelebilir. Ama sanki bir ergenin yetişmesi için uğraşıyormuşçasına ısrarla, sabırla sınır koyma işlemine devam edilmelidir. Ayrılma-bireyleşmede problemi olan bu insanların "sınırlarını bilme"ye ihtiyaçları vardır, bir süre sonra sınırlarını bilen ve gösteren bir kimse olarak bizim kıymetimizi bilmeye başlayacaklardır.

Sınırda kişilik organizasyonu olan kimseler, çok alıngan ve kırılgan olduklarından onları eleştirirken dikkatli olunmalı, onların hemen küçük düşüp savunmaya geçebilecekleri hesaba katılmalıdır.

Yansıtmalı özdeşim en çok kullandıkları savunma mekanizmalarındandır. Sınırda kişilik organizasyonu olan kişi, sürekli olarak iç dünyalarındaki olumsuzlukları bize yansıtacak, bizi bu yansıttıklarını kabul etmeye zorlayacaktır. "Bana çok kötü davranıyorsun, senin yüzünden ne yapacağımı bilemiyorum, çok öfkeliyim..." türü sözlerle yüklenecektir. Onun bu yüklenmeleri kendimizi kötü hissettirse de kasıtlı bir suistimal içinde olmadığını bilerek davranmamız icap eder. Öfkemizi denetleyerek "Seninle aynı kanaatte değilim, bu kadar öfkeni hak edecek bir şey yaptığımı sanmıyorum." türü ifadeler, onun yansıtmalı özdeşimlerinden sıyrılmamız konusunda işimize yarayacaktır.

Sınırda kişilik organizasyonu olan insanların dış dünyayı ve ilişkileri yorumlarken kullandıkları "ya hep ya hiç" tarzları, karşısındaki insanı çok yorar. "Ya benimsin ya toprağın." diyen aşığın yaptığı gibi bizi iki seçenekten birisini seçmeye zorlarlar. Oysa iki seçenek de sağlıklı bir insan için açıkça yanlıştır. Böyle sıkıştırmalarda yaşadığınız sıkıntıyı gösterebilmek ve bir parça da olsa gerçeği görebilmesini sağlamak için ona "Benim yerime sen olsaydın ne yapardın?", "Böyle beni sıkıştıracak kadar kötü

hissettiğinde ne yapmamı, nasıl davranmamı istersin?" gibi bir yaklaşım iyi gelebilir.

Sınırda kişilik organizasyonu olan bir kişi, sürekli olarak bizim ona karşı hissiyatımızda değişiklikler yapar. Depresif ve korkmuş haldeyken sevgi, muhalif ve düşmanca tavırlar içinde olduklarında nefret hissederiz. Bu yüzden onlara karşı empatik olabilmek pek kolay bir iş değildir. Oysa elden geldiğince yapılmaya çalışılmalıdır ki bu sayede bu insanların psikotik organizasyona gerilemelerinin önüne geçilip bireyleşmeleri desteklenebilsin. Bu kişilerle çalışma konusunda deneyimli olan psikoloji profesyonelleri, ebeveynlerinin onlara bebekken çok sıkı bağlanmaları dolayısıyla 1,5 ve 3 yaşları arasında olması gereken ayrılma ve bireyleşmeyi engellemelerinin buna neden olduğunu belirtiyorlar. O yüzden onların geçmişte annelerinin yaptıkları yapışkan bağımlılığın tersi yönde davranılmasını, özerkçe tavırlar almalarının desteklenmesini öneriyorlar.

Her insan ilişkisi için geçerli olan "demir tavında dövülür" kuralı, sürekli dalgalanmalar gösteren sınırda kişilik organizasyonundaki insanlar için ziyadesiyle uygundur. Onlara davranışları hakkında bir şey söylenecekse, söylenilenleri dinleyecek durumda olmadıkları gerginlik ve huzursuzluk zamanlarında değil, sakinken söylenmelidir.

KİŞİLİK TİPLERİ- BOZUKLUKLARI
BAŞ ETME YOLLARI

Kişilik Özelliği, Kişilik Tipi ve Kişilik Bozuklukları Ayrıdır!

Tarihsel olarak kişilikle ilgili bilgilerimizle kişilik bozuklukları hakkındaki bilgilerimiz at başı gidiyor. Hatta ortada bir rahatsızlık olması ve acilen çözüm aranmasının gerekliliği nedeniyle kişilik bozuklukları hakkında daha çok bilgi toplanıyor, daha doğrusu daha çok bilgi dolaşıma giriyor. Bu durum, kişilik bozukluklarının gerçekte olandan çok daha fazla önemsenmesi gibi bir sonuç ortaya çıkarıyor. Sanki insanlar kişilik yapıları açısından "normaller" ve "kişilik bozukluğu olanlar" diye tam ortadan ikiye ayrılmışlar ve kişilik çatışmalarından kişilik bozukluğu olanlar sorumlu gibi görünüyor. Oysa gerçek farklı. Kişilik bozuklukları rahatsızlığı olan insanlar, toplum içinde çok büyük bir yekûn oluşturmuyorlar. Kişilik çatışmalarının, geçimsizliklerin tek sorumlusu kişilik bozukluğu olanlar değil.

Hakaret babında kullanılan "kişiliksiz" sözünün bilimsel olarak bir geçerliliği yok. Tıpkı bir bedenimizin olması gibi bir kişiliğimiz de var. Cildimiz, bağışıklık sistemimiz bedenimizin örtüsü, koruyucusu; kişiliğimiz de ruhsal varlığımızın koruyucusu, onun sayesinde toplum içinde uyumlu ve başı dik yaşıyoruz.

Kişiliğin oluşumu oldukça karışık ve sonuçta ortaya çıkan kişilikler de farklı. Her birimiz, kendimize özgü birçok kişilik özelliğine sahibiz. Nasıl bazılarımızın beden yapıları, fiziksel özellikleri benzerse, bazılarımız da kişilik özelliklerimiz itibariyle birbirimize çok benziyoruz; sanki kişilik özelikleri farklı insanlarda aynı biçimlerde bir araya gelmişler gibi. İşte bu benzer kişilik özelliklerine sahip insanları ayırt etmek için kişilik tiplerinden bahsediyoruz. Nasıl insanları beden yapılarına, fiziksel özelliklerine göre zayıflar, kilolular; kısalar, uzunlar; mavi gözlüler, ela gözlüler, düz saçlılar, kıvırcık saçlılar diye ayırıyorsak, kişilik tiplerine göre de sınıflıyoruz. Lakin takdir edersiniz ki kişilik tiplerine göre sınıflama, çok daha karışık ve zor.

Çoğumuz kişilik tipolojisi sınıflamasında "diğer" kategorisindeyiz

Kişiliğimizin varoluş nedeni, kendimizi korumak ve toplumda uygun bir rol üstlenerek uyumumuzu artırmak. Kişilik bozukluklarında kişilik hastalanıyor, kişilik özellikleri, katı ve uyumsuz nitelikler gösteriyor, topluma uyuma değil de uyumsuzluğa neden oluyor, mesleki alanda ve insan ilişkilerinde insanın başına büyük işler, dertler açıyor. Bunları biliyoruz ama kişilik bozukluklarındaki özellikler daha iyi saptanabildiğinden olsa gerek kişilik tipolojilerini de kişilik bozukluklarıyla ilgili somut bilgiden yola çıkarak yapmayı tercih ediyoruz. Bazı insanların kişiliklerinde bir bozukluk yok, yani kişilikleri hastalanmış değil ama kişilik yapıları birbirine benziyor; bu benzerliği birtakım kişilik özelliklerinin bir araya gelerek bir kalıp oluşturması sağlıyor. İşte kişilik bozukluğu olmayan ama benzer kişilik yapılarına sahip olan kimselerin kişilik yapılarına bir arada "kişilik tipi" diyoruz. Kişilik tipiyle kişilik bozukluğu arasındaki en büyük fark, kişilik tipinde mesleki alanda ve insan ilişkilerinde bir zararın söz konusu olmaması ve bu kişi-

likteki insanın kendi kişiliğinden kaynaklanan sorunların farkına varması, diğer insanları bu kişilik özelliği doğrultusunda zorla değiştirmeye kalkmaması... Bazen de bir insanın kişilik özellikleri arasında bunlardan birisi ya da birkaçı oluyor ama kişiliğinin tipini belirleyecek kadar yaygın ve güçlü olmuyor. Benzerlik kişilik tipinde olduğu gibi bir kalıp halinde değil, bu kişilikler sadece bazı özellikleri nedeniyle birbirine benziyorlar. Böyle hallerde bir kişilik bozukluğundan ya da tipinden değil de "kişilik özelliği"nden bahsetmek çok daha uygun.

Diyelim ki, mükemmeliyetçi olan birisinde bu özellik, kişilik bozukluğu düzeyine gelmişse yani artık kalıplaşmış ve insanın bu kalıpları aşarak dünyaya uyum sağlayamamasına neden oluyorsa ve bu insan bu özelliği nedeniyle gördüğü zarara rağmen kendini haklı görmeyi sürdürüyorsa onun rahatsızlığına "obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu" diyoruz. Bir kimse mükemmeliyetçi kişiliğin birçok özelliğini tipik olarak gösterdiği, taşıdığı halde kişilik bozukluğu belirtileri sergilemiyorsa, onun durumunu "obsesif kişilik tipi" diye adlandırıyoruz. Bir insanda ne obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu ne de obsesif kişilik tipinde görülen belirtiler yok ama sadece tertiplilik, düzenlilik gibi bir özellik varsa, bu kimsenin obsesif özelliğinden bahsediyoruz.

Kişilik bozuklukları ve tipleri için tüm bu söylediklerimiz, yine de çoğunluğumuzun özelliklerini tanımlamıyor. Büyük çoğunluğumuz ne kişilik bozukluklarından ne de kişilik tiplerinden birine dahil edilemeyecek, nevi şahsımıza münhasır kişilik özelliklerine sahibiz. Hatta birçoğumuzda tek tek özellikler düzeyinde bile sıralayabileceğimiz açıklık ve kesinlikte özellikler bulunmuyor, tamamen kendimize özgü kişilik nitelikleri taşıyoruz. Daha önce de söylediğimiz gibi çoğumuz kişiliğin tipolojik sınıflandırmasında, hiçbir yere girmiyoruz yani "diğer" kategorisinde bulunuyoruz.

Çare kişilik tipolojisini spektrum olarak ele almak

Eğer psikolojik bilimlerin kişiliğin tipolojik olarak ele alınışında yaşadığı sorunları anlatabilmişsek, bilinen kişilik bozuklukları ve tipleri içine sağlıklı, normal bir kişilik yapısına sahip olan insanların büyük çoğunluğunun sığmayacağını ortaya koymuş olmalıyız. Peki, bu durumda, kişilik yapılarını tanıtabilmek ve onlara karşı ne yapacağımızı anlatabilmek, amacımıza yaklaşabilmek için ne yapmalıyız? Uzun süre düşündük ve sonuçta şöyle bir yol izlemenin en doğrusu olacağı sonucuna ulaştık:

Bir yandan mevcut sınıflandırmaların ve bilgi birikiminin sınırlamaları bir yandan da geçimsizliklerin önlenebilmesi için kişilikleri tanıtma amacımız var. Bilgimizin durumu ile amacımız arasındaki sıkışıklığımızı gidermenin tek yolu, bilgimizi amacımız doğrultusunda seferber edebilmekten geçiyor. Bunun için de bir spektrum bakışıyla hareket etmek durumunda kalıyoruz.

Spektrum bakışıyla hareket etmek için kişilik bozuklukları ve onlara göre tanımlanmış kişilik tipleri bakışından belli ölçülerde ayrılmamız gerekiyor. Spektrum bakışıyla hareket etmekten, geçimsizliklere en çok neden olduğunu düşündüğümüz kişilik özelliklerini, bir uçta bu özelliğin en hafif görünümleri, diğer uçta şiddetli kişilik bozukluklarındaki belirtiler yer alacak şekilde ele almayı anlıyoruz. Okuyucuyu klasikleşmiş kişilik bozuklukları ve kişilik tipleri anlatısıyla bir kez daha baş başa bırakmak yerine, toplumumuzda en çok görüldüğünü düşündüğümüz kişilik özelliklerini belli bir spektrum içinde anlatmaya çalışacağız. Kişilik bozuklukları arasında sayılan şizoid, şizotipal gibi kişilik yapılarını toplumda çok ama çok az görüldüğü için hiç ele almayacağız.

Kişiliğin tipolojik boyutunu, toplumda en çok görüldüğünü, en fazla geçimsizliklere neden olduğunu sandığımız

özelliklere göre anlattığımızda, bize en çok sıkıntı yaşatan kişilik özelliklerini ve onlar karşısında ne yapmamız gerektiğini anlatmış olmayı umuyoruz. Bu şekilde 10 tane kişilik tipi saptadık ve kendimize göre adlar verdik. Onların anlatımı sırasında, hafiften şiddetliye nasıl görünebileceklerini ayrıntılarıyla vurgulamayı ve onlara karşı ne yapabileceğimizi o sırada belirtmeyi uygun bulduk.

Spektrum bakışımız sayesinde, geçimsizliklere neden olan kişilik çatışmalarını en geniş biçimde ele alabileceğimizi sanıyoruz. Ama elbette, bu kadar zengin kişilik çeşidinin bulunduğu gündelik hayattaki geçimsizliklere neden olan tüm çatışma türlerini kapsayabilme imkânımız yok. Biz yine de kitap boyunca oluşmasına gayret ettiğimiz, geçimsizliklere karşı neler yapılabileceğine ilişkin genel bakışın, her durumda işimize yarama umudu bulunduğunu düşünüyoruz. Yanılmadığımızı umuyoruz.

Psikopatlar

Psi-psikopatım, billâh yaparım...

Günümüzde kişilik konusu üzerinde çalışan pek çok bilim insanı tarafından "psikopati" kelimesi, "antisosyal kişilik bozukluğu" ile eş anlamlı olarak kullanılıyor. "Sosyopati" kelimesi de üçüncü bir anlamdaş olarak arada bir zikrediliyor. Psikoloji profesyonelleri hâlâ "psikopat" kelimesini "antisosyal kişilik bozukluğu olan kişi" anlamında kullanadursun, halk bu kelimeyi kullanırken veya bu kelimeyi duyduğunda zihninde her zaman psikiyatrik sınıflandırmalarda tarif edildiği gibi azılı bir suçlu profili canlanmıyor. İnsanlar, "psikopat" kelimesini kullanarak tasvir ettikleri bir kişiyi bazen takdir edebiliyor hatta bazen sevimli bulabiliyor. Halkın psikopat dediği bütün insanlar da toplumla ve toplumsal olan, hukuk, kanun, kural gibi şeylerle derdi olan, sürekli bunları ihlal eden tipler değiller. Ama halkın psikopatları yine de geçinilmesi zor, herkesin rahatlıkla iyi ilişkiler kuramayacağı, herkesten takdir toplayamayacak kişilik özellikleri gösteriyorlar.

Toplumumuzda sıkça görülen bir kişilik tipini tanımlamak için biz de halkımızın kullandığı "psikopat" kelimesini kullanmayı yeğliyoruz. Böyle baktığımızda psikopatların çok az bir kısmının "antisosyal kişilik bozukluğu" tanı kriterlerini

karşıladığını söylemek mümkün. Mesela Mazhar Alanson'un Cem Yılmaz ile birlikte söylediği "Psi-Psikopatım" şarkısında sürekli kanunları ihlal eden, yalancılığı, dolandırıcılığı hayatının rutini haline getirmiş, vicdan azabı duymayan, geleceği düşünmeyen, sürekli dürtüleri doğrultusunda davranan birinden bahsedilmiyor.

"Psi-psikopatım, billâh yaparım,
Seni seviyorum der, senden kaçarım.
Az biraz gül yüzüme, buz gibi bakma,
Cana yakın ol biraz, suratını asma,
Tatlı tatlı konuş, sen bilirsin de."

Şarkıda geçen bu sözlerden de anlaşılabileceği gibi, karşımızda her an suç işlemeye hazır biri değil, daha ziyade çocuksu özellikleri tam olarak olgunlaşmamış, ama bu çocuksu taraflarını biraz yüksek perdeden konuşarak gizleme derdinde bir adam var. Bu adam, annesine yaptığı nazı ve kaprisi şimdi de sevdiği kadına yapmaktadır. Şarkıyı dinlerken bu adamın her an bir suç işleyebileceği gibi bir düşünce zihnimize düşmüyor. Bununla beraber sokaktaki insanın psikopat dediklerinin hepsi de böyle masum değiller. Psikopat diye nitelendirilenlerin hepsinde bu şarkıdaki gibi, o kişilere daha yumuşak ve hoşgörülü biçimde bakmamızı sağlayacak çocuksu özellikler yok.

O halde nasıl biridir bu psikopat? Bir kişilik bozukluğu olarak değil de bir kişilik tipi olarak psikopatiyi ele aldığımızda hangi kişilik özellikleri bu tipe has özellikler olarak ele alınabilir? Bunun cevabını vermeden evvel, son bölümün girişinde belirttiğimiz hususu tekrar etmekte yarar görüyoruz: Bütün kişilik tipleri gibi psikopatik kişilik tipi de sabit birkaç özelliğin bir kişide bulunmasını şart koşan katı bir tanımlama ile değil, geniş bir spektrum içinde ele alınırsa bugün için en doğrusu yapılmış olur. Bu spektrumun en uç noktasında iflah olmayacak derecede ciddi antisosyal kişilik bozukluğunun

olduğunu kabul edebiliriz. Bunların en ağır durumda olanları vahşi cinayetleri gözünü kırpmadan işleyebilen psikotik kişilik organizasyonuna sahip, dağınık, dürtülerini denetleyemeyen, sadistik yapıdadırlar. Antisosyal kişilik bozukluğu olanların doğuştan, saldırganlığa yönelik eğilimlere ve haz alma konusunda yüksek bir uyaran eşiğine sahip oldukları, yani normal insanlar gibi basit şeylerden, bir şakadan, bir doğa güzelliğinden zevk almadıkları, canlı ve iyi hissedebilmek için daha keskin ve canlı yaşantılara ihtiyaç duydukları ispat edilmiş. Bu bozukluğun büyük ölçüde erkeklerde görüldüğü de biliniyor. Çocuklukları sırasında katı disiplin ile aşırı şımartılmanın iç içe geçmesinden şaşkına döndüklerinin altı çiziliyor. Spektrumun bu uç kısmından geriye doğru gelindikçe bozukluk tayfından çıkıp kişilik tipi tayfına geçeriz. Kişilik tipi de kendi içinde farklı dalga boylarında, farklı yoğunluklarda çizgiler gösterir. Bazı kişilerde, tek bir özellik oldukça güçlü biçimde yer alabilirken, bazı kişilerde birkaç özellik, hepsi de kabul edilebilir ölçülerde bir arada bulunabilir. Nörotik kişilik organizasyonuna yaklaştıkça psikopati nazik ve çekici bir görünüm sergileyebilir. Bu kadar geniş bir yelpaze içinde yer almalarına rağmen insan hayatında sevgiyle ilgili ne varsa, küçümseme, değersizleştirme tüm psikopatların ortak özelliğidir denilebilir; psikopatların sevgi ve empati içeren duygusal deneyimleri yoktur dersek yanılmış olmayız. Şimdi bunlara biraz daha yakından bakalım. Bu sayede hem etrafımızdaki psikopatları tanıma imkânına kavuşmak, hem de onlarla geçinme yahut da baş etme konusunda, başlangıç mahiyetinde de olsa bilgi sahibi olmak mümkün olacaktır.

Yasalar çiğnenmek içindir...

Bu spektrum içinde yer alan kişiliklerin en çarpıcı özelliği kanunlarla, kurallarla, yasaklarla ve bunlar gibi kişiyi toplum lehine bir şekilde kısıtlayan çizgilerle başlarının hoş olmama-

sıdır. Psikopatlar dediğimiz kişiler kurallara riayet etme konusunda sorun yaşayan kişilerdir. "Yasalar çiğnenmek içindir." gibi toplumsallık karşıtı bir cümleyi de muhtemelen ilk olarak psikopatik eğilimleri olan bir kişi dile getirmiş ve onun gibi eğilimleri olan insanlar yaşatmış olmalıdır.

Toplumsal yaşamın gerektirdiği kısıtlamalara riayet etmeme şeklindeki bir kişilik özelliğinin en ileri noktası, psikiyatrik rahatsızlıkların sınıflanmalarının, örneğin DSM'nin "antisosyal kişilik bozukluğu" tanı kriterleri arasında saydığı "tutuklanmaya zemin hazırlayacak eylemlerde tekrar tekrar bulunmak ve yasalara uygun, toplumsal davranışlara ayak uyduramamak" olarak kabul edilebilir. Kurallara riayet edebilme konusunda bu kadar başarısız olan, şükür ki, çok az kişi var. Bununla beraber birtakım kuralları çiğnemeye eğilimli, kendi çıkarı doğrultusunda, özellikle büyük yaptırımları olmayacak kural ihlallerinde bulunanların sayısı da azımsanmayacak oranda.

"Kurallarla başı hoş olmama" demişken bu kişilerle ilgili biraz örnek verelim ve onlar karşısında uygun tutumları konuşalım. Sürekli olarak kısa yoldan büyük kazançlar elde etme peşinde olup bunun için sahtecilik yöntemlerine başvuranlar, insanları korkutarak, ürküterek birtakım kazançlar elde etmeye çalışanlar, kendi menfaatleri uğruna başkalarının çıkarlarını hiçe sayanlar, diğer insanların durumlarına kayıtsız kalarak kendi tatmini peşinde koşanlar, psikopati spektrumu içinde oldukça uca yakın tipler olarak kabul edilebilir. Bu uca yakın tiplerle iyi geçinmenin oldukça zor olduğu düşünülse bile onlarla da iyi geçinebilen birileri vardır. Eğer siz onlarla zaten iyi geçinen tiplerden değilseniz o zaman bu insanlar karşısında nasıl davranılması gerektiği ile ilgili önerilere de ihtiyacınız var demektir. Sahtecilik ile kısa yoldan büyük paralar kazanmak, kendi deyimleriyle "voleyi vurmak" niyetindeki insanlar sizi yandaş olarak yanlarına çekmek isteyebilirler, sizin yapacağınız maddi katkıya ihtiyaç duyduklarında, üstün ikna yetenekleriyle

ve hatta bazen sizi bunaltarak işin içine sokmaya çabalarlar. Zor kişiliklerden dem vuran kitaplar böyle durumlarda yapılan işin kanunsuzluğunu o kişilere hatırlatmayı önerseler de bizim tecrübelerimiz bunun pek işe yarayan bir yöntem olmadığını düşündürüyor. Böyle durumlarda işin içine girmeme konusunda kararlıysanız sahteciliğe yeltenen bu dostunuzun projesine şiddetli tepkiler göstermek yerine, projenin ilk bakışta cazip göründüğünü, ama bunu daha önce pek çok deneyen olduğunu ve hepsinin yakalandığını söylemek daha iyi bir başlangıç olabilir. Psikopatların sizi yanlarına çekmek için başvuracakları güçlü yöntemlerden bir diğeri, "korkak, pısırık, ürkek" gibi kelimelerle sizi aşağılamak ve amiyane tabirle bu şekilde sizi gaza getirmektir. Bu tuzağa düşmemek için söylenenleri aynen kabullenmenizi öneririz, yoksa basit bir gurur meselesi yüzünden kendinizi sahtecilik örgütünün içinde bulabilirsiniz. "Evet, ben korkuyorum, siz başka adam bulun, ben bu işe giremem." deyip yakanızı kurtarmanın yoluna bakın. Daha sonra da sorumlu bir vatandaş olarak bu sahtecilik girişimini gerekli mercilere ihbar edebilirsiniz. Böyle bir ihbarda bulunduğunuzda size öneride bulunan psikopat, sizden çok fazla şüphelenmez, ama en baştan projenin kanunsuzluğundan dem vurarak psikopat dostunuza şiddetli tepki gösterirseniz, herhangi bir yakalanma durumunda sizin hiç rolünüz olmasa bile sizin ihbar ettiğinizi düşünebilir.

Eğer yakınınızda yer alan ve uçlara yakın olan bir psikopat sizi ürküterek, korkutarak sizden faydalanmaya çalışıyorsa ona karşı yumuşak, ama kararlı biçimde konuşun ve istediğini yapamayacağınızı tekrar tekrar anlatın. Bilin ki, bu didişme sürecinin ortasında onun isteğini yerine getirirseniz bir dahaki sefere yine yapmak zorunda kalırsınız. Bu nedenle psikopata bir kere "olmaz" dediyseniz bu konuda son derece kararlı olmanız sizin geleceğiniz açısından çok önemlidir. Gerekçe olarak sakın ortaya kişisel prensipleriniz gibi onun öfkesini

kabartacak şeyler ileri sürmeyin, çünkü psikopatın zihninde "prensip" kelimesinin çok güçlü anlamları yoktur; bunun yerine gerekçelerin sizin çok daha üzerinizdeki mekanizmalardan kaynaklandığına vurgu yapın. Onun öfkesini kendi üzerinize değil, kanun, yönetim, hükümet, müdüriyet, sistem vs. gibi daha soyut özneler üzerine yönlendirmeye çalışın. Böyle yaptığınızda psikopat bağırıp çağırsa da, tehditler savursa da sizin yakanızı bırakacaktır. Eğer karşınızdaki bu tip davranışlarda ısrar eden biri ise onu güvenlik birimlerine bildirmekten çekinmeyin.

Bu uca yakın psikopatların zihinlerinde yer alan şemalarda kanunlar ve kurallar, insanların önüne koyulmuş engeller gibidir ve bu engeli aşmayı başaranlar elde ettikleri şeyleri hak etmiş demektir. Yani psikopatın zihinsel şemasına göre kanunu atlatmayı başarmak tam anlamıyla bir başarıdır ve bunu becerebiliyorsanız elde ettiğiniz şey de zaten hakkınızdır. O halde kanunu ihlal ederek elde edilen menfaatte herhangi bir haksızlık yoktur. Böyle biri karşısında hiçbir zaman kendi kendinize toplumun koruyuculuğu rolünü üstlenmeyin. Bu tip bir insan çok yakınınızdaki biri ise ona kanun ve kuralların kendisi için de gerekli olduğunu hatırlatın, ama onu birkaç cümle ile ıslah edemeyeceğinizi daima aklınızda bulundurun. Eğer kendinizi ve etrafınızdakileri bu tip birinin hak ve sınır ihlallerinden korumak istiyorsanız onun gözünü korkutacak bazı cümleler söyleyebilirsiniz. Mesela, onun düşündüğü şeyin sizin de aklınıza geldiğini, ama etrafta polisle ortak çalışan bazı muhbirler olduğu için veya sağa sola gizli kameralar yerleştirildiği için yapmadığınızı söyleyerek o kişinin eylemlerini sınırlandırabilirsiniz. Onun yapmayı tasarladığı şeyi sizin de düşünmüş olduğunuzu duymak onun hoşuna gidecek, sizi kendisine daha yakın hissedecek ve bu sayede sizin uyarınıza daha çok kulak asacaktır. Ortada ciddi bir kanun ihlali, başkalarının haklarına bir tecavüz ve ciddi bir suça yeltenme

gibi bir durum varsa kimliğinizi gizleyerek güvenlik güçlerine durumu bildirebileceğinizi aklınızda bulundurun.

Ben yaptım, oldu...

Küçük menfaatler için kuralları ihlal etmeyi alışkanlık haline getirenlerin spektrumda biraz daha ortalarda yer aldığını söyleyebiliriz. Mesela, trafik kurallarına riayet etmeyerek kendisinin ve başkalarının hayatını tehlikeye atanlar, ama kendisine sorulduğunda yaptığının masum bir ihlal olduğunu, bunun için gerekçeleri olduğunu savunanlar bu grubun en sık karşılaşılan örnekleridir. Bu tür davranışları sergileyenlerin zihninde kendi çıkarlarını merkeze koyan ve kendisini ayrıcalıklı, sıra dışı kabul eden bir çekirdek etrafında şekillenen şemaların olduğu iddia edilebilir. Bu şemalarla ilgili en güzel ipuçları trafik kurallarını ihlal etmeyi alışkanlık haline getirenlerin sık sık sarf ettiği cümlelerde görülebilir: "Bize bir şey olmaz." "Kazalar dikkatsizlikten oluyor, ben dikkatliyim." "Ben 20 senedir araba kullanıyorum, kazaları acemiler yapıyor." "Ben bunu hep yapıyorum, şimdiye kadar hiçbir şey olmadı."

Bu tür kural ihlallerini alışkanlık haline getirmiş olan insanlar, yalnızca kendilerinin değil yakınlarındaki insanların da hayatlarını tehlikeye atarlar. Bu insanları yaptıkları konusunda uyarmak genellikle pek bir işe yaramaz. İyi laf yapan ağızları ile sizi susturmayı ve sanki her şey olması gerektiği gibi gidiyormuş gibi bir hava estirmeyi çok iyi başarırlar. Böyle durumlarda hemen ikna olup susmak yerine o kişinin davranışlarını başka yöntemlerle kısıtlamak daha doğru bir yol olabilir. Somut örneklerle anlatalım. Mesela kuralları ihlal ederek araç kullanan bir yakınınızın arabasındayken ona kuralları hatırlatmak yerine korktuğunuzu, bu şekilde yolculuğa devam edemeyeceğinizi açıkça söyleyin. Psikopat yakınınız biraz gerilecek de olsa muhtemelen kendisini dizginleyecektir. Onun zihnindeki şemaları kırmak için de ona birtakım örneklerle kazaların hep

acemiler tarafından yapılmadığını, kazalardaki tek faktörün sürücü hataları olmadığını anlatmaya çalışabilirsiniz. Bu girişimlerin faydasız kaldığı durumlarda kendi can sağlığınız için psikopat yakınınızın arabasını terke etme konusunda tereddüt göstermeyin.

Herhangi bir yerde birileri sıra beklerken sıranın önlerine geçmek için çeşitli yollara başvuran ve uyarıldıklarında hemen birtakım bahanelerle baskın çıkmaya çalışanlar da psikopati spektrumunun ortalarında kabul edilebilirler. Bu tiplerin zihninde kendilerini dünyanın merkezine koyan şemalar hüküm sürmektedir. Bu insanları uyardığınızda size karşı tehditkâr davranışlar sergiliyorlarsa onlarla tartışmaya girmeyin. Beş dakika fazla beklemek, bir psikopatla kavga edip, hastanelerde ve karakollarda saatlerce zaman kaybetmekten iyidir. Etrafta güvenlik görevlileri varsa, durumu onlara bildirmeniz daha uygun olacaktır. Eğer bu tip davranışları sürekli olarak sergileyen kişiyi tanıyorsanız daha farklı tepkiler göstermeniz de mümkündür. Mesela aynı yerde çalıştığınız biri sürekli olarak yemekhanede sıranın önüne geçmeye kalkışıyorsa, diğer çalışma arkadaşlarınızla birlikte ortak bir tepki göstermeniz daha uygun olacaktır. Hakaret etmek veya öfke kusan cümleler sarf etmek yerine o insana daha kibar cümlelerle hitap edin. Böylece psikopat arkadaşınız sizi haklıyken haksız duruma düşürmeyi başaramaz. Psikopatların özel yeteneklerinden birinin de konunun odak noktasını değiştirmek olduğunu unutmayın. Mesela sıraya girmesi konusunda bir psikopatı uyardığınızda ustaca bir manevrayla sizi kendisine bağırmakla suçlayabilir, zeytinyağı gibi üste çıkarak sizi özür dilemeye bile zorlayabilir ve sonuçta sıraya girmeme konusu arada kaynayıp gider. Psikopatın eline böyle bir koz vermemek için ona dikkatli bir biçimde hitap etmek, kelimeleri seçerek kullanmak çok önemlidir. Üste çıkmak için herhangi bir malzeme bulamadığında geri adım atmak zorunda kalacaktır.

Rahatsız olan gider...

Spektrumun ortalarında yer alanlarda görülebilecek bir diğer davranış türü, insanların toplu olarak bulundukları ortamlarda başkalarını rahatsız edecek şekilde gürültü yapma, bağırıp çağırma, küfürlü konuşma, başkalarını varlığını önemsemeyecek şekilde itişip kakışma, oynama, yasak olmasına rağmen bu alanlarda sigara veya alkol alma şeklindeki davranışlardır. Bu tipler etraftan bir tepki gördüklerinde hemen agresifleşme, karşılarındakine tehditkâr biçimde çıkışma ve hatta saldırma eğilimi gösterebilirler. Bu tür davranışların altında yatan zihinsel yapıyı anlamak, bu davranışlar karşısında nasıl bir tavır takınılması gerektiği konusunda son derece yol gösterici olacaktır. Bu insanların başkalarının varlığını hiçe sayarak sanki etrafta kimse yokmuş gibi davranmalarının derinlerdeki sebebi başkalarının kendi varlıklarını kabul etmedikleri inancıdır. Yani bu tür psikopatlar, toplumun kendilerini istemediği, kendilerini itip kaktığı, kendi varlıklarına toplumun saygı göstermediği şeklinde birtakım temel inançlara sahiptirler. Bu nedenle başkalarını rahatsız edici davranışları hem kendi varlıklarını bir şekilde ispat etme çabası, hem de toplumun kendilerine yaptığını düşündükleri şeyi topluma yapma olarak görülebilir. Yani başkalarını hiçe sayan psikopat, bir taraftan "Ben buradayım." diye bağırmakta, diğer taraftan "Asıl siz yoksunuz, asıl ben sizi yok sayıyorum." demektedir. Bu şemayı bilmezseniz onların davranışlarını anlamlandırmakta çok zorlanırsınız, ama bu şemadan haberdar olursanız hem onlardan daha az rahatsız olur hem de öfkelenmek yerine onları aciz ve komik bulabilirsiniz. Böyle bir davranışla karşılaştığınızda, davranışın sahiplerini tanıyorsanız onların dikkatini yumuşak bir biçimde başka bir konuya çekerek davranışlarını dizginleyebilirsiniz. Bu kişileri tanımıyorsanız ve ortada ciddi bir fiziksel taciz yoksa sadece ortamdan uzaklaşmak en makul çözüm olacaktır. Bu tip insanlar sizinle aynı ortamda bulunan çalışma arkadaşlarınızsa,

onlara tepki göstermenin pek işe yaramayacağını bilin. Biz size bu insanlarla geçinebilmek için farklı bir yöntem önerebiliriz. Bu insanlara yaklaşıp onlarla ciddi konularda konuşun, onların fikrini sorun, onların yorumlarını merak ettiğinizi söyleyin. Bu şekilde onlara var olduklarını gösterecek, onların varlığını kabul ettiğinizi ve bu var oluşa saygı gösterdiğinizi hissettirmiş olacaksınız. Böylece onlar da sizin varlığınıza saygı duymaya başlayabilirler. Burada önerdiğimiz yöntemlerin her zaman herkeste işe yaramayacağını da belirtmemiz gerekir, ama bu yöntemler insanlarla bağları koparmadan önce denenmeye değer yöntemlerdir. Belki de bu basit davranış yöntemleri ile karşınızdakinin psikopat yönünü aşarak onda olan daha iyi ve faydalı yönleri ortaya çıkarabilirsiniz.

Yalandan kim ölmüş...

Psikopatlarda görülebilen bir diğer kişilik özelliği de menfaat veya zevk için yalan söyleme, insanları aldatma, iyi niyetleri kötüye kullanma, kendi zevki veya menfaati için farklı senaryolarla insanları sömürme şeklinde özetlenebilir. Spektrumun negatif ucuna nispeten uzak olan, biraz daha ılımlı bu tiplerin birçok tavrı olabilir. Çeşitli bahanelerle ve yalanlarla herhangi bir işte kendisine bir öncelik elde etmeye çalışanlar, küçük kazançlar için yalan söyleyenler, kuralları göze batmayacak şekilde ihlal eden ve fark edildikleri anda da yaptıklarını meşru göstermek yerine inkâra başvuranlar, yalan söyleyerek yaptıklarını gizleme yoluna gidenler, bu tiplerdendir. Bu iki cümlede defalarca "yalan" kelimesinin geçiyor olması bu tiplerin en önde gelen marifetlerinin kolay yalan söylemek ve duruma uygun yalanları ustaca uydurabilmek olduğunu vurgulama konusunda az bile gelebilir. Bu kişilik özelliğine sahip olan kişiler en yakınlarındaki insanları bile kandırabilir, onların zor duruma düşmesini umursamayarak onlardan menfaat elde etmeye çalışabilirler. Mesela çeşitli yalanlarla borç para

alıp geri ödeme konusunda umursamaz ve sorumsuz davranabilirler. Kendilerine acındırmak için çeşitli senaryolar yazıp, bu senaryolarla insanlardan menfaat elde etmeye çalışabilirler. Ellerindeki bir malı çeşitli yalanlarla ederinden çok daha yüksek fiyata bazı iyi niyetli insanlara satabilirler. Genellikle iyi birer oyuncu olan psikopatlar, ilk tanışmada hızla samimi olmayı başarırlar, insanların kendilerine güvenmesini sağlarlar ve daha sonra da bu güven duygusunu sonuna kadar sömürmeye çalışırlar. Daha ılımlı kabul edilebilecek bazı psikopatlar ise yine yalanlar söyleyerek küçük kazançlar elde etme yolunu seçerler ve bu sayede aynı kaynaktan defalarca, daha uzun süre ve kendilerini açığa vurmadan faydalanabilirler.

Yalan söylemeyi ve yalanlarla birtakım işlerini yürütmeyi alışkanlık haline getiren insanlarla bir arada yaşamak oldukça zordur, ama onlarla kurduğunuz ilişkilerde takındığınız tavır onların yalanlarına inanıyor gibi davranmak şeklinde olursa bu zorluk daha da büyüyecektir. Sıklıkla düşülen hata da budur. Bu kişilik tipinin yalanlarına inanmamanıza rağmen inanıyormuş gibi davranırsanız onun yalan söyleme davranışının daha da pekişmesine katkıda bulunmuş olursunuz. Bu kişilik özelliği, kendini başkalarından çok daha zeki görme gibi bir şemadan beslenir ki bu da bu kişilerin yalan söyledikleri insanları kelimenin tam anlamıyla aptal yerine koydukları anlamına gelir. Bu kişilerle baş etmenin en iyi yolu söyledikleri yalanlara inanmadığınızı onlara bir şekilde hissettirmektir. Böyle yaparsanız onların zihnindeki "herkesten daha zekiyim" inancını kırmaya başlarsınız, hem de size karşı daha dikkatli davranmasını, size yalan söylerken zorlanmasını sağlamış olursunuz. Uzun lafın kısası yalancının mumuna rüzgâr siperi olmayın ve o mumu en kısa sürede söndürün. Aksi halde mumların sayısı o kadar artar ki nefesiniz onları söndürmeye hiçbir zaman yetmez.

Çeşitli yalanlarla kendine acındırmaya ve duygularınızı istismar ederek sizden maddi bir menfaat elde etmeye çalışan

bir kişi bazen son derece bunaltıcı olabilir ve onun sözlerinin bir kısmının yalan olduğuna emin olsanız dahi başınızdan savabilmek için kendinizi ona maddi yardımda bulunmak zorunda hissedebilirsiniz. Böyle durumlar için size yapacağımız öneri belki ilk etapta şaşırmanıza yol açacaktır, ama şuna emin olabilirsiniz ki sizi geveze yalancının bunaltıcı konuşmalarından kurtaracaktır. Bu ilginç önerimiz onun silahıyla davranmaktır, ona doğruyu söylemek zorunda değilsiniz, istediği şeyi veremeyeceğinizi açıkça belirtin. Eğer uydurduğu yalanlarla sizden borç para istiyorsa ve sizin paranız olduğunu da biliyorsa siz de ona bütün paranızı bir başkasına borç verdiğinizi söyleyebilirsiniz. Sizin doğru söylemediğinizi anlamasından çekinmeyin, bilakis bunu anlaması daha iyi olacaktır, çünkü o zaman kendi yalanına inanılmadığını anlayacak ve sizin en az onun kadar zeki olduğunuzu anlayıp geri adım atacaktır.

Mazeretim var, asabiyim ben...

Çok kibar olabilen, böylece bencil niyetlerini, kendi çıkarlarına yönelik davranışlarını kamufle etmeyi başaran pek çok psikopat olduğunu da söyleyebiliriz. Belki yeterince zeki olmayan psikopatlar sorunlarla karşı karşıya geldiklerinde saldırmayı tercih etmektedir. Zira sosyal bağlamdaki davranışlarının temeline tamamen kendi menfaatini koymuş olan biri için saldırganlık ancak çok kısa vadeli kârlar getirebilecek bir davranıştır. Hatta çabuk sinirlenmenin ve saldırıya geçmenin çoğu zaman birtakım kayıpları beraberinde getireceğini de tahmin etmek zor değildir. Dikkat edilirse, psikopatlıkta belki en uç noktalarda olan bazı mafya babalarının son derece soğukkanlı bir kişiliğe sahip oldukları görülebilir. Bu mafya babalarının emrinde çalışan, saldırgan psikopatların, sözüm ona fedailerin neden mafyöz bir örgütlenmenin tepesinde değil tabanında yer aldıkları bu zaviyeden bakıldığında daha açık biçimde anlaşılabilir.

Ağır psikopatların bazılarında bu saldırgan ve tehditkâr tutumlar çok belirgin olabilir ama daha ılımlı psikopatlarda bu tutumlar daha yumuşak ve daha nadirdir. Özellikle hayatını belli bir düzene sokabilmiş, kanunlar çerçevesinde öyle ya da böyle bir meslek edinip bir aile kurabilmiş olanlarda öfke kontrolünün de daha gelişmiş olduğu görülebilir. Yine de bu insanlar eyleme dökmekten kaçındıkları bir saldırganlığın kişiliklerinde barındığını etraflarına bir şekilde hissettirerek kendilerine nasıl davranılması gerektiği konusunda çevreye mesajlar vermeyi ihmal etmezler. "Damarıma basılırsa fena olurum, fena yaparım." gibi cümleleri sık sık sarf eden birinin etrafa vermek istediği mesaj gayet açıktır ve bu mesajla gözü korkan kişiler kendilerini bu insanın pek çok davranışına katlanmak zorunda hissederler.

Bu asabi insanlarla aynı ortamlarda bulunuyorsanız onlarla nasıl bir ilişki kuracağınızı bilmek size pek çok şey kazandırabilir. Öncelikle şunu belirtmeliyiz ki, öfke patlamaları olan bazı insanların dürtülerini kontrol etmekle ilgili çok ciddi rahatsızlıkları vardır ve bu insanlar öfkelendiklerinde etrafa ve kendilerine zarar verebilirler. Psikiyatride "aralıklı patlama bozukluğu" adı verilmiş olan bu rahatsızlıkta öfke nöbetleri çok kısa sürer ve bu öfke patlamalarını ciddi pişmanlıklar izler. Onların çoğu psikopat değildir. Bu kişilerin öfke nöbetlerinden bir kazanç elde etmedikleri, bu öfke nöbetleriyle herhangi bir amaca varmaya çalışmadıkları çok açık biçimde fark edilebilir. Karşınızdaki kişide böyle bir durum olduğunu düşünüyorsanız onu bir profesyonele yönlendirmeniz, onun için de sizin için de en doğru yol olacaktır. Elbette bu öneriyi, onun öfkeli olmadığı bir zamanda yapmanız daha iyi olacaktır.

Psikopatik saldırganlık ve tehditkârlık tutumlarını tanımak için birkaç noktaya dikkat etmek yeterlidir. Psikopatın öfkesi genellikle engellenme durumlarında ortaya çıkar. Yani psikopat, bir arzusu yerine gelmediğinde, bir isteğine erişe-

mediğinde, önüne herhangi bir engel çıktığında bu duruma tahammül etmekte zorlanır. Öfkesi esasında hayal kırıklığını maskelemekten başka bir şey değildir. Hayal kırıklığını yahut hüznünü karşısındakine göstermeyi acizlik olarak kabul ettiği, diğer insanları onun acizliklerinden faydalanmak için fırsat kollayan düşmanlar olarak gördüğü ve eğer o zayıflığını saldırganlıkla gizlemezse onun zayıflığından istifade ederek birilerinin kendisine saldıracağını düşünür. Yani öfke veya saldırganlık, esasında güçlü görünme ve birtakım başka duyguları gizleme çabasından başka bir şey değildir. Özellikle ilk bakışta çok anlamsız görünen öfkeli davranışların altında böyle bir mekanizma olduğu iddia edilebilir. Eğer karşınızdakinin öfkesinin veya tehditkâr davranışlarının bu türden bir arka plana sahip olduğunu düşünüyorsanız onların öfkesine öfke ile karşılık vermeniz, durumu daha da alevlendirecektir. Zira sizin öfke ile karşılık verdiğinizi gören psikopat kendi acizliğini yeterince gizleyemediğini, bu nedenle sizin saldırıya geçtiğinizi düşünecek ve kendince, acizliğini gizlemek için öfkesini ve saldırganlığını arttıracaktır. Gerilimin daha da tırmanmaması için onun öfkeli tutumu karşısında anlayışlı bir tavır takınmanız daha uygun olacaktır. Onu hayal kırıklığına uğratan durumun kendisine özel olmadığını, ortada kendisine yönelik bir kasıt olmadığını ona izah etmeye çalışabilirsiniz. İstediği şeyin gerçekleşemeyeceğini ısrarla söylemektense, mümkün olan şeylerden bahsetmeniz daha iyi bir yol olabilir. Mesela "Olamaz!" kelimesi yerine "Şu şekilde, şu zamanda olabilir." gibi ifadeleri tercih ederseniz karşınızdakinin öfkesini azaltabilirsiniz.

Bütün öfkeli ve tehditkâr tutumların altında aynı mekanizma yoktur. Bazı psikopatlar menfaat elde etmek, insanların gözünü korkutmak, bir şekilde küçük ya da büyük kazançlar sağlamak için öfkeyi, tehdidi ve saldırganlığı kullanmayı alışkanlık haline getirmişlerdir. Böyle tipler kaba kuvvete de

başvurabilirler. Bu tiplerin öfkeli davranışları, saldırganlıkları âdeta rol yapar gibidir. Zaten ciddi antisosyal kişilik bozukluğu olanlarda yapılan araştırmalar, bu insanların öfkelendiklerinde diğer normal insanlar gibi solunum ve kalp atış hızlarında değişiklik olmadığını göstermiştir. Bu onların rol yaptığı anlamına gelmiyor, sadece yaşadıkları öfke ve saldırganlığın normal bir öfke ve saldırganlık durumundan farklı olduğunu gösteriyor. Bu farklılık, onları rol yapıyor gibi göstermektedir. Soğukkanlı saldırgan diyebileceğimiz bu tipler karşısında kendi öfkenizi kontrol etmeniz son derece önemlidir. Sakince konuşup ortamdan uzaklaşmak çok daha mantıklı olacaktır. Böyle durumlarda başkalarının yardımını almakta da fayda vardır. Ama bütün öfkeli psikopatlar, bu kadar laftan anlamaz değildir. Daha önce de dediğimiz gibi basit kelime oyunları ve üslubunuzda yapacağınız küçük değişikliklerle çoğu öfkeli psikopatı sakinleştirebilirsiniz. "Olmaz" yerine "Olur, ama şu şartlar gerekir.", "Olur, ama yarın olsa daha iyi olur." gibi ifadeler tercih etmek, inatlaşmak yerine uzlaşmacı bir tavır sergilemek ve onun isteklerinin ne kadarının gerçekleşebileceğini ona göstermek işinizi kolaylaştıracaktır. Bağırıp çağıran bir psikopatın tam karşısına dikilip konuşmaktansa onun yanına doğru geçip, sanki ondan tarafmış gibi bir izlenim yaratarak ona bazı şeyleri anlatmaya çalışmak bile sorunu çözmeyi kolaylaştırabilir.

Güvenlik kuralları mı? Onlar sıradan insanlar için...

Psikiyatrik sınıflamalarda antisosyal kişilik bozukluğunun muhtemel özellikleri arasında "kendisinin veya başkalarının güvenliği konusunda umursamazlık" şeklinde bir özellik de sayılır. Biz burada antisosyal kişilik bozukluğunu psikopatlığın en ileri şekli olarak ele alıyoruz, fakat bizim psikopat olarak tanımladığımız kişilik tipinde de bu tip bir umursamazlığı düşündürecek davranışlara rastlamak mümkün. Mesela bazı psi-

kopatlar tehlikeli olabilecek birtakım davranışları yapmaktan âdeta haz duyarlar. Hatta birilerinin, bu tip tehlikeli davranışları sebebiyle kendileri hakkında endişelenmesinden dahi haz devşirebilirler. Özellikle güvenlik sebebiyle koyulmuş kurallara uymayan, mesela metro veya tramvay istasyonlarındaki sarı çizgileri geçmeyi, durulmaması gereken basamakta durmayı, yaslanılmaması gereken kapıya yaslanmayı, girilmez denen yerlere girmeyi, uyarılara kulak asmayıp hareket halindeki bir araçtan inmeyi, camdan sarkmayı, hareket halindeki araçtan el, kol, kafa hatta bacak çıkarmayı alışkanlık haline getiren kişilerin sayısı ne yazık ki oldukça fazladır. En ağır antisosyal kişilik bozukluğunda da en hafif psikopatide de ve hatta en normal diyebileceğimiz bir insanda da görülebilen bu davranış kalıbına biraz daha yakından bakmamız gerekir, zira bu kadar sık görülebilen bir davranış tarzını sadece "umursamazlık" diyerek geçiştiremeyiz. Bu tip davranışların faili olan psikopatlar, esasında davranışlarının bir tehlikeye meydan verdiğini, bunun neticesinde kendilerinin yahut başkalarının hayatlarının risk altına girebileceğini düşünmezler. İşte bu nedenle de onların davranışlarını "umursamazlık" olarak nitelendirmek pek doğru değildir. Bir insana umursamaz diyebilmek için öncelikle o insanın işlediği fiilin olumsuz sonuçları olabileceğini kabul etmesi ve bu ihtimalin gerçekleşmesinden endişe etmemesi gerekir. Hâlbuki bizim burada ele aldığımız psikopatlar işledikleri fiilin kendileri veya başkaları için bir tehlike doğurabileceğini de kabul etmezler. Bu kişilik özelliğinin temelini umursamazlığın değil kendini ayrıcalıklı, özel hissetme, kendine aşırı güvenme gibi duyguların oluşturduğu söylenebilir. Psikopatlar, bir şeyin olma ihtimalini göz önünde bulundurarak riske girmezler, tersine o şeyin olmayacağını düşünerek eyleme girişirler. Bu ikisi arasındaki fark, zannedildiğinden önemlidir, çünkü bu bilgi, yanımızdaki yöremizdeki bir psikopata yaptığı şeyin risklerini anlatmanın pek bir işe yaramayacağını göstermek-

tedir. Böyle davranışlarda bulunan kişi sizin tanıdığınız biri ise ona riskleri anlatmak yerine kendi endişenizi anlatmanız ve onun sizi rahatlatmak için ileri sürdüğü bahanelere kulak asmamanız işe yarayabilir. Bu kişinin yaptığı kural ihlali sizin için de bir risk oluşturuyorsa onun yanından uzaklaşacağınızı söyleyin, davranışını değiştirmezse de uzaklaşın. Eğer "giderim" deyip gitmezseniz onun karşısında artık hiçbir ikna gücünüzün kalmayacağını unutmayın.

Ne olacak canım, hallederiz...

Maddi veya manevi yükümlülükleri yerine getirmeme, üzerine düşen veya kendisine verilmiş olan görevleri aksatma şeklinde tanımlayabileceğimiz sorumsuz davranışlara hem antisosyal kişilik bozukluğunda hem de psikopatik kişilik tipinde değişken derecelerde rastlanabilir. Fakat bu kişilik özellikleri antisosyal kişilik bozukluğu olanlarda da, kişilik bozukluğu olmayıp psikopatik kişilik özellikleri gösteren kişilerde de her zaman en ağır halde bulunmazlar. Bir işi sürdüremeyen, sürekli iş değiştiren veya hiçbir iş yapmayan, sorumsuzca yaşayan, hiçbir gayesi olmadan ömrünü sürdüren kişilere çok fazla rastlamayız. Bununla beraber, sorumluluk duygusu yeterince gelişmemiş, pek çok toplumsal görevini ihmal edebilen, ailesine ve çevresine karşı sorumluluklarını yerine getirmekte sürekli gevşek davranan pek çok insanla karşılaşmak mümkündür. Sorumsuzluğun belki en sık rastlanan örneği, verilen bir işi yerine getirmeme, çeşitli bahaneler uydurarak, yalanlar söyleyerek sorumlulukları ertelemedir. Bir diğer sık karşılaşılan sorumsuzluk örneği de aileye karşı olan sorumlulukların ihmal edilmesidir. Kendi zevkleri ve tatmini için kazandığı parayı çarçur edip ailesinin sıkıntı içinde yaşamasına aldırmayan tiplere de rastlanmaktadır. Bir de faturalarını ödemeyi ihmal eden, kredi kartı ödemelerini geciktiren, bunlara aldırmaksızın harcamalarına devam eden, sık sık haciz, icra, mahkeme

sorunları yaşayan kişilere hemen her mahallede bir örnek bulunabilir. Bu kişilerin her zaman için kendilerince makul gerekçeleri vardır, ama bu gerekçeler toplumsal ve hukuki olarak kabul edilebilir değildir. Bu tip sorumsuz insanlarla sağlıklı bir ilişki kurabilmek için özel bir gayret sarf etmek gerekir. Örneğin birlikte çalıştığınız bir iş arkadaşınız, kendi üzerine düşen görevler konusunda sorumsuzluk gösteriyor olabilir. Bu durumda onun açıklarını kapatmanız pek doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Elbette ki böyle yapmanız onun hoşuna gidecek ve sizi daha çok sevecektir, fakat bu tutumunuz bir süre sonra sizi rutin biçimde onun görevlerini de üstlenme durumuna itecektir. Yani iyi niyetiniz, başınıza dert olacaktır. Böyle yapmak yerine o arkadaşınızı görevleri konusunda sık sık uyararak bir başlangıç yapın. Böyle kişiler yerine getirmedikleri görevleri sebebiyle başları derde girdiğinde bile sorumluluğu kendilerinde aramaz, sürekli başka kişileri, başka etkenleri suçlarlar. Sorumluluklarını yerine getirmedikleri için utanma, sıkılma, üzülme duymazlar, bunun yerine ustaca akıl yürütmelerle içinde bulundukları durumun kaçınılmaz olduğu, her ne olursa olsun bu durumun yaşanacağı şeklinde bir tablo çizerler. Hatta bir yaptırımla karşılaşırlarsa yaptırımı uygulayana çok büyük öfke duyabilirler. Böyle zamanlarda o kişilerin akıl yürütmelerine destek olursanız, onu haklı gördüğünüzü ima ederseniz o kişinin bu davranışlarının devam etmesine katkıda bulunmaktan başka bir şey yapmış olmazsınız. Bunun yerine tutarlı biçimde ona hatalarını söylemeniz daha iyi sonuç verecektir. Böyle yaptığınızda onun öfkesine hedef olabilirsiniz veya size küsmesine sebep olabilirsiniz, ama en azından onun aklanma gayretlerine alet olmayarak kendini eleştirmeye başlamasını sağlayabilirsiniz.

Eğer karşınızda sorumsuzluğu yüzünden sizi mağdur eden bir varsa, o kişinin saygı duyduğu, çekindiği kişilerden yardım isteyebilirsiniz. Mesela eşiniz sorumsuzca davranarak ailesinin

zor durumda kalmasına sebep oluyorsa onun çekindiği büyüklerinizden, akrabalardan ya da onun değer verdiği arkadaşlarından bu konuda yardım alabilirsiniz. Her ne kadar kendi bildiklerini okuma eğiliminde olsalar da ılımlı psikopatlar, hayatlarındaki bazı kişilere olağan dışı denilebilecek bir saygı duyabilir, bu kişilerden çekinebilirler. Bu özellikleri onlarla baş edilmesini kolaylaştıran zaaflarıdır ve bu zaafın bazen ağır antisosyal kişilik bozukluğu olanlarda bile görülmesi ilginçtir. Çok ağır antisosyal kişiliklerin mafya içinde disiplin altında tutulabilmesi, bu insanların mafya içindeki sıralı komuta sistemine harfiyen riayet edip sorumluluklarını yerine getirmeleri, daha ılımlı olan psikopatların da dizginlenebileceğinin ve onlarla iyi ilişkiler kurulabileceğinin, onlara sorumluluk bilincinin kazandırılabileceğinin bir kanıtı olarak görülebilir.

Psikopati spektrumunda görülebilecek bir diğer kişilik özelliği de sebatsızlıktır. Rutin bir işleyişten çabucak sıkılma, sık sık iş değiştirme, başka bir işe girişme, yeni projeler üretip bu projelerle büyük paralar kazanacağına inanma, çok geçmeden başka bir proje geliştirerek öncekini bırakma gibi davranışlarla kendisini gösteren sebatsızlığın çok ileri örnekleri sık değildir. Ama biraz daha hafif örnekler bazen televizyon dizilerinde bile komik karakterler şeklinde karşımıza çıkabilir. Sürekli kısa yoldan daha çok para kazanma planlarıyla yeni yeni işlere girişen, yeni yatırımlar yapan, bu girişmişleri sıklıkla hüsranla sonuçlansa da yeni planları yürürlüğe koymaktan kaçınmayan tipler kendileri kadar yakın çevreleri için de büyük sıkıntı oluşturabilirler. Psikopatların çoğunda rastladığımız güçlü rol yeteneği, ikna kabiliyeti ve inkâr becerisi sayesinde her yeni girişimlerinde yanlarına alacak birilerini bulabilirler ve bu ortaklarına büyük hüsranlar yaşatabilirler, dahası başarısızlık durumlarında yine başkalarını suçlamaya kalkışabilirler. Bu sebatsızların her zaman için yanlarına aldıkları kişileri dolandırmak maksadını taşımadıklarını da söylememiz gerekir,

zira bazı sebatsız psikopatlarımız, bu planlarının orijinalliğine kendileri de güçlü biçimde inanırlar. Bu psikopatlarımızın psikopatlıkları iş kötü biçimde neticelenince ortaya çıkar ki etrafı asıl rahatsız eden de budur. İşler yolunda gitmediğinde, bu sözüm ona üstün girişimcilik zekâsına sahip kişiler birden bire ortadan kaybolmayı, maddi mesuliyetleri ortaklarının üzerine yıkmayı, vicdanen hiçbir huzursuzluk duymadan başka bir ortak ile başka bir işe girişmenin yollarına bakmayı çok güzel başarırlar.

Bu kişileri, onlar yüzünden başınız derde girmeden önce tanımanız her zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle her türlü iş ortaklığında resmi sözleşmeler yapmaya, sorumluluğu hukuki olarak paylaşmaya dikkat etmeniz iyi bir tedbir olacaktır. Bu kişilerin ikna yeteneklerinin güçlü olabileceğini, ortaya attıkları projeyle ilgili olumsuzlukları, riskleri sizin ve hatta kendilerinin gözünde küçültmeyi çok iyi başaracaklarını aklınızda bulundurun. Bir dostunuz veya yakınınız size bir projeden bahsedip ortaklık teklif ederse projeyi detaylarıyla dinleyin ve daha sonra onun olmadığı bir ortamda güvendiğiniz bir başka kişiye anlatın. O başka kişi projenin pek çok aksak tarafını size gösterebilir. Siz de bu aksak tarafları proje sahibi dostunuza anlatın, ama tartışmaya girmeyin ve bu işe girmek istemediğinizi açıkça belirtip konuyu kapatın. Daha sonra büyük kayıplar yaşayıp büyük sıkıntıların içine düşmektense dostunuzun veya yakınınızın bir süre size surat asmasının ya da küsmesinin daha iyi olacağını kendinize sık sık hatırlatın.

Pişman değilim, olmadım çünkü (olamadım)...

En ileri derecedeki antisosyal ile en ılımlı ve sevimli psikopat arasında dağlar kadar fark var. Peki, o halde ne gibi bir ortak yön bunları aynı spektrum içinde sınıflandırmamızı sağlıyor? Bu sorunun cevabını mutlak bir katiyetle vermek zor ama şöyle bir tespit yapabiliriz: Bu spektrum içinde değerlendirilebilecek

insanların tamamında ortak olan şeylerden biri, vicdan dediğimiz zihinsel mekanizmada az ya da çok bir gelişim kusuru olmasıdır. Bu spektrum içinde yer almayan insanları psikopatlar gibi davranmaktan alıkoyan şey gelişmiş bir vicdandır ve vicdani bir huzursuzluk bizi pek çok kez düşüncelerimizi eyleme dökmekten alıkoyar. Psikopatlarda ise vicdan ya hiç oluşmamıştır, ya da görevini tam olarak yerine getiremeyecek bir şekilde güdük kalmış, zihinsel aygıtın daha ilkel ve vahşi güçleri karşısında yenik düşmüştür. Vicdanın en önemli görevi kişinin arzuları, istekleri, eylemleri üzerinde bir denetim sağlamak, kişinin zihnindeki üretimleri ve eylemlerini eleştirel bir gözetim altında tutmak olarak özetlenebilir. Zihinde böyle bir işlevi yerine getiren mekanizmanın olması, kişinin başarılı bir biçimde toplumsallaşmasında, diğer insanlarla bir arada, onları da kendisine denk, kendisiyle aynı haklara sahip varlıklar olarak görerek yaşamasında çok mühim bir rol oynar. Bir zihinde bu tür denetim ve gözetim işlevinin yerine getirilmemesi, o zihnin sahibini toplumun paraziti haline getirir. Böyle bir kişi diğer insanları kendi çıkarları doğrultusunda, kendi zevkleri uğruna rahatlıkla kullanabileceği, kendi çıkarını her zaman için her şeyden önde tutacağı için toplumsal organizasyonda hep bir pürüz oluşturur.

Psikopatlar yaptıkları her şey için bahaneler üretmekte, işledikleri uygunsuz ve kanunsuz fiillere kendilerince meşruiyet kazandırmakta, suçlarını güzel sebeplerle izah etmekte ve kendi masumiyetlerini iddia etmekte son derece maharetlidirler. Bu maharetleri bazen çok şaşırtıcı da olabilir ve hatta bazen kendilerini kurtarma konusunda işe de yarayabilir. Mesela hırsızlık yaptığı için tutuklanan bir psikopat, asıl suçlunun toplum olduğunu söyleyerek kendisini bu yola iten pek çok olumsuz hayat şartını peş peşe öyle güzel sıralar ki haber bültenlerinde bile "Gerçek suçlu kim?" diye tartışıldığını görebilirsiniz. Böyle acıklı bir nutuk sayesinde bütün insanları "Gerçek suçlu kim?"

diye düşündürtebilen bir kişinin kendisini hiçbir zaman suçlu görmeyeceğini, her zaman için kendi zihninde kendisini haklı çıkarmayı başarabileceğini kestirmek zor değildir.

Vicdani olgunlaşmasında eksiklik olan bu tip kişilerin davranışlarını değiştirebilmek için onlara insanlıkla ilgili uzun nutuklar çekmenin pek işe yaramayacağını söyleyebiliriz. Bunun yerine ileriye sürdükleri mazeretlerin geçerli olmadığını onlara hissettirmek daha iyi bir yol olabilir. Mesela pek çok insanın benzer hayat şartları içinde yaşadığını, benzer sorunlarla karşılaştığını, ama daha farklı davranabildiklerini onlara göstermek ve daha farklı, toplumsal alanda daha kabul edilebilir olan davranışlarla sorunlara başarılı çözümler üretilebileceğini vurgulamak az da olsa faydalı olabilir. Vicdanı olgunlaşmamış bir psikopata "Hiç mi için sızlamadı?" gibi bir cümle kurarak onun pişmanlık duymasını sağlayamazsınız. Bunun yerine davranışının olumsuz sonuçlarını ona göstermek ve alternatif bir davranışın ona neler kazandırabileceğini anlatmak iyi bir yol olabilir. Başkalarının haklarına, çıkarlarına karşı yeterince duyarlı olmayan psikopatlara başkaları için değil kendileri için avantajlar sağlayabilecek alternatif davranış önerilerinde bulunursanız daha çok dikkate alınırsınız.

Bilirim ben o durumları...

Bütün psikopatlarda ortak olduğu iddia edilebilecek bir diğer özellik, empati yeteneğinin tam olarak gelişmemiş olmasıdır. Empati eksikliği de farklı derecelerde kendini gösterebilir. Bazı psikopatlar bir başkasının ne hissettiğini, ne düşündüğünü kendi zihninde canlandırabilme yetisinden tamamen mahrumken bazılarında bu yetenek çok az da olsa gelişmiştir. Kişilik psikolojisi alanında çalışanların genel görüşü bu şekildedir, ama biz burada alternatif bir düşünce öne sürebiliriz. Şöyle ki, "psikopatlar bir insana bir kötülük yaptıklarında onun ne hissettiğini, onun ne düşündüğünü zihinlerinde

canlandıramazlar" diyerek psikopatın davranışını izah etmeye çalışmakta sebep-sonuç ilişkisi bağlamında bir eksiklik vardır. Böyle bir eksiklik ancak fiilin işlenmesini ya da fiilden sonra rahatsızlık duyulmamasını kolaylaştırabilir, yoksa doğrudan doğruya fiili başlatan bir etken olamaz, asıl fiilin başlamasından önceki zihinsel durum daha önemlidir ve psikopatın davranışını izah etmekte daha çok işimize yarayabilir. "Ben yapmazsam, bana yaparlar!" İşte bu şema psikopatı daha kolay anlamamızı sağlayabilir. Psikopat, kendisini tam anlamıyla kurtlar sofrasında hissetmektedir ve kendi yaptıkları, hayatta kalma mücadelesinin gerekleridir. O birini sömürmese birileri onu sömürecektir. Psikopata göre, iyilik, cömertlik, dostluk, arkadaşlık, sevgi, saygı, aşk gibi kavramların hepsi insanların birbirlerini sömürebilmek için uydurdukları kavramlardır. O halde daima uyanık olmalı ve başkalarının sömürüsüne maruz kalmaktansa başkalarını sömürme yoluna gitmelidir. Psikopata bu zaviyeden baktığımızda onun çok iyi empati yaptığını, ama empatiyi kendi bilişsel sistemine göre yaptığını söyleyebiliriz. Kendi mutfağının güzide yemeklerinden biri olarak bir tırtıl türünü yiyen kişiye bakarken onunla kurduğunuz empati midenizin bulanmasına sebep oluyorsa bu tamamen sizin bilişsel şemalarınızla ilişkilidir ve kurduğunuz empati o kişiyi anlamanıza yaramamaktadır. Bu demek oluyor ki, empati, kişilik özelliklerinin belirlediği bir kanal içinde şekillenebilir. Psikopat, kendi kişilik özellikleri doğrultusunda bir çeşit empati kurmakta ve kötülük yaptığı kişinin durumunu, sadece yenilmişlik olarak görmektedir. Zira baştan beri kendisini diğer kişi ile bir sömürme müsabakasındaymış gibi hissetmektedir. Böyle olunca da psikopat için işlediği her fiil esasında bir çeşit nefsi müdafaadır.

Bazıları sevimli veya sempatik görünen, bazıları ürkütücü ve ciddi biçimde rahatsız edici olabilen, bazıları aynı ortamda bulunduğumuzda işleri zorlaştıran, bazıları başa bela olabi-

len psikopatları tanımak, onlardan bize gelebilecek zararların önünü almak için son derece önemlidir, fakat psikopatları tanımanın faydaları bunlarla sınırlı değildir. Onları tanımak, aynı zamanda hangilerinin iyi geçinilmeye değer olduğunu da bize gösterecektir. Özellikle ılımlı diyebileceğimiz psikopatlarla doğru bir biçimde ilişki kurmak sadece bizi korumakla kalmayacak, onların topluma entegre olmasında bizim de bir rol oynamamızı sağlayacak, spektrumun ortalarında yer alanların negatif uca değil de pozitif uca doğru evrilmesine katkıda bulunacaktır.

Kaygılılar

İnsan kaygıdan ibaret...

Kaygı hepimizin aşina olduğu bir yaşantı, hatta kaygının insana has bir durum olduğu bile düşünülmüş. Mesela meşhur Acem şair Sadi'nin insanı tarif edişi doğrudan kaygı üzerindendir: "Bir damla kan ve bin tane kaygı." Sadi'ye göre insan kaygıdan ibaret. Biraz düşününce Sadi'ye hak vermeden edemeyiz. Bilimsel olarak tamamen insana has olduğunu tam bir kesinlikle söyleyemesek bile kaygının tabiatımızın asli unsurlarından olduğunu söyleyebiliriz. Hatta belli bir düzeyde kalmak şartıyla kaygının pek çok durumda hayatta kalmamıza, başarılı olmamıza, gerek somut gerek soyut anlamda varlığımızı sürdürmememize çok büyük bir katkı yaptığını rahatlıkla ifade edebiliriz. Buna mukabil aşırı kaygının da bir o kadar zararlı olduğunu belirtmemiz gerekiyor. Kaygı "azı karar, çoğu zarar" diye nitelendirebileceğimiz özelliklerimizden biri. Kararında bir kaygı pek çok açıdan bize katkı yaparken, aşırı bir kaygı durumunun bize pek çok şey kaybettireceğini kestirmek güç değil. Bunun belki de en sık karşılaşılan örneği sınava hazırlanan öğrencilerin durumunda görülebilir. Bu konu ile ilgili azımsanmayacak sayıda bilimsel araştırma yapılmış ve araştırmalar genelde hep aynı sonuçlara dikkat çekiyorlar.

Sınava hazırlık döneminde kaygısı çok az olan öğrencilerin çok az ders çalıştıkları, sınavla ilgili kaygı duymadıkları için sınava yeterince hazırlanmadıkları belirtiliyor. Bunun yanında kaygısı çok yüksek olan öğrencilerin ise çok fazla çalışma gayreti içinde oldukları, fakat aşırı kaygı sebebiyle hazırlık aşamasında verimli olamadıkları, aşırı kaygının hazırlanma sürecini âdeta baltaladığı ve bu iki grubun da sınavlarda başarısız olduğu tespit ediliyor. Kaygı seviyesi ortalarda, yani makul ölçülerde olan öğrencilerin ise sınav öncesi dönemde sorumluluk bilinci ile daha sistemli biçimde sınava hazırlandıkları ve sınavlarda daha başarılı oldukları da gösterilmiş durumda. Tek başına bu araştırma bile kaygının hayatımızda oynadığı ve oynayabileceği rolleri anlamak için yeterli.

Kaygısı az olan insanlar, yani kaygısızlar, gündelik yaşantılarımız içinde sorumsuzlukla, vurdumduymazlıkla, rahat olmakla suçlanıyor ve daha çok eleştiriye maruz kalıyor olabilirler, fakat bu kaygısızlar hem kendilerinin hem de başkalarının hayatını zorlaştırmakta ve bir ilişki sürecinde karşılarındakini bunaltmakta aşırı kaygılılarla yarış dahi edemezler. "Kaygılılar" diye bahsedeceğimiz kişilikler hem kendileri hem de yakınlarındaki insanlar için âdeta sabır sınavına dönüşebilirler ve eğer kaygılı kişilik yapısı hakkındaki bilgilerimiz yetersiz ise bu sınavı geçmemiz pek mümkün değildir. Kaygılılar geçinilmesi zor kişilik tipleri arasında belki de en sık rastladıklarımızdır; o kadar ki hemen herkes bu kişilik tipine kendi ailesinden bir örnek gösterebilir.

Elbette ki bütün kaygılılar aynı değildir, birbirlerinden pek çok açıdan ayrılabilirler. Mesela her kaygılı insan, aynı yoğunlukta kaygılı değildir, her kaygılı kişi, aynı konularda kaygılanmaz ve her kaygılının kaygı ile baş etme davranışları farklı olabilir. Biz "kaygılılar" başlığı altında bu farklı özelliklere elimizden geldiğince değinmeye ve bu kişilik tipi karşısında

nasıl davranılması gerektiği ile ilgili birtakım önerilerde bulunmaya çalışacağız.

Öyle olursa ne yaparım...

"Ne yaparım!" ifadesi kaygılı dostlarımızın ağzından çok sık çıkar. Çok sık duyduğumuz için önemini fark edemediğimiz bir ifadedir. Esasında, hemen her zaman önünde veya arkasında şart kipindeki bir cümlecikle birlikte kullanılan bu ifade, kaygılıların zihin dünyası hakkında elimize çok önemli ipuçları verir. Bu ipuçlarını doğru biçimde ele alabilirsek birazdan anlatacağımız kaygılı tiplerle ilişki içindeyken kullanılabilecek değerli bilgileri de elde etmiş oluruz. Bu "Ne yaparım!" ifadesinin yalnızca bir ünlem ifadesinden yahut da bir deyimden ibaret olduğunu düşünmemeliyiz; bu ifade kaygılı insanların ağzından en basit anlamını muhafaza ederek çıkar. Yani "Öyle olursa ben ne yaparım?" diyen kaygılı kişi, gerçekten de o belirttiği durumda ne yapacağını bilmemekte ve bu nedenle bir eksiklik duygusu yaşamaktadır. Bu eksiklik duygusu, eli kulağında olan bir felakete karşı hazırlıksız olma durumunda hissedilebilecek kadar şiddetli bir korku şeklinde yaşanır. Mesela sağlıkla ilgili kaygıları ön planda olan kaygılı bir dostunuz "Kanser olursam ben ne yaparım?" derken sahiden öyle bir durumla nasıl baş edileceğini bilmediğini, zihninde böyle bir durumla sağlıklı biçimde baş edebilmek için gerekli mekanizmaların yeterince gelişmediğini ima etmektedir. Bu durum, otomobil lastiğini değiştirmeyi bilmeyen birinin uzun yola çıkarken "Lastik patlarsa ben ne yaparım?" demesine benzetilebilir. "Ne yaparım?" ifadesi gerçekten de ne yapılacağını bilmiyor olmanın dışa vurumudur.

Aşırı kaygılı kişilerin zihninde olumsuz durumlarda devreye girecek mekanizmalar tam olarak gelişmemiştir ve bu durum bu kişilerin kaygısını sürekli körüklemektedir. Sınava hazırlanan bir öğrenciyi ele alalım. Öğrencinin zihninde olumsuz

durum için hazırda bekleyen birtakım mekanizmalar varsa kaygısı çok yüksek olmayacaktır. Mesela "Sınavı geçemezsem dünyanın sonu değil, hayat bu sınavdan ibaret değil, daha sonra tekrar denerim şansımı." diyebilen bir öğrencinin zihninde başarısızlık karşısında bir silah vardır, onu değersizleştirmesine yarayacak bir mekanizma hazırda beklemektedir. Bu sayede bu öğrenci sınava hazırlanırken çok daha rahat bir ruh hali içindedir. Böyle bir mekanizmayı daha önceden geliştirememiş olan bir öğrenci ise sürekli "Sınavı geçemezsem ne yaparım?" deyip duracak ve körüklenen kaygısı sebebiyle son derece huzursuz bir ruh hali içinde olacaktır.

Kaygılı kişilerdeki bu eksiklik, her türlü olumsuzluğun felaketleştirilmesi gibi bilişsel bir çarpıtmayı da beraberinde getirir. Zaten baş etme mekanizmalarınız yoksa ve hazırlıksız iseniz her türlü olumsuzluk sizin için bir felakettir.

Hepimizin bazı durumlarda yersiz ve abartılı kaygılara kapıldığı olmuştur. Kırk yılda bir olan böyle şiddetli bir kaygıyı kişilik özelliği olarak kabul edemeyiz. Bazı insanlar ise sürekli olarak kaygılıdırlar ve âdeta geleceğin getirebileceği olumsuzluklara odaklanmış biçimde yaşarlar. Gelecekle ilgili yoğun kaygıları sebebiyle içinde bulundukları zamanı da verimli olarak değerlendirmekte zorlanan, aşırı kaygıları sebebiyle kendi potansiyellerini gerçekleştiremeyen bu insanlara oldukça sık rastlarız ve onlarla bir şekilde ilişki kurmamız gerekir. Bu kişiler arasında çok kaygılı olmaları dışındaki kişilik özellikleri çok olgunlaşmış olan kişiler de vardır. Ekseriyeti böyledir zaten; bize sıklıkla "çok kaygılı olmasa harika bir insan" dedirten bu tipleri sadece kaygılı oldukları için hayatımızdan çıkarıp atamayız. O halde onlarla kurduğumuz ilişkide bazı noktalara dikkat etmemiz gerekir.

Gelecekte olabilecek bir olumsuzlukla ilgili olarak "Ne yaparım?" diyen ve kaygılanan bir kişiye öyle bir durumda ne yapacağını açık açık söylemek bazen şaşırtıcı biçimde işe

yarayabilir. Mesela sınava hazırlanan bir öğrenciye "Kazanamazsan seneye tekrar girersin, hem daha da iyi çalışmış olursun." demek bazen âdeta sihir etkisi yaparak o kişiyi rahatlatabilir. Kaygılılar felaketleştirmeye eğilimli olduklarından onların çizdiği tabloyu anlamadan onları teselli etmenin mümkün olmayacağını aklınızda bulundurun. Öncelikle onun olabileceklerle ilgili felaket senaryosunu dinleyin. Onun zihnindeki manzarayı kendi kafanızda canlandırmaya çalışın, daha sonra abartılı unsurları, işi biraz da mizaha vurarak ona göstermeye çalışın ve birlikte daha gerçekçi bir felaket tablosu çizin, daha sonra çizdiğiniz tablo üzerinde tekrar tekrar çalışın, felaketin çapını yavaş yavaş, derece derece normale çekmeye gayret edin. Birden, ilk adımda ortada bir felaket olmadığını iddia ederseniz kaygılı dostunuz anlaşılmadığını düşünecek ve sizi daha fazla dinlemeyecektir. Bu nedenle yavaş yavaş, her adımda bir abartıya odaklanarak ilerlemek daha iyi netice verecektir. Bu insanların kaygılarıyla mücadele ederken onların tam zıt kutbuna yerleşip tozpembe tablolar da çizmeyin. Kaygılı arkadaşınızın bazı kaygıları son derece makul ve gerçekçi olabilir, bu tip kaygıları dile getirdiğinde onu anladığınızı belirtin ve bahsettiği muhtemel olumsuzluğu yok saymak yerine o ihtimal gerçekleştiğinde neler yapılabileceği konusunda konuşun. Yani ona baş etme mekanizmaları kazandırmaya çalışın.

Buna kaygılanmayıp neye kaygılanayım?

Bu ifadenin işaret ettiği gizli gerçeklik, bazı durumlarda kaygının kendi konusundan önce var olduğudur. Bunu biraz açıklayalım: Kaygı esasında birtakım süreçlerin sonucunda zihnimizde ortaya çıkan bir duygudur. Biz aslında zihnin içinde üretilen bu kaygılara dış dünyadan sebepler buluruz ve bu kaygıları böylece akılcı hale getirmiş oluruz. Kaygılı kişiliklerde bunun biraz daha şiddetli biçimde yaşandığını söyleyebiliriz. İşte kaygı zaten var olduğu için kaygılı kişiye kaygılanmak için

sebep gerekmektedir. "Bunun için kaygılanmayıp ne için kaygılanayım?" veya "Buna üzülmeyeceğim de neye üzüleceğim?" cümleleri âdeta kişinin kaygılanacak, üzülecek bir şey aradığını düşündürmektedir. Kaygılıların kaygılarına bu açıdan baktığımızda, onların kaygılarının tamamen giderilemeyeceğini, ancak onların ve bizim hayatımızı daha az zorlaştıracak bir mecraya doğru yönlendirilebileceğini söyleyebiliriz.

Kaygılı bir kişide böyle bir durumu seziyorsanız onun kaygılandığı konular üzerinde tartışmanızın pek bir anlamı yoktur. Kelimenin tam anlamıyla kendisine kaygılanacak dert arayan bu tiplerin kaygılarıyla baş etmek mümkün değildir, ama bu insanlar sizin çok yakınınızdaysa ve kaygıları sizin de hayatınızı zorlaştırıyorsa o zaman bazı adımlar atmaya mecbursunuz demektir. Mesela yerli yersiz kaygıları yüzünden hem kendisinin hem de sizin hayatınızı zorlaştıran bir ebeveyniniz varsa bir taraftan onunla iyi geçinirken diğer taraftan da onun sizi huzursuz etmesini engellemenin en iyi yolu, ona birtakım meşgaleler bulmaktır. Kaygısını başka bir mecraya yönlendirmeyi başarırsanız siz de rahat edersiniz. Özellikle sosyal sorumluluk projelerine katılıp, gerçekten de kaygılanılması gereken insanlar için kaygılanmaya başladıklarında onlar daha mutlu olacaklardır, zira kaygı için bulunan sebep, kaygıya küçük geldiğinde huzursuzluk kaçınılmazdır ve sosyal uğraşlar kaygılar için yeterince büyüktür.

Gelir beni bulur...

Bazı kaygılı insanların kaygıları daha çok kendileri etrafında yoğunlaşmıştır. Dünyayı herkes için değil, daha ziyade kendileri için tehlikeli bir yer olarak algılarlar. Bu algıları sebebiyle pek çok durumda kendilerini kısıtlama, birtakım faaliyetlerden kendilerini alıkoyma yoluna giderler. Kendilerini huzurlu hissettikleri şartlar, esasında pek çok açıdan kendilerini hapsettikleri dar bir çerçevenin sınırlı şartlarıdır. Sıklıkla başkaları

tarafından "korkak", "pısırık" olarak nitelendirilen bu tipler, yeni deneyimlere, heyecana, maceraya kapalı, yakınlarındakilere bu tür faaliyetlerde eşlik etmeyen, ama onları da faaliyetlerinden alıkoymayan, her şeyin belirlenmiş olduğu, sürprizlerin ihtimal dahilinde olmadığı, özellikle emniyet tedbirlerinin had safhada olduğu bir durumda yaşamayı tercih eden insanlardır.

Kaygılılar dediğimiz geniş grup içinde bu tipler, geçinilmesi en kolay ve kaygıları ile sadece kendilerini kısıtlayıp başkalarının hayatına çok etki etmedikleri için en hafif tipler olarak kabul edilebilirler. Böyle tipleri bir maceraya atılmak konusunda ikna etmek zordur ve genellikle size verecekleri cevap, "Siz yapın, ben yapmayayım.", "Siz gidin, ben gelmeyeyim." türü ifadelerdir. Neden yapmadığı, neden gelmediği sorulduğunda genellikle kaçamak cevaplar verirler ve korkak olarak nitelendirilmekten korktukları için kaygılarını gizlemeye yarayacak güya akılcı bahaneler uydurmaya çalışırlar. Bazıları daha açık sözlü olup ihtimal dahilindeki kötü şeylerden dem vurabilir. Bunu yapabilenlere, aynı şeylerin herkesin başına gelebileceğini söylediğinizde kaygılı dostunuzu köşeye sıkıştırabilirsiniz, fakat davranışını değiştiremezsiniz; o başka bir bahanenin yardımıyla sizin ısrarınızın önüne set çekmeyi başarır. Bu tipler yalnızca macera konusunda değil, başka konularda da aşırı kaygıları nedeniyle geride kalmayı, bazı şeyleri uzaktan seyretmeyi tercih ederler. Mesela maddi kazanç getirebilecek bir işe girişirken aşırı kaygılı davranabilirler. Kendilerine gelen bir iş ortaklığı teklifine kaygıları nedeniyle olumsuz cevap verip, sonra da işi kuranların iyi kazanç elde ettiklerini görüp hayıflanabilirler. Olabilecek olumsuzluklar akıllarında daima ön planı işgal ettiği için yeni bir durum karşısında tedirginliğe kapılan bu tipler, bir işe girişseler bile en küçük bir olumsuzlukta geri dönebilirler. İşte böyle yaptıkları zamanlarda birlikte yola çıktıkları insanlar için gerçekten sıkıntı kaynağı olabilirler. Mesela bir iş ortaklığında, işin ilk zamanlarında karşılaşılan ve

hemen her iş sektöründe olabilecek türden bir maddi darboğaz durumunda gemiyi ilk terk edenler, bu aşırı kaygılı tipler olur ve ortaklıktan çekilirken diğer ortakların daha büyük bir sıkıntıya düşmesine aldırmazlar bile.

Bu tip insanların bilişsel şemalarında kendine güvensizlik üzerinde şekillenen "Bende şans yok, olumsuzluk binde birlik ihtimal olsa bile beni bulur." gibi inançların olduğu görülebilir. Bu insanlar dünyayı özellikle kendileri için tekin olmayan bir yer olarak algılarlar. Kötü ihtimalin kendilerine daha yakın olduğuna, olumsuz sonucu kendi üstlerine çekeceklerine, kendilerinde hiç şans olmadığına, kaderin hep başkalarından yana olduğuna inanırlar. Bu nedenle hep felaket beklentisi içinde olduklarından felaketin gelişini kolaylaştırmamak için kendilerince tedbirler alırlar. Bilişsel şemaları bu şekilde olduğu için bu tip kaygılı insanlara bir olumsuzluğun olma riskinden, sayısal değerlerden, ihtimal hesaplarından, tarihsel istatistiklerden dem vurmak pek işe yaramaz. Bu insanlarla bir işe girişmekten kaçınmak daha akıllıca olacaktır, zira yapacağınız iş ister macera maksadıyla dağda çadır kurup gecelemek olsun, ister bir iş kurup işletmek olsun her ikisinde de yarı yolda bırakılabilirsiniz. Yarı yolda bırakılmasanız bile bu arkadaşınızın kaygılarını dinleye dinleye siz de kaygılanmaya başlayabilirsiniz ve bir süre sonra siz de girdiğiniz yoldan dönmeye karar verebilirsiniz. Bu nedenle dağda çadır kurup gecelemek için veya bir iş kurmak için kendinize başka bir yol arkadaşı bulmanızı öneririz. Eğer bu tip insanlarla bir işe kalkışmaz ve onların kaygı duydukları durumlara onları sokmazsanız onlarla geçinmek oldukça kolay hale gelir, zira kaygılarının ilgi alanı kendilerinden taşıp başkalarını kapsamaz. Buna bağlı olarak size engel olmaya pek çalışmazlar, sizin girişimlerinizi uzaktan seyretmeyi tercih ederler ve sizi takdir etme konusunda da cömert davranırlar. Kendileri hakkındaki kavrayışları bozuk olduğu, yani sizin başardığınızı başarabile-

ceklerine inanmadıkları için sizin başarılarınıza karşı genelde haset de duymazlar.

Aslında kaygılı kişilik özelliği olan yakınlarınızın bu kişilik özelliğinden istifade etmeniz mümkün. Bu insanlar, olumsuzluklara karşı daha fazla tetikte ve teyakkuz halinde olduklarından sizin belki heyecandan, belki bilgi eksikliğinden göremediğiniz olumsuzlukları size gösterebilirler. Bu sayede neleri göz önünde bulundurmanız gerektiğini onlardan öğrenebilir ve birtakım ilave tedbirlerle yola çıkarak muhtemel olumsuzlukların önünü alabilirsiniz. Bazı durumlarda "felaket tellalı" olarak da adlandırılan bu kişiler sürekli can sıkıcı ihtimallerden dem vururlar, ama her zaman için saçmaladıkları da söylenemez. Pek çok durumda son derece mühim tehlikeleri görme konusunda kaygısı az olan veya normal seviyede olan insanlara göre daha dikkatlidirler. Onların bu özelliklerinden yararlanmaya çalışmak o insanları rencide edecek şekilde davranmaktan çok daha makuldür.

Erken teşhis hayat kurtarır...

Bu sözün doğruluğuna şüphe yoktur, fakat bazı kaygılılar için "erken" kavramı bizim anladığımızdan daha farklı olabilir. Kaygılılar dediğimiz grubun bir başka örneği, sağlıkla ilgili kaygıları lüzumundan fazla olanlardır. Bunlarda da, önceki gruptaki gibi, kaygı yine kendileri etrafında yoğunlaşmıştır ve başkalarınınkinden çok kendi hayatlarını zorlaştırmaktadırlar. Bu kaygı tipi, bazen hastalık derecesine varabilir. Bu nedenle etrafımızdaki kaygılı tiplerden özellikle sağlıkla ilgili kaygıları fazla olanların ciddi ruhsal rahatsızlıklarının olma ihtimalini göz önünde bulundurmak gerekir. Tıpta "hipokondriyazis" denilen ve halk ağzında "hastalık hastalığı" olarak bilinen durumu biraz anlatmak, bu hastalar ile hasta olmayan, fakat kişilik özellikleri itibariyle biraz fazla kaygılı olanlar arasında işimize yarayacak bir ayrım yapmamızı sağlayabilir. Hipo-

kondriyazis, bedende herhangi bir bozukluk, hastalık olmadığı halde sanki çok önemli bir hastalığı varmış gibi düşünme, bunun için sağlık kuruluşlarına başvurma, yapılan tetkik ve araştırmalarda herhangi bir hastalık tespit edilmese bile ciddi bir hastalığı olduğu inancından vazgeçememe durumudur. Hipokondriyazis hastalığı olanlar, bedenlerindeki çok hafif belirtilere bile çok duyarlıdırlar ve bunlara çok büyük anlamlar yüklemeye eğilimlidirler. Mesela basit, hafif ve kısa süreli bir kas ağrısını hemen fark edip bunun ölümcül bir hastalıktan kaynaklandığına inanırlar ve bu nedenle doktora başvururlar. Doktorların yaptıkları açıklamalardan tatmin olmazlar, farklı doktorlara gitmeyi sürdürürler. Bu insanların hayatlarında, hastalık dışında hiçbir şeyin önemi kalmamıştır. Aileleri, işleri, sorumlulukları hep geri plandadır. Eğer yakınınızdaki birinin sağlıkla ilgili kaygılarının bu noktalara kadar vardığını düşünüyorsanız ona yapacağınız en büyük iyilik, onu bir ruh sağlığı profesyoneline yönlendirmek olacaktır. Zira bunun dışındaki çabalarınızın netice vermeyeceğini, kendinizi boşuna yormamanızı söylemek zorundayız.

Hipokondriyazis, ciddi bir ruhsal rahatsızlıktır ve biz burada ruhsal rahatsızlıklardan değil, kişilikten bahsettiğimiz için şimdi onu bir kenarda tutalım. Sağlıkla ilgili kaygıları yüksek olan, ama bu kaygıları hastalık noktasına varmayan insanları biraz tarif etmeye çalışalım. Bu tarifi görünce, çok büyük ihtimalle siz de bu tariflere uyan en az bir kişiyi tanıdığınızı fark edeceksiniz.

Bazı insanlar sağlık konusunda çok fazla hassasiyet gösterirler ve bu hassasiyetleri hem kendi hayatlarını hem de yakınlarında yer alanların hayatlarını zorlaştırabilir. Bu kimseler, bedenlerindeki bütün belirtilerle ilgili gereğinden fazla kaygılanır, her belirti için doktora başvurur, doktorun rahatlatmasına ihtiyaç duyarlar. Medyadaki sağlık programlarının müdavimi olan bu tipler, basit belirtileri büyük hastalıklarla

ilişkilendirmeye son derece hazırdırlar. Bu tiplere dikkat edilirse, âdeta kendi hastalık geçmişleriyle ilgili bir hafıza problemleri olduğu kanaatine varılır. Şöyle ki, kaygılı bir kişi, daha önce defalarca üst solunum yolu enfeksiyonu geçirmesine rağmen tekrar bu hastalığa yakalandığında sanki ilk defa bu belirtileri yaşıyormuş gibi endişelenir. Halbuki pek çok insan bu belirtileri tanır ve kendi kendine "Yine farenjit oldum." deyip rahatlar ve doktora sadece mevcut durumun tedavisi için başvurur. Buna mukabil kaygılı dediğimiz kişi boğaz ağrısı gibi bir belirtinin çok mühim ve hayatı tehdit eden bir hastalık olup olmadığı konusunda rahatlamaya ihtiyaç duyduğu için doktora gider. Bu tiplerin dışarıdan gözlenebilecek bir diğer özellikleri, mevcut belirtiyi daha öncekinden farklı olarak algılamalarıdır. Bu kaygılı dostlarımızın ağzından sık sık "Daha önce de boğazım ağrıdı ama bu seferki başka." gibi lafları duyabiliriz. Her seferinde bu "başka" olarak nitelendirdikleri belirtiler aslında "aynı" çıksa da kaygılılar aynı belirti için tekrar tekrar kaygılanmaktan vazgeçemezler.

Bu tipleri hipokondriyazisten ayırmaya yarayacak özelliklere değinmemiz gerekir, zira pek çok insanın birbirini "hastalık hastası" diye nitelendirme eğiliminde olduğunu, bunun da bazı insanların kırılmasına, üzülmesine sebebiyet verdiğini toplumumuzda sıkça gözlemekteyiz. Sağlığı konusunda biraz fazla kaygılı olan kişiler, hipokondriyazislilerin, yani hastalık hastalarının tersine, günlük işlerini yapma, sorumluluklarını yerine getirme, ailelerine ve dostlarına karşı görevlerini yapma konusunda eksiklik göstermezler. Ayrıca bu tipler gerçekten var olan, belirgin belirtilerin varlığında kaygılanırlar, ufak tefek ve gelip geçen belirtileri önemsememe konusunda hipokonriyazislililere göre çok daha başarılıdırlar. Son olarak bu tiplerde tekrar tekrar doktora başvurma, doktorun verdiği, ciddi bir hastalığı olmadığına dair teminata inanmama gibi davranışlar görülmez. Bu insanlar gittikleri doktorun söylediklerine ina-

nırlar ve asıl önemlisi doktora gittikten sonra kaygıları düşer ve rahatlarlar. Bu rahatlama hastalık hastalarında çok az olur.

Kendi sağlıkları konusunda çabuk ve çok kaygılanan bu kişilerle bir arada bulunmanın bazı zor tarafları vardır ama buna rağmen bu insanların geçinilmesi çok zor insanlar olduğunu söyleyemeyiz. Sadece sürekli hastalık hikâyelerinden, hastane maceralarından, doktor diyaloglarından bahsetmeleri, kendi bedenlerindeki belirtileri abartmaya eğilimli olmaları, bu nedenle iş yerinden sık sık izin alıp doktora gitmeleri can sıkıcı olabilir. Hastalık, hastane, doktor maceralarını dinlemekten sıkılırsanız bunu karşınızdakine hissettirmekten çekinmenize hiç gerek yoktur. Bir yakınınız veya dostunuz heyecanla bu tip konulardan bahsetmeye başlarsa onu susturmanın en kibar yolu, onun endişesini ona karşı kullanmak olabilir. Yani ona "Bu hastalık hikâyelerini dinlemek beni tedirgin ediyor, kaygılanıyorum." derseniz sizi çok iyi anlayacaktır. İş yerinden izin alıp doktora giden kaygılı arkadaşınız yüzünden sizin işleriniz artıyorsa bu ciddi bir sorun olarak kabul edilebilir, ama bunu aşmanın da kibar bir yolu vardır. Eğer iş arkadaşınızın gerçekten ciddi bir hastalığı varsa zaten dinlenmesi için kendisine istirahat raporu verilir, fakat rapor verilmezse en geç bir sonraki gün işe gelecektir. Ona kibarca durumunu sorabilirsiniz. Size doktorun neler söylediğini ayrıntılarıyla anlatmaya çalışırken onu dikkatle dinleyip, sonra da "İstirahata gerek görülmemiş demek ki." gibi bir cümle kurarsanız ve onun yokluğunda iş yükü nedeniyle yorulduğunuzu anlatırsanız, eğer art niyetli değilse mesajınızı alacak ve üzerine düşeni yapacaktır.

Ya kötü bir şey olursa...

Kaygılıların sürekli aklında gezinen, ne yapsalar bir türlü kurtulamadıkları zihinsel şamatanın dile dökülmüş hali "Ya kötü bir şey olursa!" cümlesidir. Bazı kaygılılar, bu cümleyi sadece kendileri için sarf ederler, yani kaygıları sadece kendi

üzerlerinde odaklanmış durumdadır. Daha önce değindiğimiz gibi bu kişilerin zihinsel şemalarında, kötü ihtimalin kendilerini bulacağı inancı vardır. Kaygıları sadece kendi etraflarında yoğunlaşan bu kimseler, sadece kendilerini engelleme yoluna gittiklerinden yakınlarındaki diğer insanlar için çok büyük sorun oluşturmazlar. Kaygılı kişilikler spektrumundaki bütün tipler böyle değildir. Spektrumda kendisi için pek kaygılanmayan, ama yakınındakiler için aşırı biçimde kaygılanan tiplere de rastlamak mümkündür. Üstelik bu tipler, toplumumuzda azımsanmayacak kadar çoktur. Gece dışarıdan bir şey alınması gerektiğinde evdeki yetişkin çocuklarının gitmesini istemeyip kendisi giden bir baba... Eşine sürekli olarak "Sen dur, bir yerine bir şey olur." diyerek onu engelleyen ve söz konusu işleri kendisi yapmaya çalışan bir kadın... Arkadaşına sürekli "Ben yaparım." diyerek kendince onu tehlikeden koruyan bir kimse... Karnındaki çocuğa bir şey olur diye hamile eşinin el çantası bile taşımasına izin vermeyen bir koca... Çocukları için sürekli kaygılanan ve bu nedenle de onların hayatını kısıtlayan bir anne, bu tiplere örnek olarak gösterilebilir. Özellikle bazı ebeveynlerin çocukları konusunda aşırı biçimde kaygılı olmaları daha sık rastlanan bir durumdur. Bununla beraber, tanımadığı insanlar için bile kaygılanan, huzursuz olan tipler vardır. Sokakta gördüğü bir çocuğun tek başına nasıl karşıdan karşıya geçeceğini düşünüp endişelenen, hiç tanımadığı biri yere düşse birden bir çığlık atıveren, birilerine araba çarpacak, birilerine bir şey olacak diye sürekli huzursuz biçimde gezinen insanlar...

Kaygılılar spektrumundaki bu tipler, kendilerinden çok yakınlarındaki insanlar için kaygılanmaları sebebiyle yakınlarındaki insanlara bazı zorluklar çıkarabilirler. Özellikle çocukları için bu şekilde kaygılanan ebeveynler çocuklarının gelişimine olumsuz etkilerde bulunabilirler. Çocuklarını sürekli birtakım işleri yapmaktan alıkoyan, onların yerine bu işleri yapan ebe-

veynler çocuklarda kendine güven duygusunun, sorumluluk üstlenebilme becerisinin gelişmesine engel olurlar. Tabii ki onlara sorarsanız her şeyi çocuklarının iyiliği için yapmaktadırlar, bu nedenle yaptıklarının yanlış olduğu kendilerine söylendiğinde bunu kabullenmekte zorlanırlar. Kabullenseler bile birtakım bahanelerle yine bildiklerini okumaya eğilimli olurlar. Eğer zorla davranışları engellenirse kaygıları çok artar, ta ki çocukları söz konusu durumun üstesinden gelene kadar. Çocuk, söz konusu işi yapıp bitirdiğinde bu ebeveyn, genellikle çocuktan daha fazla yorulur.

Böyle insanlarla karşılaşırsanız onları uyarmaktan çekinmeyin, kendi bildiklerini okumalarına engel olun ve bu insanların kaygılarının odağını değiştirmeye çalışın. Özellikle çocuklarının gelişimine engel olduklarını vurgular ve çocuklarını psikolojik gelişimi ile ilgili kaygı duymalarını sağlayabilirseniz bir süre sonra kendilerini davranışlarını değiştirmeye zorlayacaklardır. Böyle bir durumda bu kaygılı tiplere olmasa bile onların çocuklarına çok büyük bir iyilik yapmış olacaksınız. Eğer bu ebeveyn sizin ebeveyniniz ise biraz daha farklı bir öneride bulunabiliriz. Bu tip ebeveynlerin onları rahatlatacak, size anlamsız gelebilen basit şifreleri vardır. Bunları tespit ederseniz çok rahat edebilirsiniz. Mesela çocuğunun akşam eğlenmek için dışarı çıkması konusunda kaygılanan bir ebeveyni, çocuğunun gittiği yere yakın bir yerde bir tanıdığın oturması, bir arkadaşının çocuğunun da oraya gidiyor olması, oranın çok yakınında karakol bulunması, gidilen yerin daha önce gazetelerde veya televizyonda reklamının çıkmış olması gibi, esasında tehlikeyi def etmekle pek de ilgisi olmayan bazı durumlar, son derece ve şaşırtıcı biçimde rahatlatabilir. Kaygılı insanları yatıştırmak istiyorsanız işe bu şifreleri çözmekle başlayabilirsiniz. Sonuçta o da siz de rahat edersiniz.

Başkaları için kaygılananların bir diğer türü de sürekli gereksiz uyarılarda ve hatırlatmalarda bulunarak etraflarındakilerin

canını sıkan tiplerdir. Etraflarındaki insanları en basit bir işi yaparken bile uyaran, sürekli "Aman!" ile başlayan cümleler kuran bu tiplere karşı bazen öfke duymamak imkânsız hale gelir. Yaptıkları uyarılar o kadar gereksiz ve basittir ki bazen bizi aptal yerine koyduklarını bile düşünebiliriz. Mesela siz ocaktan çaydanlığı alırken, her seferinde "Aman yanma!", "Aman kendini yakma!", "Aman üstüne dökme!" gibi laflar eden birine bir süre sonra sert bir tepki vermemek için kendinizi zor tutarsınız. Ama bu tiplerin size hakaret etmek gibi bir niyetleri kesinlikle yoktur, onlar sadece sizin için kaygılanmaktadırlar. Bu insanlar olumsuz durumlarda kendilerini çaresiz hissetmekten o kadar korkarlar ki, bazen güya tedbirli olmak adına, olabilecek o olumsuzluktan daha olumsuz bir durum içinde yaşarlar. Başkalarını bir iş yaparken, hele hele çok az da olsa tehlikeli olabilecek bir iş yaparken izlemek, bu tip insanları o kadar kaygılandırabilir ki, sırf bu kaygıdan kurtulmak için o işleri kendileri yapmayı tercih edebilirler. Bu kişilik özelliğine sahip biriyle aynı yerde çalışmak, aynı evde yaşamak bazen sinirlerinizin gerilmesine sebep olabilir. Eğer onun zihnindeki şemaları bilirseniz aslında o kişinin size hakaret etmediğini, sizi yetersiz görmediğini, bilakis kendisini bazı konularda yetersiz gördüğünü, olabilecek bir olumsuzluk karşısında kendisini son derece çaresiz hissedeceği için böyle aşırı tedbirli davrandığını aklınızda bulundurursanız ona kızmak yerine ona yardımcı olmaya çalışabilirsiniz. Mesela onun zihnindeki felaket senaryoları üzerinde konuşup, bu senaryoların gerçekçi olup olmadığını tartışabilirsiniz. Eğer onu anladığınızı hissettirerek işe başlarsanız o da sizin gayretinizin sonuç vermesi için çabalayacaktır.

Kaygılılar spektrumunda sık rastlanan bir başka grup, yakınlarının sağlığı ile ilgili aşırı kaygı duyanlardır. Bu grubun büyük kısmını yine ebeveynler teşkil eder. Çocuklarında gördükleri en küçük hastalık belirtisinden bile büyük korkulara

kapılan bu tür ebeveynlerin kaygılarına kaynaklık eden zihinsel şemaları bilmek, onları anlamamızı ve onlarla sağlıklı bir ilişki kurabilmemizi kolaylaştıracaktır. Özellikle genç ebeveynlerde, çocuklarının her türlü huzursuzluğu karşısında kaygılanma eğilimi sıklıkla gözlenebilir. Bu kaygılar, büyük ölçüde yeteri kadar iyi bir ebeveyn olup olmamayla, çocuğa doğru bakım verip vermemeyle, çocuğun bakımında bir hata yapıyor olmayla ilgili tereddütlerden köken almaktadır. Böyle ebeveynler sık sık hastane acillerine, çocuk polikliniklerine başvururlar ve ekseriyetle çocukta gördükleri belirtilerden çok, kendi yaptıklarını doktora anlatırlar. Mesela gece sürekli ağladığı için çocuğunu acile getiren bir anne, çocuğunu nasıl beslediğinden, nasıl giydirdiğinden, evde nelere dikkat ettiğinden dem vurmaya başlar. Eğer bunları anlatmasının altında, onaylanma, takdir edilme, doğru yaptığını tasdik ettirme ihtiyacı olduğunu bilmiyorsanız bu davranışlar size çok saçma gelebilir. Böyle tipler kendi hayatlarını zorlaştırmanın ötesinde, hem eşleri, hem sağlık çalışanları, hem de sürekli hastaneye gitmek zorunda kalan çocukları için oldukça zor kişilerdir. Böyle bir insan karşısında nasıl davranacağınızı bilirseniz onun kaygılarını azaltmayı da başarabilirsiniz. Bu insanların kaygılarının temelinde yetersizlik duyguları, yanlış yapma korkuları olduğunu söylemiştik. O halde en çok ihtiyaç duydukları şey onaylanmak ve takdir edilmektir. Eleştirilmeye karşı son derece hassas olan bu tiplerin kaygıları eleştirilerle daha da artar. Hele yaptıkları için "Yanlış!" ifadesini kullanırsanız bu insanların kaygılarına bir de pişmanlık, suçluluk duygularının eklenmesine sebep olursunuz ki o zaman işler içinden çıkılmaz hale gelir.

Bu insanların kaygılarını azaltmak ve davranışlarını değiştirmelerine yardım etmek istiyorsanız işe onların doğrularını söyleyerek, onları takdir ederek başlayın. Hatalarını söyleme konusunda acele etmeyin. Çocuk bakımında, aşırı kaygıları nedeniyle bulaştıkları aşırılıklardan onları kurtarmak yerine

bu aşırılıkları "yanlış" olarak değil, "gereksiz" olarak nitelendirmektir. Örneğin, çocuğunun sağlığı için her gün evi baştan aşağı temizleyen bir anneye yaptığının saçma, komik olduğunu söylemek yerine gereksiz olduğunu, bu vakti kendisine ayırıp dinlenirse, kendisini rahatlatacak şeyler yaparsa çok daha iyi olacağını söylemek, o kişinin davranışlarını değiştirme konusunda başarı şansı daha yüksek bir hamledir. Eğer bu kaygılı ebeveyn sizin eşiniz ise yine aynı şekilde eleştirel olmaktan kaçının, eleştiri her zaman kaygıyı daha da körükleyecektir. Bunu aklınızda bulundurun ve eşinizin bir yanlışını düzeltmek istiyorsanız önce birkaç doğrusunu takdir edin, sonra konuyu yanlışa doğru yavaş yavaş getirin. Yanlışı söylerken suçlayıcı olmayın, sakin bir biçimde durumu izah etmeye çalışın. Böylece hem onun kaygısını azaltacak, hem de ilişkinizde bir gerilim yaşanmasını engelleyeceksiniz.

Korktuğum başıma geldi...

Kaygılı tanıdıklarımız, bazen bazı şeylerin kendilerine malum olduğu düşüncesine kapılabilirler. Herhangi bir konuda düşündükleri olumsuz ihtimalin gerçekleşmesi durumunda sık sık "Korktuğum başıma geldi.", "Ben demiştim." gibi ifadeler kullanırlar. Bu ifadeler karşısında genellikle asabımız bozulur ama sonunda kaygılı dostumuza hak vermek zorunda kalırız. Onun gerçekten üstün bir öngörü yeteneği olduğunu, olayları çok iyi analiz edip sonuçları doğru tahmin edebildiğini düşünebiliriz. Bu esasında büyük ölçüde bir yanılsamadan ibarettir ve böyle durumlarda kaygılı dostumuza "Sen haklıydın, keşke seni dinleseydik." türünden ifadeler kullanırsak ona ve onunla olan ilişkimize pek iyilik yapmış olmayız.

Kaygılı dostlarımızın, hemen her durumda olumsuzluklardan dem vurdukları, muhtemel kötü sonuçları sürekli gündeme getirdikleri, işin hep riskli tarafını göz önünde bulundurup kaygılandıkları ve kaygılarını sürekli dile getirdikleri için arada

bir haklı çıkmaları son derece yüksek bir ihtimaldir. Her sabah evden çıkarken yağmur yağar diye yanına şemsiye alan adamın bu tedbiri, yılın pek çok günü boşuna olsa bile bazı günlerde işe yarayacaktır. Böyle bir durumda bu adamın çok iyi hava durumu tahmininde bulunduğunu söyleyemeyiz. Kaygılıların da kötü ihtimallerle ilgili tahminleri buna benzer. Her zaman kötü ihtimalleri düşünüp kaygılanan bu tipler arada bir haklı çıkabilirler. Böyle durumlarda onların sarf ettiği "Ben demiştim.", "Korktuğum başıma geldi." türünden ifadeler karşısında onaylayıcı bir tavır sergilemek onların kaygılı davranışlarını pekiştirecektir. Bu sefer kendi kaygılarının her zaman için uygun, makul ve mantıklı olduğuna daha fazla inanacaklardır. Bu da etraflarındaki insanları pek çok durumda engellemeye kalkışmalarını kolaylaştıracaktır.

"Ben demiştim." gibi ifadelerle sizden koparmaya çalıştıkları takdir ve onayı onlara vermeyin. Bu konuda katı olmanın faydasını mutlaka görürsünüz. Onun kaygılarına haklılık payı vermenin size de ona da bir faydası olmaz, bilakis daha da kaygı dolu günlere doğru sürüklenirsiniz. Kaygılı dostlarınız veya yakınlarınız haklı çıktıklarında onlara açıkça, zaten sürekli kötü ihtimali dile getirdiklerini belirtin. Arada bir haklı çıkmış olmalarının onları iyi bir tahminci yapmadığını da uygun bir dille anlatmaya çalışabilirsiniz. Böyle bir tutum ilk bakışta size kaba görünebilir, fakat kaygı davranışını pekiştirmemek, aksine köreltmek için bu oldukça iyi bir yöntemdir.

Her taraf tehlike...

Buraya kadar anlattıklarımızdan da anlaşılacağı gibi tek tip bir kaygılı kişilik yoktur. Bazı kişilerde bazı özellikler daha ön plandayken bazılarında birkaç özellik bir arada bulunabilir. Her kaygılı kişiliğin de aynı derecede kaygılı olmadığını belirtelim. Bazı kaygılı tipler kaygılarıyla baş etmek için kendilerince yöntemler geliştirmişlerdir. Mesela bazı insanlarda görülen

aşırı tevekkül esasında aşırı kaygının ters dönmesi ile oluşturulmuş bir zırh bile olabilir ve sadece görünüştedir, içlerindeki yanardağı gizlemek içindir. Bazı kaygılılar sürekli dua ederek kendilerini rahatlatırken bazıları birtakım batıl inançların uygun gördüğü davranışlara başvurabilirler.

Kaygılılar, geçimsiz insanlar arasında belki de en sık gördüğümüz, karşılaştığımız tiplerdir. Bu insanlar, sıklıkla etraflarındakiler için de hayatı zorlaştırırlar. Bizi engelleyecek davranışlarda bulunmasalar bile sürekli olumsuz ihtimallerden bahsetmeleri bile yeterince can sıkıcı olabilir. Bu insanların dünyayı nasıl gördüklerini anlamaya çalışmak, onlara kızmak yerine yardımcı olma konusunda bizi teşvik edecektir. Kaygılı insanlar, dünyayı kaygısı normal seviyede olanlar gibi görmezler. Onların gözlüğünden baktığınızda dünyanın tehlikelerle dolu olduğunu, âdeta her tarafta tuzakların bulunduğunu görürsünüz. Böyle bir manzarayı gözünüzde canlandırmaya çalışın: Ayağınızın takılması için yolda bekleyen taşlar, balkonlardan düşmek üzere olan saksılar, aracın kontrolünü kaybetmek üzere olan şoförler, her an yolunuzu kesebilecek gangsterler, size zarar vermek için fırsat kollayan vahşi hayvanlar, başınızın üzerinde dolaşan kara bulutlar, kıramadığınız bir büyünün laneti gibi her gittiğiniz yere peşinizden gelen felaketler... Bu kadarı bile içimizi karartmaya, tüylerimizi diken diken etmeye yetmez mi? O halde kaygılı dostlarımıza kızmadan önce onlara dünyanın daha güzel bir manzarasını göstermek daha insanca bir tutum olacaktır. Evet, dünyada tehlikeler vardır, ama dünyanın güzelliklerine gözlerimizi kapatmamızı gerektirecek kadar değil. İşte bunu kaygılılara göstermek onların yakınında olan herkesin boynunun borcudur.

Onlara dünyanın tehlikelerine rağmen yaşanılacak bir yer olduğunu gösterebilmek için tüm önerdiklerimizin yanı sıra kaygılarını arttıracak girişimlerden de kaçınılmalıdır. Onlar zaten endişeyle dolu olduklarından ve âdeta her yeni endişeyi

büyüterek içlerine aldıklarından dolayı, bir de kendi sıkıntılarımızı onlarla paylaşmamalıyız. İrkiltici sürprizler, berbat şakalarla zaten hassas bir terazi gibi olan dengelerini bozmamalıyız. Sabırlarını taşıracak kötü haberlerle kafalarını şişirmemeli, kaygı balonu gibi olan yüreklerine olumsuz havalar üflememeliyiz. Felaket haberlerinden uzak kalsınlar diye medyadan haberleri izlememelerini bile tavsiye edebiliriz. Belki dünyanın güvenilir olduğuna onları ikna etmeyi başaramayız ama en azından bize güven duymalarını sağlayabiliriz.

Ve sürpriz, kaygılılar gerçekten hasta olabilirler

Aslında "kaygılılar" diye bir kişilik tipi ya da kişilik bozukluğu olmadığını söylemeyi bölümün sonuna sakladık. Çünkü kaygılanmak çok insani bir durum, hepimizde şöyle ya da böyle olabiliyor; her zaman olmasa da bazen geldiğinden, başımızdan bir türlü atamıyoruz. Bazılarımız biraz daha kaygılıyız, bir kısmımız daha da çok kaygılı... Bu kadar çok yaygın biçimde görüldüğü için kişilik tipi ve bozukluklarıyla ilgili sınıflamalarda yer verilmemesine rağmen biz çok sık görülmesi nedeniyle "kaygılılar" diye bir başlık açmayı uygun bulduk ve onları tanıtmaya ve onların kaygıları karşısında ne yapabileceğimizi ele almaya çalıştık. Ama kaygı çok yaygın olduğunda, kaygılı kimse sanki cephede siperde bekleyen asker gibi sürekli bir gerilim hattındaymış gibi yaşıyorsa, tüm hayatı, ilişkileri, işi gücü etkileniyorsa aslında tedavi edilebilir bir ruhsal rahatsızlık durumu olabileceğini de bildirmek durumundayız.

Psikiyatride genelleşmiş ya da yaygın anksiyete bozukluğu diye özellikle kadınlarda çok sık görülen ve hipertirodi gibi başka tıbbi rahatsızlıklarla da karışma ihtimali bulunan bir rahatsızlık var. Çok yaygınlaşmış kaygılı tanıdıklarımızı bu nedenle mutlaka bir psikiyatri uzmanına gitme konusunda uyarmamız gerekir. Çünkü hep kötü bir şey olacağı korkusuyla, aşırı gerilim ve tedirginlik içinde yaşayan bu insanla-

rın tek bir ilaçla düzelme ihtimalleri çok yüksek olduğu gibi gevşeme teknikleri ve psikoterapiler gibi ilaçsız tedavilerden de yararlanabilirler.

Kendini Beğenmişler

Aklımı seveyim...

Bir miktar kendini beğenme, her insanda olması gereken bir özellik. Çünkü bu beğeni kendine güvenmenin bir parçası ve bu nedenle insanın dünyadaki varoluşunu başarılı biçimde sürdürebilmesi için gerekli. Sağlıklı olan herkes kendini beğenir, hatta bu durum için bir atasözü bile vardır: "Akıllar pazara çıksa herkes yine kendi aklını alırdı." Kendi aklını beğenmenin bir dışavurumu olan "aklımı seveyim" cümlesini sarf etmeyen insan da neredeyse yoktur. Hepimizde var olması gereken bir miktar kendini beğenmeye benlik saygısı diyoruz, her insanda bulunmasını istiyoruz. Özgüvenin iyi bir iletişimci olmak için nasıl da vazgeçilmez olduğunu anlatmıştık. Yeterince benlik saygısı gelişmemiş insanların daha çok depresyona ve ruhsal rahatsızlıklara yakalandıklarını ilave edelim.

Kendini beğenmenin hem normal hem gerekli olduğunu söyledikten sonra bu beğeninin belli sınırlar içinde kalmasının daha uygun olacağını da söylememiz gerekiyor. Aksi takdirde bu kendini beğenmenin çok abartılı hale gelmesi durumunda bir kişilik bozukluğu, biraz fazla olması halinde ise ilişkileri ve hayatı zorlaştıran bir kişilik tipi ortaya çıkıyor. Bu kendini beğenme spektrumunun en ucundaki duruma, yani "narsistik

kişilik bozukluğu"na kısaca değinerek işe başlarsak bozukluk derecesine varmayan, ama sosyal alanlarda, aile, iş, okul ortamında diğer insanlarla kurulan ilişkilerde ciddi zorluklar çıkarabilen "kendini beğenmiş kişilik tipini" de daha rahat anlayabiliriz.

"Sen neymişsin be abi!"

Narsistler, kendilerini hemen her yönden aşırı beğenen kişilerdir. Hem fiziksel olarak, hem ruhsal olarak, hem yetenekler, hem zeka, hem düşünce bağlamında, yani akla gelebilecek her yönden kendilerini başkalarından üstün, aşılamaz ve geçilemez görürler. Hem en güzel yemeği yaparlar, hem en iyi dalgıçtırlar, hem en güzel şarkıyı da yazarlar. Kendilerine hayran olan narsistler, olağanüstü bir varlık olduklarına, diğer insanlardan farklı üstün vasıflarla donatıldıklarına, herkesin bunu bilerek onlara saygı göstermesi gerektiğine inanırlar. Her yerde özel bir muamele görmek isterler. Ayrıcalıklı davranılmayı hak ettiklerine, ayrıcalıklarının olması gerektiğine inanırlar. Narsistler, ortaya çok büyük bir iş koymadıkları halde, kendilerini sanki muhteşem işler başarmış gibi görürler ve dahası başkalarının da kendilerini öyle görmelerini isterler. Sıradan insanların kendilerini, yeteneklerini, özelliklerini anlayamayacağını, ancak kendileri gibi üst düzeydeki insanlarla muhatap olmaları gerektiğini düşünürler. Herkesten farklı oldukları duygusu, onların göz kamaştırıcı sosyal ortamlarda, hep itibarlı kişilerle bir arada olmaya çalışmalarına neden olur. Sıradan, olağan ortamlarda etraflarındaki insanlara saygısızca ve aşağılayıcı bir şekilde davranabilirler. Çok büyük, erişilmez, aşılamaz başarıya, güce, paraya nasıl ulaşılacağı üzerine sürekli kafa yoran narsistler, hem bu amaçlarına hem de gündelik hedeflerine ulaşmak için diğer insanların iyi niyetlerini kullanmaktan hiç çekinmezler. Başkalarının kendileri için bir şeyler yapıyor olması onlarda minnet veya şükran duygusu ortaya

çıkarmaz, çünkü zaten yapılan iyiliği hak ettiklerini düşünürler. Başkalarının zayıf taraflarından kendi amaçları için istifade etmeye çalışırlar. Bunu da bir başarı, bir beceri olarak görürler. Daima özel bir konuma sahip olmayı, kendilerine birtakım özel yetkiler verilmesini, her yerde özel birtakım haklarının olmasını alenen talep edebilirler.

Narsistler, diğer insanlarla empati kuramazlar, bu nedenle karşılarındakinin ne hissettiğini, ne düşündüğünü anlayamazlar. Bir insanı zor duruma düşürdüklerinde bunun için pişmanlık veya üzüntü duymazlar, çünkü kendilerinde bir yanlış görmezler. Böyle düşündükleri için eleştirilere karşı son derece duyarlıdırlar. Benlikleri çok kırılgandır, küçük eleştirileri bile onur kırıcı, aşağılayıcı olarak algılayıp eleştiriyi yapan kişiyle tartışmaya girebilirler. Bununla beraber eleştiri veya takdir edilmeme durumlarında kendi içlerine kapanmalarına, küsmelerine, ilişkileri soğutmalarına da sık rastlanır.

Narsistik kişilik bozukluğunda görülebilecek bir diğer özellik, başkalarındaki özellikleri, başkalarının elindeki imkânları kıskanmaları, bu özelliklerin kendilerinde daha fazla olduğunu, bu imkânları kendilerinin daha çok hak ettiğini iddia etmeleridir. Sahip olmak istediklerinin başkalarının elinde olmasına tahammül edemezler ve o kişilere çamur atarak onları değersizleştirmeye, ellerinde olan şeyleri aslında hak etmediklerini söyleyerek, sanki kendi hakkı yeniyormuş gibi öfkelenmeye eğilimlidirler. Kıskançlıktan doğan bu öfkelerini gizlemeyi genelde beceremezler ve bu öfke etraflarındaki insanlara çoğu zaman anlaşılmaz gelir.

Narsistik kişilik bozukluğu olan bir kişiyle iyi geçinmek pek mümkün değildir, bu nedenle onunla iyi bir ilişki kurma konusunda size pek fazla öneride bulunamayız. Ancak onunla kurduğunuzu sandığınız ilişkinizin sağlıklı bir ilişki olmadığını size söyleyebiliriz. Eğer bütün bu özellikleri taşıyan bir narsistle mecburen bir ilişki içindeyseniz şu tavsiyelerimize uymanız sizi

zarar görmekten koruyacaktır: Narsistik kişi, sizden istifade etmeye kalkıştığında buna izin vermeyin, sizin zaaflarınızı fark edip kullanmaya kalkabilir, böyle durumlarda onunla aranıza mesafe koyun ve kararlı davranın. Aynı işyerindeyseniz, kendisinin ayrıcalıklı bir konumda olması gerektiğini düşündüğü için işlerini sizin üzerinize yıkabilir. Bunu o kadar ustaca yaparlar ki siz bile onun işlerini yapmaya mecburmuş gibi hissedebilirsiniz. Bu konuda uyanık olun, yoksa onun davranışlarını teşvik eder bir duruma düşebilirsiniz.

Sürekli beklediği övgüyü, takdiri ona vermek zorunda değilsiniz, kendinizi buna mecbur hissetmeyin. Bununla beraber bu tip konularda onunla tartışmaya da girmeyin. Onda olmayan, ama sizde olan imkânlardan veya özelliklerden onun yanında bahsedip onun öfke şeklinde dışarı vuran kıskançlığını kışkırtmayın. Onunla aynı kulvarda olan birilerinin ondan daha iyi olduğunu ima eden sözler sarf etmeyin. Bu, onun öfkesini kabartacaktır. Öfkenin hedefinde siz olacağınız için size hakaretler yağdıracak ve belki de sizi kavgaya kadar sürükleyecektir. Böyle durumlarda ortamdan uzaklaşın, ağız dalaşına hiç girmeyin. Onun hakaretlerine de aldırmayın, çünkü ona cevap vermeniz, onun söylediklerini ciddiye almanız onun hoşuna gidiyor olabilir. Böyle bir kişi size rahatsızlık veriyorsa ona verebileceğiniz en ağır cevap, onu ciddiye almamaktır.

Var mı benim gibisi, elimi sallasam ellisi...

Narsistik kişilik bozukluğu olanların sayısı azdır, ama kendini beğenmiş dediğimiz kişilik tipine çok daha sık rastlamak mümkündür. Kendini beğenmesi belli bir sınırı aşmayan veya kendini sadece belli açılardan biraz fazla beğenen ve bu beğenisi kişilik bozukluğundaki kadar ağır olmayan, ama yine de etrafa abartılı gelen tiplere hemen her yerde bir örnek gösterebiliriz. Kibirli, kurumlu, çalımlı, havalı gibi kelimelerle de tarif edilen bu tiplerin de farklı farklı özellikleri olabilir. Bu tip insanlarla

iyi ilişkiler kurmak mümkündür ve hatta iyi bir ilişki içinde o insanların rahatsız edici tavırlarında bir miktar değişikliğin gerçekleşmesine de yardımcı olunabilir.

Kendini beğenmiş tiplerden bazıları kendilerini fiziksel özellikleri bağlamında çok fazla beğenirler. Böyle tipler benzersiz denebilecek kadar güzel veya yakışıklı olduklarına o kadar inanırlar ki, bunu konuşmalarında açıkça söylemekten çekinmezler. Bu inançları sanki tartışmasız doğruymuş gibi, hiçbir tevazu jestine ihtiyaç duymadan "Çok güzelim.", "Çok yakışıklıyım." gibi ifadeleri rahatlıkla kullanırlar. Bu fiziksel özellikleri sayesinde istedikleri her kadını veya her erkeği elde edebileceklerini düşünen bu kendini beğenmişlerin sık kullandıkları ifadelerden birini ara başlık olarak seçtik. Diğerleri de buna benzer ifadelerdir: "Benim gibi birine kim hayır diyebilir?", "Her istediğimi kendime âşık edebilirim." Böyle tiplerin eşlerine veya sevgililerine karşı da bu türden patavatsız sözler söyledikleri olur. Mesela "Benim gibisini bulamazsın.", "Benden daha güzelini bulursan, ona git." gibi en gözü kör âşığı bile bir süre sonra rahatsız edecek ifadeleri sık kullanırlar. Bu tip kendini beğenmişler işyerinde, dost sohbetlerinde, aile içinde çok büyük sorunlara yol açmazlar, hatta insanlar onların bu tavırlarıyla eğlenebilirler. Böyle olunca onlarla iyi bir ilişki kurmak da çok zor olmaz. Formül basittir: "Evet, eşsiz bir güzelliğin var!" Bunu arada bir söylerseniz, diğer her şey yolunda gidecektir. Ama madem bu insanla yakınlaştınız ve onu iyi bir ilişki kurulmaya değer görüyorsunuz, o zaman ona biraz yardımcı olmak istemez misiniz? Neden mi? Çünkü bir konuda yardıma ihtiyacı var ve bu konuyu o kadar gizliyor ki o bile unutmuş durumda…

Güzelliğine veya yakışıklılığına vurgu yapan birinin ya bunlarla ilgili ciddi tereddütleri vardır ve sürekli güzelliğinden dem vurması bir çeşit savunma mekanizmasıdır yahut da başka bir alanda çok eksik olduğunu düşündüğü için güzellik

alanında iddialı olmaya çalışmaktadır. Dostunuzla ilişkiniz ilerledikçe bunlardan hangisinin onun için daha fazla geçerli olduğunu anlarsınız. Mesela, çocukluğunda veya ergenliğinde çok daha fazla dikkat çeken akranlarıyla aynı ortamda bulunmuş birinin kendi fiziksel görünümü konusunda tereddütler yaşaması normaldir ve bu tereddütleri kendini beğenerek aşmış olması da muhtemeldir. Böyle bir insana yapabileceğiniz en iyi yardım, onun ayrı bir birey olduğunu ona göstermektir. "Sen güzelsin, ama güzel olan başka pek çok insanda olmayan yanların da var. Güzelliğin bunlarla birleşince anlamlı oluyor ve ortaya sen çıkıyorsun." Vermeniz gereken mesajın ana fikri işte budur. Kendisini sadece güzellik bağlamında birileriyle kıyaslamasının anlamsız olduğunu, hatta bunun rahatsız edici olduğunu belli bir samimiyet derecesine vardığınızda dostunuza söyleyebilirsiniz. Eğer dostunuz başka bir alandaki yetersizlik ve eksiklik duygusunu fiziksel görünümü konusundaki kendini beğenmişliğiyle kapatmaya çalışıyorsa, onun eksiklik ve yetersizlik duyduğu bu alanı zaman içinde kolaylıkla tespit edebilirsiniz. Farkında olmadığı başka iyi taraflarının olduğunu bu dostunuza hissettirirseniz, fiziksel özellikleri konusundaki aşırı kendini beğenmişliğinin de biraz budanacağını göreceksiniz.

Ben aslında başka âlemin adamıyım...

Bazı kendini beğenmişler, narsistik kişilik bozukluğundaki diğer özellikler olmaksızın sadece çok daha iyi bir statüyü, daha iyi bir işi, daha iyi bir geliri ve bunların yanında şöhreti, itibarı, saygıyı hak ettiklerini düşünürler. Üstelik bu konuda haklı olduklarını düşündürecek kadar icraatları da yoktur. Sık kullandıkları ifadeler arasında "Ben aslında daha farklı bir dünyanın adamıyım.", "Olmam gereken yer burası değil.", "Şans benden yana değil, onun için bu konumda sıkışıp kaldım, aslında çok yükseklerde olmam lazımdı." gibi

cümleler sayılabilir. Bu tiplerin genellikle belli bir alanda az ya da çok bir marifetleri, bilgileri veya becerileri vardır, fakat sahip oldukları bilgi veya beceri sadece onlarda yoktur, buna rağmen onlar kendilerindeki bilginin ve becerinin başka hiç kimsede bulunmadığına, aynı kulvardaki herkesten çok daha iyi olduklarına, diğerlerinin kendilerinin eline su bile dökemeyeceğine güçlü bir biçimde inanırlar ve bunu sürekli dile getirmekten bıkmazlar. Bu inançlarının başkaları tarafından da onaylanmasını isterler ve ilişki içinde oldukları kişilerden sürekli takdir beklerler. "Senin yerin burası değil.", "Sen aslında çoktan şu mevkide/şu konumda/şu makamda olmalıydın." gibi sözleri duymaktan çok hoşlanırlar.

Bu tipler eleştiriye karşı hassastır, hele hele iyi olduklarını iddia ettikleri bir özellikleri konusunda bir eleştiride bulunursanız bu hassasiyetleri daha da artacaktır. Bazıları eleştirildiklerinde o kadar hassas davranırlar ki eleştiriye cevap bile veremezler, âdeta tutulur kalırlar. Bazıları ise hakarete varabilen sert tepkiler gösterebilirler. Çok iyi olduklarını iddia ettikleri alanda yaptıkları işe yönelik eleştirileri olgunlukla karşılayamazlar ve bu eleştirilerinizi çekememezlik, kıskançlık olarak yorumlarlar. Kendisini çekemediğiniz için ona çamur attığınızı iddia edebilirler. Bazen misilleme yapmaya kalkışabilirler. Mesela siz onların bir icraatını beğenmezseniz hemen sizin yaptıklarınıza, sizin yeteneklerinize saldırmaya başlayabilirler.

Böyle bir insanla kurduğunuz ilişkide onun sizi kendi amaçları için kullanmaya eğilimli olup olmadığına dikkat etmeniz gerekir. Eğer böyle bir eğilim sezerseniz onun sizi istismar etmesine izin vermeyin ve ona, bir yere varmak istiyorsa, bunu kendi emeğiyle yapmasının doğru olacağı mesajını verin. Eğer böyle bir eğilimi yoksa o zaman onunla olan ilişkinizde onu gereksiz yere methetme, sürekli onaylama, takdir etme, pohpohlama davranışlarından uzak durun. Bunun yerine gerçekten ortada bir icraat varsa ve bu icraat gerçekten takdiri hak ediyorsa onu

takdir edin. Yaptığı bir şeyi eleştirirken üslubunuz aşağılayıcı olmasın. "Şurasını yapamamışsın." gibi bir ifade yerine "Galiba şu husus dikkatinden kaçmış." gibi bir ifade, hedefe varma konusunda çok daha fazla şansa sahip olacaktır. Başkalarının yanında kendini beğenmiş dostunuzu eleştirmeyin, hatalarını ona baş başayken söyleyin ve eleştirinize önce beğendiğiniz taraflarını, doğrularını söyleyerek başlayın. Böyle yaparsanız eleştirileriniz gerçekten yapıcı olacaktır.

Başka âlemlerin adamı olduğunu düşünen, kendini beğenmiş dostunuz sık sık bu düşünceleriyle kafanızı şişiriyorsa bu konu açıldığında konuyu değiştirin, başka bir şeyden bahsedin, eğer o ısrarla kendisinden bahsetmeye devam ederse "Bunları biliyoruz, ama bu konuda bizim elimizden bir şey gelmiyor." gibi bir cümle ile sıkıldığınızı hissettirebilirisiniz. Her seferinde onun kendini övmesini dinleyip onaylarsanız bu davranışının pekişmesine katkıda bulunmuş olursunuz, bu davranışın azalması için bu davranışla karşılaştığınızda onay veya takdir cümleleri sarf etmeyin.

Bu tip insanlarda görebileceğiniz bir başka davranış kalıbı, hak ettikleri yerde olmadıklarını, başka âlemin adamı olduklarını söyleyerek halihazırdaki sorumluluklarını yerine getirmemek, bu sorumlulukları başkasının üzerine yıkmaktır. Eğer kendini beğenmiş iş arkadaşınız böyle bir davranış sergiliyorsa ona müsamaha göstermeyin. Israrla sorumluluklarını hatırlatın. Size "Benim gibi adam ..." diye başlayan böbürlenme ve sızlanma cümleleri sayabilir, siz yine de taviz vermeden ona sorumluluklarını yerine getirmesini söyleyin. "Arzu ettiğin âleme geçene kadar buradaki işlerini yapmak zorundasın." mesajını sık sık vermeniz gerekebilir.

Bu tip kendini beğenmişlerin bir diğer ilginç davranışı da hak ettikleri yerde olmadıklarını düşünmelerine rağmen hak ettiklerini düşündükleri konuma çıkabilmek için somut bir çaba göstermeyip, âdeta oturdukları yerde keşfedilmeyi

beklemeleridir. Bazı kendini beğenmişler, gerçekten bir gün birilerinin gelip kendilerini keşfedeceğine, bir gün kıymetlerini bilecek birileri ile karşılaşacaklarına ciddi biçimde inanırlar. Eğer kendini beğenmiş dostunuz böyle bir davranışı benimsemiş ise onu hayaller aleminden gerçekliğe çekmek iyi bir dostun yapacağı en iyi şeydir. Bu arkadaşınızı bir iş yapma, ortaya bir ürün koyma konusunda zorlamanız gerekebilir. İte kaka da olsa ona bir şeyler yaptırabilirseniz o da üretmenin zevkini tadacak ve bir şey üreterek takdir toplamanın, hiçbir şey yapmadan takdir beklemekten daha zevkli olduğunu anlayacaktır.

Daha fazla yetki, daha fazla güç; ben bunu hak ediyorum...

Kendini beğenmişler arasında bir grup vardır ki, bunlar özellikle yetki, güç, iktidar meraklısıdır. Sürekli daha yüksek bir yönetim mevkiini, daha fazla yetkiyi ve daha fazla gücü hak ettiklerini düşünürler. Bunlar arasında gerçekten yetenekli olanlar da az değildir. Kendini beğenmişlikleri etrafa kibir olarak değil kendine güven olarak görünür ve bu da onları karizmatik yapar. Genelde lider kişilikler bu gruptan çıkarlar. Bu tipler kendi amaçlarına varmak için diğerlerinin desteğini alma konusunda son derece yeteneklidirler, ama genelde narsistler gibi bencil değillerdir ve destekçilerini de koruyup gözetirler. Kendilerine olan güvenleri, kararlılıkları, kendinden emin konuşmaları grupları peşlerinden sürüklemelerini sağlar. Bu tiplerin kendilerini destekleyen grupla ilişkileri çok samimi ve sıcak görünür, ama grubun içindeki bireylerle münferit ilişkiler kurma konusunda çok başarılı değillerdir. Yani kitleye samimi, bireye soğukturlar. Bu tiplerin zor tarafları ilişkilerinde despotik, dediğim dedik ve eleştiriye kapalı olmalarıdır. Yakın ilişkilerinde dahi hükmeder bir tavır içindedirler, en yakın arkadaşlarına dahi gücün kendilerinde olduğunu hissettirirler, hitapları bile buna uygun biçimdedir. Söylediklerinin

emir telakki edilmesini, sorgulanmadan yerine getirilmesini isterler ve yerine getirilmediğinde öfkelenirler. Bu öfke aslında bir tedirginlikten kaynaklanır. Herhangi bir istekleri yerine getirilmezse, sebepleri hiç göz önünde bulundurmadan hemen bu durumu otoritelerinin zayıfladığı şeklinde algılayıp tedbir olarak öfkeli davranırlar. Bu tiplerin eleştiriye kapalı olmaları onlara çok şey kaybettirir. Kendilerini eleştiren insanlardan hazzetmedikleri için onları uzaklaştıran ve daima kendilerini pohpohlayacak tipleri etrafına toplayan bu lider kendini beğenmişler, bir süre sonra her yaptıklarını doğru zannetmeye başlarlar. Bu da büyük hatalara düşmelerine sebep olabilir.

Bu tip insanlarla kurduğunuz ilişkide ast konumunuz sizi çok rahatsız etmiyorsa bu ilişkiyi kullanarak arkadaşınıza bazı iyilikler yapabilirsiniz. Mesela, özel görüşmelerinizde hata olarak gördüğünüz davranışları ona kibarca anlatabilirsiniz. Espri böyle durumlarda iyi bir araç olabilir. Konuşmanıza olumlu şeylerle başlayıp sonra eleştiriye geçmeniz her zamanki gibi bu durumda da daha iyi olacaktır.

Daha fazla yetki ve daha fazla güç için çabalayan bu tip kendini beğenmişlerle kurduğunuz ilişkinin her zaman tam olarak karşılıklı olamayacağını aklınızda bulundurun. Bu ilişkide, aynı konumdaki bir dostunuzla kurduğunuz ilişkideki kadar rahat olmayacağınızı, dostluğu sürdürmek istiyorsanız onun gücünü tanımanız ve ast konumunu kabullenmeniz gerektiğini, aksi halde sizi de etrafından uzaklaştıracağını unutmayın.

Her şeyden haberdar!

Kendini beğenmişler arasında bir de her şeyden haberdar, her şeyi iyi bildiği, her şeyden anladığı iddiasında olanlar vardır. Bu tipler her konuda fikir öne sürerler ve her konuda kendi söylediklerinin doğruluğunda aşırı ısrarcıdırlar. Birine bir konuda akıl verirken üslupları buyurgandır. Mesela "Şöyle yapabilirsin." yerine "Şöyle yapacaksın." diyerek akıl verirler.

Söylediklerinin bir alternatifi yokmuş gibi davranırlar. Katiyet belirten ifadeleri severler. Sıklıkla ifadelerini "kesinlikle", "mutlaka", "muhakkak" gibi kelimelerle süslerler. Sürekli akıl alınan kimse olmayı isterler. Kendilerini âdeta hayat uzmanı olarak görürler. Hayatta hiç hata yapmamış gibi, hiç başarısız olmamış gibi davranırlar. Bir konuda fikirleri sorulmazsa gücenirler, darılırlar ve sitem ederler.

Sürekli başkalarına akıl vermeye hevesli olan bu tiplerin bir diğer özellikleri de sürekli birilerini eleştirmeleridir. Bu insanlar birilerinin hatalarını bulma konusunda ustalaşmışlardır ve bu hataları dile getirdikten sonra ne yapıp edip sözü kendilerine getirirler ve kendilerinin bu tip hataları olmadığını, hep doğru davrandıklarını bir şekilde ifade ederler. Bir diğer sohbet konuları da verdikleri aklı dinlemeyenlerin halidir. "Beni dinleseydi ..." ile başlayan cümleleri ile birinin başına gelen olumsuzluğu anlatmaktan çok, kendi üstün akıllarının reklamını yapmayı amaçlarlar.

Bu tip kendini beğenmişler, zaman zaman çok rahatsız edici olsalar da kendini beğenmişler içinde en az zararlı olan gruptur. Kendi görevlerini yerine getirirler, kendi sorumluluklarını aksatmazlar, hatta başkalarına da yardım etmeye çalışırlar. Ama sürekli akıl veren tavırları, her konuda bilgi sahibiymiş gibi davranmaları bazen ciddi biçimde sinir bozucu olabilir. Bir de yersiz gücenmeleri, darılmaları can sıkabilir. Bu davranışlar baş edilmesi çok zor davranışlar değildir. Mesela her konuda akıl vermesinden şikâyetçiyseniz her konuyu onun yanında konuşmazsınız. Her konuda bilgi sahibiymiş gibi davranmasından rahatsızlık duyuyorsanız ve eğer o konuda siz daha bilgili iseniz kibarca onun bilmediği kısımlardan bahsetmeye başlayın. Hatta mesleki jargon kullanın. Bu durumda o sizi dinlemeye başlayacaktır. Dinlerken sanki otoriteymiş gibi arada bir onaylama kelimeleri sarf etse bile sizi sonuna kadar dinleyecek ve sonrasında konuyu kapatacaktır. Bu tip insanların yersiz

gücenmeleri, darılmalarıyla da baş etmek kolaydır. Çünkü ekseriyetle bir konu kendilerine danışılmadı diye gücenirler ve böyle bir durumda "Önce kendimiz bir halledelim diye düşündük, olmazsa zaten gelip sana sorarız diye planlamıştık." gibi gönül alıcı bir cümle bütün buzları eritebilir. Tabii siz istiyorsanız... Bu insanları terslemek, onlarla tartışmaya girişmek, onları haksız olduklarına ikna etmeye çalışmak sıklıkla işe yaramaz. Size yönelttikleri eleştirileri sabırla dinleyin. Mutlaka cevap vermek zorunda olduğunuzu düşünmeyin.

Şüpheciler

"İnsan insanın kurdudur..."

Bütün insanların diğer insanlar hakkındaki düşünceleri, onlarla ilgili niyetleri her zaman "iyi", "olumlu" ve "dostane" değil. Bu nedenle olsa gerek şüphe, pek çok durumda insanların veya insan topluluklarının var kalma mücadelelerinde onlara yardımcı olmuş bir zihinsel süreç. "Şüphe" kavramına zihinsel süreç dememizin sebebi, sıkça yapıldığı gibi, şüpheyi bir duygu olarak tanımlama hatasına düşmemek için. Şüphenin duygu ile ilgili bir boyutu vardır tabii ki, ama salt duygudan ibaret değildir. Şüphenin düşünce, algı, yorum gibi boyutları da vardır ve duygu daha ziyade bu boyutlara eşlik eden bir fondur.

Şüphenin bizi tehlikelerden koruyan bir yanı da bulunduğundan, aramızda tüm hayatı boyunca birilerinden veya bir şeylerden şüphelenmeden emin bir biçimde yaşamış kimse yoktur. Aşırı iyi niyetli insanların bile şüpheye düştükleri zamanlar mutlaka olur. Gündelik lisanımızda "aşırı saf" olarak adlandırdığımız insanlar belki de şüphe dediğimiz durumu en az tanıyanlardır. Karşılarındaki insanlara hemen inanma eğiliminde olan bu insanların bu "saflıkları" başkaları tarafından sık sık kötüye kullanılır ve kötü niyetli insanlar bu "saflıktan" fayda elde etmeye çalışırlar. Zekaları normal olan böyle insan-

larda eksik olan şey şüphedir. "Eksik olan" dediğimize göre "şüphe insanda olması gereken bir şeydir." sonucuna da hemen varabiliriz. Hiçbir şeyden ve hiç kimseden şüphelenmiyor olsaydık başımıza ne işler gelebilir diye sadece beş dakika bile düşünsek dehşete kapılmadan duramayız.

Şüphe dediğimiz zihinsel sürecin herkeste aynı yoğunlukta bulunmadığının bir uç örneği "aşırı saf", "aşırı iyi niyetli" kişiler ise diğer uç örneği de şüpheciliğin son derece fazla olduğu "paranoid tip kişilik bozukluğu" olan kişilerdir. Bir ucunda saflık sebebiyle sürekli zarara uğramak, diğer ucunda da ağır kişilik patolojisi olan bu şüphe spektrumunda, ortalarda bulunmak elbette ki en güzelidir. Her iki uçta olanların sayısı çok azdır, ama bu azınlığın dışında kalanların şüphe spektrumunun mutedil orta noktalarında olduğunu söylemek zordur. Etrafımızdaki bazı kişilerin diğerlerine göre daha şüpheci olduğunu veya bizzat kendimizin başkalarından daha şüpheci olduğumuzu düşünebiliriz. Şüpheciler ister yakın bir akrabamız olsun ister iş arkadaşımız olsun onlarla bir arada bulunmanın bile birtakım zorlukları vardır. Onlarla iyi bir ilişki kurmanın, iyi geçinmenin ise bir sinir harbinden galip çıkma şartına bağlı olduğunu söyleyebiliriz.

Babana bile güvenmeyeceksin...

Şüpheciler, diğer insanlara karşı güven duymayı başaramayan insanlardır. Esasında bu bir eksikliktir ve ne yazık ki şüpheciler bu eksikliklerini fark edip onarmaya çalışmak yerine bu eksikliklerinin meşru olduğunu kendilerine ispat etmek için sürekli birtakım dayanaklar ararlar. Şüphecilere karşı öfke duyup onları dışlamak yerine onların eksikliklerini bilip onları anlamak, bu eksikliklerini gidermeleri konusunda onlara yardımcı olabilmek ve onlarla kurduğumuz ilişkinin daha verimli hale gelmesine katkıda bulunmak için böyle bir bakış çok faydalı olabilir.

Şüpheciler, başkalarının iyi niyetli olduklarından daima şüphe ederler ve başkalarının kendilerini aldatacağını, kendileri üzerinden menfaat elde edeceğini, kendilerine doğrudan veya dolaylı olarak kötülük yapacağını düşünürler. Böyle düşünmek için genellikle yeterince delilleri yoktur, sadece şüpheleri vardır ve bu şüphelerinin doğruluğuna güçlü biçimde inanırlar. Kendilerine karşı kullanılacağı korkusuyla en yakınlarındaki insanlara bile açık vermemek için ilişkilerinde hep belli bir mesafeyi koruma gayreti içine girerler. Birileriyle biraz fazla yakınlaşacak olsalar hemen bundan rahatsızlık duyar, huzursuzluğa kapılırlar ve durumu telafi etmek için çareler ararlar. Bu çareler arasında, istemeden yakınlaştığı kişiden tepkisel bir uzaklaşma veya yakınlaşma sırasında paylaşılmış olan özel bilgileri yalanlama, onların şaka olduğunu ima etme ya da o yakınlaşmanın kendisi kadar karşı taraf için de tehlike olduğunu, "Senin de bende sırların var." gibi imalarla karşı tarafa sezdirmeye çalışma gibi davranışlar sayılabilir.

Şüphecilerin güvensizliği bazen belli bazı insanlarla sınırlı kalabileceği gibi bütün insanları da kapsayabilir. Mesela bazı insanlar çok fazla tanımadıkları, yakın ilişki içinde olmadıkları, ama gündelik hayatın şart koşması sebebiyle muhatap oldukları insanlara karşı daha fazla şüphe duyarken, bazı şüphecilerin şüpheleri daha ziyade aynı iş yerinde çalıştıkları insanlarla veya daha da yakın çevresiyle, yakın akrabalarıyla sınırlı olabilir. Bir adam veya kadın özellikle alışverişler esnasında şüpheci tavırlar gösterebilir. Söz konusu olan basit bir pazar alışverişi olabileceği gibi daha büyük meblağların söz konusu olduğu alışverişler de olabilir. Alışveriş sırasında sürekli kandırılacağını, daha sık kullanılan ifadeyle kazıklanacağını, kendisine kötü bir malın ederinden fazlaya satılacağını veya malının ederinden az bir fiyata kendisinden alınmaya çalışıldığını, alışveriş işleminde çeşitli hilelerin yapıldığını düşünen şüpheciler, karşı taraf için bazen hakaret anlamına da gelebilen davranışlarda

bulunabilirler. Sürekli bazı şeyleri kontrol etme, karşı tarafın verdiği bilgileri başka bir yerden de teyit ettirme, verilen paranın sahte olup olmadığını, pazarcının kantarının doğru tartıp tartmadığını anlamak için çeşitli yöntemlere başvurma, mütemadiyen karşı tarafta kurnaz olduğu, kolay kandırılamayacağı, uyanık olduğu izlenimi yaratma çabası içine girme davranışları şüphecilerde oldukça sık görülür.

Böyle diyoruz ama bir de madalyonun diğer yüzü var. Bu tip şüphecilere bazen sinirleniyor, bazen gülüyor olsak da onların haklı çıktıkları durumlar yok mu? Böyle olunca da onların şüpheciliğini tek solukta abartılı diye nitelendirmeden evvel birkaç soluk daha alıp vermemiz mecburi hale geliyor. Özellikle büyük meblağların söz konusu olduğu alışverişlerde böyle bir şüpheciliğin faydalı ve hatta gerekli olduğunu bile söylemek mümkün, çünkü peşin güven sebebiyle başı ağrıyanların, canı sıkılanların ve para kaybedenlerin sayısı hiç de az değil. Bununla beraber basit bir pazar alışverişinde veya bakkaldan bir şey alırken bu kadar şüpheci olmaya gerek var mıdır? Gerek varsa bile bu şüpheciliği karşı tarafa hissettirmek ne kadar doğrudur?

Toplumumuzu tanıyan biri, insanlarımızın pazar esnafıyla yahut da mahalle bakkalıyla bazen son derece samimi ilişkiler kurduğunu, bu insanlarla düzenli olarak etkileşime giriyor olmanın arada duygusal bağlar kurulmasına da vesile olduğunu bilir. Böyle olunca bu basit ve maddi ölçüsü küçük olan alışverişler sırasında şüpheci olmak ve daha da ötesinde şüpheyi karşı tarafa hissettirmek iyi bir ilişki kurulmasını engelleyecektir. Mesela mahalle bakkalı şüpheci müşterisiyle her karşılaştığında kendini, yalancılıkla, dolandırıcılıkla suçlanıyor gibi hissedecek ve her seferinde âdeta kendisini temize çıkarmak için çabalamak zorunda kalacaktır. Böyle insanlarla karşılaşan esnafın veya alışveriş durumlarında böyle insanlara denk gelen herkesin dikkat etmesi gereken birkaç husus vardır.

Bunlar göz önünde bulundurulursa bu tip şüphecilerle kurulan, sıklıkla alışveriş süresiyle sınırlı olan ilişkiler bile daha verimli hale gelebilir. Karşınızdaki kişinin böyle biri olduğunu düşünüyorsanız her şeyden önce tutarlı olmaya son derece özen göstermeniz gerekir. Aksi halde söylediğiniz sözlerdeki tutarsızlıkları şüpheci muhatabınız çok çabuk fark edecek ve sizden daha fazla şüphe etmeye başlayacaktır. Şüpheci muhatabınızı herhangi bir konuda ikna etmek için çok fazla çaba sarf ederseniz, o bu aşırı çabayı da kendisini kandırmak için gösterdiğiniz bir çaba şeklinde yorumlayıp beklemediğiniz tepkiler verebilir. Böyle bir kişi sizin müşteriniz ise sattığınız şeyi çok fazla övmeyin, hatta onun güvenini kazanmak istiyorsanız sattığınız şeyin olumsuz taraflarından da bahsedin. Pazarlık söz konusu ise, başlangıçta söylediğiniz fiyattan çok aşağılara inmeyin, böyle yaparsanız onun şüphesini kışkırtmış olursunuz. Bunun yerine küçük bir miktar indirim yapacağınız makul bir fiyatla pazarlığa başlayın. Çok yüksek fiyattan başladığınız bir pazarlıkta çok aşağılara inerseniz muhatabınız durumdan şüphelenecek ve büyük ihtimalle sattığınız şeyi almaktan vazgeçecektir. Alışverişin hangi aşamasında olursanız olun şüpheci muhatabınızla tartışmaya girmekten kaçının. Prensiplerinizi ve şartlarınızı net biçimde ortaya koyun ve ilişki tartışmaya kayacağı anda konuyu kapatıp kibarca konuşmayı sonlandırın. Çünkü şüphecilerin büyük ekseriyeti sonuç vermeyecek, uzun ve manasız tartışmaları çok severler ve sizi yıldırıp, olmayan bir yanlışınızı kabullendirinceye kadar konuşmayı sürdürebilirler. En nihayetinde siz "Tamam, haklısınız." dediğinizde bütün söylediklerinizi ve bunun yanında vaktiniz boşa gitmiş olur. Onlar da ellerinde sadece haklı çıkmanın hazzıyla ortamı terk ederler ama bu haz onlar için çok değerlidir, zira insanlara güvenemiyor olmanın yarattığı eksikliği bu haklılık sayesinde yamalamış olurlar. Şüpheciler farkında olmasalar bile asıl ihtiyaç duydukları şey insanlara güvenebilmektir ve eğer siz

onların gözünde güvenilir olursanız sizden kolay vazgeçmeyeceklerdir. Bu güveni sağlamak için, dediğimiz gibi tutarlı ve hatta bazen inatçı olmanız ve daha da önemlisi sinirlerinize hâkim olmanız gerekebilir.

Arkamdan iş çeviriyorlar...

Sürekli birilerinin kendisine kötülük olsun diye dolaplar çevirdiğinden bahseden birine denk gelmeyenimiz yoktur. İnanılmayacak kadar kötülükler yapabilecek repertuara sahip insanoğlu, çok şükür ki henüz şüphecilerin tamamını haklı çıkaracak kadar berbat değil. En azından öyle umuyoruz ve bu umudumuzu kötülük kadar iyiliğin olmasına ilişkin gözlemlerimiz pekiştiriyor. Birileri sürekli arkasından iş çevrildiğini, kendisine komplo kurulduğunu söyleyip duruyor ama biz de dolap çevirmelerin, komploların insan ilişkisinin tamamı olmadığını biliyoruz. O halde sorunu bu iddianın sahiplerinde aramak ve daha da güzeli sorunu bu iddianın sahiplerini tanıyarak çözmeye çalışmak en iyi yoldur.

Şüpheci kişilikler içinde bir grubun özellikle aynı iş yerinde çalıştıkları insanlarla derdi vardır. Bu tiplerin şüphecilikleri iş ortamıyla sınırlı kalıp, aile ortamına veya başka sosyal alanlara taşmayabilir. Bu gruptaki insanlar, işyerindeki çalışma arkadaşlarının kendisinin ilerleyişine engel olmaya çalıştıklarını, yöneticinin gözünde kendisini küçük düşürmek için çeşitli komplolar kurulduğunu, birilerinin onun hakkında asılsız dedikodular yaptığını, birilerinin onun yerinde gözü olduğunu düşünüp bu düşünceler doğrultusunda ilişkilerini biçimlendirme yoluna gidebilirler. Bu tip insanların ağzından sıkça duyduğumuz bazı ifadeler vardır: "Beni çekemiyorlar.", "Benim arkamdan iş çeviriyorlar.", "Hepsi birlik olmuş, kuyumu kazıyorlar.", "Bir zayıf yanımı görseler beni mahvederler, zaten açığımı kolluyorlar.", "Beni patronun gözünden düşürmek için sürekli dedikodumu yapıyorlar,."... Bu ifadelerin çok uzun bir

listesini yapmak mümkün. İfadelere biraz dikkatle baktığımızda şüphecilerde başka bir kişilik özelliğinin daha derinlerde bir yerde gizlenmiş olabileceğini düşünmeden edemeyiz. Zaten biraz aklıselim sahibi olan biri bu tip insanlara bunu sormadan edemez: "Neden sen?" Bu soruya şüpheci dostunuz son derece dolambaçlı cevaplar verecektir büyük ihtimalle, ama işin aslı o kadar da dolambaçlı değildir. Bütün bu şüphelerin altında bir miktar narsisizm olabilir. Yani şüpheci dostunuz kendisini oradaki diğer insanlardan biraz daha üstün görüyor olabilir. Eğer şüpheciliğe böyle bir narsisizm eşlik ediyorsa "kendini beğenmişler" başlığı altında yazdıklarımızı da dikkate alarak davranmanızı öneririz. Bunu da aklımızda tutarak şüphecilerin yaşadıkları şüphenin davranışlarına ve ilişkilerine nasıl yansıdığına biraz daha bakalım.

Kişiler arası ilişkilerde şüphecilerin en belirgin özelliği, soğuk ve mesafeli olmalarıdır. Kötüye kullanılabileceğini düşündükleri için işyerindeki arkadaşlarıyla, çevrelerindeki insanlarla samimiyet geliştirmezler. Soğuk ve mesafeliliklerine çoğu kere kendi söylediklerine mantıklı bir kılıf uydurarak, tezlerinde ısrarcılıkları eklenir. Hepsi birden katı bir yapı oluşturur. Şüphecilerin katılıkları en belirgin özelliklerindendir. Bu yüzden sevgilerini ya da olumlu duygularını göstermekte güçlük çekerler, mizah yönleri gelişmediği gibi esprileri de yanlış anlama ihtimalleri yüksektir. Fikirlerindeki inatçılık ve katılık nedeniyle onlarla özellikle politika gibi herkesin kolayca heyecanlanabileceği konularda tartışmaya girmekten kaçınmak gerekir.

Soğuk, mesafeli, katı olma özellikleri, şüpheciler için sıklıkla doğru olsa bile bazı şüpheciler görünürde çok sıcak, samimi, esprili, cana yakın da olabilirler. Bu insanlarla tanıştığınızda onları kendinize çok yakın hissedebilirsiniz, buna mukabil bir süre sonra bu insanların o esprili, konuşkan, cana yakın görünümlerine rağmen özel hayatlarını, zaaflarını, zevklerini,

ailevi meselelerini, maddi durumlarını, yani özetle kendilerini tamamen gizlediklerini, o samimi ve esprili görüntünün âdeta bu alanların üzerine örtülmüş bir branda olduğunu fark edersiniz. Yani şüpheciler her halükarda mesafeyi korumaya azami itina gösterirler. Başkalarının kendilerine yakınlaşmaya çalışmasından da rahatsızlık duyan şüpheciler, böyle yakınlaşma çabalarının altında art niyet ararlar. Samimi olma çabalarına, samimiyet kurmak için yapılan esprilere, kendi özel hayatına dair sorulan sorulara beklenmedik tepkiler verebilirler. Başkalarına alelade gelebilecek konuşmalardan, hareketlerden değişik anlamlar çıkarabilirler. Mesela bir odaya girip selam verdiklerinde selamlarını duyan olmazsa, bunu hemen kendisine karşı herkesin birlikte bir tepki gösterdiği şeklinde yorumlayabilirler. Başkalarının bazı davranışlarından ve sözlerinden yersiz aşağılanma anlamları çıkarıp bunlara büyük tepkiler gösterebilen şüpheciler, sıklıkla bu tepkileri ile diğer insanları şaşırtırlar. Bu gruptaki bazı şüpheciler, özellikle birilerinin gözündeki itibarlarının zedelenmesinden, gururlarının kırılmasından endişe ettiklerinde her sözü veya olayı bu yönde bir hamle olarak algılayıp lüzumsuz itibar veya gurur savunmalarına kalkışabilirler. Bazen iki şüpheci, aşırı alınganlık gösterip, birilerine küsebilir. O kadar ki neden alındıkları ve niye küstüklerini anlamak bile sıklıkla çok zor olur. Ufak tefek şeyleri büyütmeleri ne yazık ki o an ile sınırlı kalmaz. Şüpheciler başkalarını şaşırtacak bir hafızaya sahip olmanın da desteğiyle çok güçlü biçimde kin tutarlar. Küçücük olayları unutmaz, aradan yıllar geçse bile o olay sebebiyle yeniden tartışma çıkarabilir, herhangi bir durumu intikam fırsatı olarak görebilirler. Bu nedenle onların güvenini ufak tefek, incir çekirdeğini doldurmayacak sebeplerle bir kez kaybederseniz bir daha kazanmanız çok zor olacaktır.

Bütün şüpheciler aynı değildir, ama genel olarak bu insanların zihnindeki temel sorunun başka insanlara güvenememek

olduğunu söyleyebiliriz. Şüpheci, zaten ilişkiye güvenemeyerek başlar ve sonra da bu güvenemeyişine gerekçeler bulmak için şüphelenir durur. Yoksa şüphelendiği için güvenemiyor değildir. Zira çoğu zaman elinde hiçbir somut delil veya onu destekleyen bir durum olmamasına rağmen şüpheci, şüphesinde ısrar eder. Bunları baştan kabullenirsek şüphecilerle olan ilişkilerimizde daha rahat edebiliriz.

Eğer şüpheci biriyle aynı yerde çalışıyorsanız onunla kurduğunuz ilişkide dikkat etmeniz gereken en mühim şey, onun şüphesini kışkırtmamaktır. İlişkide arzu ettiği şekilde mesafeli olun, ilişkinizdeki yakınlığın derecesini belirlemesine müsaade edin, aksi halde sizin samimiyet çabalarınızın da şüphe uyandıracağını aklınızdan çıkarmayın. O anlatmadıkça ona özel hayatı ile ilgili sorular sormayın veya onunla ilgili özel bilgileri merak ediyormuş gibi davranmayın. O size kendi özel hayatıyla ilgili bir şeyler anlatacak olursa bunlara aşırı önem veriyormuş gibi bir tavır takınmayın. Siz de ona kendi hayatınızdan benzer şeyler anlatın, bu onu rahatlatacaktır. Kendisi de sizin sırrınıza sahip olduğunu düşünecek ve size verdiği sırrın kendi aleyhinde kullanılmayacağına emin olacaktır. Şüpheci arkadaşınızın dedikodusunu yapmayın, yapılan dedikoduları da ona iletmeyin. Onun hakkında konuşulanları ona taşımanız onun güvenini kazanmanızı sağlamaz, bilakis sizden daha fazla şüphelenir, nitekim haksız da olmaz. Şüpheci dostunuza karşı tutarlı olun, ille de onun güvenini kazanmak için çabalamayın, bu sizi tutarsızlığa itebilir ve bu tutarsızlık yüzünden onun şüphesini daha çok üzerinize çekersiniz. Bunun yerine dürüst olun ve onun hoşuna gitmese bile gerçek düşüncenizi dile getirin. Onu herhangi bir konuda uyarmak isterseniz en güzel yol baş başa kalıp söylemektir. Topluluk içinde onun bir davranışını ima ederek genel bir uyarı yapmanız başka insanlar için iyi bir yöntem olabilirse de şüpheciler bu durumun danışıklı olduğunu, kendisini küçük düşürmeye çalıştığınızı, bunun

bir tezgâh olduğunu düşünmeye eğilimlidirler. Bu insanlarla, şüpheleri üzerinde tartışmaya girmeyin, çünkü daha önce de belirttiğimiz gibi bitmeyen tartışmalara meraklı olan bu tipler haklılıklarını kabul ettirene kadar tartışmaktan yorulmazlar, bu nedenle tartışmanın en başında çok açık sözlerle kendinizi, niyetinizi anlatın ve "Bunu tartışmaya bile gerek duymuyorum." gibi bir ifade ile konuyu kapatmaya çalışın. Eğer tartışmaya girerseniz sizi zihninde sanık sandalyesine koyacak ve suçunuzu örtbas etmeye çalıştığınızı düşünecektir. Bunun yerine "Bu konuda kendimi savunmaya bile ihtiyaç duymuyorum.", "Bir iddian varsa ben bunu çürütmeye mecbur değilim, sen ispatlamaya mecbursun." mesajını bir şekilde ona vermeniz gerekir. Gerekirse doğrudan bu cümleleri bile kullanabilirisiniz. Hiçbir zaman onun karşısında yeminler etmeyin, bu pek bir anlam ifade etmez. Bunun yerine, onu inandırmak için özel bir çaba sarf etmeye ihtiyaç duymadığınızı ona hissettirebilirsiniz. Bu tavrınıza sinirlense de onun arkasından iş çevirdiğinize olan inancı kırılacaktır, zira onun düşüncesine göre, onun arkasından iş çeviriyor olsaydınız bu işi ondan gizlemek için ona yeminler etmeniz, onu masum olduğunuza inandırmak için dil dökmeniz gerekirdi. Bunu yapmıyorsanız büyük ihtimalle masumsunuz demektir. (Onun gözünde hiçbir zaman yüzde yüz masum olamayacağınızı da aklınızda bulundurup, bu ilişkide az ile yetinmeyi öğrenin.)

Şüpheleri iş yerindeki insanlarla sınırlı kalan şüphecilerin bir kısmı, yöneticinin kendisine kafayı taktığını, bu nedenle sürekli kendisiyle uğraştığını, kendisini başarısız hale sokmak için çok fazla iş verdiğini, yaptığı işleri bu nedenle beğenmediğini ve hatta yöneticinin kendisinin terfi etmesine bile engel olduğunu düşünebilir. Yönetici konumundaki kişinin pek çok hareketinden olumsuz anlamlar, kendine yönelik imalar çıkarıp, bunlar doğrultusunda davranan bir şüphecinin bir süre sonra iş yerine uyumu da bozulabilir. Bu tip yersiz şüpheleri nedeniyle

yöneticinin karşısına çıkıp, onunla kavga etmeye kadar işi vardıran şüpheciler de olabilir. Şüpheci kişi, bazı durumlarda yöneticiyi, önce ima yoluyla, sonra da alenen bir üst makama şikâyet etmeyle veya mahkemeyle tehdit edebilir. Eğer siz yönetici konumdaysanız ve sizin idareniz altındaki bir kişinin böyle şüpheci bir kişiliği olduğunu fark ettiyseniz başınızın ağrımaması ve iş huzurunuz için öncelikle fevri davranmamaya özen gösterin. Şüpheciler bazen gerçekten tahammül edilmesi zor kişiler haline gelip insanı çileden çıkarabilirler, fakat eğer biraz yakından bakarsanız onların güvenmeyi beceremeyen ve bu nedenle kendilerini hep tehdit altında hisseden, insanda öfkeden çok merhamet uyandırabilecek tipler olduğunu da görebilirsiniz. Şüpheci çalışanınızın şikâyetlerini, rahatsızlıklarını ona zaman ayırıp dinleyin. Size yerli yersiz eleştiriler yöneltecek olursa bunlara da itiraz etmeyin. Haklı olabileceğini söyleyin. Onun güvensizliğini biraz olsun kırabilmek için önce siz adım atın ve ona güvendiğinizi açıkça hissettirin, bunu başkalarının yanında da belirtin. Başarılarını takdir ederken cömert davranın, tebriklerinizi veya teşekkürlerinizi başkalarının da bulunduğu ortamlarda dile getirmeye, fakat eleştirilerinizi veya uyarılarınızı baş başayken söylemeye özen gösterin. Ona, içinde bulunduğu organizasyonda önemli bir rolü olduğunu, bu rolü herkesin yerine getiremeyeceğini sık sık ifade edin. Böyle kişilerin küçük şeylerden alınıp küsebileceğini, alakasız şeyleri kendilerine yönelik bir aşağılama gibi algılayabileceklerini aklınızda bulundurun. Şüpheci çalışanınızın alınmalarını, küskünlüklerini önemseyin. Umursamazca davranırsanız gerilimi daha da tırmandırırsınız. Söyleyeceği sebep, muhtemelen size çok komik ve önemsiz gelecektir, ama yine de ona gülüp, bu alınganlığıyla dalga geçmeyin. Bunun yerine "Bu basit olaydan böyle bir sonuç çıkarılabileceğini düşünmemiştim." gibi bir ifadeyle konuşmaya başlayıp yanlış anlaşılan konuşmanızı veya davranışınızı açıklamaya çalışın.

Daha sonra ona her davranıştan, her konuşmadan olumsuz anlamlar çıkarmanın mümkün olduğunu örneklerle açıklamaya çalışın. Son olarak ona bir şey söylemek istediğinizde veya onu uyarma ihtiyacı hissettiğinizde mutlaka onu yanınıza çağırıp açıkça söyleyeceğinizi, bu nedenle davranışlarınıza veya konuşmalarınıza bakarak birtakım anlamlar çıkarmaması gerektiğini üzerine basa basa söyleyin.

Herkes bana düşman, hangi biriyle baş edeyim...

Şüpheci kişinin kara listesine girenlerden biri değilseniz ona yardımcı olma şansınız daha yüksektir. Zaten şüpheciler buradaki başlıklarda kullandığımız cümleleri genelde şüphelerinin kapsamına girmeyen yakınlarına sarf ederler. Eğer siz bu cümleleri bir dostunuzun veya yakınınızın ağzından sık sık duyuyorsanız ve o dostunuz veya yakınınız burada örneklerini verdiğimiz diğer davranışları bir şüpheci olarak sergiliyorsa ve siz onun güvendiği nadir insanlardan biriyseniz öncelikle bu konumunuzu muhafaza etmeye çalışın. Onu sert biçimde eleştirmekten kaçının. Sadece şüphelerinin abartılı olduğunu ona dolaylı olarak hissettirme yollarını arayın.

Diyelim ki şüpheci dostunuz gelip size, işyerinde rakibi konumunda olan birinin kuyusunu kazdığından, kendisinin ilerlemesine engel olmak için entrika çevirdiğinden bahsedip duruyor. Önce onu dikkatle dinleyin, kanıt olarak ortaya koyduğu şeylerin ne kadar gerçekçi olduğuna bir bakın ve sonra hâlâ bu dostunuzun şüphesinin yersiz olduğunu düşünüyorsanız ona bir yere kadar haklı olabileceğini söyleyerek işe başlayın. "Evet, senin kuyunu kazmayı düşünmüş olabilir, arkandan entrika çevirmiş bile olabilir, ama bunları yapmaya kalkıştığına dair elimizde bir delil yok." Bu cümleye karşı size yine pek çok kanıt sunmaya çalışsa da dostunuzun konuyu dallandırıp budaklandırmasına izin vermeyin ve şöyle devam edin: "Rakip konumunda olan insanların birbirleri için böyle

şeyleri bir anlık düşünmeleri normaldir aslında ve bunu yapmadığımız için erdemli insan oluruz. Bilmemize, aklımıza gelmesine, düşünmemize rağmen yapmadığımız için insanız. Aklımıza hiç gelmese, hiç bilmesek, hiç düşünmemiş olsak dürüst ve meşru davranışlarımızın pek de takdir edilecek yanı olmazdı... Yerde gördüğü bir kağıdın para olduğunu bilmeyen birini, parayı alıp cebine indirmediği için takdir etmek anlamsız değil mi? O kağıdın para olduğunu bilmesine, o parayı cebine indirmeyi düşünmesine rağmen bunu yapmazsa o kişi takdiri hak eder." Böyle veya bunlara benzer cümlelerinizle aslında şüpheci dostunuzun yakındığı kişinin zihnindekileri değil, bizzat şüpheci dostunuzun zihnindekileri normalleştirmiş olacaksınız. Bu sayede o kendi zihnindeki dürtü, fantezi veya düşünceleri normal olarak kabul etme ve onları başkalarına yansıtmaktan yavaş yavaş vazgeçme yolunda bir adım atacaktır. Onun tutumunda böyle bir yumuşama hissederseniz, son hamle olarak "Sen de onun ayağını kaydırmayı düşünebilirsin, sen de onun dedikodusunu yaparak onu gözden düşürmek isteyebilirsin. İstemen suç değil, anormal de değil, ama bu isteğini fiile dökecek olursan o zaman yanlış yapmış olursun. O bahsettiğin kişinin de hiçbir somut eylemi yok, o halde onu suçlamak da pek doğru değil." gibi ifadelerle onu kendi iç dünyasına bir göz atma konusunda cesaretlendirebilirsiniz. Şunu unutmayın ki, bu tip hamlelerinizin işe yarayabilmesi için karşınızdakinin şüphecilik spektrumunda çok uçlarda yer almıyor olması gerekir. Kişilik bozukluğu derecesine varmış bir şüphecilik durumunda, profesyonel girişimler bile çok uzun zamanda ancak başarıya ulaşabilirler ve hatta uzun psikoterapi süreçlerinin bile başarısız olması az rastlanan bir durum değildir. Bu nedenle bu söylediklerimiz, şüpheci olan ama aynı zamanda başkalarının fikirlerine de açık kapı bırakan, şüpheciliği belli kişi ve ortamlarla sınırlı olan ve en azından

birkaç kişiye güvenmeyi başarabilmiş olan kişiler karşısında işe yarama şansı yüksek tavsiyelerdir.

Aldatılıyor muyum?

Şüpheci tipler spektrumunda, halk arasında "aşırı kıskanç" olarak adlandırılan farklı bir grup daha vardır. Bu gruptaki kişilerin şüphelerinin odağında yalnızca kendi eşleri, nişanlıları, sözlüleri, sevgilileri vardır. Bu tip şüpheciler aldatılıp aldatılmadıkları, yani eşlerinin veya bu türden yakınlarının kendilerine sadık kalıp kalmadığı üzerine aşırı kafa yorarlar. Bu tip bir şüphe bir ilişki için büyük sorunlar doğurabilir. Kıskanç şüpheciler eşlerini tam anlamıyla bir sıkıyönetim altında tutmaya çalışabilirler. Eşlerinin her anından haberdar olmayı, her yaptıklarını öğrenmeyi, âdeta aldığı her nefesi bilmeyi isterler. Eşlerine sürekli hesap soran, lüzumsuz ayrıntılara aşırı önem veren, çok küçük şeylerden büyük şüphelere kapılabilen, karşılarındakilere yönelttikleri suçlamanın ne kadar ağır olduğunu fark etmeden büyük bir rahatlıkla sadakat sorgulaması yapan bu tip kıskanç şüphecilerin eşlerine dünyayı zindan etmeleri bizim toplumumuzda maalesef az rastlanan bir durum değildir. Bu kişilik özelliğine sahip kişi sırf kendi kafasının rahat etmesi için bir başkasının, yani eşinin hayatını kısıtlamaktan, kendi yersiz şüpheleri yüzünden eşini dar bir faaliyet alanına hapsetmekten çekinmeyecek kadar katı davranışlar gösterebilir. Bu kişilik özelliği her iki cinsiyette görülebilirse de, toplumsal yapımızın da desteğiyle, erkeklerin kısıtlayıcı olmada kadınlardan sıklıkla daha ileriye gittiklerini iddia etmek mümkündür. Bazı kıskanç şüpheciler öyle davranışlar sergilerler ki, o kişilerin sanki aldatıldıklarının kanıtını bulmaları durumunda rahatlayacakları düşüncesine kapılabiliriz. Yetersiz kanıtlar, belli belirsiz izler onların sinirlerini bozar, öfkelerini kabartır, sanki aleni bir kanıt onların içine su serpecektir. Eşlerine karşı olan davranışlarında ve konuşmalarında son derece kabalaşıp

kırıcı olabilirler ve eşlerini alenen sadakatsizlikle itham edip bu konuda saatlerce tartıştıktan sonra ilişkilerine hiçbir şey olmamış gibi devam edebilirler.

Kıskanç şüpheciliğin çok aşırı formları ciddi psikiyatrik hastalıklarda görülebilir. Mesela "sanrısal bozukluk" olarak adlandırılan ağır bir psikiyatrik bozukluğun bir alt tipinde eşin sadakatsizliğiyle ilgili asılsız düşünceler esas belirtiyi oluşturur. Bu bozukluğun, kişilik tipi altında ele aldığımız kıskançlıktan en önemli farkı sanrısal bozuklukta kişi aldatıldığına inanmaktadır, yani ortada tereddüt, şüphe yoktur. Kişi aldatıldığından emindir, sadece bunu kanıtlamak için birtakım delillere ulaşmaya gayret eder veya eşine bunu itiraf ettirmek için çabalar. Bu bozuklukta hayatın diğer alanlarındaki işlevsellik de bozulur ve kişinin bütün işi gücü bu sadakatsizliği kanıtlama derdinden ibaret hale gelir. Psikiyatrik bir hastalık düzeyine gelmemiş, sadece kişilik tipi olarak ele alınabilecek kıskançlık ve şüphe durumlarında ise kişi sadakatsizlikten şüphe eder, aldatılıp aldatılmadığını düşünür, bu konuda kesin bir düşüncesi yoktur, yalnızca şüpheleri vardır. Ayrıca hayatının diğer alanlarındaki işlevselliği de bozulmaz. Kişi işini yapar, diğer toplumsal ilişkilerini sürdürebilir, hatta eşiyle olan ilişkisi de tamamen bu kıskançlık sorgulamaları üzerine kurulmamıştır, yani kıskanç şüpheci, eşiyle de güzel vakitler geçirip eğlenebilir, başka konularda çok iyi anlaşıyor ve başarılı biçimde evliliği de sürdürüyor olabilir. Eğer sizin eşiniz kıskanç şüphecilerden biriyse öncelikle onun hasta olup olmadığını anlamaya çalışın, az önce saydığımız pek çok özellik bu konuda size fikir verecektir. Eğer eşinizin kıskançlığı hastalık derecesinde ise profesyonel yardım almanın yollarını arayın. Burada asıl konumuz kişilik tipleri olduğu için biz akıl sağlığı yerinde olan, ama kişilik itibariyle kıskanç ve şüpheci olan kişilerle nasıl bir ilişki kurulması gerektiği konusunda tavsiyelerde bulunacağız. Bu kişiler, nedense eşlerine yönelttikleri suçlamaların ne ka-

dar ağır olduğunun pek farkında olmazlar, bu nedenle siz de çabucak öfkeye kapılıp onun suçlamalarına karşı sert tepkiler göstermeyin. "Bana bunu nasıl söylersin?", "Bana nasıl inanmazsın?", "Benim için bunu düşündüğüne inanamıyorum." gibi cümlelerin sorununuzu çözme konusunda neredeyse hiç güçleri olmadığını belirtelim. Bu nedenle sakin ve sabırlı olup sordukları sorulara cevap verin; her zaman cevaplarınızda tutarlı olmaya özen gösterin. Bunun en kolay yolu doğruyu söylemektir, bunu da unutmayın. Bu aşırı kıskançlık durumu genellikle ilişkilerin ilk zamanlarında daha yoğun biçimde yaşandığı için sabırlı olmanızın mükâfatını mutlaka alacağınızı aklınızda bulundurun. Eşinizin size güvenmediğini değil, "güven sorunu" olduğunu düşünün. Onunla uzun tartışmalara girmeyin, bunlar kendinizi aklama çabalarınız olarak görülecektir. Bunun yerine açık, anlaşılır ve tutarlı cevaplarınızı birkaç kez tekrarlayıp sonra kenara çekilin. Boşuna tartışmayın. Konuşmalarınız sırasında, o ağır sözler söylese bile siz ona ağır sözler söylememeye özellikle dikkat edin, zira o günkü sorun çözülüp tatlıya bağlansa dahi eşiniz o ağır sözünüzü hiçbir zaman unutmaz ve bunun kinini güdüp, bir gün, başka bir tartışmada haklı çıkmak için bu sözünüzü önünüze sürebilir.

Tartışmaların üzerinden biraz zaman geçince eşiniz büyük ihtimalle söylediklerinden pişman olup yanınıza gelecektir. Bu durumda onu kıracak şekilde davranmayın, bunun yerine onun kıskançlığını sevgisiyle ilişkilendirip, ona şefkat gösterin. Uygun konuşma zeminini bulduğunuzda eşinize, yaptıklarının ve söylediklerinin ağır ve kırıcı olduğunu belirtin. Onun kıskançlığını bir sevgi ifadesi olarak gördüğünüzü, ama bunun da biraz sınırlandırılması gerektiğini ve sevgiyi başka şekillerde de hissetmek istediğinizi ona anlatmaya çalışın.

Şüpheci insanların çok küçük şeylerden büyük anlamlar çıkarıp bu çıkardıkları anlamlara göre tepkiler verebileceklerini, incir çekirdeğini doldurmayacak sebeplerle küsebileceklerini

unutmayın. Eşinizin önem verdiği küçük ayrıntıları önemsemez ve ona göre davranmazsanız ciddi sıkıntılar yaşayabilirsiniz. Bununla beraber hayatınızın kısıtlanmasına, yaşantılarınızın sınırlandırılmasına da hudutsuz biçimde izin vermeyin. Ne katı biçimde tavizsiz olun ne de prensipsiz davranın. Bunun yerine müzakere mantığıyla ikinizin de çok rahatsız olmayacağı ve ikinizin de ihtiyaçlarının karşılandığı noktalar bulun. "Ya hep ya hiç" gibi katı ilkelerle davranmayın, karşınızdakinin de böyle davranmasına izin vermeyin.

Güvenemiyorum, ama güvenebilmek istiyorum...

Şüpheci insanlar sürekli insanların güvenilmezliğinden, herkesin birbirinin kuyusunu kazdığından, birbirinin açığını kolladığından dem vururlar. Onları dinlerken söylediklerine kendimizi biraz kaptıracak olsak, bütün insanların kötü niyetli olduklarına, hiçbir insanın diğeri için iyi bir şey yapmayacağına, yaparsa menfaat için yapacağına, evrendeki ezeli ve ebedi bütün kötülük potansiyelinin her bir insanda fiile dökülmenin eşiğinde hazır beklediğine inanmaya başlarız. Hâlbuki kötü niyetli, "mutlak kötü" diyebileceğimiz insanların sayısı o kadar da çok değildir. Zaten "yaşasın kötülük" nidası sadece çizgi filmlerde duyulabilir, yani bizim kötü olduğunu düşündüğümüz insanların neredeyse tamamı davranışlarını kendilerince meşru görmektedirler ve onların da iyi geçindikleri birileri vardır. O halde mesele herkese güvenmek değil, güvenebileceğimiz insanları seçmektir. Şüphecilerin sorunu da bu alandadır. Onlar, bütün insanları "güvenilmez" olarak yaftalarken esasında zihinlerinde "güvenemiyorum, ama güvenebilmek istiyorum" diyen bir çığlık kopmaktadır. Sadece bunu düşünmek bile etrafımızdaki şüphecilere bakışımızda büyük bir değişiklik yapabilir.

Utangaçlar, Çekingenler

Utanma duygusu toplumsal organizasyon için gerekli olmasaydı herhalde "utanmaz", "arlanmaz" gibi kelimeler de ortaya çıkmazdı. Buna mukabil utanma belli bir seviyeye kadar normal kabul edilmiş olmalı ki "utangaç", "pısırık" gibi kelimeler de ortaya çıkmıştır. Utanma konusuyla ilgili kelime haznemiz bu kadarla sınırlı değil. Ar, hayâ, hicap, mahcup, çekingen, içine kapanık, içe dönük, tutuk, sünepe gibi birçok kelimenin veya ifadenin gündelik lisanımızda kendilerine yer buluyor olması, bir taraftan utanma konusunun toplumsal önemini vurgularken diğer taraftan sınırların ne olduğu ile ilgili son hükmün bir türlü verilemediğini gösteriyor. İşin içine karışan etkenlerin çokluğu böyle bir hükmün kolay kolay verilemeyeceğini de düşündürüyor. Mesela bir yörede makul karşılanan bir utangaçlık seviyesi başka bir yörede fazla görülebiliyor. Yahut aynı kültürde kadın cinsiyette olması gereken utanma miktarı ile erkekteki farklılık arz edebiliyor. "Utangaç" kelimesi bile bazı kültürde olumlu bir anlam taşırken bazılarında olumsuz bir kişilik özelliğine karşılık gelebiliyor. Köy hayatında utangaçlığın ve çekingenliğin takdir edildiği ortamlarla şehir hayatında takdir edildiği ortamlar da farklı. Bu kadar değişken varken utangaçlar-çekingenler diye bir kişilik tipini tanımlayıp onun üzerinde söz sarf etmek zorlaşıyor. Ama bu kelimelere hemen

herkesin aşina olması ve hemen herkesin bu kelimeleri sık sık kullanması da işimizi bir miktar kolaylaştırıyor.

Sınırları geniş bir tanımla işe başlayacak olursak, utangaçlar-çekingenler (kolaylık olsun diye yazı boyunca sadece "utangaçlar" demeyi tercih edeceğiz) dediğimiz tipler, bulundukları sosyal veya mesleki ortamın gerektirdiği veya kendilerinin istediği ölçüde sosyal ilişkilere giremeyen, mahcup olma, gülünç duruma düşme, eleştirilme, beğenilmeme, dışlanma korkuları sebebiyle yakın ilişkilerden kaçınan, genelde tutuk, kendine güveni olmayan, bazen dışarıdan soğuk, fazla ciddi, az konuşan, ağırbaşlı gibi görünebilen, ama bu görüntünün altında daha sosyal olma arzusuna rağmen bunu başaramıyor olmanın ezikliğini gizleyen insanlardır. Bu insanlar arasında, çekingenlikleri olmasa etraflarına son derece faydası dokunabilecek, pek çok olumlu özelliğe sahip kişiler de vardır.

Öncelikle şunu belirtelim ki, utangaçlığın hâkim özellik olduğu kişilik spektrumunun uç noktasında bir kişilik bozukluğu bulunuyor. Psikiyatride "Çekingen kişilik bozukluğu" denilen bu kişilik bozukluğunda burada sayacağımız özellikler, davranışlar ve düşünceler oldukça yoğun biçimde bulunur ve bunlar kişinin hayatının hemen her alanında belirgin olumsuzluklara sebep olur. Mesela aşırı utangaçlık yüzünden kişi karşı cinsten biriyle tanışamaz ve bu sebeple bir türlü evlenip yuva kuramaz veya sosyal ilişkilerden sürekli olarak kaçınır. Kaçınma, öyle bir noktaya gelir ki kişi yapabileceği pek çok işi yapamaz ve bu nedenle mesleki alanda varabileceği noktaların her zaman gerisinde kalır ve hatta geride kalmayı tercih eder. Bir kişilik tipi olarak utangaçlıkta durum bu kadar ağır olmaz.

Utangaçlık dediğimizde "sosyal fobi" denilen durumdan da kısaca bahsetmemiz gerekir, çünkü bir çeşit kaygı bozukluğu olan sosyal fobide yine benzer belirtiler vardır. Mesela sosyal ortamlarda herhangi bir şey yapmaktan sıkılma, utanma, başkaları bakarken bir işi yerine getirmekte zorlanma, eleştirilme,

rezil olma, mahcup olma korkusu gibi belirtiler sosyal fobinin de önde gelen belirtileridir. Ama hastalığın adından da anlaşılabileceği gibi sosyal fobide bu belirtiler "fobi" seviyesindedir ve bazen bu belirtilere fiziksel birtakım belirtiler de eşlik edebilir. Hatta "panik atağı" denilen, kalp atışlarının arttığı, nefes alış verişlerin hızlandığı, çok yoğun korkunun, endişenin olduğu, baş dönmesi, bulantı, karın ağrısı, fenalık hissi, bayılacak gibi olma, terleme, kontrolü kaybetme korkusu gibi belirtilerin kısa bir süreliğine ortaya çıkıp kaybolduğu durumlar da yaşanabilir. Sosyal fobide belirtiler bu kadar şiddetli olduğu için bu hastalıkla utangaç-çekingen kişilik tipini birbirinden ayırmak çok zor olmaz. Ama yine de bu kişilik tipinde sosyal fobinin daha sık görüldüğünü de unutmamak gerekir. Eğer sizde veya yakınınızdaki birinde sosyal fobi belirtileri varsa veya utangaçlık, çekingenlik gibi kişilik özellikleri kişilik bozukluğu derecesinde ağır ise profesyonel yardımın gerektiğini aklınızda bulundurun. Bizim burada vereceğimiz birtakım tavsiyelerin sosyal fobide de kişilik bozukluğunda da pek işe yaramayacağını unutmayın. Çekingen kişilik bozukluğu veya sosyal fobisi olan yakınlarınızı bir profesyonele gönderirken psikoloji ve tıpta, son zamanlarda onların tedavilerinde birçok gelişme olduğu müjdesini de mutlaka vermeyi ihmal etmeyin.

Biri bir şey derse...

Utangaçların en önde gelen özellikleri eleştirilmekten, beğenilmemekten, alay konusu olmaktan korkmalarıdır. Özellikle de yeni ortamlara girdiklerinde insanlarla hemen kaynaşıp sohbete dâhil olamazlar. Sözlerinin eleştirileceğinden, fikirlerinin veya üsluplarının beğenilmeyeceğinden endişe ettikleri için suskun kalmayı, az konuşmayı, diğerlerini dinlemeyi tercih ederler. Kendilerine fikirleri sorulduğunda ya daha önce söylenenlere katıldıklarını söyleyip susarlar, ya da "ben anlamam" deyip sohbetin içine girmemenin yoluna bakarlar.

Bazı utangaçlar ise sosyal ortamlara girme konusunda çaba sarf ederler ve bunun için sürekli teşebbüslerde bulunurlar. Hatta konuşacakları konuyu, yapacakları espriyi bile önceden hazırlamaya çalışırlar, ama yine de sohbet ortamında tutuk kalırlar ve sohbet hesapladıkları gibi ilerlemediğinde tedirginliğe kapılıp geriye çekilmeyi tercih ederler.

Utangaçların kendilerine güvenleri azdır, bu nedenle kendi fikirlerinin, önerilerinin değerli bulunmayacağını, yaptıkları esprilerin beğenilmeyeceğini, ortaya koydukları işin eleştirileceğini düşünürler. Bu yüzden kendi fikirlerini savunamazlar, kolaylıkla başkalarının güdümüne girebilirler. Kendi fikirlerini söylemeyi isteseler bile "biri bir şey derse" diye düşünüp vazgeçerler. İnsanların kendileri hakkındaki düşüncelerini merak ederler. Bütün bu saydıklarımız özellikle yeni girdikleri ortamlar, yeni tanıştıkları insanlar için geçerlidir. Daha önceden samimi oldukları, sevgisinden emin oldukları insanların yanında kendilerini daha rahat hissederler.

Bazı utangaçların, utangaç davranışları hemen her ortamda gözlenebilirken bazıları yalnızca belli ortamlarda utangaçtır. Mesela aile meclislerinde son derece konuşkan olan, kendine güvenen, fikirlerini rahatlıkla söyleyebilen biri iş ortamında son derece çekingen olabilir. Bir başkası işyerinde çok rahat davranabilirken insanların eğlence için toplandıkları ortamlarda eğlenemeyecek kadar çekingen kalabilir. Bazı utangaçlar, kendi akranları karşısında daha utangaç olup, kendilerinden küçüklerle veya kendilerinden büyüklerle iletişim kurmakta daha başarılıdır, bazıları ise kendilerinden büyük olan insanların veya statü bakımından kendilerinden yüksek olanların karşısında son derece utangaçken kendi akranlarıyla veya kendileriyle aynı statüde olanlarla çok rahat iletişim kurabilirler. Köyün girişkeni, şehirde utangaç olabilir veya şehrin utangacı

köy yerinde rahat hissedebilir. Bunlar gibi çok farklı utangaçlık, çekingenlik kombinasyonlarıyla karşılaşmak mümkün.

Bazı utangaçlar, sosyal ortamlara dalamazlar, ama yine de sosyal ortamın kıyısında bulunarak iyi gözlem yapabilirler ve bu gözlemleri sayesinde kendilerine bazı kulaç atma alanları, korkmadan açılabilecekleri koylar bulabilirler. Mesela bir utangaç, kendisinden küçük olanların onun yetersizliğini anlamayacağını, kendisini eleştiremeyeceğini düşünüp daha rahat hissedebilir. Şehirde utangaç olan biri köye gittiğinde, köydeki insanların gözünde şehirli olmanın üstünlük olduğunu fark edip kendini rahatlatabilir. Ama aynı şehirli bir köye gittiğinde o köyde şehirden gelmiş başka insanlarla karşılaşırsa tekrar içine kapanacaktır. Yani utangaçlık dediğimiz kişilik özelliğinin insanın zihninde yüzeye çıkması veya derinlere inmesi insanın kendisi hakkında ne düşünüldüğü ile ilgili kendi yorumlarıyla çok yakından ilişkilidir. Bu nedenle utangaçların en büyük zihinsel uğraşı temas içinde oldukları insanların kendileri hakkında ne düşündüğü üzerinde kafa yormaktır.

Beni sevmiyorlar...

Utangaçlar, genellikle yeni girdikleri ortamlarda sevilmediklerini düşünürler ve sevildiklerinden emin olmak isterler. Bunu anlamaları için kendilerince birtakım kriterler bile uydurabilirler. Mesela bir utangaç yeni tanıştığı bir arkadaşı için "hafta sonu bana telefon ederse beni seviyor demektir" gibi bir düşünceye kapılabilir ve eğer aranmazsa o ilişkide hemen geri çekilebilir. Bir başka utangaç, yeni iş ortamındaki insanların kendisini sevip sevmediklerini anlamanın bir yolu olarak odaya girdiğinde insanların dönüp ona bakıp gülümsemeleri kriterini uydurabilir ve eğer bir kişi dönüp bakmayacak olursa birden sevilmediği düşüncesine kapılabilir.

Utangaçlar, bazı davranışlarıyla kendilerini bir kısır döngünün içine sokarlar ve bu onların çekingen davranışlarını daha da arttırır. Mesela sevildiğinden emin olmadıkça bir ortamda konuşmayan, fikir söylemeyen bir utangaç, o ortamda fark edilmeyecek, insanların onun hakkında herhangi bir kanaati olmayacaktır. Böyle olunca, o ortamdaki insanlar utangaç kişiye sevgilerini gösteremeyecekler, sonuçta utangaç, sevilmediğini düşündükçe daha da çekingen hale gelecektir. Utangaç kişinin gitgide daha fazla yalnız kalması, daha fazla çekingenleşmesi, kendine güveninin daha da azalması sonucu ortaya çıkacaktır. Bu kısır döngüyü bir kez yaşayan bir utangaç, sonra tekrar yaşamamak için yeni bir sosyal ortama hiç girmemeyi, yeni insanlarla hiç tanışmamayı tercih edebilir. Böyle olunca da durum kişilik bozukluğu raddesine varabilir.

"Hayır" dersem sevilmem...

Bazı utangaçlar, kendilerinden bir şey istendiğinde bunu sevilmelerini sağlamak için bir fırsat olarak görürler ve "hayır" diyecek olurlarsa sevilmeyeceklerini düşünürler. Bu tip utangaçların bu davranışları başkaları tarafından sıkça istismar edilebilir. Özellikle iş ortamında bu "hayır" diyemeyen utangaçlar, başkalarının işlerini veya yöneticilerin angarya işlerini yapmak zorunda kalabilir. Bir süre sonra utangaç kişi, istismar edildiğini fark edebilir, ama yine de insanların sevgisini kaybetmemek için bu işlerden yakasını kurtaramaz.

"Hayır" diyememenin bir başka türü, kendi aleyhinde olan kararlara bile itiraz edememektir. Kendilerine bir haksızlık yapıldığında bunun için mücadele edemezler, yine sessiz kalmayı, yapılan haksızlığı sineye çekmeyi tercih ederler. Eğer savunmaya geçecek olurlarsa komik duruma düşeceklerini, ayıplanacaklarını, küçük bir menfaat için tartışma çıkaran biri olarak görüleceklerini ve bu nedenle insanların gözünde-

ki değerlerini kaybedeceklerini düşünürler. Utangaçların bu özellikleri de istismar edilmeye çok açıktır.

Yerin dibine girdim...

Utangaçlar, kişiler arası ilişkilerde çok hassas, son derece kırılgan, ürkek tiplerdir. En ufak bir hata yapacak olsalar bu hataları yüzünden kendilerini çok fazla eleştirirler. Eğer bir başkası, onları eleştirecek olursa, eleştiri çok hafif olsa bile çok derin bir utanç duyarlar. Onların ağzından sık sık "Yerine dibine girdim.", "Yer yarılsaydı, içine girseydim." gibi laflar duyabilirsiniz. Yapılan eleştirileri bilişsel olarak çarpıtmaya, büyük görmeye eğilimlidirler. Kendi hatalarını da aynı şekilde büyütürler ve bu tip durumları zihinlerinde âdeta felaketleştirirler. Eleştirilere kırgınlıkları daha çok kendilerine kızmak şeklindedir. Yani kendilerini eleştireni haksız görmezler. Böyle bir eleştiriden sonra sık sık bir daha konuşmama, bir daha ağzını açmama yeminleri ederler. Zaten zayıf olan kendine güvenleri eleştirilerle iyice zayıflar.

Utangaçlar, iyi bildikleri konularda bile fikirlerini söylemekte zorlanırlar. Söylediklerinin doğruluğundan emin olsalar bile söyleme tarzlarının, ses tonlarının, üsluplarının beğenilip beğenilmeyeceği üzerinde kafa yormaktan bildiklerini de düzgün biçimde anlatamazlar. Konuşurken bu tedirginlikleri fark edilirse iyice bocalamaya başlarlar. Konuşmaları sıkıcı, dinlenmez bir hale gelebilir. Böyle olunca daha çok utanırlar, durumu toparlamaya çalışırlar ve bir an önce konuşmalarını bitirirler.

Sessiz sakin bir iş...

Utangaçlar, kişilik özellikleri sebebiyle meslek seçimlerinde önemli hatalar yapabilirler. Başarılı olabilecekleri pek çok iş alanı varken utangaçlıkları ve çekingenlikleri sebebiyle insanlarla muhatap olmalarını gerektirmeyecek, geri planda olacakları

işleri seçebilirler. Elbette her insan, kendi kişiliğine uygun bir meslek seçtiğinde daha mutlu olacaktır, ama utangaçlar bu konuda biraz abartılı davranmaya eğilimlidirler. Mesela bilgisayar mühendisi olan bir utangaç, sadece insanlarla muhatap olmamak gibi bir kriterle sınırlı kalmayıp, rekabet gerektirmeyen, yaptığı işin değerlendirilmeyeceği, standart ve monoton bir işleyişi olan, ortaya koyulan işin beğenilip beğenilmemesinin söz konusu olmayacağı bir meslek seçme derdine düşebilir. Bu utangaç bilgisayar mühendisi, bilgisayara veri girmekten ibaret bir işte çalışırsa bir bilgisayar mühendisi için çok hafif kalacak bir iş yapmış olur ve elde edebileceği maddi kazancın ve statünün çok aşağısıyla yetinmek zorunda kalır. Bu da kişiliğin insana verebileceği büyük zararlardan biridir.

Utangaçlar, her zaman için kendi potansiyellerine bu kadar uzak meslekler seçmezler, ama yine de meslek seçerken daha az insanla muhatap olacakları, rekabetin olmadığı, yeniliklerin az olduğu, yeni insanlarla temasın gerekli olmadığı işlerden yana tercihlerini kullanırlar. Hasbelkader bu kriterleri karşılamayan işlerde çalışırlarsa da kısa sürede kendilerine mesleki bir fanus yaratabilirler. Mesela başkalarıyla görüşmeleri gereken bir işte çalışıyorlarsa o görüşmelerin nasıl geçeceğini önceden planlarlar, kendi hayatlarından, kişisel özelliklerinden bahsetmeden belli bir standart çerçevesinde mecbur oldukları ilişkileri yürütürler. Yine de yaptıkları işin beğenilip beğenilmemesi söz konusu ise sürekli tedirginlik yaşarlar ve bu tedirginlikleri de iş başarılarını etkileyebilir.

Utangaçlarla bir arada olmak...

Utangaçlar geçimsizler içinde en rahat geçinilecek olan kişilerdir. Ama tabii onlarla rahat geçinebilmek de onlarla olan ilişkinizden ne beklediğinize bağlıdır. Eğer utangaç kişi, sizin arkadaşınızsa onunla her maceraya atılamayacağınızı, onunla her türlü sosyal ortama girmenin kolay olmayacağını,

onu diğer arkadaşlarınızla tanıştırdığınızda hemen bir grup kaynaşmasının gerçekleşmeyeceğini kabul etmeniz gerekir. Bu örnekten de anlaşılacağı gibi utangaç insanlarla iyi bir ilişki kurabilmek, o ilişkiden verim alabilmek ve hatta gerektiğinde utangaç kişiye yardımcı olabilmek için onlarla ilgili bazı şeyleri kabullenerek işe başlamak gerekir.

Utangaç biriyle yakın bir ilişkiniz varsa, bu onun hayatındaki birkaç özel insandan biri olduğunuz anlamına gelmektedir. Utangaçların kendilerini rahat hissettikleri, sevildiklerinden emin oldukları çok az ilişkileri olur. Şunu da belirtelim ki, pek çok utangaç için yakın akrabalarla olan ilişkiler çok sıcak ve samimi olsa da tatmin edici olmaz. Çünkü utangaçların çoğu akrabalık ilişkilerini dış dünyada kurulan ilişkiler olarak görmezler. Bu nedenle başkalarının takdiri, beğenisi ve sevgisi aileden gelecek takdir, beğeni ve sevgiden çok daha önemli olabilir.

Utangaç dostunuzla kurduğunuz ilişkinin onun için faydalı olmasını istiyorsanız onu utandığı, sıkıldığı, çekindiği faaliyetler konusunda zorlamayın. Özellikle arkadaş toplantıları, doğum günü partileri gibi yeni insanlarla tanışmasını, grup halinde oynanan oyunlar gibi performans ortaya koymasını gerektiren faaliyetlere katılması konusunda ısrar ederseniz yetersizlik duygularının daha da artacağını, sizinle olan ilişkisinde de sevilmeme, beğenilmeme korkularına düşebileceğini aklınızda bulundurun. Onu biraz daha sosyalleştirmek istiyorsanız bunu yavaş yavaş yapın. Aynı anda pek çok insanla tanıştırmak yerine tek bir insanla tanıştıracağınız ayarlamalar yapın. İyi olduğu konularda bile kendisini sunamayacağı için bunu onun yerine sizin yapmanız gerekebilir, ama yine de ondan uzun konuşmalar yapmasını beklemeyin. Konuştuğunda ise sözünü kesmemeye, onu dikkatlice dinlemeye özen gösterin. Takdirinizi, beğeninizi, sevginizi gösterme konusunda cömert davranın. Bu davranışlarınızı kolay kolay istismar etmeyeceğini

bilin. Tanımadığı insanların yanında bir performans sergilemesini istemeyin, önce ortama ve insanlara ısınmasını sağlayın. Utangaçlığını kışkırtmamak için bu tip konularda hassas olun.

Dostunuzun eleştiriye, beğenilmemeye karşı son derece duyarlı olduğunu hiçbir zaman unutmayın. En küçük eleştirinizi bile yerin dibine girmek olarak yorumlayabileceğini bilerek davranın. Bu, onu hiçbir zaman eleştirmeyeceğiniz anlamına değil, üslubunuza özen göstermeniz gerektiği anlamına gelir. Önce olumlu şeylerden bahsedip değişmesini istediğiniz şeyi çok olumsuz bir şey gibi değil de iyi olan, ama daha iyisi de mümkün olan bir şey gibi dile getirin. Utangaç dostunuzun küçük kusurlarını mümkün olduğunca görmezden gelebilirsiniz.

Başarabileceğini düşündüğünüz konularda onu cesaretlendirin. Bazen "Sen yaparsın, sana güveniyorum." gibi sıradan cümlelerin bu insanlar üzerinde çok büyük etkileri olabilir. Utangaçlığı yüzünden kendisine haksızlık yapmasına müsaade etmeyin. Mesela iş seçiminde yapabileceğinden çok daha basit ve geliri düşük işlere girmesine engel olun ve daha iyi işler için cesaretini arttırın. Güçlü taraflarını, yeteneklerini, başarılarını ona hatırlatın. Zayıf taraflarını, kusurlarını büyütmesine izin vermeyin.

Başka insanların utangaç dostunuzu istismar etmesine, onun zaaflarından faydalanmasına elinizden geldiğince engel olun, ama bunu yaparken dostunuzun kendi kendine yetemeyeceği düşüncelerini körüklemeyin, yoksa bir süre sonra onu kendinize bağımlı hale getirirsiniz. Başkalarının onu istismar etmesini önlemek için sadece ona birtakım önerilerde bulunmakla, davranış stratejileri geliştirmesine yardım etmekle yetinin. Onun yerine başkalarını uyarmaya, aleni biçimde onu başkalarından korumaya kalkışmayın.

Utangaç dostunuzun sohbetlerde pasif bir dinleyici konumuna düşmemesi için onun da fikrini sorun. Fikrini ifade

ederken heyecanlandığında, cümleleri birbirine karıştırdığında konuşması sıkıcı hale gelebilir. Böyle durumlarda düşüncelerini anlatması için ona yardımcı olun. Sıkıldığınızı belli ederseniz veya sözünü tamamlamasına müsaade etmeden siz konuşmaya devam ederseniz onun utangaçlığının artacağını unutmayın; sabırlı olun, cümlelerini toparlamasına destek verin. Onun fikrini önemsediğinizi ona hissettirmek için arada bir mimiklerinizle devam etmesi yönünde onu teşvik edin.

Utangaç dostunuz bir işi yapma konusunda sıkıntı yaşıyorsa ona kritik noktalarda yardımcı olun, ama hiçbir zaman işin tamamını üstlenmeyin. Mesela bir yerde konuşma yapması gerekiyorsa bunu onun yerine siz yapmaya kalkışmayın. Böyle bir durumda planlı biçimde hazırlanmasına, sorun çıkabilecek durumlara karşı hazırlık yapmasına yardımcı olun. Birlikte prova yapın. Başarılı olduğunda onu övmekten çekinmeyin. Siz onu takdir ettikçe utangaçlığı azalacak ve sonraki denemelerde daha rahat hissedecektir. Böyle insanların özellikle topluluk önünde bir iş yapacakları zaman veya yeni insanlarla tanışmaları gereken bir iş söz konusu olduğunda heyecana kapılacaklarını, ellerinin ayaklarına dolanacağını, olumsuzlukları düşünmekten işin kendisine odaklanamayacaklarını hesaba katarak öncelikle onları sakinleştirmeye çalışın. Baştan "Sana yardım edeceğim." demeniz bile onu çok rahatlatacaktır.

Eğer utangaç biriyle yeni yeni tanışıyorsanız az önce söylediklerimize sıra gelmeden önce yapmanız gereken bazı şeyler vardır. Utangaç kişinin size kendi çabasıyla yaklaşamayacağını, utangaçlığı yüzünden uzak durmayı tercih edeceğini hatırlayın. Sizin ona yavaş yavaş sokulmanız gerekecektir. Bu bazen sıkıcı olabilir, ama utangaçların çoğu pek çok konuda yetenekleri olan, ama bunları gösteremeyen insanlardır ve onlarla ilişkiniz ilerledikçe onlardan çok şey öğrenebileceğinizi, ilişkinin her iki tarafa da pek çok katkısı olacağını düşünürseniz bu sıkıcılığa daha rahat katlanabilirisiniz. Utangaç kişilerin özgü-

ven problemleri olduğunu aklınızda bulundurun ve onların özgüvenini daha da azaltacak davranışlardan kaçının. Her söylediğinize "evet" demesi veya hiçbir şeye itiraz etmemesi, aşırı kibar davranması bazen sinir bozucu olabilir, ama bunun eleştirilme, sevilememe korkusundan kaynaklandığını bilirseniz daha anlayışlı olabilirsiniz. Onaylayıcı tavırları ve kibarlığı rahatsız edici ise bu onu fikirlerini söyleme konusunda daha çok cesaretlendirmeniz gerektiği anlamına gelir.

Eğer utangaç bir kişinin yöneticisi konumundaysanız ona iş verirken onun kişilik özelliklerini mutlaka hesaba katın. Onu birdenbire fazla sosyal ilişki gerektiren işlerin içine atmayın. İşyerinizde bu gerekiyorsa bile onu tedricen bu tip işlere sokun. Küçük başarılarını ödüllendirin. Övgüyü, sevgiyi, takdiri kolay kolay kötüye kullanmayacakları için onlara karşı sevginizi ve beğeninizi gösterirken eli bol olmanızda sakınca yoktur. Zorlandıkları işler hakkında onlarla konuşun, tam olarak neyin onları zorladığını anlamaya çalışın ve ona göre bir strateji belirleyin. Zorlandığı şeylerin o kadar da zor olmadığını ona anlatmaya çalışın. Yardıma ihtiyacı olduğunda ona yardım edeceğinizi sık sık söyleyin. İşyerindeki diğer elemanların onun utangaçlığını sömürmelerine izin vermeyin. Bu konuda dikkatli olun. Birilerinin ona angarya yaptırmasını, kendi işlerini ona yaptırmalarını engellemek için hem onu hem de diğer çalışanları önceden uyarın. Eleştiriye karşı çok duyarlı olduklarını aklınızdan çıkarmayın. Bu hassasiyetin otorite konumunda olan kişiler karşısında daha da artacağını belirtelim. Çok öfkeli olduğunuzda bile onu başkalarının yanında eleştirmeyin. Eleştirilerinize nasıl başladığınız çok önemlidir. "Her şeyin iyi, ama şu tavrın daha iyi olabilir." gibi bir cümle doğrudan hataya odaklanan bir cümleden daha başarılı olacaktır. Hiçbir zaman onunla, onun utangaçlığıyla veya başka özellikleriyle alay etmeyin. Bu konudaki şakalar bile onlar için

çok yıkıcı olabilir. Yaptıkları hataları onlara ikide bir hatırlatmayın, çünkü onlar bu hataları zaten kolay kolay unutmazlar.

Utangaçların yeteneklerini iyi bir arkadaş, iyi bir yönetici veya iyi bir akraba ortaya çıkarabilir, ama yeterince sabırlı olmayanlar utangaçları işe yaramaz insanlar olarak görür. Siz, onların yeteneklerini keşfetmeye çalışın. Bir insanın bir şeyler başarmasını sağlamanın ne kadar zevkli olduğunu gördükçe utangaç çalışanınıza, dostunuza veya akrabanıza ayırdığınız zamanın boşuna olmadığını da anlarsınız.

Bağımlılar

Hepimiz birilerine bir miktar bağımlıyız, ama aramızdaki bazı insanların başkalarına biraz daha fazla bağımlı olduklarını, bu bağımlılığın deminden beri tarif ettiklerimizden hem niteliksel hem de niceliksel olarak farklılık arz ettiğini görebiliriz. Kendi kendilerine karar alamayan, basit şeyleri bile başkalarının önerileri doğrultusunda gerçekleştiren, başkalarının desteğini âdeta soluduğu hava kadar gerekli gören, kendine güveni az, başkalarına yapışık biçimde yaşayan bağımlı kişilikler, her zaman kendileri için ve sıklıkla da bağımlı oldukları kişiler için hayatı zorlaştırırlar.

Hepimizde insan ilişkisinde olması gereken bağlılık ihtiyacı ve arzusu bulunduğu için, bir insandaki bağımlılığın şiddetini, derecesini tayin edebilmek çok zordur. Birçok durumda bağımlılık kişilik bozukluğu düzeyine varmış olsa bile gizli kalabilir. Buna rağmen kişilik bozuklukları içinde en sık rastlananlarından birisi olduğuna şüphe yoktur. Batılı literatürde toplumda görülme oranı %2,5 civarındadır. Kitap boyunca vurguladığımız gibi kültürümüzde ayrılma ve bireyleşme, oldukça ağır ilerleyen, sarsıntılı süreçler olduğundan, gözlemlerimize göre değişik formlardaki bağımlılık, insanımızda en çok görülen kişilik özellikleri arasındadır. Biraz önce gördüğümüz çekingen kişilikler başta olmak üzere, birçok kişilikte ve ruhsal

rahatsızlığı olan birçok insanda aynı zamanda bağımlılığın da görüldüğünü hesaba kattığımızda sıklık oldukça yüksek oranlara ulaşılabilir. Bağımlılık özelliklerine biraz daha yakından baktığımızda siz de bizimle aynı kanaatte olacak mısınız acaba?

Sensiz yapamam...

Bağımlı kişilik tipinin en temel özelliği kendini başka birinin veya birilerinin desteğine sürekli biçimde muhtaç hissetmektir. Bu destek hayatın hemen her alanı için geçerlidir ve basit bir yardımdan çok daha öte bir anlama gelir. Bağımlı kişi, sanki yaşayacağı hayatın senaryosunu bağımlı olduğu kişinin yazmasını ister. Hayatındaki her durumda bağımlı olduğu kişilerin vereceği kararlara kendisini bırakır. Bağımlı bir kişinin herhangi bir konuda kendi kendine karar vermeye cesareti yoktur. Bağlandığı bir yakınının ya da dostunun vereceği akla sonuna kadar güvenir ve o kişinin söylediğini harfiyen yerine getirmeye çalışır. Çok iyi bildiği konuları bile başkalarına danışmaları, başkalarının önerilerini almadan işe girişmemeleri yüzünden pek çok fırsatı kaçırdıkları olur. Söz konusu olan her ne olursa olsun, başka insanların kendilerinden daha iyi, daha doğru karar vereceği şeklinde bir temel inançları vardır.

Bu davranış kalıbının altında sorumluluk korkusunun yattığını iddia edebiliriz. Bağımlı kişiler sorumluluk üstlenmekten korkarlar. Sorumluluktan çekindikleri için hep kararları başkalarının vermelerini isterler. Kendi hayatları hakkındaki kararları bile başkalarına bırakırken sorumluluğu da o başkalarına devretmiş olurlar. Başkalarının söylediğini yaptıklarında sonuç kötü olsa bile çok fazla üzülmezler. Kendi verdikleri kararın olumsuz bir sonucu ortaya çıkarsa kendilerini aşırı biçimde suçlarlar ve bu da onların bağımlılıklarını pekiştirir. Başka birinin verdiği kararların sonuçları hakkında çok iyimser olmaları, kendi kararlarının sonuçları konusunda ise daima kötümser olmaları bağımlıların önemli özelliklerindendir.

Bağımlı kişi, bağımlı olduğu kişiden yalnızca böyle kararlar konusunda yardım istemez, gizliden gizliye o kişinin kendisini korumasını, gözetmesini, her zaman ve her yerde desteklemesini ister. Bu ilgiyi ve desteği elde etmek için de çok çeşitli yöntemler kullanabilir. Bağımlı olduğu kişinin sınırsız desteğini ve ilgisini elde edebilmek için onun gölgesinde yaşamaya, âdeta onun sadık bir kölesi gibi davranmaya bile katlanabilir. Zevk almamasına rağmen o kişinin istediği işleri yerine getirmeye gayret edebilir. O kişinin hoş olmayan davranışlarına -ki bu bazen fiziksel şiddet bile olabilir- katlanabilen bağımlıların zihninde hiçbir şey bağımlı oldukları kişinin yokluğundan daha kötü değildir. Evlilik terapisi uzmanları, hükmedici, otoriter, şiddete yatkın kişilikleri, bağımlıların bilerek eş olarak seçtiklerini, eşinden şiddet gören kadınların ve alkol sorunu olan erkeklerin bağımlılık özelliği göstermesinin yüksek ihtimal olduğunu bildiriyorlar.

Bağımlı kişiler, bağımlı oldukları kişiler olmadan yaşayamayacakları gibi bir temel inanca sahiptirler. Bu inançları yüzünden bağımlı oldukları kişilerin kendilerinden az da olsa uzaklaşmalarından büyük bir endişe duyarlar. Bu temel inancın yansımalarını bağımlıların konuşmalarında da görmek mümkündür. Bağımlılar bazen birilerine "Sen olmadan yapamam.", "O olmadan ben yaşayamam.", "Sensiz ölürüm, yok olurum." gibi cümleler sarf ederler. Bu cümleleri açıkça dile getirmedikleri zamanlarda da zihinlerinde yine bu düşünceler vardır. Eğer bağımlı oldukları kişiyle ilişkileri yolunda gitmezse, bu ilişkiden istediklerini alamazlarsa başka biriyle yeni bir bağımlılık ilişkisi kurarlar. Yani ilişki kurma biçimleri hep aynıdır.

Genelde çok fazla insanla yakın ilişki kurmayan bağımlılar, ihtiyaçlarını karşılayacak kadar ilişki kurmayı tercih ederler. İlişkilerde üstlendikleri rollere baktığımızda bunun sebebini kolaylıkla anlayabiliriz. İstedikleri desteği, ilgiyi, gözetilmeyi elde edebilmek için sürekli bağımlı oldukları kişileri hoşnut

etmenin yollarını arayan bağımlılar ilişkilerinde genelde boyun eğici, itaatkâr, sadık bir rol üstlenirler. Kolay kolay itiraz etmezler, her söyleneni yerine getirmek için aşırı çaba gösterirler. Genelde kendi prensiplerinin doğru olup olmadığına dair bir inançları olmadığı için herhangi bir konuda bağımlı oldukları kişiden farklı düşünseler bile bunu dile getirmezler, bilakis kendi düşüncelerini saklayıp bağımlı oldukları kişinin düşüncelerini destekleme yoluna giderler.

Bağımlıların bağlandıkları kişiler genellikle otorite sahibi, güçlü, kendine güvenen kişilerdir. Bağımlılar bu kişilerin yanında kendilerini güvende hissederler ve o kişilerden uzaklaştıkça tedirginlik duymaya başlarlar. Bu tip otorite sahibi, buyurgan kişiler için de bağımlılar eşi bulunmaz yaverlerdir. Hele otoriter kişi, karşısındakinin bağımlılığını fark ederse bundan sonuna kadar yararlanabilir. Bedava bir köle gibi pek çok işini, angaryasını bu bağımlı kişiye yaptırabilir. Karşılığında sadece birkaç tavsiye, birkaç karar, biraz himaye, biraz sevgi yeterli olacaktır. Ama işler her zaman böyle gitmeyebilir. Bir süre sonra bağımlı kişinin ilgi, himaye talepleri ve kendi hayatı ile ilgili kararlar konusunda beklediği desteğin miktarı artabilir. Böyle olunca da bağlanılan kişi uzaklaşmaya, bağımlıdan kurtulmaya çalışabilir.

Bağımlı kişilerin bağlandıkları kişilerle kurdukları ilişkileri sürekli hale getirmek için çeşitli taktikleri vardır, mesela bağımlı kişiler bağımlı oldukları insanlara sürekli birtakım iyilikler yaparlar. Uzaktan bakıldığında çok insani, hoş gibi görünen bu iyilikler esasında cömert ve âlicenap bir ruhun göstergesi değil, bilakis zihindeki ince bir hesabın ve planın gereğidir. Şöyle ki, bağımlı kişiler özellikle minnet ve şükran duygusu gelişmiş kişilerin bu duygularından istifade etmeyi iyi becerirler. Bu kişilere sürekli iyilikler yaparak, hayatında onların sürekli var kalmalarını garanti altına almaya çalışırlar. Yeri geldiğinde bunu ifade etmenin de yolunu bulurlar. Mesela "Başkası için

yapmazdım, ama senin için yaparım.", "Senin için her şeyi yaptım, yine yaparım.", "Senin isteklerini yerine getirmek benim için bir zevk." gibi cümlelerle bir taraftan karşılarındakinde minnet duygusu yaratmaya çalışırken bir taraftan da onun vicdanını kışkırtırlar. Vicdani olarak huzursuz olan kişi uzaklaşmak istese bile bağımlı kişiden uzaklaşamaz. Bağımlı kişinin ihtiyaçlarını karşılamaya kendini mecbur hisseder ve bu durum bir süre sonra kısır bir döngüye dönüşür.

Bağımlı kişilerin gösterebildikleri en büyük başarı bağımlı oldukları kişileri de kendilerine bağımlı hale getirebilmeleridir. Bunun örneklerine özellikle kadın-erkek ilişkilerinde rastlamak mümkündür. Mesela eşlerden biri bağımlı kişilik özelliklerine sahiptir ve sürekli eşinin desteğine, himayesine ihtiyaç duymaktadır. Eşinin bu desteğini ve himayesini sürekli kılabilmek için onu da kendisine muhtaç hale getirmeye çalışabilir. Bunu sağlamanın yollarından biri onu rahat ettirmek, her işini yerine getirmek, son derece huzurlu biçimde yaşmasını sağlamak olabilir. Böyle bir ilişkide bağımlı olan taraf karşı tarafın hayatını o kadar kolaylaştırır ki bir süre sonra kimin bağlanan, kimin bağlanılan olduğu bile anlaşılamaz hale gelebilir.

Bağımlı kişilerin bu tür mekanizmalarının size tanıdık geldi mi, yansıtmalı özdeşim bahsinde bağımlılık tipine özel bir yer ayırdığımızı hatırladınız mı?

Sormadan yapmam...

Kendi hayatları hakkında bile karar verirken tek başlarına hareket edemeyen bağımlı tiplerin başkaları işin içinde olduğunda bir karar vermeleri ve bu kararın sorumluluğunu üstlenmeleri son derece zordur. Bu nedenle böyle kişiler, hasbelkader bir yerde yönetici veya lider konumuna gelirlerse endişeleri, huzursuzlukları hastalık derecesine bile gelebilir. Onlardan başkalarını da ilgilendiren bir karar vermeleri beklendiğinde hemen daha üst mercilere müracaat etmenin yollarını ararlar.

Bir üst kademedeki yöneticinin veya liderin fikriyle hareket edince kendilerini rahat hissederler. Herhangi bir konuda inisiyatif kullanamadıkları için bulundukları makamı işlevsel olarak dolduramazlar. O makamın yükünü fiiliyatta bir başkasına yüklemenin yollarını ararlar ve genellikle de bulurlar.

Bağımlı kişiler, iyi bir yönetici olamayacakları gibi, iyi yapabilecekleri pek bir iş de yoktur, zira her iş bir sorumluluk gerektirir ve bağımlı kişiler herhangi bir sorumluluğu yüklenme konusunda nadiren başarılı olurlar. Böyle olunca da genellikle iyi tanımlanmış, inisiyatif kullanmayı gerektirmeyen, tekdüze, sürekli aynı şeyin tekrar edildiği işlerde rahat edebilirler. Kendilerine birtakım yetkiler verilse bile bu yetkileri kullanacakları durumların vuku bulup bulmadığına karar vermekte zorlanabilirler. Hiçbir sorunu, acil dahi olsa hemen karara bağlayamazlar; "Sormadan yapamam.", "Danışmadan bir şey diyemem." gibi cümleler âdeta yazılı birer kanunu okuyormuş gibi ağızlarından çıkar.

Yine de bir sorayım...

Bütün bağımlıların baştan beri anlattığımız ölçüde bağımlı olmadıklarını, bazı insanların bağımlı kişilik özellikleri göstermelerine rağmen bazı alanlarda otonomilerini koruyabildiklerini gözleyebiliriz. Bazıları ise yine her alanda bağımlılık özelliği göstermekle beraber zaman zaman kendi kendilerine bu bağımlılıktan kurtulma yönünde ürkek teşebbüslerde bulunurlar. Bu tiplere, aşırı derecede bağımlı tiplerden daha sık rastlanır. Bunlara birçok örnek göstermemiz mümkün. Mesela hayatının pek çok alanında kendi kendine kararlar alabilen biri evlenip yuva kurmaya sıra geldiğinde tamamen annesine bağımlı hale gelip, onun tavsiyelerine ve desteğine ihtiyaç duyabilir. Başka biri, eğitim hayatında, iş hayatında çok başarılıyken biriktirdiği bir miktar parayı değerlendirme konusunda birine bağımlı hale gelip, onun söyledikleri

kesinmiş gibi hareket edebilir. Böyle bir kişi, zarar etse bile o danıştığı kişinin sözlerinden çıkmaya cesaret edemez. Mesleki anlamda oldukça başarılı olan bir kadın, yemek yapma, çocuk bakımı gibi konularda annesinin yardımı olmaksızın âdeta eli kolu bağlıymış gibi hissedebilir. Böyle bir kadın, her yemek yapacağında annesine telefon etmeyi o kadar sıradan bir davranış haline getirir ki, artık en basit şeyleri bile tekrar tekrar sormadan işe koyulamaz.

Bağımlılığı yine her alana yayılmış olan ama çok ileri derecelerde olmayan kişilerde ise yine başkalarının desteği hayati önem arz etmeye devam eder. Bu kişiler, herhangi bir işe kalkışacaklarında veya bir konuda karar vermeleri gerektiğinde başkalarının desteğine ve tavsiyelerine fazlaca ihtiyaç hissedebilirler, ama bağımlı oldukları kişilere itiraz edebilecek, onlarla tartışabilecek kadar cesaretleri de vardır. Kendi fikirlerini dile getirebilirler, yani belli bazı konularda kendileri bir kanaate sahiptir, ama her ne olursa olsun başkalarının fikrini almadan adım atamazlar. Bazılarında bu durum, kanaatini doğrulatma ihtiyacı şeklinde kendini gösterebilir. Bu, bağımlılığın daha mutedil ve daha kabul edilebilir bir şeklidir. Ama yine de bu tipler, kendi başlarına bir karar alıp, o kararın sorumluluğunu tek başlarına üstlenip eyleme girişemezler. Bazı konularda hiç alternatif yol olmasa bile, görünen tek yola girmeden evvel kendilerini tutamazlar ve "Yine de bir sorayım." diye düşünerek başkalarına akıl danışırlar.

Bütün bu söylediklerimizden, sanki istişare etmeyi kötülüyormuşuz, birilerine danışarak iş yapmayı hatalı görüyormuşuz gibi bir sonuç çıkarılmayacağını düşünüyoruz, zira sürekli vurgu yaptığımız şey bir karar verme ve yapılan işin sorumluluğunu üstlenebilme yetisinin bağımlılarda olmaması ve bağımlıların kurdukları ilişkilerde kendi var oluşlarını bağlandıkları kişiden ayrı olarak düşünememeleridir. İşte bu husus,

her zaman için makul ve faydalı olan istişare ile bağımlıların davranışlarını ayırmamızda bize yardımcı olacak bir kriterdir.

Yaptım, sence oldu mu?

En hafif diyebileceğimiz seviyedeki bağımlılar, kendi başlarına bir karar vermeyi başarabilen, işe kendi başına girişebilen, ama yaptığı her işi onaylatma ihtiyacı hisseden tiplerdir. Bu tipler en basit işlerini bile bağımlı oldukları kişiye onaylatma ihtiyacı hissederler. İşi yaparken de, bitirdikten sonra da kendilerine güvenleri yoktur, sonuç hakkında bir fikir üretemezler. Kendi yaptıkları işin güzel olup olmadığına bile karar veremezler, bu nedenle başkalarının yorumuna muhtaçtırlar. Özellikle belli bazı kişilerin beğenisi onlar için hayati önem taşır. Yaptıkları işi hiç kimse beğenmese bile o bağlandıkları kişinin beğenmesini isterler.

Bu tipler, bağlandıkları kişilerin hayatını çok zorlaştırabilirler, zira yaptıkları iş beğenilmediğinde abartılı biçimde üzülebilir, kendilerini suçlayabilir ve her şeyden ellerini çekecek kadar aşırı pasif bir duruma gerileyebilirler. Bu nedenle bu tiplerin bağlı oldukları kişiler onların her yaptığını takdir etmeye, beğenmeye kendilerini mecbur hissederler. Burada da bir kısır döngü oluşur ve bağımlı kişi, kötü yaptığı işi yapmaya devam eder, hatalarını görüp düzeltmez ve bağlanılan kişi de gösterdiği beğeni ve takdirle bu durumun pekişmesine katkıda bulunur. Böyle olunca bağımlı kişi, kendisini kayıtsız şartsız beğenen ve takdir eden kişiye daha sıkı bağlanır ve onun yokluğunda değersiz biri haline geleceği, onsuz yeryüzünde sağlam bir biçimde var olamayacağı inancı güçlenir.

Bağları çözmek...

Bağımlı kişilerle olan ilişkilerde insanı zorlayan belli başlı hususlar var. Şükür ki, bağımlıların davranışlarında değişiklikler yapabilmek diğer kişilik tiplerine nispetle biraz daha

kolay. Çünkü bağımlıların önemli bir kısmı bu zaaflarının farkındadır ve hatta bundan rahatsızlık da duyarlar. Özellikle bağlandıkları kişilerin hayatlarından çekip gitmesi bağımlılar için bir travmadır ve onlar bu travmayı tekrar yaşamamanın yollarını arayabilirler. Böyle durumlar bağımlı bir yakınınıza ya da dostunuza yardımcı olmanızı kolaylaştırır.

Bağımlı kişilerle kurduğunuz ilişkide her şeyden önce bu yakınınızın veya dostunuzun bu kadar bağımlı olması, yani kendine güveninin bu kadar az olması, kendi ayaklarının üzerinde duramayışı sizi üzebilir. Bu konuda ona yardımcı olmak için onun dümen suyunda ilerlemekten vazgeçmeniz gerekir. Yani onun arzu ettiği şekilde ilişki kurmak yerine ilişkiyi ikiniz için de daha verimli hale getirmenin yollarını aramalısınız. Bunun için ilk adım, o size bir konuda fikir danıştığında hemen bir fikir söylemeden önce onun fikrini almaya çalışmaktır. Hayatındaki bir konu hakkında karar vermeden önce size danışınca ona "Sen neleri düşündün, hangi alternatifler var kafanda?" diye sorarak başlayın. Onun saydığı alternatiflerden biri size mantıklı görünüyorsa hemen bu alternatifi desteklediğinizi belirtmeyin. Bunun yerine diğer alternatifleri tek tek ele alarak hangisinin ne gibi dezavantajları olabileceği üzerinde birlikte akıl yürütün. En son size makul gelen alternatif için "Galiba senin saydığın bu alternatif daha makul." gibi bir cümleyle ona kararı yine kendisinin verdiği, kendisinin de doğruyu bulabileceği mesajını verin. Hatta hafif abartmaktan çekinmeyin. Mesela size makul gelen o alternatif için, "Benim aklıma gelmezdi, bravo, iyi düşünmüşsün, demek ki bana sormana bile gerek yok." gibi cesaretlendirici cümleler de kurabilirsiniz. Eğer bağımlı dostunuz veya yakınınız size hiçbir şey söylememekte ısrar ederse siz de doğrudan fikrinizi söylemeyin. Ona birkaç alternatif sıralayın. Bunlardan birini tercih etmesini söyleyin. O sizden ısrarla tek ve somut bir cevap beklese bile, onu sunduğunuz seçenekler üzerinde düşünmeye

zorlayın. Bu süreçte biraz pasif kalıp sorularla onu yönlendirin. "Sence bunun şöyle bir zararı olmaz mı?", "Şu seçeneğin şu yönünü avantaj olarak düşünebilir miyiz sence, yoksa bana mı öyle geliyor?" gibi cümleler güzel yönlendirme cümleleri olabilir ve bağımlı kişiyi düşünmeye zorlayabilir.

Onunla kurduğunuz ilişkide sizi zorlayacak ikinci husus olarak bir süre sonra onun her şeyini düşünmek zorunda kalmanızı ele alabiliriz. Sürekli sizi kendi hayatı hakkında karar vermeye zorlayacağı için bu sizin sırtınızda bir yük olacaktır. Dahası onun talepleri birtakım kararların verilmesiyle sınırlı kalmayacak yoğun ilginizi ve sevginizi de isteyecektir. Sürekli sizle vakit geçirmeye çalışmak, sizden ayrı kalınca huzursuzluk hissetmek, sizi de sürekli yanında tutmaya çalışmak gibi can sıkıcı davranışlarla da karşılaşabilirsiniz. Böyle durumlar için ilk tedbir, hayatınızda pek çok insana değer verebileceğinizi ona hissettirmektir. Bizim toplumumuzda bunu yapmaya yarayan ve sık kullanılan bir ifade vardır aslında. Bu ifade bütün sıradanlığı içinde muhteşem bir zeka pırıltısı saklamaktadır: "Senden iyi olmasın, çok iyi biri." Bir dostumuza başka bir tanıdığımız ve değer verdiğimiz insandan bahsederken kullandığımız bu ifadeyi bağımlı kişiler karşısında kullanmanız onun yavaş yavaş hayatınızda başka değerli insanlar da olabileceği fikrine ısınmasını sağlayacaktır. Bu aynı zamanda şu anlama gelecektir: "Senin de hayatında benden başka değer verdiğin insanlar olabilir." Bu mesajı sık sık vermeniz gerekebilir. Bir süre sonra sizin başkalarıyla da ilişkileriniz olduğunu, bunun onu sevmediğiniz, onu önemsemediğiniz anlamına gelmediğini anlayacaktır. Ayrıca onu da yeni ilişkiler konusunda cesaretlendirin, ama bu konuda çok aceleci davranmamak gerekir, zira kurduğu ilişkideki bağımlılık tutumlarını fark etmeden başkalarıyla ilişki kurmaya kalkışırsa onlarla da yine bu bağımlı ilişkiyi kurmaya çalışacaktır ve daha önce değindiğimiz gibi her ilişki onun için ilave yükler getirecektir. İlişki kurduğu

herkesin gönlünü hoş tutmaya, onlara iyilikler yapmaya, onlarda kendisine karşı minnet duyguları yaratmaya çalışacak ve bir süre sonra hiçbirine yetişemeyecek veya herhangi birinden istediği karşılığı alamadığında derin hayal kırıklıkları yaşayacak ve yeni ilişkiler konusunda iyice cesareti kırılacaktır. İşin bu boyutunu mutlaka göz önünde bulundurun ve onu başınızdan savmak veya daha masumane bir niyetle, sadece kendi sırtınızdaki yükü hafifletmek için başkalarıyla ilişki kurması, daha fazla dost edinmesi için yönlendirmeyin. Bu daha sonraki bir aşamadır.

Bağımlılarla kurduğunuz ilişkide sizi zorlayacak diğer husus, onların sizin için yaptıklarıdır; onun bu iyilik davranışlarını sürdürmesine izin vermeyin. Özellikle kendi yapabileceğiniz işleri onun yapmasına müsaade etmeyin ve size iyilik yapmak için kendisini aşırı zorlamasına engel olun. Yaptığı iyilikler karşısında aşırı bir minnet ve şükran gösterisi içine girmeyin. Hele hele "Sen olmasaydın ne yapardım." gibi, sık kullanılan cümleleri bağımlı kişilere karşı kullanmayın. Bilakis ona, aynı iyiliği veya yardımı bir başkasından da alabileceğiniz mesajını vermeye çalışın. "Bu seferlik seni yormuş oldum, başka sefer bir başkasından yardım isterim artık." gibi bir cümle onun yaptığı iyiliği gördüğünüzü, ama bu iyilik sebebiyle onun arzu ettiği şekle gelmediğinizi anlatmış olur. Sizin için sürekli bir şeyler yapmak istediğinde yine benzer bir üslupla ona yaklaşmanız uygun olacaktır. Mesela "Her seferinde senden yardım alamam, kendim bu problemi çözmeliyim." gibi bir ifadeyle minnet yükü altına girmeyeceğiniz mesajını ona verebilirsiniz. Bu durumda, bağımlı dostunuz veya yakınınız tedirginlik duyabilir. "Hayatımda daima olmasını istediğim birkaç insandan birisin.", "Senin gibi dostlarım olduğu için mutluyum." gibi ifadelerle hem onun bu tedirginliğini azaltmış, hem de ona sonsuz bir minnet duymadığınızı da anlatmış olursunuz. Bu mesaj çok önemlidir, çünkü bağımlı kişi bağımlı olduğu insanı

kendisine bağlamak ister. O kişi olmadan yaşayamayacağı şeklindeki temel inancı yüzünden onu tek rahatlatacak şey bağımlı olduğu kişiyi kendisine bağlamaktır. Bağımlılarla olan ilişkinizde bunu daima aklınızda bulundurun ve bağımlı biriyle kurduğunuz ilişkide siz de ona bağımlı hale gelmeyin.

İlişkinin bu boyutlarında biraz ilerleme sağlamayı başarabilirseniz, daha sonra bağımlı yakınınızı veya dostunuzu başka ilişkiler konusunda cesaretlendirmeye başlayabilirsiniz. Onu başka insanlarla tanıştırabilir veya başkalarıyla tanışması konusunda teşvik edebilirsiniz. Bu ilişkilerde yaşadıkları şeyleri size anlatmasını sağlarsanız ona daha fazla yardımcı olabilirsiniz, ama sakın o ilişkilerde nasıl davranması gerektiğini ona siz söylemeyin. Sadece onu dinleyin ve eğer size başka bir ilişkisini anlatırken o ilişki içinde de bağımlılık tutumlarının olduğunu sezerseniz o zaman devreye girebilirsiniz. İlişkisi olan biri için "Onsuz ne yaparım?" gibi bir cümle sarf ederse ona, hayatında başka insanların da olduğunu, o kişi olmasa bile başka insanların yanında olacağını söyleyin. "O olmasa ne yaparım?" dediğinde, "Beni ve hayatındaki diğer insanları yok mu sayıyorsun?" gibi bir cümle hem kibar hem de rahatlatıcı olabilir.

Bağımlı kişiler, çalışma hayatında da birtakım zorluklar yaratabilirler. Mesela işyerinde sorumluluk üstlenmekten kaçınıp kendi görevlerini başkalarının üzerine yıkmaya çalışabilirler. Böyle durumlarda onun işgüzarlık yaptığını düşünüp ona öfkelenmek yerine onun korktuğunu düşünüp onu cesaretlendirme yoluna gitmek daha iyi sonuçlar verecektir. Ona görevini yapmasını, zorlandığı yerde yardım edeceğinizi, ama onun görevini üstlenemeyeceğinizi açıkça söyleyebilirsiniz. Bağımlı bir kişinin yöneticisi konumunda iseniz ona ağır sorumluluklar yüklemekten kaçının, onu başkalarının yanına yardımcı eleman olarak vermeniz müesseseniz için daha doğru olacaktır. Ama yine de ona küçük sorumluluklar vermeyi ihmal

etmeyin. Size önemsiz gibi görünen başarılarını dahi takdir ederek onu cesaretlendirin. Kendine güvenini inşa etmesine yardımcı olun. Böylece ondan daha çok verim almanız mümkün hale gelecektir.

Evlilik birbirine bağlanmak değil mi?

Bağımlıların evlilik ilişkileri de sıklıkla büyük sorunları bünyesinde barındırır. Bu sorunlar, her zaman büyük kavgalar şeklinde görünmez, ama eğer ilişkinin içinde bağımlılık problemi varsa, ilişkinin taraflarından biri diğerine göre her zaman için daha huzursuz, daha mutsuz ve daha tatminsiz kalacaktır. Bağımlı taraf mutlu ise bu mutluluk, diğer tarafa pek çok sorumluluğu yükleme, ondan sürekli ilgi, sevgi bekleme, onu minnet yükü altına sokma gibi süreçlerin sonucunda elde edilmiş bir mutluluktur ve bağımlı olmayan taraf farkında olmadan içine girdiği bu cenderede sıkışıp kaldığı için mutsuz ve çaresizdir. Eğer bağımlı olmayan taraf, kendi özgürlüğünü korumayı başarırsa, diğer tarafın sorumluluklarını üstlenmeye yanaşmazsa o zaman da bağımlı taraf huzursuz ve mutsuz olacaktır.

Bağımlı bir eşiniz varsa ve siz bunu fark edip ona bu bağımlılığından bahsedecek olursanız size şöyle bir cevap vermesi kuvvetle muhtemeldir: "Evlilik zaten birbirine bağlanmak değil mi? Elbette ki sana bağımlı olacağım, bunun nesi kötü!" İşte bu cevaba hazırlıksız yakalanmamanız ilişkinizin geleceği için çok mühimdir. Öncelikle sizin bilmeniz gereken şey, evliliğin birbirine bağımlı olmak değil, birbirine bağlı olmak şeklinde yorumlanması gerektiğidir. Bağlılık ile bağımlılığın farkını kavramak kolaydır. Evlilik o kişi olmadan da "yapabilecek" iken o kişiyle birlikte yola devam etmek şeklinde tesis edilmelidir. İşte o zaman bağlı olmaktan, yani hür iradeyle bir insanı eş olarak seçmekten bahsedilebilir. Bağımlılık durumunda ise âdeta bir ihtiyaca binaen kişi hayatını bir başkasınınkine ekleyiverir.

Bu farkı siz bilirseniz eşinize de zaman içinde öğretebilirsiniz. Hatta uygun zemini ve ortamı bulduğunuzda eşinize bunu açıkça söyleyebilirsiniz: "Bana bağımlı değil, bağlı olmanı isterim. Bensiz de yapabileceğine inanmana rağmen yine benim yanımda olman bağlılıktır. Yoksa muhtaç olduğun için benim yanımda olman beni tatmin etmez." Böyle bir cümle bağımlılığın söz konusu olduğu ilişkilerde bazı şeylerin değişmesi için iyi bir başlangıç olabilir, ama tek başına bir cümlenin bütün ilişkiyi muhteşem hale getirmesini de beklemeyin.

Son olarak şunu da belirtelim ki, içinde bulunduğunuz ilişkide bir bağımlılık problemini sezdiyseniz ve o problemi çözme yoluna girdiyseniz çok ilginç bir sürprizle karşılaşmanız ihtimal dâhilindedir. Bu sürpriz kendinizin bağımlı olduğunuzu fark etmenizdir. Özellikle de bağımlı yakınınız veya dostunuz bağımlılıktan kurtulmaya, kendi otonomisini kazanmaya ve size yapışık yaşamaktan vazgeçmeye, başka insanlarla ilişkiler kurmaya başladığında siz kendinizi tehlikede hissetmeye başlarsanız işte o zaman bu bölümü baştan bir kez daha okumanızı ve bakışlarınızı kendi iç dünyanıza çevirmenizi size öneririz. Bağımlılık, oldukça sık görülen ve çok kolay gizlenebilen bir kişilik tipi ve özelliği ne de olsa...

Mutsuzlar

Mutluluk ve mutsuzluk kavramları, kişiden kişiye belki anlam bağlamında değil süreç bağlamında farklılık arz eder. Yani herkes aynı şeylerle mutlu olmayabilir veya aynı şeylere aynı derecede mutlu olmayabilir. Keza aynı şekilde herkesi mutsuz eden şeyler de farklı olabilir veya aynı şeyler herkesi aynı derecede mutsuz etmez. Duruma böyle baktığımızda herkesin kendine özgü bir mutlu olma kapasitesinin olduğunu düşünebiliriz. Farazi olarak insanları bu kapasiteleri bakımından ele aldığımızda mutlu olma kapasiteleri yüksek olanların hem kendileri için hem de yakınları için hayatı kolaylaştıran ve güzelleştiren bir tarafları olduğunu fark ederiz. Bazılarına göre mutsuz olması gereken fakir bir adamın, beklenenin tersine çok mutlu olduğunu, etrafına neşe saçtığını görebiliriz. Bazı insanların ise mutlu olma kapasiteleri düşüktür ve bu insanlar hem kendi hayatlarını, hem de ilişkileri zorlaştırırlar. Mutsuzlukları ellerindeki imkânlarla veya imkânsızlıklarla, yaşadıkları olumlu veya olumsuz şeylerle çok ilişkili değildir. Günümüz psikiyatrisinde "depresif kişilik bozukluğu" tanısı oldukça tartışmalı, zira hastalık olarak depresyonun birçok türü var. Profesyoneller, kimde depresyon kimde depresif kişilik yapısı olduğunu saptamanın imkânsıza yakın olduğunu bildiklerinden "depresif kişilik" kavramını kullanmayı pek istemiyorlar.

Şüphesiz biz de aynı kanaatteyiz, üstelik depresyonu tedavi etme konusunda yüksek bir şansımız olduğundan insanları "kişiliği depresif" diyerek tedavi şansından mahrum bırakmak istemiyoruz. Ama depresyonda olmadıkları çok açık olduğu halde kolay mutlu olamayan ya da mutsuz insanları ayrı bir kişilik tipi olarak ele almak mümkün. O halde bakalım.

Mutlu olacak bir şey yok...

Mutsuzlardan bahsederken, en önemli konu, biraz önce söylediğimiz şey yani onların durumunu, psikiyatride "depresyon", "majör depresyon", "çökkünlük" gibi isimler verilmiş ruhsal hastalıktan ayırmak gerektiğidir. Depresyon dediğimiz hastalık, bir kişilik tipi değildir. Bu hastalık, bazı kişilik tiplerinde daha sık görülse bile insanın normal yaşantısından, tarzından, davranışından, hissedişinden oldukça farklı bir tabloya sebep olur. Depresyondaki kişi kendisini "mutsuz" kelimesinin karşılayamayacağı kadar ağır bir çökkünlük içinde hisseder. Hayatındaki pek çok şeye karşı ilgisini kaybeder ve daha önce yapmaktan zevk aldığı şeylerden artık zevk alamaz hale gelir. Bu belirtiler depresyonun ana belirtileridir ve başka birtakım belirtiler de bunlara eşlik eder. Mesela uykuda veya iştahta azalma ve hatta kilo kaybı, kendini suçlama, kendini değersiz görme, insanlara yük olduğu, ölümünün herkes için en iyisi olacağı şeklinde düşünceler ve intihar planları, konsantrasyonda, dikkatte ve hatta bellekte bozulmalar, yorgunluk, bitkinlik, enerjisiz hissetme gibi belirtilerden mutlaka birkaç tanesi birden depresyondaki hastada bulunur. Dahası bu hastalık, kişinin gündelik işlerini yapmasına, aile ilişkilerine, mesleki performansına da belirgin olarak olumsuz etkide bulunur. Depresyon önemli, hatta bazı hallerde ağır bir hastalıktır ve mutlaka tedavi gerektirir, bu nedenle bir yakınınızda veya dostunuzda bu belirtileri gözlemlerseniz onun bir psikiyatri uzmanına başvurmasını sağlamanız en doğrusu olacaktır.

Mutsuz kişilik yapısında böyle ağır bir durum yoktur. Onların mutsuzluğu depresyondaki mutsuzluk kadar derin değildir ve depresyonun diğer belirtileri de şiddetli biçimiyle onlarda görülmez. Daha önce de belirttiğimiz gibi mutsuzlardaki durum bir kapasite veya bir eşik sorunu olarak görülebilir. Mutsuz kişilik tipinden bahseden pek çok kaynakta "mutlu olmayı bilmezler", "zevk almayı beceremezler" gibi ifadelerin yer alması bu kapasite ve eşik hipotezimizi desteklemektedir.

Mutsuzlar, dünyayı sürekli olumsuz olarak algılayan, bütün olaylara kötümser biçimde yaklaşan, her olayın kötü, olumsuz, sevimsiz tarafını gören ve bu tarafları büyütüp öne çıkaran kimselerdir. Gelecekle ilgili hep ümitsiz olan, iyi beklentileri olmayan, yaptıkları tahminlerde daima olumsuz ihtimalin gerçekleşeceğine daha çok inanan, geleceğin güzel bir şey getirme ihtimalinin olduğuna inanmayan insanlardır. Genelde mutsuzlukları yüzlerinden bellidir, asık suratlı, kederli görünürler. Mutsuzlar, dünyayı ve geleceği olumsuz olarak görürler, ama asıl temel sorun kendileri ile ilgili olumsuz algılamalarıdır. Mutsuzların kendine güven sorunları vardır; kendilerini yetersiz, başarısız görürler. Bir taraftan başkalarının sevgisine ihtiyaç duyarken diğer taraftan sevilmeyi hak etmediklerini, sevilmeye değer bir insan olmadıklarını düşünürler. Somut başarılarına rağmen başarısız olduklarından, yapmaları gereken şeyleri yapamadıklarından dem vururlar. Geçmişle ilgili konuşmalarında da sürekli geçmişte yaptıkları hatalardan, bu hataların telafi edilemeyecek sonuçlara mal olduğundan, artık geri dönülemeyecek bir yola girdiklerinden bahsederler.

Mutsuzlar, hayatlarındaki olumlu şeylere karşı körleşmişlerdir. Kendi ellerindeki imkânların farkında değillerdir, kendilerinden çok daha kötü durumdakilerin varlığı, onların kendi hallerine şükretmelerini sağlamaz. Durumları hakkında kendilerine soru sorulduğunda söze sıklıkla "Mutlu olmam için

sebep yok." diye başlayıp hayatlarındaki olumsuzlukları sayıp dökerler. Bu bilişsel çarpıtma düzeneği, onların zihninde çok fazla çalışır. Sizin güzel bir gelişme olarak düşündüğünüz ve sevindiğiniz bir olayda onlar, kendileri için olumsuz olan bir taraf bulurlar ve sizin sevincinize de gölge düşürürler.

Mutsuzların bu kötümserlikleri ve umutsuzlukları etraflarındaki insanlar için bazen çekilmez olabilir; kendi mutsuzluklarını etrafa da bulaştırırlar. Sürekli suratlarının asık olması, kederli görünüşleri onların yanındayken sizin mutlu biçimde davranmanızı engeller. Birdenbire kendinizi de bir kederin içine çekilmiş hissedersiniz. Ona destek olmak için siz de onun gibi mutsuz olursunuz. Bir süre sonra da bu mutsuz ortamdan sıkılırsınız ve oradan uzaklaşmanın yolunu ararsınız. Eğer bu tip insanlarla olan ilişkinizi sürdürmeniz gerekiyorsa veya bu insan sizin için önemli bir dost veya akraba ise ona yardımcı olmak istersiniz. Bunun için ilk adım onun sizi içine çektiği kedere saplanmamaktan geçer. Eğer siz de onunla birlikte onun sorun olarak gördüğü şeylere üzülüp somurtmaya başlarsanız ancak iyi bir mutsuzlar ekibi olabilirsiniz. Yapabileceğiniz tek yanlış bu değil. Onun mutsuzluk gerekçelerine hiç önem vermeyip, bunların önemsiz şeyler olduğunu söylemeniz de pek bir işe yaramaz. Böyle yaptığınızda mutsuz dostunuz anlaşılmadığını düşünür ve sizin onu anlamıyor olmanız da yeni bir mutsuzluk sebebi olarak onun listesine girer. Bu iki uç tavır yerine ortada bir noktayı seçmeniz gerekir. Hem onu anladığınızı ona hissettirmelisiniz, hem de onun mutsuzluk sebebi olarak gördüğü şeyleri büyüttüğünü, o olumsuzluğun yanında olumlu şeylerin de olduğunu ona göstermeye çalışmalısınız. Ona olayların iyi taraflarını sürekli sizin göstermeniz gerekebilir. Belki de çok uzun bir süre onun olaylara olumsuz bakışı değişmeyecektir, ama sizin rehberliğiniz sayesinde kendi gözlüklerinden gördüğü olumsuz manzaranın yanına sizin gösterdiğiniz güzel manzarayı da ekleyecektir.

Dostunuzla olan ilişkinizde onun olumlu özelliklerine sık sık vurgu yapın. Özgüvenini arttıracak şekilde onun başarılı olduğu konulardan bahsedin. Somut başarılarını takdir ederek dile getirin ve ona değer verdiğinizi, bu değerin peşin verilmiş bir değer olmadığını, sahip olduğu meziyetler sebebiyle kendisine bu değeri verdiğinizi hissetmesini sağlayın. Mesela "Senden öğreneceğim şeyler var.", "Senin gibi bir dostum olduğu için mutluyum.", "Bazı yönlerine hayranım.", "Bazı açılardan senin gibi olmayı çok isterdim." gibi ifadeleri konuşmalarınızda kullanmaktan çekinmeyin. Bu takdir ve beğeni cümlelerini sarf ederken gerçekten takdir edilecek ve beğenilecek özelliklere vurgu yapın, sırf onun gönlünü hoş etmek için olur olmaz her şeye takdir ve beğeni göstermeyin, bu inanılırlığınızı azaltacaktır. Bu konuda dikkatli olun. Mutsuzlar bazen çocuk gibi görünürler ama gerçeklikten kopuk değillerdir ve güzel sözlere kolay kanmazlar. Sizin sarf ettiğiniz güzel sözlerin bile olumsuz taraflarını bulmaları sizi şaşırtmasın.

Dert ortağım benim...

Mutsuzlar sıklıkla kendilerine bir veya birkaç dert ortağı bulurlar ve bu insanlara gördükleri olumsuzluklardan, mutsuzluk sebeplerinden uzun uzun bahsetmeyi severler. Mutsuzları belki de tek mutlu eden şey bu paylaşımlardır. Hepsi olmasa da bazı mutsuzlar bu dert ortaklarının sevgisini ve ilgisini kaybetmekten endişe ederler, onları kaybetmemek için ellerinden geleni yapmaya çalışırlar. İlginç olan, bazen onların sevgisini kaybetmemek için onlara mutsuzluklarını bile göstermemeyi başarabilirler.

Mutsuzlar, genellikle kendilerini sevilmeye değer görmedikleri için başkalarının kendilerini seviyor olmasını bir şans, bir lütuf olarak görürler ve sık sık o kişinin kendilerini neden sevdiğini anlamaya çalışırlar. Bazen bunu sormaktan da çekinmezler. Mutsuz dostunuzdan veya yakınınızdan gelecek olan "Benim

neyimi seviyorsun?" gibi bir soruya şaşırmamalısınız. Bu soruyu açıkça soramayanlar da kendilerince birtakım tahminler yaparlar ve sıklıkla kendilerinde olmayan bir özelliğin varmış gibi algılandığını, bu nedenle sevildiklerini düşünürler. Böyle olunca da sanki bir yalan söylemiş gibi huzursuz olurlar. Daha da önemlisi sevilmelerini sağlayan bu yalanı sürdürmeye çalışırlar. Mesela mutsuz biri, arkadaşının kendisini yardımseverliği yüzünden sevdiğini düşünüyorsa daha da yardımsever görünmek için çabalamaya başlar. Kendileri dünyayı hep parçalı ve kötü tarafları büyüterek algıladıkları için kendilerinin de bir bütün olarak, iyisiyle kötüsüyle sevileceklerini düşünemezler. Kendilerindeki bir özelliğin, sevilmelerinin tek sebebi olduğu hissine kapılırlar ve bu özellik de genellikle aşırı bir vericiliktir.

Mutsuz dostunuzun veya yakınınızın bu tip davranışları varsa onun bu davranışlarının pekiştirecek şekilde davranmayın. Sizi dert ortağı olarak görüyorsa daha önce söylediğimiz şekilde onun olumsuz algılarını kırmak için çaba sarf edin. Size herhangi bir iyilik yaptığında teşekkür edin, ama iyiliklere karşı, son zamanlarda sık yapılmaya başlandığı gibi "Seni seviyorum." diyerek karşılık vermeyin. Sevme ile şükran duymanın ayrı şeyler olduğunu önce siz idrak edin, sonra da mutsuz dostunuza anlatmaya çalışın. Mutsuz dostunuza vakit ayıramayacağınızda veya onun bir isteğini geri çevirmek zorunda kaldığınızda bunu ona açıklayın ve artık onu sevmediğinizi düşünmesine engel olun. Sizin için veya başkaları için, birtakım fedakârlıklarda bulunarak bir şeyler yapmasına izin vermeyin. Ona önce kendisini düşünmesi gerektiğini sık sık söyleyin. Başkalarını düşünmenin, iyilikseverliğin de sınırları olduğunu, hayatın başkalarına adanmasının doğru olmadığını anlatmaya çalışın. Kendi zevklerinden veya ihtiyaçlarından feragat ederek dostlarının veya yakınlarının mutluluğu için yaşamanın beklediği sonuçları vermeyeceğini, böyle yaptığı

müddetçe bu davranışlarına kimsenin minnet duymayacağını, bu davranışların bir süre sonra normalmiş gibi algılanacağını ona anlatmaya çalışın. Mutsuz dostunuzun başkalarıyla olan ilişkilerini düzeltmek istiyorsanız önce onunla aranızdaki ilişkide birtakım şeyleri deneyin ve daha sonra başka ilişkilerde aynı şeyleri yapmasını sağlayın.

Mutsuzlar, ara sıra kendilerine güvenlerinin iyice azaldığı dönemler yaşayabilirler. Bu dönemlerde kendilerini sosyal ilişkilerden de izole etmeye çalışırlar. Pek kimseyle görüşmezler. Kendilerine güvenleri o kadar azalmıştır ki bir arkadaşlarıyla görüşecek olsalar onun canını sıkacaklarını, onun vaktini boşuna almış olacaklarını düşünürler. Böyle zamanlarda onunla görüşmek için biraz daha ısrarcı olmanız gerekebilir. Kendine güveninin iyice azaldığı bu zamanlarda onun özellikle iyi olduğu konulara vurgu yapmanız, onun yeteneklerini ön plana çıkarmanız işe yarayabilir. Özellikle sorularla onun zihnindeki düşünce akışını yönlendirmenizi tavsiye ederiz. Böylece ona sürekli olumsuz düşüncelere çıkan yolun haricinde bir yol daha olduğunu göstermiş olursunuz. Mutsuz dostunuz bazen gerçekten eksik olan taraflarını büyüterek önünüze sürebilir. Böyle durumlarda sırf onu rahatlatmak için o eksiklik yokmuş gibi davranmayın. Bu tutum pek bir işe yaramaz. Bunun yerine her insanın bazı alanlarda eksik olabileceğini, herkesin her konuda iyi olamayacağını ona anlatın. Mesela mesleği öğretmenlik olan mutsuz bir dostunuz iyi futbol oynayamıyor olmaktan yakındığında ona "Bütün profesyonel futbolcuların aynı zamanda iyi bir öğretmen olduklarını zannetmiyorum." diyebilirsiniz. O kendisinde eksik olan şeylerden bahsederken, siz de ona kendi eksikliklerinizi söyleyebilirsiniz. Bu şekilde insanın her alanda mükemmel olamayacağını ona anlatmak daha kolay olacaktır.

Derdimi ben söylemeden anla...

Mutsuz insanlarla yaşadığınız ilişkide sizi zorlayacak bir başka husus, onların sizden ne istediklerini kolay kolay dile getirmemeleri, bunu sizin anlamanızı beklemeleridir. Başka zamanlarda dertlerini açık açık, uzun uzun anlatmayı seven mutsuzlar eğer sizden bir şey bekliyorlarsa birdenbire ketum davranmaya, daha az konuşup sizden sorunu anlamanızı beklemeye başlayabilirler. Böyle yaptıklarında ilişki iyice zorlaşır, çünkü genelde sizi kaybetmemek, sevginizi kazanmak için çaba sarf etmeyi alışkanlık haline getiren, dertleştiği zamanlarda da sorunların merkezine kendisini koyan bu dostunuzun sizden bir şey istediğini anlayamama ihtimaliniz yüksektir. Böyle durumlarda hemen hayal kırıklığı yaşayan mutsuzlar yine kendilerini değersiz hissederler. Sevgiyi kaybetmekten korktukları için küsmeyi de beceremezler. Sizi suçlamazlar, sadece değersiz oldukları için istediklerinin yapılmadığını düşünürler. Bu tavırları hem ilişkide bir düğüm yaratır hem de onların mutsuzluğunun artmasına sebep olur. Mutsuz bir dostunuz veya yakınınızla böyle sorunlar yaşarsanız öncelikle onu suçlamamaya dikkat edin. "Ağlamayan bebeğe meme verilmez.", "Derdini söylemeyen derman bulamaz." gibi sözlerle üzerine gitmeyin. Bu şekilde bir sonuç alamayacağınızı baştan söyleyelim. Bunun yerine biraz daha nazik davranmak ve anlayamadığınız için ondan özür dilemek daha iyi bir başlangıç olabilir. Sonra da onu sorunlarını söyleme konusunda teşvik etmeye başlayabilirsiniz. "Ben senin kadar hassas biri değilim, hemen anlayamıyorum. Bana sorunları ve yapmam gerekenleri daha açık söyleyebilirsin." gibi bir cümle hemen olmasa da birkaç denemeden sonra işe yarayabilir. Bir başka yöntem de ona göre anlayışsızlık veya duyarsızlık olan bu tavrınızın sadece ona karşı olmadığını, bu konuda hemen her ilişkide sorun yaşadığınızı ona söylemek olabilir.

Bu tip hayal kırıklıklarını tekrar tekrar yaşamasını engellemek için sizden bir talebi olduğunda bunu açıkça dile getirmesini, böyle yaptığında daha mutlu olacağınızı ona ifade edin. "Eğer bana istediğin şeyi açıkça söylersen ben de sana bir iyilik yapma fırsatını yakalamış olurum." gibi bir cümle mutsuz dostunuz için önemli bir anlam ifade edecektir. Onu sizden istekte bulunma konusunda cesaretlendirdikten sonra istekleri karşısında alacağınız tavırları da itinayla biçimlendirmeniz gerekir. Onun isteğini yerine getiremeyecek olsanız bile bunu doğrudan ifade etmeniz onda reddedildiği algısını doğuracak ve yine hayal kırklığı yaşayacaktır ve hatta dostunuz sizi zor durumda bıraktığı için pişmanlık, vicdan azabı gibi duygulara bile kapılabilir. Bunların olmaması için mutsuz dostunuzun isteğini reddetmeniz gerektiğinde reddetme gerekçelerinizi dışsallaştırın. Yani yapmak istemiyormuş gibi bir imaj çizmeyin, bilakis yapmak istediğinizi ifade edin, ama elinizde olmayan birtakım sebeplerle yapamadığınızı anlatın. İstediği şeyi başka bir zaman yapmanız mümkünse bunu mutlaka söyleyin. "Bugün yapamam, ama yarın mutlaka yaparım." veya "Bugün yapmaya çalışırım, ama yapamayacak olursam başka bir gün yapmam senin için sorun olur mu?" gibi cümleler onun hayal kırıklığı yaşamasını engellemekte başarılı olabilir. Dostunuzun isteğini yapamayacak olmanıza rağmen "yaparım" deyip sonra o işi ihmal etmeniz de onu hayal kırıklığına uğratacaktır. Bir işi yapacağınızı söylediyseniz mutlaka yapmaya çalışın ve size hatırlatmasını beklemeyin, çünkü mutsuzlar için bir isteği ikinci kez dile getirmek gerçekten çok zordur. Onun istediği bir şeyi yapacağınızı söyleyip yapmadığınızda, onun bunu tekrar dile getirmeyişini onun da konuyu unutmuş olabileceği şeklinde yorumlamayın. Zaten nadiren bir şey isteyen mutsuzlar birinden bir şey istediklerinde bunu dikkatle takip ederler, çünkü o isteklerinin yerine getirilip getirilmemesi aynı zamanda kendi değerlerini test etmelerine yarayan bir araçtır.

Mutsuz dostunuzun daha da mutsuz olmasını istemiyorsanız bu konularda dikkatli olun.

Kendimi affedemiyorum...

Mutsuz kişiliklerin önemli bir özelliği, biraz fazla gelişmiş bir vicdana sahip olmalarıdır. Mutsuzlar, pek çok olayda kendilerini suçlamaya, sürekli geçmişte yaptıkları hatalar yüzünden kendilerine kızmaya aşırı bir eğilim gösterirler. Gerçekten de kötü bir olayda sorumlulukları varsa yaşadıkları vicdan azabı, onlar için çok büyük bir sıkıntı haline gelebilir. İşlerini yapamayacak, hiçbir şeyle ilgilenmeyecek kadar bu konu üzerinde kafa yorabilirler. Doğrudan sorumlulukları olmayan olaylardan da kendilerine vicdan azabı üretmelerine yarayacak malzemeyi toplamakta şaşırtıcı bir ustalıkları vardır. Mesela yolda tanımadıkları birine araba çarptığında, onu uyarmadıkları veya yola atlayıp onu kurtarabilecekken bunu yapmadıkları için vicdan azabı duyabilirler.

Mutsuzlar, zihin arenalarındaki meydanı fazla gelişmiş vicdanlarına bırakırlarsa onlar için hayat gerçekten zorlaşmaya başlar. Aşırı vicdan yükü altında ezilme, bazen uyumsuz telafi davranışlarını beraberinde getirir. Mesela birinin başına gelen kötü bir olaydan dolayı kendini suçlamaya başlayan bir mutsuz, kendini tamamen hayır işlerine adamaya, hayatında kendi aleyhine olacak köklü değişiklikler yapmaya, bütün mal varlığını yardıma muhtaçlara vermeye varabilecek davranışlar gösterebilir. Şüphesiz hiç birimizin yardım davranışına karşı olumsuz bir tutumumuz olamaz, burada anlatmaya çalıştığımız sıradan yardım etme davranışından çok farklı bir durumdur. Mutsuz dostunuzun işi bu noktalara vardırmasını istemiyorsanız önceden bazı tedbirler almanız gerekebilir. Özellikle belli bir olaydan ötürü yoğun vicdan azabı duyduğunu fark ederseniz ona kendisini bu kadar suçlamasının doğru olmadığını anlatmanız gerekir. Bunu tek bir cümleyle söylemenin pek bir

işe yaramayacağını aklınızda bulundurun. Vicdan azabının yoğun olduğu dönemlerde kendi kendine birtakım kararlar alıp uygulamasını engelleyin. Ona biraz daha düşünmesini salık verin. Vicdan azabıyla hareket etmenin kendine yönelmiş öfke ile hareket etmek gibi bir şey olduğunu, bu öfkeyle yapacağı davranışlarından ötürü ileride daha büyük vicdan azapları yaşayabileceğini üstüne basarak söyleyin. Böylece kararlarının ve kanaatlerinin doğruluğundan şüphe etmesini sağlamış olursunuz. Bu şüphenin doğmasını sağlamak surda bir delik açmak gibidir. Buradan ileriye doğru gitmek için onun vicdanının her zaman biraz fazla çalıştığını, şimdi de aynı şeyin olduğunu, kendisini gereksiz yere abartılı biçimde suçladığını, bu durumun geçici olduğunu ona söyleyebilirsiniz.

Mutsuz dostunuz veya yakınınız, geçmişte yaptıkları ile ilgili vicdani huzursuzluklarını dile getirdiğinde onu bugüne çekmeye çalışın. Geçmişi düşünerek bugün de birtakım görevlerini veya yapabileceği iyi şeyleri ihmal ettiğini ve daha uzak bir gelecek için yeni vicdan azaplarının tohumlarını şimdiden attığını ona anlatmaya çalışın. Geçmişte herkesin hata yapabileceğini, bu hataların insanın gelişimine önemli katkıları olduğunu, o hatalar üzerinde düşünmenin somut sonuçları olmayacağını, bunun yerine o hatalardan alınan derslerle bugünü şekillendirmeye çalışmak gerektiğini anlatın. Bugünün de bir gün geçmiş olacağını ve bugün için de ileride vicdan azabı duyacağını ona söyleyin. Geçmişte hata yapmış olmak kadar hata yapmamak için hiçbir şey yapmamanın da yanlış olduğunu anlatın. Şunu da aklınızda bulundurun ki, bu söylediklerimizi bir kere yapmakla çok büyük değişimler olmayacaktır. Ama en azından sizin ilginiz mutsuz dostunuz için bir emniyet şeridi vazifesi görecek ve kendi kişiliği onu her sıkıştırdığında bu emniyet şeridinde yardım için beklemek gibi bir alternatifi olduğunu bilecektir. Bu da mutsuz kişilikler için az şey değildir.

Eğer mutsuz dostunuzun veya yakınınızın mutsuzluğunda veya kişilik tipine özgü diğer davranışlarında ciddi bir şiddetlenme görürseniz dikkat edin. Artık işlerini yerine getiremeyecek kadar içine kapandığını, kendine güvensizliğinin intihar düşüncelerine vardığını sezerseniz verdiğimiz tavsiyeleri uygulayarak vakit kaybetmeyin, çünkü dostunuz veya yakınınız büyük ihtimalle depresyon dediğimiz rahatsızlığa yakalanmıştır ve daha kötü sonuçlar ortaya çıkmadan evvel bir an önce psikiyatri profesyonellerinden yardım alın.

Mükemmeliyetçiler, Takıntılılar, Cimriler

Başlığa bakınca burada üç ayrı kişilik tipini anlatacağımız düşünülebilir, ama hayır öyle değil. Başlıktaki üç kişilik özelliği birbiriyle çok yakından ilişkili olduğu için bir arada anlatma yoluna gittik. Bu bölümde ele alacağımız kişilik tipinde bu özellikler, çok sıkça birlikte bulunuyor. Bununla beraber bu kişilik tipine giren herkeste her bir özelliğin eşit oranda veya her birinin yoğun biçimde olmayacağını da söyleyelim. Bazılarında mükemmeliyetçilik, kimilerinde diğerleri daha öne çıkabilir ama genellikle diğer kişilik özellikleri sıklıkla mükemmeliyetçiliğe eşlik eder.

Diğerleri gibi bu kişilik tipi de uçlarında ağır patolojik durumların, ortalara doğru ise gitgide daha sağlıklı durumların gözleneceği bir spektrum gösterir. Spektrumun negatif ucunda yine bir kişilik bozukluğu yer alıyor. Bu kişilik bozukluğuna "obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu" denir. Bu bozuklukta, birazdan burada ele alacağımız pek çok özellik bir arada bulunur ve her biri de oldukça yoğundur. O kadar ki artık kişilik, hayatı çekilmez hale getirmekte, insan, somut zararlarını görmesine rağmen kişiliğindeki bu ağır durumu fark edememektedir. Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu, toplumda %1 civarında bir sıklıkta görülür ama bir işte aşırı titizlenenlerin veya bazı konularda takıntıları olanların, her şeyin mükemmel olması

için çabalayanların veya tutumlu olmayı biraz abartanların sıklığı, "Hangimizde bunlardan biri yok ki?" dedirtecek kadar yüksektir. Durum böyle olunca, biz de bu spektrumda yer alan kişilik tipinde görülebilen kişilik özelliklerini tek tek anlatmayı ve her bir özellik karşısında nasıl bir tutum takınmanın doğru olacağına ayrı ayrı değinmeyi uygun gördük.

Mükemmeli istemenin nesi yanlış?

Yaptıkları her şeyin kusursuz olması için azami itina gösteren, küçük hataların bile olmasını istemeyen, her işi dört dörtlük yapmaya çalışan ve başkalarının da öyle yapmasını isteyen tipler uzaktan bakıldığında takdiri ve hayranlığı hak ediyor gibi görünebilirler, fakat onların dünyasına biraz daha sokulursanız sizin için de işler zorlaşmaya başlar. Mükemmeliyetçilerin kusursuzluk tutkuları o kadar güçlüdür ki, bir işi yaparken bu kusursuzluk, mükemmellik tutkusu o işin asıl amacının dahi önüne geçer. Mesela böyle mükemmeliyetçi birinin, arkadaşlarıyla eğlenmek için onları evine davet etmeye karar verdiğini düşünelim. Bu mükemmeliyetçi, her şeyin kusursuz olması, hiçbir sorun çıkmaması, herkesin memnun kalması için kendini o kadar paralar ki buluşma sona erdiğinde hiç dinlenmiş ve eğlenmiş olmaz. Daha çok üzerinden büyük bir yük kalkmış gibi hisseder. Kendi kendine organize ettiği bir işte bile durum böyleyken başka biri tarafından onlara bir görev verildiğinde ve bu görevin başkaları tarafından değerlendirilecek olduğu durumlarda neler olacağını tahmin etmek zor değildir. Mükemmeliyetçi kişi, gecesini gündüzüne katacak, dünyayı unutacak ve bütün enerjisini elindeki işi mükemmel biçimde tamamlamak için harcayacaktır.

Mükemmeliyetçiler bir işi mükemmel olarak yapmak için normalden çok daha fazla vakit harcarlar ve bu durumu son derece normal olarak kabul ederler. Bu konuda uyarılacak olurlarsa verecekleri cevaplarda, bu işi daha kısa sürede yap-

manın mümkün olmayacağını, daha kısa sürede yapılırsa kötü olacağını, baştan savma olacağını savunurlar. Bir işe başladıklarında ayrıntılara o kadar odaklanırlar ki, önemsiz ayrıntılarla çok fazla vakit kaybederler. O ayrıntı hallolmadan bir sonraki aşamaya geçemezler, bu da işin bütününü tamamlamalarını zorlaştırır. Bu nedenle sıklıkla strese girerler ve vaktin yetersizliğinden yakınırlar. Aşırı zorlandıkları durumlarda iyiden iyiye bocalamaya başlarlar ve çökkünlüğe bile girebilirler. Bazı mükemmeliyetçilerin zihninde "mükemmel olmayacaksa hiç olmaması daha iyidir" gibi bir inanç vardır. Bu inançları sebebiyle her işe kolayca girişmezler, mükemmel biçimde yapabileceklerine inandıkları işleri yapmaya kalkışırlar. Bazen mükemmeliyeti yakalamak için bir işi çok uzun süre bitiremedikleri olur. Bazı tiplerin kenarda tamamlanmayı bekleyen birçok işi bile olabilir. Bu işlerin yarım kalma sebeplerini sorarsanız size önemsiz gelecek ayrıntılarla ilgili gerekçeler duyarsınız.

Her şeyi mükemmel biçimde yapmaya çalışan bu tipler, başkalarının yaptığı işleri kolay kolay beğenmezler, ortada çok başarılı bir iş olsa bile bu işin önemsiz bir ayrıntısına takılır, küçük bir kusuru gözlerinde büyütür ve bu küçük kusur yüzünden bütün işi karalamaktan kaçınmazlar. "Bir şeyin mükemmel olmasını istiyorsan onu kendin yapmalısın." gibi bir inançları vardır. Özellikle kendilerinin yapabildikleri işleri başkalarının yapmasından hoşlanmazlar, mutlaka bazı şeylerin eksik bırakıldığını düşünürler. Bu inançları nedeniyle genelde kaldırabileceklerinden daha fazla iş yükü altına girerler. Bu da onların aşırı biçimde yorulmalarına, gerilmelerine, işi yetiştirmeyle ilgili kaygı duymalarına ve işleri yerine getiremediklerinde hayal kırıklıkları yaşamalarına sebep olur. Başkalarının yaptığı işleri kolay kolay beğenmedikleri için grup çalışmasına uygun değillerdir. Bir grup içinde aynı işi yapan diğer insanların özensizliklerine kafayı takıp, gösterdikleri itinanın herkes tarafından gösterilmesini isteyebilirler, bu nedenle sık

sık sürtüşmeler, tartışmalar yaşanabilir. Yönetici durumunda olduklarında da çok zorlanırlar ve aynı zamanda yönetimleri altında çalışanları da çok zorlarlar. Zorlanırlar, çünkü her şeyin kendi kontrolleri altında olmasını, kendi uygun gördükleri usuller çerçevesinde yapılmasını, her şeyden haberdar olmayı, her sonucu görmeyi, her problemin kendilerine bildirilmesini isterler. Böyle olunca bir süre sonra işlere yetişemez hale gelirler. Yönetimleri altında çalışanlardan da daima mükemmel olmalarını beklerler, onların yaptıkları işlerde sürekli kusur bulurlar, kolay kolay beğenmezler, sık sık eleştirirler. Sorumlu oldukları birimde tam bir sıkıyönetim havası estirebilirler. Herkesin giriş çıkış saatlerine, ne kadar mola verdiklerine, ne kadar üretim yaptıklarına aşırı biçimde dikkat edebilirler. Bu tip yöneticilerin çalışanları da genelde mutsuz ve tatminsiz olur. Bu tipler kendi tarzlarının yanlış olduğunu katiyen kabul etmezler. Olması gerekenin bu olduğunu söylerler.

Mükemmeliyetçilere uzaktan baktığımızda içimizde uyanan o takdir ve hayranlık duygularının daha yakından bakmakla azaldığını fark etmişsinizdir. Bu tip insanlarla bir arada olmanın, aynı yerde çalışmanın ya da aynı evde yaşamanın zorlukları da aşağı yukarı tahmin edilebilir. Mükemmeliyetçiler, bunca olumsuz özelliklerine rağmen her durumda üst çıtayı belirleyen tipler oldukları için onlardan istifade etmek mümkündür. Bu düşünceyle hareket ederseniz mükemmeliyetçilerle iyi bir ilişki kurabilirsiniz. Mükemmeliyetçi kişi, sizin yakınınız ise ve onun bu özelliği yüzünden işleri çok uzun sürede yaptığını, ayrıntılarda boğulduğunu görüyorsanız ona sık sık yapılan işin amacını ve bu amacın karşılanmasının yeterli olacağını, ayrıntılara kimsenin onlar kadar değer vermediğini söyleyin. Özellikle işi yetiştirememekle ilgili kaygı duymaya başladıkları anlarda bu cümleleriniz çok işe yarar, ama işin başında bu cümleleri sarf ederseniz büyük ihtimalle yakınınız sizi ters-

leyecektir. Bir de onun ulaşmak istediği hedefi takdir etmeyi ihmal etmeyin. Yani ona bir etkide bulunabilmek istiyorsanız konuşmalarınıza daima "Senin düşündüğün/istediğin/planladığın gibi olsa muhteşem olurdu, ama bu kadarına çok gerek yok." gibi cümlelerle başlayın. Mükemmeliyetçilerden bazıları bir hobiye tutku ile bağlandıklarında başka işlerde çok fazla kusursuzluk derdine düşmeyebilirler. Tutkuyla bağlandıkları hobileri dışındaki işleri birer angarya olarak görürler ve onları bir an önce tamamlayıp hobilerine dönmek isterler. Hobileri için bir zaman sınırlaması olmadığından mükemmeliyetçiliklerini burada tatmin etmeye çalışırlar ve hiçbir zaman strese de girmemiş olurlar. Bazı mükemmeliyetçilerde böyle bir özellik olduğunu aklınızda bulundurun ve yakınınıza bir hobi kazandırmaya çalışın, bu hobi mutlaka üzerinde uğraşılması gereken, yetenek veya el becerisi gerektiren, ince ayrıntıları olan bir hobi olsun. Mesela maket gemiler veya evler yapmak, hem yeterince ayrıntısı olan hem de bir beceri gerektiren uğraşlar arasında sayılabilir.

Mükemmeliyetçi yakınınızı eleştirmeye kalkışmayın, çünkü onun zihninde yaptığı her şeyin meşru bir açıklaması vardır. Size hak veriyormuş gibi görünse bile davranışını değiştirmeyecektir. "Mükemmeli istemenin nesi yanlış?", "Oldu mu iyi olsun.", "Mükemmel olmayacaksa hiç olmasın daha iyi." gibi cümleleri başkalarından çok kendi kendilerine sarf ederler ve bu cümleler onların zihinsel işleyişi hakkında önemli ipuçları verir. Bu insanların mükemmellik arayışlarını takdir edebilirsiniz, ama harcanan zamanın ortaya çıkan işe göre çok fazla olduğunu da belirtebilirsiniz. Bazı şeylerin ille de mükemmel olması gerekmediğini, bazı şeylerin mükemmel olup olmadığını başkalarının anlayamayacağını söylemenizde bir sakınca yoktur, ama bu cümlelerin nadiren işe yaradığını da unutmayın.

Mükemmeliyetçi birinin yöneticisi konumundaysanız hem sizin için, hem bu çalışanınız için, hem de müesseseniz için bazı hususları daima göz önünde bulundurmanızı öneririz. Mükemmeliyetçi çalışanınız size varılabilecek en üst noktayı göstereceği için müessesenizin hedeflerini belirlemede ondan istifade etmeniz mümkündür. Bu insanlardan kontrolör, müfettiş, kısım amiri olarak faydalanmak son derece makuldür, çünkü diğerlerinin yaptıkları işleri hep eleştirel biçimde denetleyecekleri için müessesenize önemli katkıları olabilir. Kurumunuz veya o kişinin pozisyonu bu söylediklerimiz için uygun değilse bu elemanınıza bir iş verirken neyi istediğinizi ve neyi istemediğinizi ayrıntılı biçimde söylemeniz onun için rahatlatıcı olurken sizin için de işin daha erken sonuçlanmasına yarayacaktır. Özellikle verdiğiniz işte olmasını istemediğiniz ayrıntıları da belirtin ki, onlarla vakit kaybetmesin. Mesela elemanınızdan işyerindeki bütün çalışanların maaşlarını gösteren bir çizelge hazırlamasını istediniz; ona mutlaka şunları da söyleyin: Çizelgede sadece net gelir olsun, brüt gelir ve kesintiler olmasın. Kişilerin isimlerinin baş harflerinin olmasını, soy isimlerinin tam olarak yazılmasını ve bunlar gibi ayrıntıları da belirtin. Yoksa "gerekir belki" diyerek size mükemmel bir çizelge hazırlar ve çizelgedeki ayrıntılar arasında siz asıl görmek istediklerinizi bulmakta zorlanabilirsiniz. Ona birtakım işler verdiğinizde zamanında yetiştirememesine de her zaman hazırlıklı olun.

Çalıştığınız yerde mükemmeliyetçi bir yöneticiniz varsa siz sabahları işe sürekli tedirgin giden, işinden memnun olmayan, çalışırken sürekli stres altında yaşayan kişilerden biri olmaya adaysınız demektir. Böyle dedik diye hemen karamsarlığa kapılmayın, çünkü mükemmeliyetçi yöneticilerle de iyi geçinmenin bazı yolları vardır ve siz bunları öğrenirseniz işyerinizde rahat edebilir ve hatta yöneticinizin gözde elemanlarından biri olabilirsiniz. Şunu aklınızda bulundurun: Mükemmeliyetçi

yönetici işlerin istediği gibi yapılıp yapılmayacağı ile ilgili kaygıları olan bir insandır ve eğer onun kaygılarını biraz olsun rahatlatırsanız o da sizin üzerinizdeki sıkıyönetimi biraz gevşetecektir. Bir defa o size bir şey söylediğinde onu çok dikkatli dinlediğinizi ona hissettirin, konuşmanın uygun yerlerinde "Anladım" ifadesini kullanın. Bu onu rahatlatacaktır. Dikkatli dinliyor görünmek için sürekli yüzüne bakıp hiçbir tepki vermezseniz sizin hiçbir şey anlamadığınızı düşünecek ve aynı şeyleri tekrar tekrar söyleyecektir. Anladıklarınızı ona tekrar edin. "Şöyle yapmamı istiyorsunuz, doğru mu anladım?" gibi sorularla anladıklarınızı teyit ettirin. Hiçbir zaman, ona baştan savmacılık gibi gelecek olan "Hallederiz.", "Merak etmeyin, o kolay.", "Basit iş, hemen yaparım." gibi ifadeler kullanmayın. Bunun yerine onun zihnini zaten kurcalamakta olan ayrıntılardan siz ona bahsedin. Mesela "Bazı ayrıntılara dikkat etmemiz gerekiyor, ama elimizden geleni yaparız." gibi bir ifade ona iyi gelecektir. Size verilen görevi tam olarak, ayrıntılarıyla anladıktan sonra işe koyulun. İşi tamamladığınızda hiçbir zaman son haliymiş gibi ona sunmayın. Size göre iş tamamlanmış olsa bile mükemmeliyetçi yöneticinize işi sunarken "Böyle bir taslak hazırladım, yeterli olur mu acaba, başka eklemeler de yapmam gerekir mi?" diye sorun. Böyle yaparsanız, iş üzerinde daha fazla çalışmaya hazır olduğunuzu hissettirmiş olursunuz ve yöneticiniz de rahatlıkla gereken ilaveleri size söyleyebilir. Eğer işin son hali gibi takdim ederseniz yöneticiniz o işte pek çok eksiklik bulacak, sizin o işi yapamayacağınızı, kendisini anlamadığınızı düşünecek ve iyice huzursuz olacaktır. İşi yaparken size verilen sürenin sonuna gelmeden sık sık yöneticinin fikrini alın ve ona işin gidişiyle ilgili bilgi verin.

Mükemmeliyetçi yöneticinizin aşırı kontrolcü tarafıyla baş etmek için onun hassasiyetlerini iyi öğrenin ve ona göre davranın. Onun hassas olduğu konularda gözünün içine baka baka duyarsız davranmayın.

Kurallara uymadan asla...

Mükemmeliyetçilik sadece iş alanında kendini gösteren bir kişilik özelliği değildir; başka bir alanda da kendini gösterebilir. Bunların başında kurallar karşısındaki tutumlar gelir. Bazı mükemmeliyetçiler inanılmaz derecede kuralcı olabilirler. Bu kurallar yasalarda yer alan yazılı kurallar olabileceği gibi basit toplumsal, ahlaki kurallar da olabilir. Hatta bazen kendi ürettikleri kurallara da katı biçimde riayet etme davranışı gösterirler. Kurallara riayet konusundaki katılıkları bazen onları sıkıcı insanlar haline getirebilir. Burada şunu belirtmemiz gerekir: Kurallara uymak elbette hem bireyin kendisi hem de toplum için en doğru davranıştır, fakat bizim burada ele aldığımız mükemmeliyetçilerde kurallara riayet, kuralların amacını aşacak bir derecede ve kuralların bireyden istediğinin daha fazlasını yapma şeklindedir. Mesela bir yolda hız sınırı saatte 90 kilometre iken o kişi 90'ı değil de saate seksen beş kilometrelik bir hızı tercih edebilir. Toplumsal kurallar büyüğe saygılı olmayı gerektiriyor diye büyüklerin karşısında köle gibi davranmak, sürekli onları yüceltmek de başka bir örnek olabilir. Bu tür mükemmeliyetçiler kendileri kurallara böyle bir titizlikle riayet ederlerken başkalarının da aynı şekilde davranmasını beklerler. Bu gerçekleşmezse huzursuz olurlar, sinirlenebilirler. Bir işi yaparken veya bir hedefe varmaya çalışırken kural ihlali yapmamaya odaklanmaktan, o işin gecikmesine veya hedefe ulaşılamamasına sebep olabilen bu mükemmeliyetçiler, yakınlarındaki insanların da sabrını zorlarlar. Sürekli kuralları hatırlatmaları, yanlışları, kural ihlallerini göstermeleri can sıkıcı olabilir. Ayrıca mükemmelliyetçiler, kuralların kapsamını da genişleterek bu kurallara yenilerini ekleyebilirler. İşte böyle durumlarda aşırı kuralcı bir kişilik özelliğinden bahsetmek mümkün olabilir.

Aşırı kuralcı yakınınız, eğer kanunlar ve genel toplumsal kurallar dışında kendisini kendi koyduğu kurallarla aşırı bi-

çimde kısıtlıyorsa ona kendi kurallarının abartılı olduğunu hissettirmenin yollarını arayın. Bu kuralların tamamen saçma olduğunu iddia etmeyin, sadece daha az katı olabileceğini, bunun kendine bir şey kaybettirmeyeceğini, bilakis daha faydalı olabileceğini göstermeye çalışın. Kuralcı kişilerin çok fazla prensipleri vardır ve bu prensiplerinden kolay kolay taviz vermezler. Eğer yakınınız veya dostunuz size böyle prensiplerinden bahsediyorsa onu hemen eleştirmeyin, onunla dalga geçmeyin ve prensiplerini alay konusu yapmayın. Bunun yerine her insanın birtakım prensiplerinin olduğunu, ama prensiplerin de bir işlevi olması gerektiğini ona anlatmaya çalışın. Prensiplerin hayatın belli noktalarında belli şeyleri kolaylaştırdığını, her şeyi zorlaştıran bir prensibin çok da işlevsel olmadığını anlatmaya çalışın. Onun prensiplerinin de neleri zorlaştırdığını, onu nelerden mahrum bıraktığını, bununla beraber işlevlerinin çok az olduğunu ona örneklerle gösterme yoluna gidin. Bu konularda inatçı ve ısrarcı bir tutum benimsemeyin, sadece fikrinizi söylüyormuş gibi bir tavır takının ve her şeye rağmen onun prensibine saygılı olduğunuzu vurgulayın.

Bazen kuralcı yakınınız veya dostunuz kendi kurallarını ya da kanunlara kendi kendine yaptığı ilaveleri size de dayatmaya çalışabilir. Onun ağzından sık sık "Böyle yapmamalısın.", "Bu yaptığın doğru değil.", "Onu yapma, yasak.", "Öyle yapma, ayıp!" gibi ifadeler duyabilirsiniz. Böyle durumlar bazen çok can sıkıcı olabilir ve hatta o dostunuzdan veya yakınınızdan sizi uzaklaştırabilir; hemen öfkelenmeyin veya o insandan uzaklaşmayın. Yapabileceğiniz farklı manevralar olduğunu ve bu manevraların hem ona hem size, hem de ilişkinize katkıları olabileceğini düşünün. Size genel geçerliliği olmayan kurallar dayatmaya çalışan yakınınıza veya dostunuza mevcut kuralları yanlış yorumladığını söylemekten çekinmeyin. Kendi kurallarını size dayatmaya kalkıştığında bu kuralların sadece onun kuralları olduğunu, sizin için bağlayıcılığı olmadığını

kibar bir dille ona söyleyin. Bu kadar kuralcı olarak kendisini neyden korumaya çalıştığını anlamaya çalışın, muhtemelen bu davranışların altından birçok komik mazeret çıkacaktır. Bu komik mazeretler karşısında alaycı bir tavır değil, anlamaya çalışan bir tavır sergileyin. Anladığınızı ona hissettirdikten sonra da esasında bilişsel çarpıtmalardan başka bir şey olmayan bu komik mazeretlerin nereye kadar geçerli olabildiğini ona gösterme yoluna gidin. Abartılı kısmın hesabını yapmayı ona bırakın. Siz sadece olumlu kısmı söylemiş olun.

Çalıştığınız yerdeki yöneticiniz aşırı kuralcı biri olabilir ve bu durumda iş hayatınız iyice zorlaşabilir. Bu tip kişiler, sıklıkla her alanda mükemmeliyetçilerdir, bu nedenle mükemmeliyetçi yönetici karşısında yapılması gerekenlerle ilgili az önce dile getirdiğimiz önerilerimizi aklınızda bulundurun. Kanunlara, nizamlara, işyeri kurallarına uyulması konusunda aşırı hassas olabilen mükemmeliyetçi yöneticilerle bu kuralların doğruluğu üzerinde tartışmayın. Ona göre kuralları birileri koymuştur ve bunlara uyulması gerekmektedir. Bizzat onun koyduğu katı kuralların işleri zorlaştıran tarafları olabilir. Böyle bir durumda yöneticinizin koyduğu kurallara baştan itiraz etmeyin. Kurallardaki hatalı tarafları uygulama esnasında ona gösterin. Onun koyduğu kurallar sebebiyle aksayan işleri görmesini sağlayın. Eğer böyle yaparsanız mükemmeliyetçi yöneticiniz mükemmel olmayan bir kural koymuş olmanın sıkıntısıyla hemen koyduğu kurallarda değişiklik yapacaktır. Bu tip yöneticiler, aynı zamanda son derece ayrıntıcı olduklarından çok küçük kural ihlallerini hemen fark ederler. Bir işin usulüne uygun yapılmadığını gördüklerinde, bu usulsüzlük çok masumane olsa bile tedirgin olurlar ve öfkelenebilirler. Böyle durumlarda yaptığınız ihlali savunmaya kalkışmayın. Bu onun tedirginliğini, öfkesini arttırmakla kalmayacak, bu tip ihlallerin olmaması için yönetimini daha da baskıcı ve sıkı hale getirecektir. Sizle ilgili kanaatleri de kolay onarılamayacak şekilde olumsuz bir hâl

alacaktır. Yaptığınız ihlali savunmak yerine, bunu fark etmeden yapmış olduğunuzu söyleyin ve düzeltilmesi mümkün bir şey ise hemen düzeltin, düzeltilmeyecek bir durum ise tekrarının olmayacağına dair yöneticinize söz vererek özür dileyin. Bu size fazla boyun eğici bir tutum gibi gelebilir, ama uzun vadede sizin rahatınız için daha iyisi yok gibi görünmektedir. Kurallarla ilgili ayrıntılar konusunda öfkelenen bir yöneticiyi sakinleştirmek bazen zor olabilir. Böyle durumlarda eğer bir söz sarf etme zemini bulabilirseniz, ona herkesin kendisi kadar ayrıntılara dikkat edebilen bir kişiliğe sahip olamayacağını, bu özelliğin herkeste bulunmamasının normal olduğunu, bunun için kendisinin uyarılarının gerekli olduğunu, ama öfke ile yapılan uyarıların motivasyonu düşürdüğünü ifade etmeye çalışın. Böyle yaparsanız önce onun mükemmeliyetçiliğini takdir etmiş ve sonrasında size karşı olan tavrını değiştirmesini talep etmiş olursunuz. Sonuç olarak onun mükemmeliyetçiliği ve kuralcılığı yine devam edecek, ama sizi uyarma biçimi daha kabul edilebilir bir noktaya gelecektir.

Takıntılı değilim, tedbirliyim...

Bu spektrumda yer alan kişilerde görebileceğimiz bir diğer kişilik özelliği de takıntılı olmaktır. Takıntı kelimesi, psikolojik bilimlerdeki obsesyon kavramının karşılığı olarak kullanılmaktadır. Bazı yerlerde "takıntı" yerine "saplantı" kelimesinin kullanıldığı da görülebilir. Obsesyon, psikolojik bilimlerde, zihne zorla giren, ama kişinin kendi zihninin ürünü olduğunu bildiği, zihinde ortaya çıktığı anda da sıkıntı, huzursuzluk, kaygı, bunaltı doğuran, kişinin kendi isteği veya çabasıyla zihninden uzaklaştıramadığı, kişinin kendisine de sıklıkla anormal gelen düşünce, hayal veya dürtülere verilen isimdir. Pek çok kaynakta obsesyonun tanımı içinde, bu düşünce, hayal ya da dürtülerin kişinin kendisine saçma, anlamsız veya uygunsuz geldiğinden bahsedilir. Bu tanım psikiyatrik hastalıklardan biri

olan "obsesif-kompulsif bozukluk"taki obsesyonlar için geçerlidir, ama bizim burada ele alacağımız takıntılar için tam olarak geçerli olmadığını söylememiz gerekir. En iyisi aradaki farkı daha iyi anlamak için önce bu hastalıktan kısaca bahsedelim.

Türkçe kaynaklarda "saplantı-zorlantı bozukluğu" veya "takıntı-zorlantı bozukluğu" olarak da geçen bu hastalıkta kişinin zihnine istem dışı gelen, kişiyi tedirgin, huzursuz eden, zihinden kovulamayan, inatçı biçimde tekrar tekrar ortaya çıkan düşünceler, dürtüler veya hayaller vardır. Bu düşünceler, dürtüler veya hayaller kişinin mantığına, inançlarına, görüşlerine, ahlak anlayışına ters düşerler. Hastalığın adında geçen diğer kavram olan kompulsiyon, yani zorlantı ise kişinin saplantıları zihninden kovabilmek veya saplantıların yarattığı huzursuzluğu azaltmak için yaptığı ve kendisini yapmaktan alıkoyamadığı fiillerdir. Bu fiilleri yapmadığında kişi daha büyük bir huzursuzluk hisseder. Bu hastalıkta çok çeşitli, hayal gücünün sınırlarını zorlayabilen obsesyonlara ve kompulsiyonlara rastlanabilirse de belli bazı obsesyonlar ve onlara eşlik eden kompulsiyonlar daha sık rastlanmaktadır. Bunlara birkaç örnek verelim:

Bulaşma obsesyonları-temizlik kompulsiyonları: Kişinin zihnini, bir yerlerden kendisine pislik, mikrop ya da hastalık bulaştığı şeklinde düşünceler işgal eder. Bir kapı koluna dokunduğunda, başka birinin paltosuna değdiğinde, biriyle el sıkıştığında, dışarıda bir yere oturduğunda ve bunlara benzer sayısız örneği olabilecek durumlarda kişi vücuduna mikrop bulaşacağı, bir hastalığa yakalanacağı şeklinde zorlayıcı düşüncelere kapılır ve bu düşüncelerin yarattığı kaygıdan kurtulmak için de temizliğe başvurur. Bu temizlik ise öyle sıradan bir temizlik değildir; her zaman abartılı ve tekrarlayıcıdır. Mesela çok uzun süre el yıkama, çok uzun süre banyo yapma, en ufak bir bulaşma şüphesi durumunda bütün kıyafetleri yıkama, evi ve eşyaları tekrar tekrar temizleme gibi kişinin çok uzun vaktini

alacak kompulsiyonlar görülebilir. Hastalıkta kişi genellikle hem bu zorlayıcı düşüncelerden yani obsesyonlardan hem de kendi fiillerinden yani kompulsiyonlardan rahatsızdır, ama bir türlü kendisine engel olamamaktadır.

Şüphe obsesyonları-kontrol kompulsiyonları: Kişi, herhangi bir şeyi yapıp yapmadığı konusunda sürekli şüphe duyar ve rahatlamak için o işi yapıp yapmadığını sürekli kontrol eder. Mesela kapıyı kilitleyip kilitlemediğini, ocağı kapatıp kapatmadığını, anahtarını yanına alıp almadığını vs. Buna benzer şüpheleri hepimiz yaşasak da böyle bir şüphe durumunda bir kere yaptığımız bir kontrol bizi rahatlatırken hastalığı olanlar aynı şeyi peş peşe defalarca kontrol ederler ve bu kontrolleri yüzünden hayatlarında pek çok şeyin aksadığı olur.

Obsesif-kompulsif bozukluğu bu bölümün en başında çok kısaca değindiğimiz obsesif-kompülsif kişilik bozukluğu ile karıştırmamak gerekir. İsimlerindeki büyük benzerliğe rağmen bu iki durum arasında önemli farklılıklar vardır. Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğunda da obsesyon benzeri düşünceler ve kompulsiyon benzeri fiiller görülürse de bunlar kişiye mantıksız, saçma gelmez. Hatta kişilik bozukluğundaki obsesyon dediğimiz şeyler obsesyonun yukarıda yaptığımız tanımına bile uymaz. Mesela obsesif-kompulsif kişilik bozukluğunda kişi temizlik konusunda aşırı hassas olabilir ama bu hassasiyet bir kişilik özelliğidir; kişinin zihnine zorla girip zihni işgal eden, huzursuzluk, endişe yaratan ve zihinden kovulmaya çalışılan bir düşünce değildir. Böyle olunca da pek çok kaynaktaki obsesyon tanımının sadece obsesif-kompulsif bozukluktaki düşünce, dürtü ya da hayaller için geçerli olabileceği, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğunda görülen temizlik, düzen, tertip düşkünlüğü, kontrol ve ayrıntı merakı gibi durumları tanımlayamayacağı sonucuna varabiliriz. Bizim burada ele alacağımız takıntılı olma durumlarındaki takıntılar da obsesif-kompulsif kişilik bozukluğundaki takıntıların, kişilik özelliklerinin, bir

başka deyişle kişiye özgü hassasiyetlerin kişilik bozukluğu raddesine varmayan, fakat kişinin ilişkilerini zorlaştıran, onları geçimsiz kişiler haline getiren düşünce ve davranışlardır.

Görüldüğü üzere kavramlar ve tanımlar profesyonellerin sahasında bile tam bir açıklıktan henüz uzaktır. Bu hüküm süren belirsizliğin belki de en önemli sebebi, kaynağı, görünümü ve anlamı farklı olan birkaç durumun eskiden beri süregelen bir özensizlik sonucunda aynı kelimelerle anlatılmaya çalışılmasıdır. Burada ne hastalık derecesinde olan, kişinin hayatını mahveden, ona sıkıntı ve kaygı veren obsesyonlardan ne de kişilik bozukluğu derecesine varan temizlik, düzen, kontrol düşkünlüğünden söz edeceğiz. Bizim bahsedeceğimiz takıntılar, henüz akademik camiada isimlendirilememiş ve kendilerine müstakil bir kavram çatısı bulamamış olan, ama halk ağzında "titizlik", "aşırı düzen merakı", "pimpirikli olma" gibi hoş ve manası kolay anlaşılabilir ifadelerle anlatılan durumlardır.

Bazı insanların temizlik konusunda çoğunluğa göre daha hassas olduklarına şahit olabiliriz. Sıklıkla "titiz", "aşırı titiz" diye tanımlanan bu insanlara biraz dikkatli bakarsak onlarda sıklıkla mükemmeliyetçilik dediğimiz kişilik özelliğinin de olduğunu görebiliriz. Bazen bu insanlardaki mükemmeliyetçiliğin sadece temizlik alanında kendini gösterdiği de olur. Bu tipler hepimizin yaptığı sıradan temizlik işlerinde ortalamaya göre biraz daha hassas insanlardır. Mesela hepimiz yere düşen bir kalemin kirlendiğini düşünürüz, ama pek çok durumda kalemi yıkamadan ya da ıslak mendille bile silmeden, elimizle görünen tozu temizleyip kullanmaya devam ederiz. Biraz daha titiz olan kişiler ise kalemi yerden aldıktan sonra onu ıslak bir bezle veya hazır ıslak mendillerle silmeyi tercih ederler. Bunu yapmalarının sebebi zihinlerine zorla sokulan ve onları huzursuz eden, bir türlü zihinlerinden kovamadıkları mikrop bulaştığı, hastalık kapacağı düşünceleri değildir. Onlar da bizim gibi kalemin kirlendiğini düşünürler, sadece temizlik

konusundaki mükemmeliyetçilikleri sebebiyle daha güçlü bir temizleme yöntemi kullanırlar. Bir de işin tedbir boyutu vardır. Esasında bizim de kalemi temizleyişimiz kalemdeki kirin bize bulaşmasını engellemek için uyguladığımız bir tedbirdir, ama takıntılılar tedbir konusunda da mükemmeliyetçilerdir ve bu nedenle en temiz nasıl olacaksa o yöntemi kullanarak kalemi temizlerler.

Bazı takıntılılarda, yaptıkları şeyleri biraz daha sık kontrol etme şeklinde takıntılara rastlanabilir. Bu tip takıntılar da hiçbir zaman hastalık olarak değerlendirilmez. Bir şeyi yapıp yapmadığını, doğru yapıp yapmadığını kontrol etmek, bazı şeyleri tekrar etmek, başkalarına verilen bir işin doğru biçimde yerine getirilip getirilmediğini kontrol etmek, evden çıkarken muslukları, lambaları kontrol etmek, belli bir noktaya kadar olumlu kişilik özellikleri olarak bile görülebilir. Bu kontroller nitelik ve nicelik bakımından makul ölçülerde olduğu zaman insanın hayatını kolaylaştıran, istenmeyen durumlarla karşılaşma riskini azaltan davranışlardır. Mesela evden çıkarken bir kez anahtarı yanınıza alıp almadığınızı kontrol etmeniz sizi akşam kapıda kalmaktan kurtarır. Bununla beraber her kontrol davranışının da mal olduğu bir vakit vardır. İşte kontrol davranışının hangi noktadan sonra spektrumun ortalarından negatif uca doğru kaydığını belirlemekte bu davranışın sağladığı fayda ile mal olduğu vakit arasındaki oran bize yol gösterebilir. Bizim takıntılı dediğimiz tiplerde bu oran verimsizlik sınırları içine kaymıştır. Mesela kişi bir şeyi doğru yapıp yapmadığını kontrol etmek için o işin tamamına ayırdığı kadar vakit ayırıyorsa burada bariz bir zarar söz konusudur, ama takıntılı kişi bu zararın farkında değildir. Mükemmeliyetçilikte de durum aynıydı. Bu açıdan baktığımızda bu tip takıntıları mükemmeliyetçilikle, kuralcılıkla ve birazdan değineceğimiz, her şeyi kontrol altında tutma arzularıyla ilişkilendirmenin makul olduğu da anlaşılabilir.

Bu spektrumda düzen, tertip takıntısına da sık rastlanabilir. Bu takıntıya sahip olanlar her şeyin belli bir sıra içinde olmasına, eşyaların düzenli biçimde durmasına, ufak tefek eşyaların bile hep belli bir tasnif sistemi içinde, belli kategorilere göre bir arada bulunmasına, her şeyin yerinin belirli olmasına özen gösterirler. Onların ıvır zıvır diye tabir ettiğimiz şeyleri bile boylarına, renklerine veya işlevlerine göre gruplandırmaları bize komik gelir. Bu abartılmış özen, aslında ayrıntıcılıktan, mükemmeliyetçilikten ve kuralcılıktan bağımsız değildir. Takıntılı kişi evindeki veya işyerindeki düzenin mükemmel olmasını, ayrıntıların bile kusursuz olmasını ve her şeyin kendi koyduğu kurallar çerçevesinde belli bir yerde durmasını istemektedir. Takıntılı kişi bütün bu düzeni, tertibi kendince bir şekilde izah edebilir. Mesela aradığı şeyi hemen bulmak için bu kadar düzenli olduğunu söyleyebilir. Ona göre davranışları takıntı bile değildir, bunlar esasında geleceğe yönelik birer tedbirdir. Bunu da sık sık ifade ederler: "Takıntılı değilim, tedbirliyim." cümlesi âdeta onların savunma klişesidir.

Takıntılı insanlar, takıntılarının mal olduğu kayıpların farkında değillerdir ve ekseriyetle takıntılı davranışlarının birer norm olması gerektiğini düşünürler. Böyle olunca da takıntıları mutlaka kişiler arası ilişki alanlarına da etki eder. Bu nedenle takıntılılarla kurulan ilişkilerde taraflar birtakım çatışmaların içine girebilirler. Böyle durumlarda takıntılının farkında olmadan girdiği zararlara ortak olmak istemiyorsanız bazı hususlara dikkat etmeniz gerekir. Bu zararların en başında vakit kaybının geldiğini söyleyelim. Temizlik takıntıları olan bir yakınınız size de kendi davrandığı gibi davranmanızı salık verdiğinde ona "senin kadar vaktim yok" derseniz o da harcadığı vaktin çokluğunu fark edebilir. Ama böyle bir farkındalığı ona kazandırmak için çok uğraşmayın, çünkü sık sık söylediğimiz gibi kişilik öyle hemen değişen bir şey değildir. Buradaki tavsiyelerden asıl muradımız ilişkinizi verimli hale

getirmek ve zarar görmemenizi sağlamaktır. İşte bu nedenle takıntılı dostunuzun takıntıları karşısında az önce formülünü verdiğimiz fayda hesabını yapın. Eğer size verimli geliyorsa onun davranışını örnek alabilirsiniz. Ama eğer size verimli görünmüyorsa onun takıntılarını benimsemek zorunda değilsiniz. Bununla beraber ona saçma davrandığını, gereksiz işler yaptığını söyleyerek de bir şey elde edemeyeceğinizi, aksine onu kıracağınızı ve ilişkiyi işlemez hale getireceğinizi aklınızda bulundurun. Böyle yapmak yerine "Herkes senin kadar özenli, titiz olamaz.", "Senin titizliğin sana has bir özellik.", "Seni sen yapan şeylerden biri bu titizlik, onun için bunu herkesin yapmasını bekleme." gibi ifadeler kullanmak onun size kendi takıntılarını dayatmasının önünü kesebilir. Bu cümlelerin verdiği mesaj şudur: "Sen kendi bildiğine devam et, ben de kendi bildiğimi yapayım."

Her şey kontrolüm altında, sürprizlere mahal yok...

Bu spektrumdaki kişilerin azımsanmayacak bir kısmında her şeyi kontrol altında tutma, her adımı belli bir plan çerçevesinde atma, her ihtimali düşünerek geleceği planlama gibi düşünce ve davranışlarda kendisini gösteren bir özelliğin bulunması dikkat çeker. Bu tip kişiler, sürekli planlı yaşayınca rahat eden kimselerdir. Sürprizleri sevmezler, bir işe girişmeden önce olabilecek pek çok ihtimali düşünüp o ihtimalleri de hesaba katarak alternatif planlar yaparlar. Beklemedikleri olaylarla karşılaştıklarında tedirginlik duyarlar. Spektrumun negatif ucuna yaklaştıkça bu kontrol altında tutma alışkanlığı hemen her alana yayılır. En basit işleri bile belli bir plana uygun olarak yapma davranışı o kadar abartılı hale gelebilir ki bir market alışverişine başlamadan önce alınacak şeylerin hangi sırayla alınacağını önceden belirlemeye kadar varabilir. Bu biraz uç bir örnek olabilir. Ama elinde iş listesi olmadan dışarı çıkamayanlara, bir işe başlamadan önce uzun uzun nasıl

yapacağı üzerinde düşünenlere, işin kendisinden çok planlanmasına vakit ayıranlara, giyeceği kıyafetleri birkaç gün önceden belirleyenlere, biriyle konuşmadan önce nasıl konuşacağı üzerinde uzun uzun kafa yoranlara, gelecekle ilgili fevkalade ayrıntılı planlar yapanlara oldukça sık rastlanabilir. Bu insanlar hayatlarını o kadar planlı yaşarlar ki, bunlara bakarken insan, "Kadere bir hareket sahası kalmadı." diye düşünmeden edemez. Spektrumda daha orta çizgilere yaklaştıkça bu kontrol ve plan davranışları biraz daha makul hale gelir. Bazen aşırı planlı ve kontrollü davranışların belli alanlarda sınırlı kaldığı görülür. Mesela hafta sonu ne yapacağını bile planlamaya ihtiyaç duymayan bir kişi ertesi gün ne giyeceğini her gün kendine dert edinebilir. İşinde sürekli günlük, haftalık, aylık programlar yapan biri bir otomobil alırken o kadar planlı programlı davranmayabilir.

Bazı kimselerin her şeyi kontrol altında tutma davranışları etraflarındaki insanların hayatlarını da kapsamı içine alabilir ve bu etraftaki insanlar için sıklıkla can sıkıcı bir durumdur. Bazı ebeveynlerin çocuklarının hayatını kendi düşünce ve zevkleri doğrultusunda ayrıntılarıyla planlamaları, bazı aile reislerinin bütün ev halkının ne zaman, nerede, ne yapacağını belirlemeye ve hane halkının bütün davranışlarını kontrol altında tutmaya çalışmaları, bunlara verilebilecek örnekler arasında en can sıkıcı olanlarıdır. Bir yöneticinin her şeyi kontrol altında tutmak için işyerindeki çalışanlarından âdeta robotik bir hayat beklemesi, lider konumundaki birinin her şeyi kontrolü altında ve bilgisi dahilinde tutabilmek için daha alt statüdeki liderlere inisiyatif kullanma hakkı vermemesi gibi durumlar da mutedil olmaktan uzak örneklerdir. Daha mutedil örnekler arasında işlerini belli bir plan çerçevesinde yürüten, olumsuz ihtimallere göre alternatif planları olan, sürpriz gelişmeler karşısında soğukkanlı davranabilen, tedirginliğe kapılmadan

yeni planlar yapabilen ve her zaman için planlarda aksama olabileceğini kabullenen tipler sayılabilir.

Her şeyi kontrol altında tutma ve planlı hareket etme özelliği, eğer mutedil noktalardaysa hem kişinin kendisine hem de çevresindekilere pek çok fayda sağlayabilir. Planlı programlı davranan kişilerin başarılı olma ve başarıyı sürdürme şansları daha yüksektir. Keza olayları kontrolü altında tutan ve bunu makul ölçüde yapan biri de iyi bir grup yöneticisi olabilir ve grubun verimini de arttırabilir. İşin ilginç yanı, bu kişilik özelliğinde faydalı olmakla can sıkıcı olmak birbirine çok yakındır ve kişi her an birinden diğerine kayabilir. Sizin yöneticiniz konumundaki bir insanın aşırı plan yapma ve her şeyi kontrol altında tutma merakı sizi fazlasıyla sıkabilir ve veriminizi de düşürebilir. Böyle durumlarda hemen yılgınlığa düşmemek gerekir. Bu tip can sıkıcı bir yöneticiyle iyi geçinmenin yolu, yaptığınız işler hakkında ona rapor verirken kurduğunuz cümlelerin başına "Planladığınız şekilde yaptık.", "Sizin de öngördüğünüz gibi oldu.", "Sizin yaptığınız plan çerçevesinde çalışmaya devam ediyoruz." gibi ifadeler koymaktır. Bu en azından o kişiye kontrolün kendisinde olduğu hissini verecektir. Bu hissi ona vermeniz çok önemlidir, zira kontrol merakı abartılı olan bir yönetici kendisini rahat hissedene kadar çalışanlarına eziyet etmekten çekinmeyebilir. Eğer kontrol ve plan merakı olan kişi, sizin bir yakınınız ise ve bu kontrolün kapsamı içine sizi de sokuyorsa onun yörüngesine girmemek için dikkatli olmanız gerekir, yoksa farkında olmadan onun çizdiği bir rotada ilerlemek zorunda kalabilirsiniz. Özellikle bu kişi anneniz veya babanız ise kendi özgürlüğünüz için mücadele etmeniz gerekecektir. Bu süreçte birtakım tartışmaların, incinmelerin, kırgınlıkların olabileceğini aklınızda bulundurun ve daima sükûnetinizi korumaya çalışın. Sakin bir biçimde istediklerinizi gerçekleştirin, onların çizdiği planın dışına tedricen çıkmanız sorunun daha az hasarla çözülmesini

sağlayacaktır, yani aceleci olmayın, siz de kendi planınızı yapın, sabırla ve küçük adımlarla o plana doğru ilerleyin. Hayatınızı belirlemeye çalışsa da o kişinin anneniz veya babanız olduğunu unutmayın. O kişilerle ilişkinizi sürdürme yolu varken köprüleri tamamen atmak ileride sizin de vicdani huzursuzluklar yaşamanıza sebep olacaktır. Bunun olmaması için öfkenizi kontrol altında tutmaya özen gösterin. Onların sizi anlamadığını düşündüğünüz zamanlarda kendi kendinize sizin onları ne kadar anlayabildiğinizi sormayı ihmal etmeyin.

Aşırı plan, program ve kontrol merakı, hemen her zaman hayal kırıklıklarına gebedir. Her şeyi belli bir plana oturtmaya çalışan kişiler planları işlemez hale geldiğinde veya sürprizlerle karşılaştıklarında sıklıkla hayal kırıklığı yaşarlar ve hatta kendilerini başarısız görüp çökkünlüğe de girebilirler. Böyle durumlarda öncelikle ona gereken her şeyi yaptığını söylemeniz önemlidir. Mesela "Sen her şeyi mükemmel biçimde planladın, senin bir hatan söz konusu değil, ama sonuç böyle oldu." gibi bir cümle onun kendisini suçlamasını engellemekte bir rol oynayabilir. Eğer planda başkalarına da roller düştüyse, bu yakınınızın hıncını o diğer kişilerden çıkarmasına da engel olmalısınız. "Plan iyiydi ve herkes elinden geleni yaptı, sonuç böyle olduysa bunda kimsenin kabahati yok, herkes kendi kapasitesini görmüş oldu ve yeni planlar buna göre yapılmalı." gibi ifadeler hem dostunuzun kendini suçlamasını azaltacak, hem de öfkesini diğer insanlara püskürtmesini engelleyecektir.

Cimri değilim, tutumluyum...

Bir insanın mükemmeliyetçi olduğu veya aşırı planlı olduğu alanlar sıklıkla maddi boyutu da olan alanlardır. Bu nedenle mükemmeliyetçilerin ve aşırı plan ve kontrol meraklılarının parayla olan ilişkileri de dikkati hak etmektedir. Bu spektrumda makul ve mutedil noktalarda tutumluluğa, biraz daha kenardaki noktalarda cimriliğe, daha uç noktalarda ise pintilik dere-

cesinde hasisliğe sık rastlanabilir. Parayla ilgili bu "elde tutma" tutumunun bu spektrum için kural olmadığını, spektrumda diğer özellikleri gösteren bazı kişilerin "elde tutma" konusunda son derece beceriksiz olabildiklerini de akılda tutmak gerekir. Yaptığı işte son derece mükemmeliyetçi olan, hayatının pek çok alanını planlar çerçevesinde yaşayan bazı insanlar parayı ellerinde tutmayı beceremeyebilirler. Bu istisnaları bir kenara bırakacak olursak parayla ilgili "elde tutma" tutumunun her şeyi kontrol altında tutma, geleceğe dair planlar yapma, olumsuz ihtimalleri göz önünde bulundurarak alternatif planları hazırda bekletme gibi düşünce ve davranışlarla yakından ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Bu tip kişiler tarafından para, hep "zor günlerde lazım olur, başa bir hal gelir, beklenmedik bir durum olur" düşüncesiyle biriktirilir. Bu düşünceler de her şeyi kontrol altında tutmak ve plan üzere yaşamaktan bağımsız değildir. Bu insanlar tatil için, seyahat için, bir tüketim malzemesi için para biriktirmezler. Paralarını hep zor günler, olumsuz durumlar için ellerinde tutmaya çalışırlar. Bu bilişsel şemaları, yani düşünme tarzları, onları diğer para biriktirenlerden ayırmakta işimize yarayacak ilk şifredir. İkinci şifre ise, bu insanların gelecekteki olumsuz durumu düşünerek içinde bulundukları durumu olumsuz hale getirmeleridir. Mesela gelecekteki kötü ihtimali düşünen bir baba, çocuklarının yemeğinden, kılığından kıyafetinden, eşinin basit ve gündelik ihtiyaçlarından ve kendi temel ihtiyaçlarından kısacak kadar "elde tutma" davranışı gösterebilir. Böyle bir durumda olup olmayacağı kesin olmayan bir kara gün için bugünü kara gün haline getirme davranışı söz konusudur, ama bu tip kişiler bu durumun farkında olmazlar.

Cimri diyebileceğimiz bir kişinin sık sık "Cimri değilim, tutumluyum." dediğini duyarsınız. Belki de siz bu ikisi arasındaki farkı tam olarak kafanızda netleştiremezsiniz, fakat bu cümle cimrinin zihnindeki süreçler hakkında bir ipucu

verir elimize. Bu kişi kendi içinde kendisini daha fazla "elde tutmaya" zorlayan bir dürtü hissetmektedir, ama buna boyun eğmemekte ve kendisini bir noktada durdurabilmektedir. Daha ileri bir elde tutma tutumuna yönelik bir zorlamayı içinde duyduğu ve o kadar ileri gitmediği için de kendi davranışını daima makul sınırlarda görmektedir. Dünya edebiyatındaki en büyük iki cimriye, Moliere'in Harpagon'una ve Balzac'ın Mösyö Grandet'sine de soracak olsanız onlar da size "Cimri değilim, tutumluyum." diyeceklerdir. Çünkü her zaman için daha ileriye doğru onları zorlayan bir dürtü zihinlerinde hüküm sürmektedir.

Cimriler her zaman için Harpagon gibi komik olmazlar ne yazık ki. Bazıları Mösyö Grandet gibidir. Kendi hayatlarını ilkelleştirmekle kalmazlar, başkalarının hayatlarını da cehenneme çevirebilirler. Bu tip insanlar gelecekle ilgili planlarına bugün elde edebilecekleri her şeyi feda ederler. Bu insanların davranışlarını değiştirmek son derece zordur. Onlara "elinde tutmak" kadar istediğin anda bırakabilmenin de güzel olduğunu göstermenin kolay bir yolu yoktur. Edebiyatın en meşhur iki cimrisini hiçbir şeyin yola getiremediğini de hatırlatalım. Eğer bu eserlerin sonunda bu cimriler birdenbire cömert kesilseydi her iki eserin de alelade bir melodramdan daha fazla şöhrete sahip olamayacağını iddia edebiliriz. Cimri insanlarla olan ilişkinizde maddi açıdan istismar edilmemeye dikkat edin. Cimriler bazen küçücük miktarlar için bile küçük hilelere başvurmaktan çekinmezler, bu nedenle size önemsiz gelse bile onunla olan ilişkinizde küçük miktarların hesabını siz de tutun. Size "Üç kuruşun lafı mı olur." gibi savunmalarda bulunduğunda hemen geri adım atmayın çünkü o sizi kendi silahınızla vurmaya çalışmaktadır. "Üç kuruşun lafı mı olur." sizin bilişsel şemanızdır, onun değil. Böyle bir durumda siz de onun bilişsel şemasıyla karşı atağa geçin: "Damlaya damlaya göl olur, gün olur insan üç kuruşa muhtaç olur." Böyle bir

cevap karşısında cimri büyük ihtimalle sizi istismar etmekten vazgeçecektir.

"Elde tutma" tutumları makul seviyelerde olan kimseler, kendi yakınlarındaki insanların ihtiyaçlarına hassasiyet gösterirken, makul sınırları aşan kişilerde bu hassasiyetin görünmemesi de üçüncü şifredir. Cimriler gelecekteki olumsuz duruma ve yaptıkları planlara o kadar odaklanmışlardır ki, mevcut duruma karşı âdeta körleşmişlerdir ve yakınlarındaki insanların zor durumları onların hayal ettiği, gelecekte olması muhtemel zor durumun yanında sözü bile edilemeyecek kadar basittir. Bununla beraber biraz daha ortaya yakın olan cimrilerin davranışlarını değiştirmelerini sağlamak, biraz zaman almakla birlikte imkân dâhilindedir. Para harcadığında hem kendisinin daha mutlu, hem de etraftakilerin kendisine karşı daha sevgi dolu olduğunu hisseden bir cimri yavaş yavaş kesenin ağzını açmaya başlayabilir. Bunu sağlamak için onun yaptığı basit ve küçük harcamaları bile takdir etmek gerekir. Eğer size bir hediye aldıysa veya sizle birlikte geçirdiği bir zamanı finanse ettiyse ona minnet ve şükran duygularınızı biraz abartılı biçimde göstermek, başka birileri için para harcadığında o başka birilerinin ne kadar mutlu olduğunu ona göstermek cimri dostunuzun veya yakınınızın davranışlarında tedrici bir değişimi de beraberinde getirebilir. İnsana en çok mutluluk veren şeylerden birinin başkalarını mutlu etmek olduğunu gören ve yaşayan bir kişi gelecekle ilgili bencil planlarını da korkularını da bir kenara bırakabilir.

Mükemmel mümkün müdür?

Hepimizin zaman zaman hayatımızda bazı şeylerin mükemmel olmasını istediğimiz ve bunun için çabaladığımız olur. Sadece bu anları hatırlamak bile mükemmeliyetçilerle empati kurmamızı kolaylaştırabilir. Eğer mükemmeliyetçi kişilik tipi size çok rahatsızlık veriyorsa ille de onlarla iyi geçineceksiniz

diye bir kural yok. Böyle bir kişiden uzaklaşmanız da mümkün, ama böyle bir karar vermeden evvel şunları düşünmenizi istiyoruz: Mükemmeliyetçilerde abartılı hallerini gördüğümüz davranışların ve tutumların makul ölçülerde olanları insana pek çok fayda sağlayabilir. Bu insanlar size bir şeyi daha göstereceklerdir, eğer görebilirseniz: Mükemmel belki mümkün değildir, belki de mükemmel "kusursuz" ile eş anlamlı değildir. Belki de bazı şeyler bizim kusur sandığımız taraflarıyla mükemmeldir.

Oyuncular

Tiyatro sahneleri hiçbir zaman mutlak bir gerçekliğin üzerine kurulamaz. Bu, sahnenin üzerinde yer alan dekorlar kadar oyuncuların tavırlarında da dikkat çeken bir özelliktir. Tiyatro sahnesindeki oyuncu, seyircinin dikkatini çekebilmek için sıradanlığın üzerine çıkmak zorundadır. Bu nedenle tiyatro sahnesinde gerçek hayatta sık rastlanmayacak şekilde ağlamalar, gülmeler, duygusallıklar görülür. Kahkahalar sanki besteli, konuşmalar belli bir makama bağlı, ağlamalar, gülmeler hepsi az ya da çok mübalağalıdır. Çünkü seyircinin dikkati sahnede olmalıdır. Öyle ya sokaklarda görebileceğiniz bir hadiseyi seyretmek için neden tiyatroya gidesiniz? Bir farkı olmalı muhakkak. Olay sıradan olsa bile olayın sunumunda bir farklılık olmalı. Sahnedeki oyuncular bu farkı ortaya koydukları, seyircinin dikkatini üzerlerinde tutabildikleri ölçüde başarılıdırlar. Bu nedenle onların sahnedeki tavırlarında gözlediğimiz mübalağa anlaşılabilir bir şeydir. Bir de tiyatro sahnesinde olmayan, ama sıradan hayatlarını sanki tiyatro sahnesindeymiş gibi yaşayan insanlar vardır. Davranışları, duygularını dışa vurma biçimleri, konuşmaları, giyimleri, tavırları onların tiyatro sahnesinden inmiş ve halen rollerine devam etmekte olan oyuncular olduklarını bize düşündürür. Bu tiplerin de temelde amacı aynıdır, dikkati üzerlerine çekmek.

"Oyuncular" diye bahsedeceğimiz bu tiplere hemen her yerde rastlamak mümkündür ve çok zengin bir davranış portföyüne sahipler, adları üstünde oyuncular... Eski Yunan'dan beri oyuncu kişiliklere "rahim" sözcüğünden kaynaklanan bir biçimde "histerik" denirdi. Psikoloji profesyonelleri son zamanlara kadar daha çok kadınlarda görüldüğü için oyunculara bu adı verdiler. Türkçe'ye bu kavram çok hatalı bir biçimde "isterik" olarak yerleşti. Dilimizde olduğu gibi hemen tüm dillerde "histerik" sözcüğü aşağılayıcı bir anlama geldiği için 1980'den itibaren psikoloji profesyonelleri bu kavramı terk ettiler ve "flüt sesiyle pandomim yapan oyuncu" anlamında "histrionik" demeye başladılar. Histrionikler yani oyuncular, çok farklı biçimlerde ve şiddette görülebilirler. İflah olmaz bir kişilik bozukluğu düzeyinde olanlar olduğu gibi ilgi ve dikkat isteğinde pek aşırı gitmeyenleri de olabilir. En iyisi biz onların özelliklerini anlatalım, oyuncu tipin oyunculuğunun düzeyine siz karar verin.

Hayat bir oyun!

Oyuncuların bulundukları her ortamı tek kişilik oyunları için bir sahneymiş gibi kullanmaları, en fazla öne çıkan özellikleridir. Sürekli ilgiyi üzerlerinde tutmak isterler ve bunun için de pek çok yöntem kullanırlar. Bazıları abartılı jest ve mimiklerle, iniş çıkışları çok belirgin olan ve bu sayede dikkat çeken bir konuşma tarzıyla, bazıları sürekli ilginç şeyler anlatarak bunu yapabilirler. İlginç şeyler anlatanların her anlattıkları doğru olmayabilir, zira sırf ilgiyi üzerlerinde tutmak için çeşitli hikâyeler uydurmayı da severler. Bazıları kılık kıyafetleriyle, tavırlarıyla dikkat çekmeye çalışabilir. Bazıları dikkat çekmek için cinsel cazibelerini ön plana çıkarabilirler. Oyuncular sıklıkla dış görünüşleriyle çok fazla ilgilenirler, zira insanlarda bırakacakları ilk izlenimin çok etkileyici olması ve bu izlenimin süreklilik arz etmesi için bunun gerekli olduğuna inanırlar. Dekoltesi bol,

vücut güzelliğini belirginleştiren kıyafetler tercih etmelerinin yanı sıra dikkat çekmek için kullandıkları takılar konusunda da abartılı tercihler yapabilirler. Bazıları ilginç dövmeleri, bazıları ilginç ve eksantrik "piercing"leri ile çarpıcı olmaya çalışırlar. Esasında bu saydıklarımızın hepsinin normal kabul edilebileceği bir aralık vardır, bu nedenle bunları davranış repertuarında bulunduran herkes "oyuncu" kişilik tipinde değerlendirilmemelidir. "Oyuncular" diye adlandırdığımız tiplerdeki bu davranışlar hasbi değildir; her zaman için bir miktar abartı, bir miktar yapaylık ve bariz dikkat çekme çabası göze çarpar. Oyuncular, dikkat ve ilgi çekmek için çabalar, âdeta bunun için yaşarlar. Arzu ettikleri dikkati ve ilgiyi çekemediklerinde veya üzerlerindeki dikkat ve ilgi azaldığında kendilerini huzursuz hissederler. Dikkatin ve ilginin kendilerinden uzaklaştığını sezdiklerinde hemen yeni manevralar yapma yoluna girerler. Mesela başka birinin anlattığı bir şeye abartılı duygusal tepkiler göstererek tekrar sahne ışıklarının kendi üzerlerine dönmesini sağlayabilirler. Bu abartılı duygusal tepki çınlayarak uzayan bir kahkaha olabileceği gibi "Ayy, dayanamıyorum!" gibi bir ifade ile başlayan gürültülü bir ağlama da olabilir. Başvurdukları farklı manevralara rağmen ilgiyi çekmeyi başaramazlarsa o ortamdan uzaklaşmayı tercih edebilirler, ama büyük ihtimalle şanslarını tekrar deneyeceklerdir.

Oyuncuların duygularını dışa vurma biçimleri, hemen daima abartılıdır ve sanki birtakım ilavelerle süslenmiş gibidir. Verdikleri duygusal tepkiler, olaylarla orantısızdır ve âdeta dışa vurdukları duygunun gerçekliğini ispat etme gayreti vardır. Mesela komik bir olaya, olayın ne kadar komik olduğundan bağımsız olarak daima patlayan bir kahkaha ile tepki gösterirler ve gülmeleri yetmemiş gibi "Çok komik.", "Bu duyduğum en komik şey." gibi ifadelerle de duygu dışavurumunu zenginleştirirler. Aynı ortamda bulunanların dikkati komik olaydan

kopup onların kahkahalarına kayabilir. Bu da oyuncunun amacına varması demektir.

Duygularını çok yoğun yaşıyormuş gibi görünen bu tiplerin yoğun duygusallıkla pek örtüşmeyen bir özellikleri, onların oyunculuğunu anlamakta önemli bir şifredir. Oyuncular bir duygusal durumdan bir başkasına çok hızlı geçebilirler ve aralarında geçiş yaptıkları duyguların birbirine çok uzak olması onların işini çok zorlaştırmaz. Örneğin şen bir kahkahanın ardından birden sesleri titreyebilir ve ağlamaya başlayabilirler. Bir olaya çok üzüldüklerini söylemelerinin üzerinden beş on dakika geçmeden sanki o hüznü hiç yaşamamış gibi birden başka bir şeye kahkahalarla gülebilirler. Buruk tebessümleri veya buruk sevinçleri yoktur. Her duyguyu son kertesinde yaşıyormuş izlenimi yaratmak isterler. Duygularının bu kadar hızlı değişebilmesi, esasında duygularının yüzeyselliği ile ilgilidir; yani oyuncular gerçekten de çok yoğun duygular yaşamazlar, sadece öyleymiş gibi görünürler, bu sayede bir duygusal durumdan diğerine de rahatlıkla geçiş yapabilirler.

Bazı yazarlara göre bu tipler, âdeta kapitalist bir zihniyetle, ilişkiler piyasasında kendi kişiliklerini pazarlama gayreti içindedirler. Piyasada kabul görmek için önce dikkat ve ilgi çekmek gerekir. Bu yazarların bakış açısı çok acımasız görünüyorsa da oyuncuların hareketlerini yakından gözlemleyen herkes, bu görüşlere bir miktar da olsa hak vermeden edemez. Oyuncuların her hareketleri, her tepkileri, her duyguları sanki önceden üzerinde çalışılmış, provası yapılmış gibi görünür. Dikkatli bir göz bunu kolayca fark edebilir, ama yeterince dikkatli olmayanlar, ilk tanışmalarında oyuncuları gerçekten de çok etkileyici bulabilir.

Oyuncular dediğimiz tiplere kadınlar arasında daha çok rastlanır, ama erkekler arasında da bu tipler az değildir, sadece onların dışarıdan gözlenen davranışları biraz daha farklıdır. Mesela daha erkeksi görünmek için vücut geliştirme ve vücudu

gösterecek kıyafetler tercih etme, saç kesiminde, sakal ve bıyık biçiminde dikkat çekici tercihlerde bulunma gibi davranışlar da bu kişilik tipinde sık görülebilir. Bu kişilik tipinin erkek örneklerinde de farklı ve etkileyici olmak en önde gelen amaçtır. Bunun yüzlerce yolunu bulmak mümkündür.

Kişilikle ilgili kitapların çoğunda bu oyuncu tiplerin her zaman fiziksel görünümlerini insanları etkilemek için kullandıklarından bahsedilirse de bunun istisnaları vardır. Bazı oyuncu tipler, entelektüel yönlerini ön plana çıkarmaya ve bu şekilde dikkat çekmeye çalışabilirler, ama sahneledikleri oyun aslında gerçekle çok bağdaşmaz, yani çok bilgili görünme oyununu oynayan kişi genellikle oynadığı kadar çok bilgili değildir. Yani burada da bir abartı söz konusudur ve amaç yine etkilemektir. Başka bazı örneklerde de sürekli akademik başarılardan, iş başarılarından, maddi varlıklarından bahsetme ve bunlarla dikkat çekmeye çalışma da görülebilir.

Oyuncuların konuşma üslupları da ilginçtir, zira konuşmalarının etkileyici olması için gösterdikleri çaba kurdukları cümlelerde görülebilir ve bu da konuşmalarındaki yapmacıklığın dışarıdan fark edilmesini sağlar. Güzel konuşma gayreti ile kurulan uzun veya edebi cümleler, genellikle esaslı bir fikirden yoksundur ve etraftakilerin konuşmanın önemli bir noktaya geleceği şeklindeki beklentileri genelde boşa çıkar.

Daha samimi olalım, daha çok kaynaşalım...

Oyuncuların bir başka özelliği, çabuk ilişki kurmaları ve hemen samimi olmayı istemeleridir. İlk bakışta çok sıcak ve samimi görünürler ve bu görünümleri sayesinde girdikleri ortamlarda çabuk dost edinirler, ama ilişkilerde olması gereken mesafeden rahatsız olurlar. Daha fazla yakınlık, daha fazla sıcaklık, daha fazla bir arada olma, daha fazla kaynaşma arzuları kolay kolay tatmin olmaz. İlişkiyi daha sıcak ve samimi hale getirmek için de âdeta önceden çalışılmış taktikler

kullanırlar. Sevimli hitap sözcükleri, dokunmalar, sarılmalar, el şakaları, espriler bu taktiklerden en sık kullanılanlarıdır. İşin kötü tarafı insanların sürekli kaynaşmasını, dostlukların daha sıcak ve samimi olmasını isteyen bu oyuncu tiplerin kendileri bu samimiyetten yoksundurlar. İlişkilerinin hemen her anında ilişkiyi sahnedeki aktör ile seyirci arasındaki ilişki haline dönüştürebilirler. Seyircinin apayrı dünyasından bihaber, ama kendisine verdiği tepkilere son derece duyarlı bir oyuncunun seyircisi ile olan ilişkisine benzer bir ilişkidir bu. İlişkinin bu rölatif tek taraflılığı, bir süre sonra ilişkide sorunlar yaşanmasına sebep olur. Bu sorunlarla karşılaşan oyuncu yine farklı oyunlarla sorunları çözmeye çalışır.

Oyuncu tiplerin samimiyet, sıcaklık ve kaynaşma arayışları bazen tamamen seyirci arayışına da dönüşebilir. Bu tipler, insanların bir araya geleceği organizasyonlar yapmaya, daha sıcak ve samimi ortamlar oluşturmaya, yeterince samimiyet kuramadıkları insanları da bu ortamlara çekmeye meraklı olabilirler. Bu merakın altında ilgi odağı olabilecekleri bir mizansen yaratmak da olabilir. Hal böyle olunca, o organizasyonlarda hem fiziksel olarak en ortadaki konumu seçerler hem de soyut anlamda ortaya çıkıp gösterilerini yaparlar. Eğer organizasyon arzu ettikleri şekilde ilerlemezse rahatsızlık duyarlar ve rahatsızlıklarını belli etmekten çekinmezler.

Oyuncuların kurdukları ilişkilerde bir nevi cinsiyet politikası sıklıkla hüküm sürer. Mesela bu tipin kadın örnekleri, genellikle aynı ortamda bulundukları erkeklerin dikkatini çekip onlardan güzel sözler duymak için can atarlar. Bunu elde edebilmek için kendileri de iltifat etme konusunda son derece cömert davranabilirler. Bazı durumlarda âdeta fiziksel olarak ne kadar etkileyici olabildiklerini aynı ortamda bulundukları erkekleri kullanarak test ederler. Karşı tarafın ilgisini çekmeyi başarınca da geri adım atarlar. Ortaya çıkan gel-git şeklindeki bu ilişki genelde kafa karıştırıcı ve anlaşılmaz olarak yorumlanır

ve bazen test malzemesi olan bir erkek, oyuncu kadının bu deneyinden duygusal olarak zarar görebilir. Aynı şeyi oyuncu erkekler de kadınlara yapabilir. Bir kadının tam da ihtiyaç duyduğu erkek tipini canlandıran erkek oyuncu o kadının ilgisini çekmeyi başardıktan kısa bir süre sonra yeni deneylere kalkışabilir. İşin içine böyle cinsel politikaların karıştığı farklı bir samimiyet biçimi de karşı cinsle kurulan, iki tarafın sürekli birbirini pohpohladığı, ama diğer yandan iki tarafın da başka ilişkiler için çabaladığı, dostane gibi görünen garip ilişkilerde gözlenebilir. Bu tuhaf ilişkilerde, günümüz argosunda "kanka" denilen ve karşı cinsten olan taraflar, birbirleri için "ilgi, beğeni" rezervi gibi görev yaparlar. Bu ilişkinin haricinde iki taraf da her gün turneye çıkar, ama arzu ettiği ilgiyi bulamadığında ilgisinden emin olduğu "kanka" sahnesine geri döner.

Bu tip davranışları olan oyuncu tipler, belli bir mesafeden bakıldığında çok neşeli, eğlenceli, samimi, sıcakkanlı insanlar olarak görülebilir, ama mesafe azaldıkça onlarla aynı ortamda bulunmanın zorlukları da kendini göstermeye başlar. Bu tiplerle ne kadar iyi geçinebileceğiniz, her ilişkide olduğu gibi öncelikle sizin kişilik özelliklerinizle yakından ilişkilidir. Bununla beraber, bazen birtakım zorunluluklar sebebiyle bu tiplerle bir arada bulunmanız da gerekebilir.

Tüm bu söylediklerimizden yanlış sonuçlar çıkarılmamalıdır. Öncelikle şunu aklınızda bulundurun ki, bu tiplere her ne kadar oyuncu desek de bu insanlar illegal bir kazanç elde etmek için rol yapan, dolap çeviren insanlar değillerdir. Bu insanların derdi ilgi görmek, beğenilmek, sevilmek, takdir edilmek ve hayranlık toplamaktır. Bu istekleri ilişkileri zorlaştırmak için fazlasıyla yeterliyse de bunların belki de zamanında karşılanmamış bazı masum ihtiyaçların zaman içinde urlaşması olduğunu düşünmek öfkenizi veya rahatsızlığınızı azaltabilir. Bu tiplerin karşılanmamış ihtiyaçları olduğunu kabul ederseniz onlara arz-ı endam etmeleri için bir miktar

müsamaha göstermekte de zorlanmazsınız. Oyuncuları baştan aşağı değiştirip, onlardan başka bir kişi yaratamayacağınıza göre onların oyunculuklarına biraz tahammül göstermekten başka çıkar yol yok gibi görünmektedir. O halde, başka şeylere, özellikle de başka ilişkilere zarar vermeyecek ve başka işlere ve insanlara engel olmayacak bir noktaya kadar onların ortamda sahne almasına izin verin. Bazen bu sizin için de eğlenceli olabilir. Sınırların aşılması durumunda baş gösterebilecek tehlikeleri durdurmayı bilin. Ona engel olduğunuzda sizi etkilemek için verebileceği abartılı duygusal tepkilere hazırlıklı olun ve kararlı biçimde davranın. Sınırları net biçimde çizin, aksi halde ortamda kendinize hareket alanı bulamayabilirsiniz. Örneğin bir arkadaş grubunda oyuncu bir arkadaşınıza sözü tamamen kaptırırsanız bir daha araya girip kendi fikrinizi söylemeniz mümkün olmayabilir. Siz fikrinizi söylerken kendisini ikinci plana düşmüş gibi hissedeceğinden çabucak sıkılacak ve rahatsızlık duyacaktır. Oradaki diğer insanların dikkatini yeniden kendi üzerine çekmek için sizin sözünüzü kesmek veya birden konuyu değiştirmek gibi davranışlarda bulunması muhtemeldir. Özellikle böyle durumlarda o arkadaşınızı öfkeye kapılmadan, kırıcı olmadan, net biçimde uyarmaktan çekinmeyin. Sizin tepkiniz karşısında kırılıp darılsa da bu kırgınlıkların çok uzun sürmeyeceğini bilin. Onun kaprisleri karşısında hemen pişman olup geri adım atarsanız onun yeni oyununa kanmış olursunuz.

Oyuncularla kurduğunuz ilişkinin görünürdeki samimiyetine, sıcaklığına aldanmayın. Böyle bir aldanıştan siz zarar görürsünüz, çünkü bu ilişkiden beklediklerinizi almanız bazı ağır şartlara bağlı olabilir. Oyuncu dostunuzu sürekli pohpohlamak, göklere çıkarmak ve ona hiçbir konuda sınır koyamamak gibi... Oyuncular ilişkilerinde gerçek bir yakınlık ve samimiyet tesis edemezler. Onunla kurduğunuz ilişkinin başka ilişkilerinize zarar vermesi ihtimalini aklınızda bulun-

durun. Sizin bütün ilişkileriniz arasında en ön sırada gelmeyi isteyeceği için çeşitli entrikalara başvurabilir. Mesela dedikodu, kötüleme, laf taşıma bu amaç doğrultusunda işe yarayabilecek araçlardır. Onun böyle davranışlarına baştan bir set çekerseniz diğer ilişkilerinizi de korumuş olursunuz.

Oyuncuların ayartıcı davranışlarının genellikle sizden hoşlandıkları, sizi karşı cins olarak beğendikleri anlamına gelmez. Bu ayartıcı davranışların asıl amacının beğeni toplamak ve ilgi çekmek olduğunu ve sizden başka kişilere karşı da aynı davranışların sergileniyor olabileceğini unutmayın. Bu tip davranışlar karşısında soğukkanlılığınızı koruyun ve ilişkideki sınırlarınıza riayet edin. Bu sınırları koruyamazsanız pek çok olumsuzluk yaşayabilirsiniz.

Oyuncular, insanları etkileri altına alıp örgütleyebilirler. Mesela bu şekilde bir işyerinde ya da arkadaşlar arasında hizipleşmelere sebep olabilirler. Bu hizipleşmelerde onların beğenilme, takdir edilme arzularını tatmin eden bir şey olduğunu bilin. Böyle bir hizipleşmenin en sık sebebi oyuncunun birileri tarafından dışlanmasıdır. Eğer oyuncu arkadaşınızı dışlarsanız, ona sert tepkiler gösterirseniz buna tepki olarak sizin haricinizdekileri etkisi altına almaya çalışacaktır. Bu da işleri iyice zorlaştıracaktır. Bu nedenle oyuncu arkadaşınıza karşı dışlayıcı olmayın, onun abartılı davranışlarında size doğrudan zarar veren bir taraf yoksa siz de onunla eğlenmeye çalışın. Onunla eğlenmeye çalışma tavsiyemizi onunla dalga geçme, onu aşağılama olarak algılamayın. O eğlenirken sizin de ona eşlik edebileceğinizi söylemek istiyoruz. Oyuncu tipler kendileriyle alay edilmesine, davranışlarının eleştirilmesine karşı hassastırlar ve böyle durumlarda yine orantısız tepkiler verebilirler. Buna mahal vermemek için üslubunuzu iyi ayarlayın. Eğer onun bir tavrı sizi çok fazla rahatsız ediyorsa, bunu ona uygun bir dille ve başkalarının olmadığı bir ortamda söylemeye çalışın.

Başkalarının yanında yaptığınız uyarıları hakaret olarak algılamaya meyilli olduğunu aklınızda bulundurun.

Hepimizin içinde bir çocuk var...

Bazı oyuncu tipler, oyunlarında sık sık çocuk rolünü oynamayı tercih edebilirler. Bazı oyuncular ise bu rolü yalnızca gerekli gördüklerinde oynarlar. Bu rol bazı insanlara çok sevimli, çok hoş gelebilirken bazıları bu rolü son derece itici bulabilir, ama bu rolü oynayan oyuncu onunla bir amaca varabileceğini düşünmektedir ve her zaman için bu rolü oynadığında ikna ediciliğinin arttığı zannı içindedir. Konuşurken kelimeleri çocuk gibi telaffuz etme, çocuksu bir ses tonuyla konuşma, bir şey isterken çocuklarda görülen jest ve mimikleri kullanma, istediği bir şey olmadığında yine çocuklar gibi dudak büzme, ağlayacak gibi yapma ve buna benzer pek çok çocuksu davranış bazı oyuncuların rutin davranışları arasında sıkça görülebilir. Çocukların bulundukları ortamlarda ilgiyi üzerlerine çekmeyi hemen her zaman başardıklarını, insanların çocuklara karşı sevgilerini, beğenilerini çok daha rahat ve sınırsız biçimde sunduklarını ve çocukların isteklerini yerine getirme konusunda daha çok taviz gösterebildiklerini düşünecek olursak oyuncuların çocuk rolünü neden benimsediklerini de anlayabiliriz.

Bu tiplerin çocuksu tavırları onları bazen sevimli gösteriyor olsa bile belli bir sınırı aştığında ilişkileri zorlaştırabilirler. Mesela istedikleri şeyler olmadığında küsme, ağlama, surat asma gibi tepkiler gösterebilirler ve karşılarındaki insanların sabrını zorlayabilirler. Bu tiplere çocukça davrandıkları şeklinde bir eleştiride bulunmak pek bir işe yaramaz. Genelde bu eleştiriye "Herkesin içinde bir çocuk vardır." gibi bir klişeyle cevap verirler. Bunun yerine "Şimdi biraz daha ciddiyete ihtiyacımız var." veya "Beni ciddiye almanı istiyorum, ama böyle çocuk gibi davrandığında benimle dalga geçtiğini düşünüyorum." gibi ifadeler kullanırsanız daha iyi netice alabilirsiniz.

Çocuk rolünü seven bazı oyuncular, bu rolü oynayacakları ortam konusunda seçici davranmayı başarabilir. Mesela bazıları sadece çok yakın ilişkilerinde böyle davranır. Bazıları ise ortam konusunda pek seçici olmaz ve bu davranışları hemen herkese karşı ve hemen her yerde sergileyebilirler. Bu da onlarla yakın ilişki içinde olanları zor durumda bırakabilir. Çok yakın bir ilişkide, mesela iki eş arasında ve baş başayken bu tip çocuksu davranışların olması anlaşılabilir bir durumdur, ama sokakta biri çocuk gibi davranan, diğeri de onun çocukça tavırlarına karşılık veren bir çift pek hoş bir görüntü oluşturmaz.

Çocuk rolünü benimseyen oyunculara bazen çocuk olmadıklarını hatırlatmak gerekebilir. Şunu unutmayın ki oyuncu bir rolü ile arzu ettiği şeyi elde ederse bu rolü tekrar tekrar oynamaya eğilim gösterir. Bu nedenle çocuksu davranışın artıp artmaması bu davranışın pekiştirilip pekiştirilmediği ile ilgilidir. Eğer siz oyuncunun çocuksu davranışlarını her seferinde beğeniyle, ilgiyle, sevgiyle veya onun başka bir talebi ile ödüllendirirseniz çocuksu davranışların devamına da hazır olmanız gerekir. Bırakın çocuk rolü yapan bir erişkini, gerçek bir çocuğun bile bütün isteklerine ulaşması, ebeveynlerinin ilgisini sınırsız biçimde üzerine çekmesi mümkün değildir. Bunu oyuncu arkadaşınıza veya yakınınıza anlatmanız gerekebilir. Çocuksu davranışları ödüllendirmemeye çalışın. Mesela arkadaşınız sizden bir şey isterken çocuksu bir konuşma tarzı kullanırsa, bunu normal biçimde söyleyince de yapabileceğini ona söyleyebilirsiniz. Eğer mizah kullanmak isterseniz "Sen bir çocuksun, bu söylediğini yapamam, büyüyünce gel." derseniz büyük ihtimalle normal bir ses tonuyla isteğini tekrar edecektir. Reddedildiğinde çocuksu tepkiler veren birine karşı siz yetişkin tavrınızı sürdürmeye devam edin. Onun çocuksu tepkisi karşısında yumuşarsanız veya reddettiğiniz şeyi yapma yoluna giderseniz ilişkinizin iplerini oyuncunun eline vermiş olursunuz. Bazen onu yetişkince davranması konusunda açıkça

uyarmanız işe yarayabilir. Önce siz şunu kabul edin ki, çocuklar sevimli de olsalar her istedikleri yere bir oyun parkı kuramazsınız. Sonra bunu uygun bir üslupla oyuncu dostunuza veya yakınınıza anlatın, bu yakınınız eşiniz olsa bile...

Hayatın tadını çıkaralım...

Oyuncular ciddi konulardan, tatsız konuşmalardan, dünya meseleleri üzerinde tartışmaktan çok çabuk sıkılırlar. Böyle konulardan kurtulmak için de geliştirdikleri yöntemler vardır. Abartılı duygusal tepkiler gösterip, bu konuları konuşunca kendisini kötü hissettiğini söylemek bu yöntemlerden biridir. Böyle tiplerde sık görebileceğimiz bir özellik eğlence düşkünlüğüdür. Bu tipler bazen son derece haz odaklı yaşayabilirler ve sürekli eğlenebilecekleri ortamlarda bulunmak için çabalayabilirler. Hatta bu ortamları kendileri de oluşturabilirler. Eğer bir oyuncu, sürekli beğenilmek, sürekli ilgi odağı olmak gibi kaynaklardan vazgeçip hazzı bu tip eğlencelerde arıyorsa bu belli sınırlar içinde kabul edilebilir bir durumdur ve hatta olumlu bir seyir olarak bile görülebilir. Ama eğer bu eğlence ortamı merakı yine ilgiyi üzerine çekmek için bir sahne arayışından ibaret ise değişen bir şey yok demektir. Bazı oyuncular, oyun sahnesi olarak hayatın rutin akışı sırasında bulundukları ortamları değil, daha çok eğlence ortamlarını tercih edebilirler. Çünkü bu tip ortamlarda mecburen oynamaları gereken ilave roller yoktur. Mesela bir iş ortamındaki oyuncu hem o işin gerektirdiği gibi davranmak hem de insanların ilgisini çekecek şekilde davranmak zorundadır. Ama eğlence ortamında tek maksat ilgi çekmek olacağı için ve bu ortamların sosyal kuralları da daha gevşek olduğu için oyuncu burada istediği gibi sahne alabilecektir. Mesela böyle ortamlarda daha rahat kıyafetler, daha samimi, sıcak davranışlar, şakalaşmalar, konuşmalar normal karşılanır.

Eğlence ortamlarının durağan ortamlar olmaması, bu ortamlardaki insanların ve eğlence biçimlerinin değişken olması oyuncuların bu ortamları daha çok sevmesini sağlar. Çünkü bu tip oyuncular yeni ilişkilere girmeyi, yeni insanlarla tanışmayı, yeni eğlenceleri severler. Her yeni insan, her yeni ilişki kendilerini sahnelemeleri için yeni bir imkân gibidir. Bununla beraber bu tip oyuncuların ilişkileri çok uzun süreli olmaz. Genellikle çabuk sıkılırlar ve yeni ilişkiler ararlar. Zaten gerçekten samimi, gerçekten sıcak bir ilişki kurma konusunda çok becerikli değillerdir.

Eğlence düşkünü bu oyunculara sorarsanız yaptıkları şey hayatın tadını çıkarmaktır. Başka insanları da bu tarzın içine çekmeye çalışmalarını da aynı şekilde izah ederler. "Hayatın tadını çıkaralım.", "Keyfimize bakalım.", "Hayat kısa, ciddiye almaya değmez." gibi ifadelerle tanıdıkları diğer insanları da kendi eğlence ortamlarına çekmeye çabalamaları aslında o ortamlardaki devridaimi sürdürmek içindir.

Oyuncu tipler, genellikle başlangıçta değil de uzun vadede ilişkileri zorlaştırmaya eğilimlidir. Bu nedenle onları ne kadar erken tanırsanız sınırlar konusunda tedbirli olma şansınız o kadar fazla olur. Eğer başlangıçtaki aşırı sıcak ve samimi havalarının etkisinde kalırsanız daha sonra bu ilişkide çıkacak sorunları yumuşak biçimde halletme şansınız kalmaz. Genellikle tartışmalar, kavgalar ve küskünlükler başlangıçta sınırlar net biçimde çizilmediği için ortaya çıkan sonuçlardır.

Pasif-Agresifler

Pasif, edilgen; agresif, saldırgan demektir. Bu iki kelimeyi yan yana kullanmak bazılarına tuhaf gelebilir ama hem edilgen gibi görünüp hem de aslında saldırganca bir tutum takınmak, psikolojide iyi bilinen bir durumdur. Bir grup insanın birtakım olayları veya olguları çeşitli şekillerde protesto etmelerini, en ufak olayları bile abartarak sunan medya sayesinde iyice kanıksadık. Bu nedenle gözümüzde bütün eylemler, bütün protestolar aynı. Ama eğer biraz daha dikkatli bakacak olursak bazı protestoların aktif eylemler biçiminde cereyan ettiğini, bazılarının ise pasif direnişler şeklinde olduğunu görebiliriz. Demek ki pasif kalarak da bazı şeylere tepki göstermek mümkün. Hatta bazen pasif kalarak tepki gösterdiğiniz kişiye veya kuruma çok daha fazla zarar da verebilirsiniz.

Toplulukların bu şekilde tepki göstermeleri sonradan icat edilmiş bir yöntem değildir. Bu tepki veya öfke ifade etme biçimini aslında pek çok insan sürekli kullanmaktadır ve bu pasif tepkiler bazı insanların karakter yapısı haline gelmiştir. "Pasif-agresifler" dediğimizde belki okuyucumuzun kafasında hemen bir kişilik tipi canlanmayacaktır, fakat biz bu tipleri biraz anlattıkça bizim unuttuklarımızı tamamlayacak kadar pasif-agrasif kişilik tipine aşina olunduğu fark edilecektir.

Benim bir suçum yok...

Pasif-agresif kişilik yapısına sahip olanların en önde gelen özellikleri, üzerlerine düşen sorumluluklar veya kendilerine verilen görevler konusunda, ilk bakışta özensizlik, ciddiyetsizlik gibi görünen kastî ihmalkârlıklarıdır. Yani yapabilecek olmalarına, ellerinde imkân olmasına ve onları engelleyen herhangi bir somut sebep olmamasına rağmen sorumluluklarını veya kendilerine verilen görevleri yerine getirmezler. Kendilerine verilen işleri geciktirirler, hatta bunun için özel çaba harcarlar desek abartmış olmayız. Bazı pasif-agresifler daha ziyade işyerinde bu tutumu gösterirler. Ekip çalışmasında kendi üzerlerine düşen işi zamanında yapmazlar veya eksik yaparlar. İşleri yetiştirememelerine daima bir bahane üretirler ve sorunu dışsallaştırırlar. Bahaneleri bazen inandırıcı, bazen komik denecek kadar saçma olabilir, ama değişmeyen şey "Benim suçum yok." cümlesini sürekli kullanmaları ve suçu başka şeylere veya kişilere yüklemeleridir. Ekip çalışmalarında, görevlerini aksattıkları için ekibin bir iş üzerinde ilerlemesine de engel olurlar. Ekip arkadaşları pasif-agresiflerin uydurdukları bahanelere inanacak olursa onun işlerini de üstlenirler ve sürekli ona yardım ederler, bu da ekibi yavaşlatır. Yani pasif-agresifler, ekip çalışmalarında tam bir ayak bağı olabilirler.

İşyerinde münferit görevleri olduğunda da çok mesuliyet sahibi davranmazlar. Yöneticilerinin verdiği işi aksatmaktan âdeta zevk alırlar. Verilen işleri kendilerinden istenen zamanda teslim etmezler; teslim edecekleri gün geldiğinde birçok bahaneyle yöneticinin karşısına çıkarlar. Bu bahaneler, genellikle başkalarını suçlamak şeklindedir. İşin yerine getirilmesini engelleyen sorunları neden çözmedikleri sorulduğunda yine başka bahanelerle cevap verirler. Yönetici konumundaki kişiler, sıklıkla bu tipler yüzünden zor duruma düştükleri için öfkelenmekten kendilerini alıkoyamazlar. Yöneticilerin zor

duruma düşmesi pasif-agresiflerin pek umurunda olmaz. Zaten istedikleri biraz da budur.

Bazı pasif-agresiflerin bu ihmalkâr davranışları, kendi özel hayatlarında da aynı şekilde devam edebilir. Mesela faturaları zamanında yatırmazlar ve mutlaka bununla ilgili bir bahaneleri vardır, ama bu davranışları her ay tekrarladığında artık bahanelerin inandırıcı olmayacağını düşünmezler. Aslında bu bahanelere ille de inanılsın diye bir dertleri yoktur. Sonuçta bu görev veya sorumluluk başkası tarafından yerine getirilir ve pasif-agresif kişi bu görevden de sıyrılmış olur. Arkadaşlık ilişkilerinde de benzer şekilde ihmalkârlıklarını sergilemekten çekinmezler. Buluşma yerlerine hep geç gelmeleri, bir organizasyon yapılacağında kendi üzerlerine düşeni yapmamaları ve her seferinde yapmadıkları şeylerle ilgili olarak "Benim suçum yok." diye başlayan cümleler kurmaları bir süre sonra dostları tarafından da kanıksanır. Artık herkes onun bu huylarını sessizce kabullenir ve ona göre davranmaya başlar.

Pasif-agresiflerin bu davranışlarının sebebi aslında işten, sorumluktan kaçma değildir, yani pasif-agresifler tembelliklerinden böyle davranmazlar. Onlar, kendi içlerinde duydukları öfkeyi doğrudan dışarıya yansıtamadıkları için böyle yöntemler geliştirirler. Peki, bu öfke neye karşı ortaya çıkmıştır? Bu sorunun cevabı birkaç teorik seviyede verilebilir. En basiti, bu öfke, kendilerine bir iş verildiğinde o işi verenin kontrolü altına girdiklerini hissetmekten kaynaklanmaktadır. İkinci seviyedeki izaha göre bu öfke, var olmanın onlara sürekli bir yük bindirmesine karşı ortaya çıkmaktadır. Üçüncü seviyede verilecek cevapta ise, bu öfkenin zaten zihinsel aygıtta daima hazır bulunduğundan, bu öfkenin kendisine sonradan sebepler bulduğundan bahsedebiliriz.

Bu öfkenin ve saldırganlığın sebebi her ne olursa olsun pasif-agresifler ilişkileri zorlaştıran tiplerdir. Üstelik sadece görev ve sorumluklarını yerine getirmeyerek zorlaştırmazlar

ilişkileri. Yani pasif-agresif kişilik tipinin tek özelliği bu değildir. Ekseriyetle başka birtakım özellikleri de bünyelerinde barındırırlar. Mesela pasif-agresiflerin kendilerine has bir inatçılıkları vardır. Bu inatçılık yine kendisini bazı şeyleri yapıp yapmama konusunda gösterir. Bir şeyi yapmak istemediklerinde onu yapmamak için ellerinden geleni yaparlar. İşin ilginç tarafı baştan o işi yapmayacaklarını, yapmak istemediklerini söylemezler. Yani inatları da aşikâr değil, gizli bir inattır. Böyle olunca da onlardan bir iş bekleyen kişilerin öfkeye kapılması kaçınılmaz olur.

Gerekirse yüzüne de söylerim...

Pasif-agresiflerin sık rastlanan bir özellikleri de biriyle ilgili sorunları olduğunda bunu onun yüzüne karşı söylemeyip arkasından çekiştirmeleridir. Çekiştirdikleri kişi işyerindeki yöneticileri olabileceği gibi, bir arkadaşları, akrabaları ve hatta kendi eşleri bile olabilir. Sorunları yüz yüze konuşup çözmek kolay kolay başvurmayacakları bir yöntemdir, ama nedense sık sık "Gerekirse yüzüne de söylerim." gibi ifadelerle dedikodularını masumlaştırmaya çalışırlar. Bu "gerekirse"nin ne olduğu belli değildir ve nedense hiçbir zaman gerekmez ve pasif-agresif kişi sorunu olan kişinin arkasından konuşmaya devam eder. Belki de burada asıl niyet o kişiye karşı gösterdiği pasif-agresyonu başkalarının gözünde meşru hale getirmektir. Yani o kişinin arkasından konuşarak yaptığı kara propaganda ile o kişiyle ilişkisindeki tutumlarını masum gösterme niyetindedir. "O zaten şöyle yapıyor, ben neden onun istediği şeyi yapayım ki?" türünden cümlelere bu kara propagandalar sırasında sık sık rastlanabilir. Bu cümlelerde yansıtma dediğimiz savunma mekanizmasının izlerine de rastlamak mümkündür. Pasif-agresifler kendilerine verilen işleri ve sorumluluklarını yerine getirmedikleri gibi başkalarını ihmalkârlıkla, sorumsuzlukla suçlamayı da iyi becerirler. Tabii bunu yüzlerine karşı yapmaz-

lar. O kadar ki kendilerinin işi geciktirmesinin, yapmamasının, yani kendi ihmalkârlıklarının bütün sebebi o işi kendilerine veren kişiymiş gibi bir tabloyu ustalıkla çizebilirler. Mesela yöneticisi bir pasif-agresiften işyerindeki eksiklerin listesini çıkarmasını istediğinde pasif-agresif "Bu işi yapmam." demez. Yönetici karşısında son derece kibar bir üslupla işi yapacağını söyleyebilir. İşyerindeki diğer insanların yanındaysa, "İşyerinin eksiklerini onun bulması lazım, benden liste yapmamı istiyor, bu kadar işten habersiz bir yönetici." gibi laflar edebilir. Yahut da yöneticiyle ilgili, kendine verilen işle alakası olmayan bir dedikoduya da başvurabilir. "Yöneticiyse önce sabah erken gelmeyi öğrensin, sonra benden liste istesin." gibi mantıksal olarak içi boş bir cümle kurabilir. Bu cümleler pasif-agresif kişiye çok mantıklı gelmektedir, çünkü onun zihnindeki mekanizmaları meşrulaştırmaktadır.

Bu sorunları ben mi çözeceğim?

Pasif-agresifler etrafta sorun bulma, özellikle de birtakım işleri yapmalarına engel olan sorunları bulma konusunda oldukça dikkatlidirler. Sürekli bu sorunlardan dem vururlar ve günü gelince de bu sorunu yerine getirmedikleri bir göreve mazeret olarak ileri sürerler. Üstüne üstlük, daha önce bu sorunu tespit etmiş olduklarından "Ben bu sorundan daha önce de bahsetmiştim." gibi cümleler kurmaya da hak sahibi olurlar. Böyle olunca da mazeretleri daha ikna edici hale gelebilir. Sorunları tespit etmek ve dile getirmek elbette ki iyidir, ama pasif-agresifler buldukları sorunları genelde bu sorunları çözemeyecek konumdaki kişilere aktarırlar. Sorunların çözümüne katkıda bulunmayı ise pek istemezler. Çözümle ilgili nadiren fikir ileri sürerler, sürseler bile bunlar büyük ölçekli değişimler gerektiren ve kısa vadede uygulanması zor olan ve daha da önemlisi kendisine bir iş düşmeyecek türden çözümlerdir. Kendilerine fikir sorulduğunda sıklıkla "Bunu çözecek olan

ben değilim, ilgili makamlar çaresine bakmalı." veya "Bütün bu sorunları ben mi çözeceğim, ben sorunu gösteriyorum, birileri çözsün." gibi cevaplar verirler.

Küstüm, oynamıyorum...

Pasif-agresiflerin katlanılması zor taraflarından bir diğeri, yerli yersiz küsmeleri, surat asmaları, soğuk tavırlar takınmalarıdır. Bu küskünlükler şüphecilerin küskünlükleri gibi aşırı alınganlıktan kaynaklanmaz ve işlevi oldukça farklıdır. Pasif-agresifler, özellikle ürettikleri bahanelere inanılmadığında, pasif-agresif tavırlarına aktif tepkiler verildiğinde, suçlandıklarında, belli bir cezaya veya daha hafif yaptırımlara maruz kaldıklarında küsüp surat asabilirler. Böyle yaptıklarında onlarla iletişim kurmak iyice zorlaşır. Onlara yeni bir iş vermeniz, onlardan herhangi bir şey beklemeniz imkânsız hale gelir. Onu tekrar ilişkiye entegre edebilmek için geri adım atmak, ona taviz ve hatta imtiyaz vermek ve hatta özür dilemek zorunda kalabilirsiniz. Karşılarındakini bu duruma soktuklarında da kendi davranışlarının işe yaradığını göreceklerinden bu davranışı tekrar tekrar sergilemeye başlayabilirler. İşlerin bu yönde ilerlemesine izin vermek pasif-agresifin ekmeğine yağ sürmek olacaktır.

Ben istersem yaparım...

Pasif-agresiflerle iyi ilişki kurabilmek bazen çok zor olabilir. İlişki içinde oldukları kişileri sık sık öfkelendirip kendilerinden soğutabilirler. Bazıları ise bütün bu tavırlarına rağmen yine de kabul görmek, takdir edilmek, beğenilmek ister. Pasif-agresif kişiliğe sahip olan insanlarla işlevsel, her iki tarafın da faydasına işleyen bir ilişkiyi kurmak için bazı önemli noktalara dikkat etmek gerekir. Bu noktalara dikkat ederek ilerlerseniz, pasif-agresiflerin en azından size karşı davranışlarının biraz da olsa değişmesini sağlayabilirisiniz.

Pasif-agresif kişilerin kendi iç dünyalarındaki öfkeyi dışa vurma biçimleri başka kişilik tiplerine göre daha farklıdır. Onlar öfkelerini dışarı vururken daha çok karşılarındakini öfkelendirirler ve sonra da kendilerinin hiçbir kabahati yokmuş gibi öfkelenen muhataplarını eleştirebilirler. Pasif-agresif kişilerle kurduğunuz ilişkilerde bunu mutlaka aklınızda bulundurun ve onların tuzağına düşmek istemiyorsanız, öfkelenmemek için çabalayın. Pasif-agresif kişi sizin aile ferdiniz ya da iş arkadaşınız ise onunla bazı sorumlulukları paylaşıyorsunuz demektir. Bu durumda sık sık onun bu sorumlulukları yerine getirmediğini göreceksiniz. Böyle durumlarda size çeşitli bahaneler üretmesine de hazırlıklı olun. Her ne olursa olsun mazeretlerinin anlaşılabilir olduğunu, ama sorumluluğu yerine getirmemenin sonuçlarından kendisini korumayacağını ona anlatın. Mesela ev arkadaşınızın elektrik faturasını yatırmayı geciktirdiğini ve bu nedenle ceza aldığınızı farz edelim. Böyle bir durumda, eğer bu davranışın onun pasif-agresif kişilik yapısıyla ilişkili olduğunu düşünüyorsanız, cezayı onun ödemesi gerektiğini vurgulayın. Size çeşitli bahaneler sunup, faturayı yatıramayışını açıklamaya çalışırsa, bunları anladığınızı, ama bu mazeretlerin elektrik dağıtımını yapan şirket için geçerli olmadığını, yani cezanın bu mazeretler sebebiyle geri alınmayacağını açıkça söyleyin. Böylece ona, yerine getirmediği her sorumluluğunun cezasını yine kendisinin çekeceğini anlatmış olursunuz. Aynı şekilde bir işyerinde pasif-agresif iş arkadaşınız yüzünden bir işi ekip olarak tamamlayamadıysanız sakın onun işini üstlenmeyin. Bunun yerine sonucun yükünü çekmesini sağlayın. İşin tamamlanmamasından doğan zararı onun çekmesine engel olmaya kalkmayın. Çünkü bu bir iyilik olmayacaktır, bilakis onun davranışını daha da pekiştirecektir. Yerine getirmediği sorumluluğunun olumsuz sonuçlarını ona ceza gibi göstermeyin. "İşini yapmadın, cezanı çek." gibi bir yaklaşımı benimsemeyin. Görevini yerine getirmemesinin

onun sırtına bir yük bindirmesini doğal bir sebep sonuç ilişkisi gibi görün ve ona da böyle yansıtın. Hatta "Düzen böyle, bir işi yapamadığında mecbur bunlara katlanıyorsun, mazeretler kimsenin umurunda olmuyor." gibi cümlelerle işleyişi artık kabullenmesi gerektiğini ona hissettirin.

Eğer pasif-agresif bir kişinin yöneticisi konumundaysanız yönetici tavırlarınızı bir kenara bırakmadan bu çalışanınızdan verim almanız çok zordur. Ona bir iş verirken buyurgan davranmanız, onu işi geciktirmeye, savsaklamaya daha fazla itecektir. Bunun yerine ona bir iş vermek istediğinizde, o iş üzerinde birlikte akıl yürütüyormuş gibi bir tavır takınıp onun da fikirlerini almanız onun iş konusunda istekli olmasını sağlayacaktır. Pasif-agresiflerin zihninde "Ben istersem yaparım." gibi bir inanç vardır. Başkasının istemesi bir işi onlara yaptıramaz, ama kendileri o işi isterlerse mutlaka yaparlar. Zaten pasif-agresiflerin kafalarına koydukları işi yapacaklarının kanıtı, bir işi yapmak istemediklerinde bir yolunu bulup yapmamalarıdır. İşte bu işleyişi tersine çevirmek için pasif-agresiflerle inatlaşmamak, yapacakları işi onların seçimi haline getirmek, o işi istemelerini sağlamak çok önemlidir. Kendisini başkasının güdümünde hissetmekten hoşlanmayan pasif-agresif çalışanınıza bir miktar özerklik vermeniz ondan istifade etmenizi kolaylaştırır. Yine de belli bir zaman diliminde yapılması gereken ve yapılmadığında sizi zor durumda bırakacak olan işleri ona vermemeniz daha iyi olacaktır. Yine aynı şekilde kendilerini bir sürünün içinde yönetiliyor gibi hissedeceklerinden grup çalışmalarında onlardan yararlanamayacağınızı aklınızda bulundurun. Grup çalışması için uygun olmayan pasif-agresifler, bir grubun başına geçirildiklerinde ve yapılacak işe karşı istekli olduklarında gruptaki kişilerin kaytarmalarını çok daha kolay fark edebilirler. Bu üstün dikkati, biraz da kendi kaytarmacılıklarına borçludurlar.

Bir işi yapmadığında veya doğru ve tam biçimde yapmadığında ona yardım etmesi için başkalarını görevlendirmeyin. O işi tamamlaması konusunda onu kibarca uyarın. Yine aynı tavrında ısrar ederse sonucuna katlanmasına engel olmayın. Müsamaha göstermeniz, fazla hoşgörülü olmanız, onun açıklarını kapatmanız onun davranışlarının devam etmesine katkıda bulunacaktır. Bununla beraber ağır cezalar, bağırıp çağırmalar, hakaretler ve öfkeli tavırlar da pek bir işe yaramayacak, aksine onun da öfkesini arttıracak ve pasif-agresif davranışlarına daha yoğun biçimde devam edecektir.

Pasif-agresifler nasihatlere, tavsiyelere, akıl vermelere kapalı insanlardır. Zaten sizin vereceğiz tavsiyelerden haberleri vardır. Bazı şeyleri bilmedikleri için değil, bilakis bildikleri için o şekilde davrandıklarını aklınızda bulundurun. Bunun yerine onunla istişare etmeye çalışın. Hatta çok zorlandığınızda açık açık ona sorun: "Senin bu işi yapman için ne gerekiyor?" ya da "Bu işte seni rahatsız eden şey nedir? Neden ayak direttiğini bize de söylersen anlayabiliriz!" veya "Bizim yöntemimizin yanlış olduğunu düşünüyorsan söyle, farklı bir yolu birlikte bulalım." gibi cümlelerle onu anlamaya çalışın ve kaçamak cevapları karşısında hemen susmayın, istediğiniz açık ve net cevabı alana kadar kararlı biçimde sorularınızı tekrarlayın. Bu soruları otoriter bir tavırla değil, gerçekten anlamaya çalışıyormuş gibi, onun fikirlerinden istifade etmeye çalışıyormuş gibi sorun.

İlişki içinde olduğunuz pasif-agresif kişinin başkalarının yanında sizi çekiştirmesi, sorunları yüz yüze konuşmak yerine arkanızdan konuşması sizin canınızı sıkabilir. Böyle durumlarda öfkenize yenik düşüp onunla kavgaya tutuşursanız sizin arkanızdan konuşması için ona daha fazla malzeme vermiş olursunuz. Bunun yerine onun konuşmaları kulağınıza geldiğinde neden böyle yapmış olabileceğini tespit etmeye çalışın ve baş başa kaldığınızda ona bu sorunlar hakkında konuşmak

istediğinizi söyleyin. "Şu konuda bazı sorunlarımız olduğunun farkındayım, birlikte bu konuda bir çözüm üretebiliriz." şeklinde bir giriş faydalı olabilir. Onu arkanızdan konuştuğu için suçlayarak konuya girmeyin. Doğrudan soruna odaklanıp, onun aklındakileri anlamaya çalışın. Büyük ihtimalle gerçek bir sorun yoktur, sadece bir mazeret üretmektedir, ama siz yine de sorun üzerinde onunla konuşursanız mazeret üretmesini de engellemiş olursunuz. Eğer siz inadına sabırlı ve kararlı olursanız sizin bu tavrınız karşısında sonsuza kadar direnemeyecektir ve er ya da geç üzerine düşeni yapmaktan başka bir yolu olmadığını anlayacaktır.

Ailenizdeki veya işyerinizdeki bir pasif-agresifin sürekli sorun bulan, şikâyet eden, ama çözüm üretmeyen tavırları size rahatsızlık verebilir. Böyle durumlarda onun işaret ettiği sorun üzerinde onunla tartışmaya girmeyin. Sadece bu sorunu mazeret olarak kullanmasına engel olmaya çalışın. O sorunun herkes için geçerli olduğunu, ama herkesin yine de üstüne düşeni yaptığını ona hissettirin. Sorunlardan bahsettiğinde ona çözüm önerilerini de sorun. Büyük ihtimalle size kendisine görev düşmeyen, çok daha makro düzeyde çözüm önerileri sunacaktır. Bütün sistemin değişmesi gerektiğinden, her şeyin baştan düzenlenmesinden ve bunun gibi gerçekleşmesi pek de mümkün olmayan şeylerden bahsedecektir. Böyle cevaplar karşısında, o bahsettiği değişim gerçekleşene kadar bir kenarda oturup beklemenin doğru olmayacağını ona söyleyin. Bu şekilde, büyük değişimler gerçekleşene kadar hazırda bir mazereti olduğunu düşünmemesi gerektiği mesajını ona vermiş olursunuz. Eğer onun hayal gücünün ürettiği kökten değişimlere endeksli çözümler konusunda ona hak verirseniz onun sorumsuz davranışlarına devam etmesini kolaylaştırmış olursunuz.

Pasif-agresiflerin çabuk küsmelerine, alınmalarına ve surat asmalarına aynı şekilde karşılık verirseniz ona çok geniş bir

hareket alanını da hediye etmiş olursunuz. Bunun yerine o size küsüp surat assa bile siz onunla konuşmaya devam edin. Böyle davranmanız ona sorumluluklarını hatırlatmanızı kolaylaştıracaktır. Böylece size küserek elde etmeye çalıştığı serbestliği de ona vermemiş olacaksınız. Gerekirse "Bana küserek veya bu şekilde surat asarak bu görevden kurtulamazsın." gibi cümleler de sarf edebilirisiniz. Bu tip cümleleri yine de sona saklamanız daha iyi olacaktır. Eğer siz onun küsmelerine aynı şekilde karşılık vermezseniz bir süre sonra o da bu yöntemin işlemez hale geldiğini görecek ve surat asmaktan vazgeçecektir, ama küsmenin ona bir avantaj getirdiğini fark edecek olursa bu küskünlük onu rahatlatırken sizin zarar görmenize sebep olabilir.

Pasif-agresif kişiler zar zor da olsa bir görevi yerine getirdiklerinde onlara teşekkürlerinizi, takdirlerinizi sunarken biraz cömert davranmanızı öneririz. Bu onları teşvik edecektir. Basit işleri yerine getirdiklerinde bile onlara önemli bir iş yaptıklarını hissettirin. Hatta o işi başka birinin onun kadar iyi yapamayacağını, bu nedenle o işin kendisine verildiğini ifade edin. Bununla beraber hasbelkader bir işi yaptığı için başka işlerden muaf olacağı gibi bir düşünceye kapılmasına engel olun. "Senin sayende bundan sonra da pek çok işimiz iyi olacak." gibi bir cümle "henüz işler bitmedi" mesajını ona iletmek için kullanılabilir.

Kaynaklar

BİR ÇEVRE GEZİNTİSİ YAPMADAN KİŞİLİK KALESİNE GİRİLMEZ

J. M. Burger, *Kişilik*, çev, İ. D. E. Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006, s.352-353.

"Kişilik" maddesi, *Sosyal Bilimler Ansiklopedisi,* Risale Yayınları, İstanbul, 1991, cilt II, s.305-307.

H. S. Akiskal, M. A. Hirscheld, B. I. Yerevanian, The relationship of personality to affective disorders. Arch Gen Psychiatry, 1983; 40: 801-810.

D. Cüceloğlu, *İçimizdeki Çocuk,* Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.

D. Cüceloğlu, *Yeniden İnsan İnsana,* Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.

D. Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2003.

E. Erikson, *Identity and The Life Cycle: A Reissue*. New York, Norton Press, 1980.

N. Bilgin, *Kimlik İnşası*, Aşina Kitaplar, Ankara, 2007, s.11.

M. Hakan, Kimlik nedir? Türkiye Günlüğü, 1995; 33:146-149.

A. Kuşat, Bir değerler sistemi olarak kimlik duygusu ve Atatürk. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2003; 15: 45-61.

E. Göka, *Psikiyatri ve Düşünce Dünyası Arasındaki Geçişler*, Vadi Yayınları, Ankara, 1996, s.20.

"Karakter yapısı" maddesi, *Sosyal Bilimler Ansiklopedisi,* Risale Yayınları, İstanbul, 1991, cilt II, s.270-271.

E. Göka, "Tipler teorisi" maddesi, *Sosyal Bilimler Ansiklopedisi,* Risale Yayınları, İstanbul, 1991,cilt IV, s.160-161.

J. M. Burger, *Kişilik,* s.191.

J. M. Burger, *Kişilik,* s.342.

A. R. Miller, S. Shelly, *A'dan Z'ye Kişiliğiniz,* çev. S. Alayunt, Okuyan Us Yayınları, İstanbul, s.101-111.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak,* çev. R. Madenci, İletişim Yayınları, İstanbul, 2008, s.13-20.

A. R. Miller, S. Shelly, *A'dan Z'ye Kişiliğiniz,* s.139-152.

J. M. Burger, *Kişilik,* s.343-351.

Y. Erten, Kişilik bozukluklarına içedönüklük-dışadönüklük açısından bir bakış, *"Kişilik ve Psikoterapi Yazıları"* içinde, İstanbul, Alan Yayıncılık, 2000, s.25-46.

J. M. Burger, *Kişilik,* s.255.

C. R. Cloninger, A systematic method for clinical description and classification of personality variants. A proposal. Arch Gen Psychiatry, 1987; 44: 573-588.

C. R. Cloninger, D. M. Svrakic, T. R. Przybeck, A psychobiological model of temperament and character. Arch Gen Psychiatry, 1993; 50: 975-990.

C. R. Cloninger, The Temperament and Character Inventory (TCI). A guide to its development and use. Washington University: St Louis: Center for Psychobiology of Personality, 1994.

A.D. Batıgün, N.H. Şahin, İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu, Türk Psikiyatri Dergisi, 2006;17(1):32-45.

M. Friedman, R.H. Rosenman, *Type-A Behavior and Your Heart,* New-York: Harper and Row, 1974, s.85-92.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak,* s. 159-180.

DSM- IV- TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Forth, Text Revision) APA, Washington, The Press Syndicate of the University of Cambridge, 2000.

http://www.dsm5.org/ProposedRevision/Pages/proposedrevision.aspx?rid=16.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak*, s. 296-300.

W. J. Livesley, K. L. Jang, D. N. Jackson, P. A. Vernon, Genetic and environmental contributions to dimension of personality disorders. Am J Psychiatry, 1993; 150:2:1826-1831.

H. Özbay, E. Göka, E. Z. Kılıç, *Ruh Sağlığı ve Psikiyatri*, Songür Yayıncılık, Ankara, 2010, s.104-110.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak*, s.20-23.

U. Markham, *Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları*, çev. A. Başçı, Remzi Yayıncılık, İstanbul, 2009, s.67.

E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, Turkuaz Yayıncılık, Ankara, 2011, s.23.

KİŞİLİĞİNİZ OLGUNLAŞMANIN HANGİ MERTEBESİNDE?

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*, çev. E. Kalem, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2009, s.9.

A. H. Maslow, Toward a Psychology of Being, New York, Van Nostrand, 1968, s.5.

J. M. Burger, *Kişilik*, s.428-440.

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*, s.25.

A. R. Miller, S. Shelly, *A'dan Z'ye Kişiliğiniz*, s.51.

E. Göka, "Psikoz" maddesi, *Sosyal Bilimler Ansiklopedisi*, Risale Yayınları, İstanbul, 1991,cilt III s.262-265.

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*, s.54.

E. Göka, "Nevroz" maddesi, Sosyal Bilimler Ansiklopedisi, Risale Yayınları, İstanbul, 1991,cilt III s.92-95.

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*, s.62-79.

E. R. Wallace, *Dinamik Psikiyatri Kuramı ve Uygulaması*, çev. H. Atalay, Okuyanus Yayınları, İstanbul, 2008, s.44-46.

A. Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları*, çev. Y. Erim, Bağlam Yayınları, İstanbul, 1986.

N. McWilliams, "*Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*", s.119-124.

J. M. Burger, *Kişilik*, s.119-121.

E. Göka, *Hayatın İçinde Psikiyatri*, Hayat Yayınları, İstanbul, 2009, s.11-23.

H. Özbay, E. Göka, E. Z. Kılıç, *Ruh Sağlığı ve Psikiyatri*, s.25-32.

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*, s.127-140.

E. R. Wallace, *Dinamik Psikiyatri Kuramı ve Uygulaması*, s.122-125.

H. P. Laughin, *The Ego and Its Defenses*, New York, Jason Aronson, 1979.

R. B.White R. M. Gililand, *Elements of Psychopathology: The Mechanisms of Defense*, New York, Grune-Stratton, 1975.

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*, s.143-155.

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*, s.160-171.

E. Göka, F. V. Yüksel, S. Göral, İnsan ilişkilerinde yansıtmalı özdeşim, Türk Psikiyatri Dergisi, 2006 Bahar, 17(1) 46-54.

M. Klein, Notes on some schizoid mechanisms, International Journal of Psychoanalysis, 1946, 27: 99- 110.

O. Kernberg, Projection and projective identification: Developmental and clinical aspects, Journal of American Psychoanalytic Association, 1987, 35:795- 819.

M. S. Porder, Projective identification: an alternative hypothesis. Psychoanalytic Quarterly, 1987, 56:431-451.

J. Zinner, R. Shapiro, Projective identification as a mode of perception and behaviour in families of adolescents, International Journal of Psychoanalysis, 1972, 53:523- 530.

J. S. Scharff, D. E. Scharff, Object relations couple therapy, American Journal of Psychotherapy, 1997, 51:2:141- 173.

D. L. Zosky, Projective identification as a contributor to domestic violence, Clinical Social Work Journal, 2003, 31:4:419- 431.

T. H. Ogden, *Projective Identification and Psychotherapeutic Technique*, New York, Jason Aranson, 1982.

J. Jureidini, Projective identification in General Psychiatry, British Journal of Psychiatry, 1990, 157: 656- 660.

A. Mehrabian, *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*, Belmont CA, Wadsworth, 1971.

S. Cashdan, *Object Relations Therapy*, New York. WW Norton & Company, 1988.

E. Göka, N. Demirergi, H. Özbay, Sheldon Cashdan ve Nesne İlişkileri Terapisi, Türk Psikiyatri Dergisi, 1993, 4:3:224- 228.

E. Torres de Bea, Projective identification and differentiation, International Journal of Psycho-analysis, 1989, 70: 265- 274.

R. M. Young, "Benign and Virulent Projective Identification in Groups and Institutions", European conference of the Rowantree Foundation, http://human-nature.com/rmyoung/papers/paper3h.html, 1992.

KİŞİLİK KARŞISINDA ELİMİZDEN GELEN NEDİR?

L. Navaro, *Gerçekten Beni Duyuyor musun?* Remzi Yayınları, İstanbul, 2000.

U. Markhan, *Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları*, s. 87-88.

Ü. Dökmen, *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 12. Baskı, 1994, s.120-140.

U. Markhan, *Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları*, s.124-127.)

J. M. Burger, *Kişilik*, s.486-494.

E. Göka, *Hayatın İçinde Psikiyatri*, s.33.

U. Markhan, *Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları*, s.34-46.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak*, s.301-315.

E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, s.35-58.

S. Arieti, *"Bir Şizofreni Anlamak"*, çev. A. Eti, Doruk Kitapçılık Yayımcılık, Ankara, 2003.

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı*, s.88-99.

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı*, s.74-80.

N. McWilliams, *Psikanalitik Tanı*, s.100-110.

T. Millon ve S. Grossman, C. Millon, S. Meagher, R.Ramnath, *Personality Disorders in Modern Life*, 2. Basım, John Wiley & Sons, New Jersey, 2004, s.150-184.

R. Hogan, J. Johnson, S. Briggs (eds), *Handbook of Personality Psychology*, Academic Press, San Diego, 1997, s. 428-430.

L. L'Abate, *Personality in Intimate Relationships-Socialization and Psychopathology*, Springer, New York, 2005, s.235-249.

R.J. Larsen, D.M. Buss, *Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Nature*, Mc Graw Hill, New York, 2010.

E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, s.99-106.

G. Matthews, I.J. Deary, M.C. Whiteman, *Personality Traits*, Cambridge University Press, Cambridge, 2009.

R.F. Krueger, J.L. Tackett, *Personality and Psychopathology*. The Guilford Press, New York, 2006 s. 265-290.

M.O. Öztürk, A. Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Tuna Matbaacılık, Ankara, 2008, s.568-570.

A. R. Miller, S. Shelly, *A'dan Z'ye Kişiliğiniz*, s.208-210.

F. Rhodewalt, *Personality and Social Behavior*, Psychology Press, New York, 2008, s.96-100.

http://www.dsm5.org/ProposedRevision/Pages/proposedrevision.aspx?rid=16.

J. M. Gorman, *Fear and Anxiety*, American Psychiatric Publishing, Washington, 2004, s.xiii-xv.

R.Tükel, T. Alkın, *Anksiyete Bozuklukları*, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Ankara, 2006, s.15-37.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak*, s.31-44.

E.F. Ronningstam, *Identifying and Understanding the Narcissistic Personality*, Oxford University Press, 2005.

T. Millon ve S. Grossman, C. Millon, S. Meagher, R.Ramnath, *Personality Disorders in Modern Life*, s.330-369.

M.O. Öztürk, A. Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.573-574.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak*, s.123-136.

E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, s.129-139.

A. R. Miller, S. Shelly, *A'dan Z'ye Kişiliğiniz*, s.217-218.

R. Hogan, J. Johnson, S. Briggs (eds), *Handbook of Personality Psychology*, s.470-475.

J. Strelau, *Temperament A Psychological Perspective*, Kluwer Academic Publishers, New York, 2002, s.336-351.

T. Millon ve S. Grossman, C. Millon, S. Meagher, R.Ramnath, *Personality Disorders in Modern Life*, s.435-475.

M.O. Öztürk, A. Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.567.

A. R. Miller, S. Shelly, *A'dan Z'ye Kişiliğiniz*, s.194-198.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak*, s.53, s.77-80.

E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, s.79-86.

L. L'Abate, *Personality in Intimate Relationships*, s.333-338.

T. Millon ve S. Grossman, C. Millon, S. Meagher, R.Ramnath, *Personality Disorders in Modern Life*'s.188-220.

M.O. Öztürk, A. Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.574-575.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak*, s.266.

T. Millon ve S. Grossman, C. Millon, S. Meagher, R.Ramnath, *Personality Disorders in Modern Life*, s.260-288.

M.O. Öztürk, A. Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.575.

L. L'Abate, *Personality in Intimate Relationships*, s.360-367.

E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, s.151-157.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak*, s.217-218.

M.O. Öztürk, A. Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.578.

E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, s.175-182.

G. Matthews, I.J. Deary, M.C. Whiteman, *Personality Traits*, s.310.

T. Millon ve S. Grossman, C. Millon, S. Meagher, R.Ramnath, *Personality Disorders in Modern Life*, s.223-257.

E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, s.167-169.

T. Millon ve S. Grossman, C. Millon, S. Meagher, R.Ramnath, *Personality Disorders in Modern Life*, s.292-310.

M.O. Öztürk, A. Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.576.

F. Lelord, C. Andre, *"Zor Kişilikler"le Yaşamak*, s.87-97.

E. Özmen, *Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı*, s.183-188.

L. L'Abate, *Personality in Intimate Relationships*, s.255-260.



GEÇİMSİZLER

Kişilik kavramını anlamak, kişiliğin içinde barındırdıklarını ve oluşumunu keşfetmek, bazı kişilik özellikleri sebebiyle birlikte yaşamakta zorluk çektiğiniz insanlarla daha uyumlu bir hayat sürebilmek istiyorsanız elinizde tuttuğunuz kitaba bir göz atmanız yeterli.

İlişkilerinizde yaşadığınız sıkıntılarda danıştığınız, kendisine güvendiğiniz, tecrübeli, bilgili insanlara koşma alışkanlığınız bu kitapla dönüşüme uğrayacak.

Çıkmaza girdiğinizde farkında olmadan hangi savunma mekanizmalarına sığınıyorsunuz?

Mükemmeliyetçi patronunuza yaptığınız işi nasıl beğendirirsiniz?

Cimri misiniz, değil misiniz? Ya babanız cimriyse? Ondan nasıl harçlık alacaksınız?

Şüpheci eşinizin arkasından dolap çevirmediğinizi ona hangi metotlarla ispatlayabilirsiniz?

Pasif-agresif elemanınıza işini yaptıramıyor musunuz?

Yapacağı sahtekârlığa sizi de ortak etmek isteyen arkadaşınızdan kurtulmanın yollarını bulamadınız mı?

Prof. Dr. Erol Göka ve Uzm. Dr. Murat Beyazyüz bunları ve daha fazlasını hayatınızı tadına vararak yaşayabilmeniz için **"GEÇİMSİZLER"**de kaleme aldılar.

ISBN 978-605-114-817-5

9 786051 148175

16,50 TL

timas.com.tr