öz saygı dersleri



ULUSLARARASI ÇOKSATAN

yoon hong gyun

çeviri:
eylül idemen
doğramacı

TİMAŞ

Mutlu olmak bir sonuç değil, bir beceridir.
Bu becerinin adı ise öz saygıdır.

Neden bazı insanlar en küçük eleştiride yıkılırken bazıları hayatın sert darbelerine rağmen ayakta kalabiliyor? Neden başarı, ilişki ya da statü mutluluğu garanti etmiyor? Psikiyatrist Dr. Yoon Hong Gyun'a göre bu soruların ortak cevabı *öz saygı*.

Kore'de bir fenomene dönüşen ve dünyada bir milyondan fazla okura ulaşan *Öz Saygı Dersleri*, yazarın hem kişisel hayatındaki kırılma anlarından hem de yıllar süren klinik deneyiminden süzülen sade ama güçlü derslerden oluşuyor. "Kendini sev" gibi soyut telkinler yerine öz saygının nasıl inşa edildiğini, nasıl kaybedildiğini ve en önemlisi nasıl yeniden kazanılabileceğini somut örnekler ve pratik alıştırmalarla anlatıyor.

Romantik ilişkilerden aile bağlarına, başarısızlık korkusundan bağımlılıklara kadar pek çok sorunun temelinde yatan görünmez yaraya odaklanan bu rehber; okurunu suçlamıyor, yüceltmiyor, kandırmıyor. Sadece şunu söylüyor: Öz saygı doğuştan gelmez; öğrenilir, geliştirilir ve korunur.

Kendine karşı daha adil olmayı
öğrenmek isteyen herkes için...

TİMAŞ
KİŞİSEL GELİŞİM
ISBN: 978-605-08-4985-1
9 786050 849851
timas.com.tr timasyayingrubu

iyi ki kitaplar var...

TİMAŞ YAYINLARI

İstanbul 2026

timas.com.tr

ÖZ SAYGI DERSLERİ
Ömür Boyu Mutluluk İçin Basit Öğretiler
Dr. Yoon Hong Gyun

TİMAŞ YAYINLARI | 6645
Kişisel Gelişim | 22

PROJE EDİTÖRÜ
Ayşe Tuba Ayman

EDİTÖR
Osman Gönül
Dilruba Aydın

SON OKUMA
Eminenur Bektaş

ÇEVİRİ
Eylül İdemen Doğramacı

KAPAK TASARIMI
Ömer Faruk Yıldız

İÇ TASARIM
Timaş Grafik Tasarım

1. BASKI
Şubat 2026, İstanbul

ISBN
ISBN: 978-605-08-4985-1
9 786050 849851

TİMAŞ YAYINLARI
Bahçelievler Mah. Zübeyde Hanım Cad. No: 8
Üsküdar / İstanbul Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 45587

BASKI VE CİLT
Çınar Matbaacılık
Yüzyıl Mah. Matbaacılar Cad. Ata Han No: 34 Kat: 5
Bağcılar / İstanbul
Tel: (0212) 628 96 00
Matbaa Sertifika No: 45103

YAYIN HAKLARI
© Dr Yoon Hong-Gyun, 2025
2025 yılında Penguin Random House şirketler grubunun markası Michael Joseph tarafından *The Self-Esteem Class* orijinal adıyla yayımlanan bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları AnatoliaLit Telif ve Tercümanlık Hizmetleri Anonim Şirketi ile anlaşmalı olarak Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak alıntılar dışında hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

öz saygı dersleri



yoon hong gyun

çeviri:
eylül idemen doğramacı

DR. YOON HONG GYUN

Dr. Yoon Hong Gyun, Kore'deki Yoon Hong Gyun Psikiyatri Kliniğinin müdürüdür. Chung-Ang Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu olan Dr. Yoon, öz saygı ve bağımlılık alanındaki uzmanlığıyla tanınmaktadır. On kişilik büyük bir ailede büyüyen Dr. Yoon, erken yaşlardan itibaren kişilerarası dinamiklere ilgi duymaya başlamış ve bu da davranışsal psikolojiye olan ilgisini tetiklemiştir. *Öz Saygı Dersleri*, yaşamlarını daha iyi anlamak ve dönüştürmek isteyenlerin endişelerini ve sorularını ele almayı amaçlayan, deneyimlerinin ve bilgilerinin doruk noktasını temsil etmektedir.

EYLÜL İDEMEN DOĞRAMACI

Eylül İdemen Doğramacı, 1991 yılında Bursa'da dünyaya geldi. 2012 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Çeviribilim Bölümü İngilizce Mütercim Tercümanlık anabilim dalından mezun oldu ve çocuk edebiyatı alanındaki yüksek lisans eğitimini de aynı bölümde tamamladı. 2012 yılından bu yana teknik, otomotiv ve oyun çevirisi gibi farklı alanlarda çeviriler yapan ve yolunun 2016'da Kalem Ajans'la kesişmesiyle yazınsal çeviriye yönelen Doğramacı, İstanbul Üniversitesinde öğretim görevlisi olarak görev yapıyor ve korku öyküleri yazıyor.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ
HER ŞEYİN BAŞI ÖZ SAYGI 7

BİRİNCİ KISIM
ÖZ SAYGI NEDEN ÖNEMLİ? 13

1. BÖLÜM
ÖZ SAYGININ ÜÇ DAYANAĞI 15

2. BÖLÜM
ÖZ SAYGIYA İLİŞKİN YANLIŞ ANLAŞILMALAR ve ÖN YARGILAR 18

3. BÖLÜM
GÜNÜMÜZDE ÖZ SAYGI NEDEN ÖNEMLİ? 22

İKİNCİ KISIM
ÖZ SAYGI ve ROMANTİK İLİŞKİLER 27

1. BÖLÜM
SEVİLMEYE DEĞER MİYİM? 29

2. BÖLÜM
DEĞERİNİ SORGULAYAN İNSANLAR 34

3. BÖLÜM
SÜREKLİ ONAY GEREKTİREN SEVGİ 40

4. BÖLÜM
ÇATIŞSALAR DA AYRILAMAYAN ÇİFTLER 46

5. BÖLÜM
AYRILIK KORKUSUNU YENMEK 51

6. BÖLÜM
SEVİLMEME KORKUSUNU MASKELEMEK 57

BÖLÜM SONUCU
SUÇ NE SİZDE NE DE SEVGİDE 63

ÜÇÜNCÜ KISIM

ÖZ SAYGI ve SOSYAL İLİŞKİLER 65

1. BÖLÜM
NE KADAR TAKDİR GÖRÜYORUM? 67

2. BÖLÜM
ÖZ SAYGIYI ZEDELEYEBİLECEK MESLEKLER 73

3. BÖLÜM
NE KADAR DEĞERLİYİM? 79

4. BÖLÜM
KARARSIZLIĞIN ÜSTESİNDEN GELMEK 85

5. BÖLÜM
KİŞİSEL GELİŞİM KİTAPLARI OKUMAK ÖZ SAYGIYI NEDEN ARTIRMAZ? 93

6. BÖLÜM
KENDİNİ FAZLA FARKLI GÖRMEK 102

7. BÖLÜM
DİĞERKÂMLIK PSİKOLOJİSİNİ ANLAMAK 107

8. BÖLÜM
AŞIRI BAĞIMLI İNSANLAR 114

BÖLÜM SONUCU
SAĞLIKLI MESAFENİN KORUYUCU GÜCÜ 122

DÖRDÜNCÜ KISIM

GÜÇLÜ ÖZ SAYGI OLUŞTURMAYA ENGEL OLAN DUYGULAR 125

1. BÖLÜM
DUYGULARI KONTROL ETMEK NEDEN BU KADAR ZOR? 127

2. BÖLÜM
DUYGU DÜZENLEMESİ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER 134

3. BÖLÜM
ZOR DUYGULARLA BAŞA ÇIKMAK: UTANÇ, BOŞLUK ve İKİLEM 141

4. BÖLÜM
SICAK DUYGULARI YÖNETMEK: KENDİNDEN NEFRET ETME, SUÇLULUK, KENDİNE ACIMA ve KENDİNİ SEVME 146

5. BÖLÜM
"SOĞUK" DUYGULARI YÖNETMEK: HAYAL KIRIKLIĞI, İHMAL, ALAYCILIK, KAYITSIZLIK 153

BÖLÜM SONUCU
DUYGUSAL ENERJİYİ KULLANMAK 159

BEŞİNCİ KISIM

ÖZ SAYGIYI GERİ KAZANMAK İÇİN VAZGEÇİLMESİ GEREKEN ALIŞKANLIKLAR 161

1. BÖLÜM
ÖNLEYİCİ YENİLGİ ALIŞKANLIĞI 163

2. BÖLÜM
ATALET ALIŞKANLIĞI 170

3. BÖLÜM
AŞAĞILIK KOMPLEKSİ ALIŞKANLIĞI 178

4. BÖLÜM
ERTELEME ve KAÇINMA ALIŞKANLIĞI 187

5. BÖLÜM
HASSASİYET ALIŞKANLIĞI 194

BÖLÜM SONUCU
KABUL ETMEK, İSTEMEK, TAKLİT ETMEK, SÜRDÜRMEK 200

ALTINCI KISIM

ÖZ SAYGIYI GERİ KAZANMAK İÇİN ÜSTESİNDEN GELİNMESİ GEREKEN ŞEYLER 205

1. BÖLÜM
YARALARIN ÜSTESİNDEN GELMEK 207

2. BÖLÜM
DİRENCİN ÜSTESİNDEN GELMEK 214

3. BÖLÜM
ELEŞTİRİLERİN ÜSTESİNDEN GELMEK 221

4. BÖLÜM
KISIR DÖNGÜLERİN ÜSTESİNDEN GELMEK 229

YEDİNCİ KISIM

ÖZ SAYGIYI GÜÇLENDİRECEK BEŞ UYGULAMA 239

1. BÖLÜM
KENDİNİZİ KOŞULSUZ SEVMEYE KARAR VERMEK 241

2. BÖLÜM
KENDİNİZİ SEVMEK 244

3. BÖLÜM
SEÇİMLER YAPMAK ve KARAR VERMEK 248

4. BÖLÜM
BURAYA ve ŞİMDİYE ODAKLANMAK 253

5. BÖLÜM
YENİLGİYİ AŞMAK ve İLERLEMEK 258
SON SÖZ
ORMANIN KRALI SİZSİNİZ 264

DİZİN 266

ÖN SÖZ
HER ŞEYİN BAŞI ÖZ SAYGI

Ben orta yaşlı, saçları ağarmış, çok mutlu bir doktorum. Sağlığım yerinde, sevgili eşim ve çocuklarım bana saygı duyuyor, ailem bana güveniyor ve kardeşim beni destekliyor. Genel olarak gayet iyi bir hayatım var.

Ama çocukken bu kadar iyi bir duruma geleceğimi hiç düşünmemiştim. Zayıf ve hassas bir çocuktum. Sık sık hastalanırdım. Kronik bademcik iltihabı yüzünden sık sık okuldan geri kalırdım ve ortada hiçbir şey yokken ağlamaya başlardım. Ne diğer erkek çocukları kadar dışa dönük ve aktif ne de onlar kadar zekiydim. Ortalama bir zekâya sahiptim, el işlerinde de başarılı değildim. Öz güvenim ve sabrım yoktu. Yetişkinler sık sık benim için endişelenirdi.

Yaptığım hiçbir şeyde kendimden emin değildim. Her zaman başkalarını önceleyen iyi ve yardımsever bir çocuktum. Geriye dönüp baktığımda, en büyük sorunumun da bu olduğunu görüyorum. Başkalarını onların iyiliği için değil, hata yapmaktan korktuğum için önceliyordum. Kendime güvenemiyordum.

Aradan yıllar geçti ve ben olacağımı düşündüğüm kişi değilim. Hayatımdan çok memnunum. Kendi yargılarıma güveniyorum, kendimi seviyorum ve bana bugünkü halime ulaşmamda yardımcı olan herkese minnettarım.

Bazı insanlar, hayatımdan psikiyatrist olmam nedeniyle memnun olduğumu, saygın bir işe sahip olmanın öz güvenimi artırdığını düşünüyor. Tamamen haksız sayılmazlar. Eğitim hayatım boyunca iyi öğretmenlerden ve meslektaşlarımdan çok şey öğrendim. Onlar sayesinde gelişebildim ve bir psikiyatrist olmaktan her zaman gurur duyuyorum.

Ancak birçok mutsuz doktorun varlığının da farkındayım. Psikiyatristlerin intihar oranı diğer mesleklere göre daha yüksek. Bu nedenle başkalarının kıskandığı bir işe sahip olduğum için mutlu olduğumu söyleyenlere katılmıyorum.

Birkaç yıl önce hastanedeki görevimden ayrıldım ve kendi muayenehanemi açtım. Bu geçiş döneminde kendime koyduğum kişisel hedeflerden biri, "Hayatımdan bu kadar memnun olmamın nedenleri neler?" sorusuna cevap bulmaktı. Bu kolay bir iş değildi. Mutluluğun anlamı, insanları nelerin mutlu edebileceği ve memnuniyet için sağlanması gereken koşullar üzerine düşüncelerimi yazmaya zaman ayırdım. Bu süreçte keşfettiklerimi, bu keşiflerin beni nasıl dönüştürdüğünü ve bu memnuniyet halini nasıl sürdürebileceğimi kaydetmek istedim.

Yapbozun parçaları bir araya geldikçe "öz saygı" kavramı sürekli karşıma çıkar oldu. Öz saygı, sözlüklerde "kişinin kendini nasıl algıladığı" veya "kişinin kendine olan sevgisinin ve hayattan duyduğu memnuniyetin göstergesi" olarak tanımlanıyor. Ben de bu kavrama odaklanmaya başladım.

Uzun süre düşündükten sonra, mutluluğa giden yolumun sağlıklı bir öz saygı oluşturma süreciyle örtüştüğünü keşfettim. Hayatımın en zavallı dönemlerinde, öz saygım en düşük seviyelerde seyrediyordu.

Benim öz saygım çok düşüktü. Tıp Fakültesinde bir yıl sınıf tekrarı yapmak zorunda kaldım ve bu ilk başarısızlığım değildi.

İstediğim STEM* Lisesine giremediğim gibi, Tıp Fakültesine de ilk denemede giremedim. Tıp Fakültesindeki derslerimden kalmaksa bardağı taşıran son damla oldu. Hayat amacımı sorgulamaya başlamıştım. Her gün içki içiyordum. Sigara ve çevrim içi oyun bağımlılığım da gün geçtikçe artıyordu. Dersleri birinci sınıflarla tekrar alma düşüncesi moralimi bozuyordu ve bu utançtan dolayı arkadaşlarımdan ve ailemden uzak duruyordum. Tıp Fakültesindeki arkadaşlarım sabahları okula giderken ben soluğu oyun merkezlerinde alıyor, bütün gece bilgisayarda oyun oynayıp gece yarısı gizlice eve dönüyordum. Bazı geceleri bilardo salonlarında ya da arkadaşlarımla barlarda geçirip şafak vakti gizlice eve giriyordum.

Öz saygımın dibe vurmasına neden olan başka pek çok şey oldu, özellikle de kaybolduğum ve umutsuzluğa düştüğüm dönemlerde. Hayatımın ezilmiş öz saygımı defalarca yeniden inşa etme sürecinden ibaret olduğunu söylesem, abartmış olmam. Bir yandan derin bir aşağılık duygusu ve geride kalma korkusuyla, bir yandan da bağımlılığın geleceğe ilişkin tüm umudumu çalmasına izin verecek pes etme isteğiyle boğuşuyordum.

Geriye dönüp baktığımda, verdiğim mücadelenin öz saygımı yeniden kazanmak için gerekli olduğunu ve şimdi gerçek mutluluğu sağlıklı öz saygım sayesinde hissedebildiğimi düşünüyorum. Sağlıklı bir öz saygı, benim için mutluluğa giden o yolu açtı. Mutluluksa öz saygımı beslemeye devam ediyor. "Mutlu olmak", "öz saygıyı geri kazanmak" ile eş anlamlıymış meğer. Belki de sağlıklı bir öz saygı inşa etme yolunda, zor ve dolambaçlı olsa da ilerlemek, sırf bu sebeple katlanılabilirdi.

Öz saygının, danışmanlıkta da önemli bir etken olduğunu fark ettim. Yardım için bana başvuran mutsuz danışanların çoğu, öz saygılarını artırmaya ihtiyaç duyuyordu. Bazıları al-

---

* Avrupa ülkelerinde faaliyet gösteren bilim, teknoloji, mühendislik ve matematik liseleri (ç.n.)

datılmaktan veya ayrılıktan, bazıları da depresyon, bağımlılık, intihar düşüncesi gibi sorunlardan muzdaripti. Her birinin öz saygısı üzerinde çalışması gerekiyordu ve ben de onlara doktorları ve öz saygı eğitmenleri olarak bu konuda yardımcı oldum.

Psikiyatri eğitimim sırasında, kendi hayatımda da uyguladığım pek çok bilgi ve beceri edindim. Sonuç olarak, daha sağlıklı bir zihne sahip oldum ve empati becerim gelişti. Kendi deneyimlerime dayanarak, düşük öz saygıdan muzdarip insanlara ne söylememem gerektiğini, insanların öz saygıları düşük olduğunda nasıl davrandığını ve onlara nasıl yardımcı olabileceğimi öğrendim. Değersizlik duygularıyla mücadele ettiğim ve bunların üstesinden geldiğim zamanlar, işime yaptığım önemli bir yatırım haline geldi. Doktorluk deneyimim ve kişisel iyileşme sürecim sayesinde edindiğim iç görüleri paylaşmayı umuyordum.

Ancak hikâyemi ve kişisel deneyimlerimden edindiğim bilgileri aktarmak kolay olmadı. Çocukluğumdan kalma hikâyeleri ve eşimin bile bilmediği özel düşüncelerimi ifşa etmek zordu. Anlattıklarımı birçok kez yazdım, sildim, sonra tekrar yazdım. Ayrıca tüm değerli "meslek sırlarımı" paylaşmak konusunda da tereddütlerim vardı. Bazı şeyleri diğer psikiyatristlerin bilmesini istemiyordum. Ancak yine de birkaç nedenden dolayı bu kitabı yazmaya karar verdim.

Bu kitabı öncelikle kendim için yazmak istedim. Öz saygımın bir gün tekrar zayıflayacağını biliyorum. Öz saygıyı sağlıklı tutmak, yüzmeye benzer. Yer çekimi sizi sürekli aşağı çeker durur. Gelecekte öz saygımın dibe vuracağı, büyük hatalar yapacağım veya tükenmişlik yaşayacağım zamanlar olacağından eminim. O zamanlar geldiğinde, kendime tüm bunlarla nasıl başa çıkacağımı anlatan bir kılavuz hazırlamak istedim.

Bu kitabın ikinci muhatabı arkadaşlarım ve ailem. Çoğumuz hayatımızın bir noktasında öz saygı krizi yaşarız. Kızlarım

büyürken onlara söylemek istediğim birçok şey oldu ancak ya kafamdaki bilgi yığınını düzene koyamadığım ve çok meşgul olduğum için ya da onlar bunları anlayamayacak kadar küçük oldukları için bunu yapamadım. Derken, geçen yıl bir trafik kazası geçirdim. Hayatımın her an sona erebileceğinin ve zor kazandığım bilgeliğimi çocuklarıma aktarmadan ölebileceğimin farkına vardım. Bu kitap, bir bakıma, kızlarım için bir öz saygı rehberi. Bence babalarının onlara tavsiye vermesindense bir kitaba başvurmayı kesinlikle yeğlerler. Çünkü nasihatlerim onlara muhtemelen sadece dırdır gibi geliyor.

Üçüncü amacım da bir psikiyatrist olarak kariyerimde öğrendiklerimi sözcüklere dökebilmekti. Söylemeye utansam da yazılarımın intihal edilmesine çok öfkelendiğim bir dönem oldu. Yazılarım sayesinde küçük çaplı bir şöhret kazanmaya başladığımda, zor edindiğim bilgilerimi kendime saklamanın daha iyi olup olmayacağını düşünmeye başladım. Ancak çok geçmeden bilginin kimseye ait olmadığını ve tanınma ihtiyacımın beni çok kibirli ve tehlikeli bir düşünceye sürüklediğini anladım. Artık değerli bilgilerin ne kadar çok kişiyle paylaşılırsa anlamlarının ve etkilerinin de o derece artacağına yürekten inanıyorum.

***

Bu kitap, yedi ana kısımdan oluşuyor:

- İlk kısım, öz saygının tanımını ve hayatımızdaki önemini anlatıyor. ("Öz saygı" yaygın şekilde kullanılmasına karşın, sıklıkla yanlış anlaşılan ve yanlış kullanılan bir terimdir.)
- İkinci ve üçüncü kısımlar, ilişkilerde düşük öz saygının sonucu olarak ortaya çıkan sorunları ele alıyor.
- Dördüncü ve beşinci kısımlar, öz saygıyla ilişkili duyguları irdeliyor.

• Altıncı ve yedinci kısımlar, öz saygıyı artırmak için pratik yaklaşımlar sunuyor.

Her bölümün sonunda sizi "Sağlıklı Öz Saygı İçin Günün Alıştırması" karşılayacak. Öz saygının sadece bu alıştırmaları yaparak geliştirilebileceğini görmek, okurlarım için hoş bir sürpriz olacaktır. Bunun, öz saygılarını geliştirmek için günlük programlar arayan okurlar için faydalı bir araç olacağına inanıyorum.

Bu kitap, hayatı üzerine düşünmek, öz saygı ilkelerini karşılaştıkları güçlükler üzerinde uygulamak ve sağlıklı bir öz saygı kazanmak isteyen herkes için yazıldı.

Yoon Hong Gyun

BİRİNCİ KISIM

ÖZ SAYGI NEDEN ÖNEMLİ?

1. BÖLÜM
ÖZ SAYGININ ÜÇ DAYANAĞI

"Öz saygı" oldukça yaygın kullanılan bir terim. Birçoğumuz öz saygının önemli olduğunun farkındayız. Ancak öz saygının ne anlama geldiği sorulduğunda, herkesin bu konuda bambaşka fikirleri olduğunu görüyoruz. Kimileri bunu "kişinin kendini ne kadar sevdiği" olarak düşünürken kimileri "gurur", kimileri de "kişinin kendine karşı tutumu" olarak tanımlıyor. Bu nedenle, tartışmamıza başlamadan önce, terimin kesin bir tanımını vermek istiyorum.

"Öz saygı" teriminin en temel tanımı, kişinin kendini nasıl değerlendirdiği veya kendini ne kadar "saygın bulduğudur". Başka bir deyişle kişinin kendini ne kadar yüksekte veya alçakta gördüğünün bir ölçüsüdür. Sayısal bir değerle, örneğin, "100 üzerinden 70" şeklinde ifade edilebileceği gibi, "yüksek", "ortalama" veya "düşük" gibi sözcüklerle de ifade edilebilir.

Öz Saygının Üç Dayanağı

Öz saygının, kendisine ilişkin farklı yorumları bir araya getiren üç temel dayanağı vardır: yetkinlik, özerklik ve güvenlik.

Yetkinlik, kişinin faydalılık duygusunu ifade eder. Bu dayanak, toplumumuzda aşırı vurgulanıyor. Kişinin saygın bir mes-

leğe sahip olmanın veya işte önemli bir pozisyonda bulunmanın öz saygısını artıracağını düşünmesinin nedeni, yetkinliktir.

Özerklik, kişinin bir şeyi dilediği gibi yapabilme becerisini ifade eder. Kişinin yaşamı üzerinde kontrol sahibi olması, sağlıklı bir öz saygının hayati bir parçasıdır. En iyi okullara giden ve seçkin kurumlardan diploma alan kişilerin öz saygısının yüksek olacağını varsayabiliriz ancak aralarında, sınırsız dinlenme ve eğlenme özgürlüğüne sahip gibi görünen bir ülkede büyüyenlere kıyasla, öz saygısı daha düşük pek çok kişi vardır. Bunun nedeni özerklik eksikliğidir.

Güvenlik, öz saygının temelidir. Bazı insanların öz saygısı, hayatta az şeye sahip olmalarına karşın yüksektir. Çevrelerinde kendilerini güvende ve rahat hissetmekte başarılıdırlar. Çözülmemiş travmaları olan veya sevgi ihtiyacı tatmin edilememiş kişiler genellikle kendilerini güvensiz hissederler. Bu da elbette öz saygı seviyesinin düşmesine yol açar. Aynı şekilde, yalnız kalmakta zorlananlar da yalnızken kendilerini güvende hissetmeyebilirler.

İnsanlar genellikle öz saygının "kişinin kendini ne kadar sevdiği" anlamına geldiğini düşünür ve bu yanlış değildir. Kendilerini değersiz gören, kendi hayatları üzerinde az kontrol sahibi olan veya genel olarak kendilerini güvensiz hisseden kişilerin öz saygıları düşüktür. Sonuç olarak kendilerini, hatta başkalarını sevmekte bile zorlanırlar. Bu nedenle, kişinin kendini ne kadar sevdiği, öz saygısının iyi bir göstergesidir.

Öz Güven, Kibir, Gurur

İnsanların öz saygıyla karıştırdığı birkaç kavram söz konusu. Kişisel gelişim kitaplarındaki kavramların yanlış kullanılmasının, bazı danışanlarımı kafa karışıklığına sürüklediğini fark ettim. "Öz güven", "kibir" ve "gurur", öz saygıyla en sık karıştırılan terimlerin başında geliyor.

Öz güven, kişinin yeteneğini, belirli bir görevin zorluğuna göre ölçen bir kavramdır. Yetenek güçlüyse ve görev kolay olarak algılanıyorsa kişinin öz güveni artar. Öte yandan, kişinin yetkinlik düzeyi doğru ölçülmüşse ancak görev çok zor olarak algılanıyorsa öz güven düşer.

Kibir, kişinin yeteneğini abartmasının veya bir görevin zorluğunu hafife almasının sonucudur. Kişinin yeteneğini yanlış değerlendirmesi, aşırı öz güvene yol açar.

Öz saygıyla ilişkili duygu, gururdur. Öz saygı, kişinin kendini nasıl değerlendirdiğinin cevabıysa, gurur da bu değerlendirmenin kişide uyandırdığı duygudur. Öz saygımız düşük olduğunda gururumuzun "incindiği" söylenir. Azarlandığımız veya travma geçirdiğimiz için üzüldüğümüzde, gururumuz incinir. "Gururu onarmak", genellikle kişinin gururunun bir darbeden sonra iyileşmesi anlamına gelir. Dolayısıyla "gurur" daha çok olumsuz bir duygusal durumu tanımlamak için kullanılır.

2. BÖLÜM
ÖZ SAYGIYA İLİŞKİN YANLIŞ ANLAŞILMALAR ve ÖN YARGILAR

Öz saygıya ilişkin yanlış anlaşılmalar, en az terimin kendisi hakkındaki kafa karışıklığı kadar yaygındır. Psikoloji üzerine ciltlerce kitap okumuş ve sağlam bir temele sahip olduğunu iddia eden kişiler bile öz saygıyı yanlış anlıyor. Öz saygıya ilişkin en yaygın yanlış anlaşılmalardan bazılarını inceleyelim.

Öz Saygının Kaynağı Ebeveynlerdir

Bu, bilgi bombardımanından doğan bir yanlış anlamadır. Bir çocuğun nasıl yetiştirildiği ve nasıl muamele gördüğü çok önemlidir ancak çocukların öz saygısını inşa edenler sadece ebeveynler değildir. İnsanlar genellikle ebeveynlerden yeterli sevgi görmemenin düşük öz saygıya yol açtığını düşünse de bu düşünceye takılıp kalmak, öz saygıyı beslemek yerine aile üyeleri arasında anlaşmazlığa yol açma gibi ters bir etki yaratabilir. Ebeveynlerden gelen geç kalmış özürler pek bir fark yaratmaz; öz saygımızı kendi başımıza yeniden inşa edebiliriz.

Övgü Eksikliği Öz Saygıyı Düşürür

Birkaç yıl önce, "Övgü, balinaları bile dans ettirir," epey yaygın bir ifadeydi. Bu, övgünün her zaman iyi bir şey olduğu anlamına gelmez. Yanlış yere yönlendirilen övgü, sadece boşluk hissi yaratır. Övgüyle ilgili yanılgılar da yetersizlik duygusuna yol açabilir.

Mutlu Olmak İçin Gereken Tek Şey Öz Saygıdır

Öz saygı bir duygu değildir. Duygularla bağlantılı olsa da kesinlikle akıl alanına ait bir terimdir. Öz saygınızı yeniden kazanmak, sizi havada süzülüyormuş gibi hissettirmez. Ancak öz saygınızın artması, sizi daha cesur biri haline getirir. Öz saygısı yüksek bir kişi, başkalarının onu nasıl gördüğü konusunda aşırı hassas değildir. Uzun bir haftanın ardından, kendini eve perişan bir halde atsa bile bunun hafta sonlarını mahvetmesine izin vermez. Pazartesi sabahları işe gitme korkusunun, pazar akşamlarını mahvetmesine izin vermez.

Yüksek Öz Saygı Narsisizme Yol Açar

Öz saygıyı geri kazanmanın amacı, kişinin temelsiz bir güven elde etmesini veya kendisine aşırı düşkün olmasını sağlamak değildir. Kendilerini fazla önemseyen kişilere narsist denir. Yüzeyde kibirli görünseler de utanma korkusuyla yaşarlar. Öz saygısı yüksek kişiler, eksikliklerini tanıyıp kabul edebilirler. Kendilerini kusurlu varlıklar olarak kabul etme ve kendilerini geliştirme gücüne sahiptirler.

Öz Saygı Gerçekten Geri Kazanılabilir mi?

Öz saygı, kişinin kendini ne kadar iyi veya kötü gördüğünün ölçüsüdür. Duygulardan etkilenen bir algı ve değerlendirme

olduğundan anbean değişir. Dolayısıyla, değişken öz saygı seviyesi, geniş bir duygu dalgalanmasına neden olabilir. Tıpkı hız trenindeki bir yolculuk gibi, yükseliş ne kadar heyecan vericiyse düşüş de o kadar korkutucudur.

Öz saygısını geri kazanmış kişi, iniş çıkışlara karşı toleranslıdır. Öz saygısı düşerken, emniyet kemerinin takılı olduğunu ve düşme olasılığının az olduğunu bildiği için çok korkmaz. Aynı şey yükseliş için de geçerlidir; geleceğini bildiği düşüşe hazırlanır.

Sağlıklı bir öz saygıya sahip kişilerin, insanlarla ilişkilerini iyi yürütebilmesinin nedenlerinden biri de budur. Başkalarından gelen eleştirinin etkisinde uzun süre kalmazlar. Öz saygı düzeylerindeki geçici bir düşüş, onları bunalıma sürüklemez. Sağlıklı öz saygıya sahip kişiler dengeli olarak kabul edilir.

Özetle öz saygı geri kazanılabilir. Kazanım süreci bazı kişilerde uzun sürerken, bazıları bunu kolayca başarabilir. Yolculuk kolay olmayabilir ve cesaretinizin kırıldığını hissedebilirsiniz. Ancak öz saygı çabayla kesinlikle geri kazanılabilir.

Öz saygıyı geri kazanmak, bisiklet sürmeyi öğrenmeye benzer. Öz saygı da tıpkı bir bisiklet gibi, sürekli hareket halinde dir. Öz saygımızın selesine bineriz, dengemizi buluruz, gidonu yönlendiririz ve tekerlekleri döndürmeyi öğreniriz.

İnsan genellikle bisikleti yalnız sürer ancak çok az insan bisiklet sürmeyi kendi başına öğrenir. Kusursuz denge kurabilme becerisine sahip en atletik kişiler bile, bisiklet sürmeyi birinin ona öğretmesine ihtiyaç duyar. Onlara koçluk yapacak ve düşmelerini engelleyecek birine ihtiyaçları vardır.

Bu kitap aracılığıyla, öz saygı dediğimiz bu bisikletin yapısını ve nasıl güvenle sürüleceğini ayrıntılarıyla açıklamayı umuyorum. Üstelik bu bisikleti sadece sürmenin değil, uzun

süre boyunca düşmeden sürmenin, düşerseniz de ağır hasar almamanın yollarını ve düşmemek için alınması gereken koruyucu önlemleri de ele alacağım.

Bisiklet sürerken düşmek kaçınılmazdır. Otuz yıldan uzun süredir bisiklet sürenler bile ara sıra düşebilir. Ancak sıyrığı nasıl tedavi edeceğini ve bisiklete nasıl geri bineceğini bilen kişi, artık bundan korkmayacaktır. Bisikletini sık sık sürmek isteyecek, ona güvenmeye başlayacak ve sürüşten keyif alacaktır. Bu kitabın okurlarına da aynısını diliyorum.

3. BÖLÜM
GÜNÜMÜZDE ÖZ SAYGI NEDEN ÖNEMLİ?

Öz saygının hayatımız üzerindeki etkisi nedir? Cevabı tek cümleyle özetleyecek olursak; sözlerimizden davranışlarımıza, yargılarımızdan seçimlerimize ve duygularımıza kadar her şeyi etkiler. Öz saygı, özellikle birçok insanın bunaldığını ifade ettiği bugünlerde fazlasıyla önem taşıyor çünkü öz saygı, kişinin ruh sağlığının ölçüldüğü standarttır. Kendilerini mutsuz hisseden, romantik ilişkilerinde zorluk yaşayan, sık sık depresyon nöbetleri geçiren veya ilişkilerinde sorun yaşayan kişiler, öz saygılarının zayıflamasından muzdarip olabilirler. Sosyal ortam da öz saygıyla yakından bağlantılıdır. Sonsuz stres ve baskı, en sağlıklı öz saygıya sahip kişileri bile etkileyebilir. Aynı şekilde, öz saygısı düşük kişiler, daha kucaklayıcı bir sosyal ortamda yavaş yavaş iyileşebilirler.

Günümüzde Öz Saygının Önemi

Diğer insanlar evlenmekte, çocuk yetiştirmekte ve kariyerlerini yönetmekte hiçbir sorun yaşamazken, neden her şey bana bu kadar bunaltıcı geliyor?

Danışanlarım son yıllarda bu soruyu oldukça sık soruyorlar. Bunu cevaplamak hiç kolay değil çünkü aynı düşünceler benim de aklımdan geçiyor. Diğer doktorlar iyi para kazanır, tıp dergilerinde yayın yapar, hafta sonlarını da ailelerine ayırırken

ben hâlâ ev sahibi olamadım, araştırmalarımla boğuşuyorum ve her güne bitkin uyanıyorum. Diğer insanların hayatı kolay görünüyor. Dışarı çıkıp insanlarla tanışıyorlar, flört ediyorlar, ayrılıyorlar, birkaç günü karamsarlık içinde geçirdikten sonra tekrar toparlanıyorlar. Mutlu evlilikleri ve iyi birer işleri var.

Bu gerçekten doğru olabilir mi? Herkesin hayatı kolayca akıp giderken, dünyada alışılmadık derecede yalnız ve bunalmış hisseden sadece ben miyim? Kısa cevap: hayır.

Sınırların Kalktığı Bir Dünyada Yalnız İnsanlar

Hayatımız son birkaç nesilde muazzam gelişmelere sahne oldu. Ancak teknolojinin ilerlemesi, kişinin ruh sağlığını korumasını zorlaştırdı. Tarih, teknolojik ilerlemeyle ruh sağlığındaki bozulma arasında güçlü bir bağlantı olduğunu kanıtlıyor. Örneğin, 17. yüzyıl Britanya'sında Sanayi Devrimi'nin ardından ruh hastalarının sayısındaki hızlı artışı düşünün; bu kişilerin çoğu alkol bağımlılığından muzdaripti.

Bilgi teknolojisinin hızlı gelişimi hayatlarımızı nasıl etkiledi? Haberleri ve hava durumu uygulamasını kontrol ederek başladığımız ve gece uyuyana kadar çeşitli platformlar aracılığıyla dünyayla sürekli bağlantıda kaldığımız gündelik yaşamlarımızda mutlu ve sağlıklı mıyız?

Akıllı telefonların ve sosyal medyanın avantajları var. İnternetin her evde mevcut olmadığı bir dönemde asla tanışamayacağımız insanlarla bağlantı kurabiliyoruz. Çevrim içi olan herkes potansiyel arkadaşımız, gezegenin diğer ucunda yaşayan insanlar sanal komşularımız haline geldi. *Facebook*, *X* (eski adıyla *Twitter*) ve blog yazılarımızdaki arkadaşlarımızın hepsi güzel evleri, lezzetli yemekleri, yurt dışı seyahatleri, okudukları kitaplar ve hayran kaldığımız hobileri hakkında etkileyici içerikler paylaşıyor ve bu da kendimizi kötü hissetmemize neden oluyor. Kendi hayatlarımızı başkalarının mutlu hayatlarıyla

karşılaştırmak bizi bunaltıyor. Hayranlık, yerini hızla aşağılık duygusuna bırakıyor.

Ancak bu insanlar gerçekten göründükleri kadar mutlu ve memnunlar mı? Bence değiller. Artık daha erişilebilir hale gelmiş olabiliriz ancak bu, daha fazla insanın rol yapmasına yol açtı.

Günümüz dünyasında insanlar arasındaki sanal mesafeler kapansa da duygusal mesafe genişledi. Dost canlısı görünen insanlar, düşman çıkabiliyor. Kendimizi açmak için cesaret topluyoruz ancak güvendiğimiz kişiler tarafından incitiliyoruz. Bazen çevrim içi yaptığımız yorumlar yüzünden eleştiriliyoruz ve yanımızda olduğunu düşündüğümüz birinin bizi alt etmeye kararlı bir rakibe dönüştüğünü görüyoruz. Sonuç olarak, içimizi açabileceğimiz kadar rahat hissetmiyoruz, açtığımızda da söylediklerimizi sürekli sansürlüyoruz. İstediğimiz herkese açılma fırsatımız olsa da kimsenin bunu gerçekten umursayacağını düşünmüyoruz. Bu nedenle çoğumuz, sürekli bağlantıda olmamıza karşın, korkunç derecede yalnızız.

Eskiden sorunlarımızı kardeşlerimizle paylaşırdık. Okuldan bir arkadaşımız harçlığımıza el koyduğunda, ertesi gün ablamızdan veya abimizden paramızı geri almasını isteyebilirdik. Biri bize hakaret ettiğinde veya kalbimizi kırdığında, ablamız ya da abimiz bizi teselli eder ve bize kendimizi savunmamızı telkin ederdi. Ancak son yıllarda, ablaların ya da abilerin her biri kendi hayatlarıyla meşgul olduğu için, onlara aynı şekilde güvenemiyoruz. İş arkadaşlarımızdan veya komşularımızdan da duygusal destek bekleyemiyoruz. Hepimiz, kendi sorunlarıyla boğuşan birer adacıktan ibaretiz. Dolayısıyla, birbirimize birçok kanal aracılığıyla bağlı olduğumuz ancak birbirimizle iletişim kuramadığımız bir çağda yaşıyoruz.

Öz Saygı En Güçlü Kaynaktır

Değişen sadece insanlar değil. Bize çok fazla soru soran, talepkâr bir dünyada yaşıyoruz. Geçimini nasıl sağlayacaksın? Nasıl bir hayat hayal ediyorsun? Hangi yolu seçeceksin ve hedefine ne zaman ulaşmayı planlıyorsun? Karar vermemiz ve gerekçelendirmemiz gereken o kadar çok şey var ki... Kafa karışıklığından ve kaygıdan muzdarip olmamız şaşırtıcı değil. Gençler, "Hangi alanlarda iyiyim?" sorusundan başka bir şey düşünemez halde. Tüm enerjilerini bu soruyu cevaplamaya harcıyorlar. Artık çok daha fazla bilgiye erişebiliyoruz, bu da beraberinde daha fazla soru ve çözümü zor sorun getiriyor. İşte sinir bozucu gerçekliğimiz bu.

Bilgi patlaması, hayatımızın her yönünü, hatta kimliğimizi bile başkalarınınkiyle karşılaştırmamıza neden oldu. Düşüncelerimiz, yaşam çizgilerimiz, yargılarımız ve bunların sonuçları sürekli başkalarınınkiyle karşılaştırılıyor. Sonuç olarak, hayatlarını düzgünce yönetenlerimiz bile, "Gerçekten iyi miyim?" diye merak etmekten kendilerini alamıyorlar.

Bu sosyal ortam, öz saygımız üzerinde önemli bir etkiye sahip. Kendimizi sürekli başkalarıyla karşılaştırarak gittikçe güvensizleşiyor, suçu çevremize atıyor, hatta kişiliklerimizi inceleyerek sorunlar arıyoruz. Bu soruların cevaplarını bulmak kolay değil. Bizde bir sorun olduğunu hissetsek de sorunun özüne inmek için yeterli zamanımız olmadığından, bunu düşünmeyi bırakıyoruz ve öz saygımız zayıflıyor.

Zorlu koşullara karşı en iyi savunma, sağlıklı bir zihindir. Kim olduğumuz, doğru yolda olup olmadığımız ve önümüzdeki yolda bizi bekleyenlerle başa çıkıp çıkamayacağımız gibi soruların hepsi, öz saygıyla ilgilidir. Sağlıklı bir öz saygı, zor zamanlardan nispeten zarar görmeden çıkmamıza yardımcı olur.

Her birimizin kendi öz saygısını koruma zamanı geldi. Mutlu olmanın yollarına ilişkin pek çok şey yazıldı ancak gerçek

mutluluk, karmaşık dünyamızda hayatta kalmak için en büyük silahımız olan sağlam bir öz saygıdan gelir.

Öz Saygı Dersi Özeti:

- Öz saygının "üç temel dayanağı" vardır: Yetkinlik, Özerklik ve Güvenlik.
- Güven, kibir ve gurur, öz saygıyla sıklıkla karıştırılan üç kavramdır.
- Öz saygı bir duygu değildir. Duygulardan etkilense de akıl alanında yer alır. Bu nedenle kaybedilebilir ancak daha da önemlisi, geri kazanılabilir.
- Kendini sevmek, kişinin öz saygısının iyi bir göstergesidir.
- Teknolojik ilerlemeyle ruh sağlığındaki bozulmalar arasında güçlü bir bağlantı vardır. Bu, öz saygımızı olumsuz etkiler.
- Sağlıklı öz saygı, zor zamanlardan nispeten zarar görmeden çıkmamıza yardımcı olur.

İKİNCİ KISIM

ÖZ SAYGI ve ROMANTİK İLİŞKİLER

1. BÖLÜM
SEVİLMEYE DEĞER MİYİM?

Romantizm, tüm olgunlaşma öykülerinin bir parçasıdır. Her zaman ergenlik döneminde cinsel arzunun zirveye ulaşmasıyla ortaya çıkmaz. Büyümek, kişiyi sevgi arayışına teşvik eden, güvenli bir öz saygı geliştirmek demektir. Aynı şekilde, öz saygı zayıfladığında da ilk sorgulanan şey, sevme ve sevilme yeteneğidir.

Bir psikiyatrist olarak, ilişki sorunları, çalışmalarımda en sık karşılaştığım konuların başında geliyor. İlişki sorunlarından muzdarip danışanları dinlerken, kaçınılmaz olarak bir öz saygı sorunu tespit ediyorum. Öz saygı zedelendiğinde romantizm zorlaşır.

Neden İlişkilere Hazır Olmadığımızı Söylüyoruz?

Bazı insanlar, sevgiyi hak etmediklerine ilişkin inançlarında ısrarcıdırlar. Olağanüstü derecede hoş ve çekici biriyle tanıştırıldıklarında bile, onu reddetmek için gülünç sayılabilecek bir bahane bulurlar. Hedeflerini çok yüksek tutmakla suçlandıklarında, konu hakkındaki gerçek düşüncelerini ortaya koyarlar: *İnsanlar beni tanıdıkça hayal kırıklığına uğrayacak.*

Şaşırtıcı bir şekilde, bazıları kendilerini asla değerli görmez. Bu kişiler evlenmek isteyebilirler ancak aynı zamanda ilişkilerden kaçınırlar. Bir ilişkileri varsa da partnerlerinin evlenmek için doğru kişi olup olmadığından emin olamazlar. Akıllarındaki soruların yanıtları için falcılara başvururlar. Birini sevebileceklerinden, hatta uzun süreli bir ilişkiye uygun olup olmadıklarından emin değildirler. Kendilerini "ilişkilere uygun değil" olarak yaftalar ve hayatlarının geri kalanında asla sevemeyeceklerini ve sevilemeyeceklerini söyler dururlar. Bu da onları sevgisiz yaşamaya mahkûm oldukları sonucuna götürür. Hayatları boyunca tek başına kalma düşüncesi, derin bir yalnızlık duygusuna yol açar ve bu da onları sevgi açlığına iter.

Etraflarındaki kişiler, en harika insanların bile yakınlaşma çabalarını reddetmelerini utanç verici bulabilir ve "Böyle harika bir insandan neden bu kadar çabuk vazgeçiyorsun?" diye sorabilirler. Hatta "Sevilmeyi hak ediyorsun," bile diyebilirler. Ancak kişinin sevilmeye layık olmadığına ilişkin inancı, bir yanılsama kadar güçlüdür ve kolay kolay sarsılmaz.

Bu tür insanlar ilk başta mütevazı veya utangaç görünebilirler ancak kendilerini küçümseyen davranışlarının tekrarı, en sonunda ilişkilerini etkiler ve büyük bir pişmanlık yaratır. Yaşlılıklarında geriye dönüp bakınca, "Belki de o ilişki için daha çok çalışmalıydım," diye düşünebilirler.

Zayıf öz saygı genellikle ayrılık getirir ve bu da öz saygıyı daha da zayıflatır. Bu döngünün en büyük sorunu, kişinin ilişki bittikten sonra bile sevgiye layık olmadığına inanmaya devam etmesidir. Bu durum ne yazık ki öz saygılarını zedeler ve kendilerine olan inançlarını azaltır. Bu gerçek bir trajedidir.

Temel Güven Eksikliği

Güven, sevilmeyi hak ettiğimizi kabul etmenin ilk adımıdır. Bu, hayatımızda olmazsa olmaz bir erdemdir. Hepimiz birer

bireyiz ve ancak birbirimize duyduğumuz güven sayesinde toplumda gruplar halinde yaşayabiliyoruz. Tren yolcuları, vatmanlarına güvenmedikleri takdirde yolculuk edemezler. Vatmanın yeterli niteliklere sahip olup olmadığını sorgulamaya başlarlarsa, yolculukları pek kolay geçmeyecek demektir.

İşte bu kök seviyedeki güven, "temel güven" olarak tanımlanır. Başka bir insanla kurduğumuz ilk "temel güven" annelerimize olan güvenimizdir. Bebeklerin, birincil bakımverenlerinin acıktıklarında kendilerini besleyeceğine ve bezlerini kirlettiklerinde değiştireceğine güvenmeleri gerekir. Eğer bir anne çocuğu ihmal ederse veya yemek istediğinde üzülürse, çocuk dış dünyayla bu ilk "temel güveni" kuramaz. Anne çocuğun ihtiyaçlarına olumsuz yanıt verdiğinde, çocuk aç kalmaktan kendini sorumlu tutar ve varlığını bir yük olarak görür.

Ancak temel güven eksikliğinin tek sorumlusu, annenin sevgisi ve ebeveynlik tarzı değildir. Kökü çocuğun ebeveynleriyle olan ilişkisiyle ortaya çıkan temel güven, sonradan çeşitli yaşam deneyimleri yoluyla zedelenebilir.

Öz Güvensizlik İlişkileri Mahveder

Kendi çekiciliğimize ve yeteneklerimize inanmıyorsak, kişilerarası ilişkilerde sıklıkla sorunlarla karşılaşırız çünkü sevilecek bir yanımız olmadığı halde birinin bizi neden sevdiğini sorgulamaya başlarız. Öz güvensizlikle mücadele eden evli kişiler kıskançlık gösterir veya eşlerinin sadakatini sorgular. Öz saygısı maddi zorluklar, cinsel iktidarsızlık veya diğer kompleksler nedeniyle zedelendiğinde, kişi başkalarına karşı şüpheci olur. Bu olgunun özünde, *Ben çok başarısız biriyim, eşimi hak etmiyorum*, düşüncesi yatar.

Bu durumda sorunu, içimize dönüp aşağılık duygumuzla yüzleşmek yerine, suçu başkalarına atarak çözmeye çalışırız.

Acı, birini çok sevmekten kaynaklanıyormuş gibi görünse de bizi asıl rahatsız eden kendimize olan güvensizliğimizdir.

Öz değer eksikliği, bir kişinin kötü muamele gördüğü bir ilişkide kalmasına veya maddi ve duygusal olarak istismar edilmesine bile yol açabilir. Kimsenin bizi sevmeyeceğine ilişkin sarsılmaz inancımız nedeniyle kötü ilişkilerde kalmaya devam edebiliriz. İlişki, sevginin her şeyin üstesinden gelebileceği için değil, ayrılmaktan korktuğumuz için devam eder.

Kendinize Dikkat Edin

Kendimizi sevgiye layık görmediğimizde, işte bu tür sorunlar ortaya çıkar. Ancak şunu belirtmekte fayda var ki dünyada hiç kimse sevgiye mutlak ve evrensel olarak layık değildir. Hiç kimse tamamen değersiz olmadığı gibi, her yönden mükemmel de olamaz. Sadece kendilerini değersiz bulan ve sevgiye layık görmeyen insanlar vardır.

Gerçekten sevgiye layık olup olmadığımızı öğrenmek için dönüp kendimize dürüstçe bakmalıyız. Örneğin, ebeveynlerim arasındaki anlaşmazlık beni etkiledi mi? Nasıl etkiledi? Kişiliğim nasıl? Güçlü ve zayıf yönlerim neler? Bunlar, tam olarak keşfetmek için zaman ayırmamızı gerektiren meselelerdir.

Daha İyi Tanımak Sevgiyi Derinleştirir

Sevgi bir duygudur. Zorla elde edilemez. "Ben sevilebilir biriyim," mantrasını tekrarlayıp dursak bile, kendimizi gerçekten sevmedikçe bunu hissedemeyiz. Kimse parmağını şıklattığı anda öz sevgiyi tetikleyemez. Bunun yolu bu değil.

Ancak güçlü ve zayıf yönleri kâğıda dökmek, iyi bir ilk adımdır. Başkalarının güçlü yönlerimiz hakkında söylediklerinin bir listesini yapmak da işe yarar. Başkalarının sizin hakkınızdaki olumlu görüşlerinin yanlış yönlendirilmeden veya sizi sadece yüzeysel olarak tanıdıklarından ötürü geliştiğini düşünseniz

de yazın çünkü bu süreç kendinize daha da dikkat etmenize yardımcı olacaktır.

Sevgi her zaman ilgi göstermekle başlar. Birini sevdiğimizde, nereli olduğunu veya günlerini nasıl geçirdiğini bilmek isteriz. Küçük ayrıntılar zamanla birikir ve saygı ve sevgiye dönüşür. Kendimizi sevmek de aynı şekilde işler. Önce kim olduğumuzu ve nasıl bir hayat yaşadığımızı bilmeliyiz.

Başka birini sevebilme yeteneği, kim olduğunuzu bilmekten gelir. Kendinizi ne kadar iyi tanırsanız, o kadar iyi sevebilirsiniz.

Sağlıklı Öz Saygı İçin Günün Alıştırması: Kendiniz Hakkında Yazın

Öncelikle kendinize ilgi göstermeye başlayın. Kendinizi daha iyi tanımak için, güçlü ve zayıf yönlerinizi olabildiğince ayrıntılı bir şekilde yazın.

1. Güçlü ve zayıf yönlerim nelerdir?
2. Nelerde iyiyim? Nelerde iyi değilim?
3. Başkaları benim hangi konularda iyi olduğumu söylüyor?

2. BÖLÜM
DEĞERİNİ SORGULAYAN İNSANLAR

Kendimizi sevmediğimizde, bütün gün bize sataşan bir zorbayla uğraşmış kadar berbat hissederiz. Hiçbir yanlış yapmadığımız halde eleştirilmiş ve karamsar hissederiz. Ama kendimizi sevdiğimizde hayat daha basit hale gelir. Tek başına zaman geçirdiğimizde iyi bir arkadaşla birlikteymişiz gibi hissederiz. Yalnızlık ızdıraba dönüşmez ve kaybolduğumuzda yolumuzu bulabilmek için kendimize dönebiliriz. Bu, kendimizi sevdiğimizde yalnızlaşacağımız değil, yalnız kalmaktan korkmayacağımız anlamına gelir. Bu bize öz güven verir ve başkalarıyla birlikteyken hissettiğimiz kaygıyı dağıtır, bu sayede topluluklarımızda sevilmemizi sağlayan olumlu bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkar.

Kendimi Sevmiyorum

Bir zamanlar kendime tahammül edemiyordum. Lise birinci sınıfımın sonlarına doğru bir atalet dönemi geçirdim. Sabahları yataktan kalkamıyordum, iştahım hep kapalıydı ve etrafımdaki şeylere olan ilgimi kaybetmiştim. Yıkanmaktan dahi vazgeçmiştim ve okulda sınıfın arka sıralarında oturup boşluğa bakmaktan ya da uyuklamaktan başka bir şey yapmıyordum.

O zamana kadar hayatım boyunca örnek bir öğrenci olmuştum; artık kendimi tanıyamıyordum. Ancak beni harekete

geçirebilecek kadar enerjim yoktu. Sınıf arkadaşlarım kendi aralarında gece boyunca ders çalıştığım için derslerde uyuduğumu fısıldıyorlardı ancak ben onları düzeltmekle bile uğraşmak istemiyordum.

Kimseye çatmıyor, hayal kırıklıklarımı da dile getirmiyordum. Ailem de durumu fark etmemiş gibiydi. Abim, yaklaşan üniversite giriş sınavları yüzünden gergin olduğumu düşünüyordu. Ailemin bana olan ilgisini sorgulamaya ve beni en başından beri hiç umursamadıklarına inanmaya başladım.

Bir gün annem yürüyüşte ona eşlik etmemi istedi. Beni yerel bir kitapçıya götürdü ve "İstediğin kadar kitap al," dedi. Raflara göz gezdirdim ve *Kendimi Nasıl Sevebilirim?* adlı bir kitap seçtim. Kapaktaki *Kendimi sevmezsem kimseyi sevemem!* sloganı dikkatimi çekmişti. O günden itibaren, bir şey yapacak iradeyi bulamadığım her durumda, bu kitabı karıştırdım.

Geriye dönüp baktığımda, bu dönemde beni ataletten daha çok sinirlendiren bir şey olduğunu fark ediyorum: bana ne olduğunu bilmemek. Bu kadar zayıf, motivasyonsuz ve yenilgiyi kabullenmeye yatkın olduğum için kendimden nefret ediyordum ve neden böyle hissettiğimi anlayamıyordum. Kendinden nefret etme duygusuna kapılmak korkunçtu. Eğer bu çaresiz duruma yol açan kesin nedeni, örneğin düşük notlar veya evdeki sorunlar gibi, belirleyebilseydim, belki de daha az acı çekerdim.

Kendimi Nasıl Sevebilirim? adlı kitabın içeriğini tam olarak hatırlamasam da on yedi yaşındaki halime kendimi neden sevmem gerektiğini ve sevmezsem neler olacağını öğretmede önemli bir rol oynadığını biliyorum. Bu kitaptan öğrendiklerim, bana ilerleyen yıllarda zor zamanlardan çıkma cesaretini verdi. "Bu koşullar altında kendimi nasıl sevebilirim?" sorusunu pusula olarak kullandım. Bir insan benim için ne kadar önemli olursa olsun, aramızdaki ilişkiyi öz saygım pahasına önceliklendirmedim. Beni inciten ve mutsuz eden insanlardan

tamamen uzaklaşmayı başardım. İçki ve çevrim içi oyun bağımlılıklarıyla mücadele ederken de aynı yaklaşımı uyguladım. Hayatım, benim için içki içenlerle sosyalleşmekten veya nadir oyun parçaları toplamaktan daha önemliydi.

Yıllar sonra, danışanlarımın zihinleriyle ilgilenen bir psikiyatrist oldum çıktım. Kendilerini sevemeyen insanlar yardım için bana geliyor ve onlara yardım etme konusunda kendimi özellikle motive olmuş hissediyorum. Bu eğilimim, muhtemelen onların yerinde olmanın ne kadar berbat bir şey olduğunu çok iyi bilmemden kaynaklanıyor.

Yirmili yaşlarımda geçirdiğim atalet dönemim sırasında da bunun nedenini anlayamamıştım. İstediğim kadar çalışkan değildim ve böyle olmaktan hoşlanmıyordum. Bunun sebebinin fazla çalışkan ebeveynler tarafından yetiştirilmiş olmam ve daha da önemlisi, kendimi aşırı iş yüküyle boğmaya bağımlı olmam olduğunu düşünüyorum.

Kendimden nefret etme hali üniversite boyunca devam etti. Tıp Fakültesi benden daha zeki ve daha çalışkan, hatta benden daha çok içki içebilen insanlarla doluydu. Kendime sürekli sınıf arkadaşlarıma göre daha beceriksiz olduğumu ve onlardan daha yavaş öğrendiğimi söyleyip duruyordum. Aşağılık duygum arttıkça arttı. Üstelik bu hissimi paylaşmaktan çok utanıyordum.

Başka yollar seçen arkadaşlarım ya üniversitedeydi ya da kamu hizmeti sınavlarına hazırlanıyorlardı ve benim üniversite hayatıma imreniyorlardı. Hayatımdaki her şeyden memnun olduğumu düşünüyorlardı muhtemelen. Ancak daha da önemlisi, kendi hissettiklerimi anlamadığımda nasıl empati kuracağımı bilmiyordum. Bu dönemi, kimseyle bu düşüncelerimi paylaşmadan atlattım. Öz nefretin bir insanı ne kadar yalnız hissettirebileceğini işte o zaman öğrendim.

Kendimin En İyi Arkadaşı Benim

Hepimizin sevdiği veya sevmediği insanlar vardır. Bir başkasını sevmemek veya ona karşı kayıtsız olmak sorun değildir. Ancak bize yakın birini sevmemek sorun yaratır. Sevgililerimize karşı kayıtsız kalırsak veya eşlerimizi sevmezsek mutlu olmayı bekleyemeyiz. Ailede veya iş yerinde sevmediğimiz birinin olması da strese neden olabilir. Sevgisiz bir evlilik, çocukları olumsuz etkiler. Dolayısıyla, kendimizi sevmediğimizde mutsuz olduğumuz aşikârdır.

Kendimizden hoşlanmadığımızda konuşmak, yemek yemek veya uyumak gibi sıradan işleri yaparken bile, her an sevmediğimiz biriyle karşı karşıya kalırız. Aynaya her baktığımızda, sevmediğimiz birini görürüz.

Kendimizi sevmediğimizde, farkında olsak da olmasak da sürekli sinirli oluruz. Kendimizi başkalarıyla karşılaştırır ve çok çaresiz, çok kısa, çok hassas olduğumuz için kendimizi küçümser dururuz. Birinin bütün gün sırtınıza yapışıp kulağınıza, "Sen eziğin tekisin. Hiçbir şeyi doğru yapmayı beceremiyorsun," diye fısıldadığını hayal edin. İşte kendinden nefret etmek budur. Bize saldıranlardan uzaklaşma seçeneğimiz varken, kendimizden nefret ettiğimizde, o eleştirel sesle baş başa kalırız. Bu aralıksız karşılaştırma ve eleştiriler zamanla birikir ve öz saygımızı zayıflatarak kendimize karşı daha da küçümseyici olmamıza neden olur.

Ancak kendimizi sevdiğimizde, hayatın birçok yönü daha da kolaylaşır. Kendini sevmek, iyi bir arkadaşla vakit geçirmek gibidir. Kendini sevenler yalnızlıkla baş etmekte zorlanmazlar ve hatta yalnız seyahat etmekten keyif bile alırlar. Aynaya her baktıklarında kendi seslerinin güven verdiğini hissederler. Kendilerini sakinleştirebilir ve cesaretlendirebilirler. Yaptıkları eylemleri kafalarında tekrar tekrar gözden geçirmezler ve dav-

ranışlarının başkaları tarafından nasıl yanlış yorumlanabileceği konusunda endişelenmezler.

Kendimizi sevdiğimizde bile sıkıntılar yaşarız elbette. Bizim için önemli biriyle yollarımız ayrılabilir, bir sınavda başarısız olabilir veya bir ebeveynimizi kaybedebiliriz. Ancak kendimizi sevdiğimizde, zorluklar kendimizi küçümsememize yol açmaz çünkü zor gerçekleri oldukları gibi kabul edebilir ve acının geçmesine izin verebiliriz.

Kendimizi sevdiğimizde, aktif olarak çözüm arayabiliriz. Kendimizi eleştirmek ve suçlamak için enerji harcamayız. Sağlıklı bir bağışıklık sisteminin enfeksiyonları daha hızlı atlatmamıza yardımcı olması gibi, öz sevgiyle korunduğumuzda da daha güçlü oluruz. Bu, yanımızda her zaman ilgili, cesaretlendirici bir arkadaşımızın bulunması gibidir.

Kendinize Her Şeyin Yolunda Olduğunu Söyleyin

Kendinize sık sık iyi olduğunuzu söyleyin. Çok uzun süreler boyunca kendimizi başkalarıyla kıyasladık ve aşağılanabilir, eleştirilebilir insanlar olduğumuzu düşündük. Kendimizi hiç yoktan anormal ve yetersiz olarak yaftaladık. Haksız eleştiriler yüzünden uzun zamandır üzüntü içinde yaşıyoruz. Bu nedenle, bu andan itibaren, kendimizi sık sık, hatta aşırıya kaçacak kadar sık teselli etmeliyiz. Fazla yüreklendirmenin kişinin halinden etrafına duyarsızlaşacak kadar memnun olmasına ve kendini değişime kapatmasına neden olacağından endişe edilse bu pek olası değildir. Özellikle kendinizi inkâr ediyorsanız veya aşağılıyorsanız, kendinize aktif olarak destek vermek yaşamsal önem taşır. Kendinize bunun sizin suçunuz olmadığını söyleyin. Asıl suçluların toplum ve eğitim olduğunu söyleyin. Kendinizi yansıtmaktan çekinmeyin. Kendinize karşı aşırı cömert olun ve kendiniz için bahaneler üretin. Kendinize, etrafına duyarsızla-

şacak kadar halinizden memnun olmakta bir sorun olmadığını söyleyin.

Sorun yok. Öz saygınızın düşük olması sorun değil. Atalet dönemi, yeniden şarj olmanıza olanak tanıyacak ve iyileşme süreci büyümenizi teşvik edecektir. Şimdilik kendinize iyi olduğunuzu ve yeterince şey yaptığınızı söyleyin. Bunu hemen söyleyemeseniz de sorun değil. İlk adımı attık bile.

Sağlıklı Öz Güven İçin Günün Alıştırması: "Sorun Yok!" Günlüğü

Kendinize, geri dönüp gününüzü uyandığınız andan itibaren değerlendirmek için zaman ayırın. Bu alıştırma size, kendinize ve sevdiklerinize karşı daha anlayışlı olmayı öğretecektir.

1. Bugün ne oldu?

Örneğin, öz saygı hakkında bir kitap okudum.

2. Geriye dönüp olayı düşündüğünüzde hangi duygular ortaya çıkıyor?

Örneğin, öz saygımın düşük olabileceğinden endişeleniyorum.

3. Kendinize, "Sorun değil," deyin.

Örneğin, öz saygı hakkında bir kitabın öz saygımı sorgulamama neden olmasından endişelenmekte sorun yok.

Böyle bir kitabı okuduktan sonra böyle hissetmek normal. Böyle hissetmeseydim garip olurdu. Sorun yok.

3. BÖLÜM
SÜREKLİ ONAY GEREKTİREN SEVGİ

Popüler veya sevilen insanların öz saygısının yüksek olduğunu varsayabiliriz. Ancak günümüzde birçok ünlü, depresyondan muzdarip. Kitlesel beğeni ve ilgiye ilişkin bolca kanıtları olmasına karşın, bazı ünlüler kaygılı, yalnız ve sevgiye layık değilmiş gibi hissediyorlar. Eksikliklerini süsleme ve rol yapma yoluyla telafi etmeye ne kadar çabalıyorlarsa, içten içe o kadar mutsuz hissediyorlar.

Öz güven azaldığında, dünyada bizi olduğumuz gibi sevebilecek birinin olup olmadığını merak etmeye başlarız. İyi bir insanın bizi asla sevemeyeceğine ikna olunca da bize iyi gelmeyeceği aşikâr birine âşık oluruz.

Aşk, Takıntıyı da Beraberinde Getirir

Öz saygımız azaldığında, iyi insanlardan gelen aşk itiraflarını ciddiye almayız. Önce şüpheci davranır, en sonunda da bağımlı hale geliriz. Bazıları bunun çok derinden sevmenin sonucu olduğuna inanır ancak bu takıntıdır. Takıntı bir hastalıktır ve çoğu hastalık gibi, en sadık partnerleri bile yıpratır ve uzaklaştırır.

Bir ilişki takıntılı davranışlar yüzünden bittiğinde, öz saygı daha da düşer. *Gördün mü? Biri daha beni terk etti. Tabii ki*

beni sevmiyorlar, deriz kendi kendimize. Düşük öz saygımız bizi takıntıya sürükler, bu da öz saygımızı daha da zayıflatır. Bu talihsiz bir kısır döngüdür.

Zen ustası Keşiş Beopjeong, *Sahip Olmama* adlı kitabında, orkide bakımından bahseder. Keşiş, armağan olarak gelen bir saksı orkidesine bakmaktan büyük zevk alır. Onu sulamak, güneş ışığı almasını sağlamak ve onu hayranlıkla izlemek ona büyük mutluluk verir. Ancak çok geçmeden, bitkiye olan sevgisinin aynı miktarda endişe getirdiğini fark eder: *Ya birkaç günlüğüne uzaktayken solarsa veya donarsa?*

Bir canlıya, örneğin bir köpeğe veya bir bitkiye bakmış olan herkes, keşişin hikâyesinde kendinden bir şey bulacaktır. Bir şeye karşı ilgi duyduğumuzda, bu bize hem korku hem de zevk getirir. İlgimizin nesnesi başka bir insan olduğunda buna aşk deriz. Âşık iki insan, içlerinde birbirlerine duydukları şevkle birlikte, ilişkilerinin sona erebileceği korkusunu da taşır. Yeni bir çift, ilişkinin ilk üç ayını kavga edip barışarak geçirir. Tartışırlar, farklılıklarını görürler, birbirlerine olan ilgilerini yeniden kazanırlar, sonra tekrar tartışırlar. Bu süreç, ilişkiye istikrar kazandırır.

Ancak yeni bir ilişkiye alışmak, öz saygısı düşük olanlarımız için duygusal çalkantılarla dolu bir dönem demektir. Öz saygı düşükken aşkı bulmak zordur ancak bulduğumuzda da tartışmalar çok daha erken başlar, çatışmaları abartır ve uzlaşmakta zorlanırız. Bu süreçte, aşkın bizde ortaya çıkardığı güvensiz, takıntılı yanımızdan dolayı öz saygımız daha da zarar görür.

Beni Sevdiğini Söylemiştin, Bunu Nasıl Yapabilirsin?

Âşık olmanın pek çok nedeni vardır. Nazik, bilgili, hoş, saf biriyle tanışmak, karşımızdakine acımak ya da kendimizi onu

düşünmekten alıkoyamamak, bu nedenlerden bazıları. Akl yatkın hiçbir neden olmadan âşık olduğumuz da olur.

Bazen birini sadece önce o bizi sevdiği için severiz. Burada mesele, bunun sevdiğimiz kişiyle değil, bizimle ilgili olmasıdır. *Başka kimse beni sevmezken senin beni sevmen çok özel*, diy düşünürüz. Bizi seven kişinin, *bizi sevebilecek tek kişi* olduğunu düşünmeye başlarız. Birini görünüşü veya parası için sevdiğimizde, onları sahip oldukları nitelikler için seviyoruz demektir. Ancak birini bizi sevdiği için sevdiğimizde, altta yatan düşünce, bu kişiyi özel kılan şeyin ona ait herhangi bir nitelik değil, sevgiyi hak etmediğimiz halde bizi sevmesi olduğudur.

Öz saygımız sağlıklı olduğunda, sevilebilir biri olduğumuza ve birinin bizi sevmesinin doğal olduğuna inanırız. Bu inanç, sevgiyi besleyebilecek önemli bir unsurdur. Ancak kendi çekiciliğimizi görmediğimizde veya kendimize değer vermediğimizde, sevgi bir mücadele haline gelir.

Partnerimizin bizi sevdiğine ilişkin inancımızı sorguladığımızda tartışmalar başlar. Partnerimizle yıl dönümümüzü unuttuğu, buluşmayı iptal ettiği veya sık sık aramadığı için kavga ettiğimizi düşünürüz ancak altta yatan sorun, genellikle artık bizi sevmediklerini düşünmemizdir. "Eğer beni seviyorsan, nasıl bu kadar uzun süre aramadan durabilirsin? Eğer beni seviyorsan, nasıl başka birine karşı bu kadar ilgili olabilirsin? Eğer beni seviyorsan, özel günümüzü nasıl hatırlamazsın?" Tartışmaları başlatan retorik sorular, partnerimizin bizi sevdiğine ilişkin onay ihtiyacını içerir. Buna verilecek bir yanıt şöyle olabilir: "Seni seviyorum. Ama meşgulken arayamam. Eğer sen beni gerçekten sevseydin, daha anlayışlı olurdun." Bu türden birkaç karşılık, tartışmayı gerçek bir kavgaya dönüştürür. Küçük bir tartışma sorun teşkil etmez ancak bir çift aynı konu yüzünden çok kez kavga ediyorsa ve temelde birbirlerini sevdiklerinden şüphe duyuyorsa, bunun nedeni genellikle düşük öz saygıdır.

Sevgiye layık olduğumuza inanmadığımızda, bizi seven insanlardan şüphe duyarız. Sevgi, saksıda bir orkide veya bir köpek olsa bile, büyük miktarda enerji ve çaba gerektirir. Bu nedenle, taraflarından birinin sürekli olarak "Beni gerçekten seviyor musun?" diye sorduğu ilişkilerin uzun sürmemesi şaşırtıcı değildir.

Düşük öz saygıya sahip insanlar bazen katmanlı kodlarla konuşurlar. Örneğin, "Neden bu kadar geç kaldın?" sorusu sadece, *Geç kaldığın için üzüldüm*, anlamına gelmez; aynı zamanda, *Beni o kadar az önemsiyorsun ki zamanında gelmeye bile zahmet etmiyorsun*, anlamına da gelir. Ve bu mesajın altında, *Beni daha iyi tanıdığına göre, artık beni sevmiyorsun*, şüphesi yatar.

Bu kadar çok şey söz konusu olduğunda da tartışma hızla yoğun bir kavgaya dönüşür çünkü çift kendilerini sadece geç kalmaktan çok daha fazlasını ele almak zorunluluğu içinde bulur. Mesele sadece akşam yemeğine geç kalmak olduğunda bile, partnerlerden biri özür dilemeli, diğerine onu sevdiğini ve sevgiye layık olmaya devam edeceğini garanti etmelidir. Kavganın kendisi o kadar yıpratıcıdır ki çiftin yemeğe zamanında gelmenin yöntemlerini tartışacak enerjisi kalmaz.

Öz saygısı düşük insanlar ilişkiye girdiklerinde, kendi kişiliklerindeki ve görünümlerindeki kusurlarla meşgul olurlar. Travmaları, onaylanma ihtiyaçları ve diğer yeterlilik arayışları, dikkatlerini partnerlerinden uzaklaştırır. Açıkça görüldüğü gibi, sorun sevgi eksikliği değil, öz saygı eksikliğidir.

Sevgililer Arasındaki Tartışmalar

Öz saygısı sağlıklı insanların ilişkileri farklı ilerler. Sevgiye layık olduğuna inananlarımız, pireyi deve yapmayız. Partnerimiz buluşmaya zamanında gelmediğinde üzülebilir ve endişelenebiliriz ancak bu öz değerimizi sorgulamamıza yol açmaz. Tartıştığımızda, mesele geç kalmayla sınırlı kalır ve daha fazlası

olmaz. Partnerimiz gece yarısından sonra içki içerken telefonunu saatlerce kapalı tuttuğu veya buluşmaya üst üste iki kez çok geç kaldığı için üzülürüz. Sonra birlikte bir çözüm bulmaya çalışırız.

Sağlıklı öz saygıya sahip kişiler de zaman zaman üzülür veya kırılır. Hak ettiğimiz sevgi ve saygıyla muamele görmediğimizi hissettiğimizde öfkeleniriz. Ancak kavgalar şiddete dönüşmez. Bir tartışmanın fazla duygusal hale gelmesine izin vererek birbirimizi incitmeyiz. Bunun yerine, incinen duyguları ele alır ve davranışları değiştirmek için planlar yaparız. Partnerimize, sonraki geç gelişlerinde endişelenmemizi önlemek için ne yapması gerektiğini iyi bir şekilde iletebiliriz. Partnerimizde değişim yaratmaya odaklanırken, kendimiz de onunla orta noktada buluşabiliriz.

Aşk hayatımıza fazlaca mutluluk katar ancak karşılığında büyük bir enerji gerektirir. Partnerimizin bizi gerçekten sevip sevmediğini, gerçekten sevilmeye değer olup olmadığımızı sorgulamak için enerji harcamadığımızda, tüm enerjimizi sağlıklı bir ilişki kurmaya odaklayabiliriz.

Aşk İçin Güçlü Bir Temel

Kendinizi sevilmeye değer bir insan olarak görmek, sevgi dolu bir ilişkiyi beslemenin temel bir unsurudur. Aksi takdirde, istikrarlı bir ilişki kurmak imkânsızdır. Tüm çabalarımıza karşın ilişkilerin başarısız olmasının en önemli nedenlerinden biri, sevgiyi hak ettiğimizi sürekli unutmamızdır.

Birçoğumuz sever ve sevilmek için çaba gösteririz. Güzel görünmeye, konuşma ve davranış biçimimizi değiştirmeye çalışır, hatta bunun için iş ve kariyer değişikliğini bile göze alırız. Ancak öz sevgi, sevdiğimiz kişiyle olan ilişkimize odaklanmamızı sağlayacak en önemli unsurdur. Değerimiz konusunda güvensizlik hissettiğimizde, enerjimiz genellikle yanlış yere

yönlendirilir; partnerimiz yerine kendimize odaklanır ve kendimize güvenemezken, partnerimizden şüphe duyarız.

İlişki örüntünüz böyleyse bakış açınızı değiştirmeyi deneyin. Örneğin, kıyafet seçerken veya yeni bir saç stili yaptırırken, başkalarına değil, *kendinize* iyi görünmeye öncelik verin. Bu düşünce tarzının insanı bencilleştireceğinden endişelenen herkese, bunun sorun olmadığını söyleyebilirim. Başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğünü ve onların gözünde değerli olup olmadığımızı çok fazla önemsiyoruz. Bu odağı kendimize kaydırmalı, kendimize daha nazik davranmalı ve kendimizin ne istediğiyle ilgilenmeliyiz.

Sağlıklı Öz Saygı İçin Günün Alıştırması: Kendinizi Şımartın

Armağan, ilginin bir göstergesidir. Birini sevdiğimizde, ona armağan almak isteriz. Sevdiklerimizden gelen armağanları kıymetli buluruz ve bu armağanlarla onların bizi ne kadar sevdiğini hatırlarız. Bir armağan, güçlü bir etki yaratabilir.

Öyleyse, kendinize bir armağan verin. Kendinize hangi armağanın sizin için iyi olacağını ve almaktan en çok mutlu olacağınız şeyi sorun. Kendinize bir armağan seçtiğinizde de kendinizi tebrik edin: *Harika seçim! Armağan seçmekte gerçekten iyiyim*! Bu, kendinizi sevme yolunda bir adım daha atmanızı sağlayacaktır. Bazı insanlar kendilerini şımartmayı samimiyetsiz veya abartılı bulabilir. Diğerleri ise "Güzel şeyleri hak etmek için ne yaptım ki?" ya da "Bu kendimi sevmeme nasıl yardımcı olacak?" diye düşünebilir. Kendinizi şımartma fikrini benimsemekte isteksiz hissediyorsanız, bu kendinizi ihmal ettiğinizin bir başka kanıtıdır. Kendinize iyi davranmanız için daha da fazla neden var. Sadece kendinize beğeneceğinizi bildiğiniz bir şeyi armağan edin, yeter.

4. BÖLÜM
ÇATIŞSALAR DA AYRILAMAYAN ÇİFTLER

Her çift zaman zaman kavga edebilir ancak sık sık kavga etmek tehlike işaretidir ve sık kavgaları tutkunun bir belirtisi olarak görmek tehlikeli bir düşünce tarzıdır. Öz saygısı yüksek çiftler bile bazen kavga eder. Ancak kavgaları ileri boyutlara taşınmaz ve çabuk barışırlar. Birbirlerinin gururunu incitmek için kavga etmezler. Ne zaman duracaklarını bilirler.

Bir Yıl Sonra Hâlâ Kavga Ediyorsanız

Evlilikteki sorunların çoğu, farklı iletişim tarzlarından kaynaklanır. Farklı ebeveynler tarafından farklı koşullarda yetiştirilen iki kişi, farklı şekillerde iletişim kurmaya mahkûmdur. İki kişi birbiriyle konuşmayı öğrenirken uyum sürecinde çatışmalar olması kaçınılmazdır ve bu süreç, çiftin arasındaki bağı güçlendirir.

Çoğu çift daha seyrek kavga eder ve ilişkileri, ilk üç ila altı ay içinde bir istikrar dönemine girer. Uzlaşmaya varamazlarsa ayrılırlar. Ancak partnerlerden birinin öz saygısı diğerine göre önemli ölçüde düşükse ilişki çıkmazda kalır. Çift, birbirlerini sevmeyi veya yollarını ayırmayı başaramadan birbirine saldırmaya ve suçlamaya devam eder. İlişkiniz en az bir yıllıksa ve kavgalar durulmuyorsa, öz saygınızı gözden geçirin. Bazı çiftler, sık sık kavga ettikten sonra hızla barışma yetenekleriyle övü-

nürler ancak önemli olan, anlaşmazlığın nasıl çözüldüğüdür. Yoğun bir tartışmayı çözmeyi ve kalıcı kırgınlıklar olmadan sonlandırmayı başarsak bile, bunun beyin ve cilt üzerindeki etkisini silemeyiz.

Diyelim ki kavganın galibi sizsiniz; ya sonra? Sevdiğiniz kişiyi alt etmiş olursunuz. Partnerinizi "yendiğinizde", kısa vadede zaferinizin tadını çıkarabilirsiniz ancak ne pahasına? Alt edilen partner, kendisini sevmesi gereken kişi tarafından saldırıya uğramanın getirdiği derin bir hayal kırıklığıyla boğuşur.

Bir çift bir takımdır ve vurgu, ortak zemin ve anlayış bulmaya odaklanmalıdır. En iyi takımların bile anlaşmazlıkları olur ancak kendi takımınızı sabote etmek aptalca bir harekettir.

Kavga Etmemizin Gerçek Nedeni

Kendilerine güvenemeyen insanlar, başkalarıyla kurdukları ilişkilere de inanmazlar. Her şeyden önce, bir ilişkiye başlamanın doğru karar olup olmadığından emin olamazlar. Bu nedenle kendilerine sürekli şu soruları sorarlar: *Şu an flört etmek için doğru zaman mı? Bu kişi benim için doğru kişi mi? Bu da beni terk etmeyecek mi?*

Birine ilgi duymak veya birinden hoşlanmak, içgüdü alanına ait eğilimlerdir. Ama flört farklıdır. Flört bir eğilim değil, bir karardır. Hoşlanma bir duygudur ancak bir ilişki bilinçli bir seçimdir. Bu nedenle yargınıza güvenemezseniz, ilişki sizde kaygı yaratacaktır.

Aynı şey, kendini sevmeyenlerimiz için de geçerlidir. Ne kadar sevilirsek sevilelim, birlikte olduğumuz kişinin bizi neden sevdiğini anlamayız. İçimizden, "Senin gibi harika biri neden benimle birlikte olmak ister? Sadece görünüşüme mi hayransın?" gibi sorular sormaktan kendimizi alamayız. Şüpheciliğe kapılırız ve ilişkiye ilişkin şüpheci bakış açımız kısa sürede kendini gösterir.

Kendimizi küçümsedikçe, ilişkiden beklentilerimiz de o oranda artar. Sıradan bir romantik ilişkide mutlu olmak yerine temel, metafizik bir düzeyde derin bir bağ kurmayı bekleriz. Çocukken alamadığımız sevgiyi telafi etmek için aşırıya kaçarız veya sadece flört etmek yerine derin bir aşk hikâyesi yazmayı umarız.

Bu durumdayken, istikrarlı duygusal bağlar kurmak mümkün değildir. Buluşmalarda endişeli oluruz ve sevdiklerimiz bize ne zaman, "Seni seviyorum," dese şüphe duyarız. Aşkımız büyüdükçe takıntılarımız ve gerginliğimiz artar. Enerjimizi korkularımızı yatıştırmaya çalışarak harcarız. Sonuç olarak da çatışmaya elverişli bir ortam oluşur.

Derin Yaralar Açmak

Kavgayla konuşma arasındaki fark, kavganın saldırmayı amaçlamasıdır. Sevgililer kavga ettiğinde, yabancılarla ettikleri kavgalardan daha fazla risk alırlar. Birbirine daha yakın ve birbirini daha iyi tanıyan iki insan, birbirlerinde kalıcı yaralar açabilir. Sevgilinizle kavga etmek, kalan son öz saygı kırıntınızı da yok edebilir.

İşte bu nedenle sevgililer ve eşler arasındaki kavgalar çok zararlı olabilir. İki insan birbirine ne kadar yakınsa, birbirlerinin zayıf noktalarını ve basacakları bam tellerini de o kadar iyi bilirler. Bu yakın tanışıklık silah haline gelir ve "Senin sorunun hep buydu. İş yerinde bu nedenle saygı görmüyorsun," veya "Tıpkı annen gibisin," gibi ifadelerle bize yönelir. Çiftlerin sonunda yaralanıp yıkılmaları için kavganın fiziksel olması gerekmez.

Sağlıklı bir şekilde sevemediğimizi keşfetmek acı vericidir. Sevgilimizden bir şeyler saklamaya başlarız. Öz saygımızı beslemesi gereken sevgi, kendimizi aşağılamaya başlamamıza yol açar.

Aşk Bu Kadar Acı Vermemeli

Hepimizin aşkla ilgili hayalleri vardır; aşkın bizi mutlu edeceğine inanırız. Bu inanç, Chunhyang'dan Külkedisi'ne kadar hem Doğu hem de Batı kültürlerinde yaygındır. Gerçek aşkın tüm acıları iyileştireceğine inanırız.

Aynı şey öz saygı için de geçerlidir. Birçok insan aşkın öz saygıyı besleyeceğine inanır. Acı dolu geçmişleri olan insanlar, aşk yoluyla kendilerini iyileştirmeyi ve mutluluğa ulaşmayı umarlar. Öz saygımız yerine geldiğinde ilk yöneldiğimiz şey romantik bir ilişki olduğu gibi, öz saygımız düştüğünde de aradığımız ilk şey aşk olur.

Öz saygısı düşük insanların ilişkilerini sonlandırmakta zorlanmalarının nedeni budur. İçinde olmak istemedikleri ilişkilerde acı çekerler. Duygusal olarak tükenirler ve depresyona girerler ancak yine de ayrılma cesaretini gösteremezler. Ara sıra söylenen "Seni seviyorum," sözleriyle veya gerçek bir kanıta dayanmayan ilgi imalarıyla, umut vadetmeyen ilişkilerini canlı tutmayı sürdürürler. Duygusal çalkantılarla yıpranmaya devam ettikçe, dünyada başka hiç kimsenin onları sevmeyeceğine veya ayrılığın üstesinden asla gelemeyeceklerine inanarak ilişkiyi canları pahasına korurlar. Ne kadar yıkıcı olursa olsun, bu ilişkide kalmanın tek umutları olduğuna inanarak umutsuzluğa düşerler. İlişki bir üzüntü kaynağı haline gelir.

Bir psikiyatrist olarak şaşırtıcı bulduğum şeylerden biri, birçok hastanın üzüntüyü aşkla karıştırmasıdır. Öfkeden ağladıklarında, korkudan depresyona girdiklerinde ve üzüntüden kalpleri kırıldığında, aşkın acısını yaşadıklarını düşünürler. Acı sadece acıdır. *The Everly Brothers*'tan alıntı yapacak olursak "Aşk acıtır." Ama çok acı veren aşk, aşk değildir. Bazen mutluluğa giden en hızlı yol, ayrılıktan geçer.

Sağlıklı Öz Saygı İçin Günün Alıştırması: Sevgi Duası

Birlikte olduğunuz kişiyi hayatınızın geri kalanı boyunca sevmek zorunda değilsiniz. Hatta yol yakınken ayrılmak daha iyi bir fikir olabilir. Bu, aşkla sürdürdüğünüz ilişkinizi sabote etme çağrısı değil. İlişkinin gelecekte sona erme olasılığı konusunda endişelenmeyin. Sevdiğiniz kişiyi sınamayın veya ona eziyet etmeyin ve bunun sonucunda sevginizin derinleşmesi için dua edin.

Aşk, çoğu zaman kafa karışıklığı yaratan karmaşık bir duygudur. Bazıları güvensizliği ve baskıcılığı aşkla karıştırır. Ancak önemli olan, âşık olduğunuzda kendinizi tamamen aşka bırakmaktır. Bu nedenle, her gece yatmadan önce şu duayı edin: "Bu kişiye olan sevgim büyüsün."

5. BÖLÜM
AYRILIK KORKUSUNU YENMEK

Ayrılık Korkusu

Bazı insanlar ayrılıktan alışılmadık derecede korkarlar. Bir ilişkiyi artık devam ettirmek istemeseler bile, bitirme korkusu onları ayrılmaktan alıkoyar. Arkadaşları ve aileleri onlara yollarına devam etmelerini tavsiye etse ve kendileri de ilişkinin kurtarılamaz olduğunu fark etseler de partnerleriyle yollarını ayırmaya kendilerini ikna edemezler. Mutsuzluğa katlanır, bazen onları ihmal veya istismar eden bir partnerle bile kalmayı göze alırlar. Haklarını savunmanın partnerlerini uzaklaştıracağından korktukları için geri almayı ummaksızın önemli miktarda para ödünç verebilirler.

Ayrılık Kliniği

Ayrılık Kliniği, çevrim içi bloğumdaki bölümlerden biri. Ayrılık olasılığından aşırı derecede korkan veya ayrılığı atlatmakta zorlanan birçok kişi, bu bölümdeki yazıları okuduktan sonra muayenemi ziyaret etmiştir ancak bağları koparma zorluğu sadece romantik ilişkiler için geçerli değildir.

Ayrılık Kliniği'nde yardım arayan kişiler genellikle iki kategoriye ayrılır. Birincisi, eski partnerlerini aşırı derecede idealize

edenlerdir. Genellikle eski sevgilileriyle tencere-kapak kadar uyumlu olduklarını iddia ederler. Ayrılığın üzüntüsü ve şoku nedeniyle rasyonel düşünme becerilerini kaybederek, eski sevgililerini idolleştirirler. İkinci grupsa kendine acıma ve keder bağımlısı haline gelenlerdir. Ayrılığın kederi ve sefaleti içinde boğulurlar. Kendine acıma hissine gark olmak, sarhoş olmaya benzer. Kişi kendine acımaya başladığında, bu hisse kendini kolayca kaptırabilir. Kendine sık sık acıyanların alkol bağımlılığı geliştirme riskinin daha yüksek olması şaşırtıcı değildir. Kendilerini acınası biri olarak görenler, kendilerinden ve başkalarından anlayış beklentisi içine girerler.

Ayrılıktan korkan insanlar genellikle ayrılıkları tamamen olumsuz deneyimler olarak yaftalarlar. Ayrılıkla birlikte hayatları da sona erecekmiş gibi davranır ve ayrılığın en çok hangi yönünün acı verdiğini gerçekten fark etmeden umutsuzluğa kapılırlar. Yalnızlıktan korkarlar. Yalnız olmayı mutsuzlukla eşdeğer tutarlar ve yalnızken asla mutlu olamayacaklarına inanırlar. Kendilerini çok zayıf ve çaresiz görüp tek başlarına hiçbir şey yapamayacaklarını düşündükleri için, artık işe yaramayan ilişkileri sonlandıramazlar. Kendilerini değersizleştirirler ve kendilerine, "O kişiye ihtiyacım var," "Beni seven tek kişi o," veya "Hiç kimse beni onun gibi sevmedi," deyip dururlar.

Yalnız Bırakılmaya İlişkin Rahatsız Edici Anılar

Ayrılık korkusu genellikle geçmişteki yaralarla, özellikle de yalnız bırakılma travmasıyla bağlantılıdır. Bu tür olumsuz çağrışımların çoğu, çocuklar yalnız bırakıldığında veya ebeveynleri tarafından terk edildiklerini hissettiklerinde oluşur. Kişiler yalnız kaldıklarında korkutucu veya hoş olmayan bir şey yaşamışsa, yalnız kalmaktan çok korkabilirler. Bu korku genellikle, terk etmekle suçlanan ebeveynlere karşı kızgınlığa dönüşür. İhmal edilmeye ve korunmasız kalmaya ilişkin anılar,

bir kişinin kendisini tekrar o savunmasız durumda bulmaktan korkmasına neden olur.

Eğer bir çocuk korktuktan ve yalnız kaldıktan sonra gösterdiği cesaret için takdir edilirse, bu deneyim kalıcı olumsuz etkiler bırakmayabilir çünkü bu, çocuğun kaygıyı aşması ve cesaret geliştirmesi için bir fırsattır. Ancak çocuk yalnızken cinsel taciz gibi büyük çaplı olaylar yaşarsa, bu kalıcı bir yara bırakabilir. Büyük çaplı olaylar yaşamasalar da yalnız kalma kaygılarına yeterli empati gösterilmemesi de çocuklarda birtakım izler bırakabilir. Çocuklukta maruz kaldığı zorbalık ve yalnızlaştırma da kişinin terk edilmekten korkmasına neden olabilir.

Ayrılık Herkes İçin Zordur

Ayrılık kolay değildir. Uzun süre severek kullandığınız bir eşyayı kaybetmek bile sizi endişeli ve amaçsız hissettirebiliyorsa, bir insandan ayrılmanın acı verici olması şaşırtıcı değildir. Herkesin ayrılıkları zorlayıcı bulduğunu unutmamakta fayda var.

Eğer bir ayrılığın üstesinden gelmeye çalışıyorsanız, bunun yaygın bir insan deneyimi olduğunu bilin. Her birimiz bununla kendi yöntemlerimizle başa çıkıyoruz. Bazıları, benim gibi, bunu kader olarak kabul edebilir ancak bu noktaya ulaşmam zaman aldı. Herkesin zamanla gelişebilen farklı bir başa çıkma yöntemi vardır.

Ayrılığa verdiğiniz tepki konusunda kendinize karşı nazik olun. Bazıları günlerce ağlar, bazıları hiçbir şey olmamış gibi güler, bazıları öfkelenir ve bazıları uyuşmuş hisseder. Ayrılığa nasıl tepki vereceğinizi belirleyen veya öfkelenmemenizi ya da duygularınızı bastırmamanızı gerektiren bir kural yok.

Ayrılık Öz Bakım İçin Bir Fırsattır

Ayrılığı tamamen kötü bir şey olarak yaftalamaya gerek yok. Olaylar her yönden iyi olmadıkları gibi, her yönden kötü de

değildirler. Ayrılıktan sonra tek başına kalmak sizi yalnız hissettirse de aynı zamanda size özgürlük de kazandırır. Bunu, otuzlu yaşlarında depresyonla mücadele eden anneleri tedavi ederken fark ettim. Ortak arzuları "yalnız kalmayı deneyimlemek" idi. Bir anne hamile kaldığı andan itibaren özgürlüğünü kaybeder çünkü sürekli olarak çocuğun sağlığını birincil önceliği haline getirmek zorunda kalır. Ne yiyip içeceğine ve hangi aktivitelere katılacağına ilişkin özerkliğini kaybeder. Çocuk doğduktan sonra da anne beslenmek, uyumak veya sadece tuvalete gitmek gibi en temel biyolojik ihtiyaçları için bile zaman bulmakta zorlanır.

Çalışan anneler ve ev hanımı anneler, dinlenmeye veya iyi bir gece uykusuna pek zaman bulamazlar. Eskiden sahip oldukları özgürlüğün ellerinden kayıp gittiğini hissedebilirler. Alana ihtiyaç duyarlar ve yalnızlık duygusunu özlerler. Bir danışanım bir keresinde gözyaşları içinde, "Sadece boş bir parkta koşuya çıkmak istiyorum," demişti.

Öte yandan, ellili ve altmışlı yaşlarındaki birçok kadın, yalnız kalma fikrini büyük bir üzüntüyle karşılar. Bazı anneler, yirmi yıl boyunca bekledikleri o gün gelip de çocukları nihayet yuvadan uçunca, boşluk duygusuyla mücadele eder. Diğer yandan, bazı kadınlar da yeni kavuştukları özgürlüğün tadını çıkarır ve bunu, kendilerini ailelerinin ihtiyaçlarına göre ayarlamadan yaşamak için bir fırsat olarak görürler.

Yalnız kaldığınızda, bunu zamanınız ve kaynaklarınızla istediğinizi yapabileceğiniz değerli bir fırsat olarak düşünün. Sevdiklerinizle birlikte olmak size neşe verirken, beraberinde kendi kısıtlamalarını da getirir. Partnerinizin duygularını, size olan ilgisi ve saygısı oranında dikkate almanız ve saygıyla karşılamanız gerekir. Yalnız kaldığınızda, kimsenin onayına ihtiyaç duymadan veya sürekli söylenmeler ve istenmeyen tavsiyelerle uğraşmadan kendinize odaklanabilirsiniz.

Ayrılıkla başa çıkmakta zorlanan bir danışana genellikle seyahat etmesini öneririm. Tek başına seyahat etmek ilk başta biraz yalnız hissettirse de çoğu kişi yola çıktıktan sonra bunu inanılmaz derecede tatmin edici bulur. Seyahat tarihlerinizi ve tercih ettiğiniz ulaşım araçlarını istediğiniz gibi seçebilir ve başkalarıyla uyumlanmaya gerek kalmadan seyahat planınızı yapabilirsiniz. Varış noktası ideal olmasa bile bunun bir önemi yok. Bu özgürlüğü deneyimledikten sonra, yalnızlığın değerini takdir ettiğinizi ve hatta yalnız olmanın aslında o kadar da kötü olmadığını göreceksiniz.

Sevdiğiniz biriyle yollarınızı ayırdıktan sonra, durup bu ilişkiden ne kazandığınızı ve ne öğrendiğinizi düşünmek önemlidir. Ayrıntılı bir gezi planlamanıza gerek yok; günübirlik bir gezi veya tanıdık yerleri tekrar ziyaret etmek de aynı derecede tatmin edici olabilir. Mesela ben, Seul'daki tanıdık yerlerde dolaştım. Metroya bindim ve şehre yeni gelmiş bir turist gibi davrandım. Bu bakış açısı, deneyimimi keyifli kıldı. Yeni kazandığım özgürlük olmasaydı, bu yola hiç çıkmazdım.

Sağlıklı Öz Saygı İçin Günün Alıştırması: Kötü Alışkanlıklara Veda Edin

Ayrılık, yalnızlığa karşı dayanıklılığınızı geliştirmeniz için mükemmel bir fırsattır. Şu anda ne kadar mutlu olursanız olun, bir gün illaki acı verici bir ayrılıkla karşılaşacaksınız. Bunun için alıştırma yapmak, bu ayrılık gerçekleştiğinde üzerinizde yaratacağı psikolojik etkiyi azaltmaya yardımcı olabilir. (Elbette, bu, partneriniz veya aile üyelerinizle sağlıklı ilişkinizi sonlandırmanız gerektiği anlamına gelmez.) Bu alıştırma için, kötü alışkanlıklardan kurtulmayı deneyimleyin. Geç saatlere kadar uyumak, gece aşırı yemek veya aşırı içki ve sigara tüketmek gibi alışkanlıklardan vazgeçme zamanı geldi. Kötü alışkanlık-

lar genellikle bağımlılığa yol açar ve bizi köleleştirir. Onlardan kurtulmak bize özgürlük kazandırır.

Bırakmak istediğiniz alışkanlıkların bir listesini yapın ve onlardan kurtulmanın faydalarını not edin.

Örnekler:

Gece aşırı yemek yeme alışkanlığından kurtulmak istiyorum. Bu, sağlığıma iyi gelecek.

Kendimi eleştirmeyi bırakmak istiyorum. Bu, kendime olan güvenimi artıracak.

Sürekli şerit değiştirerek diğer araçları geçme alışkanlığından kurtulmak istiyorum. Bu, kaza riskini azaltacak.

Ekran başında geçirdiğim süreyi azaltmak istiyorum. Bu, yorgunluğu azaltacak ve daha fazla boş zaman sağlayacak.

Duygularımı içime atıp sonradan patlamaktan kaçınmak istiyorum. Bu, pişmanlık ve kendini suçlama duygularını önleyecek.

Eski sevgilimi gece geç saatlerde aramayı bırakmak istiyorum. Bu, utanç ve mahcubiyetten kurtulmamı sağlayacak.

6. BÖLÜM
SEVİLMEME KORKUSUNU MASKELEMEK

Bazı insanlar son derece neşeli ve arkadaş canlısıdır. Bu tür kişiler bir ortama girdikleri anda dikkatleri üzerlerine çekerler. Size ömrünü birlikte geçireceği o dostu bulmuş gibi davranır, samimi davranışlar sergiler ve hatta size bir anda vurulmuş gibi flört ederler. Onlarla anında yakın bir bağ kurmuş gibi hissedebilirsiniz. Ancak geriye dönüp baktığınızda, bu kişiler hakkında neredeyse hiçbir şey bilmediğinizi fark edebilirsiniz. Bu tür insanlar genellikle sadece en iyi yönlerini gösterirler ve başkalarıyla nadiren gerçek bir bağ kurarlar. Gerçek ilişkilere sadece güzel bir dış görünüş değil, tarafların birbirlerinin kusurlarını kabul etmesi de dâhildir.

Sevgi İstemek mi, Sevgiyi Kaybetmekten Korkmak mı?

Birçok insan sevilmeyi arzular. Bağımsız yaşamak mutluluk getirebilir ancak insan doğası gereği sosyal bir varlıktır. Başkaları tarafından saygı görmek ve takdir edilmek, öz saygı için temel bir gerekliliktir. Kendini sevilebilir bir insan olarak algılamanın en kolay yolu, başkalarından sevgi almaktır.

Sevilme arzusu, doğası gereği sorunlu değildir. Sorun, sevilmeye aşırı önem verdiğimizde ortaya çıkar. Bu durumda bu doğal arzu, kolayca bir takıntıya dönüşebilir. Sevilmeme

korkusu, sevilme arzusu kadar güçlü olabilir. Bu kaygı, Ichiro Kishimi'nin *Sevilmeme Cesareti* adlı çoksatar kitabının temel temalarından biridir ve yaygın bir korkuyu yansıtır.

Bir sınavı geçme arzusu başarısızlık korkusunu nasıl artırıyorsa, bir oyunu kazanma baskısı da performansı olumsuz etkileyebilir. Çocuklarının herkes tarafından sevilmesini aşırı derecede isteyen ebeveynler, "Bunu yaparsan dışlanırsın," veya "İnsanlar ne düşünecek?" gibi şeyler söyleyebilirler. Ebeveynler sosyal onayı önemsediklerinde, çocuklarına sevilmemenin sonuçlarının felaket olduğu inancını aşılayabilirler. Başkalarının onayına yönelik bu takıntı, sevilmeme korkusuna dönüşür.

Mutluluğun Peşinden Gitmek mi, Sefaletten Kaçınmak mı?

İstediklerine odaklanan insanlar genellikle hedeflerine ulaştıklarını görselleştirirler. Okulda başarılı olmak isteyen öğrenciler, kendilerini başarılı olarak hayal eder ve onları iyi notlara götürecek davranışları taklit etmeye çalışırlar. Başarısız olduklarında bile, neyin yanlış gittiğini analiz etme ve bir sonraki seferde daha iyi sonuçlar elde etmek için çaba gösterme eğilimindedirler.

Buna karşılık, istemedikleri şeylerden kaçınmayı hedefleyenler, işleri daha da karmaşık hale getirirler. Örneğin, amaç düşük akademik performanstan kaçınmak olduğunda, altta yatan motivasyon genellikle düşük performans gösteren bir öğrencinin değersiz olduğuna ilişkin inançtır. Bu, iyi notların takdir getirdiğine inanmakla aynı şey değildir. Bir öğrencinin amacı kötü performanstan kaçınmak olduğunda, notlardaki herhangi bir düşüş üzerinde yıkıcı bir etki yaratabilir çünkü bu, olmak istemediği şeye dönüştüğü anlamına gelir. Değerlerini notlarıyla ilişkilendirir ve bu da "kötü not alan öğrenci" kavra-

mını "değersiz kişi" ve "ben" ile bağdaştırmaktan kaynaklanan olumsuz bir öz imgeye yol açar.

Okulda mükemmel olmaya odaklandığımızda, doğal olarak, başarılı öğrencilerin stratejilerine daha fazla dikkat eder ve zorlukların üstesinden nasıl geldiklerini öğreniriz. Aksine başarısızlığı önlemeye odaklanmaksa ibretlik hikâyelerin özelliklerine ve deneyimlerine dikkat kesilmeye yol açar. Başarısızlıkların diğerleri tarafından nasıl karşılandığına ve darbenin yıkıcılığına ilişkin dikkatli araştırmalar, bu sonuçlardan korkmamıza neden olur.

Her zaman istediğimiz veya beklediğimiz notları alıyorsak, istediğimizi takip etmek ve istemediğimizden kaçınmak benzer sonuçlar doğurabilir. Ancak çoğu yaşam iniş çıkışlar ve zorluk dönemleriyle şekillenir. Mutluluğu hedeflemekle sefaletten kaçınmak arasındaki fark, engellerle karşılaştığımızda belirginleşir.

Olumsuz Hedefler Korkuyu Besler

Bir insan sevilmeyi hedeflemek yerine sevilmemekten korktuğunda ne olur? Reddedilme korkusu, beynin sevilmeme senaryoları üretmesine yol açar: öğretmenler tarafından göz ardı edilmek, akranlar tarafından dışlanmak, okulda veya işte dedikodu malzemesi haline gelmek ve yalnız hissetmek. Bu senaryolardan kaçınmak için kişi sevilmeye odaklanır; her zaman gülümseyerek çekici görünmeye ve davranmaya çalışır.

Ne yazık ki aksiliklerden kaçınamayız. Dünyanın en sevimli insanı bile herkes tarafından sevilmez. Güzel bir buluşma geçirdiğimiz kişiden asla haber alamamak veya partnerimiz tarafından terk edilmek gibi şeyler, en iyilerimizin bile başına gelebiliyor.

Bu gibi durumlarda, olumsuz hedefleri olan insanlar eksikliklerine takılıp kalır ve kendilerini sevilmez kılan şeyin ne

olduğunu sorup dururlar. Algıladıkları kusurlara odaklanırlar ve birine kızdıkları veya çok açgözlü oldukları gibi olumsuz görülebilecek her kelimeyi ve hareketi gözden geçirirler. "İnsanları hayal kırıklığına uğratacağım," veya "Beni küçümseyecekler," gibi düşünceler ortaya çıkmaya başlar. Kişinin benzersiz şekilde kusurlu olduğu –"Fazla farklıyım!"– yönündeki sorunlu algı, ateşi daha da harlar ve bireyin benzersiz kusurlarının onu özellikle sevilemez kıldığına inanmasına yol açar. Böylece korku gittikçe büyür ve duygusal bir patlama tehdidi meydana gelir.

Korku Aşı Değildir

Bu rasyonel bir bakış açısı değildir. Arkadaşları ve ailesi, kişiye, "Neden birini hayal kırıklığına uğratasın ki? Sen çok sevimli ve yetenekli birisin," diyebilir. Kişi arkadaşlarının ve ailesinin haklı olduğunu görebilirse, bu ideal olur. Korkunun üstesinden gelebilirse, "Haklısınız. İş stresinden herhalde. Garip biri değilim, değil mi?" deyip geçebilir.

Ancak korkuya kapıldığında, rasyonel tartışma imkânsız hale gelir. Mantık, kurduğumuz duygusal duvarların içinden geçemez. Reddedilme ve yalnız kalma korkusu iletişimi engelleyecek kadar ezici hale gelebilir. İki insan arasında mantıklı bir fikir alışverişi olan konuşma, bir kişi "İnsanları hayal kırıklığına uğratacağımdan korkuyorum. Ben böyleyim," fikrine saplanıp kaldığında ilerleyemez. Çünkü sevilmeme korkusu, geçmişteki reddedilme deneyimleriyle daha da güçlenir. Bir patrondan gelen küçük eleştiriler bile derin bir hayal kırıklığı ve kaygıya yol açabilir; patronunuzun hakkınızdaki basit bir yorumu sizi gözyaşlarına boğar ve dünyada kimsenin sizi sevmediğine ikna eder. Korku adaletsizlik ve öfke duygusuna da yol açabilir.

Derinlere kök salmış korkuları olan insanlar, eleştiriyi sadece işlerine değil, karakterlerine de bir saldırı olarak yorumlarlar. "*Neden benden bu kadar nefret ediyorlar?*" diye düşünürler.

Halihazırda kendilerinden zaten memnun olmayan kişiler için bu gibi durumlarla baş etmek daha da zordur. "Bu işte gerçekten kötüyüm. Patronumun beni eleştirmesine şaşmamalı," diye düşünebilirler. İpliklerinin pazara çıkarıldığına inanırlar ve bu da öz-yaftalamaya yol açar.

Düşük öz saygı sadece ilişkileri zedelemekle kalmaz, aynı zamanda sorunlu ilişkilerin de bir sonucudur. Çatışma yaşamak ve incinmek, "Profesyonel değilim," veya "Çok hassasım, küçük eleştirilere sonsuza dek takılıp kalıyorum," gibi küçümseyici düşüncelere yol açar.

Ne yazık ki zayıflatıcı, mantıksız korkuların kaynağı çocukluğa kadar uzanabilir. Ebeveynler çocuklarını terbiye ederken, "Böyle davranırsan insanlar seni sevmez," diyebilirler. Reddedilme korkusunun çocuğu sevilmeye teşvik edeceğine inanırlar ancak sistem böyle işlemez. Korku, kötü davranışa karşı bir aşı değildir. Öz saygıyı tüketir; öz saygı ise reddedilme virüsünün saldırısına uğradığımızda antikor görevi görür. Öz saygının yokluğunda korku ve kaygı devreye girer ve kişinin durumu duygusal netlikle değerlendirme şansını elinden alır.

Öz Güven Çekicidir

Hiç kimse evrensel olarak sevilebilir değildir. Reddedilmek ve hayal kırıklığına uğratmak kaçınılmazdır. Kalplerimiz yalnızca güzellikle dolu olamaz. Herkesin içsel sorunları vardır. Açgözlülüğümüz, kıskançlığımız ve belki de başkalarını dehşete düşürecek bazı arzularımız olabilir. Öz güven eksikliğimiz olabilir ve destek için başkalarına yaslanmaya ihtiyaç duyabiliriz. Sadece bunları gizli tutarız. Tüm bu unsurların birleşimi, id olarak adlandırılır. Herkesin bir egosu ve onu kontrol eden iyiliksever bir benliği vardır, buna süperego denir. Güzellik ve çekicilik süperegoyu temsil ederken, id ise saklamayı tercih

ettiğimiz yanımızdır. Seven ve sevilen herkesin bir idi vardır Bu nedenle, bir ide sahip olmaktan utanmaya gerek yoktur.

Sevilmiyorsanız, bu sizin suçunuz değil. Tıpkı bir sınavda başarısız olmanın sizi kötü bir öğrenci yapmaması gibi.

Sağlıklı Öz Saygı İçin Günün Alıştırması: Kendinizden Özür Dileyin

Bu akşam, aynanın karşısına geçin ve kendinizden özür dileyin. "Kendimden, bu kadar önemsiz şeyler yüzünden bu kadar nefret ettiğim için özür dilerim. Öz güvensiz olduğum ve gerçek duygularımı sakladığım için çok özür dilerim."

Kendimize karşı yeterince nazik davranmadık. Kendimizi olduğumuz gibi kabul edemedik. Görünüşümüzden, kişiliğimizden ve hayattaki durumumuzdan hoşlanmadık. Gerçekliğimizden ve dile getiremediğimiz hayallerimizden utandık.

Daha iyisini hak ediyoruz ve ilk adım, kendimizden özür dilemek. Bu, öz saygısı düşük geçmiş benliğimizle değişmeye çalışan yeni benliğimiz arasındaki farkı ortaya koyuyor.

Kendinizden özür dilerken gereksiz bahanelerden kaçının. "Başarılı olmak istediğim için kendimi çok zorladım," veya "Daha yetenekli bir insan olsaydım, başarısızlıktan bu kadar korkmazdım," demeyin. Sadece kendinize zarar verdiğiniz yolları kabul edin ve kendinizden içtenlikle özür dileyin.

BÖLÜM SONUCU
SUÇ NE SİZDE NE DE SEVGİDE

Öz saygı sorunlarınız varsa, aşk konusunda da zorlanmanız muhtemeldir. İster istemez şüpheci hissedersiniz, vaktinizi birbirinizle ilgilenmekten ziyade tartışmakla geçirirsiniz, sık sık partnerinizin ilgisizliğine üzülürsünüz veya partnerinizi onun sizi sevdiğinden daha çok sevdiğinizi düşünerek yalnız hissedersiniz. Hatta bu duygulardan nefret edebilir ve kendinizi suçlama sarmalına girebilirsiniz.

Ancak âşık olmak için öz saygınızın tamamen yerine gelmesini beklemek zorunda değilsiniz. Toplumun aşk hakkında fantezileri vardır çünkü aşk gerçekten de güçlü bir duygudur. Öz saygınızı zedeleyebileceği gibi iyileştirebilir de.

Sorunlu bir ilişkideyseniz ama partnerinizden ayrılamıyorsanız, muhtemelen bir nedeni vardır. İlişkide hâlâ ilgi varken ipleri koparmaktansa, işleri yoluna koyma umuduyla tartışmak daha iyi olabilir. Şüphe duyduğunuzda, ilişkinizi bitirmek için acele etmeyin veya kararlı olamadığınız için kendinizi suçlamayın.

Mücadelelerinizin öz saygınızın ötesinde farklı nedenleri de olabilir. Yorgun veya maddi meselelerden dolayı stresli olabilirsiniz. Sorunun tek kaynağının aşk olduğu veya aşkın doğası gereği acı verici olduğu ve size göre olmadığı sonucuna hemen varmayın. Öz saygı sorunlarınızın duygusal yakınlığı

zorlaştırabileceğini kabul etmek yeterlidir. Daha konuşacak çok şeyimiz var ve gerçek yolculuk şimdi başlıyor.

Öz Saygı Dersi Özeti:

- Öz saygı zayıfladığında ilk sorgulanan şey, sevme ve sevilme yeteneğidir.
- Güven, temel bir erdemdir ve sevgiyi hak ettiğimizi kabul etmenin ilk adımıdır.
- Kendimizden şüphe etmeye başladıysak, içimizdeki aşağılık duygusunu gözden geçirmek önemlidir.
- Kendinizi ne kadar iyi tanırsanız, o kadar çok sevebilirsiniz.
- Kendi kendinizin destekçisi olmak için zaman ayırın. Cömert olmaya ve kendinizi cesaretlendirmeye çalışın. İçinizde yaptığınız çalışma dışarıya yansıyacaktır.
- İlişkilerdeki pürüzler neredeyse her zaman öz saygı düşüklüğüne bağlanabilir.
- Bazen üzüntü kolayca sevgiyle karıştırılabilir. Gerçek şu ki acı sadece acıdır. Öfkeden ağlıyorsanız veya korkudan dolayı depresyondaysanız, ayrılık mutluluğa giden en hızlı yol olabilir.
- Mutluluğu hedeflemek ve mutsuzluktan kaçınmak, başarıya veya mutluluğa ulaşmanın garantili bir yolu değildir.
- Korku çoğu zaman mantıksızdır; duygusal berraklığınızı yönetmesine veya bulandırmasına izin vermeyin.

ÜÇÜNCÜ KISIM

ÖZ SAYGI ve SOSYAL İLİŞKİLER

1. BÖLÜM
NE KADAR TAKDİR GÖRÜYORUM?

Öz saygı, en yaygın anlamıyla "kendine saygı" demektir. Kendinize ne kadar saygı duyduğunuzu ve kendinizi ne kadar değerli bir insan olarak algıladığınızı ifade eder. Öz saygının önemine ilişkin farkındalık giderek artıyor ve bu, çocuklara övgü ve sevginin açıkça ifade edilmesinin önemini vurgulayan modern ebeveynlik kitaplarında açıkça görülüyor. Artan farkındalık ve vicdanlı ebeveynler sayesinde, günümüz çocuklarının öz saygıları, büyük ihtimalle eski nesillere kıyasla daha yüksektir.

Ne yazık ki günümüz yetişkinlerinin çoğu, "Sen değerli bir insansın," gibi onaylamaları duyarak büyümedi. Bunun yerine, hataları için daha sık azarlandılar ve hatta sert cezalara maruz kaldılar. Ebeveynlerin genellikle itaat sağlamanın yolları olarak doğrudan eleştiriye ve utandırmaya başvurduğu bir dönemdi.

Değerli olduklarını ve varoluşlarının bir nimet olduğunu bilerek büyüyen çocukların öz saygıları muhtemelen daha yüksektir. Ancak, bu çocuklardan biri değilseniz, ebeveynlerinizi veya dünyayı suçlamanıza gerek yok. O zamanların normali buydu ve çoğu çocuk bu şekilde yetiştiriliyordu.

Kendi değerimizi sık sık unutuyoruz. Herkesin takdir ve ilgiyi hak ettiğini teorik olarak bilsek de "Sizce sevilen bir insan mısınız?" diye sorulduğunda çoğumuz kendimizden emin bir

şekilde cevap vermekte zorlanıyoruz. Kendimize saygı duymamız gerektiğini anlıyoruz ancak değerimizin başkalarının takdirine ve ilgisine bağlı olduğuna inanma eğilimindeyiz. Ancak, öz değer dışsal onay gerektirmez.

Takdir İhtiyacı Aynı, Biçimler Farklı

Danışmanlık deneyimimde, evliliklerinden memnun olmayan birçok kocanın genellikle düşük öz saygıdan muzdarip olduğunu fark ettim. Bu kişiler eşlerinin onlara değer vermediğini hissediyorlar. Faydalı ve önemli biri olarak görülmeyi arzuluyorlar ancak bu ihtiyaçları sıklıkla karşılanmıyor. Bunun nedenini anlamak zor değil. Ortaya bir sorun çıktığında, erkekler çözüm sunma eğilimindedir. Eşlerinin bir sorunu olduğunda, harika bir çözüm önerisi sunmak ve bunun için takdir görmek isterler. Ve bu çabalar eşleri tarafından takdir edilmediğinde, öz saygıları zedelenir. Bu kocaların istediği şey basit: Eşlerinin onları faydalı biri olarak gördüğünü hissetmek. Kocanın öz saygısı tam da burada yatıyor. Bir kadının öz saygısıysa aksine, genellikle duygularının onaylanmasına bağlıdır. Koca, karısının duygularını paylaştığında, evliliğe ilişkin memnuniyeti artar.

Çift terapisinde, iki insanın birbirleri için ne kadar önemli olduğunu öğrenirsiniz. Olgun çiftler, eşlerinin öz saygısını beslemenin kendi öz saygılarının sağlığı için ne kadar önemli olduğunu fark ederler. Aynı gemide olduklarını ve birlikte yaşayıp birlikte öleceklerini bilirler.

Fark edilmeye ilişkin bu düşünce, ilk konferans konuşması deneyimimi hatırlatıyor bana. Çok gergindim ve kürsüde dururken bacaklarım titriyordu. Bu fırsat için minnettar olmama karşın, kendimden şüphe duyuyordum. Üniversitede ders vermiyordum ve özgeçmişim pek de parlak sayılmazdı. İnsanları kendime güldürmekten ve dinleyicilerin zamanını çalmaktan korkuyordum. Konuşmaya başladığımda sesim çatallaşmaya,

ellerim titremeye başladı. Seyircilerin deneyimsiz olduğumu anlayacağından endişeleniyordum. Sonra bir *klik* sesi duydum. Birileri sunumumun fotoğraflarını çekiyordu. Yavaş yavaş deklanşör sesleri artmaya başladı. Başımı kaldırıp baktığımda, insanların beni başlarını sallayarak, dikkatle dinlediğini gördüm. Yaşlı profesörler bile beni ilgiyle izliyordu. Gerginliğim azaldı ve normal sesime kavuştum. İşte o an, fark edildiğimi hissettim.

Sahneye çıkmadan önce aklımda, *İnsanların bana burada ihtiyacı var mı?* sorusu dönüp duruyordu. Sonuçta, konferansta benden daha eğitimli ve deneyimli birçok insan vardı. Konuşmamı dinleyeceklerini bilmek, üzerimde muazzam bir baskı oluşturmuştu. Üstelik onlara sunacak değerli bir şeyim olmayacağından korkuyordum.

Bu baskı, konuşma için yaptığım hazırlıkları yavaşlattı. Konferansa işten sonra tek başıma hazırlanmak zorundaydım ancak odaklanamıyordum. Materyaller çok eski görünüyordu ve alıntı yapılan kaynakların çevirilerinin doğru olup olmadığı konusunda fazlasıyla şüpheliydim. Zaman geçtikçe kaygım daha da arttı. Deneyim eksikliğinden, yeterince hazırlanamamaktan ve fırsatı mahvetme ihtimalinden kaynaklanan stres, her şeyden vazgeçmek istememe neden oluyordu.

Dinleyicilerin hayal kırıklığına uğramasından endişelendiğimi sanıyordum ancak bu sadece bir bahaneydi. Aslında tamamen kendimle ilgili endişelerle boğuşuyordum: Ya insanlar beni sahtekâr sanırsa? Ya biri esnerse veya sıkılmış görünürse? Ya sunumu berbat edersem?

Fark Edilme Arzusu

Benim gibi, yetenekleri ve başarıları konusunda şüphe ve kaygı duyan birçok profesyonel ve başarılı birey var. Küçüklükten itibaren okulda başarılı olan, şu anda iyi kazanan ve hayatın diğer alanlarında hiçbir şeyden yoksun görünmeyen insanlar,

sürekli bir kaygı içindeler. Bazıları, sert bir içki olmadan, bu gerginliği üzerinden atıp uyuyamıyor.

Bu son derece başarılı insanların birçoğu takıntılarla boğuşuyor. Takıntılar, çoğu çocukluktan kaynaklanan, sürekli tekrarlayan düşünceleri içerir. "Birinci olmazsam değersizim," veya "Bu sınavda başarısız olursam ailemle başım derde girer," gibi düşünceler; iyi niyetli, özverili ebeveynler tarafından çocuklukta o kadar çok aşılanır ki birer takıntı haline gelir. Elbette, çocukların bu takıntıları ebeveynlerinin müdahalesi olmadan kendi başlarına geliştirdiği başka birçok durum da vardır.

Fark edilmeme kaygısı, güçlü bir itici güç yaratır. Şu anda bile, kendimi "Okurlar için vazgeçilmez kitaplar yazan, faydalı bir doktor olmalıyım," gibi düşüncelerle teşvik ediyorum. Sorun şu ki yalnızca bu yönteme güvenmek, üretilecek sonuçları sınırlıyor. Belirli bir enerji harcama sınırının ötesinde, bu motivasyon kaygıya dönüşüyor ve baskı yaratıyor. Aslında, bu kitabı yazarken, harika bir kitap yazma baskısı altında öyle eziliyordum ki bir süre tek bir kelime bile yazamadım. İyi bir kitap yazma yükü omuzlarımda olanca ağırlığıyla dururken, kitabın satılmayacağı kaygısıyla bile boğuşuyordum.

Tanınma ihtiyacıyla güdülenmek, okul yıllarında faydalı olabilir. Birçok lise öğrencisi, üniversiteye giremezlerse hayatlarının biteceği düşüncesiyle kendilerini çalışmaya adarlar. Ancak topluma karışınca, fark edilme bir motivasyon kaynağı olarak etkisini kaybeder. Toplumda sınav dönemleri veya sınıf öğretmenleri yoktur. Sürekli bir değerlendirmeye tabi tutuluyoruz ve bizi fark etmesini beklediğimiz kişi sayısı bir veya ikiyle sınırlı değil. Dahası kişi, özgül bir kişinin onayını bekliyorsa kariyerinde dalkavukluk yoluyla yükselmeye çalışmakla bile suçlanabilir.

Değerlendirmeye Değil, Sürece Odaklanın

İş yerinde nasıl davranmanız gerektiğine ilişkin net bir kılavuz yok. Fark edilmek için ne zaman, ne kadar ve ne yapmanız gerektiğini söyleyen bir rehber yok. Açık notlar, popülerlik oyları yok. Bu nedenle, kişinin kendi değerini belirlemesi zor; değerli hissetmekse daha da zor.

Çoğumuz birden fazla topluluğa aitiz. İş yerinde takdir edilmeye takıntılı olursak ailelerimizi ihmal edebiliriz. Sadece iyi ebeveyn olmaya odaklanırsak da iş yerinde sorunlarla karşılaşabiliriz. Eşlerimizden takdir görmek için çabalamak, ebeveynlerimizle sorun yaşamamıza yol açabilir. Enerjimiz sınırlı olduğundan, herkesi aynı şekilde memnun etmek imkânsızdır.

Peki, ne yapmalıyız? Cevap, süreçte yatıyor. Kendinizi sürece bırakın. Sonuç sonra gelir, süreçse şimdi devam ediyor. Sürece odaklanmak, bugün ne yapabileceğinize odaklanmak anlamına gelir. Bir işe girmek istiyorsanız sadece o işi elde etmek için bugün yapabileceklerinizi düşünün. İyi bir üniversiteye gitmek istiyorsanız sonuç, kabul veya ret mektubunun geldiği gün belli olacaktır ancak süreç, okuyup okumayacağınıza ilişkin bugün verdiğiniz karara bağlıdır. Sonuç ne bizim kontrolümüzdedir ne de bugünün bir parçasıdır.

Sürece odaklanan insanlar, şu anda kendilerine odaklanabilirler. Hedefe doğru her gün elimizden gelenin en iyisini verdiğimizde ve gösterdiğimiz çabadan memnun kaldığımızda, sonuç olumlu olmadığında yıkılma olasılığımız daha düşüktür. Sınavı geçemeyebiliriz ancak hazırlık sürecinde çok şey öğrendiğimiz gerçeğinden memnuniyet duyarız.

"Kendimi ne kadar seviyorum?" sorusunu cevaplamak için, başkalarının değerlendirmelerinden ziyade "öz değerlendirmeye" odaklanmak gerekir. Derslerle ilgili hikâyeme dönecek olursak, derslere ve sunumlara hazırlanma şeklim, o ilk sinir bozucu deneyimden beri değişti. Artık sadece kendime odak-

lanıyorum. Aynı şey kitap yazma süreci için de geçerli. Bu kitabı başkalarından onay almak için değil, yaptığım gözlemleri kaydetmek için yazıyorum; böylece bunaldığımda onu tekrar gözden geçirebilirim veya kızlarım ne zaman ihtiyaç duysa ellerinin altında olabilir. Sonuç olarak, sürecime eskisinden çok daha fazla odaklanmış durumdayım.

Sağlıklı Öz Güven İçin Günün Alıştırması: Bu Kitabı Neden Okuduğunuzu Yazın

Şimdiye kadar bazılarınız bu kitabı bırakıp, "Bir kitap bir şeyi nasıl değiştirebilir ki?" diye düşünmüş olabilir. Bu çok doğal. Bunun yerine, bu kitabı nasıl kullanmak istediğinizi düşünün. Bu kitabı öz güveninizi artırmak için aldıysanız özellikle nasıl değişmek istediğinizi düşünün.

Gerçekçi kişisel hedefler belirlemek, başarı şansınızı artırır. "Neden çok çalışıyorsun?" sorusuna maruz kalan bir lise öğrencisini düşünün. "Mükemmel bir insan olmak için," veya "Annemi mutlu etmek için," diye cevap verenler muhtemelen harika öğrenciler değildir. "Böylece harika bir üniversiteye girebilir ve çok para kazanabilirim," diye cevap verenler, muhtemelen çok daha odaklanarak çalışıyordur.

Bu kitabı okuyarak elde etmeyi umduğunuz somut değişiklikleri yazın. Ne kadar somut ve gerçekçi olursa o kadar iyi. Daha huzurlu hissetmek istiyorsanız, bu huzurun size neleri başarmada yardımcı olacağını düşünün. Kendinizi daha çok sevmek istiyorsanız, bu yeni bulduğunuz öz sevgiyi ne için kullanmak istediğinizi düşünün. İster romantik ilişkilerinizi geliştirmek ister ayrılığınızı sağlıklı bir şekilde atlatmak ister başkalarına karşı kin beslemekten kaçınmak olsun, mümkün olduğunca spesifik olun. İstediğiniz kadar çok şey yazabilirsiniz.

2. BÖLÜM
ÖZ SAYGIYI ZEDELEYEBİLECEK MESLEKLER

İşimden memnunum. Küçüklüğümden beri hayalini kurduğum bir şey ve birçok kişinin imrendiği bir meslek. Ancak Kore'deki sağlık sisteminin durumunu göz önünde bulundurduğumuzda, inanılmaz derecede sinir bozucu olabiliyor. Yine de başka bir işten bu kadar memnuniyet duyabileceğimi hayal edemiyorum. Benim için daha etik, istikrarlı veya daha uygun bir meslek yok. Belki de yarı yolda pes etmeme nedenim budur.

Herkes gibi, ben de bazen işimden ötürü hayal kırıklığına uğruyorum. Bir zamanlar harika meslektaşlarımın olduğu bir hastanede çalıştım ancak kurum iflas bayrağını çekmek zorunda kaldı. Bazen, iyi kazanıyor olmama karşın, tatmin olmadığımı hissettiğim zamanlar oldu.

Bu süreçleri atlatmama yardımcı olan şey, iş yeriyle meslek arasındaki farkı ayırt etmek oldu. Bunlar farklı şeyler. İş yerinizi sevmeseniz de mesleğinizi sevebilirsiniz. Aynı şekilde, mesleğiniz ve hayalleriniz de iki farklı şeydir. Doktor olmama karşın, yazar olma hayalimden asla vazgeçmedim.

Yaptığınız işin değerinden şüphe duyduğunuzda, mesleğinizi, iş yerinizi ve hayallerinizi birbirinden ayırmak çok önemlidir. Aksi takdirde, üçünden de memnuniyetsizlik duyma riskiniz vardır.

"Üç Şeyden Vazgeçen"* Nesilde Öz Saygı

Bazı yaşlı insanlar, aşırı yoksulluk ve zorluk dönemlerinin en iyi zamanlar olduğunu iddia ediyor. İlkin bunun doğru olamayacağını düşünmüştüm. Ancak özellikle gençlerin kariyer seçimleri ve iş olanaklarıyla mücadelesine şahit olduğumda, bu fikrin nereden çıktığını anlamaya başladım. Teknolojik gelişmeler sayesinde hayat kolaylaşsa da bu kolaylık, beraberinde birtakım zorluklar ve kafa karışıklığı da getiriyor.

Eskiden hedefler daha basitti. Mutluluğa giden yol, sadece geçinecek kadar para kazanabilmek ve fiziksel olarak iyi olmaktan ibaretti. İyi beslenmek, başını sokacak bir yerin olması, çocuk sahibi olmak ve para kazanmak yeterliydi. Sıkı çalışmayla yükselmek nihai hedefti ve şimdiki kadar zor değildi.

Bugün gençler hayatlarına nasıl yön vereceklerini düşünmek zorundalar. Prestijli üniversitelerden alınan iyi notlar ve diplomalar mutluluğu garanti etmiyor. Üniversiteye girdikten sonra da öğrenci kredileri ve iş bulma konusunda kaygılar başlıyor. Büyük bir şirkete girmek artık güvenli bir yol değil çünkü iş güvencesi eskisi gibi değil. Eski nesillerin söylediklerinin aksine, sadece çok çalışmak mutlu bir hayatı garanti etmiyor.

İnsanların seçtikleri yön konusunda şüphe duymaya başlamaları şaşırtıcı değil. Kendilerini sorgulamadan edemiyorlar: *Bu yol, gerçekten hayal ettiğim yol mu? Burada bu işi yapmanın anlamı ne?*

Eskiden bu tür şüpheler genellikle orta yaşa ulaştıktan sonra ortaya çıkarken, günümüzde gençler bu sorularla erken yaşlardan itibaren boğuşuyorlar. "Herkes böyle yaşıyor," "Gayet iyi gidiyorsun," veya "En azından seni seven bir ailen var," gibi

---

* "Flörtten, Evlilikten ve Çocuk Sahibi Olmaktan Vazgeçen Nesil" Güney Kore'de günümüz nesline ilişkin bir tanımdır (ç.n.)

farklı bakış açıları kazandırmayı amaçlayan teskin edici sözler, insanları belli bir dereceye kadar teselli edebiliyor.

Kafa karıştırıcı bir çağda yaşıyoruz. On yıllar boyunca maaşınızı biriktirseniz bile ev satın alamayacağınız, kapsamlı bir hazırlık yapsanız bile istediğiniz işi bulmanın zor olduğu ve kılavuzu harfiyen uygulasanız bile yanlış bir kişiyle ters düşmeniz durumunda paylanacağınız bir dünyadayız. Sürekli olarak kim olduğumuzu, nerede olduğumuzu ve yaptığımız şeyin gerçekten hayalimizdeki şey olup olmadığını merak ediyoruz.

Günümüzde kariyer arayışı üniversite son sınıf öğrencilerini, orta yaşlıları ve hatta yaşlıları kapsayan daha geniş bir demografik gruba yayılmış durumda. Bugün hiç kimse bir mesleğin veya diğerinin harika olduğunu güvenle söyleyemiyor. Statü sahibi ve istikrarlı bir işe sahip gibi görünen doktor adayları bile aynı durumda. Ara sıra karşılaştığım öğrenciler açıkça soruyorlar: "Psikiyatrist olmak sizin için uygun mu?" "Ne kadar kazanıyorsunuz?" "Seçiminizden pişman mısınız?" Bu tür sorular bazen beni hazırlıksız yakalasa da bunları sorma ihtiyaçlarını anlayabiliyorum. Doktorların zorlu Tıp Fakültesi yıllarını, vadettiği finansal istikrarın hatırına atlattıktan sonra, iflas başvurularında listenin başında yer alması endişe verici. Görünüşe göre hukuk alanı da çok farklı değil. Yıllarca süren hazırlığa ve baro sınavını geçmek için verilen emeğe karşın, birçok avukat hâlâ iş bulmakta zorlanıyor.

Eskiden, bir kişinin kariyer yolu çoğunlukla on dokuz yaşına kadar belirlenirdi. Tıp öğrencileri doktor olur, hukuk öğrencileri hukuk alanına girer ve mühendislik öğrencileri büyük şirketlerde güvenli işler bulup istikrarlı bir yaşam sürerdi. Kariyer demek iş demekti ve o işe girdikten sonra, kariyer yolculuğunuzun geri kalanı sorunsuz ilerlerdi.

Ancak bugün, işler arasındaki sınırlar ortadan kalktı. Meslekler arasındaki çizgiler bulanıklaştı. Dermatologlar ve cer-

rahlar bazen aynı görevleri yerine getirirken, eczacıların işinin geleneksel tıp uygulayıcılarının işiyle kesiştiği oluyor. Aynı iş yerinde bile, kadrolu çalışanlarla sözleşmeli çalışanların rolleri arasında büyük bir fark yok. Herkesin sizin yaptığınız işi yapabileceği ve hatta bazen yerinizi alabileceği bir gerçeklikte, mevcut işinizden memnun olup olmama, rekabetten endişe duyup duymama ya da memnuniyet sınırını nereden çizmeniz gerektiği konusunda kafanız karışıyor.

Öz Saygıyı Zedeleyebilecek İşler

İşlerimizden ve iş yerlerimizden memnun olduğumuzda kendimizi güvende hissederiz. İstediğimiz yolda ilerlemek ve finansal istikrara sahip olmak, ideal olandır. Ancak, öz saygıyı kaçınılmaz olarak zayıflatan birçok iş durumu söz konusudur. Birçok iş düzenlemesi, kişinin seçimleri konusunda belirsizliğe yol açarak yetersizlik ve öz şüphe hissi yaratır. Bu sorunlar çoğu zaman toplumsal koşulların veya sistemlerin ürünü olsa da birçok insan bunlardan ötür kendini suçlar ve suçluluk hisseder.

İş Memnuniyeti, Kariyer Memnuniyeti ve Öz Memnuniyet Arasındaki Farkı Bilin

Unutulmaması gereken en önemli şeylerden biri, iş yerinin romantikleştirilmemesi gerektiğidir. İş yeri, zorlu bir ortam olabilir. Bu nedenle düzenli ve zamanında ödenen bir maaş karşılığında orada bulunuyoruz. Ücretli olmasaydı kimse işine devam etmezdi. İş yeri bu kadar eğlenceli ve destekleyici bir yer olsaydı, ücret almaya ihtiyacımız olmazdı. İşimiz için ücret alıyoruz çünkü işverenlerimiz, becerilerimize ihtiyaç duyuyor ve orada kalmamızı istiyor. Elbette, iş yerinde bizi mutlu edecek anlar yaşanabilir ve bazen zor zamanlarda bize yardımcı olan destekleyici meslektaşlarımız birer nimettir. Ancak mutlulu-

ğumuzu bu anlara dayandıramayız. Hayatta aradığımız nihai mutluluğu yalnızca işte bulmak mümkün değildir.

Birçok danışanımın iş hayatına ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri var. Sanırım bu öz yanılgı, zorlu iş arama sürecinde hayatta kalmalarına yardımcı oluyor. İş yerini hayallerini gerçekleştirecekleri, başarılı kariyerler yapacakları, potansiyellerini gerçekleştirecekleri ve meslektaşlarıyla güzel dostluk anlarını paylaşabilecekleri bir yer olarak hayal ediyorlar.

İş yerine ilişkin bu kadar dar ve idealize edilmiş bir bakış açısına sahip olmak gerçekçi değil. Anlayışlı ve adil bir birim amiriyle çalışacağınızın garantisi yok. Patronların sattığı hayallere ve gelişim, kendini gerçekleştirme ve "iş yeri ailesi" kavramlarına ihtiyatla yaklaşılmalıdır. İş yeri, sizden çalışmanızı talep etmek ve size bunun karşılığında ücretinizi vermek için vardır. Bu nedenle, öz saygınızı yalnızca iş üzerinden test etmeyin.

Umarım dünyanın dört bir yanındaki çalışanlar işleri, kariyerleri ve hayalleri arasında net bir ayrım yapabilirler. Benim gibi, kariyerinizden memnun olabilirsiniz ancak mevcut iş yerinizde mutlu olmayabilirsiniz. Tersine, kariyerinizi sevmeyebilirsiniz ancak mevcut iş yerinizden keyif alabilirsiniz. Ancak işinizi hayatınızdan ayırmanız gerekir. İşe gitmek için yaşamıyoruz. Hayatımız iş yerinden ibaret değil. İş yerinizde mutsuz olmanız, hayatınızın diğer tüm alanlarında da mutsuz olmanız gerektiği anlamına gelmiyor. Benzer şekilde, profesyonel başarınız her zaman istediğiniz hayatı yaşadığınız anlamına gelmeyebilir.

İşe gitmek için değil, işten sonraki hayat için yaşıyoruz. İş sonrası hayat da hayatımızın bir parçasıdır ve hafta sonları da önemlidir. İş stresini eve taşımaya veya bitmemiş işleri kişisel zamanınıza sarkıtmaya gerek yok. İşteki sorunlara çok uzun süre takılıp kalmak da onları çözmeyecektir. İş sadece iştir.

Çoğu zaman ona çok fazla anlam yüklüyoruz. Arada bir tamamen işten uzaklaşmak ve zihnimizi işten arındırmak önemlidir.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: İşten Çıktıktan Sonra İşi Düşünmemek

İş yeri enerjimizi tüketiyor. Maaşımız aslında işte geçirilen zamanın parasal karşılığıdır. Çalışma saatleri ne kadar uzun ve iş yükü ne kadar yoğun olursa o kadar çok enerji kaybederiz. Bunun tek bir çözümü var: Ofisten ayrıldığınız anda iş hakkındaki düşüncelerinizi durdurun!

İşten çıktıktan sonra, ertesi gün işe başlayana kadar kendinizi işle ilgili tüm düşüncelerden arındırın. İşle ilgili bir arama yapmanız veya mesai saatleri dışında patronunuzla görüşmeniz gerekiyorsa bunu kısa tutun. Telefonu kapattığınız veya toplantıdan çıktığınız anda, iş hakkında düşünmekten uzak durun. Bunları yapmak, söylemek kadar kolay değil elbette. İnsanlar sizi eleştirebilir, çalışan bir insan olmanın gereklerini anlamadığınızı söyleyebilirler. Ancak bu, uygulamayla mümkündür. Aslında, mesai saatleri dışında işle ilgili aramalardan ve yönergelerden kaçınmak normaldir. İnsanlar, itiraz etmediğiniz için bunun kabul edilebilir olduğunu varsayarlar. Bu konu sizi istifa etmeyi düşünmeye itiyorsa, bu düşünceyi bile şirketinizin karşılığında size ödeme yaptığı mesai saatleri içinde değerlendirmelisiniz.

3. BÖLÜM
NE KADAR DEĞERLİYİM?

Araştırmalar, piyangoda büyük paralar kazanan veya kumarhanelerde büyük ikramiyeyi vuran birçok kişinin sıklıkla depresyondan muzdarip olduğunu gösteriyor. Ani para akışı şüphesiz kazananı çok mutlu etse de bu mutluluk her seferinde kalıcı öz saygıya dönüşmüyor. Aksine, beklenmedik bir şekilde büyük miktarda para kazananların birçoğu aslında öz saygılarında bir düşüş yaşıyor. Bu olgu nasıl açıklanabilir? Bu sorunun cevaplarından biri, öz değerimizi değerlendirmek için kullandığımız kriterlerden birinin, "Topluma ne kadar faydalıyım?" sorusunu içermesi olabilir.

Öz saygının sağlığını korumak için, söz konusu ister ailemiz ve yerel topluluğumuzdan oluşan küçük toplum ister ülkemiz ve dünya olsun, toplumda gerekli olduğumuza inanmamız gerekir. Gelişim yıllarımızda ebeveynlerimizden övgü almaya ihtiyaç duymamızın ve oy kullandığımızda tatmin duygusu hissetmemizin nedeni budur.

Dünya Bensiz de Dönüyor

Üniversite hayatım grup aktiviteleriyle doluydu. Sabah derslerinden grup uygulamalarına ve deneylerine kadar, sürekli olarak akranlarım ve profesörlerimle birlikteydim ve yalnız kalmaya çok az vaktim kalıyordu. Yalnız kalmak için tatillerde

sık sık tek başıma seyahat ederdim. Terminalden kalkan son otobüse binip mümkün olan en uzak yere giderdim. Otobüste uzun uzun uyur; Ulsan, Pohang veya Jinju gibi uzak şehirlerde uyanırdım.

Bu yolculuklar, belirli bir hedef olmadan bir kentten diğerine dolaşmaktan ibaretti. Amaç ünlü restoranlarda yemek yemek veya turistik yerleri gezmek değildi; sadece yalnız kalmak istiyordum. Arkadaşlarıma veya akrabalarıma yaptığım kısa ziyaretler dışında, zamanımın çoğunu yalnız geçirirdim.

Bilmediğim şehirlerde dolaşmak özgürleştiriciydi. Karşılaştığım herkes yabancıydı, bu da beni duygusal yatırım yapma veya başkalarına ilgi gösterme ihtiyacından kurtarıyordu. Yalnız geçen bir günün ardından, yorgun zihnime yavaş yavaş bir sakinlik çöküyordu. Zamanla önemsediğim insanları, gerçekten sosyalleşmek istediğim insanları özlemeye başlardım. En sonunda çatıştığım, beni kıskanan, eleştiren veya kullanan insanları bile düşünmeye başlardım. Düşündüğüm herkesi özlemesem de yalnızlığım derinleştikçe onlara duyduğum kızgınlık azalıyordu. Bu büyüleyici bir deneyimdi.

Kendimi diğerlerinden uzaklaştırma isteği ve tek başına olmanın verdiği yalnızlık hissi dengelendiğinde, kendimi tekrar Seul'a dönerken buluyordum. Bazen, seyahat hedefime ulaşır ulaşmaz Seul'a dönme isteği duyduğum da oluyordu.

Sonra yalnız seyahat etmeyi bıraktım. Nedeni yalnızlıktan sıkılmak veya insanlara duyduğum özlem değil, artan bir kaygıydı. Dünyanın ben yokken beni özlemediğini fark etmek beni huzursuz ediyordu. Seyahatlerim uzadıkça kendimi daha özgür hissediyordum. Ancak aynı zamanda gittikçe geriliyor ve bazen hayatın benim yokluğumda da gayet iyi bir şekilde devam ettiğini fark ettiğimde hüzünlendiğim bile oluyordu.

Üniversiteden mezun olduktan, stajımı tamamladıktan, ardından uzman olduktan ve bir akademisyen ve psikiyatrist

olarak yaşadıktan sonra, yavaş yavaş huzur buldum. Bu huzurun, bana başvuran insanların sayısının artmasından kaynaklandığına inanıyorum. Bugün sürekli hasta akışı, konferans sunumları ve derslerin arasında eskiden olduğu gibi aniden tek başıma bir yolculuğa çıksam, muhtemelen bir gün içinde kayıp olarak bildirilirim. Doğrusu, bu oldukça rahatlatıcı bir düşünce.

Toplumsal Değer Kazanmanın Bir Yolu Olarak Başarı

Bir kişinin başarısını, toplumun ona ne kadar ihtiyaç duyduğuna bakarak ölçebiliriz. Elbette, piyango talihlisi bir bakıma başarılı sayılabilir ancak başarısı tamamen parayla ilgilidir. Karakteri veya değeriyle hiçbir ilgisi yoktur. Aynı mantık, bir çalışan hastalandığında başka birinin onun yerini alabileceği ancak şirket yöneticisinin yeri doldurulamayacak kadar gerekli bir unsur olması için de geçerlidir. Ancak kişinin rütbesi yükseldikçe veya önemli sorumluluklar üstlendikçe, yerini doldurmak giderek zorlaşır. Yokluğu birçok kişi için büyük sorunlara yol açacak bir kişiye "başarılı" kişi deriz.

Öz saygı sorunları baş gösterdiğinde, "Toplumda bana ihtiyaç var mı?" sorusu sıklıkla gündeme gelir. İş görüşmelerinde art arda başarısız olmak, öz saygınızı sarsabilir çünkü hiçbir yerde size ihtiyaç olmadığını hissedebilirsiniz. Benzer şekilde, iş ortamında eleştirilen veya ebeveynleri tarafından "değersiz" olarak yaftalanan birinin öz saygısının yüksek olması mümkün değildir.

Sosyal ilişkilerimiz ve rollerimiz duygularımızla yakından bağlantılıdır. Herkes fark edilmek ve gerekli görülmek ister. Bu, sosyal yaşamı mümkün kılan temeldir.

"Toplumun bana ihtiyacı var," duygusu, sosyal içgüdülerimizi tatmin eder çünkü sorunlarla karşılaşsak bile toplumun bizi destekleyeceğine ilişkin bir güvence sağlar. Tersine, toplum

tarafından reddedilmek veya uzun süreli kayıtsızlıkla karşılaşmak, yalnızlaşma korkumuzu artırır. Bazıları, başkalarından gelen olumsuz değerlendirmeleri sadece onların görüşü olarak algılayıp görmezden gelse de çoğu insan bu olumsuz algıları içselleştirir ve bu da öz saygılarının zayıflamasına katkıda bulunur.

Toplumun en temel birimi olan aileyi ele alalım. Birisi ailesinde istenmediğini hissettiğinde, öz saygısı büyük bir darbe alır. "Ailem benim yüzümden mi mutsuz bir evliliği sürdürüyor?" veya "Benim gibi bir çocuk aslında işe yaramaz," diye düşünürlerse öz saygılarını korumakta zorlanırlar. Kendilerinin gereksiz olduğuna veya diğer aile üyelerinin hayatlarını mahvettiğine inanırsa, kimse kendinden memnun olamaz.

Sadakatsizliğin Psikolojisi

İhtiyaç duyulma ihtiyacı evlilik için de geçerlidir. Kişinin ailesinin veya eşinin kendisine ihtiyaç duymadığını hissetmesi, öz saygıyı zedeleyebilir. Uzun süreler boyunca kurumsal şirketlerde çalışanlar genellikle iş yerinde hayatta kalma ve kişilerarası çatışmaları çözme konusunda ustalaşırlar. Ancak deneyimlerim, bu kişilerin diğerlerine kıyasla genellikle eşleri veya aileleri tarafından daha az değerli hissettirildiğini gösteriyor. İş yerinde önemli bir pozisyonda bulunan ancak eşi tarafından büyük ölçüde görmezden gelinen birini düşünün. Ya iş yerinde değerini takdir eden ve onu cesaretlendiren biriyle karşılaşsalar, ne olur? "Zor durumlarda bile nasıl bu kadar harika sonuçlar elde ediyorsunuz? İnanılmazsınız!" veya "Size gerçekten saygı duyuyorum; lütfen bana daha fazlasını öğretin," gibi iltifatlar duymak, herkese kendini mükemmel hissettirebilir. Değerli bir sosyal varlık olarak fark edildiklerinde, öz saygıları da o oranda yükselir. "Ofiste eşleri" olanlar genellikle bu kişilerin, eşlerinin kendilerinde göremediği değeri gördüklerini söylerler. Eşleri

onları "işkolik" olmakla suçlarken, "ofisteki eşleri" bu kişilerin kırılgan öz saygılarını yükseltir.

Aldatma davranışında bulunan birçok insan öz saygı zayıflığından muzdariptir. Aldatmalarının nedeni, hepsinin doğuştan çok eşli olmaları veya aşırı cinsel arzuları tarafından yönlendirilmeleri değildir. Birileri tarafından fark edilme içgüdüsü, bilinçsizce, ailelerinin sağlamadığı bir dış değer onayı aramalarına yol açar.

Ancak bu, aldatmayı veya ilişkiyi onayladığım anlamına gelmez. Nedeni, kişinin öz saygısını geri kazanmak için verdiği umutsuz bir mücadele olsa bile, aldatma haklı gösterilemez. Bu, kumarhaneye giderek para kazanmak istemeye benzer. Kumarhanedeki büyük miktardaki paralar sizin değildir. Benzer şekilde, aldatma yoluyla öz saygıyı yeniden kazanmaya çalışmak üzücü ve etkisiz bir girişimdir.

Kimliğim Tekil Değil

Sosyal değerlerinin farkında olan insanlar kendilerini hayatlarının sadece bir yönüyle tanımlamazlar. Hepimiz birilerinin çocuğuyuz ancak sadece ebeveynlerimiz için yaşamıyoruz. Kariyerlerimiz var ancak sadece bu meslek için doğmadık. Her birimiz bir çocuk, bir eş, bir ebeveyn, bir çalışan, yerel bir topluluğun üyesi, bir kulüp üyesi, bir arkadaş, bir şehrin sakini ve bir ulusun vatandaşıyız.

Bazı rollerde ve kimliklerde başarılı olduğumuzda öz saygımız düşebilir. Örneğin, biri sert bir baba olabilir ancak olağanüstü bir eş, vasat bir çalışan ancak hobi grubunda olağanüstü bir lider olabilir. Önemli olan, her rolde mükemmel olmanın ve herkesi memnun etmenin imkânsız olduğunu bilmektir.

Bu nedenle, sadece belirli bir rolde yetersiz kaldığınız için kendinizi değersiz olarak yaftalamamalısınız. Bir çalışan olarak parlayamıyorsanız, bu tüm benliğinizi değersizlikle itham

etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Benzer şekilde, iyi bir gelin olma çabalarınız takdir görmüyorsa, bu toplumun bir üyesi olarak değerinizin olmadığı anlamına gelmez. Bir veya iki alanda tökezleseniz bile, yine de bir eş, arkadaş, ebeveyn, gönüllü, dinî bir grubun üyesi veya vatandaş olmaya devam edersiniz. Bir alanda onaylanmamak, hayatın tüm alanlarında istenmediğinizi hissetmeniz gerektiği anlamına gelmez.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Çeşitli Kimlikleriniz ve Rolleriniz Üzerine Düşünün

Çoğumuz doğduğumuz andan itibaren bir ailenin üyesi oluruz. Büyüdükçe sosyal ortamlarımız genişler. Okulların ve iş yerlerinin üyeleri oluruz. Şimdi ait olduğunuz çeşitli ortamlara bakın ve buralarda nasıl değerli bir kişi olabileceğinizi düşünün.

Örnekler:

Aile: Sohbetlere katılın, ailenizi sıcak bir şekilde selamlayın.

Komşu: Kar küremeye yardım edin.

Çalışan: İşe geç kalmaktan kaçının, verimliliği artırın.

Dinî Topluluk Üyesi: İnancınızı yaşayın, topluluk gruplarına katılın.

Vatandaş: Seçimlere katılın, mitinglere gidin, politikacıları destekleyin.

Mezunlar Derneği Üyesi: Mezun buluşmalarını organize edin ve katılın.

Spor Takımı: Antrenman seansları dışında sosyal etkinliklerin düzenlenmesine yardımcı olun.

4. BÖLÜM
KARARSIZLIĞIN ÜSTESİNDEN GELMEK

İyi kararlar vermek öz saygıyı artırır. Ancak, öz saygısı düşük kişiler, kendilerine güvenmedikleri için en basit seçimleri bile yapmakta zorlanırlar. Çıkmazlarla karşılaştığımızda, bizi en iyi şekilde anlayacaklarını umarak, güvenilir birinden tavsiye almaya meylederiz. Bize yardımcı olup olmamaları ikinci plandadır; sadece endişelerimizi paylaşmak kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar ve çözümler sunar gibi görünür.

Ancak bizi dinlemeye ve desteklemeye her daim hazır olan bir kişi varsa, o da kendimizdir. Kendimize güvenmek hayatı kolaylaştırır. Sürekli başkalarından tavsiye almak veya zayıf yönlerimizi açığa vurmaktan endişe etmek zorunda kalmayız. Kendimizle istişare ederek, çözümler bularak ve seçimlerimizi "*Aferin, harika iş çıkardın*," diye onaylayarak, kendimizin en iyi danışmanı oluruz.

İyi Kararlar Vermenin Üç Şartı

Yetişkinlik, irili ufaklı bir dizi karardan oluşur. Okul, lise, üniversite, kariyer ve eş seçimi gibi meseleler, hayatı sürekli kararlar verdiğimiz bir öğrenme sürecine dönüştürür. Seçim yapmak zorunda kaldığımızda kime başvururuz? Genellikle benzer durumlarda başkalarının nasıl seçimler yaptığını inceler, en iyi kararları vermek ve sonradan pişman olmamak için

seçimimizi tekrar tekrar gözden geçiririz. Birçok kişinin başkalarının tavsiyesine başvurmasının nedeni basittir: başkalarının yaptığını yapmak güvenli hissettirir ve en azından ortalama sonuçlar sağlar. Ancak bazı sorunları sadece biz çözebiliriz. Bilge bir danışman, danışana birtakım seçenekler sunar ve en sonunda, "Bu, nihayetinde, sizin vereceğiniz bir karardır," diye hatırlatır.

Bağımsız olarak bilgece kararlar vermek, yetişkinliğin bir işaretidir. Peki, iyi kararlar vermek ne anlama gelir? Bu, üç önemli unsurdan oluşan bir süreçtir. Bunlardan ilki, zamanlamadır. Doğru kararlar bile çok uzun süre ertelenirse değerini kaybeder. Karar felci yaşayanlar bunu sık sık göz ardı eder ve asla pişmanlık duymayacakları, mükemmel bir seçim yapabilme pahasına görevi erteler. Bilgece kararlar verenler, son tarihlere uyarlar. İkincisi, kararın kapsamını bilmektir. Ne kadar bilgece bir karar olursa olsun, kişinin kontrolü dahilinde olmalıdır. Başkaları adına karar veremez veya geleceği öngöremeyiz. Örneğin, öğrenciler bana sık sık, "Hangi tıp fakültesi daha iyi, Harvard mı yoksa NYU mu?" diye soruyor. Ancak henüz eğitime başlamamışlarsa bu karar erken verilmiş olur. Kararlar, şu anda elimizde bulunan seçeneklere odaklanmalıdır. Üçüncüsü, mükemmel bir karar olmadığını bilmektir. Karar anında, daha sonra pişman olup olmayacağımızı kesin olarak bilemeyiz. En iyi karar gibi görünen şey pişmanlığa yol açabilir ve aceleyle yapılan seçimler birer nimete dönüşebilir. Sonuçları ancak zaman gösterir ve hayat sürprizlerle doludur. İyi kararlar verebilenler bunu akıllarında tutar ve evrensel bir doğru cevap olmadığını, önemli olanın seçimin kendisinden çok takip süreci olduğunun farkındadırlar. Karar verme sürecinde enerji harcamazlar.

İyi kararlar verenler, seçimlerinden memnun olma gücüne sahiptir. Üçüncü şahıslardan gelen sıradan yorumlardan, istenmeyen tavsiyelerden veya kıskançlıkla beslenen eleştirilerden

etkilenmezler. Güçlü bir iç pusulaya sahip oldukları için, kararları sağlam ve mantıklı olma eğilimindedir ve öz güven kisvesi altında yapılan pervasız seçimlerden kaçınırlar.

Doğru Kararların Nörobilimi

Doğru karar verme süreci, duygu ve mantığı birleştirmeyi gerektirir. Bir seçim yaparken, bir karara varmak için bilgimizi ve muhakeme yeteneğimizi kullanır, ardından bu kararı duygusal olarak destekleriz. İyi kararlar verenler ne seçimlerini inatla savunurlar ne de yanlış bir seçim yapmış olabilecekleri konusunda endişelenirler.

Bilimsel olarak bu denge, rasyonellikten sorumlu ön lobu ve duyguları yöneten limbik sistemi içerir. Biri diğerine baskın geldiğinde sorunlar ortaya çıkar. Bize nasıl hissettirdiğini hesaba katmayan tamamen rasyonel kararlar akıllıca olarak kabul edilemez. Aynı şekilde, yalnızca duygusal kararlar da pratiklikten yoksundur. Bu nedenle, dengeli kararlar verebilmek için hem ön lob hem de limbik sistem devreye girmelidir. Bir kararın başkaları üzerindeki duygusal etkisini, doğru görünse bile, göz ardı etmek akıllıca değildir. Sosyal sözleşmeleri ve gelenekleri tamamen göz ardı eden kararlar sürdürülebilir değildir.

Olumluluğu aşırı vurgulamak da kötü kararlar almaya yol açabilir. Bağımlılığa yatkın bireyler, sahte güven ve anlık tatmin duygusuyla hareket ederek pişmanlık duymaksızın ani kararlar alırlar. Düşüncesizce yatırımlar yapan kişiler, hayat birikimlerini yüksek riskli bir hisseye yatırmanın akıllıca olduğunu düşünerek kendilerini kandıranlardır. Benzer şekilde, alışveriş bağımlıları da ihtiyaç duyduklarına ikna oldukları şeyleri satın alarak sahte bir tatmin duygusu elde ederler. Bir karardan memnun olmak, o kararı doğru yapmaz. İyi kararlar, akıl ve duygunun iyi bir karışımına dayanır.

Karar Verme Fırsatından Mahrum İnsanlar

Ne yazık ki, Kore toplumu rasyonel yargıyı aşırı vurgulama eğilimindedir. Bu sorunun yoğun rekabet kültüründen ve eğitime verilen aşırı önemden kaynaklandığına inanıyorum. Çocuklar okula başlamadan önce bile doğru cevapları aramakla meşguldürler. Düşünmek ve kendi fikirlerini oluşturmak yerine, boşlukları doldurmak için doğru cevabı bulmakla ilgilenirler. Okulda, matematik ve fen problemlerini doğru çözmeye odaklanılır ve çocukların düşüncelerine veya duygularına çok az yer bırakılır. Bu süreçte çocuklar farkında olmadan rasyonel cevaplar seçmeye alışırlar. Rekabetçi bir ortamda başarılı olmak için duyguları görmezden gelmenin ve başkalarının duygularına kayıtsız kalmanın gerekli olduğuna inanarak büyürler.

Yetişkinler genellikle çocuklara cevapları verir ve onlara sorunları kendi başlarına düşünme şansı vermeksizin cevapları ezberlemelerini söylerler; böylece onları karar verme ve karar verme becerilerini geliştirme fırsatından mahrum bırakırlar. Bu eğitim modelinin olumsuz etkilerine sıklıkla şahit oluyoruz. Genç yaşta son derece zor sınavları geçen sözde "sınav dâhileri" arasından bazıları "sınav psikopatları" olarak yaftalanıyor.

Limbik sistem, beynin beslenmesi gereken çok önemli parçalarından biridir. Çalışmalara odaklanmayı sağlayan prefrontal korteksin gelişimi ne kadar önemliyse, duyguları yansıtma ve onlarla empati kurma yeteneği de aynı derecede önemlidir. Bu denge, karar verme yeteneğinin geliştirilmesi için gereklidir. Ayrıca, yirmili ve otuzlu yaşlara kadar gelişmeye devam eden prefrontal kortekse kıyasla, limbik sistem çok daha erken olgunlaşır.

Dolayısıyla, çocukların küçüklükten itibaren kendi başlarına karar verme alışkanlığını geliştirmeleri gerekir. Yetişkinler, çocukların daha sonra pişman olabilecekleri veya kötü kararları ebeveynlere yükleyebilecekleri korkusuyla onlar adına karar

vermemelidir. Çocukları küçüklükten itibaren hem limbik sistemlerini hem de prefrontal kortekslerini uyumlu bir şekilde kullanmaları için eğitmek yaşamsal önem taşıyor. Bununla birlikte, çocuklukta karar verme deneyiminin olmaması kişinin sonsuza dek gelişmemiş karar verme becerileriyle yaşayacağı anlamına gelmez. Bu becerileri daha sonraki yaşamda geliştirmenin yolları vardır, bu nedenle cesaretinizin kırılmasına izin vermeyin.

Karar Verme Becerilerini Geliştirmenin Yolları

Daha önce de belirtildiği gibi, iyi kararlar verebilmek hem rasyonelliğin hem de duygunun dengeli bir şekilde gelişmesi anlamına gelir. Başka bir deyişle hem prefrontal korteksin hem de limbik sistemin iyi bir şekilde etkinleşmesi ve sorunsuz bir şekilde etkileşimde bulunması gerekir. İşte karar verme becerilerini geliştirmeye yardımcı olacak bazı yöntemler:

Sanatla İlgilenin

Prefrontal korteksin ve limbik sistemin uyumlu bir şekilde etkinleştirilmesi, genellikle sanatsal aktiviteler sırasında gerçekleşir. Sanat sıklıkla duyguları ifade etmeyi içerir. Ancak birtakım duyguların rastgele ifadesi, ifade aracını sanat yapmaz. Bu duyguları ifade etmenin en iyi yolunu bulmak için prefrontal korteks devreye girmelidir. Bir sanatçı ne tür bir resim yaratacağını ve hangi renkleri kullanacağını "hesaplamalı", bir yazar ne ve nasıl yazacağına karar vermelidir. Bu süreç doğal olarak karar verme becerilerini geliştirir. Bu nedenle çocukların erken yaşlardan itibaren sanat ve müzik dersleri almaları teşvik edilir.

Bir Karar Ölçeği Oluşturun

Bir şey yapıp yapmamaya karar verirken, bir karar ölçeği oluşturabilirsiniz. Bu ölçek, bir eylemi gerçekleştirmenin artıları ve eksilerini, gerçekleştirmemenin artıları ve eksileriyle karşılaştırır. İnsanlar karar verirken duygularının etkisi altında kalma eğilimindedir. Bu duyguları nesnel olarak ifade etmek, gerçekten neyin önemli olduğunu ortaya çıkarabilir. Bir karar ölçeği kullanmak, soyut duyguları netleştirmeye yardımcı olur.

Bir şeyleri yazıp bir karar ölçeğine yerleştirmek, vermeniz gereken kararın doğasını netleştirebilir. Örneğin:

	İçki İçmek	İçki İçmemek
Artıları	Stresi azaltır, gevşemeyi sağlar.	Karaciğer sağlığı için iyidir. İlişkilerimizi daha iyi sürdürmeyi sağlar.
Eksileri	Ertesi gün yorgun oluruz. Sağlık üzerinde oldukça ciddi zararları vardır.	Hayatın sıkıcılaştığını ve içmeden sosyalleşmenin zor olduğunu düşünürüz.

İstekler ve İhtiyaçlar Arasındaki Ayrım

Günümüzde birçok genç, ne yapacağını bilememekten şikâyetçi. Öte yandan, belki de gençlere "büyük hayaller kurmalarını" öğütleyen kişisel gelişim kitaplarından etkilenerek,

pek çok kişi de seçeneklerin zenginliğinden bunalıyor. Birçok isteğe sahip olmak iyidir; asıl sorun, yapılması gerekenleri yapmadan hayal kurmaktır. Yapılması gerekenler üzerine çok fazla düşünmek, hareketsizliğe yol açabilir. Bu gibi durumlarda, yapmak istediklerinizle yapmanız gerekenler arasında ayrım yapmak yardımcı olur.

Ne Yapmak İstiyorum: Japonca öğrenmek. Buluşmaya gitmek. İş yerinde iyi performans göstermek.

Ne Yapmam Gerekiyor: Yarın sabahki sunuma hazırlanmak.

Bu ayrım, şu anda yapılması gerekenleri netleştirir.

İkisini de Yapmak

Her zaman isteklerle ihtiyaçlar arasında seçim yapmak zorunda değilsiniz. İkisinin kesişim noktasını bulun. Örneğin, bir sunuma hazırlanmanız gerekiyorsa, bu her şeyden vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez. Sunumu iş yerinde iyi performans gösterme fırsatına dönüştürün. Özellikle kariyerinizde bir yol ayrımındayken, örneğin yazar olmakla iş bulmak arasında seçim yaparken, hafta içi çalışıp hafta sonları yazabilirsiniz.

Alternatif olarak, işinizle ilgili blog yazıları da yazabilirsiniz.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması - Çatışma Noktalarınızı Yazın ve Çizin

Öz saygıyı güçlendirmek için, küçük kararlardan başlayarak iyi kararlar almanız gerekir. Küçük kararlar birikerek önemli kararlar oluşturur ve önemli kararları ne kadar iyi yönetirseniz, öz güveniniz o kadar artar.

Mevcut çatışma noktalarınızı aşağıdaki gibi ifade edin:

Örnek 1

Seçenek A: Şimdi uyuyayım.

Seçenek B: Uyumak yerine ramen yiyeyim.

Örnek 2

Seçenek A: Şimdi uyuyayım.

Seçenek B: Uyumak yerine eski sevgilimi arayayım.

Çatışmalarınızı yazarak, üzerinde düşünmeniz gerekenleri net bir şekilde görebilirsiniz. Ardından, iki seçenekten birini seçebilirsiniz. Cevap hemen belli değilse, her iki seçeneğin de artılarını yan yana listeleyin.

Örnek 1

Seçenek A: Şimdi uyuyayım – Yarın sabah iyi uyanacağım.

Seçenek B: Uyumak yerine ramen yiyeyim – Şimdi tok ve memnun hissedeceğim.

Örnek 2

Seçenek A: Şimdi uyuyayım – Yarın sabah pişman olmayacağım.

Seçenek B: Uyumak yerine eski sevgilimi arayayım – Şanslıysam sesini duyabilirim.

Seçenekleri ortaya koymak, hangisinin daha iyi bir karar olduğunu açıkça gösteriyor. Ben olsam uyumayı seçerdim. Umarım siz de aynı sonuca varmışsınızdır.

5. BÖLÜM
KİŞİSEL GELİŞİM KİTAPLARI OKUMAK ÖZ SAYGIYI NEDEN ARTIRMAZ?

İki yıl önce, büyükannemin vefat haberini aldığımda, ilk düşüncem şu oldu: "Artık çocukluğum sona erdi." Bu ayrıca, dünyada bana "torunum" diye hitap eden tek kişinin de bu dünyadan ayrıldığı anlamına geliyordu. Büyükannem ve büyükbabam benim için her zaman özel olmuştur. Büyürken, ne zaman öz saygım zayıflasa ve cesaretim kırılsa, bu dönemleri atlatmama yardımcı olanlar onlardı. Bazen başarımı kendi emeklerimle sağladığımı düşünerek kendimi kandırsam da yüzleri gözümün önüne gelince, onların desteğini alabildiğim için ne kadar şanslı hissettiğimi itiraf etmeliyim. Belki de bu minnettarlık ve pişmanlık duygusu nedeniyle mutsuz bir çocukluk geçiren, yetişkinler tarafından sürekli zorbalığa uğrayan veya çocukluklarına ilişkin hiçbir şey hatırlamayanlara karşı özellikle yakınlık duyuyorum.

Duygusal Birer Yara Olarak Çocukluk Anıları

Amerikan yapımı televizyon dizisi *Desperate Housewives*'ta Bree adında bir karakter var. Her şeyi varmış gibi görünüyor; sakin bir kasabada güzel bir evi, doktor bir kocası var. Kusursuz şekilde tasarlanmış güzel evinin büyük yemek masasında her

akşam görkemli bir sofra hazırlanıyor. Tüm ev eşyaları, sanki lüks bir otele aitmiş gibi her daim parlak ve temiz.

Ancak ailesi mutlu değil. Kocası ve çocukları sevgi eksikliğinden muzdarip. Buna karşın, Bree'de herhangi bir sorun yokmuş gibi görünüyor. Kolesterolünü düşürmek için kocasına vejetaryen yemekler hazırlıyor ve çocuklarına sağlam ahlaki ilkeler ve değerler aşılıyor.

Tüm bunlara karşın, kocası onu robot kadar donuk buluyor ve yanındayken bile kendini yalnız ve güçsüz hissediyor. Ortaokul çağındaki kızı, ebeveynlerinden alamadığı sevgiyi bir öğretmenle kurduğu uygunsuz bir ilişkide arıyor. Kusursuz imajlarına karşın, bu aileye hissedilir bir gerilim ve stres hâkim.

Bu diziyi izleyeli uzun zaman oldu ancak Bree'nin ailesi hafızama kazındı çünkü benzer yetiştirilme tarzlarına sahip birçok danışanla karşılaşıyorum. Bu danışanlar takıntılı davranışlar sergileyen anneleri, pasif babaları ve sık sık tartışmaların yaşandığı, soğuk ve sürekli bir gerilimin hüküm sürdüğü, onlara yaralar ve çözülmemiş sorunlar miras bırakan bir evde büyümüş oluyor.

Bir kişinin mutsuz çocukluğu bedenine ve zihnine kazınmışsa, kendisine ilişkin olumsuz fikirler beslemesi muhtemeldir. Her şeyi birtakım nedenler ve sonuçlarla bağdaştırmaya eğilimliyiz. Birisi kendini "boşanmış ebeveynlerin çocuğu", "şiddet faili bir babanın oğlu" veya "mutsuz bir evin çocuğu" olarak yaftaladığında, kendine saygı duyması zorlaşır.

Psikolojiye Psikolojik Bağımlılık

Zor bir çocukluk geçiren insanlar genellikle birçok endişeyi beraberlerinde taşırlar. Geçmiş deneyimlerinin, özellikle de bu mutsuzluk ailelerinden kaynaklanıyorsa ve onları etkilemeye devam ediyorsa, mevcut yaşamlarını etkilediğinin bilinçsizce de olsa farkındalardır.

Endişeleri genellikle ebeveynlerinin davranışlarını yansıtır. Sık sık kavga eden ebeveynlerle büyüyen biri, kendi evliliğini iyi yönetemeyeceğinden korkabilir. Şiddet uygulayan ebeveynlerle büyüyenler, şiddet uygulamaktan veya şiddet mağduru olmaktan endişe duyabilirler. Alkolik veya kumar bağımlısı ebeveynlerin çocukları, kendilerinin de bağımlı olacaklarından veya bağımlı biriyle evlenmekten korkabilirler. Bu tür duygusal yüklerle asla bir ilişki veya evlilik yaşayamayacaklarına ilişkin şüphelerini daha da perçinlerler.

Bu tür sorunları aktif olarak çözmeye çalışanlar genellikle çeşitli psikoloji veya kişisel gelişim kitapları okurlar. Mutsuz ve incinmiş insanların hayatlarını nasıl yönettiklerini anlamak ve çözümler aramak isterler. Bu kitaplar, birçok insana yardımcı olan zengin bir bilgi ve cevap kaynağıdır. Kitaplar, okuyucuların duygularını tanımlamalarına ve akademik bilgiler aracılığıyla nedenlerini anlamalarına yardımcı olur. Kişisel gelişim kitaplarında teselli ve destek bulan kişiler genellikle şu aşamalardan geçerler:

Evrenselleşme

"Bu durumda olan sadece ben değilim" farkındalığı, çok güçlüdür. Kimsede olmayan dertlerden muzdarip olduklarını düşünen insanlar, kendilerinden daha kötü durumda birçok başka insan olduğunu bilerek teselli bulurlar. Bu farkındalık içlerini ferahlatır ve onları rahatlatır.

Suçluluktan Kurtulma

Kişisel gelişim kitapları, bir kişinin sorunlarına katkıda bulunan birçok etkeni açıklayarak, bu sorunların yalnızca kişisel başarısızlıklar veya yetersiz bir kişi olmaktan kaynaklanmadığını anlatır. Bu ikna edici açıklamalar, okurun suçun kendisinde olmadığını fark etmesini sağlayarak yıllardır taşıdığı suçluluk

duygusundan kurtulmasına yardımcı olur. Okurlar, mücadelelerinin irade eksikliğinden veya olgunlaşmamışlıktan değil, deneyimlerine gösterdiği doğal bir tepkiden kaynaklandığını anlarlar.

Bilgi Edinme

Duyguları rasyonel bir şekilde anlamak ve yorumlamak, zihni huzura kavuşturur. Örneğin, yaşadıkları zorlukların uzun süreli travmadan kaynaklandığını fark etmek, hayatlarına hâkim olan temel duyguları belirlemek ve ebeveynlerinin "yansıtmayı" bir savunma mekanizması olarak kullandığını öğrenmek, zor bir çocukluk geçiren okurların acı verici deneyimlerini anlamlandırmalarına yardımcı olur. Bulanık bir duygusal manzara gibi görünen şey, daha da netleşir. Bir zamanlar arkadaşlara günlerce dert yanmayı gerektiren durumlar, artık birkaç cümleyle özetlenebilir hale gelmiştir ve bu da duygusal iyileşmeyi çok daha kolay hale getirir.

Öz Saygıyı Geri Kazanmak Forma Girmek Gibidir

Birkaç kişisel gelişim kitabı okumak tüm sorunlarımızı çözebilseydi harika olmaz mıydı? Ancak sorun, her kitabın farklı yönerge sunmasında yatıyor. Kişisel gelişim kitaplarını ayrım gözetmeksizin okumak, hepsinin yönergesini takip etmek ve ünlü konferanslara katılmak genellikle iyileşmeden ziyade daha büyük bir hayal kırıklığı getirir. Uç durumlarda, insanlar "*Ne kadar uğraşırsam uğraşayım hiçbir şey işe yaramadığına göre, iyileşemeyecek kadar kötü durumdayım herhalde*," diye düşünmeye başlar ve bu da onları umutsuzluğa sürükler.

Yine de sorunları belirlemek ve çözmek için bu kitapları takip etme çabası bile takdiri hak ediyor. Zihninizin derinliklerine inip sorununuzun çözümüne yardımcı olabilecek yolları denediyseniz, zihninizin iyileşme yolunda olduğu açıktır. An-

cak diyet yapmak nasıl anında kilo kaybetmenizi sağlamıyorsa, zihinsel iyileşme süreci de zaman alır ve bazen en başa dönmeyi gerektirir. Başlarda biraz kilo verebilseniz de bu kiloları bir süre sonra geri alabilir ve dikkatli olmazsanız vücudunuzun diğer bölümlerine bile zarar verebilirsiniz. Bu nedenle öz saygıyı yeniden kazanma sürecini forma girmeye benzetiyorum.

Bu bağlamda, sadece kişisel gelişim kitapları okumakla yetinenlerin, sadece vücut geliştirme kılavuzları okumakla yetinenlerden farkı yoktur. Bir eğitim kılavuzu, vücudun neden formda olmadığını ve kasların nasıl geliştirileceğini açıklayabilir. Ancak uygulama olmadan teori sadece bilgiden ibarettir. Forma girmek için terlemeniz ve kaslarınızı çalıştırmanız gerekir. Aynı şey öz saygı için de geçerlidir. Sadece kişisel gelişim kitapları okuyup değişim beklemek, "Bir sürü fitness kitabı okudum ama hâlâ kilo veremedim!" demek gibidir.

Kendi kendine psikoloji öğrenen birçok kişinin ebeveynlerine büyük bir öfke beslemesini genelde şaşkınlıkla karşılıyorum. Sorunlarını tekdüze bir şekilde ebeveynlerine bağlıyorlar. Sorunları rasyonelleştirmek ve yetiştirilme tarzlarındaki sorunlara indirgemek, en kolay çözüm. Geçmişlerinin, özellikle de ebeveynlerinin, onları oldukları kişi haline getirdiğine kolayca inanıyor ve geleceğin de farklı olmayacağı sonucuna varıyorlar. Bu gerçekten üzücü.

Anılar Duyguları Uyandırır

Bu apaçık bir gerçek gibi görünebilir ancak mutsuz anılara takılıp kalmak olumsuz duygular yaratır. Olumsuz duygulara kapıldığınızda, yalnızca geçmişteki olumsuz olayları hatırlarsınız. Mutlu anılarınız varsa da aklınıza gelmez.

Bu fenomen, özellikle uzun süredir kavga eden çiftlerde belirgindir. Evliliklerine ilişkin memnuniyeti düşük olan çiftler, şikâyetlerinde sıklıkla "her zaman", "asla" ve "her gün" gibi ke-

limeler kullanırlar; "Bana her zaman yalan söylüyor," "Her gün dırdır ediyor, bu nedenle evden çıkmak zorunda kalıyorum," gibi. Bunun nedeni, bu kelimeleri kullanmanın geçmişi olumsuz olarak yaftalamayı kolaylaştırmasıdır. Tartışmalarını, "Seninle hiçbir zaman mutlu olmadım!" gibi ifadelerle sonlandırırlar ve tüm güzel anıları dışlarlar. Bilimsel açıdan bakıldığında, bu çok doğal bir tepkidir. Beynimizde hafızayı yöneten hipokampus ve duyguları yöneten amigdala birbirine bağlıdır. Dolayısıyla, üzgünken üzücü olayları, kızgınken de yalnızca geçmişte sizi sinirlendiren olayları hatırlama eğiliminde olursunuz.

Bu da belirli geçmiş deneyimler canımızı yaktığında, herhangi bir duygusal sorun yaşayıp yaşamadığımızı kontrol etmemiz gerektiğini gösteriyor. Bir kişinin üzücü anılar nedeniyle depresyona girmekten ziyade, depresyonda olduğu için sürekli üzücü anıları hatırlaması da mümkündür. Ayrıca bir kişi sürekli olarak üzücü anılarla karşılaştığında, öz saygısı zarar görür.

Mutsuz Geçmişinizden Uzak Durmak veya Geçmişi Tamamen Bırakmak

Acı dolu bir geçmişle yaşamak kolay değildir. Göğsünüzde bir ateş topuyla yaşamaya benzer. Öz saygınız sağlıklıyken, ateş sizi sıcak tutan güvenli bir ısı kaynağıdır. Ancak öz saygınız düşükse, sizi yakan tehlikeli bir silaha dönüşür.

Alevlerin büyüklüğü ve yoğunluğu kişiden kişiye değişir. Ancak, geçmiş deneyimlerle aranıza koyduğunuz mesafeye bağlı olarak, öz saygınız korunabilir veya küle dönüşebilir. Öz saygısı güçlü birçok insan, mutsuz bir geçmişe sahiptir. Geçmişlerini hatırladıklarında acı çeker ve kendilerine acırlar. Ancak bu duyguları atlatmaları uzun sürmez. Geçmişin anılarından nasıl uzak duracaklarını bilirler. Öz yansıtma ve başa çıkma mekanizmaları sayesinde, acı verici anıların geçmişte kaldığını anlamışlardır.

Öz saygısı düşük kişilerse, aksine, mutsuzluklarını göğüslerinde veya omuzlarında taşırlar. Mutsuz geçmişlerini geçmişte bırakmak yerine her fırsatta gündeme getirir, her seferinde tekrar tekrar yaralanırlar. Bununla da yetinmeyip, karşılaştıkları herkese geçmişlerini anlatırlar. Birine karşı bir şeyler hissettiklerinde, karşısındakinin kendisiyle empati yapmasını sağlamak veya yüklerini kaldırıp kaldıramayacağını denemek için, vakit kaybetmeden ebeveynleri tarafından istismara uğradıkları veya akranları tarafından zorbalığa maruz kaldıkları anıları paylaşırlar. Kalplerindeki alevi iş arkadaşlarına veya romantik ilişkilerine de sıçratırlar.

Tüm acılar geçmişte kaldı. Bunu unutmamalıyız. Zamanı geri çevirmek insan gücünün ötesindedir. Acı dolu geçmişimizle bugün arasında, zaman denen bir armağana sahibiz. Bu armağan herkese eşit olarak veriliyor. Bu armağanı minnetle kabul etmek varken, neden reddedelim ki?

Farklı Bir Geçmiş Hayal Edin ve Gelecek İçin Plan Yapın

Çoğumuz geçmişin geçmişte kaldığının elbette farkındayız ancak anılarımızın üzerimizdeki etkisinden kurtulmak kolay bir şey değil. Geçmişi unutmak ve olduğu yerde bırakmak için gösterdiğimiz onca çabaya karşın, anıların gözlerimizin önünde tekrar tekrar canlanmasını nasıl engelleyebiliriz? Geçmişteki yaralar geçmişte kalmayıp bugün tekrar tekrar ortaya çıkıyorsa, geçmişten kurtulmak için daha proaktif yöntemlere ihtiyaç var demektir.

Kendinize "Ya?" Diye Sorun

Mutsuz geçmişiniz olmasaydı şimdi nasıl bir hayatınız olurdu? Örneğin, ebeveynlerinizin kötü bir ilişkisi olsaydı ancak bu sizi şimdi etkilemeseydi, ne yönden farklı olurdunuz? Çocuk-

luğunuzda sürekli aldığınız eleştiriler sizi etkilemeseydi, bugün hayatınız nasıl olurdu? Kendinize bunları sorun. "*Eğer bundan etkilenmeseydim, ayrılığı daha çabuk atlatırdım*" veya "*Kendime acıyıp kendimi berbat bir anne olarak adlandırmazdım,*" gibi cevaplar ortaya çıkacaktır.

Gelecek İçin Hedefler Belirleyin

Geçmişe takılıp kalan insanlar, neden değişemeyecekleriyle meşgul oldukları için genellikle şimdiki zamanı veya geleceği düşünmeyi ihmal ederler. Şimdi, hedef belirleme zamanı. Hedefler gelecek zaman kipinde, olumlu ve duygulardan ziyade eylemlere odaklı olmalıdır. Örneğin, partnerinizden ayrıldıysanız, hedefiniz "*Hiç pişmanlık duymak istemiyorum,*" (olumsuz) değil, "*Bir gün bunun üstesinden geleceğim,*" (olumlu) olmalıdır. "*Kayınvalidemin müdahalesinden rahatsız olmayacağım,*" (duygusal, olumsuz) yerine, "*Beni sinirlendirdiği günlerde 30 dakika egzersiz yapacağım,*" (eylem odaklı, olumlu) demelisiniz. Hedefler geleceğe yönelik, olumlu ve eyleme odaklı olmalıdır.

Alternatifi Hayal Etmek İmkânsızsa

Bazıları için kendilerine "*Ya şöyle olsaydı?*" diye sormak imkânsız olabilir. Bazıları geçmişe veya olumsuz deneyimlerle ilgili duygulara çok uzun süre bağlı kalmışken, diğerleri talihsizlikleri sayesinde kazandıkları anlayış veya acıma duygusuna çok güçlü bir özlem duyar. Bu kişilerin bu yeteneği geliştirmek için zaman ayırmaları gerekir. Bu yönteme ayrılmış olan ve öz saygı oluşturma konusunda pratik tavsiyeler sunan "*Alternatif Gelecekleri Hayal Ederek Hedef Belirleme*" başlıklı bölüme bakabilirsiniz.

Değişmeyeceğiniz Düşüncesinden Kurtulamıyorsanız

Eğer kendinizi, "*Geçmişimden asla kurtulamayacağım. Asla değişemeyeceğim*," diye düşünürken buluyorsanız, iyi bir başlangıç yapmışsınız demektir. Mevcut durumunuzla dürüstçe yüzleşmek, değişime doğru atılan ilk adımdır. Geçmişten kaçmak mümkün değildir; sadece olumsuz deneyimlerinize ve duygularınıza o kadar saplanıp kaldığınızda ve sorunu çözmek için zihinsel alan bulamadığınızda öyle görünür. Duyguları kontrol etme ve bazı kötü alışkanlıklardan uzaklaşma alıştırmalarıyla, değişimin imkânsız olduğuna ilişkin inançtan kurtulabilirsiniz.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Kendinize "Ya?" Diye Sorun ve Hedefler Belirleyin

Geçmiş deneyimlerden etkilenmemiş olsaydınız, hayatınızın bugün nasıl görüneceğini hayal edin. Ardından, hayal ettiğiniz o hayat için geleceğe yönelik, olumlu ve eyleme dayalı hedefler yazın.

Örneğin:

Eğer ebeveynlerim uyumlu bir ilişkiye sahip olsaydı, ne yönden farklı olurdum?

Ben de iyi bir evliliğe sahip olabileceğime ve evlilik fikrini reddetmeden yaşayabileceğime inanırdım.

Lise yıllarımda babamın iş yeri batmasaydı, ben nasıl farklı bir insan olurdum?

Yirmili yaşlarımı babama kızgınlıkla geçirmemiş olurdum.

Ailemin maddi sorunlarından kurtulmuş, istediğim şeyleri [illegible]*varak yaşamış olurdum.*

6. BÖLÜM
KENDİNİ FAZLA FARKLI GÖRMEK

Herkes ilişki kurmada ve sürdürmede başarılı olmak ister ancak bu o kadar kolay değildir. İnsan ilişkileri kurmak, yoğun bir otoyolda araba kullanmaya benzer; ne kadar yetenekli veya dikkatli olursanız olun, etrafınızda dikkatsiz sürücüler varsa kaza ihtimali her zaman vardır. İyi olmanız gerekir ancak çabalarınız tek başına yeterli değildir.

Öz güveni düşük insanlar genellikle ilişkilerindeki sorunların kendi hatalarından kaynaklandığını varsayarlar. Bu düşünce biçimi, sağlıklı ilişki kurmayı engelleyen bir etken olan suçluluk duygusuna yol açar. Öz güven eksikliği nedeniyle, ya başkalarına aşırı derecede bağımlı olurlar ya da reddedilme korkusuyla savunmaya geçerler, bu da ilişkileri olumsuz etkiler. Kendinizi değersizleştirdiğinizde, suçluluk ve kendini suçlama eğiliminiz muhakeme yeteneğinizi körelteceği için çözüm üretmek zorlaşır.

Farklılık Kötü Değildir

Evrenselleştirme, danışanların mücadelelerinin ve acılarının kendilerine özgü olmadığını fark etmelerine yardımcı olan bir terapi tekniğidir. Birçok kişinin benzer sorunlarla karşı karşıya olduğunu bilmek bile rahatlatıcı olabilir. Aksine mücadelelerinizde yalnız olduğunuza inanmaksa, yükü taşımayı daha da zorlaştırır.

Size sadece bu zorlu süreç değil, yalnızlık ve izolasyon duygusu da acı veriyor.

Bu nedenle insanlar genellikle ortak deneyimlere sahip gruplarda teselli bulurlar; bu ortamlarda hikâyelerini paylaşabilir ve aynı sıkıntıyı yaşayan başkalarının olduğunu bilmenin verdiği rahatlığı hissedebilirler. Bu ortak anlayış, zorlukların üstesinden gelmek için gereken enerjiyi sağlayabilir.

Sanatçılar veya güçlü sanatsal hassasiyetlere sahip kişiler, hassas yapıları ve açık algıları nedeniyle sık sık hayal kırıklığına uğrayarak yardım ararlar. Bazıları, "Keşke diğerleri gibi olsaydım. Keşke hiç sinirlenmeyen veya ağlamayan bir robot olsaydım," der. Duygularını göstermenin utanç verici olduğuna ve zayıf olduklarına, öz denetimden yoksun olduklarına inanıyormuş gibi görünürler. Geçmişlerine baktıklarında, genellikle çocukken de hassas oldukları veya bir erkek olarak yeterince erkeksi olmadıkları için azarlandıklarını keşfederler. Bu kişiler iki yanlış fikre sahiptir: birincisi, diğerlerinden farklı oldukları ve ikincisi, farklı olmanın kötü olduğu. Bu mantık, kişiyi "*Ben diğerlerinden daha kötüyüm*," sonucuna götürür.

Farklı olmak hiç de kötü bir şey değildir. Hassas olmakta hiçbir sorun olmadığı gibi, bir insanın duygularını anlayabilmek de değerli bir özelliktir. Böylece başkalarının duygusal değişimlerini hızla fark edebilir ve kültürel eğilimler konusunda keskin bir sezgiye sahip olabilirsiniz. Ancak bu özellikler ebeveynleri endişelendirebilir. Ebeveynlerin sık sık ağlamayı öz güven eksikliği veya çok fazla gülmeyi ciddiyetsizlik olarak yaftaladıklarını anlayabiliyorum.

Özelliklerimizi kötü olarak değerlendirdiğimizde, empatiyi hak etmediğimize inanmaya başlarız. Anlaşılmak yerine eleştirilmekten korktuğumuz için gerçek duygularımızı dışa vurmayız. Sosyal grupların çeperinde kalır, açılmakta zorlanır ve başkalarıyla bağlantı kurmakta isteksiz oluruz. Diğer uç-

taysak, çok fazla takdire şayan özelliğe sahip olmak bile yakın bağlantılar kurmamıza engel olabilir.

Tek Mutsuz Olan Siz Değilsiniz

Zorlu geçmişleriyle boğuşan insanlar genellikle kendilerini eşsiz bir lanetin pençesindeymiş gibi hissederler. Hissettikleri utançtan dolayı deneyimlerini saklarlar ve hayatlarının çok garip olduğuna inanırlar. Bu durum ebeveynleriyle zor bir ilişki yaşamış, uzun süre eleştiriye maruz kalmış veya ailesinden ayrı büyümüş kişiler için geçerli olabilir. Bu tür geçmişe sahip kişiler geçmişlerini gizleme ve başkalarının hayatlarını idealize etme eğilimindedir.

Aile kavramını romantikleştiren ve bu kavrama aşırı önem atfeden kültürel normlar bu sorunu daha da kötüleştirir. Örneğin, ailesi için saçını süpürge eden anne efsanesi, gerçekçi olmayan beklentilerin sürdürülmesine neden olur. Medyada sürekli mükemmel aile yemeklerinin gösterilmesi, bireylerin herkesin böyle sevgi dolu evlerde büyüdüğüne inanmasına neden olur.

Kişi, yetiştirilme tarzının normdan farklı olduğunu genellikle yetişkinlikte, özellikle üniversite çağında fark eder. Büyüdüğü mahalleden ayrılmak ve çeşitli geçmişlerden gelen insanlarla ve görünürdeki eşitsizliklerle karşılaşmak, bu duyguyu körükler. Birçok üniversite öğrencisi, kısmen bu psikolojik yük nedeniyl uyum sağlamakta zorlanır. Çevreye iyi uyum sağlayabilmiş ve sosyal, sevgi dolu ebeveynlere sahip varlıklı ailelerden gelen diğer öğrencileri görerek bu insanların rahat bir çocukluk geçirdiklerini varsayarlar.

Genellikle yakın bir arkadaşla dertleşmek, bu duyguları çözer. "Yalnız değilsin, ben de benzer şeyler yaşadım," sözünü duymak son derece rahatlatıcı olabilir. Paylaşılan deneyimler, iletişim ve bağ kurmayı sağlar. Ancak bazıları, hayatlarının alışılmadık derecede sorunlu olduğuna ikna olarak kendilerini

daha da yalıtabilirler ve bu nedenle empati kurma fırsatlarını kaçırırlar.

Birisi talihsizliklerinin benzersiz olduğuna inanıyorsa, onu aksine ikna etmek zordur. Acının etkisi göreceli değildir. Bazıları başkaları için önemsiz görünen bir sorun yüzünden tüm hayatları boyunca acı çekebilirken, diğerleri daha ciddi travmalardan kurtulmada alışılmadık bir dirayet gösterir. Bir kişi benzersiz bir acıdan muzdarip olduğuna inanıyorsa, bunun bir nedeni olabilir. Unutmayın; sıkıntıları dışarıdan bakıldığında göründüğünden daha derindir.

"Neden Ben?" Düşüncesi

"Neden sadece ben?" gibi sorular zihinde kök saldığında olumsuz öz algı, mantıksız duygusal sıkıntıyla birleşir. "Neden?" sorusu, suçu kişiye yükleyerek, kişinin hayatından ve kaderinden nefret etmesine neden olur.

İnsan hafızası, doğası gereği istikrarsızdır ve zamanla solmaya eğilimlidir. Ancak, "Neden ben?" sorusu hafızayı duyguyla ilişkilendirerek unutmayı zorlaştırır. Bu düşünceler, kötü anıları ve duyguları tekrar tekrar yüzeye çıkararak, unutma sürecinin doğal akışına engel olur.

Kötü deneyimlerden kurtulmak için, onları duygularla ilişkilendirmekten kaçının. "Neden ben?" veya "Ben neden böyleyim?" diye sormayı bırakın. Bu sorular kötü anıları ve duyguları tetikler, izolasyonu ve ilişkilerden kaçınma eğilimini artırır.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Benzersiz Özelliklerinizi Belirleyin ve Paylaşın

Değişim yolunda atılacak ilk adım, farkındalıktır. Benzersizliğinizi nasıl algıladığınızı fark etmek çok önemlidir. Bugün, sizi farklı kılan şeyleri listeleyin. Yetişme tarzınızın, ebeveynlerinizin veya deneyimlerinizin acı verici yönlerini de ekleyin.

Ardından listenizi güvendiğiniz bir arkadaşınız veya destekçinizle paylaşarak, "Bence bu yönler beni farklı kılıyor. Sen ne düşünüyorsun?" deyin.

Beni Diğerlerinden Farklı Kılan Şeyler:

.....

.....

.....

Arkadaşımın Görüşü:

.....

.....

.....

7. BÖLÜM
DİĞERKÂMLIK PSİKOLOJİSİNİ ANLAMAK

"Neden ben?" sorusu, bir kızgınlık ifadesidir. Kendinizi ebeveynlerinizi, kendi eylemlerinizi, toplumu, belirli insan gruplarını suçlarken ve hatta daha yüksek bir güce karşı öfke beslerken bulabilirsiniz. Bu düşünceler kişinin özüne yönelirse, öz eleştiriye dönüşür. Yetersizlik hissi utanç duygusuna yol açabilir. Herkesin kolaylıkla hallettiği bir şey için mücadele eden tek kişi olduğunuza inandığınızda, derin bir değersizlik duygusuna boğulabilirsiniz.

Birçok insan, sosyal etkileşimlerinde başkaları kadar soğukkanlı veya sakin olamamak hissiyle mücadele eder. Başkalarını kendinden emin ve bağımsız görürken, kendilerini aşırı hassas ve beceriksiz bulurlar. Bunun nedenlerinden biri, modern toplumda artan bireycilik ve ayrışma olabilir. Başkaları kişisel alan ve sosyal etkileşim arasında mükemmel bir denge kurarken, sürekli başkalarının yargısına bağımlı yaşayan kişilerden daha da uzaklaşırlar. Bu da şu düşünceye yol açar: *Neden başkalarının ne düşündüğünü bu kadar önemseyen tek kişi benim?*

İlgili mi Yoksa Diğerkâm mı?

Çevresiyle fazlasıyla ilgili bir üniversite öğrencisi düşünün. Sınıf arkadaşlarının karşılaştığı güçlüklere her zaman ilk yardım eden o olurdu ve sık sık zorlu görevleri üstlenirdi. Mezuniyet-

ten sonra örnek bir çalışan oldu; verimli, kibar, düşünceliydi. Adanmışlığı eşsizdi. Son dakikada iş arkadaşlarının vardiyalarını devralmak için hafta sonları şirkete gelir, geç saatlere kadar çalışır ve asla sızlanmaz, şikâyet etmez veya sinirlenmezdi. Herkesin anlattığına göre, mükemmel bir çalışandı.

Ancak onu herkes sevmiyordu. Özellikle kız arkadaşı onu sinir bozucu buluyordu. Sık sık suçlayıcı bir şekilde, "Sen nazik değilsin; sadece insanların seni sevmeyeceğinden korkuyorsun!" diyordu. Çift bu sorunla bana geldiğinde, kız, erkek arkadaşının insanlara yardımcı olmadığını, sadece sevgi açlığı çektiğini ve gerçekten iyi biri olsaydı, başkasına yardım etmek için kız arkadaşıyla olan planlarını sürekli bozmayacağını ısrarla belirtti.

Başlangıçta, adam kız arkadaşının eleştirisini reddediyordu, onun sadece kıskanç ve talepkâr biri olduğundan emindi. Konuşarak bu sorunu çözemeyeceklerini ve aynı tartışmalardan bıktığını söyledi. Kız arkadaşından ayrılmayı ciddi ciddi düşünüyordu ve bu, aynı sorun yüzünden yaşayacakları ilk ayrılık da olmayacaktı.

Ancak zamanla, sevgilisinin sözlerinde bir doğruluk payı görmeye başladı. Çocukluğunu düşünürken, ebeveynlerinin sürekli olarak ona nazik olmasını ve başkalarına yardım etmesini öğütlediklerini, buna eşlik eden uyarıyı da hatırladı: "Eğer onlara yardım etmezsen hakkında ne düşünürler?" Başkalarını memnun etme ve çatışmadan kaçınma arzusundan kaynaklanan davranışlarının, çoğu zaman kendi ihtiyaçlarını ve sevdiklerinin ihtiyaçlarını ihmal etmesine yol açtığını sonunda fark etti.

Aşırı Nezaket Neden Hoş Karşılanmaz?

Nezaket bir erdemdir. Nazik bir insan genellikle sevilir. Ancak kendinize, kendiniz pahasına nazik olup olmadığınızı sormanız önemlidir. Başlangıçta kız arkadaşının görüşlerini

reddeden erkek arkadaş, sonradan sorunun kendisinde olduğunu görmeye başladı. Kız arkadaşının "her zaman başkalarına odaklandığı" yönündeki iddiası, üzerinde düşündükçe geçerliliğini artırmıştı.

O sadece ailesinin ona öğrettiği gibi davranıyordu ancak değer verdiği partnerleri buna dayanamıyor ve sonunda onu terk ediyordu. Bu adam başkalarına karşı iyiydi; kendine karşı değil. Kendi zamanını, mutluluğunu veya ilgi alanlarını umursamıyordu. Bu eğilimler genellikle kişinin sadece kendini değil, aynı zamanda yakınlarını da ihmal etmeye yol açar.

Bu, harika bir arkadaş olan birinin romantik partnerleriyle neden mesafeli bir ilişkisi olabileceğini açıklıyor. Partnerlerini kendileriyle özdeşleştiriyorlar ve bu nedenle onlara ilgi göstermeyi ihmal ediyorlar. TV dizilerindeki ataerkil büyükbabaları düşünün; komşularına veya akrabalarına karşı son derece nazik ve ilgiliyken, kendi çocuklarına karşı katıdırlar. Bu, "Başkalarına karşı hoşgörülü, kendinize karşı ise katı olun," ilkesinin yanlış uygulanmasından kaynaklanıyor. Sevdikleri bu muameleyi hak etmek için ne yapmış olabilirdi ki?

Modern toplumda, kendilerini pek önemsemeden başkalarını önceliklendiren insanlar genellikle hor görülür. Aşırı nazik insanları bilinçaltımızda olumsuz algılarız. Davranışları bize samimiyetsiz görünebilir. Kandırılmanın eşiğinde olup olmadığımızı veya bir şekilde yapılan iyiliğe karşılık vermek zorunda kalıp kalmayacağımızı düşünürüz. Aşırı nazik insanların gizli amaçları olabileceğini düşünmeye de meyleder iz.

Okullarda örnek öğrencilerin bazen görmezden gelinmesinin ve çalışkan veya aşırı nazik meslektaşların iş yerinde her zaman popüler olmamalarının nedeni budur. Aşırı nezaket, ne kadar iyi niyetli olursa olsun, özellikle rekabetin örtük olduğu bir iş yerinde her zaman olumlu yorumlanmaz. Ne kadar çok

çalışırsanız, başkalarının "Bizi kötü gösteriyor," diye düşünme olasılığı o kadar artar.

Elbette, kimse birine nazik olduğu için açıkça çıkışmaz çünkü bu kötü bir davranış olur. Ancak insanlar yine de eylemlerini ve niyetlerini küçümsemek isterler. Bu dürtü kendi başına bir tür öz savunma mekanizmasıdır.

Soğuk ve Mesafeli Kişilerin Popülerliğinin Sırrı

Bu, iyi insanların özellikle mesai arkadaşlarıyla kurduğu ilişkilerde neden zorluk çektiğini açıklıyor. Çok fazla çaba harcarlar ve karşılığında çok az şey alırlar. İnsanlar minnettar görünse de iyi iş arkadaşı, iş yerinde giderek daha fazla yalnızlaşır ve çok çalıştığı için haksız yere cezalandırıldığını hissetmeye başlar.

Bu durum evde de sorun yaratır. Başkalarının görüşlerine çok fazla önem veren kişiler, işkolik olma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Ailelerini korumak için para kazanmaları gerektiğine inanırlar ve bu da onları gönüllü fazla mesaiye iter. Ancak, özverili ebeveyn de bu tuzaktan muaf değildir. Çocuklarına en iyi gıdayı ve eğitimi sağlamayı takıntı haline getirmek ve çocuklarının kendilerine en iyi bakımı vermedikleri için onlara kırılabileceklerinden endişe etmek, kendileriyle ilgilenecek zamanı veya alanı yaratmakta zorlanmalarına neden olur.

Ailemizi kendimizin bir uzantısı olarak gördüğümüzde, genellikle komşuların ve tanıdıkların ihtiyaçlarını ve görüşlerini aile üyelerinin ihtiyaç ve görüşlerinden daha öncelikli görme hatasına düşeriz. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarına sık sık, "El âlem ne der?" demesine yol açar. Başkalarının görüşlerini kendi duygularından üstün tutma alışkanlığı nesilden nesle aktarılır. Bunu duyarak büyüyen çocuklar, başkalarının yargılarına karşı hassaslaşır ve kendi duygularını veya isteklerini önceliklendiremez. Dışarıdan nazik görünseler de zihinsel ve duygusal sağlıkları zarar görür.

Günümüzdeki televizyon dizilerinin ana karakterleri genellikle mesafeli olarak tasvir edilir. Nezaketten uzak ve başkalarının duygularıyla pek ilgilenmeden yalnızca kendi isteklerine odaklanan bu karakterler son derece popülerdir. Neden? Çünkü çekicidirler. Zevklerine değer veren, duygularına dikkat eden ve kendilerine fazlaca değer veren öz güvenli insanlar çekicidir. İnsanlar, başkalarının ne düşündüğüne bakmaksızın kendilerine sadık olanlara hayran olurlar.

Bir zamanlar düşünceli olmak bir erdemdi. Bu, tarım için iş birliğinin hayati önem taşıdığı ve başkalarına bakmanın kendine bakmakla eş değer olduğu tarım toplumunda geçerliydi. Ancak toplumumuz zamanla farklı gruplara ayrıldı, çeşitlilik arttı ve değerler değişti. Eski standartlara göre normal seviyedeki düşüncelilik, günümüzde haddini aşmak veya başkalarının işine karışmak olarak algılanabilir. Düşünceli olma çabalarıysa aşırı temkinlilik veya diğerkâmlık olarak yorumlanabilir. Toplum değiştikçe değerler de değişir.

Bencilce Fedakârlığı Benimsemek

Kendimiz için mi yoksa başkaları için mi yaşayacağımız sorusu, hassas bir sorudur. Ancak ben insanlara sık sık, "Önce kendinizi düşünün," derim. Bazen de oldukça açık bir şekilde, "Bencil kararlar alın ve bunları uygulayın," diye tavsiye veririm çünkü bunun doğal davranış biçimi olduğuna inanıyorum.

İyi anlamda bencil olmanın insan doğasında olduğuna inanıyorum. Bunu fark etmek ve kabullenmek olgun bir davranıştır. Nazik ve ilgili olmanın yanı sıra, kişinin kendi ihtiyaç ve isteklerinin peşinden giderken olumlu anlamda bencilce davranması doğaldır. Ancak bazen bu yaklaşımların birbirini dışladığını varsayarız. Çoğu insanda bunlar bir arada işler. Elbette, başkalarına hizmet ederek yaşayan birçok insan var. Neden başkalarına yardım ediyorlar? Çünkü bu onlara mutlu-

luk veriyor. Yardım etmeye devam ediyorlar çünkü bu onları sevindiriyor. Gönüllü olanlara olgunlukları için saygı duyuyorum çünkü ancak bilge insanlar başkalarına yardım etmenin verdiği o derin sevinci anlayabilir ve bundan gerçek bir mutluluk elde edebilir.

Ebeveynlerin çocuklarına duyduğu sevgi de böyledir. Ebeveynler çocuklarının mutlu olmasını ister. Çocukları gülümsediğinde onlar da mutlu olurlar. Bu nedenle çocuklarını mutlu eden şeyleri yapmaya devam ederler.

Sadece başkaları mutlu olsun diye iyilik yaptığımızda, iyi davranışlarımız için teşekkür almadığımızda veya takdir edilmediğimizde, ihanete uğradığımızı düşünerek kırılabiliriz. Başkalarına kendi memnuniyetiniz için hizmet edin ve çocuklarınızı size mutluluk getirdiği için sevin. Ancak o zaman pişmanlık veya kalıcı kırgınlık hissetmeden koşulsuz sevebilecek ve başkalarını gerçekten önemseyebileceksiniz.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Ne İstediğinizi Yazın

Başkalarının görüşleriyle aşırı derecede ilgilenen insanların genellikle kim olduklarına ilişkin net bir hisleri yoktur. Kim olduklarına ve neyi sevip neyi sevmediklerine ilişkin sezgilerini kaybederler. Sonuç olarak, isteklerinin eylemleriyle uyumlu olup olmadığını anlayamazlar.

Hemen şimdi, özellikle istediğiniz şeyi yazın. Bu istek başkalarından istediğiniz bir şeyi veya kendiniz için ne istediğinizi içerebilir. Yazarken, kendi istekleriniz yerine başkalarının isteklerini sıraladığınızı fark edebilirsiniz. Ancak bunun için endişelenmeyin. "İstediklerim" listenize bakın ve kendinizle ilgilenmeye başlayın.

Eğer listenizde başkalarının sizden istediği şeyler varsa basitçe şunu kabul edin: "Başkalarının ne düşündüğünü gerçekten fazla önemsiyorum."

İstediklerinizi tanımlarken, şu üç kriteri karşılayan cümleler yazın: (a) olumlu, olumsuz olmayan ifadeler, (b) özne odaklı, özne olarak "ben", (c) geçmiş odaklı değil, gelecek odaklı.

Örneğin:

"Artık endişeli hissetmek istemiyorum," (olumsuz) yerine, "Rahat hissetmek istiyorum," (olumlu) yazın.

"Başkalarının beni sevmesini istiyorum," (özne olarak başkaları) yerine, "Kendime güvenmek istiyorum," (özne olarak ben) yazın.

"Eskiden çekingen ve tembeldim," (geçmiş) yerine, "Cesur ve çalışkan olmak istiyorum," (gelecek) yazın.

8. BÖLÜM
AŞIRI BAĞIMLI İNSANLAR

"Bağımlılık" da "öz saygı" kadar çeşitli ve incelikli bir terimdir. Çok farklı şekillerde yorumlansa da neredeyse her zaman olumsuz bir çağrışım taşır. Toplumumuz genellikle "bağımsız" kişilere değer verir ve onları ideal ve sağlıklı bulur.

Peki, bağımlılık gerçekten bir kusur mudur ve bağımsızlık her zaman erdemli bir özellik midir? İçinde yaşamanın gittikçe zorlaştığı dünyada başkalarına yaslanmak gerçekten sorun mudur? Elbette, aşırı bağımlılık bir sorun olabilir. Ancak bu bölümde, sağlıklı bağımlılığın ne olduğunu, sonuçların kime veya neye bağımlı olduğumuza bağlı olarak, nasıl farklılık gösterebileceğini inceleyeceğiz. Dahası sağlıklı ve sağlıksız bağımlılıklar arasında ayrım yapma konusunda rehberlik sağlayacağız.

Hepimiz Bir Zamanlar Bağımlıydık

Her bebek bağımlıdır. Annesi olmadan hayatta kalamaz. Yeni doğan bir bebek, emeklemek şöyle dursun, annesini emmek için başını bile kaldıramaz. Bebeklerin annelerinden ayrıldıklarında kaygılanmaları şaşırtıcı değil.

Bu bağımlılık sadece beslenme ve alt değiştirme gibi fiziksel ihtiyaçlarla ilişkili değildir. Bebekler, ebeveynleri tarafından kucaklanmadan ve ninni söylenmeden uyumakta zorlanırlar.

Bebekler birtakım duygular geliştirmeye başladıklarında, bunları düzenlemede de ebeveynlerinin yardımına ihtiyaç duyarlar. Bu bağımlılığın kalıntıları yetişkinliğe de taşınır. Ergenler ve yetişkinler de bu nedenle arkadaş arayışındadırlar. Yalnız kalmayı tercih etmezler ve en derinlerdeki düşüncelerini bile paylaşabilecekleri birini ararlar. Sevgi ve bağlılık, bebeklikte geliştirilen bağımlı davranışın kalıntılarıdır, dolayısıyla yetişkinlerin de başkalarına bağımlı olması doğaldır. Bazıları annelerine olan bağlılıklarını çocukluktaki şekliyle sürdürürken, çoğu insan arkadaşlarıyla, eşleriyle, akıl hocalarıyla veya dinle yeni bağlar kurar ve daha konforsuz koşullarda uyuşturucu veya alkole yönelirler.

Hayat çoğu zaman bağımlılıklarımızı nasıl yönettiğimize bağlıdır. Olgunlaşmamış, ayrım gözetmeyen bağımlılık biçimlerinin yanı sıra sofistike, sağlıklı bağımlılıklar da söz konusudur.

Sağlıksız Bağımlılık

Bağımlılık bir içgüdüdür. Bağımlılık bebeklikte hayatta kalmak için gereklidir ve büyüyüp yetişkinliğe doğru evrildikçe, bağımlılığımızı yönetme biçimimiz olgunlaşır.

Sağlıksız bağımlılığın üç ana türü vardır: aşırı bağımlılık, yanlış yönlendirilmiş bağımlılık ve bağımlılığın inkârı.

Aşırı bağımlı bireyler yalnız kalmaya tahammül edemezler ve akran gruplarından dışlanmaktan kaygı duyarlar. Bu kişiler, bir ayrılıktan hemen sonra yeni ilişkilere başlayabilir veya yalnız kalmaktan kaçınmak için aynı anda birden fazla ilişkide bulunabilirler. Aşırı bağımlı bir kıdemli çalışan, teselliyi genç bir meslektaşında arayabilir veya aşırı bağımlı bir profesör, aradığı duygusal destek için bir öğrencisine bağlanabilir. Bu tür uygunsuz bağımlılıklar sorunludur. Öte yandan, sağlıklı bağımlılık geliştirenler, ilişki dinamiklerinden faydalanmak yerine uygun kaynaklardan destek ararlar.

Sağlıksız bağımlılık biçimlerine sahip çoğu insan, bağımlılıklarının farkında değildir veya bunu kabul etmeyi reddeder. Örneğin, "Ben sadece çocuğumun mutlu olmasını istiyorum," diyen ebeveynler, bilinçsizce bağımlılıklarını dile getirmektedir. Bu, çocuğa bir yük bindirebilir, kendini ebeveynlerinin mutluluğundan sorumlu hissetmesine yol açabilir ve kendi istekleriyle ebeveynlerinin beklentileri arasında bocalamasına neden olabilir.

Sağlıksız bağımlılık, eşler veya partnerlerle olan ilişkileri de olumsuz etkileyebilir. İlişkiler gerildiğinde, partnerler genellikle birbirlerini suçlarlar. Partnerlerden biri, partneri değişirse daha mutlu ve daha sağlıklı olacağına inanabilir. Bu, kişinin mutluluğunun partnerine bağlı olduğuna ilişkin bir bilinç dışı inancı ortaya koyar. Sağlıksız bağımlılık geliştiren kişiler, güvenmediklerini iddia ettikleri kişilere bağımlı olabilirler. Saygı ve hayranlık duydukları, ihtiyaç duydukları desteği alabilecekleri, güvenilir birine güvenmek yerine, bunu yapamayanlardan destek talep eder ve sonra da bu desteği sağlayamadıkları için onlara kızarlar. Bu durum psikolojide, kişinin sorunlarını başkalarına yansıtması, örneğin mutsuzluğunu çocuğun başarısızlığına veya hayal kırıklığı yaratan bir eşe yüklemesi olarak bilinen "yansıtma" kavramıyla ifade edilir. Burada mesele çocuğun veya eşin suçlu olup olmaması değildir; kişi, destek göremediği ve sağlıksız bağımlılığı durduramayan ve hatta kabul edemeyeı kişilere bağımlı olmaya devam ettikçe mutlu olamaz.

Sağlıklı Bağımlılık

Başkalarına sağlıklı bir şekilde bağımlı olan kişiler, her şeyden önce, dış kaynaklardan destek beklediklerinin farkın dırlar. Yüksek öz saygı, her şeyi tek başına halletmek anlamı gelmez; kişinin sınırlarını tanımasını ve başkalarından açıkça yardım istemesini kapsar.

İşte olgun bağımlılığın üç özelliği: yetenekli kişilere bağımlılık, şeffaflık ve karşılıklılık. Olgun bağımlılık geliştiren kişiler, destek için nereye yönelmeleri gerektiğini bilirler. Bilgi için kitaplara, sağlık için doktorlara başvururlar. İhtiyaç duydukları şeyi sunabilecek insanlara ve kaynaklara bağımlıdırlar ve ilişkiyi açık ve şeffaf tutarlar; alkol veya sadakatsizlik gibi gizli ya da zararlı davranışlara yönelmezler. Bunun yerine, seyahat, hobiler, aile veya inanç gibi başkalarıyla açıkça paylaşabilecekleri sağlıklı çıkış yollarına bağımlıdırlar. Sonra, ilişkinin tek taraflı hale gelmesini önlemek için, destek gördükleri kaynaklara karşılık verirler. Örneğin, bir zamanlar birlikte çalıştığım bir hastane müdürü, kafeterya personeline övgüler yağdırır, onları "Beni besleyen harika insanlar!" diye nitelendirirdi. Kafeterya personeline olan bağımlılığını kabul eder ve karşılığında onlara duyduğu minneti ve saygıyı ifade ederdi. Sağlıklı bağımlılık tek taraflı bir sömürü değildir; karşılık vermeyi ve dengeyi korumayı kapsar.

Sağlıklı bağımlılığı anlayarak ve benimseyerek, başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurabilir ve kişisel gelişimimizi destekleyebiliriz. Başkalarına olan bağımlılığımızı fark etmek ve bunu olgunlukla yönetmek, daha dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmemizi sağlar.

Bağımlılık Narsisizmi Tetikleyebilir

İlişkiler tek başına kurulamaz. En az iki kişi gerektirir ve iki taraf da birbirini etkiler. İki insanın birbirini hiçbir şekilde etkilemediği gerçek bir ilişki içinde olmayı hayal etmek bile zordur. Bir kişideki bir özellik, ister duygusal ister davranışsal olsun, kaçınılmaz olarak diğerini etkiler ve hatta bilinç dışı düşünceler bile iletebilir. Örneğin, bir ebeveyn kızgın olduğunda, çocuk korkar. Bir patron gülümsediğinde, çalışanlar kendilerini rahat hissederler.

Peki, biri sizden yardım istediğinde ne olur? Doğal olarak yardım etme eğiliminde olursunuz. "Yardımınıza çok ihtiyacımız var. Bize sadece siz yardım edebilirsiniz," gibi yakarışlar duyduğumuzda, içinde bulunduğumuz sıkışıklığa karşın, belki de düzenli bağış yapmak için biriktirdiğimiz az miktarda parayla bize yapılan çağrıya cevap verme eğiliminde oluruz. Bazılarımız ise tam tersi yolu izler; kaynaklarımız tükendiğinde, yardım taleplerini reddeder ve ihtiyaç sahiplerinden uzak dururuz.

Psikiyatristler, yardıma çağrılanlarda narsisizmin uyandığını açıklıyor. Birinin bize bağımlı olmasına izin verme dürtüsü ezici hale geldiğinde, yeteneklerimize ve değerimize ilişkin abartılı bir görüş edinebilir ya da aksine, kalan kaynaklarımızı korumak için savunmacı bir ihtiyaç geliştirebiliriz. Her iki tepki de zıt olmalarına karşın narsistik bir eğilimden kaynaklanır.

Ödül Meselesi

Bir kişi birine bağımlı hale geldiğinde, karşısındaki bir narsiste dönüşebilir. Değer gördüğünü hissedenle bağımlı kişiye yardım eden arasında simbiyotik bir ilişki başlar. Bağımlılık ve narsisizm, karşılıklı ihtiyaç duyulan şefkat dolu bir ilişki yaratır. Belki de dünyadaki tüm sevgiler böyle başlar. Bir anne çocuğunu ilk kez kucağına aldığında, muazzam bir sorumluluk ve mükemmel bir anne olma arzusu hisseder, çocuğuna kusursuz mutluluk sağlamak ister. Bu da aralarında güçlü bir bağ oluşturur.

Şirketler bu fenomeni istismar eder. Yeni çalışan oryantasyonları, esasen narsisizmi uyandırmak için düzenlenen programlardır. Şirket, işe yeni alınanların bağlılığına ne kadar ihtiyaç duyduklarını iletir. Deneyimli bir patron çalışanı azarlamaz veya acele ettirmez; bunun yerine alçakgönüllülükle, "Sana güveniyorum," der. Bu, çalışanın şirkete ve patrona yardımcı olmak için elinden gelen her şeyi yapmasını sağlar.

Bağımlılık ve narsisizm arasındaki ilişkinin uygun şekilde sürdürülmesi, yeterli ödüllerle mümkündür. Çalışanların emeğine karşılık işveren, çalışanların güvenini kazanabilmek için yeterli miktarda karşılık sunmalıdır. İlişkinin sürmesi için her iki tarafın da bağımlılık ve öz sevgi ihtiyaçlarını karşılaması gerekir. Özverili bir anne bile çocuğunu büyütürken bitkin düşebilir ancak çocuğun gelişimi karşısındaki sevinci, onun ödülüdür. Başkalarından gelen dışsal onay –"Harika iş çıkarıyorsun! Çocuğun senin sayende sağlıklı ve mutlu!"– da sağlıklı bir anne-çocuk ilişkisinin sürdürülmesine yardımcı olur.

Ancak, bağımlılık ve öz tatmin dengesi bozulduğunda sorunlar ortaya çıkar. Bir taraf aşırı bağımlı hale gelirse, ne kadar ilgi gösterilirse gösterilsin olumlu sonuçlar vermez ve bu da tükenmeye yol açar. Daha önce uyarılmış narsisizm söner ve kızgınlığa dönüşür.

Sonuç olarak, aşırı bağımlı bireyler sonunda reddedilir ve genellikle güvendikleri narsist kişi tarafından incitilirler. Buna karşın kendilerinden farklı olarak, diğer kişiyi kendine güvenen ve sağlıklı olarak gördükleri için daha da fazla bağlanma eğilimindedirler. Oysa karşılarındakinin narsist özelliklerini besleyen, kendi bağımlılıklarından başkası değildir. Tükenmiş narsistin reddi ve ayrılığı onları incitir ancak narsistin öz güvenini besleyen ve onları uzaklaştıran şeyin bağımlılıkları olduğunun farkında değillerdir.

Aşırı Bağımlılıktan Kurtulmak

Aşırı bağımlı kişiler genellikle onları manipülasyona, sert reddedilmelere ve kendine acıyarak geçirdikleri bir hayata karşı savunmasız bırakan üç büyük yanlış inanca sahiptir. Bu üç yanlış inanç şunlardır:

Birincisi, yalnız olmanın acı verdiği inancıdır. Bu inanç bir partnere, aileye veya sosyal gruba sahip olamamaya ilişkin aşırı bir korku aşılar. Yalnız olmak bizi hasta etmez, her zaman zorbalığa uğradığımız anlamına da gelmez ancak aşırı bağımlı kişiler yalnızlığı kişisel bir başarısızlık işareti olarak görürler.

İkincisi, birinin gelip onları kurtaracağı hissidir. Bu kişiler kendilerini herkesten aşağı görürler. Başkalarının tam olduğuna ve dolayısıyla onlara yardım edebileceklerine inanırlar. Bu tür insanlar sık sık "Sıradan insanları kıskanıyorum," derler. Daha da kötü durumlarda başkalarına güvenmeye başlarlar ve bu da hayal kırıklığına yol açar.

Üçüncüsü, bağımlı olmanın kötü bir şey olduğu inancıdır. Böyle düşünen insanlar, başkalarına bağımlı oldukları belirtildiğinde kendilerini yoğun şekilde suçlamaya meyillidir. Herkes bir dereceye kadar başkalarına güvenir; önemli olan kime ve nasıl bağımlı olduğumuzdur. Bağımlılığı doğası gereği kötü olarak görmek, tıbbi yardımdan, sosyal hayattan veya dinî faaliyetlerden kaçınmaya yol açar. Bu tür insanlar bağımlılıklarını fark edemezler, sürekli olarak narsistlere çekilirler veya sıradan insanları birer narsiste dönüştürürler, böylece daha fazla acı ve hayal kırıklığına davetiye çıkarırlar.

Eğer bunu okuyup aşırı bağımlı olup olmadığınızı veya olgunlaşmamış bir bağımlılık geliştirme eğiliminde olup olmadığınızı merak ediyorsanız, bu tamamen normaldir. Sorunu kabul etmek ve tanımak önemli bir adımdır. Bu öz farkındalık yavaş yavaş olgun, daha sağlıklı bir bağımlılık geliştirmenize yardımcı olacaktır. Halihazırda sağlıklı bir bağımlılık içinde olduğunuzu düşünüyorsanız, bu da iyi bir şey. Kendinizle barışık olmak, öz saygınızın güçlendiğini gösteren önemli bir süreçtir.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Neye Güvenmeliyim?

Öncelikle, bir şeye güvenme içgüdüsünün herkes için doğal olduğunu kabul edin. Bu ihtiyacı karşılamak istemek tamamen normaldir.

Şimdi, neye güvenmeniz gerektiğini düşünün. Güvendiğiniz kişi sizden daha güçlü, daha sağlıklı ve daha tutarlı olmalıdır. Alkol veya tütün gibi zararlı maddelere meyletmek vücudunuza zarar verirken, kumar veya sadakatsizliğe meyletmek kişisel yıkıma yol açabilir.

Eğer stresle başa çıkmak için sigaraya başvuruyorsanız, stresinizi azaltmak için yeni bir yol bulmanın zamanı geldi. Sinirlendiğinizde ve hayal kırıklığına uğradığınızda meditasyona mı yöneleceksiniz yoksa eşinizi arayıp dertleşecek misiniz, buna karar verin.

Güveneceğiniz birini seçerken bu kişinin güvenilir olup olmadığını öğrenin. Alternatif olarak, soyut veya ölmüş bir figüre güvenmek de iyi bir seçenek olabilir. Şahsen, ben vefat etmişlerin anılarından güç ve destek alıyorum. Öbür dünya hakkında kesin bir şey bilemesek de ölen kişinin her zaman benim için orada olduğunu düşünmek bana iyi geliyor.

BÖLÜM SONUCU
SAĞLIKLI MESAFENİN KORUYUCU GÜCÜ

Yakın zamanda, işlerinden ayrılmak isteyen insanların %80'inin birincil neden olarak "kişilerarası çatışmayı" gösterdiğini belirten bir rapora rastladım. Kişilerarası sorunlar, birçok kişi için sadece iş yerinde değil; arkadaşlar, eşler, ebeveynler, çocuklar ve eşlerin aileleri arasında da sürekli bir sorundur.

Kişilerarası sorunlarla mücadele edenler için, öncelikle sağlıklı bir mesafeyi korumanın önemini vurgulamak istiyorum. Herkese yakın olma veya herkesin onayını kazanma arzusundar. vazgeçin. Sizinle iyi geçinen insanlarla çevrelenmeye odaklanın ve enerjinizi sizinle iyi geçinmeyenlere harcamayın.

İkinci olarak, eylem ve tepki ilkesini vurgulamak istiyorum. Başkalarını uzaklaştırdığınızda, siz de uzaklaştırılırsınız. Birine saldırdığınızda, kendiniz de aynı ölçüde acı çekersiniz. Başkalarını ne kadar çok incitirseniz kendinizi o kadar yaralarsınız. Bu acı genellikle size farklı insanlar aracılığıyla ve farklı zamanlarda geri döner ve bu da acının asıl kaynağı olduğunuzu fark etmenizi zorlaştırır.

Son olarak, en iyi ilişkilerin bile sınırları olduğunu kabul etmek önemlidir. Mükemmel ilişki diye bir şey yoktur. Ebeveyn-çocuk bağları bile zayıflayabilir ve kardeşler yılda sadece bir veya iki kez görüşebilir. Sizi büyüten aileden uzaklaşmak

doğalken, neden sosyal veya profesyonel hayatınızda tanıştığınız insanlarla kusursuz ilişkiler kurmaya çalışarak kendinizi yoruyorsunuz?

Birçok kişi, insanlarla ilişkileri hakkında takıntılı düşüncelerle kendilerine işkence eder. Çoğu çalışan işlerinin gerektirdiği taleplere ayak uydurmakta zorlanırken, bir de mesai arkadaşlarıyla ilişkilerini yönetmek için muazzam bir enerji harcıyor. Kendinizi iş yerinde herkesle iyi geçinmek için sürekli baskı altında tutmak yerine, bu zamanı enerjinizi yenilemek için kullanın. İşten çıktığınızda işi unutmanız gerektiği gibi, iş arkadaşlarınız hakkındaki düşüncelerinizden de kurtulmaya çalışın.

Öz Saygı Dersi Özeti:

- Öz saygı gibi, öz değer de dışsal onay gerektirmez.
- Kendi onayınızı almaya çalışın. Başkalarını memnun etmeye çalışmak, yalnızca stres ve kaygı seviyenizi artıracak ve öz saygınızın sağlıklı gelişimini baltalayacaktır.
- İş ortamı, öz saygınızın sağlığını değerlendirmek için iyi bir yer değildir. İşiniz, kariyeriniz ve hayalleriniz arasında ayrım yapmak önemlidir.
- Hepimiz toplumda ihtiyaç duyulan biri olma ve değer görme arzusunu doğuştan getiriyoruz ancak bir alanda onaylanmadığımızı hissetmek, hayatın tüm alanlarında istenmediğiniz anlamına gelmez.
- İyi kararlar vermenin **üç temel bileşeni** vardır: zamanlama, kararın kapsamını bilmek ve mükemmel karar diye bir şey olmadığının farkında olmak.
- Karar verme, duyguyla mantığı eşit ölçüde birleştirir.
- Geçmişteki olumsuz olaylar söz konusu olduğunda, alternatif gelecekleri hayal ederek hedefler belirlemeye odaklanın. Kendinize, "Ya şöyle olsaydı...?" diye sorun.

• Bencillik insanın doğasında var. Bencil fedakârlığı benimseyin.

• Sağlıksız bağımlılığın **üç ana türü** vardır: aşırı bağımlılık, yanlış yönlendirilmiş bağımlılık ve kişinin bağımlılığını inkâr etmesi.

DÖRDÜNCÜ KISIM

GÜÇLÜ ÖZ SAYGI OLUŞTURMAYA ENGEL OLAN DUYGULAR

1. BÖLÜM
DUYGULARI KONTROL ETMEK NEDEN BU KADAR ZOR?

Bu bölümde, gündelik yaşamımızda deneyimlediğimiz çeşitli duyguları inceleyeceğiz. Duygular ve öz saygı birbirine derinden bağlıdır. Hayattaki zorlukların çoğu duygularla bağlantılıdır ve bu duyguları ifade etme ve yönetme şeklimiz hayatımızı değiştirebilir. Muazzam önemine karşın, şaşırtıcı derecede az insan, duygularını etkili bir şekilde ifade ve kontrol etmeyi biliyor.

Terapi sırasında danışanlarıma belirli durumlarda ne hissettiklerini sorduğumda, nadiren duygularına ilişkin net bir tanım alabiliyorum. Yarısından fazlası bir şey hissettiğini inkâr ediyor, sorudan kaçınıyor veya konuyu tamamen değiştiriyor. Başlangıçta, bu tür tepkiler beni oldukça şaşırtıyordu. İnsanlar duyguları konusunda dürüst olmakta neden zorlanıyorlardı ki?

Çok geçmeden, bunun aslında oldukça doğal bir tepki olduğunu anladım. Duygular içgüdü alanına aitken, sözel ifade akıl alanına aittir. Bu nedenle, bir duyguya derinden kapılmış birinin bunu sözel olarak doğru bir şekilde ifade etmesi zordur. İçgüdülerine kapılmış birinden rasyonel bir açıklama istemek, onlardan imkânsız bir bulmacayı çözmelerini istemek gibidir. "İfade edecek kelime bulamamak" söyleminin de belirttiği gibi,

yoğun duygular içindeyken konuşmak çok zordur. Ancak onlarla aramızda biraz duygusal mesafe oluştuktan sonra duygularımız üzerine düşünmeye başlayabiliriz.

Duygular: Zihnin Giysisi

Duygular, zihnimizin giydiği kıyafetler gibidir ve içsel durumumuzu dış dünyaya gösterir. Bu nedenle, duyguları düzenleme yeteneği, iyi bir moda anlayışına sahip olmaya benzer. İyi dikilmiş, şık kıyafetler giymek kendinizi güvende hissetmenizi sağlarken, paçavralara bürünmek utanmanıza ve içinize kapanmanıza neden olabilir. Ancak, "mükemmel moda anlayışının" öznel bir kavram olması gibi, tam olarak iyi veya kötü duygu da yoktur. Birisi öfke, üzüntü veya kendine acıma gibi kaba kumaşları nostaljik bir çekicilikle üzerinde taşıyabilirken, mutluluk ve neşe gibi parlak kıyafetler, duygular başkası tarafından dayatılırsa üzerimizde garip görünebilir.

Eylemlerimizi yöneten duygu türü, öz saygımızın sağlığını büyük ölçüde belirler. Bu anlamda, duygularımızı nasıl yönettiğimiz, hayatımızın seyrini önemli ölçüde değiştirebilir.

Duygu Düzenlemesi ve Öz Saygı Arasındaki İlişki

Günümüzde, duyguları eleştiri riskine karşın dürüstçe ifade etmek bir erdem olarak görülüyor. Sevilmeme cesaretini göstermeye veya aptallara tahammül etmeyi gururla reddetmeye teşvik ediliyoruz. Duygularını saklamayanların sağlıklı insanlar olduğuna ilişkin inanç gittikçe güçleniyor.

Peki, bu gerçekten doğru mu? Duyguları ifade etmek şüphesiz önemlidir ancak onları herhangi bir kısıtlamaya tabi tutmaksızın dışa vurmak her zaman sağlıklı veya faydalı değildir. Açlık veya uykusuzluk gibi duygular, çoğu zaman farkına bile varmadan bilinç dışında hissettiğimiz içgüdüler alanına

aittir. Ancak sürekli abur cubur yemek diyabete veya yüksek tansiyona yol açabilir ve çok fazla uyumak da birtakım sağlık sorunlarına neden olabilir. Duyguların ifadesinde de aynı ilke geçerlidir, ölçülü olmak önemlidir.

Öfkeyi ölçülü bir şekilde ifade etmek istememize karşın öfke patlaması geçirdiğimizde veya duygularımızı hiç ifade edemediğimizde, sorunlar ortaya çıkar. Duygularımızı düzenleyemediğimizde, öz saygının önemli bileşenlerinden biri olan öz kontrol duygumuz azalır.

Duygusal Patlamadan Sonra Neden Depresyona Gireriz?

Duyguların nasıl oluştuğunu ve eylemlere nasıl dönüştüğünü anlamak, duygu düzenlemesi için faydalı bir başlangıç noktası olabilir. Duygular yoğunlaştığında, beyin bir tehdit algılar. Aktivite nörotransmitteri olan dopamin içgüdüsel merkezleri doldururken, saldırganlık nörotransmitteri olan adrenalin akını başlar. Aynı zamanda, akıl yürütmeden sorumlu ön lob kapanır. Bu durumda, beyin rasyonel düşünceden ziyade hayatta kalmayı önceliklendirir ve bu da beynin en derin, en içgüdüsel kısmını (limbik sistem) uyandırır. Beyinden vücuda hızla, "Uyarı! Çok öfkeliyiz! Savaşa hazırlanın!" sinyali iletilir. Vücut, bu sinyale kalp atış hızını ve nefes alma sıklığını artırarak cevap verir. Beyin, bu fiziksel değişiklikleri bir krizin kesin kanıtı olarak yorumlar ve bir geri bildirim döngüsü içinde vücuda daha fazla uyarı sinyali gönderir.

Etkili bir fren yoksa bu gerilim tırmanır, tırmanır ve en sonunda zirveye ulaşarak patlar. Bu durum, adrenalinin zirveye ulaştığı ve dopamin aktivitesinin en üst düzeye çıktığı anda bağırma veya nesne fırlatma gibi eylemlere yol açar. Beyin bu zirveye ulaştıktan sonra, bir iyileşme mekanizması olarak, hızla depresif bir hale bürünür. Vücut ve beyin, aşırı uyarılma dö-

neminden sonra bir dinlenme evresine girer. Beyin adrenalin üretimini durdurur ve bu da atalet, yetersizlik ve kendini suçlama duygularının ortaya çıkmasına neden olur.

Çocuklarına veya eşlerine bağırdıktan sonra suçluluk duyan ve sert sözler sarf ettikten sonra pişmanlık yaşayan insanlar, bu örüntüyü takip eder. İnsan evrimi, bir güvenlik önlemi olarak heyecanı takip eden bir depresyon döngüsü geliştirmiştir. Beyin tarafından tetiklenen bu doğal fren mekanizması, sürekli yüksek alarm durumunda kalmamamızı sağlayarak insanın varlığını sürdürebilmesini sağlar.

Duygu Düzenlemesinde Zorlanan Üç İnsan Tipi

İnsan beyni ve vücudu, dengeli düzenleme yoluyla hayatta kalır. Bununla birlikte, bazı bireyler için duygu yönetimi özellikle zordur. Bu kişiler genellikle alışkanlık haline getirdikleri davranışları sergiler, işlenmemiş travmaları vardır veya duygularını bastırırlar.

Alışkanlık haline getirdikleri davranışları sergileyenler için duygularını düzenlemek zordur. Beyinleri heyecan moduna geçtiğinde elleri, ayakları ve ses telleri tepki verir. Duygular doruk noktasına ulaştığında, beynin en derin kısmındaki duygusal merkez aşırı etkinleşir. Vücut bu aşırı aktiviteyi diğer bölgelere yönlendirmeye çalışır. Örneğin, derin nefes almak, gölge boks yapmak veya bir dağın tepesine çıkıp bağırmak gibi fiziksel aktiviteler, duygusal merkezi dengelemeye yardımcı olabilir. Asıl sorun, fiziksel boşalmalar aşırılaştığında ve başkalarına veya kişinin kendisine yönelik fiziksel saldırganlığa dönüştüğünde ortaya çıkar.

İşlenmemiş travmalar da duygu düzenlemesini engeller. Beynin hafıza merkezi olan ve geçmiş deneyimleri depolayan hipokampus, beynin amigdala olarak bilinen duygusal merkeziyle yakından bağlantılıdır. Bu nedenle, çözülmemiş geçmiş

travmaları olan kişilerde, bu anılarla ilişkili duygular hem kolay hem de kolayca tetiklenir. Bu artan hassasiyet, özellikle geçmiş travma aşırı korkuyla ilişkiliyse sık sık kaygıya yol açabilir. Tetiklenme, aynı şekilde, kişilerin işlenmemiş öfkelerini yanlış insanlara yöneltmeleriyle de kendini gösterir.

Duyguları bastırmak da duyguları düzenlemeyi engelleyen bir unsurdur. Bazı insanlar nadiren öfke, nefret veya üzüntü gösterirler çünkü duyguları deneyimlemeyi zayıflık belirtisi olarak görürler. Duygudan yoksun değildirler, sadece onları reddederler. Çocuklarına her zaman sabırla yaklaşmaları gerektiğine inanan yeni anneler, başlarını öne eğip şikâyet etmeden çalışmaları gerektiğini düşünen yeni çalışanlar ve sadece ders çalışmaya odaklanmaları gerektiğini hisseden öğrenciler genellikle duygularını bastırırlar. Doğal duygusal tepkileri suçluluk duygusunu tetikler. Tıpkı diyet yapan birinin açlığı görmezden gelmeye çalışmasında olduğu gibi, bu davranış da özünde insan içgüdülerinin inkârıdır.

Duygularını İyi Yöneten Kişilerin Özellikleri

Duygu düzenleme konusunda zorluk çeken kişiler genellikle bastırma ve patlama arasında gidip gelirler. Partnerlerine kızdıklarında pasif agresifliğe başvurabilirler: "Kızgın değilim. Ama sadece merakımdan soruyorum, neden geç kaldın?" Kalp atış hızının artması ve gözyaşları gibi fiziksel belirtilere karşın duygularını bastırırlar. Bu baskı gittikçe artar ve patlama gerçekleştiğinde, kendilerine de başkalarına da zarar verir.

Buna karşılık, duygularını iyi yönetenler ne hissettiklerinin, duygunun ne kadar güçlü olduğunun ve onları nasıl etkilediğinin farkındadırlar. Örneğin, astlarına karşı duydukları öfkenin sadece anlık durumdan değil, aynı zamanda geçmiş deneyimlerden ve o günkü yorgunluklarından ve stresten de kaynaklandığını anlarlar. Bu kişiler, yoğun duyguların etkisi

altındayken önemli kararlar veya sözler vermekten kaçınır, harekete geçmeden önce duygusal fırtınanın dinmesini beklerler. Duygularını bastırıyor gibi görünseler de aslında dürtüsel davranmamayı tercih ederler. Bağırmak yerine derin nefesler alır, odadan çıkar veya saçlarını ve kıyafetlerini düzeltirler. Herkes yoğun duygular yaşar; fark yaratan, bunları ne kadar gizli yönetebildiğimizdir. Kimileri duyguların yatışmasını beklerken, kimileri de onları herkes görsün diye serbest bırakır.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Duygu Günlüğü

Duygularımızı düzenlemenin ilk adımı, onları kabul etmektir. Duygular önümüzdeki dalgalar gibidir. Kendimizi onlara bırakmak yerine, bu dalgaların üzerinde hareket etmeye hazırlanmalıyız. Uzun süredir duygularının eziyetine maruz kalanlar için, dalgalara bakmak bile korkutucu olabilir. Ancak dalgayla hareket edebilmek için önce ona bakmalısınız. Bu nedenle, farkındalık pratiği ilk adımdır.

Sabahtan akşama kadar yaşadığınız tüm olayları hatırlayın ve her an hissettiğiniz duyguları not edin. Bu, hangi duyguları tekrar tekrar deneyimlediğinizi ortaya çıkaracaktır. Belirli bir duygu üç kereden fazla ortaya çıkıyorsa, ilgili olayları veya düşünceleri not edin. Bu alıştırmaya "duygu günlüğü" denir. Duygu günlüğünün anahtarı sonucundadır; günlüğünüzü her zaman bir soru yerine bir yansıma veya gözlemle bitirin. "Neden böyle hissettim?" sorusuyla bitirmek, duyguyu yoğunlaştırabilir ve kendini suçlamaya veya depresyona neden olabilir.

Örneğin:

Müdürüm beni azarladı. Yanlış anlaşıldığımı ve öfkelendiğimi hissettim.

Kocam evin dağınık olmasından dolayı sinirlendi. Üzüldüm.

Uyumak üzere yattığımda, birdenbire gözlerimden yaşlar akmaya başladı. Acımasız bir hayatım var. Kendime acıdım.

Sonuç: Neden her şey beni üzüyor? Zor bir gündü!

2. BÖLÜM
DUYGU DÜZENLEMESİ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Öz saygı, kendimize ne kadar saygı duyduğumuzun bir ölçüsü olmakla birlikte, bir duygu türü olarak da kabul edilir. Bu nedenle, yaşadığımız çeşitli duyguları ayırt edebilmek ve yönetebilmek için sağlıklı bir öz saygıya sahip olmak çok önemlidir. Bu bağlamda psikoloji hakkında biraz bilgi sahibi olmak faydalı olabilir. Duygular elektrik gibidir; günlük yaşam için gereklidirler ancak yanlış yönetilmeleri şoklara yol açabilir.

Duyguların Yaftaları Vardır

Duyguları düzenlemek, araba kullanmaya benzer. Arabanız çok şık olsa da onu kullanamıyorsanız veya arabanız komutlarınıza yanıt vermiyorsa, arabanız hiçbir işe yaramaz. İstediğiniz yerde durma ve istediğiniz yöne gitme becerisine ihtiyaç duyarsınız. Sürüşün temellerini öğrendikten sonra, hızı hangi pedalın artırdığı veya iç sıcaklığı hangi düğmenin ayarladığı gibi daha ince ayrıntıları da öğrenmeniz gerekir.

Aynı şey duygular için de geçerlidir. Duygularınız üzerinde hakimiyet kurmak için hangi duyguları hissettiğinizi, duygularınızın özelliklerini, ortak noktalarını ve farklılıklarını bilme-

lisiniz. Neyse ki hissettiğimiz birçok duyguyu adlandırmayı başardık.

Duyguları adlandırmak önemlidir çünkü kelime hatırlama bilişsel bir beceridir. Şubat 2009'da, bir nöroşirürji dergisinde, tümörler veya kazalar nedeniyle beyin ameliyatı geçiren birçok hastanın, insanları veya nesneleri gördüklerinde isimleri hatırlamakta zorlandığını ortaya koyan ilginç bir çalışma yayımlandı. Daha ayrıntılı analizler, bu zorluğun sol frontal ve anterior temporal lob hasarı olan hastalarda daha belirgin olduğunu gösterdi. Özellikle de frontal lob hasarı olan hastalarda, yüzlere isim verme yeteneği önemli ölçüde bozulmuştu.

Duygular yoğunlaştığında, beynin odağı limbik sisteme veya limbik devreye kayar. Beyin aktivitesi bu alanda yoğunlaşır ve frontal lob gibi kortikal alanlarda neredeyse hiç işlev olmaz. Beyni bu duygu odaklı durumdan kurtarmak için, beyin aktivitesinde dengeyi yeniden sağlamanın ve böylece beynin diğer bölümlerinin tekrar düzgün çalışabilmesinin bir yolunu bulmak gerekir.

Duygu kartları kullanmak, duyguları yatıştırmada etkili bir araçtır. Danışanlarıma sıklıkla duygu kartları göstererek, yaşadıkları duyguları rasyonel bir şekilde kavramaları için bir fırsat sunuyorum.

Duyguları Yatıştırmanın Beş Adımı

Psikiyatri alanındaki uzmanlık eğitimim sırasında, bir atölyede Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) teorisiyle karşılaştım. BDT, işe tüm durumları ve deneyimleri periyodik tablodaki elementler gibi birkaç farklı gruba ayırmakla başlar. BDT perspektifinden bakıldığında, dünya olaylar, düşünceler, duygular ve eylemlere ayrılır.

Sınıflandırmaya olan gereksinim nedeniyle BDT, dikkatimi özellikle çekti. Daha da şaşırtıcı olansa, olayları ve bunlara

verdiğim tepkileri bu kategorilere ayırmaya başladığımda, tüm hayatımın fark edilir şekilde değişmeye başlamasıydı. Örneğin, yine duygularım dalgalanırken uykumun kaçtığı bir gece, yatağımda dönüp dururken, aklıma BDT geldi ve bu yöntemi uygulamaya karar verdim.

Geceleri uyuyamıyorum. Bu eylemi hangi duygu tetikliyor? Düşününce, kalbimin hızla çarptığını ve nefesimin daraldığını fark ettim. Bu kaygıydı. Kaygı duymamın nedenini daha derinlemesine araştırırken, "İyi bir baba olabilecek miyim?" düşüncesinin pençesinde kıvrandığımı fark ettim. Peki, bu düşünceyi tetikleyen olay neydi? Eşim birkaç gün önce hamile olduğunu söylemişti. Bir olay bir düşünceye, düşünce bir duyguya, duygu da fiziksel bir tepkiye yol açmıştı.

Durum: Eşim hamile.

Düşünce: İyi bir baba olabilecek miyim?

Duygu: Kaygı, korku.

Fiziksel tepki: Uykusuzluk, kalp çarpıntısı.

Eylem: Geceleri yalnız başıma oturup boşluğa bakıyorum.

Çözüm: Yarın sabah iyi bir baba olmanın yollarını araştıracağım.

Böylece olayları, düşünceleri, duyguları, eylemleri ve hatta fiziksel tepkileri düzenleyerek, iç huzurumu bir nebze de olsa geri kazanabildim.

Sınıflandırma, rasyonel düşünme eylemidir. Duygular, beyin aktivitesinin duygular alanından akıl alanına dağıtılmasıyla yönetilebilir ve bu da sorunları belirleme ve çözüm geliştirme konusunda netlik sağlar.

Ancak bu yöntem her zaman işe yaramaz. Şiddetli bir travma geçirildiğinde veya patolojik durumlar söz konusuyken genel

bilişsel yetenekler, ne hissettiğimizi ayırt etme yeteneği de dahil olmak üzere, azalır.

Bu gibi durumlarda her şey birbirine karışır. Limbik sistem ve hafıza merkezleri düzensizleşir. Üzüntü ve öfkeye boğulduğumuzda, aklımıza yalnızca üzüntü veya öfkeyle ilişkili anılar gelir ve bu olumsuz anı seli, daha da büyük bir olumsuz duygu dalgası yaratır. Dahası, stres geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek arasındaki çizgileri bulanıklaştırır. Kişinin kendi duyguları başkalarının duygularıyla da karışabilir. Geçmiş travmalar gelecekle ilgili endişelere dönüşür. "Ya aynı şey tekrar olursa?" ve "Ben değersizim," düşüncesi, "Başkaları da acınası biri olduğumu düşünüyor," düşüncesine dönüşür.

İçsel duygular ve anılar arasında oluşan bu kısır döngü, zaman ve mekân boyunca genişleyerek geçmişi, geleceği ve dış dünyayı da kapsayacak şekilde yayılma eğilimindedir. Bu nedenle, duygu düzenlemesi aksadığında, duyguların nereden geldiğini açıkça belirlemek çok önemlidir. Kişi geçmişteki duygular, mevcut hisler ve geleceğe ilişkin beklentiler arasındaki farkı ayırt etmeye çalışmalıdır. Dahası, bunların hepsinin sadece deneyimlenen duygular olduğunu doğrulamak da çok önemlidir.

Zorlu Durumlarda Duygu Yönetimi

Duygularını baştan tanımlama ve sınıflandırma konusunda doğuştan yetenekli birini bulmak zordur. Aslında, kişi duygularını gerçekten hissetmeden önce, önceden sınıflandırırsa takıntılı olarak görülebilir. Bununla birlikte, bir duyguya kendinizi kaptırdıktan ve ardından onu işlemek için gerekli adımları izledikten sonra, o duygusal durumdan çıkmanın yolunu neredeyse her zaman bulabileceğiniz açıktır.

Ancak tüm çabalarımıza karşın duyguları yönetmenin son derece zor olduğu zamanlar da vardır. Bu durum genellikle be-

yin fonksiyonlarımızın sosyal veya biyolojik olarak bozulduğu zamanlarda ortaya çıkar. Örneğin, uzun süreli uyku yoksunluğundan sonra veya âşık olduğumuzda, fiziksel ve duygusal durumlarımız normalden çok uzaktır. Birçok insan, bu hassas durumlarda duyguları yönetememenin bir zayıflık işareti olduğuna inanma hatasına düşer ancak bu yanlış anlaşılma, kişinin kendisinden nefret etmesine yol açabilir. İşte duygu düzenlemesine ekstra zorluk çıkaran bazı senaryolar:

Ailevi Durumlarla Başa Çıkarken

Aileyle ilgili duygular özellikle zorlayıcı olabilir çünkü çoğu zaman ailemizin duygularını kendi duygularımızla karıştırırız. Aile üyelerimizin duygularına derinden dahil olabilir veya onların da bizimle aynı duyguları paylaştığına inanma hatasına düşebiliriz. Örneğin, bir aile üyesi hastalandığında, bu bizi başka birinin hastalığından daha çok üzer. Ebeveynlerimize hakaret edildiğinde, bu bizi başkasına yapılan hakaretten daha çok öfkelendirir. Aileyle ilgili duygusal yük arttıkça, bununla başa çıkmak daha da zorlaşır.

Alkolün Etkisi Altındayken

Alkol, beyin fonksiyonunu içgüdüleri yöneten limbik sisteme kaydırır ve böylece akıl yürütme ve motor fonksiyonlardan sorumlu prefrontal korteksi zayıflatır. Bu, kişinin geçmiş anıları mevcut duygularla karıştırmasına ve kendisiyle başkaları arasındaki çizgileri bulanıklaştırmasına yol açabilir ve genellikle çatışmalara neden olur.

Açken veya Uykusuzken

Bu durumlarda vücut kriz moduna girer. Beynin derin bir yapısı olan *talamus*, diyeti ve uykuyu denetler. Uzun süreli uyku

veya glikoz eksikliği, talamusta bir acil duruma yol açarak akıl yürütmeyi bozabilir ve geriye sadece hayatta kalma içgüdülerini bırakabilir. Bu durum aşırı saldırganlığa veya tıkınırcasına yemeye yol açabilir.

Âşıkken

Âşık olmak da alkol etkisi ya da ailevi senaryolar gibi, akıl yürütme fonksiyonlarını felç eder. Özellikle âşık olduğunuzda, olumsuz duygulardan kaçınılması gerektiği inancından kaynaklanan aşırı bastırma mekanizmaları ortaya çıkar. Örneğin, birçok anne, çocuklarına yoğun bir sevgi beslemelerine karşın, duygularını düzenlemekte zorlanırlar çünkü sevgilerinin derinliği, duyguları düzenlemeyi daha da zorlaştırır.

Durumlar Fazla Tanıdık Geldiğinde

Anlayış ve acıma, harekete geçmeyi tetikleyen güçlü motivasyon kaynaklarıdır. Bu nedenle, kendi ikilemlerimize benzer durumlar yaşayan yakın arkadaşlarımızın veya meslektaşlarımızın sıkıntılarını görmezden gelemeyiz.

Bu senaryolarla karşılaştığınızda, öncelikle duygularınızı yönetmenin zor olabileceğini kabul etmek en iyisidir. Duygularınızı yüzde yüz kontrol edebileceğinize inanmayın. Kısmi kontrolün bile bir başarı olduğunu kabul etmek çok önemlidir. Bu durumlarda duygu düzenlemesine aşırı odaklanmak, kendinden nefret etmeye veya suçluluk duygusuna yol açabilir ve duyguları etkili bir şekilde yönetmek için gereken enerjiyi tüketebilir.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Düşünceleri, Eylemleri ve Duyguları Ayırt Etme

Bugün yaşadığınız bir duyguyu veya olayı hatırlayın ve soruları yanıtlayın.

Örneğin:

Olay: *Bugün küçük bir hatam yüzünden patronum tarafından eleştirildim.*

Bu olayı düşündüğünüzde ne hissediyorsunuz?

Hayal kırıklığı. Utanç.

Bu olayı düşündüğünüzde kendiniz hakkında ne hissediyorsunuz?

İşe yaramazın tekiyim. İşten atılabilirim.

Bu olayı düşündüğünüzde tepeden tırnağa hangi fiziksel tepkileri yaşıyorsunuz?

Kalbim hızla çarpıyor ve yüzüm kızarıyor.

Bu olay sonucunda hangi eylemleri gerçekleştirdiniz? Gelecekte nasıl tepki vermek istersiniz?

Tıkınırcasına yemek yedim. Gelecekte bunun yerine bir arkadaşımla kahve eşliğinde konuşarak bu tarz sorunların üstesinden gelmek istiyorum.

3. BÖLÜM
ZOR DUYGULARLA BAŞA ÇIKMAK: UTANÇ, BOŞLUK VE İKİLEM

Bir zamanlar, başarılı bir komedyen aniden emekliliğini ilan etmişti. Çünkü bir gün makyaj yaparken utanç duygusuna kapılmıştı. "Ya çocuklarım bunu görürse? Bu işi ne kadar süre daha yapabilirim?" diye düşünmüştü. O gün sahneye çıktı ve rolüne kendini veremediğini fark etti. Utanan bir komedyen olarak artık insanları güldüremiyordu. Ne kadar popüler veya zengin olursa olsun, her gün utanç duygusuna katlanmak dayanılmazdı. Sonunda emekli oldu ve bir iş kurdu.

Utanç, kalpteki bir arı kovanı gibidir. Kovana çomak sokarsanız içinden gizli öfke, aşağılık duygusu ve birtakım yaralar fışkırır. Ancak nazikçe yaklaşırsanız bal elde edebilirsiniz. Yine de yaklaşımınızı kontrol altında tutamıyorsanız, en iyisi bu kovandan uzak durmaktır.

Deneyimli sanatçılar bile sahnede utanca kapıldıklarında duygularını yönetmekte zorlanırlar. Utanç veya aşağılanma hissi, herkeste sorun yaratabilir. Bazıları bu durumu daha kolay atlatabilse de utanç duygusundan etkilenmeyen çok az kişi vardır.

Utanca İlişkin Yaygın Yanlış Anlaşılmalar

Utanç genellikle başkalarının bizi nasıl algıladığına ilişkin kaygıdan kaynaklanır. Bu duygu, sosyal bir hayvan olmanın bir ürünüdür. Birçok genç cesurca, "Başkalarının ne düşündüğü kimin umurunda?" dese de sosyal medyadaki yorumlardan ciddi derecede etkilenir.

Sıklıkla utanç duygusuna neden olan birkaç yanlış anlaşılma söz konusudur. Bunlardan ilki, herkesin bizi izlediğine inanmaktır. Bir grup fotoğrafını düşürsek bu durumu daha kolay anlarız. Grup fotoğrafında gözleri kapalı olan veya suratında garip bir ifadeyle poz vermiş tek kişi olduğunuz için üzülebilirsiniz. Ancak, siz kendi görünüşünüze nasıl önem veriyorsanız, başkaları da kendi görünüşlerine önem veriyor. Çoğu insan fotoğrafta ne giydiğinizi, makyajınızın dağılıp dağılmadığını veya gözlerinizin kapalı olup olmadığını fark etmez bile.

İkincisi, kendimize karşı fazla eleştirel olma eğilimimizdir. Çoğumuz kendimizi oldukça sert bir şekilde yargılarız. Yaptığımız her şeyin arkasında geçerli bir neden olması gerektiğine inanırız. Aslında başkaları yaptıklarımıza veya davranışlarımızın nasıl değiştiğine pek dikkat etmezler ve hatalarımızı fark etseler bile, bizi kendimizi yargıladığımız kadar sert bir şekilde yargılamazlar.

Son olarak, başkalarının utanç verici anılarımızı hep hatırlayacağını düşünürüz. Diyelim ki meslektaşlarınızın veya arkadaşlarınızın arkanızdan dedikodu yaptığını öğrendiniz. Şok, aşağılanma ve ihanete uğramışlık duyguları altında ezilebilirsiniz. Ancak bu bir yanılgıdır. Onlar için dedikodu sadece kafa boşaltmalarını sağlayan bir sohbetten ibarettir. İnsanlar başkalarının hatalarıyla onlara takılıp kalacak kadar ilgilenmezler.

Boşluk: Duygusal Vakum

Utanç, başkalarının yargıları ve bu yargıların yoğunluğu ve süresine ilişkin düşüncelerle iç içe geçmiş yoğun bir duygudur. Spektrumun karşı ucundaysa boşluk vardır. Ne heyecan ne utanç hissetmeye hissizlik veya boşluk deriz.

Boşluğun kendisi olumsuz bir duygu değildir. Pek çok insan, zihinlerini düşüncelerden ve duygulardan arındırmaya çalışır. Tıpkı hareketsizliğin dinlenme olarak görülmesi gibi, duygusal olarak tükenmiş insanlar da sık sık, "Hiçbir şey düşünmek istemiyorum," derler. Dolayısıyla, zihnimizi temizlediğimizde ortaya çıkan duygu boşluktur.

Ancak birçok insan boşluğu rahatsız edici bulur. Derin psikolojik yükler nedeniyle her şeyi unutmak istemelerine karşın, bu arzu edilen duruma ulaşmak genellikle boşuna gibi gelir. Neden? Çünkü insanlar boşluğun tam da aradıkları şey olduğunu fark etmezler. Para kazanmak veya başarı elde etmek için birtakım hedefler belirlerler ancak duygusal hedef belirlemek nadir bir yaklaşımdır. Ne anlama geldiğini bilmeden, "bundan daha iyi bir şey" hissetmeyi umarlar. Bu nedenle, bilinç dışında boşluğu arzulasalar bile, ona ulaştıklarında bunu fark edemezler.

Bu, boşluğu reddetmeye veya boşluğa yönelik olumsuz bir algı geliştirmeye yol açarak zararlı eylemlere neden olabilir. Boşluk, duygusal bir vakumdur ve insanlar bu boşluğu doldurma telaşıyla hemen yeni bir ilişkiye başlamak gibi eylemlere girişebilirler. Bu, boşluğu geçici olarak maskelese de istenmeyen ilişkilere ve daha fazla memnuniyetsizliğe yol açabilir. Tekrarlandığında, bu süreç boşlukla olumsuz eylemler arasında zihinsel bir bağlantı kurarak boşluğu acı verici deneyimlerle eşdeğer tutar. Sonuç olarak, boşluğu silme girişimleri genellikle pişmanlıkla sonuçlanır ve insanlar boşluğu olumsuz bir duygu olarak algılar.

İkilem: Aynı Anda Hem Sevmek Hem de Nefret Etmek

Bazen birbirini izleyen, çelişkili duygular yaşarız. Bu, ikilem olarak bilinir. Hem sevmek hem nefret etmek veya yemek istemesek bile bir şeyler yemek, ikileme örnek olarak gösterilebilir.

İkilem genellikle ilişkideki sorunlar tartışılırken ortaya çıkar. Bir arkadaşınız sizden kötü giden ilişkisi için tavsiye istediğinde ve siz de ilişkiyi bitirmesini önerdiğinizde, aniden "Nasıl bitirebilirim? Bir daha asla böyle birini bulamam!" diye itiraz edebilir. Ya da ilişkisini sürdürmesini tavsiye ettiğinizde, zorluklardan şikâyet etmeye devam edebilir. Bu çatışan duygular döngüsü aşk hikâyelerinde oldukça yaygındır.

İkilemlere son derece yatkın kişiler, çevrelerindekilerin zihinsel enerjisini de tüketme eğilimindedir. Arkadaşları onları yemeğe çıkardığında ve içtenlikle tavsiyelerde bulunduğunda, ikilemdeki kişi tavsiyelere kulak asmaz. İşler yolunda giderse, teşekkür etmeye bile tenezzül etmez çünkü zihinsel enerjisini zıt yönlere çekilerek tüketmiştir; çevresindekilere harcayacak enerjisi kalmamıştır.

Temel Duygularınızı Tanımak

Şimdiye kadar üç zorlu duyguyu inceledik: utanç, boşluk ve ikilem. Duygu düzenlemesinde zorlanıyorsanız, muhtemelen bu duygulardan biri sık sık ortaya çıkıyordur.

Herkesin diğerlerinden daha yoğun yaşadığı, temel duygular olarak bilinen duyguları vardır. Örneğin, sık sık utanç duyanlar başkalarının görüşlerine karşı özellikle hassastır ve sadece bakışları bile bir alay olarak algılarlar. Temel duygusu küçümsenme olan biri sık sık kendini küçümseyebilir ve kendine kızabilir. Kendi duygularını bile tanımadan önce başkalarına düşmanlık besleyebilir.

Temel duygunuzu belirlemek, onu yönetmenin ilk adımıdır. Temel duygular kişiden kişiye değişir ve kızgınlık, öfke veya utanç gibi duyguları içerebilir. Birden fazla temel duygunuz olabilir. Bu duyguların çözümleri de değişir. Bazıları için, duyguyu tanımak bile rahatlama sağlayabilirken, diğerleri farklı stratejilere ihtiyaç duyabilir. Önemli olan, bir temel duyguyu kontrol altına almanın diğerlerini yönetmeye yardımcı olduğunu bilmektir. Sonraki bölümlerde, duyguları yoğunluklarına göre sınıflandıracak ve onları nasıl düzenleyeceğimizi inceleyeceğiz.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Temel Duygularınız Üzerine Düşünün

Temel duygularınızı belirlemek çok önemlidir. Ortaya çıktıklarını fark etmek, "*Ah, temel duygum* [buraya temel duygunuzu ekleyin] *bugün yine ortaya çıktı!*" diye düşünmenize yardımcı olur. Duygularınızı kabul etmek hayati önem taşır çünkü bunu yapmamak, "*Benim neyim var?*" gibi öz eleştirilere yol açabilir. Bunun yerine, temelde ne hissettiğinizi gözlemleyin. *Neden* diye sormak öz eleştiriye yol açabilir ancak yargılamadan gözlemlemek duygularınızı işlemenize olanak tanır.

Öz saygısı düşük insanlar genellikle temel duygularını sorgulayarak enerji harcarlar. "Temel duygum gerçekten utanç mı? Ya başka bir şeyse?" diye sorup dururlar. Unutmayın, günlük olarak değişebilen veya tanımlanamayan birden fazla temel duygunuz olabilir. Çocukluk hayalleri gibi, temel duygular da gelişebilir ve bu bir sorun değildir. Temel duygunuzu belirlemeye çalışarak kendinizi strese sokmayın. Bunun yerine, sadece üzerinde düşünün. Kendinize temel duygunuzun ne olduğunu sormak bile zihin sağlığınıza katkıda bulunabilir.

4. BÖLÜM
SICAK DUYGULARI YÖNETMEK: KENDİNDEN NEFRET ETME, SUÇLULUK, KENDİNE ACIMA ve KENDİNİ SEVME

Duygular hava gibidir; bazı günler güneşli, bazı günler yağmurlu olacaktır. İşte duygularımızdaki değişimler de tamamen normaldir. Bir meteorolog havayı kontrol edemese de havadan güneşli günlerde güneş kremi, yağmurlu günlerde ise şemsiye kullanmayı tavsiye edecek kadar anlar. Benzer şekilde, duygularını iyi yönetebilenler onları ortadan kaldırmayı veya değiştirmeyi değil, anlamayı ve onlara uygun karşılıklar vermeyi hedeflerler.

Ancak öz saygısı düşük insanlar genellikle duygularından memnun değildir. Bu, güneşli günlerde parlak güneşten veya yağmurlu günlerde nemden şikâyet etmeye benzer. Hava değişiklikleri, insan kontrolünün ötesindedir; biz sadece meydana geldikçe onlara uyum sağlayabiliriz.

Öz saygı yönetiminde sürekli duyguları tartışmanın nedeni tam olarak budur. Duygularla başa çıkmak için önce onları anlamamız gerekir. Yağanın kar mı yağmur mu olduğunu anlamalı ve bu duyguların özelliklerini kavramalıyız.

Dört Yoğun Duygu Spektrumu

Birçok insan duygularını bastırmayı öğrenerek büyür. Küçüklükten itibaren "Sakın ağlama," veya "Erkek adam ağlamaz," gibi ifadeler duyarlar ve böylece üzüntüyü, acıyı gizleme ihtiyacını içselleştirirler. Günümüzdeyse olumlu düşünmenin gücünü vurgulayan ve olumsuz duyguları yok saymaya takıntılı bir karşı tepki hâkim. Böyle bir bağlamda doğal duygularımızı kabul edip ifade etmeyi nasıl öğrenebiliriz?

Mutlu olmak için duygusal alıcılarımızın etkin, sağlıklı ve tüm duyguları işleyebilecek kapasitede olması gerekir. Olumlu ve olumsuz duygular bir arada var olur. Olumsuz duygulardan korkarsak, beynimiz genel duygusal algıyı köreltmeye başlar ve kötü duygulardan kaçınmak için tüm duygusal alıcıları sertleştirir. Sık duygusal değişimler hassasiyet yaratırken, duygulardan korkmak da duyarsızlığa yol açar.

"Sıcak duygular" olarak sınıflandırılan yoğun duygular doğamızın gereğidir. Bunlar doğası gereği kötü değildir ancak onlarla aramıza belli bir mesafe koymamız tavsiye edilir. Duygular için kullanılan terimler, kişinin onları dışarı veya kendine yönlendirmesine bağlı olarak biraz değişiklik gösterir.

Öfke ve Kendinden Nefret Etme

Öfke, ateşli bir duygudur. Öfkeye kapılmak, yanan bir kömürü tutmak gibidir. En ufak bir dokunuşta alev aldığı için, insanlar genellikle ondan kaçınmaya çalışır. Çok uzun süre öfkenin etkisinde kalmak sadece zihne değil, bedene de zarar verir.

Alevler gibi, öfke de bizi hızla sarar. Öfkeli bir insanla karşılaştığımızda, genellikle onlardan kaçınmaya veya öfkesini dindirmeye çalışırız. Bazen insanlar, diğerinin öfkesini dindirmek için daha da büyük bir öfkeyle karşılık verirler; buradaki mantık, "çivinin çiviyi söktüğü" inancıdır. Bu süreci yönetmede

yetenekliyseniz, karşıdakinin öfkesini kontrol edebilirsiniz ancak başarısız olursanız hasar ikiye katlanacaktır.

Sık sık öfkeye kapılanlar genellikle kendinden nefret ederler. Yalnızken kendilerine, aileleriyle birlikteyken de ailelerine kızarlar. İçsel nefretleriyle en yakınlarını ve sevdiklerini incitirler.

Sıkça öfkeleniyorsanız öfkenizin yoğunluğunu ve yönünü dikkatlice inceleyin. Öfkenizin hedefine çok fazla odaklanmak, kendinize duyduğunuz nefreti unutmanıza neden olabilir. "En son ne zaman bir şeye kızmadım?" ve "Bu gerçekten kızılacak bir şey mi yoksa içimde çok fazla öfke mi var?" gibi sorular üzerinde düşünmek, öfkeyi yönetmenin ilk adımıdır.

Nefret ve Suçluluk

Nefret, öfke kadar yoğun olmasa da tehlikeli bir duygudur. Bu duyguya fazla yaklaşmak veya uzun süre maruz kalmak, hafif yanıklara neden olur. Çok acı bir yemeğe benzer; ölçülü tüketildiğinde sorun olmaz ancak çok fazla tüketilirse sağlık sorunlarına yol açabilir.

Sevmediğimiz herkesi hayatımız boyunca görmezden gelemeyiz. Aile üyeleri, hatta bazen çocuklar bile nefret uyandırabilir. Yani başkalarına karşı nefret duymak doğaldır. Nefreti bastırdığımızda, duyguları tümden bastırabilir veya olgunlaşmamış savunma mekanizmalarına başvurabiliriz. Bu, "iyi çocuk sendromu" gibi zorlamaları da kapsar. Bu durumda kişi, kendini herkese karşı nazik olmak ve sürekli iyi şeyler yapmak zorunda hisseder.

Kendine yönelik nefret veya suçlulukla yaşamak da olgunlaşmamış bir savunma mekanizmasıdır. Dışarıdan gelecek eleştiriden korkmak, koruyucu bir önlem olarak önleyici öz suçlamaya yol açar. Örneğin, çocuğunuz zorluk çekiyorsa ona, "Ebeveyn olarak sana yetemedim," diyebilirsiniz. Bu tür bir öz eleştiri, çocuğu avutmayacağı gibi, savunmacı bir ruh haline

burunmesine de neden olabilir. Kişinin kendisine yönelttiği saldırganlık da bir saldırganlık biçimidir ve üstelik bulaşıcıdır. Bu suçluluk duygusunun çocuğa da geçmesi muhtemeldir.

Acıma ve Kendine Acıma

Acıma, başkalarına duyulan anlayış duygusudur. Bu, öfke ve nefretin aksine, şefkatli bir duygudur. Küçüklüğümüzden itibaren acımanın iyi bir duygu olduğunu öğretseler de bu her zaman geçerli değildir.

Hazır olmayan birine acıyarak yaklaştığımızda, çatışmaya neden olabiliriz. Bazıları kendinden emin görünmeyi ve kıskançlığın nesnesi olmayı tercih eder. Hayatlarında bir eksiklik veya yardıma ihtiyaç duydukları alanlar varsa bile, yardım istemektense sessizce acı çekmeyi tercih ederler. İhtiyaçlarını gizli tutmanın, onurlarını korumanın en iyi yolu olduğuna inanırlar. Bu insanlara acımayla yaklaştığımızda, duygularını incitmiş oluruz.

Öte yandan, kişinin kendisine gösterdiği acıma ve anlayışa, "kendine acıma" denir. Kendine acıma, çoğunlukla olumsuz bir anlamda kullanılır. Çünkü bu tutum, kendinizi acınacak durumda olarak düşünmeyi, başkalarının size zarar vermek istediğine inanmayı veya ciddi durumlarda kendinizi kurban olarak görmeyi kapsar. Kendinizi istismarcı ebeveynliğin, bozuk eğitim sisteminin, zehirli iş yeri dinamiklerinin veya kötü bir evliliğin kurbanı olarak görebilirsiniz.

Kendine acıma tuzağına düşmüş kişiler, genellikle başkalarının anlayışını kazanır. Bu, kolayca arkadaş edinmelerine ve yardım almalarına yardımcı olabilir. Ancak bu durum, aynı zamanda bu duygudan kurtulmalarını da zorlaştırır. Örneğin, çocuklarına anlayışla yaklaşan ebeveynler onların bağımsızlaşmasını geciktirebilir veya bir kişi istemediği ilişkisini sırf partnerine acıdığı için sürdürebilir.

Bu nedenle eşlerden birinin kendine acıdığı, diğerinin de karşısındakine anlayışla yaklaştığı çiftler, ilişkilerini derinleştirmede genellikle sınırlamalarla karşılaşırlar. Bir kişi partnerinin tüm çabalarına karşın kendine acıma duygusunun üstesinden gelemezse, bu durum sonunda partnerinin duygularını incitir. Bu arada, kendine acıma duygusuna sıkışıp kalmış bir kişi, partnerinin sunduğu ilgi ve anlayışın kesileceğinden korkarak kendine acıma durumundan kurtulmaktan da korkabilir.

Çekim, Öz Sevgi ve Dikkat

Birine çekim duymak, o kişiye ilgi duymak anlamına gelir. Beynimiz doğal olarak odaklanmaya ve konsantrasyona yönelmek ve bundan zevk almak üzere programlanmıştır. Beyin için neyin iyi neyin kötü olduğuna ilişkin birçok tartışma vardır ancak beynin gerçekten istediği şey, bir dikkat ve odaklanma nesnesidir.

Sevgi, özünde, beynin odaklanacak bir şey veya bir kişi bulmasıdır. Çekim, aşka kıyasla daha hafif bir psikolojik tepkidir. Birine çekim duyduğunuzda onun hayatını, düşüncelerini ve hakkında daha fazla bilgiyi merak edersiniz. İlgi ve çekim, aşkın başlangıcını tetikler ve aşk alevi söndükçe, ilk kaybolan şey dikkat olur. Kişinin aldatıldığında hissettiği ihanete uğramışlık duygusu, partnerinin dikkatini başka birine odakladığı algısından kaynaklanır.

Öz sevgi, kendimize ilgi duymak demektir. Kendimizi sevdiğimizde neyi sevdiğimize, neyi istediğimize vb. dikkat etme eğiliminde oluruz. Bu öz ilgi aşırılaştığında, kişinin yalnızca kendisini memnun eden şeylere odaklanmasını ifade eden ve bencil bir sevgi biçimi olan narsisizme dönüşür.

Eğer sadece doğru insanları sevebilseydik ve ilgimizi çekenlere ilgi gösterebilseydik hayat daha basit olurdu. Ancak hayat karmaşık ve bazen sevmememiz gerekenlere karşı sevgi besle-

meye başlıyoruz. Aldatma da bunun bir örneğidir. Aldatma, özü itibarıyla dürüstlükten sapmak ve adaletsiz davranmaktır. Başka bir deyişle, ilgili herkese karşı haksız ve dürüstlükten uzak bir davranıştır. Bu gibi durumlarda en iyi çözüm, bu duyguları geri çekmektir. Ancak duygular her zaman mantığa uymaz. İşte bu noktada odağınızı yeniden yönlendirme çabaları yardımcı olabilir. Hem fiziksel hem de zihinsel mesafeyi korumak, beyni bu duyguların kaynağından uzaklaştırmaya ve duyguların etkisini kaybetmesine yardımcı olur.

Ancak çocuğunuz veya eşiniz gibi sevmeniz gereken birine karşı duyduğunuz kızgınlığı durduramadığınızda işler sarpa sarabilir. Benzer şekilde, kendinizi sevmeye yönelik çabalarınıza karşın kendinize karşı nefret ve öfke dolu olduğunuzu fark edebilirsiniz. Bu gibi durumlarda, duyguları ilgi ve odaklanma yoluyla yönetmek çok önemlidir. Eşinize duyduğunuz sevgi sürekli olmasa bile, hayatının çeşitli yönlerine ilgi göstermek çok önemlidir. "Yemek yedin mi? Şimdi ne yapıyorsun?" gibi basit ilgi gösterileri, dikkatinizin bir kısmını eşinize ayırmanızı sağlar. Zihninizin toplam alanının sadece %30'unu bile eşinize ayırmak, ilişkinizi iyileştirebilir. Bu, sevgiyi anında canlandırmasa da nefret veya öfkeyle tükenmek yerine, ilişkinizi huzurla sürdürmenize yardımcı olacaktır.

Aynı prensip, öz memnuniyetsizlikle başa çıkarken de geçerlidir. Bir gecede kendinize âşık olmaya çalışmak yerine, küçük adımlar atın. Düşüncelerinize, beğenilerinize ve beğenmediklerinize, sizi endişelendiren şeylere, sizi mutlu eden şeylere ve ne tür armağanlar almak istediğinize sürekli dikkat edin.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Kendinize Dikkat Edin

Öz güveni düşük kişiler genellikle başkalarına çok fazla odaklanır, başkalarının görüş ve düşüncelerinin aşırı derecede farkında olurlar. Bu odaklanma, kendilerine vermeleri gereken dikkati böler. Odak noktanızı kendinize kaydırmak için, önce kendinize dikkat etmeye başlayın. Otobiyografi yazmak veya mevcut durumunuzu düzenli olarak kontrol etmek yardımcı olabilir. Kendinizi herkesten daha iyi tanımak çok önemlidir.

Örneğin:

Nerede doğdunuz?

Aile üyeleriniz kimler?

Ailenizle ilişkiniz nasıl?

Okul yıllarınız nasıldı?

Şu anki yaşam tarzınız nasıl?

Sizi iyi veya kötü hissettiren şeyler neler?

Sevdiğiniz insanlar kimler ve özellikleri neler?

Güçlü ve zayıf yönleriniz neler?

Hayalleriniz neler? (Ya da şu anda hayaliniz yoksa eskiden ne hayal ediyordunuz?)

Ne tür bir insan olmak istiyorsunuz?

5. BÖLÜM
"SOĞUK" DUYGULARI YÖNETMEK: HAYAL KIRIKLIĞI, İHMAL, ALAYCILIK, KAYITSIZLIK

Herkesin keyif aldığı ve katlanmakta zorlandığı duyguları vardır. Mesleğe veya duruma bağlı olarak, bazı duygular diğerlerinden daha gereklidir. Örneğin, doktorlar genellikle "soğukkanlılık" ile ilişkilendirilirken, sanatçılar "tutku" ile bağdaştırılır. Bir doktor, hastaları tedavi ederken aşırı duygusal veya tutkulu olmamalıdır çünkü bu ciddi hatalara yol açabilir.

Bazılarımız diğerlerinden daha alaycı veya soğuktur. Soğuk duygular, sıcak duygulara kıyasla olumsuz hissettirse de gereklidirler. Doğru veya yanlış duygular yoktur; önemli olan, bunaltıcı hale geldiklerinde onları iyi yönetebilmektir.

Soğuk Duygu Türleri

Duyguları genellikle soğuk olan insanlar bu stratejiyi bir nedenden dolayı geliştirmişlerdir. "Sıcak" duygular yerine "soğuk" duyguları seçmenin kesinlikle bazı faydaları vardır. Ancak çok uzun süre soğukta kalmanın üşütme veya donma gibi sorunlara yol açabileceği gibi, daha büyük sorunlarla karşılaşmamak için, çok soğuk olmaktan ve duyguları bastırmaktan da kaçınmak önemlidir.

Katı yürekli olmaya çalıştığım bir dönem oldu. Ergenliğimin başlarında, fazla duygusal olduğumu düşünüyordum. Bir gün, yeterince güçlü olmadığıma inanarak, "*Bundan böyle hayatıma duygusuz biri olarak devam edeceğim*," dedim kendi kendime. Yirmi yıl boyunca bu kararımdan neredeyse hiç dönmedim. Hâlâ kolayca sarsılıyorum, sık sık ağlıyorum ve bir anda kızarıyorum. Yine de bir noktada insanlar bana soğuk göründüğümü söylemeye başladılar. Bazılarını sert sözlerimle ağlattım, bazılarıysa iletişimlerini sürdüremeyecek kadar alaycı olduğumu düşündü. Bunu fark edince, davranışlarımı yumuşatmak için aynanın karşısında gülümsemeyi ve şiir okumayı denedim. Tüm çabalarıma karşın, sert ifadem ve alaycı tonum kişiliğimin bir parçası haline gelmişti. Şimdi bu kadar soğuk olmaya çalışmaktan pişmanlık duyuyorum. Gözyaşı dökmekte veya şefkatli olmakta hiçbir sorun yok. Soğuk biri olmayı başardım ancak o zamanki yargım hatalıydı.

Hayatta soğuk olmamız gereken zamanlar vardır ve soğuk duygular her zaman kötü değildir. Ancak, aşırı soğukluk sorunlara yol açar. Sık sık soğuma veya atalet hissediyorsanız, bu temel duygulardan hangisinin etkili olduğunu düşünün. Nerede durduğunuzu anlamak için duygularınızı yakından gözlemleyin.

Hayal Kırıklığı, Üzüntü ve Depresyon

Birine hayal kırıklığına uğradığınızı söylemek, beklentilerinizin karşılanmadığı anlamına gelir. Lezzetli bir yemek bekliyordunuz ancak gelmedi, sevildiğinizi sandınız ancak sevilmediniz veya sıcak su bekliyordunuz ancak su soğuk geldi. Başka bir deyişle, hayal kırıklığı, beklentiler karşılanmadığında ortaya çıkan duygudur.

Bazı insanlar, ne kadar çok şeye sahip olurlarsa olsunlar veya ne kadar çok şeyden zevk alırlarsa alsınlar, her zaman hayal

kırıklığına uğramaya hazırdırlar. Gerçekçi olmayacak kadar büyük beklentilere girme veya hayal kırıklığı beklentisine girme eğilimindedirler. İyi bir şey olduğunda bile, bunun sadece bir tesadüf veya şans olduğuna inanırlar.

Bir de başkalarını sık sık hayal kırıklığına uğratanlar vardır. Bazıları bunu kötü niyetle yaparken, çoğu iyi niyetle yapar. İnsanların onlara ilişkin yüksek beklentilere girmemesi için düzenli olarak küçük hayal kırıklıkları yaratırlar. Örneğin, bir partner, cicim ayları sona erdiğinde partnerinin hazır olamayacağı kadar erken dönemde hayal kırıklığı yaratan özelliklerini gösterebilir veya bir patron, büyük bir projeyi tamamlayan bir çalışanı övmek yerine, ona müşterinin sorun çıkarabileceği tüm ayrıntıları sayıp dökmekle yetinebilir. Bu tür kişiler, beklentileri yönetmek veya astlarının onay açlığını canlı tutmak için sürekli olarak hayal kırıklığı yaratma eğilimindedir.

Hayal kırıklığı tekrarlandığında üzüntüye dönüşür. Hayal kırıklığı kalpte iz bırakır. Bu nedenle, kişi üzüntüden kaçınmak için beklentilerini düşürür veya geleceği düşünmekten kaçınır. Üzüntünün sık tekrarlanması depresyona yol açabilir. Kişi halsizleşir, motivasyonunu kaybeder ve tükenmiş hisseder. Ancak, pek çok insan depresyonda olduğunu kabul veya itiraf etmez. Bunun nedeni, depresyon hastalığıyla yaftalanmaktan korkmaları olabilir.

Saygısızlık ve Kötümserlik

Birine saygısızlık etmek, onu küçümsemek veya ihmal etmek anlamına gelebilir. Küçümsemek, birini aşağılamak ve hor görmek anlamına gelir ki bu bir duygudan çok bir düşüncedir. Ancak birçok insan küçümsendiğini hissettiğinde duygusal olarak patlar. Bu nedenle, küçümsemeyi bir duygu kategorisine yerleştirmek daha uygun olabilir. İhmal edilmek de saldırgan

duyguları uyandırır. İkinci tür olan görmezden gelme ise kayıtsızlık kategorisine girer ve soğuk bir duygudur.

Her iki ihmal türü de kişinin kendisine yöneldiğinde zararlı hale gelir. Küçümsendiğinizde veya ihmal edildiğinizde öz saygınız kolayca düşer. Başkaları sizi küçümsediğinde veya görmezden geldiğinde, kendinize saygı duymamanız doğaldır. Kendinizi uzun süre ihmal etmek, olumsuz duygulara yol açarak kendinizle ilgili her şeye karamsar bir şekilde bakmanıza neden olur. Sonuç olarak, küçümsenmek veya göz ardı edilmek, dünyayı olumsuz görmenize yol açar.

Alaycılık ve Duygusuzluk

Günümüz dünyasında alaycılık prim yapıyor gibi görünüyor. Alaycı insanlar genellikle hiçbir ifade göstermez veya soğuk bir "Ne olmuş yani?" tavrı sergiler. Peki alaycılık iyi bir duygu mu, kötü bir duygu mudur?

Askerliğimi yaparken, birlik arkadaşlarımdan biraz daha büyüktüm. Eğitim sırasında bir takım komutanı bize şöyle demişti: "Bir şey sizi sinirlendirdiğinde, sadece gülüp geçin." Bu katı yaşamın yarattığı kafa karışıklığıyla, bu tavsiyeyi uygulamaya çalıştım. Ne zaman sinirlensem güldüm. Mesele ister talim çavuşlarının azarı, ister bulaşık yıkamak, ister duşta suyun kesilmesi olsun her seferinde zoraki bir gülümseme takındım. Bu gülümsemeden ziyade bir yüz buruşturma olsa da şaşırtıcı bir şekilde duygularımı yatıştırmaya yardımcı oldu.

Bu zoraki gülümsemenin, bir tür alaycılık olduğunu fark ettim. Soğuk ancak açıkça saldırgan olmayan alaycılık, duyguları kimseye saldırmadan yönetmeye yardımcı olur. Ancak, uzun süreli alaycılık duygusuzluğa, yani neşe veya üzüntü eksikliğine yol açabilir. Alaycı bir "soğukkanlılığa" sahip insanlar genellikle bunu yaşarlar. Stresten kaçınırlar ancak mutluluğu da kaçırırlar, bu da genel bir duygusuzluğa yol açar. Beyin odaklanmayı sever

ancak kalp, soğuk duygularla odağını kaybeder. İşte bu da kişiyi duygusuzluğun boşluğuna iter. Bu nedenle, alaycı insanlar duygusal sıcaklıklarının belirli bir seviyenin altına düşmesini önlemek için birtakım hobiler veya ilişkilerle meşgul olmalıdır.

Kayıtsızlık ve Atalet

Kayıtsızlık, soğuk duyguların en yoğun olanıdır. Herhangi bir duygunun ortaya çıkması için, dikkati bir kişiye veya nesneye yönlendirmek ve odaklanmak gerekir. Kayıtsızlık durumunda, etrafımıza en küçük bir ilgi bile gösteremeyiz.

İnsanlar bana aşırı hassas olduğumu ve başkalarını çok fazla önemsediğimi, kendi işime bakmam gerektiğini söylerdi. Ancak sonunda kayıtsızlığı kendi faydama kullanmayı öğrendim. Hassasiyetimi korumama karşın, gerekirse odağımı geri çekebiliyordum. Bu özgürleştiriciydi, artık hoşlanmadığım şeyleri veya insanları umursamıyordum. Peki, bunu nasıl başardım?

Değişimin anahtarı her daim istemektir. Kayıtsız olmak istediğimi fark ettim ve bunu kendime tekrar tekrar hatırlattım. Beynime sürekli olarak nefret etmek veya intikam almak istemediğimi, sadece kayıtsız olmak istediğimi söyledim. Sonra beynim bana başka yöne bakmamı ve mesafeyi korumamı emretmeye başladı. Bunu başaramadığım zamanlarda, kendimi başka bir şeye kaptırmak için kitap okudum. Kayıtsızlığımı geliştirme yöntemim buydu.

Birçok kişi, istenmeyen ilgi alanlarından kopmak istese de kayıtsızlığın atalete veya irade eksikliğine yol açabileceğinden endişe ederek bundan çekinir. Ancak bu, yüksek ateşi tedavi ederken hipotermiden endişelenmek gibidir. Beynimizin dengeyi korumak için otomatik bir kontrol sistemi vardır. Bir duygusal yoğunluk anında yapılacak geçici bir kayıtsızlık aşısı, atalet için yeterli olmaz.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Duygusal Sıcaklığı Kontrol Eden Eylemler Bulun

Bu bölümde, duyguları sıcaklığa göre sınıflandırdık. Duyguları doğru şekilde yönetmek, onları uygun şekillerde karıştırmayı bilmek demektir. Öfkeyle dolup taşarken karışıma "soğuk" duygular eklemeniz gerekir. Atalet veya alaycılıkta sıkışıp kaldığınızda da "sıcak" duygularla ısınmanız gerekir.

Örneğin, roman okurken, dengeyi korumak için duygusal durumuma uygun eserler seçiyorum. Bazı yazarların eserleri bana enerji ve canlılık verirken, diğerleri sakinleşmeme yardımcı oluyor. Başka hiçbir şey işe yaramazsa, moralimi her zaman yükselten, en sevdiğim Amerikan komedi dizisi *Friends*'i izliyorum.

Her birimizin duygusal sıcaklığımızı artıran veya azaltan eylemleri vardır. Arkadaşlarla buluşmak, televizyon izlemek, oyun oynamak veya alışveriş yapmak... Tüm bu aktiviteler duygusal sıcaklığımızla bağlantılıdır. Sizi neyin ısıttığını ve neyin soğuttuğunu bildiğinizde, duygularınızı yönetmek çok daha kolaylaşır.

Örneğin:

Duygularımı ısıtan eylemler: Film ve dizi izlemek, koşmak, fiziksel olarak aktif olmak.

Duygularımı soğutan eylemler: Derin nefes almak, uyumak, pilates yapmak, geçmiş ilişkileri hatırlamak, geçmiş başarısızlıkları düşünmek.

BÖLÜM SONUCU
DUYGUSAL ENERJİYİ KULLANMAK

Birçok insan, duygularının kendisini tanımladığına inanır. Ancak siz duygularınızdan ibaret değilsiniz. Duygular sadece kullanabileceğiniz birer enerjidir. Hayatı bisiklet sürmek gibi düşünün. Yaşadığınız duygular hızınızı belirler. Öfke veya kaygı sizi hızlandırırken, alaycılık sizi yavaşlatır. Ancak bir bisikletin hareketi sadece hıza bağlı değildir; bisikleti nereye yönlendirdiğiniz, hızdan da önemlidir. Bu karar, akıl yoluyla verilir. Hızınızı kontrol etmek için frenlere basmanız gerekebilir ancak hızınız konusunda aşırı endişelenmenize gerek yok. Yokuş tırmanırken hızınız doğal olarak azalacak ve yokuşlardan inerken hızın tadını çıkaracaksınız. Duygular önemlidir ancak her şey demek değildir. İşin sırrı ne hissettiğinizi fark etmek ve bunlara uygun tepkiler vermektir.

Bu anlayışı, hayatınızda denge ve kontrolü korumak için eylemlerinizi ayarlamak ve böylece duygusal dünyanızda etkili bir şekilde yol almak için kullanın. Böylece yolculuğunuzu hem akıl hem de duygusal zekâ ile yönlendirebilir, seyahatinizi daha sorunsuz ve daha tatmin edici kılabilirsiniz.

Öz Saygı Dersi Özeti:

• Duygular içgüdüler alanına, sözel ifade ise akıl alanına aittir.

• Duygularımızı düzenleyemediğimizde, öz saygının önemli bir bileşeni olan öz kontrol duygumuz azalır.

• Duygularınızı bastırmak, insan içgüdülerinizi inkâr etmek demektir.

• Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) perspektifinden bakıldığında dünya; olaylar, düşünceler, duygular ve fiziksel eylemler olarak ayrılır. Bu nedenle olayları bu şekilde sınıflandırmak faydalıdır.

• Üç zorlayıcı ve tekrarlayan duygu vardır: utanç, boşluk ve ikilem. Duygularınızı düzenlemede zorlanıyorsanız, muhtemelen bu duygulardan biri ortaya çıkıyordur.

• Beynimiz doğal olarak odaklanmaya, konsantrasyonu sevmeye ve aramaya programlanmıştır. Bu odağı içe doğru çevirmeyi hedefleyin.

BEŞİNCİ KISIM

ÖZ SAYGIYI GERİ KAZANMAK İÇİN VAZGEÇİLMESİ GEREKEN ALIŞKANLIKLAR

1. BÖLÜM
ÖNLEYİCİ YENİLGİ ALIŞKANLIĞI

Bir keresinde, bir millî futbol maçı izliyordum. Maçın başlarında Kore takımı penaltı fırsatı yakaladı ancak bunu değerlendiremedi. Oyuncumuz kötü vuruş yapmamıştı; rakip kaleci mükemmel bir kurtarış yapmıştı.

İnsanlar endişelenmeye başladı. Barda benimle maçı izleyen bir arkadaşım, "Kaybettik. İzlemeye devam etmenin ne anlamı var? Penaltıyı kaçırdık, kesinlikle kaybedeceğiz!" dedi. Ve gerçekten de ilk golü yedik. Arkadaşımın sesi yükseldi, "Penaltıyı kaçırdık, ilk golü yedik ve şimdi de ana defans oyuncumuz sakatlandı. İşimiz bitti. 3-0 veya 5-0 yenileceğiz." Sonra da kendini içkiye verdi.

Bu arkadaşımın kötü durumlara aşırı tepki verme alışkanlığı olduğunu fark ettim. Olayları olduğundan daha kötü göstererek abartma eğilimindeydi. Heyecanlıyken yanında olmak eğlenceliydi ancak onun için üzülmekten de kendimi alamıyordum. Neden? Çünkü arkadaşım pes edip teslim olduktan sonra, takımımız sonunda bir puan öne geçti. O ise o heyecan verici anı uyuyarak geçirdi.

Hayal Kırıklıklarında Yıkılmaktan Nasıl Korunuruz?

Hayatta tamamen mahvolduğumuzu hissettiğimiz anlar vardır. Mesele ister bir sınavda başarısız olmak, ister bir ayrılık olsun, dibe vurduğumuzu söylediğimiz anlar çoktur. Hayal kırıklığının büyümemize yardımcı olabileceği doğru olsa da günümüzde kendimizi yıkılmış hissettiğimiz çok fazla durum var gibi görünüyor.

Modern toplum, insanları önceki dönemlere göre daha fazla strese maruz bırakıyor. Bilgi ve sanayileşme toplumunda, tarım toplumlarında yaşayan insanların gördüğünden çok daha fazla baskıya maruz kalıyoruz. Eski nesiller günümüz gençlerinin iradesiz olduğunu düşünebilir ancak ben buna katılmıyorum. Bir medeniyet ne kadar gelişmişse, stres etkenleri de o kadar fazladır.

Bunun açık bir örneği, geçmemiz gereken çok sayıda sınav vardır. Giriş sınavları, iş başvuruları, terfiler ve işletme yeterlilikleri... Bir iş kurmak için vergi dairesinden, bölge müdürlüğünden, sağlık bakanlığından ve bankadan onay almanız gerekir. Sürekli gözetim altındayız ve sık sık başarısızlık olasılığıyla karşı karşıya kalıyoruz.

Bence asıl zorluk, sevgiye duyduğumuz özlemden kaynaklanıyor. Ebeveyn sevgisinin bir çocuğun gelişimi için ne kadar önemli olduğu artık yaygın olarak kabul ediliyor. Bu durum, birçok yetişkinin kendi çocukluklarına dönüp baktığında ebeveynlerinden yeterince sevgi görmediklerini hissetmelerine ve bunun sonucunda da onlara yeterince ilgi ve destek vermedikleri konusunda endişelenmelerine yol açtı.

Sonuç olarak, birçok insan duygusal yoksunluktan muzdarip olduğundan endişeleniyor ve kendine bağlanma bozukluğu teşhisi koyuyor. Ebeveyn sevgisinin eksikliğinin sağlıklı ilişkiler kurma yeteneklerini zedelediğine inanıyorlar. Çatışmalar ortaya

çıktığında, "*Bu şekilde tepki veren tek kişi benim*," veya "*Tüm ilişkilerim lanetli*," diye düşünüyorlar.

Bu umutsuzluk alışkanlığı, strese karşı direncimizi azaltır. Ayrılıklar ve büyük sınavlar gibi, hayattaki kaçınılmaz stres etkenleri karşısında öz güvenimizi kaybederiz. Odaklanma becerimizi kaybettiğimizde ve kalbimiz hızla çarpmaya başladığında, "*Sevilmediğim için dengesizim*," diye düşünebiliriz. Öz güvendeki bu azalma, kaçınılmaz şekilde başarısız olacağımıza inanmamıza neden olur.

Sınavlara veya ilişkilere ilişkin kaygı nedeniyle sık sık umutsuzluğa düşeriz. Ancak bazı insanlar, umutsuzluğa yol açabilecek birçok potansiyel tetikleyiciye karşın bu zorlukların üstesinden gelmeyi başarır. Stres etkenleri her yerdedir ancak onlarla etkileşime girmemeyi seçme şansımız da vardır.

Umutsuzluğun Katalizörü: Felaketleştirme

Modern toplum umutsuzluğu tetikleyen unsurlarla doludur. Bunlar felaketleştirmenin "kıvılcımıyla" birleştiğinde, bunu hemen umutsuzluk ve çaresizlik izler.

Felaketleştirme, tüm umudun kaybolduğu düşüncesidir. Küçük bir tetikleyici ölüme, iflasa veya diğer trajedilere ilişkin düşünceleri tetikleyerek rasyonel düşünceyi felç edebilir. Örneğin, bir mülakattan önce çoğumuz gergin hissederiz. "*Biraz gerginim, derin bir nefes almalıyım*," diye düşünebiliriz. Bazılarımız sakinleşmek için koridorda volta atmak zorunda kalabilirken, diğerleri hiçbir şey yapmadan mülakatı sorunsuz bir şekilde atlatabilir.

Ancak bir kişi felaketleştirmeye başladığında, sorun daha da şiddetlenir. "*Kalbim hızla çarpıyor, mahvoldum*," diye düşünebilirler. Bu düşünce, "*Mülakatta donup kalacağım. Tek kelime edemeyeceğim. Başarısız olacağım.*" ve ardından "*Başarısız olduğum için partnerim beni terk edecek. Yalnız kalacağım ve*

ebeveynlerim öldükten sonra da yapayalnız ölüp gideceğim," gibi düşüncelere kadar yükselir.

Normal düzeydeki stres ve kaygı, felaketleştirici bir tepkiye yol açarak kişinin en baştan umutsuzluğa kapılmasına ve pes etmesine neden olabilir. Bu kişiler başarısız oldukları için umutsuzluğa kapıldıklarını düşünseler de aslında pes ettikleri için başarısız olmuşlardır.

Felaketleştirici Düşüncelerden Vazgeçmek

Felaketleştirici düşünce alerji gibidir. Bazı insanlar polene, toz akarlarına veya kuruyemişlere karşı hiçbir tepki göstermezken, bazıları bunlarla etkileşime girince burun akıntısı, kurdeşen veya hatta nefes almada zorluk dahi yaşarlar. Alerjilerinizi tetikleyen şeyleri bilmek, bu maddelerden kaçınmanıza veya uygun ilaçları almanıza olanak tanır.

Benzer şekilde, felaketleştirici tepkilerinizi yönetmek için korkularınızı anlamanız gerekir. Bunu günlük hayatta ayırt etmek kolay değildir, bu nedenle terapistler genellikle bunun kökenine inmek için aynı soruyu tekrar tekrar sorarlar. Bir danışan olası bir sonuç konusunda kaygılandığında, "Sizce bundan sonra ne olacak?" diye sorarlar. Bu soruyu tekrarlayarak, danışanın temel korkusunu ortaya çıkarmasına yardımcı olurlar.

Bir keresinde bir danışanım bana yoğun bir ölüm korkusundan muzdarip olduğunu itiraf etti. Birkaç saat önce, bir müşterisinden ödeme gecikmesiyle ilgili bir telefon almıştı. Bu alışılmadık bir durum değildi ve genellikle omuz silkip geçiştirirdi. Ancak o gün, felaket senaryoları kurma tepkisi devreye girmiş ve aşırı kaygıya yol açmıştı. Ona, "Peki, bundan sonra ne olacağını düşünüyorsunuz?" diye sordum.

"Faizi ödeyemeyeceğimi düşünüyorum," diye yanıtladı.

"Peki sonra ne olacak?"

"Diğer ödemeler de gecikecek ve faizi düzenli olarak ödeyemeyeceğim."

"Peki sonra?"

"Sonunda iflas edeceğim ve alacaklılar peşime düşecek."

"Peki, bundan sonra ne olacak?"

"Ailem mahvolacak. Hepsi beni suçlayacak ve bana kızacak."

"Peki, sonra ne olacağını düşünüyorsunuz?"

"Şey... Sanırım yalnız kalacağım."

"Peki sonra?"

"Muhtemelen yalnız ve mutsuz öleceğim."

Bu noktaya geldiğimizde rahatlamış gibiydi. Kaygısının anlık durumla ilgili değil, uzak ve olası olmayan bir senaryoyla ilgili olduğunu fark etmişti.

Umutsuzluğumuzun çoğu, bu tür düşüncelerden kaynaklanır. Gerçek sorun mevcut durum değil, bunun bir felakete dönüşeceği korkusudur. Bizi kaygılandıran asıl unsuru belirledikten sonra, genellikle sorunun yönetilebilir olduğunu görürsünüz. Belirsiz, muğlak kaygıyı; belirli, gerçekçi endişelere dönüştürmek, bunları çözmenize veya bırakmanıza olanak tanır.

Dört Büyük Korku: Ölüm, İflas, Ayrılık ve Çekiciliğin Kaybı

İnsanların korkuları genellikle dört kategoriye ayrılır. Birincisi ölüm korkusudur. Panik bozukluğu veya hipokondrisi olanlar, kalp ritimlerinin hızlandığını veya nefes darlığı yaşadıklarını hissettiklerinde genellikle felaket senaryoları kurmaya başlarlar. Trafikte sıkışıp kalmış olabilirler ancak tünelde veya dağlarda yalnız olmanın, tünelin veya uçurumun aniden çökeceği ve enkaz altında ölecekleri anlamına geldiğinden korkarlar.

İkinci korku iflastır. Bir terfi sınavında başarısız olmak, sınavı asla geçemeyeceklerini düşünmelerine neden olur. Bir patrondan gelen azar, terfi alamayacaklarını veya işten çıkarılacaklarını düşünmelerine yol açar ve sonunda kendilerini işsiz ve iflas etmiş olarak hayal ederler.

Üçüncü korku ayrılıktır. Bir ayrılık veya tartışmadan sonra, çatışmanın kişilik kusurlarından kaynaklanıp kaynaklanmadığını merak ederler. Asla düzgün bir sosyal hayata sahip olamayacaklarından ve hayatlarının geri kalanını arkadaşsız veya aşksız geçireceklerinden endişe ederler.

Son korku, çekiciliğin kaybına ilişkin korkudur. Tek bir gri saç teli, bir sivilce veya bir kırışıklık umutsuzluğu tetikleyebilir. İnsanlar gençliklerini veya güzelliklerini kaybettiklerine inanır ve umutsuzluğa kapılırlar.

Eğer şu anda cesaretiniz kırılmış gibi hissediyorsanız, kendinize gerçekten korktuğunuz şeyin ne olduğunu sorun. Bir ayrılıktan sonra umutsuzluğa kapıldıysanız, bundan sonra ne olacağını düşündüğünüzü sorun. Kaygılandığınız şey hastalıksa, gelecekteki hangi olaylardan korktuğunuzu düşünün.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Korkunuzu Adlandırın

Korkunun üstesinden gelmenin ilk adımı, onu kabul etmektir. Erkenden umutsuzluğa kapılma alışkanlığınız yüzünden acı çektiğinizi kabul edin. Sonra gerçekten neden korktuğunuzu kabul edin.

Şimdi, gerçekten neden korktuğunuzu düşünün. Sınavlara tekrar giren bir öğrenci, bu döngüde sonsuza dek sıkışıp kalmaktan korkabilir. Daha önce de belirtildiği gibi, kendinize, "*Bundan sonra ne olacağını düşünüyorum?*" diye sorun ve bu soruyu tekrarlayın. Gelecek yıl tekrar başarısız mı olacaksınız? Ya da ebeveynleriniz hayal kırıklığına mı uğrayacak? Arka-

daşlarınız sizi terk mi edecek? Sormaya devam edin: "*Sonra ne olacak?*"

Sonunda, temel korkunuzu belirleyeceksiniz. Sonra, bunu yüksek sesle söyleyin: "*Yalnız ölmekten/parasız kalmaktan/güzelliğimi kaybetmekten/yaşlanmaktan korkuyorum.*" Korkunuzu dile getirerek, bununla nasıl başa çıkacağınız konusunda strateji geliştirebilirsiniz. Güzelliğinizi korumaya, daha fazla para kazanmaya veya sağlığınıza dikkat etmeye karar verebilirsiniz. Eğer bir çözümü yoksa, en azından "*Bunun için yapabileceğim bir şey yok,*" diyerek korkunuzu kabullenebilirsiniz.

Bu arada, futbol maçında umutsuzluğa kapılan arkadaşım, çok fazla beklentiye girdikten sonra hayal kırıklığına uğramaktan korkuyordu. Hayal kırıklığından kaçınmak için umuttan vazgeçmişti. Ben ise daha sonra hayal kırıklığıyla karşılaşmak anlamına gelse bile, umuda tutunmayı tercih ediyordum.

2. BÖLÜM
ATALET ALIŞKANLIĞI

Atalet; tembellik, motivasyon eksikliği, hiçbir şey yapmak istememe, irade zayıflığı ve azim eksikliği gibi birçok isimle anılır. Atalet, özellikle tarım kültürlerinde çalışkanlık ve gayretin vurgulanmasından dolayı, öz eleştirinin başlıca nedenlerinden biridir. Günümüzün bilişim odaklı toplumunda bile birçok kişi, ataleti bir kusur olarak görmektedir.

Ancak atalet, ele alınması kolay bir sorun değildir. Bu belirtiye neden olabilecek birçok hastalık vardır. Depresyondan veya bağımlılıktan kaynaklanan yoksunluk belirtilerinden köken alabilir. Hormon fonksiyonlarının azalması da motivasyon eksikliğine yol açabilir. Bu nedenle, atalet iki haftadan fazla sürerse, kontrol için bir doktora görünmek şarttır. Atalet sadece katlanılması veya eleştirilmesi gereken bir durum değildir; fiziksel bir hastalık olabilir.

Bu bölümde, ataletin fiziksel olmayan nedenlerine odaklanacağız ve psikolojik olarak nasıl ele alınacağını inceleyeceğiz.

Havuçla Motivasyon, Lastik Bant Gibi İyileşme

İnsanları yönlendiren iki güç vardır: havuç ve sopa. Motivasyon öncelikle havuçtan gelir. Yaşamanın bir yolu sopadan kaçınmak olsa da bu yaklaşım çok serttir. Günlük hayatın zor-

luklarına, yüzümüzü gülümseten ve yorgunluğumuzu hafifleten olumlu ödülü temsil eden havuç sayesinde katlanırız.

Bazı ebeveynler için havuç, çocuklarından gelen el yazısıyla yazılmış, "Anne, baba, sizi seviyorum!" yazan bir karttır. Bazı ofis çalışanları için hafta sonu kaçamaklarıdır. Olumlu ödüller yakıt gibidir. Yorulduğumuzda ve motivasyonumuzu kaybettiğimizde gücümüzü tazelerler. Çok çalışmak ve notlarınızın yükseldiğini görmek, hele de övgü dolu bir söz duyduğunuzda, çalışmaya devam etmek için size umut ve enerji verir.

Ancak sonuçlar iyi olmadığında hayal kırıklığına uğrarız ve cesaretimiz kırılır. Çok çalıştığımız halde notlarımızın yükselmediğini görmek veya övgü yerine eleştiri almak moralimizi düşürür ve pes etmek istememize neden olur. Eğer tüm gece bir teklif hazırlayıp patronunuzdan tek bir takdir bile duymazsanız, bu moral bozucu olur. Kayınvalidenize bir hediye verip umduğunuz tepkiyi alamazsanız, bu da moralinizi bozar ve "*Neden uğraşıyorum ki?*" diye düşünmenize yol açar. Uzun süredir kavga eden çiftler, genellikle iyileşme umudu olmadığına inanırlar. Evlilik danışmanlığına başlamak için motivasyonları yoktur veya gitseler bile genellikle "Ne anlamı var? Her şeyi denedik ve hiçbir şey değişmeyecek," derler.

Başlangıçta her zaman umut vardır. Herkesin tıpkı bir lastik bant gibi, belirli bir derecede direnci ve orijinal motivasyon durumuna geri dönebilme yeteneği vardır. Ancak hayal kırıklıkları birikmeye devam ettikçe, aşırı esnetilmiş lastik bir bantta olduğu gibi, bu direnç bir noktada kopar ve iyileşme şansı azalmaya başlar.

Öğrenilmiş Çaresizlik

Çok az insan tek bir başarısızlığın ardından atalete kapılır. Hepimiz azimli ve kararlıyız. Ancak tekrar tekrar başarısız

olursak veya önemli bir başarısızlık bizi derinden yaralarsa, atalet baş gösterebilir.

Tekrarlanan cesaret kırıcı sonuçlar nedeniyle başarısızlığı beklemeye başlama olgusuna "öğrenilmiş çaresizlik" denir. İyi notlar almak isteyen bir öğrenciyi ele alalım. Bütün gece ders çalışır ancak sınavda başarısız olmuştur, çevrim içi kurslara katıldığı ve bir öğretmenden yardım aldığı halde yine başarısızlığı değişmemiştir. Bu durum öğrencinin, "Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, başarısız olacağım," inancına saplanmasına yol açar. Bu düşünce biçimi, bir sonraki sınava girmeden önce çoktan zihnine yerleşir.

Sporlarda, bazı takımlar iyi oyunculara sahip olmalarına karşın sürekli kaybediyor gibi görünür. Antrenörler en çok ardışık kayıplardan korkarlar. Bir takım sürekli kaybettiğinde, tüm takım öğrenilmiş çaresizliğe teslim olur. Kendilerini kaybedenlerle dolu bir takım olarak görmeye başlarlar. Her halükârda kaybedeceklerine inandıkları için en iyi performanslarını sergilemek için motive olmazlar, hatta antrenman sırasında bile tembellik ederler. Maçlara mağlup hissederek girerler, moral bozukluğu içinde olduklarından fiziksel olarak en iyi performanslarını sergileyemezler ve bu da daha fazla maç kaybetmelerine yol açar. Bu yenilgi ve öğrenilmiş çaresizlik döngüsünü kırmak zordur.

Bu dinamikleri anlayarak, ataletin temel nedenlerini ele almaya, öğrenilmiş çaresizlik döngüsünden kurtulmaya ve motivasyonla direnci yeniden kazanmaya yönelik çalışmalara başlayabiliriz.

Atalete Neden Olan Üç Durum

Atalete Neden Olan Birinci Etken: Olumsuz Ödüllerin Altında Ezilmek

Motivasyonunu kaybeden ve atalete kapılan her insan sürekli başarısızlıktan muzdarip değildir. Prestijli üniversitelere giden öğrenciler, kıyasıya rekabetten sonra en iyi şirketlerde iş bulan gençler ve şirketlerdeki yetkin ekip liderleri de aniden öz güvenlerini yitirebilirler. Bir işkolik, ömrü boyunca mağlup olmuş biri kadar atalete gömülebilir.

Atalete düşmenin temel nedeni genellikle ödül meselesinden kaynaklanır. Ödüller olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılabilir. Olumlu ödüller terfi, maaş artışı ve başkalarından gelen övgü veya ilgi gibi bizi harekete geçmeye motive eden hoş olaylardır. Olumsuz ödüllerse başarısızlıkları, reddedilmeleri, kayıtsızlığı ve çevremizdekilerden gelen cesaret kırıcı tepkileri içerir. Ne kadar çok olumlu ödül alınırsa alınsın, kişi üzerinde olumsuz ödüllerin duygusal etkisi daha büyükse, motivasyon kaybedilir. Bu genellikle insanların hayatın anlamsız ve başarılarının değersiz olduğunu hissetmeye başladığı orta yaşlarda meydana gelir.

Başarılı bir hayat süren birinin aniden motivasyonunu kaybetmesi, muhtemelen önemli bir olumsuz ödülle karşılaşmasından kaynaklanır. Örneğin, istikrarlı bir işi olan, ailesini geçindiren ve mutlu bir hayat yaşadığını düşünen birinin, ciddi bir sağlık sorunu veya ailevi problemlerle karşılaşması buna bir örnek olabilir. Bu durum, motivasyonun tamamen kaybolmasına ve ani bir atalete yol açar.

Atalete Neden Olan İkinci Etken: Tükenmişlik Sendromu

Bir diğer yaygın senaryo ise tamamen tükenen ve motivasyonunu kaybeden insanları içerir. Bu durum tükenmişlik send-

romu olarak bilinir. Bu durumlarda, atalet kesinlikle olumlu veya olumsuz ödüllerle ilgili değildir. Başkalarına göre, tükenmelerinin hiçbir nedeni yok gibi görünebilir.

Bu öncelikle fiziksel bir sorundur. Zihinsel olarak ne kadar olumlu ödül alırlarsa alsınlar, bu ödüllere güvenmek ve aşırı çalışmak, bu insanların fiziksel enerjisini üç ila yedi yıl içinde tüketebilir. Kendilerini "ödüle" o kadar kaptırırlar ki enerjilerinin tükendiğini fark edemezler.

Bu durumda, ara vermek genellikle sorunu çözer. Mümkünse çalışmaya bir yıl ara vermek idealdir ancak bunun mümkün olmadığı durumlarda kısa bir tatile çıkmak hayat kurtarabilir. Bunun dahi mümkün olmadığı durumda, en azından dinlendirici bir hafta sonu geçirmek çok kritiktir. Vitamin takviyesi almak, yeterli uyumak ve dengeli beslenmek de bu iyileşme süreci için şarttır.

Eğer tükenmişlik sendromu tekrarlarsa veya hayatınızı ciddi şekilde etkilerse kontrol etmeniz gereken iki şey vardır. Öncelikle, fiziksel sağlığınızda bir sorun olmadığından emin olun ve özellikle motivasyonda aşırı dalgalanmalara neden olabilen tiroid sorunlarına dikkat edin. Hastanede yapılacak basit bir kan testi veya ultrason bunu belirlemeye yardımcı olabilir. İkincisi, yeterince uyuduğunuzdan emin olun. En motive insan bile, yeterli uyuyamadan geçirdiği üç günün ardından tükenmişliğe yenik düşebilir.

Atalete Neden Olan Üçüncü Etken: Yüksek Kaygı

Bir diğer etken de ruh sağlığıdır. Genellikle kaygılı olan kişiler enerjilerini hızla tüketirler. Sürekli en kötü senaryoları hayal etmek ve sayısız olumsuz düşünceye sahip olmak zihinsel enerjiyi tüketir. Gençken kaygıya dayanmak daha kolaydır ancak orta yaşa yaklaştıkça vücut bu kadar uzun süreli strese

artık dayanamaz. Bu kaygı alışkanlıklarını düzeltmek için en kısa sürede danışmanlık alın veya ilaç kullanın.

Ataleti Güçlendiren Yanlış Anlaşılmalar

İnsanlar motivasyonlarını aniden kaybettiklerinde, durgunluklarının ardındaki nedeni bulmaya çalışırlar. "*Neden böyleyim?*" diye sorarlar kendilerine. "*Çözülmemiş bir çocukluk travması mı? Gerçek arzularımın peşinden gitmediğim için mi? Kişilik kusurundan dolayı mı? Rol modellerim mi eksik?*" Akıllarına çeşit çeşit düşünce dolar.

Motivasyonu azalmış birinin beyninde, özellikle de nedenler ve sonuçlarla, yüzeyin altında yatanlara ilişkin derin ve temel sorularla ilgilenen sağ yarımküre meşguldür. Evrenin kökenlerini araştıran filozoflar ve astronomlar genellikle oldukça gelişmiş bir sağ beyne sahiptir.

Ancak, bu derin düşünme kalıpları, ataleti pekiştiren yanlış anlaşılmalara dönüşebilir. Derin düşünme faydalı olsa da ataletin derinleşmesine yol açarsa sorun yaratmaya başlar. Ataleti şiddetlendiren yanlış anlaşılmalardan ilki, ilerlemek için kaybedilen motivasyonun nedenini ortadan kaldırmak gerektiğine inanmaktır. Motivasyon kaybı veya atalet, bir futbol topunun bir engele çarpmasına benzetilebilir. Bu durumda engeli kaldırmak gerekli olsa da bu, topun kendi kendine tekrar yuvarlanmaya başlayacağını garanti etmez. İkincisi, motivasyonu yeniden kazanmak için heyecan duymak gerektiğine inanmaktır. Heyecan genellikle yeni bir şey öğrenmekten veya yapmaktan kaynaklanır. Ancak tekrarlayan görevler, başlangıçta heyecan verici olmasa bile, kazanılan ustalık ve getirdiği rahatlık yoluyla motive edici hale gelebilir. Üçüncüsü, yalnızca motive olduğunda hareket edilebileceğini varsaymaktır. Motive olsun ya da olmasın, kişi harekete geçebilir ve bazen eylem motivas-

yon yaratabilir. Bu, bir arabayı çalıştırmak için itmeye benzer; hareket, motivasyona yol açabilir.

Ataletten fazlasıyla çekinen sporcular, spor salonlarında veya spor malzemeleri satan mağazalarda sık sık motivasyon sloganları görürler. Bir keresinde bir boks salonunda "Ağlama! Şikâyet etme! Sadece çalış!" diye bir slogan görmüştüm. *Nike*'ın sloganı "Sadece Yap" da başka bir örnek. Motivasyon, eylem için bir ön koşul değildir.

Sadece Harekete Geçin

Fransız psikiyatrist Christophe André, "Eylemde bulunmamak, öz saygısı düşük insanlar için tipiktir. 'Keşke şu veya bu farklı olsaydı ben de harekete geçerdim,' diye düşünürler. Bu, olumsuz bir eğilimi pekiştirir ve 'İyi ki harekete geçmedim, zaten işe yaramayacaktı,' inancıyla ataleti güçlendirir," demiştir.

Eylemsizlik, olumsuz tutumlar ve kaçınma eğilimleri birbirini güçlendirerek bir kısır döngü oluşturur. Sebep ve sonuç arasındaki ilişki doğrusal değil, birinin diğerini beslediği yıkıcı bir döngüdür. Bu sav fazlasıyla güvenilirdir. Birçok insan, olumsuz tutumları ve kaçınma dürtüleri ortadan kalkana kadar yeni bir başlangıç yapamayacaklarına inanır. Geçmiş deneyimlerini düzeltmenin bugünü değiştireceğini düşünürler.

Hiçbir şey yapmamak sorun değil. Şu anda işe gitmek istememek de sorun değil, para kazanma arzusunun olmaması da. Sorun, aşırı düşünmektir. Bu, beyni yorar ve sonra beyin olumsuz düşünceler üretmeye başlar. Ataletten kurtulmak için hareket etmeye başlamak gerekir. Bunu istemeseniz veya sıkıcı ve anlamsız bulsanız bile önemli değil. Kısa bir yürüyüşe çıkmak veya sadece hafif esneme hareketleri yapmak bile çok önemlidir.

Evlenmek konusunda emin değilseniz, flört etmeye başlayın. Flört etmek göz korkutucu geliyorsa görücü usulü buluşmaya

çıkın. Bu da çok fazla geliyorsa bir arkadaşınızla film izleyin. Maratona başlamakta tereddüt ediyorsanız, mahallede bir tur atın. Başarısız olacağınıza karar vermeden önce hedefinize doğru küçük adımlar atın.

Motivasyonunuzu yeniden kazanmak için düşünmeyi bırakıp hareket etmeye başlayın. Başlangıçta işe yaramasa bile yine de hareket edin. Başınızı bir yandan diğer yana çevirin, kollarınızı sallayın. Motivasyonun aniden ortaya çıkmasını beklemeyin.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Esneme

İnsanlar her gün uyur ve bu süre zarfında "hareketsiz kalma isteği" durumuna girebilirler. Motivasyon gece kaybolsa da sabah yeniden ortaya çıkmalıdır. Zorlu fiziksel aktivitelerle başlamanıza gerek yok.

Şu anda olağanüstü bir şey hedeflemiyorsunuz. Atalet alışkanlıklarınızı değiştirmek istiyorsanız, işe duruşunuzu değiştirmekle başlayın. Boynunuzu döndürün ve dik oturun. Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Hemen motivasyon kazanmasanız bile sorun değil. Hafif fiziksel aktiviteler yapmayı deneyin ve bunları sık sık yapın. Şimdi bu kitabı bırakın ve kısa bir yürüyüşe çıkın.

3. BÖLÜM
AŞAĞILIK KOMPLEKSİ ALIŞKANLIĞI

Kore argosunda "aşağılık duygusu veya öfke patlaması" anlamına gelen *yeolpok* terimi internette sık sık karşıma çıkıyor. Genellikle bir anlaşmazlık sırasında duygusallaşan tarafla dalga geçmek için kullanılır; "Baksana, resmen *yeolpok* geçiriyorsun!" gibi.

Herkesin Bir Aşağılık Kompleksi Vardır

Aşağılık duygusu, patlayıcı bir duygudur. Birini kışkırtmak istiyorsanız, eksik olduğu bir şeyi gündeme getirmeniz yeterlidir. Belki de her birimiz kalbimizde bir aşağılık kompleksi bombası taşıyoruz. Bir astının aptalca şakasına sinirlenen bir patron ya da her anlamda mükemmel biri olmasına karşın partner adaylarıyla buluşmaktan çekinen biri... Birçok insan, beklemediğimiz şekillerde aşağılık duyguları besliyor. Sosyal olarak başarılı olan ve herkes tarafından kıskanılan insanlar bile bundan muzdarip olabilir.

Aşağılık kompleksi doğası gereği kötü değildir. Eksikliklerimizi kabul etmemizi ve kendimizi geliştirmemizi sağlayabilir. Ancak, içten içe aşağılık biri olduğumuza inandığımızda, öz saygımızı ve mutluluğumuzu olumsuz etkiler.

Kendimizi sebepsiz yere aşağılık olarak gördüğümüzde de sorunlar ortaya çıkar. Örneğin, bir zamanlar kısa boylu olduğu için insanların onunla alay etmesinden endişelenen bir öğrenci tanıyordum. Ancak tam tersine, arkadaşları onu sevimli ve çekici buluyordu. Güçlü yönlerimizden utanıp onları saklamaya çalışmak, birer eksiklik gibi yorumlamak, gerçekten talihsiz bir durumdur.

Aşağılık Kompleksini Oluşturan Üç Düşünce

Genellikle bir duygu, bir düşünceyle bağlantılıdır. Sömürüldüğümüzü düşündüğümüzde, adaletsizlik duygusu hissederiz. Aldatıldığımızı düşündüğümüzde, ihanete uğramış hissederiz. Buna karşılık, aşağılık duygusu üç düşüncenin birleşimiyle bağlantılıdır.

İlk düşünce, eksikliklerinizin olduğuna dair inançtır. Herkesin eksiklikleri vardır. Zayıflıklarınızı kabul etmek tevazu ve iç huzuru sağlayabilir. Ancak, işin içine iki yanlış anlaşılma girince, aşağılık duygusu ortaya çıkar.

İlk yanlış anlaşılma, herkesin sizde olmayan şeye sahip olduğudur. Bu genellikle yetersizlik duygusu olarak adlandırılır. Bir şeye sahip olmamakla, ona sahip olmayan tek kişi olmak arasında fark vardır. Bu düşünceye kapıldığınızda, başkalarına nesnel olarak bakamazsınız ve baştan itibaren haksız yere dezavantajlı hissedersiniz.

İkinci yanlış anlaşılma ise eksiklikleriniz nedeniyle önemli ölçüde zarar gördüğünüzdür. Bu duygu, kompleks sahibi olmaya benzer. Örneğin, bir kişi işsizliğini yalnızca kişisel eksikliklerine veya hayatında karşılaştığı zorluklara; zor bir çocukluğa, ebeveynlerinin boşanmasına veya görünüşüne dayalı ayrımcılığa bağlayabilir. Bu düşünce, özünde başkalarına karşı saldırganlık bileşenini içerir.

Aşağılık duygusu karmaşık bir duygudur; yetersizlik, adaletsizlik ve mağduriyet duygularının bir karışımıdır. Bu karışım, her an patlamaya hazır, aşırı şişirilmiş bir balon gibidir.

Bir Zamanlar Zirvedeydiler, Artık Mücadele Veriyorlar

"Altı yaş sendromu" çocukların ebeveynlerine daha sık karşı gelmeye başladıkları dönemi ifade eder. Genellikle yetişkinlerin yaptığı her şeyi yapma konusunda güçlü bir azim ve kararlılık sergilerler. Bu dönemde çocuklar, aşağılık duygusunun tam tersi olan bir "mutlak güç" duygusuyla donanmışlardır. Bu aşama, aşırı şişirilmiş bir yetkinlik duygusuyla karakterize edilir. Ebeveynler için zorlu bir dönem olsa da çocuğun gelişiminde tamamen normal bir aşamadır.

"Mutlak güç dönemi" boyunca çocuklar genellikle kendilerini yetişkinlere eşit veya onlardan üstün, hatta bazen doğaüstü varlıklar olarak algılarlar. Pelerin giyip bir süper kahraman gibi davranabilir, dünyanın en iyi şarkıcısı olmakla övünebilir veya bir oyunda prenses olmakta ısrar edip başkalarının kendi kurallarına uymasını talep edebilirler. Bu yaş grubundaki çocukların sık sık tartışması yaygındır çünkü herkes lider olmak ister.

Ebeveynler bu dönemde genellikle çocuklarının kendisiyle övünmesinin bir sorun haline gelebileceğinden ve gerçekle yüzleştiğinde önemli bir hayal kırıklığı yaşayabileceğinden endişelenirler. Çocuklarını dünyanın acımasızlığına hazırlama, onları gelecekteki hayal kırıklıklarına karşı bağışıklık kazandırma ihtiyacı hissedebilirler.

Ancak, bu her şeye kadir olma duygusunu çok sert bir şekilde ezmekten kaçınmak önemlidir çünkü bu kalıcı bir yara izi bırakabilir. Bir çocuk, sınırlılıklarını ortaya çıkaran bir olay yaşadığında, yaşayacağı hayal kırıklığı derinlere kök salabilir.

Bu duygu sabitlenirse, çocuk daha sonraki yaşamında sınırlarıyla her karşılaştığında yoğun duygusal tepkiler verebilir.

Her şeye kadir olma dönemi genellikle kişinin en erken anılarının olduğu dönemdir. Yediklerinin tadı ve yaşadıkları neşeli anlar, kıymetli anılar olarak kalabilir. Ancak her şeye kadir olma duygusunun ezilmesi, çocukta kalıcı bir yara bırakabilir. Ebeveynlere karşı kızgınlık, "Kirpi bile yavrusunu sever. Anne ve babam gerçekten bana bu kadar acımasızca dürüstlükle yaklaşmak zorunda mıydı?" gibi düşüncelerle devam edebilir. Bu, çocuğun "Ben gerçekten işe yaramazın tekiyim," diye düşünerek büyümesine ve kalıcı yetersizlik duygularına yol açabilir. "Öz güven gösterirsem, sonsuza dek dışlanacağım," diye düşünerek kendilerini cesaretsizleştirip hayatlarının geri kalanında ikinci planda kalacaklarına inanırlar.

Aşağılık Kompleksi Başarıyı Besleyebilir mi?

Daha önce de belirtildiği gibi, aşağılık kompleksi bazen başarı için bir kaynak olarak kullanılabilen, güçlü, patlayıcı bir duygudur. Örneğin, kilo verme programlarında, koçlar katılımcıları zayıf yönlerini vurgulayarak, görünüşlerini ve kişiliklerini değiştirmeye zorlayarak motive edebilirler. Bu yaklaşım bazı katılımcılar üzerinde işe yarayabilir ancak bazılarının hayal kırıklığına uğramasına ve sonuç olarak programı bırakmasına da yol açabilir.

Bu yöntem, eski nesil öğretmenlerin veya kişisel antrenörlerin öğrencilerini öğrenmeye teşvik ederken başvurdukları sert pedagojik stili akla getiriyor. Bir zamanlar öğretmenler öğrencileri azarlayarak motive ederdi: "Aileniz zengin değil ve siz de yakışıklı değilsiniz. Eğer çok çalışmazsanız ve iyi bir okula girmezseniz, hiçbir şeyiniz olmaz!" Dövüş filmlerinde sık sık, yeteneksiz oldukları gerekçesiyle çıraklarını küçümseyen, aç bırakan, onları eğitime kendilerini adamaya iten ve verdikleri

emekleri sömüren senseiler yer alır. Ataerkil ve gaddar pedagojik yöntemlerin meşru kabul edildiği günlerde, istismarcı rolü üstlenen öğretmenlere saygı duyulurdu. Öğrenciler okuldayken öğretmenden korkar ve ondan hoşlanmazlardı ancak daha sonradan başarıya ulaştıklarında, okul günlerini düşünüp öğretmenlerine minnettar olurlardı.

Bir zamanlar takdir gören bu yöntemler, bugün riskli olarak görülüyor. Teşvik ve destek artık daha önemli kabul ediliyor. Bir öğrencinin aşağılık kompleksini tetiklemek, başarıyı beslemek yerine içsel patlamalara yol açabilir. Öğretmen ne kadar korkutucu olursa olsun, bir öğrenci, "Başarısız olsam ne olur ki? Beni yalnız bırakın!" demekle yetinebilir.

Öz saygısı düşük insanlar bazen kendilerinin zayıf olduklarına ve güçlü bir rehberliğe ihtiyaç duyduklarına inanarak, onlara "sert sevgi" verebilecek insanları ararlar. Terapide, "Bana ne yapacağımı söyleyin. Soru sormayın, sadece takip edebileceğim yönergeler verin," diyebilirler. Bu yaklaşım kısa vadeli hedeflere ulaşmaya yardımcı olabilir ancak öz saygıyı zedeler ve saygı görmediklerini hissettiklerinde aşağılık komplekslerinin tetiklenmesine neden olur. Mutluluk ve öz saygı, sürekli yetersizlik duygusu altında gelişemez.

Başarılı İnsanların Aşağılık Kompleksleri

"Başarılı" olarak kabul edilenler arasında bile, aşağılık kompleksinden kurtulmakta zorlanan bireyler vardır. Etraflarından övgü ve hayranlık almalarına karşın, bunu genellikle sadece nezaket veya dalkavukluk olarak görürler.

Bu bireyler genellikle aşağılık duygusundan kurtulma ihtiyacı hissetmezler çünkü bunu alçakgönüllülükle bağdaştırırlar. Aşağılık duygusundan kurtulmanın kibirli bir eylem olduğuna ve onları sevilmez kılacağına inanırlar. Aşağılık duygusuna karşı, aşırı hassasiyetlerin neden olduğu sorunları fark etseler de

aşağılık duygusundan kurtulup öz güvenlerini inşa ederlerse sevilmeyeceklerinden ve dışlanacaklarından korkarlar.

Bir kişinin aşağılık kompleksi onu hedeflerine ulaşmaya motive ediyorsa, bu kişiler aşağılık duygusundan kurtulmakta zorlanırlar. Geçmişlerinin ideal olmayan aile hayatları, yoksul çocuklukları veya sevgi eksikliği gibi görünüşte önemsiz yönlerine, bu deneyimler hâlâ onları tanımlıyormuş gibi tutunurlar. Aşağılık kompleksleri hem itici bir güç hem de bir kırbaç görevi görmüş, onları zorluklardan kaçmak için çok veya yorulmadan çalışmaya itmiştir. Rahat ve tatmin edici bir hayata sahip olmalarına karşın, kendilerini küçümseme alışkanlığından kurtulmakta zorlanırlar.

Belirsiz türde aşağılık kompleksleri olan kişiler de bu alışkanlıktan kurtulmakta zorlanırlar. Kendilerini, "*Gerçek aşkı hiç tatmadım*," "*Hiçbir şeyde iyi değilim*," "*Başkalarının sahip olduğu istikrara sahip değilim*" veya "*Öz saygım düşük,*" gibi düşüncelerle baskı altına alırlar. Eksik olduklarına inandıkları şeyler genellikle çoğu insanın da sahip olmadığı şeylerdir. "Gerçek aşk", "Bir konuda olağanüstü iyi olmak", "Başkalarının sahip olduğu istikrara sahip olmak" gibi söylemler genellikle belirsiz ve özneldir. Net bir tanımları olmadığından, bunları ne zaman veya nasıl elde ettiğinizi anlamak da zordur.

Bu nedenle, bir sorununuz olduğuna inanıyorsanız, anlamını dikkatlice incelemeniz gerekir. Eksiğin tam olarak ne olduğunu ve bunun gerçek bir eksiklik olup olmadığını düşünün. Aşağılık kompleksinize tutunmaktan ne kazandığınızı düşünün. Geliştirdiğiniz her alışkanlığın bir nedeni vardır ve aşağılık kompleksinizden kurtulamadıysanız, bunun sizin için ne anlama geldiğini anlamanız gerekir.

Aşağılık Duygusundan Kurtulmak

Aşağılık duygusu yetersizlik; kendini suçlama, utanç ve mağduriyetin bir karışımı olan ve bizi rahatsız eden "sıcak" bir duygudur. Kalp atışlarınızı hızlandırır ve yüzünüzü kızartır, hem zihni hem de bedeni alt üst eder.

Yirmili ve otuzlu yaşlarınızın başlarında, aşağılık duygularını tutkudan ayırt etmek zordur çünkü bu da bir enerji kaynağı olabilir. Birçok insan yetersizlik duygularının üstesinden gelmek ve profesyonel veya kişisel hayatında başarıya ulaşmak için çok çalışır. Bazıları büyük bir kusurun üstesinden gelmek için çok çalışırken, diğerleri kendilerini zayıflıklarını telafi edecek kadar çekici kılmaya çalışır.

Ancak, orta yaşa ulaştığınızda, aşağılık kompleksinizden kurtulmanın zamanı gelmiştir. Kendini suçlama ve mağduriyet duygularını taşımaya devam etmek, özellikle sağlığınız üzerinde zamanla olumsuz bir etki yaratacaktır. Yaşlandıkça, kalplerimiz ve akciğerlerimiz bu kadar yoğun duyguları artık kaldıramaz. Sürekli başkalarının görüşlerinin farkında olmak ve yeterli olmama endişesi taşımak, fiziksel olarak yorucudur. Aşağılık kompleksinden muzdarip olanlar, vücutları otuzlu yaşlarından sonra artık "yoğun" duyguları kaldıramayarak kalp çarpıntısı ve uykusuzluk gibi belirtiler gösterdiğinde, tıbbi yardım aramaya başlarlar.

Bazı insanlar, aşağılık komplekslerinin neden olduğu acıyı dindirmek için alkole yönelirler. Bu acıyı dindirme girişimi, alkol bağımlılığına dönüşerek kalbe ve karaciğere zarar verir. Rehabilitasyon merkezlerine gidenler genellikle terapi seansları sırasında konsantre olmakta zorlanırlar ve içki isteklerini kontrol edememe konusunda da bir aşağılık kompleksi ortaya koyarlar.

Antik Düşünce Modern Bir Çözüm Sunabilir

Aşağılık biri olduğunuz inancı, bir şeyleri üstün ve aşağı olarak ayıran bir dünya görüşünden kaynaklanır. Eğitim geçmişleri konusunda güvensiz hisseden insanlar, genellikle başkalarını eğitim geçmişlerine göre yargılarlar. Yoksulluk konusunda kendilerini aşağılık hissedenler için dünya, zenginler ve yoksullar olarak ikiye ayrılır. Bu düşünce biçimi, büyük ölçüde bireyin hatasından ziyade sosyal ve çevresel etkenlerin sonucudur.

Aşağılık kompleksinizi temelden ortadan kaldırmak için, insanları ve şeyleri üstün veya aşağı, iyi veya kötü olarak sınıflandırma alışkanlığını kırmalısınız. Laozi ve Zhuangzi'nin felsefeleri bunu vurgular.* Bu filozoflara göre, dünyayı faydalılık veya değere göre değerlendirmek anlamsız bir uğraştır. Zhuangzi'nin hikâyelerinden birinde, işe yaramaz bir ağaç, kimse onu kesmediği için rahatça serpilirken, faydalı ağaçlar hızla kesilir. Övünmeyen işe yaramaz ağaç ,hayatta kalarak bir topluluğun koruyucusu olur ve köylülere altında dinlenebilecekleri bir gölge sunar.

Laozi ve Zhuangzi'nin dünya görüşüne hayranım. Toplumdaki çalkantı gittikçe artarken ve kutuplaşma derinleşirken, birçok kişi onların öğretilerinde teselli buluyor ve "Servetin ve başarının ne faydası var?" diye düşünüyor. Açık fikirli olmak ve bizi çevreleyen değer sistemlerini sorgulamak, aşağılık kompleksini yatıştırmanın iyi bir yolu olabilir. Eğer aşağılık duygunuz nedeniyle öfkenizi kontrol etmekte zorlanıyorsanız veya üstesinden gelmek istediğiniz bir kompleksiniz varsa Zhuangzi'yi okumayı deneyin. Bu düşünme biçimi, temiz ve basit bir savunma mekanizması olabilir.

---

* Laozi (MÖ 6. yüzyıl) ve Zhuangzi (MÖ 4. yüzyıl), doğayla bütünleşmeyi ve sadeliğin peşinde koşmayı vurgulayan Taoizm'in gelişiminde merkezî rol oynayan önemli Çinli filozoflardır. Her ikisi de fikirlerini ikilikleri reddederek, kasıtlı çelişkileri benimseyerek ve ikili karşıtlıkların yanlışlığını araştırarak ortaya koydular.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: "Hayat Böyle" Tutumunu Benimsemek

Şiddetli bir aşağılık kompleksi kalp atış hızınızı artırabilir ve nefes darlığına neden olarak kanda aşırı oksijen birikmesine yol açabilir. Yaygın inanışın aksine, bu faydalı değildir ve uzuvlarınızda uyuşma ve sertliğe neden olabilir, potansiyel olarak hiperventilasyon sendromuna ve bayılmaya yol açabilir.

Aşağılık kompleksinizden kurtulmak ve sakinliğinizi yeniden kazanmaksa tam tersi fiziksel bir duruma yol açar; kalp atış hızı ve solunum hızı düşer, kandaki karbondioksit basıncı artar ve kişi rahatladığını hisseder. Kalp atış hızımızı kontrol edemesek de nefesimizi bir ölçüde düzenleyebiliriz. Yavaş, derin nefesler, özellikle uzun nefes verişler, sakinliğe erişmenize yardımcı olur. Bu, aşağılık kompleksinden kurtulmuş kişilerin fizyolojik durumunu taklit eder.

Nefes alma tekniği basittir. Nefes alırken üçe, nefes verirken yediye kadar sayın. Bu döngüyü tekrarlayın. Nefes verirken, içinizden, "*Hayat böyle*," deyin. Dünyayı daha az ciddiye almak, aşağılık kompleksinizi yatıştırmaya yardımcı olabilir. Zamanla, dünyada olağanüstü iyi veya kötü hiçbir şey olmadığını, sadece sakinleştirici nefesler almanın zevkini fark edeceksiniz. Hayat böyle işte. Onu bu kadar ciddiye almamıza gerek yok.

4. BÖLÜM
ERTELEME ve KAÇINMA ALIŞKANLIĞI

Birçok insanın duygusal acı hakkında yerleşik fikirleri vardır. Duygusal acıya, fiziksel acıya verdikleri tepkiden farklı tepki verirler. Geçmişte, fiziksel hastalıklar bile genellikle zihinsel güç eksikliğine bağlanırdı ancak bu tutum büyük ölçüde ortadan kalktı. Bununla birlikte, duygusal acı söz konusu olduğunda, birçok kişi hâlâ bunun irade eksikliğinden veya kişilik kusurundan kaynaklandığını düşünüyor. Yetişkinler, genellikle duygusal olarak acı çeken gençleri "Ailen seni şımartmış," veya "Neden bu kadar önemsiz bir şeyle uğraşıyorsun?" gibi şeyler söyleyerek eleştirir veya suçlar.

Sonuç olarak, insanlar tedavi ararken bile, ne kadar acı çektiklerini, acılarına neyin sebep olduğunu ve ne kadar üzgün olduklarını paylaşmaktan çekinirler. Örneğin, kocası tarafından aldatılan bir kadın, hiçbir hata yapmamış olsa bile, duygusal karmaşasını ifade edemeyebilir.

Acı Çektiklerini Söyleyemeyen Gençler

Genç yetişkinler de farklı değildir. Ne kadar yalnız ve yorgun hissettiklerinden bahsetmekten kaçınırlar ve bunun yerine birtakım bahaneler uydururlar. Bir doktor olarak burada işim yargılamak veya eleştirmek değil ancak yine de kendilerini haklı çıkarma ihtiyacı hissettiklerini söylemeliyim. "Genellikle çok

azimli ve olumlu biriyimdir," veya "Pozitif kalmak için çok çabaladım. Hatta inancı benimsedim ve çok kitap okuyorum," gibi şeyler söylüyorlar. Sonra da "Neden öz saygım hâlâ düşük? Ailemin beni yetiştirme biçiminden mi kaynaklanıyor? Ama bu burada düzeltilemez, değil mi?" diye soruyorlar.

Üzücü olan şu ki nedene aşırı odaklanmaları, sorunu çözmek için ihtiyaç duydukları enerjiyi tüketiyor. Örneğin, hangi duyguları yaşadıklarına veya ne kadar süredir uykusuzlukla mücadele ettiklerine dikkat etmiyorlar. Acı çekmelerine neden olan şeyi tespit edip ele alamıyorlar ve bunun yerine nedeni bulmaya takılıp kalıyorlar.

Birçok insan, duygusal olarak yaralı olduklarını kabul etmek istemediği için değişim aşamasına girmekten korkuyor. Bunu kabul etmenin yenilgiyi kabul etmekle ve eleştiriye açık hale gelmekle eş değer olduğunu düşünüyorlar, bu nedenle de terapi seanslarında alakasız sorular ve endişeler ortaya atarak asıl konuyu saptırıyorlar. Değişime karşı gösterdikleri bu direnç çözümleri geciktirmelerine, gerçek sorunların etrafından dolanmalarına ve iyileşme ve dönüşüm yoluna girememelerine yol açıyor.

Üç Kaçınma Modeli

İnsanlar bilinçli olarak, "*Eleştiriden korktuğum için sorunumu çözmekten kaçınacağım*," diye düşünmezler. Bu tür endişeler ortaya çıkmadan önce bile, diğer görevlere odaklanırlar. Duygusal acılarıyla yüzleşmekten kaçınanlar, genellikle üç ortak tema sergilerler:

Başkalarını Gözlemlemek

Danışmanlık sırasında, sadece "Yalnız değilsiniz, böyle hisseden başka insanlar da var," cümlesini duymak bile danışanın zihnini rahatlatabilir. Duygusal krizler yaşayan insanlar, o so-

rundan muzdarip tek kişi olmadıklarını umarlar. Başkalarının da bu tür sorunlarla karşılaştığını ve bunun irade eksikliğinden veya kişilik kusurlarından kaynaklanmadığını teyit etmeye çalışırlar. Ancak bu alışkanlık pekişebilir ve onları sürekli başkalarını gözlemlemeye yönlendirebilir. Başkalarının iş hayatını mercek altına alırlar, vakitlerini evde sosyal medya üzerinden başkalarının nasıl yaşadığına bakmaya harcarlar ve hatta yardım ararken bile, kendi duygularını ve tedavi isteklerini ifade etmek yerine "Bu sorunla benim gibi mücadele eden başkaları da var mı?" diye sormayı önceliklendirirler.

Nedeni Araştırmak

Duygusal acıyı kabul etmek onu her zaman hafifletmez çünkü kişi, acının nedenini belirlemeyi takıntı haline getirebilir. İnsanlar bunun yaptıkları kötü bir seçimden mi, çocukluk travmalarından mı yoksa ebeveynleriyle aralarındaki işlevsiz ilişkiden mi kaynaklandığını araştırır. Tipik olarak, bu kişiler yardım aramadan önce birçok psikoloji kitabı okumuşlardır. Sorun şu ki bu tür acılara verilen yaygın cevap, değiştirilemeyen *geçmiş*tir. Ebeveynlerle ilişkiler, çocukluk yaraları, geçmiş davranışlar ve kalıtsal özellikler belirlenebilir ancak bunları değiştirmek mümkün değildir.

Nedeni belirlemek, psikolojik sorunları çözmenin nihai hedefi değil, ilk adımıdır. Mükemmel bir anlayışa ulaşmaya çalışmak nafile bir çabadır; bunun yerine enerji, mevcut durumu ele almaya ve gelecekteki eylemleri planlamaya ayrılmalıdır. Sonuç olarak, kesin ve temel nedenler söz konusu değildir. Gerçek nedeni anlamak bazen acıyı iyileştirmeye ve gelecekteki sorunları önlemeye yardımcı olsa da nedene takılı kalmak çözüm yolunda ilerlemeyi engeller.

Şikâyet Etmek ve Suçlamak

Şikâyet etmek ve suçlamak hiçbir şey kazandırmaz. Arkadaşlara dert yanmak geçici duygusal rahatlama sağlayabilir ancak hiçbir şeyi değiştirmez. Bu eylemler özellikle aileye yöneltildiğinde, ilişkiye stres yüklediği ve duygusal sıkıntıyı daha da kötüleştirdiği için son derece zararlıdır.

Başkalarını suçlamayı ve kınamayı bırakmayı başardığımızda, suçlama genellikle içe döner. Takıntılı bir şekilde suçladığınız ister kendiniz ister bir başkası olsun, buna harcanan zaman çözümle aranızdaki mesafeyi daha da açar.

Problem Çözmenin Dört Ön Koşulu

Yaralı kalbinizi iyileştirmek ve kötü alışkanlıkları bırakmak için değişimi kucaklamalısınız. Öz saygınızı geri kazanmak istiyorsanız, enerjinizi geçmişinizi analiz etmek yerine geleceğinizi dönüştürmeye odaklayın. Değişimi önleme ve erteleme alışkanlığından kurtulun ve yeni hedefler belirleyin. İşte bu sürecin dört ön koşulu:

Önceliği Kalbinize Verin

Değişimin öznesi de nesnesi de sizsiniz. Kendimizi başkalarıyla karşılaştırarak, eleştirerek veya suçlayarak çok fazla zaman kaybediyoruz. İşe kendi kalbinize özen göstermekle başlayın. Kalbinizi en çok neyin kırdığını belirleyin ve onu nasıl iyileştireceğinizi düşünün. Okuldaki zorbalık, evdeki veya iş yerindeki eleştiriler ve şiddet gibi acı verici deneyimler son derece üzücüdür. Kendinizi kalbinizi dönüştürmeye ve iyileştirmeye adayın. Mevcut duygusal durumunuzu ve neye dönüşmesini istediğinizi düşünün.

Harekete Geçin

Sağlıklı öz saygı oluşturma yolundayız. Bu kitabın temel amacı öz saygıyı iyileştirmek ve yeniden kazandırmaktır. Bu süreç her zaman sadece zihinde gerçekleşmez. Sadece düşünmek hiçbir şeyi değiştirmez. Gerekirse kitap okumanız, yazmanız, konuşmanız, çizmeniz veya alıştırma yapmanız gerekir. Değişim eylemle başlar.

Azimli Olun

Bir sonraki bölüm, öz saygıyı yeniden kazandırmak için birtakım eylemler önerecektir. Onları takip ederken, ilginç bulmayabilir veya olumsuz duyguların içinize sızdığını hissedebilirsiniz. İçinizden, "Bunların ne anlamı var?", "Bu gerçekten öz saygımı artıracak mı?" veya "Bunu daha önce denemiştim," gibi düşünceler geçebilir. Yine de azimle devam edin. Öz saygıyı yeniden canlandırma yolculuğu, diyete girmeye benzer. Başlangıçta hızlı kilo verirsiniz ancak daha sonra kilo verme hızınız düşer. İnsanlar genellikle bu noktada cesaretlerini ve motivasyonlarını yitirir, ilerlemeye devam edip edemeyeceklerinden şüphe duyarlar. Bu tamamen doğaldır. Yemek yapmaktan resim çizmeye, her şey ilk başta heyecan verici ve keyifli olur ancak zamanla çekiciliğini kaybeder. Acemiden ustalığa terfi etmek için bu eşiği aşmak gerekir.

Öz saygınızı yeniden kazanma yolculuğunuzda bu platoyla karşılaşacaksınız. O zaman durmayın veya çabalamaya ara vermeyin, alıştırmalara devam edin. Bu, daha güçlü öz saygınıza alıştığınız aşamadır ve sürekli uygulamayla duygularınızı daha iyi yönetmeye başlayacaksınız.

Yalnız Değil, Birlikte Çalışın

Öz saygınızı yeniden inşa etme süreci sıkıcı ve yorucu olmak zorunda değil. Kendinizi mutsuz etmeyin. Üstesinden gelmek ve azimle devam etmek için, bunu yalnız yapmaktansa birileriyle birlikte yapmak daha iyidir. Öz saygıyı yeniden inşa etmek, fiziksel antrenmana benzer. Bence dünyanın en zor şeylerinden biri, düzenli olarak spor salonunda egzersiz yapma motivasyonunu bulmaktır. Eskiden insanlar spor salonuna gider ve tek başına egzersiz yaparlardı. Günümüzde birçok insan kişisel antrenörlerle çalışıyor veya grup egzersizlerine katılıyor. Grup halinde egzersiz yapmak, yalnız yapmaktan daha eğlencelidir ve daha fazla motivasyon sağlar.

Aynı şey zihinsel sağlık eğitimi için de geçerlidir. Bunu da tercihen sadece diğer bireylerle değil, profesyonel yardım alarak yapmak daha verimlidir. Başkalarıyla çalışmak zor geliyorsa günlük, blog veya defter gibi araçlar kullanın. Günlük çabalarınızın fark edilmeden geçip gitmesine izin vermek yerine, ne yaptığınızı ve nasıl yaptığınızı kaydedin.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Bir Rol Model Belirleyin

Mevcut sorunlarınızı çözerek ne tür bir insan olmak istediğinize karar verin. Hedef belirlemek, şikâyet etmekten veya öz eleştiriden farklıdır. Bunu bir evin planını çizmek gibi düşünün. Ev tasarlamanın mevcut evinizin ne kadar dar ve rahatsız olduğunu fark etmekle bir ilgisi yoktur. Yaşamak istediğiniz evin detaylarını planlamak, alanı ve akışı dikkate almakla ilgilidir.

Benzer şekilde, hedef belirlerken olmak istediğiniz kişiyi, hissettiğiniz ana duyguları ve atılacak adımları açıkça tanımlayın.

Hedeflerinizi açıkça belirlemek için şu üç adımı izleyin:

Adım 1: Kendinize İlişkin Memnuniyetsizliklerinizi Listeleyin

Örneğin:

Patronumun eleştirilerinden nefret ediyorum.

Bu, kendinizden değil, başkasından duyulan memnuniyetsizliktir.

Patronuma duyduğum nefret yüzünden uykusuz kalmaktan nefret ediyorum.

Adım 2: Bunun Yerine Kim Olmak İstediğinizi Yazın

Örneğin:

Çocukluk anılarımı silmek istiyorum.

Geçmiş değiştirilemez, anılar da zorla silinemez.

Bu işi seçtiğim için kendime kızıyorum.

Bu, geçmiş ve öz eleştiriyle ilgili. Adım 1 için daha uygun.

İşten sonra kendime odaklanmak ve patronuma duyduğum nefretle meşgul olmayı bırakmak istiyorum.

Bu, mevcut memnuniyetsizliği yansıtsa da gelecek için belirli bir hedef belirliyor.

Adım 3: 2. Adımdaki Kişinin 1. Adımdaki Durumlarda Nasıl Davranacağını Açıklayın

Örneğin:

Patronun eleştirilerinden etkilenmeyen meslektaşım gibi olmak istiyorum. Kendini hobilerine kaptırıyor ve ofis dışında işi düşünmüyor.

Somut bir hedef belirledikten sonra, bir sonraki adıma, yani harekete geçmeye geçin. Eleştirileri hemen savuşturan iş arkadaşınız gibi olmak istiyorsanız, harekete geçin ve onun gibi davranın.

5. BÖLÜM
HASSASİYET ALIŞKANLIĞI

Zihnimiz cildimiz gibidir. Biyolojik olarak, beyin dokusu ve deri aynı ektoderm tabakasından köken alır. İkisinin de iyileşme süreci fazlasıyla benzerdir. Cildinizin bir noktasını sürekli olarak keskin bir cisimle deldiğinizi hayal edin. İltihaplanacak, şişecek ve en ufak bir dokunuş bile ağrı ve rahatsızlığa neden olacaktır.

Zihin de benzer şekilde tepki verir. Stres altındayken, zihnimizin ilgili kısmı hassaslaşır. Örneğin, alkolik ve kendilerine şiddet uygulayan bir babayla büyüyen çocuklar, içki içen orta yaşlı erkeklere karşı yoğun bir tiksinti geliştirebilirler.

Hassasiyet, duygusal yaraların veya kaygının neden olduğu ilk fark edilebilir tepkidir. Nedeni ne olursa olsun, uzun süreli hassasiyet, başkalarıyla ilişki kurma biçimlerimiz üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir.

Hatalı Bağlantılar

Herkes hayatta talihsiz olaylarla karşılaşır; incinir, ihanete uğrar, değerli bir şeylerini kaybeder veya hayal kırıklığına uğrarlar. Güçlü öz saygı, bireylerin dirençli kalmasına yardımcı olur. Bu tür insanlar, olumsuz olayların öz saygılarını zayıflatmasına izin vermezler. Zor deneyimler onları kaçınılmaz olarak

etkilese de bu deneyimlerin hayatlarını yeniden şekillendirmesine izin vermezler. Vücudun virüslerle savaşında antikorların rolü neyse, bu insanların kötü olaylarla mücadelesinde de yüksek öz saygılarının rolü odur.

Ancak öz saygısı düşük kişiler genellikle birçok şeyi kendileriyle ilişkilendirirler. Hayattaki kötü olayları kendileriyle ilişkilendiren ve suçluluk duygusu yaratan bilişsel bir kalıpları vardır. Çevrelerindekilerin talihsizliklerinden kendilerini sorumlu tutarlar. Hasta çocukların ebeveynleri, aşırı öz suçlama nedeniyle sıklıkla depresyondan muzdariptir. Sorunlu evliliklere doğan çocuklar, ebeveynlerinin kavgalarından sorumlu olduklarına ilişkin temelsiz suçluluk duygusundan kaynaklanan çeşitli psikolojik sorunlar yaşarlar.

Sorun bu bağlantılarla başlar. Başkalarının sorunlarının nedenini kendinizde bulduğunuzda, kendinizi suçlamaya başlarsınız. Sorunlarınızı başkalarına yüklediğinizde öfke patlak verir. Her şeyi bu kadar kişisel algıladığımızda, hassasiyetin tohumlarını eker ve öz saygımızı zedeleriz.

Benim Hakkımda mı Konuşuyorlar?

Alakasız olayların sizinle ilgili olduğuna ilişkin inanç, "referans düşüncesi" olarak adlandırılır. Bu örüntü, düşüncelerle iç içe geçen ve duyguları daha da karmaşıklaştıran birtakım hisleri tetikler. Düşünceler arttıkça duygular da artar ve bu da hassasiyeti artırır.

Bahsedildiği gibi, zihnin hassasiyeti cildin hassasiyetini yansıtır. Yaralı cilt hassaslaşır ve daha önce fark edilmeyen uyaranların etkisiyle acı hisseder. Benzer şekilde, duygusal olarak hassas zamanlarımızda, küçük uyaranlara güçlü tepkiler veririz. Bu nedenle, başkalarından gelen yorumlar veya belirli ifadeler daha uzun süre aklımızda kalır ve bizi rahatsız edebilir.

Öz saygısı sağlıklı insanlar, kendileriyle ilgisi olmayan konularla ilgilenmezler. Ancak öz saygısı düşük ve aşırı hassas kişiler, gereksiz bilgilere tutunur ve bunlar üzerinde uzun uzun düşünürler. Bu bilgilerin anlamını ve altında yatan motifleri derinlemesine inceler, bunun kendileriyle ne yönden ilişkili olduğunu bulmaya çalışırlar.

Örneğin, bir sosyal ortamda biri kırsalda arazi satın alıp yeniden imar yoluyla servet edinmesiyle övünebilir. Öz saygısı sağlıklı bir kişi, kıskançlığını biraz belli etse de bunun üzerinde durmaz. Ancak, öz güveni düşük biri şöyle düşünebilir: "*Acaba bunu, maddi sorunlarım olduğunu bildikleri halde bana eziyet etmek için mi söyledi*?" Bu olayı günlerce kafasında kurcalar.

Duygusal olarak zorlandığımız zamanlarda, küçük şeyleri fazla düşünme ve başkalarının küçük dertlerinden büyük kişisel sorunlar yaratma eğiliminde oluruz.

Referans Düşüncesi, Acı Veren Bir Düşünceye Dönüşüyor

Sanrılar kadar şiddetli olmasa da referans düşüncesi de kalıcı doğası nedeniyle kırılgan zihinleri rahatsız edebilir. Öz güven eksikliğinden doğar ve kişinin savunma yeteneklerinden şüphe etmesine yol açar. Duygusal gerilemelerden kurtulamama korkusu sürekli endişeye neden olur.

Referans düşüncesine kapılanlar genellikle nasıl daha öz güvenli görüneceklerini düşünürler, bu da öz güven eksikliklerini gösterir. Sosyal etkileşimlerdeki ince yorumların ve gözlemlerin aşırı farkında olurlar. Başkalarının sözlerine odaklanma eğilimleri, başkalarının bahsini çoktan kapattığı küçük sorunlar üzerinde uzun süre durdukları için iyi bir hafızaya sahipmiş gibi görünmelerine neden olabilir. Aylar sonra, birini arayıp ayaküstü yapılan bir yorum hakkında yüzleşebilirler: "*Herkesin önünde benim hakkımda neden öyle dedin?*"

Referans düşüncesi zihinde yoğunlaştığında, genellikle paranoya olarak bilinen "acı verici düşünceye" dönüşür. Bu durum, birey sürekli olarak haksızlığa uğramaktan veya dışlanmaktan endişe duyduğu için, ilgili herkesi yorar.

Başkalarının Duygularını Onlara Bırakın

Aşırı hassasiyetin üstesinden gelmek için, işe önce kendinizle başkaları arasında ayrım yapmaya başlayın. "Başkaları" çok geniş bir kümedir. Kendiniz dışında herkes "başkaları" kategorisine girer; aileniz, arkadaşlarınız ve iş arkadaşlarınız da dahil.

Bu ayrımı unuttuklarında, ebeveynler ve çocuklar arasında sık sık çatışmalar ortaya çıkar. Ebeveynler çocuklarına hayat verdikleri ve onları büyüttükleri için, genellikle çocuklarını kendilerinin bir uzantısı olarak görürler ve bu da müdahale ve söylenmelere yol açar. Benzer şekilde, çocuklar da ebeveynlerinin her zaman onları destekleyeceğini ve onlar için fedakârlık yapacağını varsayarlar. Ebeveynlerinin onlara güvenmesi ve kendilerini onlara adamasını beklerler. Ancak ebeveynler de insandır. Hayat boyunca mücadele etmiş ve yaşlandıkça daha savunmasız hale gelen bireylerdir.

Çocuklar olgunlaştığında, ebeveynlerini artık sadece "annem ve babam" olarak görmezler. Olgun bir çocuk, ebeveynlerinin yaşlandığını fark eder. Ebeveynlerinin sağlıklarının ve hafızalarının kötüleştiğini, gün geçtikçe yaşlandıklarını ve üzüntüleriyle birlikte şüpheciliklerinin de arttığını kabul eder. Ebeveynlerini, herkes gibi duyguları ve ihtiyaçları olan bireyler olarak görür.

Kendi mutluluğumuz için, başkalarının endişelerini onlara bırakma alışkanlığını geliştirmeliyiz. Başkalarının söylediklerine veya yaptıklarına kafa yorarken, eylemleri nedeniyle mağdur olmuş gibi hissederken mutlu olmak imkânsızdır.

Elbette bu, her şeye kayıtsız kalmamız gerektiği anlamına gelmez. Dünyada iş birliği gereklidir ve sevdiğimiz insanlara ilgi ve sevgi göstermek esastır. Ancak diğerlerinin kendi duygularıyla başa çıkmasına izin vermek çok önemlidir. Her insanın kendine özgü tetikleyicileri ve duygusal tepkileri vardır, bu nedenle insanlar aynı filmin farklı bölümlerinde gülebilir veya ağlayabilir. Dolayısıyla birine, "Böyle bir şeye neden üzülüyorsun ki?" diye sormak faydasızdır. Duyguları yalnızca onlara aittir ve onları değiştirmeye çalışmamalıyız. Duyguları ne bizden kaynaklanır ne de bizim sorumluluğumuzdadır.

Birine yardım etmek istiyorsanız, buyurun. Ancak duygularını değiştirmeye veya kendi duygularınız gibi üstlenmeye çalışmayın. Birisi kızgın veya şüpheciyse bu, onun meselesidir. Onlara ne kızın ne de duygusal tepkilerinin sizinkini etkilemesine izin verin. Duyguları onlara aittir.

Günün Sağlıklı Öz Saygı Alıştırması: Aşırı Hassasiyeti Azaltacak Mantralar

Yakından bakarsanız, dünyada tüm gücünüzle savaşmaya değer çok az şey vardır. Çoğu anlaşmazlık, birine çarpmak veya karşıdakinin size saygılı bir şekilde hitap etmemesi gibi önemsiz konular yüzünden başlar.

Kimin ne söylediği veya ne yaptığı gerçekten önemli mi? Sevmediğiniz veya sizin için önemi olmayan insanlar yüzünden tepenizin atmasına ne gerek var? İlişkilerde kolayca sinirlendiğinizi fark ettiğinizde, yüksek sesle, "Onlarla aramın biraz açılmasında ne var ki?" deyin. Sağlığınız konusunda aşırı endişeleniyorsanız, "Biraz hasta hissetmekte ne var ki? Herkes zaman zaman ağrı ve hastalık yaşar," demeyi deneyin. Hassasiyeti azaltmaya yardımcı olmak için bu basit cümleler yeterlidir.

Bir şeyi sürekli olarak takıntı haline getirdiğimizde, buna saplantı denir. Bundan kurtulmak için kendinize, "Bunda ne

var ki?" deyin. Kötü bir finansal karar verdiyseniz ve para kaybettiyseniz, kayba saplanıp kalmanın kaybedilen miktardan daha zararlı olduğunu unutmayın. Kaybı takıntı haline getirmek, zaman kaybına ve ilişkilerin zarar görmesine neden olur. Kendinize, "Birkaç kuruş kaybetmek ne ki?" deyin. Ayrılık sürecinden geçerken kendinize, "Ne olmuş yani? Sadece bir ayrılık," demeyi deneyin. Kalbinizi ağırlaştıran düşüncelerin hafiflediğini göreceksiniz.

Mantralar:

Ne var bunda?

Ne olmuş yani?

Bunlar olur!

BÖLÜM SONUCU
KABUL ETMEK, İSTEMEK, TAKLİT ETMEK, SÜRDÜRMEK

Kötü bir alışkanlığı bırakmak için şu dört adımı izlemeniz gerekir:

Kabul Etmek

İlk adım, iki şeyi kabul etmektir. Birincisi, kötü bir alışkanlığınız olduğunu ve ikincisi, bu alışkanlığın size sıkıntı verdiğini. Bu kabulü kolaylaştırmak için, bunu yazıp yüksek sesle okumak faydalı olacaktır. Örneğin, ilk satırı şöyle yazın: "Başkalarının duygularını değiştirmeye ve kontrol etmeye çalışmak gibi bir alışkanlığım var."

Bir sonraki satır şöyle olabilir: "Bu alışkanlık çok yorucu." Bu yazılı satırları saklayın ve sık sık yüksek sesle okuyun. Sigarayı bırakmak istiyorsanız, "Sigara içme alışkanlığım var. Bu alışkanlık vücuduma zararlı," yazın. Bunu birçok kez yüksek sesle okuyun. İnsanların sigarayı bırakmaya karar verdikten sonra tekrar sigara içmeye başlamalarının nedeni, bu iki gerçeği unutmalarıdır. Sigara içmenin bir bağımlılık olduğunu unutmak, "Sadece bir kere içip sonra tekrar bırakabilirim," gibi düşüncelere yol açar. Alışkanlığın zararlı olduğunu unutmak ise "Stres yaşamaktansa sigara içmek daha iyidir," diye düşünme-

nize neden olur. Bu nedenle, en az bir hafta boyunca beyninize sürekli olarak bir alışkanlığınız olduğunu ve bunun size zararlı olduğunu hatırlatmalısınız.

İstemek

Her alışkanlığın ikili bir doğası vardır. Bu, kötü alışkanlıklar için de geçerlidir. Alışkanlıktan kurtulmak isterken, onsuz hayatınızın alt üst olacağından da korkarsınız. Kötü bir alışkanlığı tamamen bırakmak için, bunu yeterince istemelisiniz. Herkesin öz saygısını zayıflatan alışkanlıkları vardır ve bunlardan gerçekten kurtulmak istemelisiniz.

Taklit Etmek

Keşke değişim arzusu kalbinizin derinliklerinde başlasa ve alışkanlıklarınızı kolayca bırakmanıza izin verse. Ancak, bu nadir bir durumdur. Yeni alışkanlık oluşana kadar, eski alışkanlığı çoktan bırakmış gibi davranmanız gerekir. Bu taklidin gerçeğe dönüşmesi için en az iki aya ihtiyaç vardır.

Sürdürmek

Bu, öz saygısı düşük insanların en çok zorlandığı adımdır, tekrarlama eğilimi vardır. Bu nedenle, tam değişim tek bir denemeden sonra gerçekleşmez. Sorun, alışkanlığınıza geri döndüğünüzde ve "*Bunu yapamayacağımı biliyordum. Bak, yine başarısız oldum*," diye düşündüğünüzde ortaya çıkar ve bu da umutsuzluğa yol açar. Devam edin. Değişim tek bir karar veya girişimle elde edilmez. Birçok girişim ve başarısızlığı içerir. Aşağılık duygularına veya kötü alışkanlıklara yeniden kapılmak, sürecin doğal bir parçasıdır. Önemli olan başarısız olduğunuz sonucuna varmamaktır. Bırakma sürecini sürekli olarak yeni-

den inşa etmeli ve güçlendirmelisiniz çünkü zihniniz ancak o zaman tamamlanmaya ulaşabilir.

Öz Saygı Dersi Özeti:

• Bir medeniyet ne kadar gelişmişse stres etkenleri de o kadar fazladır.

• "Sizce bundan sonra ne olacak?" diye sormak, temel korkuları ortaya çıkarmak için iyi bir yöntemdir. Endişelendiğiniz şeyi belirledikten sonra, sorunun genellikle yönetilebilir olduğunu görürsünüz.

• Fiziksel ve duygusal iyileşme için dinlenme şarttır.

• Ataletin sizi harekete geçmekten alıkoymasına izin vermeyin. Başarısız olacağınıza karar vermeden önce hedefinize doğru küçük girişimlerde bulunun. Aşırı düşünmek beyni yormaktan ve olumsuz düşünceler üretmekten başka işe yaramaz.

• Sürekli yetersizlik duyguları altında mutluluk ve öz saygı gelişemez.

• Aşağılık duygusu yetersizlik, kendini suçlama, utanç ve mağduriyetten oluşan ve bize eziyet eden yoğun bir duygudur. Ancak aynı zamanda bir enerji kaynağı da olabilir.

• Bir sorununuz olduğuna inanıyorsanız anlamını dikkatlice incelemeniz gerekir. Geliştirdiğiniz her alışkanlığın bir nedeni vardır ve aşağılık kompleksinizden kurtulamadıysanız, bunun ne anlama geldiğini çözmeniz gerekir.

• Aşağılık kompleksinizi kökten ortadan kaldırmak için, insanları ve şeyleri üstün veya aşağı olarak sınıflandırma alışkanlığından vazgeçmelisiniz.

• Dünyayı bu kadar ciddiye almamak, aşağılık kompleksinizi yatıştırmaya yardımcı olabilir.

• Duygusal acılarıyla yüzleşmekten kaçınan insanlar genellikle üç ortak tema sergiler: *Başkalarını Gözlemlemek, Nedeni Araştırmak* ve *Şikâyet Etmek ve Suçlamak.*

• Sorun Çözmenin Dört Ön Koşulu vardır: *Önceliği Kalbinize Verin, Harekete Geçin, Azimli Olun* ve *Yalnız Değil, Birlikte Çalışın.*

• Zihnin hassasiyeti, cildin hassasiyetini yansıtır. Duygusal olarak hassas olduğumuzda, küçük uyaranlara bile güçlü tepki veririz.

• Belirli durumlar hassasiyete neden olduğunda tekrarlanacak üç mantra şunlardır: *Ne var bunda? Ne olmuş yani? Bunlar olur!*

ALTINCI KISIM

ÖZ SAYGIYI GERİ KAZANMAK İÇİN ÜSTESİNDEN GELİNMESİ GEREKEN ŞEYLER

1. BÖLÜM
YARALARIN ÜSTESİNDEN GELMEK

Çiftçiler ilkbaharda tohum ekerler. Yazın ise yabani otları yolarlar ve zararlıları kontrol etmek için ilaçlama yaparlar. Öz saygıyı yeniden kazanma süreci de buna benzer.

Bu kitabı öz saygının meyvesini toplamak için okuyoruz. İlk bölümler ilkbahar ve yaz evrelerine karşılık geliyor. Öz saygının ne olduğunu ve kendine saygı duymanın ve kendini sevmenin ne anlama geldiğini kavramak, ilkbaharın işidir. Yaz evresindeyse tüm engelleri kaldırdık.

Doğada, zararlı şeyleri ortadan kaldırmak verimi artırır. Zararlıları ortadan kaldırınca mahsuller büyür ve yumurtaları yırtıcılardan korunursa, civcivler kendiliğinden yumurtadan çıkar. Öz saygı da bir ölçüde bu ilkeye uyar. Zihninize zarar veren kötü şeyleri ortadan kaldırırsanız, iyileşme daha kolay olur.

Kötü ve zararlı özellikleri bilmek ve bunları taşıdığımızı kabul etmek, öz saygıyı yeniden kazanmanın ön adımıdır. Bir sonraki adım da bunların üstesinden gelmenin belirli yollarını bilmek ve bu yöntemleri uygulamaktır.

Tüm Yaralar Geçmişte Kaldı

İncelenecek ilk şey yaralardır. "Yaralandım," derken tam olarak neyi kastediyoruz? Neler yaraya dönüşür ve öyle kalır?

Birçok insan terapi seansları sırasında bunu öğrenmek ister. Ben bu soruyu üç şekilde cevaplayacağım:

Her Şey

Her şey yara haline gelebilir. Herhangi bir söz, olay veya eylem kişide yara bırakabilir. Bu nedenle, "Böyle bir şey yüzünden yıllarca acı çektiğim için aptal mıyım?" diye sormak anlamsızdır.

Her Şekilde

Yaralar her şekilde ifade edilebilir. Bazıları ağlar, bazıları kızar, bazıları kahkaha atar ve bazıları da diş sıkmakla yetinir. Bazıları hiçbir şey olmamış gibi yaşar, bazıları ise böyle bir şeyin hiç yaşanmadığını iddia eder.

Her Zaman

Bazı insanlar yaralarını hemen gösterirken, bazılarının yaralarının ortaya çıkması yıllar alabilir. Bazıları yaralarının acısıyla on yıllar sonra bile boğuşurken, diğerleri iyileşme sürecini hızla başlatıp bitirir.

***

İnsanlar genellikle geçmişteki yaralarının veya travmalarının mevcut yaşamlarını etkileyip etkilemediğini sorarlar. Her zaman şu cevabı veririm: "Etkilemiş olabilir de olmayabilir de." Yaraların oluşma ve görünme biçimleri o kadar çeşitlidir ki onları kesin kurallara tabi tutmak mümkün değildir. Ancak önemli bir ortak noktaları vardır: Tüm travmalar geçmişte yaşanan olaylardır. Bunu büyük bir kurbağa resmi olarak düşünün. Küçük çocuklara büyük bir kurbağa resmi gösterirseniz korkabilirler, geri çekilebilirler veya gözyaşlarına boğulabilir-

ler. Ancak resmin kendisi onlara asla zarar veremez. Sadece kurbağa resminden korktukları anda, güvence onlarda bir şey ifade etmez.

Travmanın Sonuçları

Amerikan televizyon dizisi *The L Word*'de Jenny adında bir karakter var. Başlangıçta, erkek arkadaşıyla evlenmek üzere olan sıradan bir karakter olarak görünse de sonradan dürtüsel olarak bir kafe sahibine âşık olur ve o andan itibaren aşırı ve kendine zarar veren davranışlar sergilemeye başlar. Arkadaşlarından uzaklaşır, kalplerini kırar ve kendine zarar verir.

Jenny'nin çocukluğunda cinsel istismar kaynaklı bir yarası olduğu ortaya çıkar. Ailesi küçük Jenny'yi korumamış ve olayı örtbas etmiştir. Üstelik tüm bunlar için Jenny'yi suçlamışlardır. Bu süreçte Jenny daha da yaralanmış ve bu acıyla yaşamak zorunda kalmıştır.

Jenny sürekli yazar ve bir yazar olup düzgün bir adama âşık olmayı hayal eder ancak karanlık anılarından kurtulmayı bir türlü beceremez. Geçmişi unutmak için rastgele cinsel aktivitelere bile girişir ancak bu da acısını dindirmez. Sonunda bir striptiz kulübünde dansçı olarak çalışmaya başlar. Sarhoş ve azgın erkeklerin önünde gösteriler yapar. Bir arkadaşı sonunda ona, "Çocukken yaşadığın şeylerden sonra neden bunu yapıyorsun?" diye sorduğunda Jenny, "Burada istediğim zaman durabilirim. İstediğim kadarını gösterebilir ve istediğim yerde durabilirim. Bu hissi seviyorum," diye cevap verir.

Kalbimin Zayıf Noktası Nedir?

Kalpteki yaralar genellikle iz bırakır. Zaman yaraları iyileştirse de tam iyileşmemiş noktalar aniden acı verebilir. Tam unuttuğunuzu sandığınızda, anı yeniden ortaya çıkar ve canınızı yakar. Yüzeyde iyileşmiş gibi görünse de içten içe iltihap-

lanır ve giderek daha da acı verici hale gelir. Jenny'nin yarası cinsel istismar olayıdır. Geçmişte yaşanmış ve bitmiş olsa da acısı devam etmektedir. İyileşmemiş yara kötüleşmeye ve acı vermeye devam eder.

Kalbin zedelendiğinde acı veren hassas kısmına, kalbin "zayıf noktası" denir. Jenny'nin zayıf noktası, kendini kontrol edememe hissidir. İstismarcıya karşı koyamama veya ondan kaçamama, onda yıkıcı bir etki bırakmıştır. Ve olayla başa çıkma sürecinde, ebeveynlerinin kararına karşı çıkamamış veya emirlerine karşı koyamamıştır.

Herkesin kalbinde bir zayıf nokta vardır ve bu, geçmişte yaşanan yaralarla ilgilidir. Kardeş rekabetiyle yaralanan biri için rekabet, zayıf noktası haline gelir. Yok yere suçlanmanın travmasını yaşayan birinin zayıf noktası, en küçük suçlamayla bile tetiklenebilir. Her insanın zayıf noktası farklıdır.

Zayıf Noktayı Korumak İçin Başvurulabilecek Savunma Mekanizmaları

Yaralı insanlar zayıf noktalarını korumaya meyillidirler. Çoğu zaman bilinçsizce birtakım savunma mekanizmaları geliştirirler. Bir kişi birden fazla savunma mekanizması kullanabilir ve bir olay için çeşitli yöntemlere başvurabilir. Savunma mekanizmaları bir kişinin hayatında oldukça önemlidir. Kullandığımız savunma mekanizması türünün kişiliğimizi veya karakterimizi belirlediğini savunanlar da vardır.

Olgunlaşmamış Savunma ve Olgun Savunma

Bazen, zayıf noktayı koruyan savunma mekanizmaları kişinin kendisine veya diğer insanlara zarar verir. Bunlara olgunlaşmamış savunma mekanizmaları denir. Yukarıda bahsedilen dramada Jenny, kontrolsüzlük hissinden kurtulmak ister ve bir savunma mekanizmasını harekete geçirir. Ancak yöntemleri

arasında kendine zarar verme, alkol bağımlılığı ve cinsel ilişkiye düşkünlük vardır. Bu eylemler o an rahatlatıcı görünse de sonunda pişmanlığa ve olumsuz sonuçlara yol açar.

Olgunlaşmamış savunma mekanizmalarının diğer örnekleri arasında eleştiri ve kendini suçlama yer alır. Olumsuz duygular ortaya çıktığında, bazı insanlar savunma mekanizması olarak başkalarına saldırabilir, kendilerini suçlayabilir veya dedikodu yapabilir. Örneğin, kayınvalideniz size kırıcı bir şey söylerse ancak onun sizi incittiğini kabul edemez ve hatta onunla yüzleşemezseniz, içinizi çocuklarınıza veya ailenizin diğer üyelerine dökebilirsiniz. Bu, kayınvalidenize veya size doğrudan zarar vermese de etkili bir savunma değildir. Ayrıca çocuklarınız ve büyükanneleri arasında veya aile ve dünürler arasında yeni çatışmalara neden olarak gerginlik yaratır.

Bazı insanlar duygularını bastırır, bu da genellikle hayal kırıklığının yanlış yere yönlendirilmesine yol açar. Kocalarına kızgınlarsa çocuklarını azarlayarak, "Aynı baban gibisin!" diyebilirler. Bastırma savunma mekanizması, sonunda öfke ve saldırganlık olarak patlak verir ve birçok insan için sorun yaratır.

Buna karşılık, olgun savunma mekanizmalarına sahip insanlar, kalplerini kimseye zarar vermeden korurlar. Olgun savunma mekanizmalarının temsilcisi yüceltmedir. Bu, olumsuz bir olayı veya ilgili duyguları üretken faaliyetlere dönüştürmeyi içerir. Örneğin, zorbalık ve depresyon mağduru bir genç, büyüyüp zorbalığa uğrayan öğrencilere yardım eden bir psikoloji uzmanı olabilir. Kendi hayal kırıklıklarını ve üzüntülerini hatırlamak, onları şefkatli bir terapiste dönüştürür. Ayrılığın acısını şarkılara dönüştüren müzisyenler veya yaralarını edebiyat yoluyla ifade eden yazarlar da buna birer örnektir. Olgun savunma mekanizmaları zarar vermek yerine başkalarına yardımcı olur.

Yaraları iyileştirme ve öz saygıyı yeniden kazanma süreci, olgun savunma mekanizmaları geliştirmeyi de içerir. Uzmanların

sıcak empatisi ve tavsiyeleriyle, kişi acıya nasıl yanıt vereceğini öğrenir ve doğal olarak yaraları iyileştirmenin yollarını bulur. Olgun insanların bile yaraları ve zayıf noktaları vardır ancak kendilerini korumak için barışçıl yollar bulurlar.

Değiştirilemez Geçmiş, Şimdi Güvende

Dünyada değiştirilemeyen iki şey vardır: başkaları ve geçmiş. Geçmişte alınan ve hâlâ kapanmamış yaralar, herkes için acı vericidir. Unutması zordur. Ne yazık ki geçmiş değiştirilemez veya silinemez.

Geçmişteki yaraların şimdiki benliğimizi rahatsız etmesinin nedeni, zaman algımızı çarpıtmalarıdır. Uzun zaman önce sona ermiş bir şey, şimdi oluyormuş gibi hissettirirler. On yıl önce evi soyulmuş birine danışmanlık yaparken, danışanım seans boyunca kapıya bakmaya devam etti. Nedenini sorduğumda, "Sanki hırsız her an şu kapıdan girebilirmiş gibi hissediyorum," dedi.

Çocuklukta ebeveynlerin ve öğretmenlerin açtığı yaralar, akran zorbalığı; hepsi geçmişte kaldı. İhmal edilen ve küçümsenen "sen", "uzun zaman önceki sen" idi. Ancak kişi, bu deneyim hâlâ devam ediyormuş gibi hissedebilir. Yaralar acı vericidir ancak hepsinin geçmişte kaldığını unutmamak çok önemlidir.

Zihindeki düğümler yüceltildiğinde, bu karışıklıktan kurtulmak mümkündür. Zihinde kaldığı sürece kafa karıştırıcı olsa da ortaya çıkarıldığında her şeyin geçmişte kaldığı anlaşılır. Bunu geride bıraktık ve artık güvendeyiz. Bize eziyet eden yetişkinler yaşlandı ve biz daha da güçlendik. Bunu fark etmemiz gerekiyor.

Beyne Telkin Vermek: "Her Şey Geçmişte Kaldı"

Beynimiz acının geçmişte kaldığını bilmiyor. Beyin hâlâ karışık. Acının geçmişte kaldığını anlasa bile, sarhoşken veya

hasta olduğumuzda doğru karar verme yeteneğini kaybedebilir. Geçmişi şimdiki zamanla karıştırır.

Yaralar korku filmi izlemeye benzer. Film sırasında hayaletler ve zombiler bizi korkutur, sinmemize ve çığlık atmamıza neden olur. Ama film bittiğinde ve sinemadan ayrıldığımızda, sinemada hissettiğimiz korkunun gerçeklikle hiçbir ilgisi kalmaz. Beyni bu gerçek hakkında sürekli bilgilendirmemiz gerekiyor. Beynin, yaranın geçmişte kaldığını tam olarak anlamasını sağlamamız gerekiyor. Bunun için, sadece içsel ikna yerine dışsal bilgi sağlamak daha etkili olacaktır. Beynin derin kısmı, yani duygu ve hafıza merkezi, bunu duymalı. Bunu yüksek sesle söylemeliyiz: "Her şey geçmişte kaldı. Artık iyiyim. Artık güvendeyim."

Beyin sürekli olarak karışacaktır. Uzun süre yanlış düşündükten sonra, her şeyin geçmişte kaldığını kabul etmekte isteksiz davranacaktır. "Bu yöntemin ne faydası var? Kendime 'İyiyim' deyip durmanın bir anlamı yok. Sonra yaparım," gibi düşünceler ortaya çıkacaktır. Beyin aşinalığı tercih eder, bu nedenle yaranın neden olduğu sıkıntılı durumu sürdürmeye çalışır. Peki, ne yapmalıyız? Bunu günde yüzlerce kez yüksek sesle söylemeye ve kulaklarımızla duymaya devam etmeliyiz. Kulak hücreleri, kalp hücreleri ve yüz kasları, mesajı bu şekilde alıp özümseyecektir.

2. BÖLÜM
DİRENCİN ÜSTESİNDEN GELMEK

Çoğu romantik komedi, birbirine hiç uymayan iki insanın tanışması ve giderek daha da yakınlaşmasıyla başlar. Bu kişiler, yavaş yavaş birbirlerine yaklaşır ve âşık oluyor gibi görünürler. Ancak tam âşık olmak üzereyken bir engel belirir. Bunlardan biri, genellikle öz saygısı düşük tarafın, kelimenin tam anlamıyla veya mecazi olarak, "Bu mutluluğu hak edip etmediğimi bilmiyorum" veya "Harika bir insansın ama ben şu anda aşka hazır değilim. Daha iyi bir insan olduğumda geri döneceğim," demesi ve sonra ortadan kaybolmasıdır. Mutluluğu hayal etseler bile, gerçekten hak edip etmediklerinden şüphe duyarlar ve geri çekilirler.

Kahraman çekicidir ve aşkı arar ancak yaraları vardır ve öz saygısı düşüktür. Dolayısıyla aşkı bulsalar bile, onunla başa çıkamazlar. Aşkı isterler ancak aynı zamanda ondan kurtulmak da isterler. Bu ikilem hepimizin içinde mevcuttur.

İstemek Ama İstememek

"Öz saygınızı geri kazanmak istiyor musunuz?" diye sorulduğunda, çoğu insan, "Evet!" diye cevap verir. Ancak, derinlerde, hayatımızın gerçekten değişmesini isteyip istemediğimizi düşünmemiz gerekir. Şaşırtıcı bir şekilde, cevap her zaman açık

ve net değildir. Aslında, bu soru sorulduğunda insanlar bazen oldukça beklenmedik şeyler söylerler:

"Evet çünkü çocuklarımın mutlu bir dünyada yaşamasını istiyorum."

"Elbette çünkü iş bulmam ve evlenmem gerekiyor."

"Tabii ki. Kimse mutsuz olmak istemez ki. Neden aynı soruyu tekrar tekrar soruyorsunuz?"

İnsanlar öz saygılarını geri kazanmak için kitap okuyor ve danışmanlık alıyorlar ancak çoğu zaman kendilerini başka hedeflere odaklanırken buluyorlar. Kendi öz saygıları yerine çocuklarının sorunlarına odaklanıyorlar. Ya da acil görevler konusunda endişeleniyorlar, bu da iyileşmeye odaklanmalarını engelliyor.

Zihnimiz, öz saygının geri kazanılması gibi önemli yaşam değişiklikleri olasılığına temkinli tepkiler veriyor. Bunu çok istesek de aynı zamanda istemiyoruz; iyileşmeye doğru ilerlerken aynı anda zıt eylemlerde bulunuyoruz. Değişim istiyoruz ancak ona direniyoruz. Gerçekten iyileşmek için, direncimizi tanımalı ve aşmalıyız. Bazıları, "Bende direnç yok, o nedenle sadece öz saygımı hızla geri kazanmama yardım edin," diyebilir. Ancak direnci anlamak ve ele almak, iyileşme süreci için çok önemlidir.

Direnç, bir nesneyi hareket ettirirken oluşan sürtünmeye çok benzeyen doğal bir olgudur. Hepimiz mutsuz bir benlikten mutlu bir benliğe geçmeyi isteriz. Ama buradan oraya geçmek için sürtünmeyi ve ataleti aşmalıyız. Her zaman bizi yerimizde tutan bir güç mevcuttur. Bu gücün varlığını inkâr etmek yerine, artan sürtünmenin nedenini anlamak ve direnci nasıl aşabileceğimizi öğrenmek daha gerçekçi bir yaklaşımdır.

Örneğin, bir iş görüşmesinde çalışan adayına, "Bu şirkette çalışmak istiyor musunuz?" diye sorulursa tüm adaylar, "Evet, istiyorum," diye cevap verecektir. Ancak, içten içe, geç saatlere kadar uyuyamamaktan veya yeni bir iş yerine uyum sağlayıp

sağlayamayacaklarından endişe duyabilirler. "Burada çalışırsanız, sabahtan gece geç saatlere kadar çalışmanız gerekecek. Yazar olma hayalinizden vazgeçmek zorunda kalacaksınız. Bunu kabul ediyor musunuz?" gibi sorular zihinlerini daha da karıştırır. İş bulma arzusu güçlüdür ancak vazgeçmeleri gereken şeyin korkusu da epey büyüktür.

Kararsızlık uzun süreli ilişkilerde de yaygındır. İnsanlar sevgileri azaldığı için ayrılmak isteyebilir ancak kurdukları istikrarlı ilişkiyi de sürdürmek isterler. Bazen, ayrılmanın onları daha mutlu edeceğini bilseler bile, direnci aşamazlar ve sadece memnuniyetsizliklerinden şikâyet ederler.

Eylemi ve Uygulamayı Engelleyen Üç Direnç Türü

Sorun, direncimizin farkında olmadığımızda veya onu kabul etmeyi reddettiğimizde ortaya çıkar. İçsel direncimizin farkında değilsek onu aşamayız. Bu tür insanlar çok çabalarlar ancak tekrar tekrar başarısız olurlar.

Örneğin, bazı hevesli kişisel gelişim kitabı okuyucuları direncin baskısı altında kalır. Öz saygılarını geri kazanmak için kitap okumak, konferanslara katılmak ve danışmanlık almak da dahil olmak üzere çeşitli yöntemler denerler ancak hiçbir ilerleme kaydedemezler. Direnç zihinlerinde gizlenir ve motivasyonlarını tüketir.

Öz saygınızı geri kazanmak için kitap okumak, daha iyi bir sürücü olmak için bir kılavuz okumaya benzer; sürüş pratiği yapmadığınız sürece kılavuzun size yardımı olmaz. Uygulama yapmadan tek başına bilgi, insanı yetenekli bir sürücü yapmaz.

Gerçekten iyileşmek istiyorsanız, harekete geçmelisiniz. Ancak direnç sürekli olarak yolunuza çıkar. İşte öz saygımızı geri kazanmak için adımlar atmamızı engelleyen üç yaygın direnç türü.

İşe Yaramayacak

İlk direnç türü, sonuçtan şüphe duymaktır. Sonuçtan şüphe duymaya başladığınızda, eylemleriniz yavaşlar. Bu şüphe, öz saygı eksikliğinden kaynaklanır. Her halükârda başarısız olacağınızı düşünürsünüz ve çok çalışıp yine de başarısız olursanız, uğraşmak daha da anlamsız gelir. Bir şey ummak ve ona ulaşamamak düşüncesi, en baştan vazgeçmenin daha iyi olabileceğine inanmanıza yol açar.

Öz güveni düşük biri için, sonuçtan şüphe duymak doğaldır. Yeteneklerine güvenmezler, bu nedenle başarıdan emin olamazlar. Ancak, öz güveni geri kazanma süreci başarıya ya da başarısızlığa bağlı değildir. Örneğin, üç ay boyunca spor salonunda çok çalıştıktan sonra, mükemmel bir vücuda sahip olabilirsiniz veya olmayabilirsiniz; ancak spora başladığınızdan beri kesinlikle bu yolda gelişme kaydetmiş olacaksınız. Kararınıza sadece üç gün bile bağlı kalsanız, üç gün boyunca hiçbir şey yapmamaktan daha iyidir.

Teori Sadece Teoridir

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten kitabını ilk okuduğumda, herkes bu kitabı okursa, erkekler ve kadınlar arasında artık kavga çıkmayacağını düşünmüştüm. Kitap, erkeklerle kadınlar arasındaki dil farklılıklarını ve buna göre nasıl iletişim kurulacağını ayrıntılarıyla açıklıyordu. Kitap çok satanlar arasına girmiş olsa da erkekler ve kadınlar hâlâ dil farklılıklarından kaynaklanan tartışmalara giriyorlar.

Bunun nedeni, "uygulamaya direnç gösterme"mizdir. Teoriyi uygulamadan ayırıyoruz, teoriyi özenle inceliyoruz ancak uygulamaya koyamıyoruz. Öğrendiklerinizi uygulamazsanız başarısız olursunuz ancak bazı insanlar teoriyi suçlayarak, onu öğrenmiş olmalarına karşın başarısız olduklarını iddia ediyorlar.

Bir kitaptan birtakım bilgiler edindiyseniz, kendinize yardımcı olmak için bu bilgileri gerçek hayatta uygulamanız gerekir. Uygulamayla ilgisi olmayan teori soyut olduğu için eleştirildiği gibi, sadece okumak ve öğrendiklerinizi uygulamamak da yapıcı değildir.

Denedim Ama İşe Yaramadı

Bazen insanlar çok çabalasalar da eski hallerine dönerler. Başlangıçta öz saygılarının arttığını ve daha istikrarlı hissettiklerini düşünebilirler ancak sonra her şey çöker. Başarısızlık cesaretlerini kırar ve "*Gerçekten işe yaramıyor*," diye düşünürler. Tüm çabalarının boşuna olduğunu hissederler. Herhangi bir değişikliğe, ne kadar küçük olursa olsun, alışmak iki aydan fazla sürer. Bu süre zarfında eski alışkanlıkların yeniden ortaya çıkması doğaldır. Zihnimiz atalet yasasına uyar. Bu olduğunda kendinizi suçlamayın veya pes etmeyin. Bunun yerine, öz saygınızın tekrar düşmesine neden olan sebepleri ve tetikleyicileri dikkatlice gözden geçirin. Kimlerle görüştüğünüzü, size söylenenleri ve duygusal tepkinizin bu gerilemeye nasıl yol açtığını araştırın. Bu süreçten geçerek, aksaklığı geçici olarak giderebilir ve aynı nedenden dolayı tekrar etmesini önleyebilirsiniz.

Yine de Devam Edin

Değişime karşı birçok başka dirençle de karşılaşacaksınız. Çevrenizdeki insanların etkisi de göz ardı edilemez. Çabalarınızı fark etmeyebilirler veya siz değişirken aileniz bu değişimi görmeyebilir. Bir arkadaşınız değişmiş olsanız bile değişmediğinizde ısrar edebilir veya beklediğiniz kadar mutlu hissetmeyebilirsiniz. Tüm bunlar, değişim yolunda karşılaşabileceğiniz engellerdir.

Birçok insan bu engellerin nasıl aşılacağını merak eder. Sorun, insanların bir cevap bulana kadar süreci durdurmasıdır.

Aslında, zihnimizdeki engeller gerçek engeller değildir. Kelimenin tam anlamıyla yolunuza çıkmazlar ancak olumlu sonuçların daha az ödüllendirici görünmesine veya olumsuz sonuçların bizi bunaltmasına neden olurlar.

Gerçek bir değişim hissetmek istiyorsanız, devam etmek önemlidir. Bazen zihinsel direncinizi aşamasanız bile devam etmeniz gerekir. Duvara çarpmaya devam ettikçe, doğal olarak güç kazanacaksınız. Bir ayağınızı diğerinin önüne koymaya devam edin; bu, değişimi daha hızlı getirir.

Mutluluk Adlı Hedefe İnanın

Hepimiz mutluluk ve öz saygımızı yeniden kazanma hedefine ulaşmayı umuyoruz. Ancak bununla birlikte gelen sorumluluklardan veya değişikliklerden duyduğumuz korku, onu isterken bile ondan uzaklaşmamıza neden oluyor. Bunu aşmak için, hedefinizin sizi beklediğine inanmalısınız. Kendinizin tatmin olmuş bir versiyonu olmanın sizi mutlu edeceğine inanın. Bu gerçeğe güvenin ve ona ulaşmayı hedefleyin.

Öz saygıyı yükseltmek ve mutlu olmak beraberinde kayıpları da getirir. Mutsuzken veya öz saygınız düşükken ara sıra size verilen ilgi, şefkat ve tavizlerden vazgeçmelisiniz. İyileşme sürecinde hayranlığın yanı sıra kıskançlık ve hasetle de karşılaşabilirsiniz. Yanlış söylentilerden ve haksızlıktan muzdarip olabilirsiniz. Bu kaçınılmazdır çünkü siz değişirken diğerleri aynı ahlaksızlıkta ve olgunlaşmamışlıkta kalmaya devam edeceklerdir.

Öz saygıyı yeniden kazanma sürecinde, şüphesiz dirençle karşılaşacaksınız. "*Eskisi gibi yaşamalıydım*," diye düşünebilir veya artık mütevazı olmamaktan endişe duyabilirsiniz. Ancak kendinizi sevmek ve öz saygınızı yeniden kazanmak, sizi birdenbire kibirli bir insana dönüştürmez ve sosyal dışlanmaya yol

açmaz. Öz saygı kazandıkça, iyi davranışlar ve başkalarına karşı saygı da geliştireceksiniz ki bu da sizi koruyacaktır.

Tekrarlamak gerekirse; doğru olan, kendinize değer vermek ve saygı duymaktır. Ayrıca sizi mutlu eder. Mutluluğumuza inanmalıyız. Kıskanılmak küçümsenmekten, kıskançlık uyandırmaksa acımaktan kesinlikle daha iyidir. Başkasının ilgisine ihtiyaç duymadan kendi başımıza mutlu ve memnun olabiliriz ve öz saygımızı yeniden kazanarak kimseye zarar veremeyiz.

3. BÖLÜM
ELEŞTİRİLERİN ÜSTESİNDEN GELMEK

Eleştiri bir virüs gibidir. Birinin ağzından çıkar ve vücudumuza girer. Bazen bu virüs bir grup içinde yayılır ve güvenilir bir arkadaşınız bile bunu arkanızdan saçmaya devam edebilir. Bu nedenle eleştiriden korkarız ve başkalarının hakkımızda söylediklerine karşı hassaslaşırız.

Ancak virüsler aslında o kadar da korkutucu değildir. Canlı organizmalar değildirler ve bize zarar verebilecek fiziksel yetenekleri yoktur. Sorun, vücudumuza yerleşmelerinden kaynaklanır. Benzer şekilde, eleştiri de bizi etkilemesine izin verdiğimizde sorun haline gelir. İçimizde acı ve öz kınama duygusu yaratarak bizi içeriden saldırır.

Bu nedenle, eleştirinin bize ne zaman ve nasıl yöneltildiğini anlamak çok önemlidir. Bazı insanlar eleştirmeye çok yatkındır ve onlardan kaçınmak veya mesafeyi korumak en iyisidir. Eğer onlara yakın olmak zorundaysanız virüslere karşı yaptığınız gibi, maske takarak veya ellerinizi sık sık yıkayarak kendinizi onlardan koruyun. Başka bir deyişle, bu durumu önleyin ve bu duruma karşı kendinizi savunun veya en azından olumsuz etkilerini azaltın.

Beş Eleştiri Türü

Öncelikle, sıklıkla yanlış anlaşılan eleştirinin tam olarak ne olduğunu anlamamız gerekiyor. Bir gerçeği belirtmek veya iyi niyetli bir yorum yapmak eleştiri sayılır mı? Her zaman değil. Eleştiri, insanın bir arkadaşına, düşmanına veya kendisine ok atması gibidir ve aşağıdaki türleri içerir:

Acımasız Dürüstlük

Küçük yaşlardan itibaren dürüst olmayı öğreniriz. Bize, süslenmemiş gerçeği söylemenin övgüye değer bir davranış olduğu öğretilir. Gerçeği belirtmenin nesi yanlıştır? Ancak "gerçekleri belirtmek", niyete ve eşlik eden duygulara bağlı olarak, eleştiriye dönüşebilir.

"Parker, işten çok ailesine öncelik veriyor gibi görünüyor."

Parker'ın bunu patronundan duyduğunu farz edelim. "İşten çok ailesine öncelik vermek" bir gerçek olsa ve birçok insan böyle olması gerektiğini düşünse bile, bu ifade bir eleştiridir. Patronun altta yatan niyeti Parker'ı eleştirmektir ve iletilen duygu, Parker'ın ailesine odaklanmasından duyulan memnuniyetsizliktir.

Nedenleri Belirlemek

"Çocukken yeterince sevgi görmediğim için mi öz saygım düşük?"

Bu soru terapide sıkça karşımıza çıkar. Ruh sağlığı sorunları ortaya çıktığında, insanlar genellikle bunun nedenini ararlar. Alkol takıntılarının, bir ayrılığın üstesinden gelememelerinin veya kaygılarının ardındaki nedenleri merak ederler.

Terapistler, nedenleri tartışırken dikkatli olmalıdır çünkü bu durum danışanlar ve aileleri arasında hararetli tartışmalara

yol açabilir. Bir çocuk, "Babam yüzünden böyleyim!" diyerek babasını suçlayabilir ve baba da "Senin iraden zayıf! Başkalarını suçlama!" diyerek kendini savunabilir. Bu tartışmalar, saldırma ve savunma döngüsüne girer.

Olumsuz bir sonucun nedenini aramak, genellikle eleştiriye neden olur çünkü duygular zaten incinmiştir. Bu, sorunu çözmek yerine suçlamayı hedefleyen olgunlaşmamış davranışlara yol açar. Nedeni bulmak şartsa nedeni araştırmaya karşıdakinin duygularını dikkate aldıktan ve yeterli desteği sunduktan sonra başlanmalıdır.

Olumsuz Bir Sonucu Tahmin Etmek

"Böyle davranmaya devam edersen yalnız kalacaksın. Hiç arkadaşın olmayacak."

Bu, çocuk yetiştirirken veya bir ortama gelenleri eğitirken yaygın kullanılan bir cümledir. Gelecekteki hataları önlemek amacıyla onları uyarmak için kullanılır. Bu taktiğin dezavantajı, bir haksızlık duygusu yaratmasıdır. Bu eleştiriyi duyan kişi, sadece bir iğne aldığı halde bir inek çalmakla suçlanıyormuş gibi hissedebilir. Tekrarlanan ve şiddetli eleştiri, "*Belki de bir inek çalsam daha iyi olur*," düşüncesine yol açarak, kızgınlığı isyana dönüştürebilir.

Başkalarıyla Karşılaştırmak

Karşılaştırma içeren ifadelerin çoğu eleştiridir. Örneğin, bir baba oğluna, "Filanca o kadar iyi bir evlat ki..." diyebilir. Cümleyi yarım bırakıp geri kalanını söylememek de eleştiridir çünkü ima edilen mesaj açıktır.

Üstler genellikle astlarını karşılaştırırken, astlar da memnuniyetsizliklerini ifade etmek için üstlerini karşılaştırabilirler. Çocuklar genellikle ebeveynlerini karşılaştırır, daha varlıklı

ailelerde doğmayı veya daha anlayışlı ebeveynlere sahip olmayı dilerler. Kişi bunu kendi içinde tuttuğunda daha az zararlı olsa da yüksek sesle söylendiğinde eleştiri haline gelir.

Retorik "Neden?"

"Neden pişman olacağın bir şey yaptın?" gerçek bir soru değil, daha ziyade "Hatalarını düzeltemeyen kusurlu bir insansın," anlamına gelir.

Bu beş türün dışında, kendinizi kötü hissetmenize neden olan herhangi bir yorum da muhtemelen eleştiridir. Söylenen şey sakin bir tavsiye gibi görünse veya doğrudan sebep-sonuç ilişkisini ifade etse bile, duygusal sıkıntıya neden oluyorsa, dinleyici bunu eleştiri olarak algıladığı için eleştiridir. Ve ne zaman eleştirildiğinizi bilmek önemlidir.

Yapıcı Eleştiri Diye Bir Şey Yoktur

Kendinizi azarlanırken bulduğunuzda, bunu hızlıca fark etmek çok önemlidir. Neden? Çünkü eleştiri hayatta bize gerçekten yardımcı olmaz. Elbette, bazen sert bir azarlama tutku ve kararlılığı tetikleyebilir ancak bu, eleştirinin kendisinin değil, gözyaşları yoluyla gerçekleşen duygusal "boşalma"nın etkisidir.

Bazı insanlar, eleştiri ve kavga dolu ilişkilerin bir şekilde gelişimsel olduğuna inanırlar. Bu, özellikle kavganın sağlıklı bir ilişki için gerekli olduğunu düşünen çiftler arasında yaygındır. Ancak, çoğu çift terapisti buna kesinlikle katılmıyor. Ünlü Amerikalı evlilik danışmanı Dr. John Gottman, binlerce çiftin iletişim kalıplarını inceledi. Hangi çiftlerin mutlu mesut yaşadığını ve hangilerinin boşanmaya doğru gittiğini sınıflandırdı. Bulguları, evlilikten duyulan memnuniyetin finansal sorunlar, çocuk yetiştirme veya kayınvalide/kayınpederle yaşanan çatışmalar gibi büyük sorunlara dayanmadığını ortaya koydu. Boşanmaya doğru giden çiftlerin iletişim biçimlerinden

kaynaklanan eleştiri, küçümseme ve umursamazlık gibi çatışmaları vardı. Boşanmaya yol açan ana iletişim biçimi, eleştiri ve misillemeydi. "Bu senin suçun!" gibi ifadeler ve "Söyleyene bak!" gibi yanıtlar duygusal yaralar bırakır. Doğru ve yanlışı tartışmak veya sorunların kök nedenini bu şekilde araştırmak, sorunu çözmek yerine sizi boşanmaya bir adım daha yaklaştırır.

Eleştiri sadece yansıtmadır. Bir şeyler ters gittiğinde başkalarını suçlama eylemidir. Yansıtma, olgunlaşmamış bir savunma mekanizmasıdır. Yüceltme veya mizahın aksine, üretken değildir ve daha fazla soruna neden olur.

Bir çocuk yere düşüp ağlamaya başladığında, ebeveyn, "Yer yaptı, kötü yer!" diyebilir ve yere vurabilir. Çocuk da yere vurmaya başlar ve ağlamayı bırakır. Çocuk, suçu yere atarak acısını anlık olarak unutur. Çocuk büyüdükçe, yere suç atmamanın önemini anlar çünkü yere suç atmanın dizindeki sıyrığı iyileştirmeyeceğini veya zamanı geri çevirmeyeceğini bilir.

Ancak yetişkinler bile stres altında sağlıklı muhakeme becerilerini kaybedebilirler. Normal sakinliklerini kaybedecek kadar bunaldıklarında, olgun bireyler bile çocukluklarında kullandıkları olgunlaşmamış savunma mekanizmalarına geri dönerler. Beyin geçici olarak geriler ve eleştiriye başvurur.

Sık sık eleştirmek, zihnin sıklıkla rahatsız olduğu ve gerilediği anlamına gelir. Hiçbir şey kazanılmasa ve hiçbir şey değişmese de zihindeki rahatsızlık o kadar şiddetlidir ki kişi rasyonel olarak düşünemez bile.

Eleştirildiğinizde Hatırlamanız Gerekenler

Ringde yumruk yiyen boksörleri hayal edin. Odaklarını kaybederlerse sersemleyene kadar darbe almaya devam edeceklerdir. Maçtan sonra bile ciddi yan etkiler yaşayacaklardır. Bunun olmaması için, önce eğilmeleri veya sarılmaları gerekir.

İkisi de mümkün değilse, hasarı en aza indirmek için hızla teslim olmaları gerekir. Eleştirildiğinizde de aynı şey geçerlidir.

Eleştiriyi Fark Edin

Boks maçının aksine, hayat bir ringde geçmez ve sabit bir rakip yoktur. Aileniz, arkadaşlarınız, meslektaşlarınız veya hatta yoldan geçen bir komşunuz tarafından saldırıya uğrayabilirsiniz. Eleştirildiğinizi ve savunmanızın zayıfladığını fark edin.

Rahatsızlığınızın Eleştiriden Kaynaklandığını Anlayın

Birisiyle görüştükten sonra kendinizi kötü hissediyorsanız, bunun nedeni muhtemelen eleştiridir. Eleştiri; kelimeler, bakışlar, jestler veya hatta eylemsizlik yoluyla gelebilir. Eğer belirsizse, ince bir saldırıya maruz kalmışsınız demektir. Kişiye, "Beni eleştiriyor musun?" diye sormak anlamsızdır çünkü genellikle bunu inkâr edeceklerdir. Önemli olan, eleştirildiğinizi ve bunun sonucunda üzüldüğünüzü kabul etmektir.

Eleştirenin Yansıtma Yaptığını Kabul Edin

Bu nokta genellikle gözden kaçırılır. Birisi size saldırıyorsa, sorunlu oldukları için size yansıtma yapıyordur. Üzgün olduğunuzda bunu unutmak kolay olsa da eleştirenin de üzgün olduğunu unutmayın. Yaralı insanlar incitici şeyler söylerler.

Bunun Sadece Onların Duygularından İbaret Olduğunu Anlayın

Genellikle eleştirenlerin bizi iyi tanıdığına inanırız. Bir ebeveyn kişiliğinizi eleştirirse veya bir patron sizi küçümserse, bunu doğru kabul ederiz. Ancak bu eleştirenin geçici bir düşüncesinden ibarettir. Bu insanlar sizin hakkınızda uzman değillerdir, nesnel kriterleri olmadığı gibi, akıllıca yargılama

arzuları veya yetenekleri de yoktur. Görüşleri gerçekler değil, her an değişebilecek kişisel görüşlerdir.

Eleştirenler, kendi streslerine karşı etkili bir savunma bulamamaktan başka bir şey yapmazlar.

Soru Şeklindeki Eleştirilerle Başa Çıkmak: Onları Açık Uçlu Sorular Olarak Ele Almak

Birçok eleştiri retorik soru şeklinde gelir. "Neden iş bulamadın?" sorusu, gizli bir eleştiridir. Bunu fark etmeliyiz.

"Neden uyanır uyanmaz bana bunu soruyorsun?" diyerek karşılık vermek ve daha fazla saldırıya davetiye çıkarmak yerine, bu tür soruları soran kişi aslında bilgi almak istiyormuş gibi ele alın. Neden iş bulamadığınızı düşünün ve buna göre yanıt verin: "Dil testi puanlarım düşük," veya "Yeterince prestijli bir okula gitmedim," gibi yanıtlar verebilirsiniz. Eğer emin değilseniz, "Çok düşündüm ama bilmiyorum. Bir şey anladığımda sana da haber vereceğim," deyin. Alternatif olarak, eleştiriyi bir tartışmaya dönüştürerek onların bakış açısını sorun: "Neden iş bulamadığımdan emin değilim. Sence neden?"

Açık Eleştirilerle Başa Çıkmak: Sadece Eleştirenin Görüşünü Kabul Etmek

Eleştiriye daha fazla eleştiriyle karşılık vermek çatışmayı daha da kötüleştirir. Eleştirildikten sonra misilleme yaparsanız, karşılığında daha fazla darbe alabilirsiniz. On darbe alıp on darbe daha verirseniz, denge sağlansa da acınıza katkıda bulunduğunuz gerçeğini değiştirmez.

Bunun yerine, sizi eleştiren kişinin düşüncelerini kendi haline bırakın. Anneniz sizi kız kardeşinizle karşılaştırıyorsa, "Peki, kız kardeşimin benden daha zeki olduğunu düşünmende ne var ki?" diye yanıt vermeyi deneyin. Ardından, "Neden kız kardeşin

gibi daha çok çalışacağını söylemiyorsun?" şeklinde bir eleştiri gelebilir. Yine, sadece düşüncelerini kabul edin: "Sanırım bu senin düşüncen, anne."

Eleştiriye Daha Üst Düzey Bir Yanıt: Empati

Eleştirenler genellikle bize öfkeli, üzgün veya düşmanca davranırlar. Bu duygularla başa çıkmak zordur. Terapistler bile gün boyunca danışanlarından gelen olumsuz duygularla karşı karşıya kalırlar. Her şeyi kişisel algılasaydık iş yerinde bir gün bile dayanamazdık.

Ruh sağlığı uzmanları empati kurarak eleştiriyi yönetmeyi öğrenirler. Empati sadece başkalarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda olumsuz duyguları da etkili bir şekilde nötralize eder. Olumsuz duyguları silmek için duygusal frekansları hizalamayı içerir. Terapistler konuşmalarda sık sık, "Anlıyorum," veya "Demek böyle oldu," derler.

Empati, en gelişmiş eleştiriyle başa çıkma becerisidir. Örneğin, eleştirel bir patrona, "İşi geciktirdiğim ve size sorun çıkardığım için özür dilerim. Sinir bozucu olmalı," diye yanıt verin. Empati, eleştiriyi etkisiz hale getirerek etkisini en aza indirir.

4. BÖLÜM
KISIR DÖNGÜLERİN ÜSTESİNDEN GELMEK

Anlaşamayan bir çiftin tarafları, genellikle sorunun partnerlerinde olduğuna inanır. Şikâyetlerini bir terapiste taşıdıklarında terapistin, eşlerinin ne kadar beceriksiz, kaba veya dürüstlükten uzak biri olduğunu anlamayacağından endişe ederler. Ancak aynı zamanda eşlerine bağımlıdırlar da. "Keşke değişselerdi, bu kadar sinirli olmazdım ve ailemize daha bağlı olabilirdim!" Bu ifade, mutluluklarının eşlerine bağlı olduğunu ima eder. İşte ironi burada yatıyor: Hayatlarını dünyanın en beceriksiz insanı olarak gördükleri birine emanet ediyorlar.

Elbette, bu paradoksal durumu fark etmek kolay değildir. Bu sorun sadece çiftlere özgü değildir. Çocuklarıyla kötü ilişkileri olan ebeveynler, çocuklarından yüksek beklentiler içindedir. Patronlarından memnun olmayan çalışanlar, onlardan çok şey bekler. Beklenti ne kadar büyükse, hayal kırıklığı da o kadar büyük olur ve bunun üzerine, onları hayal kırıklığına uğratan kişiden de bu hayal kırıklığını telafi etmesi beklenir.

Beklenti ve hayal kırıklığı bir kısır döngü yaratır. Beklenti ne kadar yüksekse, hayal kırıklığı da o kadar büyük olur ve hayal kırıklığı ne kadar büyükse, hayal kırıklığına uğratan tarafın bunu bir şekilde telafi edeceği beklentisi de o kadar artar. Bu döngü, kişi pes etmek zorunda kalana kadar tekrarlanır ancak genellikle pes edilemez. Bir kısır döngüye hapsolduğunuzda, bu

süreç kendini güçlendirmeye devam eder. Bir kadın, "Kocamı yeterince zorlarsam değişir," diye düşünür ve değişmediğinde hayal kırıklığı daha da büyür.

Bu Kısır Döngüden Kurtulmak İçin Bu Düşünceleri Kovun

"Kök nedeni değiştirmem gerekiyor."

Bir keresinde, iki çocuk annesi bir kadın seansa geldi. Oğulları için kaygılanıyordu. Aralarında iki yaş fark vardı, çok rekabetçiydiler ve sık sık oyuncaklar için kavga ediyorlardı. Küçük kardeş, abisi oyuncağını aldığında ağlıyor, abi ise bundan hiç etkilenmeden kaçıyordu.

Basit bir çözüm önerdim: "Bence iki özdeş oyuncak almak sorunu çözecektir."

Anne bir süre boş boş baktı. Sonra sinirli bir tonda memnuniyetsizliğini dile getirdi.

"O zaman temel sorun çözülmez."

"Anlamadım?"

"Temel sorunu çözmemiz gerekiyor. İki oğlan da çok rekabetçi ve bencil. Çocuklarımı düşünceli ve paylaşımcı bireyler olarak yetiştirmek istiyorum. Bu nedenle buraya geldim. Bana gerçek bir çözüm sunmanız gerekiyor."

Haksız yere suçlandığımı hissettim. Çocukları sadece altı ve dört yaşındaydı. Çocukların rekabetçi olması ve birbirlerinden bir şeyler almaya çalışması tamamen doğaldır. Dahası, ebeveynlerinden daha fazla sevgi ve ilgi görmeye çalışmak, yetişkin kardeşler arasında bile görülen bir davranıştır.

Birçok insan sorunların kök nedenine takılıp kalır. Bu, bir ateşin önünde durup, "Bu yangın neden başladı? Nedeni kısa devre miydi? Kundaklama mıydı? Ülkemizin yangın önleme

sistemindeki sorunlar neler?" diye düşünmek gibidir. Önemli olan önce yangını söndürmek değil mi?

"Başka insanları değiştirmem gerekiyor."

Akıl sağlığı sorunlarıyla uğraşırken, insanlar genellikle nedenleri analiz etmek için çok fazla enerji harcarlar ve sorunu çözmek için çok az enerjileri kalır. Yorgun bir beyin hatalı kararlar verir. İmkânsız hedeflere takıntı geliştirir. Tipik bir örnek, başkalarına odaklanmaktır. İnsanlar başkalarını düşünerek uykularından ve iştahlarından olurlar. Ne kadar kaygılansalar ve dikkat etseler de değiştiremeyecekleri şeylere odaklanırlar.

Örneğin, patronunuz tarafından azarlandığınızı ve geceleri uyuyamadığınızı varsayalım. Tekrar tekrar uyanır, haksızlığa uğradığınızı düşünerek sinirlenirsiniz. Derin uyku eksikliği, ertesi gün işte sersemlemiş hissetmenize neden olur. Konsantrasyonunuz düşer ve iş verimliliğiniz azalır. Ayrıca, patronunuz çok katı biridir ve bu nedenle bir kez daha azar işitirsiniz.

Burada çözülmesi gereken ilk sorun, uyku düzeninizi yeniden sağlamaktır. Yorgunluktan kurtulmak için iyi bir gece uykusuna ihtiyacınız var. Bu, işteki becerilerinizi tekrar kazanmanızı sağlayacaktır. Çoğu depresyon, sadece iyi uykuyla tedavi edilebilir.

Diğer insanların da sorunları olduğunu sık sık unutuyoruz. Patronunuzun kişilik sorunları var ve alt kademedeki çalışanlara aşırı yüklenen kurumsal kültür de bir sorun. Ancak önce bu sorunları çözmeye çalışırsanız, kişisel düzeyde yaşadığınız belirtiler çözülmeyecektir. Bu dünyada değiştiremeyeceğimiz iki şey var: diğer insanlar ve geçmiş. Sorunlarla başa çıkarken, öncelikle kontrolünüz altında olanlardan başlayın.

Sadece siz değiştiğiniz için başkalarının da değişeceğinin garantisi yok. İyi uyusanız ve iş yeteneğinizi geliştirseniz bile, patronunuz sizde yine bir kusur bulabilir. Ancak önemli olan

sizin hayatınız. Başkalarının hayatları değişmeden kalabilir ancak siz değişirseniz, kendi yaşam memnuniyetiniz %20'den %70'e çıkabilir. Bu daha iyi değil mi?

"Kişiliğimi değiştirmem gerekiyor."

Bazı insanlar kişiliklerini değiştirmeye takıntılıdır. Çabuk öfkelenmelerini veya içe dönük doğalarını düzeltmek amacıyla terapiye başvururlar. Ya da sınırda kişilik bozukluğunun tüm belirtilerini gösterdiklerini iddia ederler. Bu insanlar genellikle kendileriyle ilgili hiçbir şeyden memnun değildirler. Ancak kişinin kişiliğini değiştirmek, tamamen başka bir insana dönüşmeye benzer.

Elbette, kişiliklerimiz değişebilir. Bazılarımız danışmanlık yoluyla veya ani aydınlanmalarla değişir. Sorun, sorunu "kişilik" olarak adlandırmaktan kaynaklanıyor çünkü bu çok şeyi kapsıyor. "Kişilik" genellikle doğuştan gelen bir özelliği ifade ettiğinden, "kişiliği düzeltmenin" uygulanabilir bir hedef olup olmadığını merak etmeye başlıyoruz.

Bu ikilem yüzünden, kişiliklerini değiştirmek isteyen insanlar, şöyle kısır döngülere giriyor: *Kişiliğim berbat. Kişiliğimi değiştirmem gerekiyor. Ama kişilikler kolay kolay değişmez. Bu nedenle, kişiliğim berbat kalacak. Bu çok acı verici. Berbat kişiliğimi değiştirmem gerekiyor. Ama kişilik kolay kolay değişmez. İlaçlar yardımcı olmuyor, doktora gitmek de yardımcı olmayacak...*

Kişiliğinizi değiştirmeyi hedef olarak belirlerseniz, tüm enerjinizi imkânsız bir göreve harcar ve kaçınılmaz olarak yarı yolda kendinizi yorarsınız. Örneğin, içe dönük biri, toplantılara katılarak ve normalden daha fazla konuşarak değişmeye çalışabilir. Ancak ne zaman utangaç hisseder veya yalnız kalmak istese, böyle hissettiği için utanır. Ve insanlar, sıkça olduğu gibi, içe dönük kişinin gösterdiği çabayı fark etmediğinde, içe dönük kişi bir kez daha, "Yani değişmemişim," diye teyit eder.

Gerçekte, içe dönük kişinin çabaları bazı değişikliklere yol açmış olabilir ancak değişmeyen kısımlarla meşgul olmak cesaretlerini kırar. Bu kişiliğin değişmediği anlamına gelmez, aksine, değişmeyen kısımlara takıntılı olmak, anlamlı değişiklikler yapmak için gerekli enerjiyi ve zamanı çalar.

"Kişiliği değiştirmeyi" hedefimiz haline getirdiğimizde, cesaretimizi kaybetmekten kaçınamayız çünkü bu görev, dikkatimizi sevmediğimiz ancak değiştiremediğimiz kısımlarımıza odaklar.

Kısır Döngüyü Keşfetmek ve Kırmak

Yüzeydeki sorun ve altta yatan sorun bir kısır döngü oluşturur. Örneğin, kişinin kendisine duyduğu derin memnuniyetsizlik, kendini iş yerinden duyduğu memnuniyetsizlik olarak gösterebilir. Ancak dışsal olan memnuniyetsizlik, kişinin kendine karşı derin memnuniyetsizliğini pekiştirir. *Bu şirketten nefret ediyorum ve burada çalıştığım için kendimden de nefret ediyorum. Şirketin beni bu nefret ettiğim kişiye dönüştürmesine izin verdiğim için kendimden nefret ediyorum ve şirketten de kendimden nefret etmeme neden olduğu için nefret ediyorum...* ve böyle devam eder.

Bu durum, kişilik sorunları ve ilişkideki sorunlar için de geçerlidir. Sebep sonuçtur ve sonuç sebeptir. Kendinizi suçlamak, sizi bu hale getirenleri suçlamaya ve başkalarını suçlamak da yine kendinizi suçlamanıza yol açar. Kendini kınama ve başkalarını suçlama sonsuz bir döngü içinde tekrarlanır.

Tekrarlama ivme yaratır. Aynı olgu tekrarlandığında, giderek güçlenir ve en sonunda tekrarlamanın ataletle çalışabileceği ve durdurulmasının zorlaşabileceği noktaya gelir. Bu kısır döngüyü kırmanız gerekiyor. Bunu yüzeyde mi yoksa meselenin özünde mi kırdığınız önemli değil; kendinizi veya başkalarını suçlamayı bırakın. Döngüyü sebepte veya sonuçta kestirip atın.

Döngüyü kırmak için, içinde bulunduğunuz döngüyü anlamanız gerekir. Soyut olarak düşünmek net bir resim vermeyebilir, bu nedenle yazmayı deneyin. Öz saygı sorununuz varsa, düşük öz saygınızın nedenlerini defalarca düşünmüşsünüzdür muhtemelen. Şimdi, düşük öz saygınızın yol açtığı sonuçları düşünün ve şu soruların cevaplarını yazın:

Öz saygımın düşük olmasının sonucu olarak neler oluyor?

Örneğin: *Kolayca gözüm korkuyor. İnsanlardan uzak duruyorum. Geriliyorum.*

Peki, bunun sonucunda ne oluyor?

Örneğin: *Görücü usulü buluşmalarda ağzımdan tek kelime çıkmıyor. İnsanlarla görüşmeyi bırakıyorum ve yalnızlaşıyorum.*

Peki, bunun sonucunda ne oluyor?

Örneğin: *Kendimden hoşlanmamaya başlıyorum ve gençken bana çok baskıcı davrandığı için anneme kızıyorum. Eski sevgilimin kalbimi nasıl kırdığını hatırlıyorum ve ağlamaya başlıyorum.*

Peki, bunun sonucunda ne oluyor?

Örneğin: *Geçmişe veya aileme kızdığım için kendimi acınası hissediyorum.*

Bunu, "Öz saygım düşüyor," noktasına geri dönene kadar bu şekilde yazın; bu, bizi kısır döngü akış şemasının başına geri getirecek. O zaman döngünün hangi adımını kırmanın en kolay olduğunu göreceksiniz. "Öz saygıyı yükseltmek," gibi soyut bir hedef belirlemek yerine, kısır döngüyü kırmak için "suçlama yapmamak" veya "geçmişi affetmek" gibi somut he-

defler belirleyin. Hissettiğiniz duyguların kısır döngüsünün bir diyagramını çizmeyi deneyin.

Önce Acil Sorunları Çözün

Doktorlar, semptomları tedavi etmek anlamına gelen "palyatif tedavi" terimini kullanırlar. Altta yatan neden kolayca belirlenebilse bile, bazen önce semptomları veya ağrıyı tedavi etmemiz gerekir. Örneğin, ergenlik sivilceleri hızlı fiziksel gelişimin ve hormonal dengesizliklerin sonucudur. Ancak hiçbir doktor sivilceyi tedavi etmek için büyümeyi durdurmaz veya hormon testleri yapmaz. En iyi tedavi, görünür sivilceleri gidermek ve ikincil enfeksiyonları önlemektir. Ergenlik geçene kadar iz oluşumunu önlemek ve görünür iltihabı tedavi etmek en doğru yoldur. Yetişkinliğe gelindiğinde sivilceler genellikle azalır, bu nedenle sorunu o zamana kadar yönetmek önemlidir.

Zihinsel sağlık sorunları da palyatif tedavi gerektirir. Çoğu sorunda, yanıcı maddelerin etrafında neden kibritle oynandığını incelemeden önce yangını söndürmek daha akıllıca bir yaklaşımdır. Psikiyatristler genellikle ilk görüşmede danışanların iyi uyuyup uyumadığını, iyi beslenip beslenmediğini ve hangi fiziksel semptomları yaşadıklarını sorarlar. Zihinsel sorunların, özellikle temel biyolojik ritimler olmak üzere, fiziksel sorunlarla bağlantılı olduğunu bilirler. Bu nedenle, işe hafifletilebilecek semptomlarla başlarlar. Yüzeye çıkan sorunları, yani nesnel olarak sorunlu belirtileri ele alırlar. Bunlar genellikle zihinselden ziyade fizikseldir, geçmişten ziyade şimdiki zamana aittir ve başkalarından ziyade kişinin kendisiyle ilgilidir.

Kitabın bu noktasına kadar geldiyseniz ve hâlâ kötü alışkanlıklar veya çözülmemiş sorunlar nedeniyle acı çekiyorsanız, umutsuzluğa kapılmayın. Öz saygınızı geri kazanmak için tüm kusurlarınızı ortadan kaldırmak zorunda değilsiniz. Sadece

bu özelliklere sahip olduğunuzu kabul edin ve onları aşmaya çalışmaya devam edin.

Düşük öz saygı, vücut yağı gibidir. Gereksiz yağı atmak önemli olsa da yeni kaslar oluşturmak daha da önemlidir. Şimdiye kadar olumsuzlukları ortadan kaldırmaya odaklandık. Artık sağlıklı bir öz saygı için yeni, olumlu alışkanlıklar geliştirme zamanı.

Bir sonraki bölümde, kendini sevmenin, tatmin olmanın ve güvende hissetmenin pratik yöntemlerini öğreneceğiz.

Öz Saygı Dersi Özeti:

- Zihninizi inciten kötü şeyleri ortadan kaldırırsanız, iyileşme daha kolay olur.
- Herkesin kalbinin bir zayıf noktası vardır ve bu, geçmişte yaşanan yaralarla ilgilidir. Savunma mekanizmalarımız bu "zayıf noktalardan" gelişir.
- Bazen "zayıf noktayı" koruyan savunma mekanizmaları size veya başkalarına zarar verir. Bunlara olgunlaşmamış savunma mekanizmaları denir. Yaraları iyileştirme ve öz saygıyı yeniden kazanma süreci, aynı zamanda olgun savunma mekanizmalarının geliştirilmesini de içerir.
- Bu dünyada değiştirilemeyecek iki şey vardır: başkaları ve geçmiş.
- İnsanlar öz saygılarını yeniden kazanmak isterler ancak genellikle bilinçaltında değişime direnç gösterirler. İyileşmeye doğru ilerlerken aynı anda zıt eylemlerde bulunuruz. Direnci anlamak ve ele almak, iyileşme sürecinde çok önemlidir.
- Öz saygıyı yeniden kazanmak için adım atmamızı engelleyen üç yaygın direnç türü şunlardır: "İşe yaramaya-

cak," (şüphe), "Teori sadece teoridir," ve "Denedim ama işe yaramadı."

• Eleştiri, tıpkı bir virüs gibi, birinin ağzından çıkar ve vücudumuza girer. Beş farklı eleştiri türü vardır: *Acımasız dürüstlük, nedenleri adlandırma, olumsuz bir sonucu öngörme, karşılaştırmalar ve retorik sorular.*

• Eleştiri sadece yansıtmadır. Bir şeyler ters gittiğinde başkalarını suçlama eylemidir.

• Empati sadece başkalarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda olumsuz duyguları da etkili bir şekilde nötralize eder. Bu, bizi eleştirenler için de uygulanmalıdır. Empati, eleştiriyi etkisiz hale getirerek etkisini en aza indirir.

• Beklenti ve hayal kırıklığının kısır döngüsünden kurtulmak için şu düşüncelerden kurtulmak gerekir: *Temel nedeni değiştirmem gerekiyor, diğer insanları değiştirmem gerekiyor ve kişiliğimi değiştirmem gerekiyor.*

• Ruh sağlığı sorunları palyatif bakım ve tedavi gerektirir.

YEDİNCİ KISIM

ÖZ SAYGIYI GÜÇLENDİRECEK BEŞ UYGULAMA

1. BÖLÜM
KENDİNİZİ KOŞULSUZ SEVMEYE KARAR VERMEK

Ebeveynlerimizden sadece ebeveyn oldukları için bizi sevmelerini bekleriz. Ebeveyn sevgisinin koşulsuz olduğu, ebeveynlerimizin bizi karşılık beklemeden, olduğumuz gibi sevdiği öğretilir. Gerçek sevginin bu olduğuna inanırız. Evlendiğimizde de eşlerimizden koşulsuz sevgi bekleriz. "Ben buyum, beni olduğum gibi sev."

Başkalarından böyle bir sevgi isterken, kendimize nasıl davranıyoruz? Kendimizi koşulsuz sevmek yerine, sayısız sebepten dolayı kendimizi eleştiriyor ve kendimizden nefret ediyoruz. Kendimize vermemiz gereken sevgi, başkalarından istediğimiz sevginin ta kendisidir. Kendimizi, hiçbir sebep veya koşul olmadan, olduğumuz gibi sevmeliyiz. Amacımız, kendimiz için ideal, koşulsuz bir sevgi geliştirmektir.

Sevgi belirli koşullar altında gelmez. Çekici bir görünüme veya iyi bir kişiliğe sahip olana kadar beklemenize gerek yok. Öz saygınızı yeniden kazanana veya kendinize güvenene kadar beklemenize gerek yok. Sadece bugünden başlayarak kendinizi olduğunuz gibi sevmeye karar verin. Kişiliğinizi, davranışlarınızı ve hatta küçük alışkanlıklarınızı sevmeye devam edin. Kendinizi sevmenin yolu budur.

Sevgiden Neden Korkuyoruz?

Kendinizi sevmeye karar vermenin öz sevgiye giden yol olduğunu düşünmek ilk başta garip gelebilir. Çünkü gerçek olamayacak kadar basit görünüyor. Ancak bu basit eylem, sevgi korkumuz nedeniyle çok zordur.

Birincisi, zayıf ve önemsiz benliğimizi sevmenin bizi olduğumuz gibi bırakacağı korkusudur. Başka bir deyişle, çekici olmayan görünüşümüzü ve kusurlu kişiliğimizi seversek asla gelişemeyeceğimizden veya ilerleyemeyeceğimizden korkarız.

Sevgiye karşı bir diğer direnç ise narsisizm korkusudur. Kendimizi çok sevmenin bizi kibirli birine dönüştürmesinden endişe ederiz. Bu, çok kaslı olmaktan endişe ettiği için egzersizden kaçınan zayıf bir adama benzer.

Uzun süredir düşük öz saygıdan muzdarip olanlarımız, sevginin gücüne şüpheyle bakar. Kendimizi sevmenin bize zarar vereceğine inanırız. Bu nedenle, sevgiye "layık" olana kadar kendimizi sevmeyi erteleriz.

Bu mantık, sevgi vermeyenlerin, "Sevgi almak için sevgiye layık olmak gerekir," demelerine benzer. Kendimize de böyle davranıyoruz, yeterince çekici veya öz güvenli olmadığımız için kendimizi eleştiriyoruz. Ancak kendimize bu kadar kötü davranmaktan ne kazanabiliriz ki?

Kendinizi Sevmek İçin Sevgiye Güvenin

Sevgi gerçekten bizi mahveder mi? Gerilememize neden olur veya büyümemizi engeller mi? Kendimizi sevmek bizi kibirli ve başkaları tarafından sevilmeyen biri haline mi getirir? Bu çelişkili düşünceler içsel bir mücadele yaratır. Başkalarından sevgi almak istiyor ancak kendimizi sevmenin yanlış olduğunu düşünüyoruz. Bazen, gerçekte kim olduğumuzu keşfederlerse bizi terk edeceklerinden korkarak, başkalarından gelen sevgiyi

bile reddediyoruz. Sevgiye güvenmiyoruz. Sevgi sözlerine veya başkalarını sevme eylemine güvenmiyoruz. Temelde, sevginin gücüne güvenmiyoruz. Sevgiyi genellikle olumsuz bir şey olarak görüyoruz.

Bu yanlış anlaşılma muhtemelen çocukluğumuzdan kaynaklanıyor. Sevgi adı altında birçok yara aldık. Bizi sevdiklerini iddia eden, yaptıklarının bize olan sevgilerinden ileri geldiğini ısrarla söyleyenler tarafından hırpalandık, hakaretlere maruz kaldık. Bu durum bizi şaşkına çevirdi ve sevgiyi bize zarar verebilecek bir şey olarak yanlış yorumlamamıza yol açtı.

Sevgi yanlış anlaşıldı ve haksız yere suçlandı. Gerçek sevgi hiçbir şeyi yok etmez. Sevilen ve değer gören çocuklar sağlıklı öz saygıyla büyürler. Narsisizm, sevgi eksikliğinden ileri gelir. Aşırı koruma, ebeveynlerin çocuklarının zayıf olduğunu düşünmesinden kaynaklanır. Koşulsuz ve gerçek sevgi alanlar, sevgi dolu bireyler olarak büyürler. Bu gerçeğe inanmalıyız.

Kendinizi Sevmenizde Bir Sakınca Yok

Artık kendimizi sevmenin sorun olmadığını kabul etmeliyiz. Sevgide iyi ya da kötü diye bir şey yoktur. Sevmemize izin verilen ya da verilmeyen hiçbir şey yoktur. Utangaçlığımız veya öz saygımızın düşük olması, bizi sevgiye layık olmaktan menetmez. Kendimizi hemen şimdi, olduğumuz gibi sevmeliyiz.

Bağımlılık tedavisinde veya ölümcül bir hastalıkta yanımızda kalacak birinin, mükemmel bir aşkın hayalini kurarız. Peki, neden böyle bir sevgiyi alamıyoruz? Hayatımızda bu büyük sevgiyi kaçırdığımızı görünce sık sık kendimize acıyoruz.

Bu mükemmel sevgiyi kendimize vermesi gereken biziz, bu nedenle kendimizi sevip sevmeme konusundaki kararsızlığı bir kenara bırakalım.

2. BÖLÜM
KENDİNİZİ SEVMEK

Öz saygısı uzun süredir düşük olanlarımız için, kendinden nefret etmek veya kendini eleştirmek tanıdık ve rahatlatıcı gelir. Yeni bir yöntem öğrenmeye direnç gösterebilir ve kendinize her zamanki gibi devam etmenin daha iyi olacağını söyleyebilirsiniz. Ancak pes etmemeli ve kendimizi sevmeyi öğrenmeye devam etmeliyiz. Sonunda, öz sevgi doğal olarak hayatınıza nüfuz edecektir. Kendimizi sevmekle kaybedecek hiçbir şeyimiz olmadığı gibi, kazanacak çok şeyimiz var.

İçinizdeki "Sevgi Dolu Kişiyi" Bulun

İçimizde kendimizin üç versiyonu vardır. Birincisi "öz saygısı düşük ben", ikincisi bizi küçümseyen "eleştirel ben" ve üçüncüsü bizi seven "sevgi dolu ben".

"Öz saygısı düşük ben" ve "eleştirel ben" birbirleriyle savaşır. Gün boyunca "öz saygısı düşük ben" aktiftir; gece olunca "eleştirel ben" uyanır ve gün boyunca yaptığımız her şeyi eleştirir. Bu, "öz saygısı düşük benin" daha da küçülmesine ve öz saygının daha da düşmesine neden olur.

Bu çatışma sırasında, "sevgi dolu ben" yerini kaybetmiştir. Kendimizi sevememizin nedeni, "sevgi dolu ben"in yavaş

yavaş ortadan kaybolmasıdır. Gücünü kaybetmiş ve bilinçaltına karışmıştır.

Kendimizi sevmek yeni bir şey değil. Bilincimizin derinliklerinden "sevgi dolu ben" geri getirmekle ilgilidir. "Öz saygısı düşük ben" ile "sevgi dolu ben"i birleştirmemiz gerekiyor. Kendinizi veya bir terapisti, bu birleşimi yönetirken hayal edin ve şöyle deyin: "'Öz saygısı düşük ben' ile 'sevgi dolu ben' asla ayrılmasın ve her zaman birbirini sevsin."

"Sevgi Dolu Ben"i Çağırmak

"Eleştirel ben" dikkatimizi tekeline almış, "öz saygısı düşük ben"in etrafına duvarlar örmüştür. Bu, başkalarından gelen sevgi ve teşvik mesajlarını engeller. Ancak "sevgi dolu ben"den gelen sevgi hâlâ tüm gücü ve tutarlılığıyla oradadır. Bu mesajları duyduğumuzda mutlu hisseder ve gelişiriz. Kendimize karşı daha sevgi dolu oluruz.

Sorun savunma duvarıdır. "Eleştirel ben" bizi rehin almış, bu mesajlara ulaşmaktan alıkoymuştur. Ancak bunları duyabilirsek, "öz saygısı düşük ben" büyüyebilir, güçlenebilir ve hatta duvarı yıkabilir.

Olgun bir beyin esnektir ve farklı uyaranlara uyum sağlayabilir. Örneğin, bir sunumdan önce kalp atışlarınız hızlanıyorsa ve terliyorsanız, gerilmenize gerek yok. Eğer "sevgi dolu ben" araya girip, "Sorun değil! Herkes sunumdan önce gergin olur. İzleyicilerin çoğu muhtemelen uyukluyor zaten. Sadece hazırladığın slaytları oku. Sesinin çatlaması kimseyi ilgilendirmez," lerse rahatlayabilirsiniz.

Sevgi Dolu Ben"den Mesajlar Duymak

Sizi koşulsuz seven birileri olduğunu hayal edin. Her şeyinie bayılıyorlar. Sadece sizi sevmek için var olmuş gibi görünüorlar. Bu bir insan, dünyada dolaşan bir ruh, hatta bir kedi veya

köpek olabilir. Bu varlık size mükemmel bir sevgi veriyor. Sizce size ne derdi? Yorulduğunuzda, acı çektiğinizde, hiçbir şeyin yolunda gitmediğini hissettiğinizde ve kendinizi hayal kırıklığına uğrattığınızda, sizi koşulsuz seven bu kişi size ne derdi?

Bu soruyu rahat bir ruh halinde düşündüğümüzde, aklımıza, "Sorun değil. Herkes bunu yaşıyor", "Elinden gelenin en iyisini yaptın. Olduğun halinle harikasın", "Seni seviyorum. Her zaman sevilmeye değer olduğunu unutma," gibi cevaplar gelir. Bunlar beynimizin duymayı özlediği sözlerdir. Bu sözleri duymamak öz saygımızın gelişimini engeller. "Sevgi dolu ben"den gelen mesajları dinlememiz gerekiyor. Bunları duydukça, öz saygımız yavaş yavaş iyileşecek ve gelişecektir.

Bu mesajları duyabilmek için, "eleştirel ben" tarafından inşa edilen duvarları yıkmamız gerekiyor. Düşük öz saygının bu katı duvarlarını nasıl yıkacağımızı tartışalım.

"Eleştirel Ben" Tarafından İnşa Edilen Duvarları Yıkmak

Beynimiz, sıkı döngüler oluşturan birçok nöron içerir. Bir düşünce kalıbı bir kez yerleştikten sonra, kendini tekrar etme eğilimindedir. "Eleştirel ben" tarafından inşa edilen duvarlar beynimizde fazlasıyla gerçektir ve bizi rahatsız eden olumsuz düşünce kalıplarını güçlendirir. Sanki düşünce devrelerimiz duvarlar örmüş gibidir.

Bu duvarları yıkmak için beynin her iki tarafını da dönüşümlü olarak uyarmamız gerekir. İki taraflı uyarım, yani sol ve sağ tarafı dönüşümlü olarak etkinleştirmek, beyin devrelerinin esnekliğini artırır.

Yürümek, tipik bir çift taraflı uyarım örneğidir. Yürürken, sol ve sağ beyinleriniz dönüşümlü olarak etkinleşir ve savunma duvarlarını yavaş yavaş gevşetir. Çoğu egzersiz beyni uyarır ancak hepsi çift taraflı uyarım sağlamaz. Yüzmede serbest stil

ve sırtüstü yüzme bunu sağlarken, kelebek ve kurbağalama yüzme sağlamaz. Her iki elin de kullanıldığı boks gibi sporlar çift taraflı uyarım sağlarken, golf veya top atmak bunu sağlamaz çünkü iki tarafı da eşit şekilde çalıştırmazlar. Travma sonrası stres bozukluğu veya depresyon tedavisinde kullanılan göz hareketi terapisi, terapide çift taraflı uyarımın bir örneğidir. Diğer yöntemler arasında vücudun her iki tarafına dönüşümlü olarak dokunmak (dizler veya omuzlar gibi) veya her kulağa dönüşümlü olarak sesler vermek yer alır.

Çift taraflı uyarım, değişim arayışında etkilidir. Yürürken sigarayı bırakmaya karar vermek ve "Bırakabilirim. Bunu yapabilirim!" diye tekrarlamak etkilidir. Bu nedenle, bir ayrılığın acısını hafifletmek için seyahat önerilir.

Öz saygıyı artırmak için, çift taraflı uyarımı "sevgi dolu ben"den gelen mesajlarla birleştiren "kelebek kucaklaması" tekniğini öneririm. Şu adımları izleyin:

1. Sırt destekli bir sandalyeye rahat bir pozisyonda oturun.

2. Kollarınızı göğsünüzün üzerinde çaprazlayın, parmaklarınız zıt yöndeki omuzlarınızda veya üst kollarınızda olsun.

3. Gözlerinizi kapatın ve avuç içlerinizle üst kollarınıza dönüşümlü olarak, birer birer, 1-2 saniyelik aralıklarla hafifçe vurun.

4. Vururken kendinize, "Sorun yok. Bugün iyi iş çıkardın," deyin. "Seni seviyorum." Bırakın "sevgi dolu ben" sizinle konuşsun.

Bu teknik, "eleştirel ben" tarafından oluşturulan güçlü savunmaları azaltabilir, sevgi ve cesaret mesajlarının iletilmesine izin vererek nihayetinde öz saygınızı artırabilir.

3. BÖLÜM
SEÇİMLER YAPMAK ve KARAR VERMEK

Kendine saygısı olmayan insanlar, karar verme aşamasında genellikle başkalarının tavsiyesini ararlar. Bazıları karar vermenin zorluğu karşısında o kadar bunalırlar ki ruh sağlığı uzmanlarından bile yardım isterler. Mesleki deneyim kazanmak için okulu bırakmakla okula devam edip iş hayatına hazırlanmak arasında kalan öğrenciler veya sürekli sadakatsiz kocalarından boşanmakla boşanmamak arasında bocalayan kadınlar, endişelerini kliniğe getirirler.

Kişinin Kendi Muhakemesine Duyduğu Güvensizlik

Ne yazık ki bir psikiyatrist, danışanları adına karar veremez. Danışanlar bunu elbette bilirler ancak yine de sorarlar: "Siz uzmansınız ve benden daha fazla deneyiminiz var, doktor. Bana hangi karardan pişman olmayacağımı söyleyin!" Elbette, "Okula geri dönmemelisiniz," veya "Ondan boşanın. İyi bir boşanma avukatı tanıyorum," diye cevap verebilirim. Ancak bilerek doğrudan cevap vermekten kaçınıyorum.

Özellikle fazla bağımlı veya öz saygısı düşük danışanlara daha büyük bir dikkatle yaklaşıyorum. Onların görüşlerine saygı duymalı ve ne düşündüklerini ifade etmelerine yardımcı olmalıyım. Sabırsızlanıp cevaplara hemen ulaşmak isteyebilirler.

Ancak danışanına gerçekten saygı duyan bir psikiyatrist, onun yerine karar vermez. Bu durumda onların isteklerine uymak, onlara saygısızlık etmek anlamına gelir.

Mükemmel Seçim Yoktur

Hayat bize birçok yol ayrımı sunar ve biz genellikle bu kavşaklarda durup hangi yolu seçeceğimizi düşünürüz; A mı, B mi, C mi? Çoğu durumda, bu seçeneklerin değerleri arasında önemli bir fark yoktur; bu seçim, üç benzer öğle yemeği seçeneği arasında karar vermeye benzer. Hamburger mi, soya fasulyesi ezmesi güveci mi yoksa ızgara balık mı yemeliyim? Hangisi en akıllıca seçim olur? Gerçekte, farklar minimaldir. Hamburgere 67 puan verirsek, soya fasulyesi ezmesi güveci 71 ve ızgara balık 69 olabilir. Zamanla bu puanlar değişebilir. Hamburger başlangıçta 67 puan alsa da restoranda özel bir indirim varsa, memnuniyet 72'ye yükselebilir. Ancak, indirim beraberinde gürültülü bir kalabalığı da getiriyorsa, memnuniyet 65'e düşebilir.

Önemli olan, memnuniyet düzeyinin kararı kimin verdiğine de bağlı olmasıdır. Bir hamburgerle soya ezmesi güveci arasında çok az fark olabilir ancak patronunuz çalışanlarını öğle yemeğine götürüp, "Bugün herkes soya ezmesi güveci yiyecek," derse, güveç ne kadar lezzetli olursa olsun, puan 50'nin altına düşer. Hayatın büyük kararları öğle yemeği menülerinden daha ciddidir ancak başkaları bizim adımıza karar verdiğinde memnuniyet düzeyinin azaldığı ilkesi burada da geçerlidir. Sonuç iyi olsa bile, başarının bir kısmı başkasına ait olduğu için sevinç tam olarak yaşanmaz. Sonuç kötü olursa, daha da kötü hissettirir.

Başkaları Tarafından Verilen Kararların Sorumluluğunun Daha Az Olması

Karar, sorumluluk getirir. Karar tamamen size aitse, sorumluluğun %100'ünü siz taşırsınız. Ancak kararı başkası verirse, sorumluluğun en fazla %70-80'ini siz üstlenirsiniz. Dolayısıyla, sonuç kötü olsa bile, zihinsel yükünüz daha hafif olur. Pişmanlık ve suçluluk da %70-80'e düşer. Bu nedenle insanlar genellikle kendi yargılarına güvenmekten kaçınırlar. Bu durumda, düşük öz saygı bir savunma mekanizması görevi görür; önemli kararlardan kaçınmak otoritemizi azaltır ancak bizi sorumluluktan ve sonuçlardan da kurtarır. Kendi kararlarımızı verip başarısız olursak, acının ve pişmanlığın %100'ünü hisseder, başkalarının bizim için aldığı kararların başarısızlığı halindeyse acının sadece %80'ini üstleniriz. Sonuç olarak, başkalarının aynı kötü kararları vermesine izin vermeyi sürdürürüz çünkü bunlardan kaynaklanan acı o kadar kötü değildir.

Kararlar Ağırlığı Etkiler

Kararları ertelemek, bir gruptaki ağırlığımızı azaltır. Varlığı önem arz eden biri, birçok karar alır ve grubun dinamiklerini ve sonuçlarını etkiler. Karar verme yetkisinden yoksun bir kişinin gruptaki ağırlığı azdır ve varlığı önemsizleşir. Nadiren önemli kararlar alırsak öz saygımız zayıflamaya meyleder. Bu doğru ya da yanlışla değil, kendi hayatımızda kendi önemimizi hissetmekle ilgilidir. Öz saygımızı geliştirmek için, kendi kararlarımızı vermeyi ve onlara saygı duymayı öğrenmeliyiz.

Öz saygı, duygusal düzeyde, kendini sevme duygusudur. Rasyonel düzeyde de kişinin kendi kararlarını verme ve onlara saygı duyma yeteneğidir.

Öz Saygıyı Artıracak Kararlar Nasıl Verilir?

Kararlarınızı Kendiniz Verin

Hayatınızla ilgili kararları kendiniz verin. Hayatınızda karar verici pozisyonda olmak hem güç hem de sorumluluk getirir ancak hayatınız sizin sorumluluğunuzda olduğu için bu kötü bir durum değildir. Tavsiye ararken söze, "Sonuçta bu benim kararım ama sizin de fikrinizi almak isterim," diye başlayın. Önemli olan kendi meseleleriniz hakkında karar vermektir. Seçimlerinize odaklanmak, başkalarının işlerine gereksiz yere karışmayı azaltacaktır.

Kararlarınıza Göre Hareket Edin

Verdiğiniz kararlara sadık kalın. Seçmediğiniz yol konusunda her endişelendiğinizde, öğle yemeği menüsü benzetmesini hatırlayın. Tereddüdün nedeni, sonuçların seçimden bağımsız olarak birbirine benzemesidir. Bir yol ayrımında durmak, her iki seçeneğin de aşağı yukarı aynı olduğu anlamına gelir. Sonucun olumsuz olması sizi kaygılandırmasın çünkü bu sizin kararınız, ne olursa olsun değerli bir ders öğreneceksiniz.

Geleceğe Yönelik Bir Bakış Açısıyla Pişman Olun

Sonuçlar iyi veya kötü olabilir. Sonuç kötüyse, pişmanlık ve acı hissetmek normaldir. Tam sorumluluk alın ve acının %100'ünü üstlenin. Ancak, geriye bakıp yaptığınız hatalar yüzünden kendinizi suçlamak yerine, geleceğe bakın. "Bir dahaki sefere böyle yapacağım!" demeyi deneyin. Bu tür bir pişmanlık, azmi artırır.

Sonuçlar İyi Olduğunda Şükranınızı İfade Edin

İyi sonuçlara sevinin. Sevincinizi %100 yaşayın. Kararınız başarı getirdi ve herkes seçiminizin doğru olduğunu biliyor. Bu nedenle, sevincinizi başkalarıyla paylaşın: "Tavsiyeniz sayesinde

başarılı oldum." Onlar da iyi hissedecek ve başarınızın devamını dileyeceklerdir.

Karar Vermeye Yardımcı Olacak Beş Soru

Doğru veya yanlış karar yoktur, hangi seçeneğin daha doğru olduğunu her zaman bilemeyiz. Kararlarda açıklığa kavuşturulabilecek olan şey kapsam ve zamandır. Çoğu karar bizi ilgilendirir, bu nedenle kapsamı "ben" ile sınırlıdır. Geriye kalan etken, zamandır. Bir saat, iki saat veya birkaç yıl olsun, karar vermek için kendinize bir süre sınırı koyun. Uzun bir zaman aralığı belirlemek daha akıllıca kararlar vereceğinizi garanti etmez; sadece süreci uzatır.

Kararlarınıza saygı duymak için kendinize şu soruları sorun:

1. Ele almam gereken endişeler neler? (Başkalarının sorunlarını hariç tutun.)

2. Neye karar verilmesi gerekiyor? (Duyguları hariç tutun.)

3. Seçeneklerim neler? (Kendinizi bir yol ayrımına götürün.)

4. Bu karar ne zaman verilmeli? (Bir zaman sınırı belirleyin.)

5. Bu karar ne kadar süre geçerli olacak? (Son geçerlilik tarihini belirleyin.)

Bu sorular karar vermenize yardımcı olacaktır. Zaman sınırının ötesinde düşünmeye devam edecekseniz, bunu da bir seçim haline getirin; sadece son tarihi kaçırmak ve bir kararı ertelemek veya ondan kaçınmak yerine, kendinize bilinçli olarak daha fazla düşünme süresi tanıyın.

4. BÖLÜM
BURAYA ve ŞİMDİYE ODAKLANMAK

Plastik cerrahi reklamları, işlemlerin "öncesi" ve "sonrası" fotoğraflarını göstererek, birinin nasıl dönüştürülebileceğini düşünmemizi sağlar. Birçok reklam bu kalıbı izleyerek, geçmişe ve geleceğe odaklanırken bugünü göz ardı eder. Hiç kimse plastik cerrahinin kendisini gösteren bir reklam yapmaz; bu tür tanıtımlar ancak belgesellerde yer alır.

Değişim arzusu, tatmin edici olmayan bir bugünden kaynaklanır, bu nedenle reklamlar bugünü atlayıp geçmişe ve geleceğe odaklanır. Ancak, bugünü ele almadan gelecekte bir değişim yaratmak imkânsızdır. Plastik cerrahi, bugün büyük acılara katlanmayı gerektirir. Gerçek budur.

Değişmek istiyorsanız, zihinsel bir ameliyata girmeniz gerekir. Bu da biraz acı ve sabır gerektirir. Yine de birçok kişi bundan kaçınır, sürekli geçmiş ve gelecek arasında gidip gelerek bugünü görmezden gelir.

Tüm Çözümler Bugünde Yatar

"Beni değiştirebilir misiniz? Danışmanlık alırsam kendimi sevebilir miyim?" Bu soruları sık sık e-posta veya telefon yoluyla alıyorum. Cevaplaması zor sorular bunlar. Gelecek hakkındaki sorulara cevabım genellikle aynıdır: "Bilmiyorum." İnsanlar yıl-

lar sonra ne olacağını sormaya devam ediyorlar, oysa on saniye sonra ne olacağından bile emin olamıyoruz.

Geleceğe ilişkin kaygıyı hafifletmek için planlar yaparız. Korkularımızla öz güvenle mücadele etmeye çalışırız. Bu, pazarlamada popüler bir yaklaşımdır. "Yapabilirim!" gibi olumlamalar kaygıyı bastırır.

Eğer öz güven, otohipnoz veya olumlu bir tutum kaygıyı hafifletiyorsa, buna devam etmekte sakınca yoktur. Ancak bu tür yöntemleri tavsiye etmiyorum. Olumlu tutumlara ve iyimserliğe karşın, krizler tekrar tekrar yaşanacaktır. Çabalar karşılık bulmadığında öz güven sarsılır ve öz güvenimizi neden kaybettiğimizi merak etmeye başlarız. Öz güvenin başarıya giden yol olduğuna inanma eğilimindeyiz. Öz güven sürekli şüpheden daha iyi olsa da gelecek belirsiz kalır ve geleceğe güven duymak şart değildir.

Sonuç olarak, tüm çözümler şimdiki zamana odaklanmayı içerir. Kaygıyı hafifletebilen çeşitli yöntemlere karşın, gerçeklik kaçınılmazdır. Günün sonunda öğrenciler gün içinde işlemeleri gereken konulara, formunu geliştirmek isteyen kişi de günlük egzersizlerine odaklanır.

Geçmişe Kaçmak

Bazıları, gelecek kaygısını çözdükten sonra bile şimdiki zamana odaklanmakta başarısız olur ve geçmişe sığınır. Gerçeği kabul etmekte zorlananlar genellikle geçmişteki sorunlara tutunurlar.

"Neden?" diye sormak suçlamaya yol açar. "Neden bunu yaptım?" sorusu kendini suçlamaya, "Neden bunu yaptın?" ise başkalarına karşı kızgınlığa neden olur. Bu sorular eski yaraları deşmekten başka bir şeye yaramaz.

Bu geri savrulmaya neden olan, gerçeği kabul edememektir. *Neden aldattı? Anlamıyorum. Bana iş seyahatine gideceğini*

söylemişti. Sevdiklerimizin ihanetini kabullenemeyen bizler, aradığımız cevapları bulmak için geçmişe sığınırız. Gerçeği reddetme eğilimi, şimdiki zamanda hissettiğimiz rahatsızlıktan kaynaklanır. Acı veya korku, insanları şimdinin acılarından kaçınmak için geçmişe sığınmaya iter.

Öz saygı da benzer şekilde işler. Mevcut halimizden memnun olmadığımızda geçmişe kaçarız. *Anaokulundan kalma bir sorun muydu acaba? Anne babam sürekli kavga ettiği için miydi? Yoksa lisede yaşadığım zorbalık mıydı?* Bu şekilde, sürekli kaçarız. Ancak bu soruların sonunda ulaştığımız cevap her zaman aynıdır: *Geçmişe takılıp kalmakla bunca vakit kaybettiğim için kendimi zavallı gibi hissediyorum.*

İstediklerimi Şimdi ve Burada Aramak

Geçmişe takıntılı olmak pişmanlığa yol açarken, geleceğe odaklanmak kafa karışıklığına neden olur. Geçmiş değiştirilemez, bu nedenle sinir bozucudur ve gelecek de bilinmediği için kaygı vericidir. Geçmişin ve geleceğin doğası budur. Sağlıklı bireyler, odaklarını geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek arasında dengeler ve şimdiki zamana daha fazla odaklanırlar. Öz saygısı düşük kişiler geçmişin veya geleceğin sorunlarıyla meşgul olma eğilimindedir.

Çözümün ilk adımı, şimdiki zamana daha fazla odaklanmaktır başlar. Bu, psikiyatristlerin "şimdi ve burada" dediği ilkedir. Bu, geçmişteki sorunları veya geleceğe ilişkin kaygıları düşünmemek, bunun yerine şu anda yapılması gerekenlere odaklanmak anlamına gelir.

Şimdiye ve buraya odaklanmak, yeni bir alışkanlık geliştirmek demektir. Her sabah egzersiz yapmaya veya belirli bir diyete bağlı kalmaya benzer. Rutinimizden kopma ve yeni bir yaşam biçimine uyum sağlama sürecidir. Ancak şimdiki zamana ne kadar odaklanmaya çalışırsak çalışalım, yoldan sapmak

kolaydır çünkü "şimdi" ve "burada" soyut bir kavramdır. İşte bu nedenle gelecekteki kaygılara veya geçmişteki pişmanlıklara kaçma eğilimindeyiz.

Bunu önlemek için düşüncelerimizi yazmalıyız. Şimdi bir kâğıt alın ve şunu yazın: "Şu anda, burada ne istiyorum?" veya "Şu anda, burada ne yapmalıyım?" Sonra cevabı arayın. Cevabı hemen bulamayabilirsiniz ancak birkaç kez dikkatiniz dağılsa bile soruya dönmeye devam edin.

Örneğin, birkaç gün içinde önemli bir sunumu olan ve iyi performans gösterememekten endişe duyan birini düşünün. Kendi cevabını bulmak için şu süreci izleyebilir:

Şu anda, burada ne istiyorum?

Sunumda iyi performans göstermek.

Hayır, sunum gelecekte. Şu anda ne yapmak istiyorum?

Şimdi hazırlanma zamanı. Ama şimdi hazırlanmak iyi performans göstermeme yardımcı olacak mı? Gergin olmayacak mıyım?

Hayır, o gelecek. Şu anda, burada ne istiyorum?

Şu anda çok çalışmak istiyorum ama saat 23.00 oldu bile. İşten sonra bir arkadaşımla film izlemeye gittim. Bunu yapmamalıydım.

Bu geçmişte kaldı. Peki şu anda, burada ne istiyorum?

Şu anda, burada, bir saat boyunca odaklanıp sunum materyallerimi düzenlemek istiyorum.

Tamam, o zaman yazalım: "Şu anda bir saat boyunca sunum materyallerimi düzenlemek istiyorum."

Notu masanızın üstüne yapıştırın. Gelecek için her endişelendiğinizde veya geçmişe ilişkin her pişmanlığınızda bu nota bakın. Bu, materyallerinizi düzenlemeye odaklanmanıza yardımcı olacaktır. Şimdiki zamana odaklanmak sadece problem çözmeyi hızlandırmakla kalmaz, aynı zamanda yeni faydalar da sağlar. Bu faydalardan biri de çekiciliktir. Şimdiki zamana dalmış insanlar çok çekici görünürler. Öz saygınızı artırarak ve şimdiki zamana odaklanarak çekicilik de kazanırsınız. Bir taşla üç kuş.

5. BÖLÜM
YENİLGİYİ AŞMAK ve İLERLEMEK

Yenilgiye kapılmış insanlara öz saygılarını nasıl geliştireceklerini anlatsanız bile, bunu nasıl yapacaklarını bilmediklerini söylerler. Sevmeyi veya kararlarına saygı duymayı bilmezler. Onlara alıştırma yapmalarını önerirseniz bunu yapamayacaklarını söylerler.

Bu insanlarla tartışmanın bir anlamı yoktur çünkü "öz saygının" duygusal ağırlığı çok fazladır. Mantıklı görünseler de aslında duygusal öz saygı düşüklüğünden muzdaripler.

Ancak bu durumun da çaresi var. Yenilgiye kapılmış olsanız veya öz saygı hakkında hiçbir şey bilmeseniz bile bir yolu var. Bu, arabanın nasıl çalıştığını bilmeden araba kullanmayı öğrenmek gibidir. Öz saygı için de aynısı geçerli. Öz saygı, ne olduğunu veya neden geliştirilmesi gerektiğini bilmeseniz bile geliştirilebilen bir şey.

Öz Saygı Ne Kadar Zayıfsa İnanç O Kadar Sağlamdır

Yenilgiye kapılmış insanlar emindir. Başarılı olamayacaklarından emindirler. Hatta kanıt bile sunabilirler: "Şu ve bu nedenle başarılı olamayacağım. İlaç almak işe yaramayacak, danışmanlık da. Sonuçta değişmem gerekiyor ama değişemi-

yorum." Öz saygısı düşük insanların kendilerinden emin olmadıklarını ve karar veremeyeceklerini düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. İnançlarında kararlıdırlar; başarılı olamayacaklarına ilişkin sarsılmaz bir inançları vardır. Bunun nedeni, olumsuz kanıtlara odaklanmalarıdır. Sadece zayıflıklarını, yaralarını, eksikliklerini ve başarısız kariyerlerini hatırlarlar. Olumsuz kanıtlara dayanarak olumsuz sonuçları pekiştirirler.

Elbette hiçbirimiz kendimiz hakkında böyle olumsuz bir görüşe sahip olmak istemeyiz. Ancak sağlam inançları değiştirmek kolay değildir. Bu bir tür yanılsama veya inançtır. Birinin bize değişebileceğimizi söylemeye çalışması, bizi rahatsız eder. "Beni ne kadar tanıyorsun? Ne çektiğimi benden başka kimse bilemez! Öyleyse beni aksine ikna etmeye çalışmayın; mutlu olamam!" diye haykırırız. "Kendini sev" veya "kendine saygı duy" gibi tavsiyeleri kulak ardı ederiz. Bu tavsiyeleri çürütmek için çok sayıda veri ve kanıt sunabiliriz.

Harabeden Rahat Bir Eve

Öz saygı bir ev gibidir. Gerçekliğimiz ne kadar sert olursa olsun, rahat bir evimiz varsa buna dayanabiliriz. Bu benzetmede, zihne saldıran pek çok eleştiri ve kötü dış etkeni, kötü hava koşulları temsil eder. Söz konusu unsurlardan güvenle korunmak ve hem zihni hem de bedeni sakin tutabilmek için güçlü bir öz saygı gerekir.

Yenilgiye alışmış insanlar, onarıma muhtaç bir evde yaşamaya alışmış insanlar gibidir. Evin soğuğa karşı yalıtımı zayıftır ve çatısı her an çökebilecek kadar harap haldedir, sürekli su alır. Su basıncı çok düşüktür ve ev uzun zamandır dip bucak temizlik görmemiştir. Bu tür insanlar, evin bir köşesine çömelip kendi kendilerine, "Çocukluğumdan beri böyle yaşıyorum. Annem ve babam da böyle yaşadılar. Benden daha kötü yaşayan insanlar var, ne olmuş yani?" diye düşünmekle yetinir. Tanıdıkları on-

lara yardım etmeye çalışır. İnsanlar gelip temizlik yapar, yemek pişirir. Ama herkes gittikten sonra ev eski haline döner. Ustalar gelip evi onarsa ve bu arada ev sahibine geçici bir barınak teklif etse bile, ev sahibi tadilat öncesinde birkaç sevdiği eşyayı dü zenleyip atmak zorunda kalacağı için bunu reddeder. Değişim istemezler. İlerlemekten ziyade alıştıkları şeyi tercih ederler.

Ancak böyle durumlarda bile öz saygı değişebilir. Bunu kabul etmeye hazır olmamanız önemli değil. Öz saygıyı bir eve benzettiysem de onu geliştirme süreci inşaat gerektirmez. Yıkık dökük bir ev yenilenirken, sakinlerin evi boşaltması gerekir. Mevcut yapıyı yıkmanız gerekir, bu da gürültü ve toz toprağa neden olur. Ancak öz saygınızı yeniden inşa ederken böyle zahmetli bir sürece gerek yoktur.

Mucizevi Soru: Öz Saygım Geri Kazanılırsa Ne Olur?

Öz saygıyı geri kazanmak beyin sağlığına iyi gelir. Olumlu düşünmeyi ve önemsiz endişeleri görmezden gelmeyi sağlar. Kişi, başkalarının duygularından kolayca etkilenmez ve kendi muhakeme yeteneğini kaybetmez. Ancak bunun tersi de doğrudur; sağlıklı bir beyin, daha sağlıklı bir öz saygının önünü açar.

Beyin sağlığını geri kazanmak için akılda tutulması gereken iki şey vardır:

Birincisi, beyin fiziksel bir organdır. Sadece sağlıklı bir beyne sahip olmayı düşünmek, sadece dilemekle kollarınızda kasların belirmesini ummak gibidir. Zihin kontrolü de gereklidir ancak gerçek kaslar oluşturmak için ağırlık kaldırmanız gerekir. Harekete geçmek önemlidir.

İkincisi, beyin sağlığını iyileştirmek için gösterilen çabalarla bunların sonuçları arasındaki ayrım her zaman net değildir. Bu nedenle, öz saygısını geri kazanmış bir insan gibi davranırsanız, beynin de sağlığı artar ve öz saygıyı geri kazanır.

Bir gecede gerçekleşen bir mucize hayal edin: Bir sabah uyanıp da öz saygınızı tamamen geri kazandığınızı görseniz ne olur? Kendine sevgisi ve saygısı olan, sıcak bir insan olduğunuzu hayal edin. Öz güveniniz arttı, kendi muhakeme yeteneğinize güveniyorsunuz ve başkalarına karşı düşüncelisiniz. Şafak söktüğünde, neleri bir önceki günden farklı yapardınız? Bazı danışanlarım bu soruyu şöyle yanıtladı:

"Aynaya baktığımda gülümserdim sanırım. Her sabah aynaya bakmak daima acı verici oluyor. Öz güvenim artarsa, yüzümü yıkarken kendime kaşlarımı çatmazdım ve duş alırken mırıldanabilirdim." Veya: "Sonunda kahvaltı ederdim sanırım. Eskiden gece geç saatlerde yemek yerdim, bu nedenle midem bozulurdu ve huzursuz bir uykudan sonra uyanırdım. Sabahları bir şeyler yemek istemezdim ve işe ölmek istiyormuş gibi hissederek giderdim. Ama şimdi kahvaltı eder ya da belki basit bir salata yerdim."

Önce bunları yapın. Beyin, neden-sonuç ilişkisini karıştıracak ve eylemlerinizi takip edecektir. Zamanla kolaylaşacak. Siz de beyniniz de sürece uyum sağlayacaksınız.

Mutlu Bir Beyin İçin Edinilmesi Gereken Üç Alışkanlık

Bunlar basit ve etkili yöntemlerdir.

Yürümeye Devam Edin

Kendine saygı duyan ve kararlarına güvenen biri gibi yürüyün. Sırtınızın dikleştiğini, omuzlarınızın gevşediğini fark edeceksiniz. Başkalarının eleştirilerini umursamayan, son derece rahat biri gibi yürüyün.

Kendinize Sevgiyle Bakın

Aynaya her baktığınızda, şu anda kendinizi sevseydiniz hangi ifadeyi takınacağınızı düşünün ve o yüz ifadesini takının.

Kendinizi iyi hissediyorsanız, sonunda gülümseyeceksiniz. Sizi gülümsemeye zorlamayacağım. Hayatta, sevgilinizden ayrıldığınız veya yakınlarınızdan birinin hasta olduğu günler olur. Böyle günlerde bile, aynadaki kişiyi sevseydiniz hangi ifadeyi takınacağınızı düşünün ve o yüz ifadesini takının.

Kendinizle Konuşun

Öz saygısı güçlü birinin zor bir dönemden geçerken kendine ne söyleyeceğini düşünün ve siz de kendinize aynısını söyleyin. "Sorun değil, herkes bunu yaşıyor," diyerek genelleme yapabilir veya "Bu durumu iyi yönettim çünkü yetenekliyim. Başka biri olsaydı, daha büyük bir kazaya yol açabilirdi," diyerek mantık yürütebilirsiniz. Bunu beyninize söyleyin. Beyin bu tür sözleri sever. Beynin sevdiği şeyleri ona olabildiğince sık söyleyin.

Öz saygısı yüksek biri gibi yürümeyi, aynaya bakmayı ve kendinizle konuşmayı unutmayın. Çünkü bunlar sadece insanların yapmayı tercih edebileceği eylemlerdir. İnsan beyni bu üç eylemi gerçekleştirirken aktif olarak çalışır. Beyin en aktif ve verimli halindeyken öz saygıyı artırmak, değişime yol açar. Bağırmak, eşyaları kırmak ve başkalarına saldırmak, hayvanların da yapabileceği eylemlerdir. Bu tür eylemlerle beyin sağlığını geri kazanamazsınız. Sofistike insanlar gibi yaşayalım.

Öz Saygı Dersi Özeti:

- Kendimizi, herhangi bir sebep veya koşul olmaksızın, olduğumuz gibi sevmeliyiz. Kendimizi şu anki halimizle sevmeliyiz.
- İçimizde üç farklı benlik hali var. Birincisi "öz saygısı düşük ben", ikincisi bizi küçümseyen "eleştirel ben" ve üçüncüsü bizi seven "sevgi dolu ben".

• Başkalarının sizin adınıza karar vermesine izin vermek, özellikle sonuç olumsuz olursa, memnuniyetsizliğe yol açabilir.

• Öz saygıyı artırmak için kendi kararlarımızı vermeyi ve bunlara saygı duymayı öğrenmeliyiz.

• Öz saygıyı artırmak için karar verirken hatırlanması gereken dört şey vardır: Kararları kendiniz verin, kararlarınıza göre hareket edin, geleceğe yönelik bir bakış açısıyla pişmanlık duyun ve sonuçlar iyi olduğunda şükranınızı ifade edin.

• Geçmişe takıntılı olmak pişmanlığa yol açarken, geleceğe odaklanmak kafa karışıklığı ve kaygıya neden olur. Çözüm, daha çok şimdiki zamana odaklanmakla başlar. Tüm çözümler şimdiki zamandadır.

• "Şimdi ve burada" ilkesine odaklanın.

• İşte mutlu bir beyin için üç alışkanlık: yürüyüş yapmak, kendinize sevgiyle bakmak, kendinizle öz saygısı yüksek biri gibi konuşmak.

SON SÖZ
ORMANIN KRALI SİZSİNİZ

Uzun süre boyunca aslanların kelimenin tam anlamıyla "ormanın kralları" olduğunu düşündüm. Özgürce dolaştıklarını, yavrularıyla oynadıklarını ve acıktıklarında rahatça avlandıklarını sandım. Aslanlar belirince tüm hayvanların; zebraların, ceylanların, hatta filler veya timsahların bile çil yavrusu gibi kaçıştığını düşündüm.

Aslanların hayatının düşündüğüm kadar kolay olmadığını çok yeni öğrendim. *National Geographic* kanalında, bir aslanın bir su aygırı tarafından saldırıya uğradığını gördüm. Bu, yavrusunu kaybeden bir anne su aygırının intikamıydı. Aslan, su aygırı saldırısından canını zor kurtarmış, yerde kıvranıp duruyordu. Dehşete düştüm. Hepsi bu değildi. Aslanların günlük hayatı da oldukça zor görünüyordu. Kartallar, sırtlanlar ve diğer yırtıcılar, mümkün olan her fırsatta yuvalarını tehdit ediyorlardı ve anne babalar, yavrularının saldırıya uğramasından endişe ediyorlardı. Tek başına avlanmak bile kolay değildi. Zebralar şaşırtıcı derecede hızlı oluşu ve arka ayaklarıyla ölümcül tekme atma yetileri korkutucuydu. Tekmeleri, bir aslanın çenesini parçalayacak kadar güçlüdür. Aslanların bir yılan tarafından ısırılmaktan veya bir fil tarafından ezilmekten korkarak dehşet içinde kaçtıkları da oluyordu.

Bitkin durumdaki aslanı izlerken gözlerim yaşardı. Çok imrendiğim aslanlar gibi olmak istemiştim ancak bir aslanın hayatı da gündelik mücadelelerle geçiyordu.

Galiba hayatlarımız aslanlarınkine benziyor. Modern toplumda hepimiz üzgün bir aslanın hayatını yaşıyor olabiliriz. Dünyanın merkezinde olmak istiyoruz; ailelerimiz maddi açıdan tamamen bize bağımlı ancak dünya tehditlerle dolu. Zaten mücadele etsek bile hayatta kalmak için sürekli koşmalı ve diğerlerini geride bırakmalıyız. Bitkin aslanlar gibi, dünya ormanında hayatta kalmaya çalışıyoruz.

Ancak bir de şöyle bakalım: ebeveynliğin ve günlük hayatın gerekliliklerivle anlık olarak tükenmiş olsak da hepimiz muhteşemiz ve aslanlardan üstünüz. Ailelerimiz için yeri doldurulamaz birer oğul, kız, anne, baba ve eşiz. Bizler, birçok krize göğüs germiş savaşçılar ve hayatını yılmadan korumuş kahramanlarız. Bazen beklenmedik saldırılar karşısında dengemizi kaybedip keder ve umutsuzluk içinde feryat edebiliriz ancak bunlar birer kral olduğumuz gerçeğini değiştirmez. Karanlık bir odada sessizce ağlamakta sorun yok. Zayıf olduğumuz için değil, insan olduğumuz için ağlıyoruz.

Asla, asla ormanın kralı olduğunuzu unutmayın. Dünyanın merkezinde siz varsınız. Siz, dünyada türünün tek örneği olan, değerli bir varlıksınız.

DİZİN

A

acı veren düşünce 197.

acı, duygusal acı 187.

acıma 139, 149-150.

açlık 138-139.

adrenalin 129-130.

ağlamak 154, 208, 265.

aile 84, 122-123; aileyi romantikleştirme 104 *ayrıca bkz.* ilişkiler

akıl sağlığı 231; palyatif tedavi 235.

akıllı telefonlar 23.

alaycılık 153-154, 156-157, 159.

aldatmak *bkz.* sadakatsizlik

alışkanlıklar 55-56, 190, 200-202.

alkol ve alkol bağımlılığı 23, 36, 90, 95, 184, 194.

aşağılık kompleksi 36, 178-186, 202-203.

aşırı bilgi 25.

aşırı hassasiyet 198-199.

aşk ve sevgi 150, 183; acı veren aşk 49; aşk ve bağımlılık 115; sevgiyi hak etmek 31-33; 40-43; sevgi arayışı 57-58; sevgi korkusu 242-243; sevilmeyi hak ettiğini hissetmek 29-30; sevgiden mahrum olmak 37; onay isteyen sevgi 40-41; ebeveyn sevgisi 241-242; öz sevgi 34-38; 44-45, 47-48, 150-151, 241-247, 262; koşulsuz sevgi 241-242, 245-246.

atalet 34-35, 157, 170-177, 202.

ayrılık 164-165, 199; ayrılığın faydaları 53-55; ayrılık korkusu 51-56, 63, 167-168.

azim 191.

B

bağımsızlık 107.

başarısızlık 7, 171-173.

bebek 31, 114-115.

bencillik 111-112.

bilişsel davranışsal terapi 135-136, 160.

boşluk duygusu 143.

C-Ç

cinsel istismar 209.

cinsiyete dayalı farklar 68.

çekicilik ve çekiciliğin kaybı 167-169.

çekim 150-151.

çift terapisi 68.

çocukluk 7, 114-115, 180-181; ebeveynlerle çatışma 197-198; çocukluk ve reddedilme korkusu 60-61; çocukluk ve değerli

hissetme 67-68, 81-82; çocukluktan kalan yaralar 52-53, 93-94, 187-190, 194-195; mutsuz çocukluk 93-94; *ayrıca bkz.* ebeveynlik

D

dayanıklılık 171-172, 194.
değişim 253-254; değişim korkusu 196; gerçekçi değişim hedefleri 232-233; değişime direniş 214-220; değişime davranışlarla başlama 261-262.
depresyon 10, 40, 130,154, 170, 231.
destek 24, 115-116.
duyarlılık 194-196, 198-199.
duygular 19-20; duyguları dışa vurmak 130-131; duygulardan kaçınmak 188-189; duyguların nedenleri 187-190, 222-223; acı veren duygular 187; zor durumlarda duygular 137-139; soğuk duygular 153-158; duygular ve karar verme 87-89; duyguları ifade etme 129; duyguları tanımlama ve adlandırma 134-137, 140, 187-188; yoğun ve sıcak duygular 147-149, 184; duygular ve hafıza 97-99; duyguları düzenleme 127-133, 163-169, duyguları bastırma 147, 211; duygular ve düşünceler 179-180; duygu tetikleyiciler 198; duyguları anlamak 96-97, 190-191.
duygusal bağımlılık 114-121, 229; sağlıklı bağımlılık 116-117; bağımlılık ve narsisizm 117-118; sağlıksız bağımlılık 115-116.
duygusal bağlanma 118-119, 164-165.
duygusal enerji 159-160.

E-F

ebeveynlik 10-11, 18, 67, 104, 180-181, 230-231; çocuklarla çatışma 197; ebeveynlik ve bağımlılık 119; ilgi eksikliği 164-165; özerklik eksikliği 53-55; ebeveyn sevgisi 241; duygusal bir acı kaynağı olarak ebeveynlik 187-190; *ayrıca bkz.* çocukluk
eğitim 8-9, 35, 59, 74.
eleştiri 171, 236-237; yapıcı eleştiri 224-225; eleştirinin etkisi 20; eleştiriyle başa çıkmak 221-228; öz eleştiri 107-108, 142, 244-247; eleştiriyle başa çıkmanın yolları 225-228; eleştiri türleri 222-224.
empati 37, 104, 227-228, 237.
evlilik *bkz.* ilişkiler
eylem 176-177.
fark etme 69-70.
fiziksel sağlık 184.

G

geçmiş 98-100, 236-237, 254-255, 263.
gerçeklik, gerçekliği kabullenme 254-255.
gönüllülük 111-112.
görmezden gelmek 155-156.
göz hareketi terapisi 247.
grup desteği 102-103.
gurur 16-17, 150.
gülümseme 260-261.

güven 30-31.
güvensizlik 185.

H

hafıza 138-139.
hastalık 138, 168, 170, 184.
havuç ve sopa 170-171.
hayal kırıklığı 180, 194-195, 229-230.
heyecan 175.
hiperventilasyon 186.
hipokondri (hastalık hastalığı) 167.

İ

içe dönük kişiler 232-233.
iflas ve iflas korkusu 167-168.
ikilem 144, 214-215.
iletişim biçimleri 46-47.
ilgi 41, 150-151, 198,
ilişkiler: başkalarının kusurlarını kabul etme 57; tartışmalar ve çatışmalar 41-44, 46-50, 60-62, 97-98, 122-123, 170-171, 224-225; çekicilik 150; ayrılıklar 51-56, 63, 167-169, 198-199; ilişkiler ve iletişim biçimleri 46-47; yeterli hissetmek 29-30; değerli hissetmek 68-69; ilişkiler ve mutluluk 37; sağlıklı öz saygı ve ilişkiler 43-44; ilişkiler ve kırgınlık 151; ilişkiler ve travma 214; ilişkiler ve güven 31; ilişkilere sağlıksız bağımlılık 115-116, 229; sevgisiz ilişkiler 37.
insanlardan nefret etmek 37, 148-149.
intihar düşüncesi 9.
istekler 112-113.
istekler ve gereksinimler 90-91.
işkolikler 110, 173.
iyi çocuk sendromu 148.

K

kararlar: kararlar ve duygular 87-90; karar verme 85-92, 123-124, 248-252; karar verme sorumluluğu 250; tatmin edici kararlar 249-250.
kararsızlık 85-92.
kardeş 122-123, 230-231.
kariyer 8; öz saygıyı hafife almak 73-8.
kaygı 47-48, 52-53, 60-61, 130-131, 135-136, 165-167, 254; kaygı ve atalet 174.
kayıp 93.
kayıtsızlık 156-157.
kendinden nefret etme 35-36, 37-38, 148-149, 151, 244.
kendinden şüphe etme 31-32.
kendine acıma 51-52, 149-150.
kendine dürüst olmak 110-111.
kendine saygı duyma 67.
kendini bilme 32-33.
kendini güvenceye alma 107.
kendini sevme 34-36.
kendinle konuşmak 262.
kırgınlık 151.
kısır döngüler, kısır döngüleri kırmak 229-237.
kıskançlık 196.
kıskançlık 31-32.
kıyaslama 25, 223-224.
kibir 16-17.
kimlik 83-84.
kişilik tipleri 232-234.
kişisel gelişim kitapları 90, 95-97, 216.
korkular: sevilmeme korkusu 58, 107-108; başarısızlık ve reddedilme korkusu 59-61; korkuyu adlandırmak 168-169; korkuyu an-

lamak 166-169.
kötümserlik 155-156.
kumar 95, 121.
kumar bağımlılığı 9, 35-36.
kusurları kabul etmek 57.

L

Laozi 185.

M

meslekler, 73-78.
mola, ara vermek 174.
motivasyon 35; motivasyon eksikliği 170-177; motivasyon sloganları 175-176.
mutlak kudret 180-181.
mutluluk 9, 19; başkalarına bağlı mutluluk 229-230; bir hedef olarak mutluluk 219-220; mutluluğu kovalamak 58-59.
mutsuzluk, mutsuzluktan kurtulma 98-100.

N

narsisizm 19, 150-151, 242-243; narsisizm ve bağımlılık 117-179.
"neden ben?" düşüncesi 105.
nefes teknikleri 186.
nefret 148-149.
nezaket: aşırı nezaket 107-110; kişinin kendi memnuniyeti için nezaket 111-112.

O

olumluluk 87.
olumsuzluk 223, 258-60.
orta yaş 184.
orta yaş ve motivasyon 172-173.
ortak deneyim 102-104.
oy vermek 79.

Ö

ödül, olumsuz ödül 170-171, 172-174.
öfke 147-148, 159, 195; öfkeyi ifade etmek 129-130.
öğrenilmiş çaresizlik 171-172.
ölüm 93; ölüm korkusu 167-169.
övgü 19, 67.
öz değer 34-35, 44, 47-48, 58-59, 81-82.
öz eleştiri 107-108, 142, 170, 244-247.
öz güven 16-17; öz güven ve kendine dürüst olmak 110-111.
öz saygı: öz saygının tanımı 15; öz saygının önemi 22-26; öz saygıya ilişkin yanlış anlaşılmalar ve ön yargılar 18-21; öz saygıyı geri kazanma ve onarma 19-21, 96-97, 190-192, 214-220; öz saygının üç dayanağı 15-18.
özerklik 16.
özür dilemek 18, 62.

P

palyatif tedavi 235.
panik 167-168.
para 198-199; maddi istikrar 75; maddi pervasızlık 87, para kazanmak 79.
pasif-agresiflik 131-132.
pişmanlık 251, 255.
popülerlik 108-111.
problem çözme 190-192, 235.

R

rasyonellik ve karar verme 87-90; rasyonellik ve duygular 127, 129.
referans düşüncesi 195-197.
rekabetçilik 230-231.
romantik komediler 214.

S

sadakatsizlik 31, 82-83, 122, 150-151, 187.
sahip olmama 41.

sakinleşme yöntemleri 186.
saldırganlık 138-9, 148-149, 211-212.
sanat 89, 103, 153, 211-212.
Sanayi Devrimi 23-24.
savunma mekanizmaları 210-212, 236-237.
saygısızlık 155-156.
sempati 139.
serinkanlılık 153.
seyahat 80.
sıkıntıyı ifade etmek 150-151.
sınavlar 58, 69-70, 88-89, 164-165, 167-168.
sigara içmek 9, 122, 200-201, 246-247.
sinirlilik 165-166, 245.
soğukluk 153-158.
sorular 226-267.
sosyal medya 23-24, 188-189.
sosyal ortamlar 25-26, 107.
spor 171-172, 246-247.
statü 8.
stres 22.
suçlamak 149, 190, 195, 223, 224-225, 231, 254-255.
süreç, sürece odaklanmak 71-72.

Ş

şiddet 194.
şimdi, şimdiye odaklanmak 255-257.

T

takıntı 40-42, 69-70.
tartışmalar 41-44, 46-50, 224-225.
tatiller 173-174.
tedavi 192-193.
teknoloji, teknoloji ve akıl sağlığı 23-24.
televizyon 158.
tembellik 170.
tercih 85-86, 248-252.
tiroit sorunları 173-174.
toplumsal değer 81-82.
travma: algıyı çarpıtan travma 212; travmayı ifade etmek 207-209; travmanın ilişkilere etkisi 214; travmanın üstesinden gelmek 207-213; işlenmemiş travma 16, 130-131.
tutku 153.
tükenmişlik sendromu 173-174.

U-Ü

umutsuzluk 164-166.
utanç 141-142, 144-145.
uyku 173-174, 231.
uykusuzluk 184, 188.
uzun izinler 173-174.
ünlüler 40.

Y

yaralar *bkz.* travma
yetersizlik 179, 182-184.
yetkinlik 15.
yorgunluk 138-139.
yürümek 246-247.
yüzme 246-247.

Z

zayıf noktalar 209-211, 236-237.
zayıflıklar, zayıflıkları listelemek 32-33.
zihinsel enerji 144.
zorbalık 190, 211-212.