DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

https://rantey.org

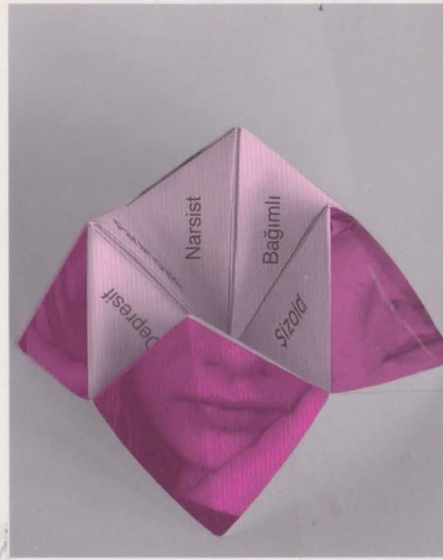
Yedek ve Duyuru Kanallarımız
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

• Telegram: https://t.me/birkitapbir

• WhatsApp Kanalımız : https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

François Lelord
Christophe André

"Zor Kişilikler"le Yaşamak



iletişim

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

FRANÇOIS LELORD
CHRISTOPHE ANDRÉ

"Zor Kişilikler"le Yaşamak

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Psikiyatr ve psikoterapi uzmanı olarak çalışan François Lelord ve Christophe André'nin ilk ortak yapıtları "*Zor Kişilikler"le Yaşamak* (İletişim Yayınları, Başvuru Dizisi) Fransa'da 1996'da yayınlandı. Lelord'un *Les Contes d'un psychiatre ordinaire*, 1993'te, André'nin Patrick Légeron ile birlikte yazdığı *La Peur des autres* 1995'te okuyucularıyla buluştu.

Comment gérer les personnalités difficiles
© 1996 Éditions Odile Jacob
Akcalı Telif Hakları

İletişim Yayınları 597 • Psykhe 10
ISBN-13: 978-975-470-778-6
© 2000 İletişim Yayıncılık A. Ş.
1-23. BASKI 2000-2014, İstanbul
24. BASKI 2015, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
EDİTÖR Mustafa Bayka
KAPAK Suat Aysu
KAPAK FOTOĞRAFI Burcu Tunakan
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Melek Özmüş
BASKI ve CİLT Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 12064
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11
Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212.613 38 46

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721
Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr
Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

FRANÇOIS LELORD
CHRISTOPHE ANDRÉ

"Zor Kişilikler"le Yaşamak

Comment gérer les personnalités difficiles

ÇEVİREN *Rıfat Madenci*

iletişim

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 7

GİRİŞ 9

BİRİNCİ BÖLÜM
KAYGILI KİŞİLİKLER 25

İKİNCİ BÖLÜM
PARANOYAK KİŞİLİKLER 49

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
HİSTRİYONİK (OYUNCU) KİŞİLİKLER 81

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
SAPLANTILI KİŞİLİKLER 99

BEŞİNCİ BÖLÜM
NARSİST (ÖZSEVER) KİŞİLİKLER 117

ALTINCI BÖLÜM
ŞİZOİD (İÇEKAPANIK) KİŞİLİKLER 139

YEDİNCİ BÖLÜM
A TİPİ DAVRANIŞLAR 157

SEKİZİNCİ BÖLÜM
DEPRESİF KİŞİLİKLER 179

DOKUZUNCU BÖLÜM
BAĞIMLI KİŞİLİKLER 201

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ONUNCU BÖLÜM
EDİLGİN SALDIRGAN (PASİF-AGRESİF) KİŞİLİKLER **227**

ON BİRİNCİ BÖLÜM
SAKINIMLI KİŞİLİKLER **245**

ON İKİNCİ BÖLÜM
YA DİĞERLERİ? **267**

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ZOR KİŞİLİKLERİN KAYNAKLARI **287**

SONUÇ
ZOR KİŞİLİKLER VE DEĞİŞİM **295**

KAYNAKÇA **327**

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ÖNSÖZ

Bizler psikiyatr ve psikoterapi uzmanları olarak hastalarımızın profesyonel ya da duygusal yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları anlatmalarını dinlemeye oldukça alıştık. Oysa gitgide başka bir gerçekle karşılaştığımızı fark ediyoruz.

Hastalar konuşmalarına, öncelikle kendilerini, acılarını, umutlarını bize anlatmakla başlıyorlar; sonra konuşmalarını, çok doğal bir akış içinde, onları sonunda bir "psikoloğa" danışmak zorunda bırakan ve onlara günden güne daha çok yorucu zorluklar çıkaran çevrelerindeki bir kişiyi –bir ebeveyni, bir eşi, bir iş arkadaşını– tanımlamaya vardırıyorlar.

Öykülerini dinlerken çoğunlukla, bize sözünü ettikleri ve bizim de tanımadığımız bu kişilerin "kişilik bozuklukları" gösterdiklerinden kuşkulanıyoruz. Bazen, bu kişilerin, hastadan daha çok yardıma ihtiyaçları olduğunu da düşünüyoruz... Ancak bize başvuranlar söz konusu "zor kişilikler" değil. Bizler iş yerlerinde, değişim psikolojisi ve stres ile ilgili konularda danışman olarak çalışmaktayız. Hiyerarşinin değişik basamaklarında çalışan birçok ücretli ile görüştükten sonra, bu kişilerin çoğunun başlıca uğraşısının, zor bir kişiliği –bu bir patron, bir iş arkadaşı, bir yardımcı, bir müşteri olabilir– yönetmeye çalışmak olduğunu kavradık.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ve sonuç olarak, "zor kişilikler için öğütler"i içeren deneyimlerimizi bu kitapta toplamaya karar verdik. Bu kitabın, yaşamın kaçınılmaz olarak karşınıza çıkaracağı "zor kişilikler"i daha iyi anlamanıza ve daha iyi idare edebilmenize yardımcı olacağına inanıyoruz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

GİRİŞ

"Kişilik" tanımlamaları konusunda bir sürü kitap yazıldı. "Kişilik", günlük dilde "karakter" diye adlandırdığımızın eşanlamlısıdır diyebiliriz.

Örneğin "Michel'in çok karamsar bir karakteri var," diyerek herhangi birinin karakterinden söz açtığımızda, Michel'in yaşamının değişik dönemlerinde ve çeşitli durumlarda, olaylara olumsuz yönden bakma ve her şeyin en kötüsünü bekleme eğilimini ifade etmek isteriz.

Michel'in karakterinden söz ederken, akan zaman ve değişen koşullar karşısında bile, Michel'de değişmeden kalan yönün, olayları belli bir biçimde görmek ve davranmak –karamsarlık– olduğunu söylemek istiyoruz.

Michel büyük bir olasılıkla karamsarlığını karakterinin değişmez bir niteliği olarak algılamamaktadır. Tersine o, karşılaştığı olaylar karşısında her seferinde değişik biçimde davrandığını düşünmektedir. Ancak Michel, olduğundan daha fazla değişebilir olduğunu sanan tek kişi de değildir. Bizler gerçekten diğer kişilerin karakter özelliklerini kendimizinkinden daha iyi gözlemleriz.

Hepimizin, bizi iyi tanıyan bir dostumuza, karşı karşıya kaldığımız zor bir durumu anlattığımız olmuştur. Örneğin, dos-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

tumuza, "hakkımda dedikodu yapan iş arkadaşımdan, bu söylentilerle ilgili açıklamalarda bulunmasını istedim," diyebiliriz. Bunu dediğimizde dostumuzun cevabı şöyle olabilir: "Senin böyle bir tepki göstermene hiç şaşırmadım!"

Dostumuzun cevabı karşısında hayrete düşeriz, şaşırırız, belki de kızarız. Bu tür bir tepkide bulunmamızı nasıl tahmin edebilir? Sonuçta, bambaşka bir tepki gösterebilirdik!

Aslında tüm bunlar boş laflardır. Bizi uzun zamandan beri tanıyan dostumuz, bir anlaşmazlık durumunda, nasıl tepki göstereceğimiz üzerine bir fikir edinmiştir. Bu onun için karakterimizin ya da başka bir deyişle kişiliğimizin bir özelliğidir.

Demek ki, kişilik özellikleri, kişinin kendisini ve çevresini algıladığı, alışılmış tarz ve davranış, tepki gösterme biçimleriyle belirginlik kazanırlar... Bunlar çoğunlukla sıfatlarla tanımlanırlar: otoriter, sosyal, özgeci, güvensiz, vicdanlı...

Örneğin, birinin sosyal karakterli olduğunu ileri sürmek ve bu özelliğin o kişi için değişik durumlarda alışılmış bir davranış biçimi olduğunu söylemek için, yaşamının değişik koşullarında (işte, tatilde, gezide) başkalarıyla beraber olmayı tercih etme, başkalarını arama eğilimi içinde olduğunu doğrulamak gerekir. Eğer onun, yeniyetmelik döneminde çok arkadaşı olduğunu ve grup etkinliklerini sevdiğini, uzun zamandan beri sosyal nitelikli özellikler gösterdiğini öğrenirsek, bunun bir karakter özelliği olduğunu kabul etmeye, daha yatkın oluruz.

Tam tersine, çalıştığımız şirkette işe yeni başlamış olan birisinin, yeni ilişkiler kurmaya çalıştığını görürsek, bu onun sosyal bir özellik taşıdığını düşünmemiz için yeterli olmaz. Bu kişi belki de, kendini yeni işinde kabul ettirmesi gerektiğini düşündüğünden sosyal görünmeye çabalıyor olabilir. Hayatının diğer evrelerinde de sosyal olduğunu, bu özelliğin onda bir alışkanlık olduğunu kanıtlamış olmayız. Onu yalnızca sosyal bir "konumda" görüyoruz, ancak bunun kişiliğinin bir özelliği olup olmadığını bilmiyoruz.

Özellik ile konum [durum] arasındaki fark, psikolog ve psikiyatrlar bir kişiliği tanımlamaya çalıştıklarında, onların başlıca araştırma konusunu oluşturur. Ama iki kişi, özellik (sabit özel-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

lik) ile durum (koşullara bağlı geçici konum) arasındaki farkı bilmedikleri halde, tanıdıkları üçüncü bir kişinin kişiliği üstüne aralarında tartışırlar. Örneğin:

– Michel çok karamsardır (karakterinin bir özelliği).

– Hayır, hiç de değil, öyle görünmesi boşanmasından kaynaklanıyor (geçici durum).

– Hayır, ben onu bildim bileli böyledir (özellik).

– Hiç de değil, öğrenci iken, matrak bir çocuktu (durum).

Bu konuşma hemen şu soruyu akla getiriyor: Michel'in kişiliği zaman içinde değişmiş olamaz mı? Gençken, gerçekten şakacıydı (özellik), şimdi kesinlikle karamsar oldu (özellik). İleride bazı kişilik özelliklerinin zaman içinde değişmesinin mümkün olduğunu göreceğiz.

Siz kolayca, karakter ya da kişilik diye adlandırılan bir şeyin var olduğunu, bunun da hepimizin yaşamı boyunca aşağı yukarı değişmediğini söyleyebilirsiniz. Ancak onu her birey için nasıl tanımlayabiliriz? Bir kişi o kadar değişik yüze sahiptir ki! Yaşamın akışı içinde değişenle, kişiliğin içinde yer alan ve değişmeyen özelliğin ayrımını nasıl yapacağız? Genellikle bunun çok zor olduğu kabul edilir. Zaten antikçağdan beri, insanoğlu bu konuyla ilgilenmiştir.

KİŞİLİKLER NASIL SINIFLANDIRILMALI?

Bu işe ilk soyunanlardan biri olan Hippokrates, benzerleri sınıflandırmayı denedi. O dönemde, herkesin karakterinin, organizmasında egemen olan akışkan tipine bağlı olduğu düşünülüyordu. Eski Yunanlılar, yara ve kusmukları incelemişler böylece kanı, lenfi, sarı ödü, siyah ödü ayırt etmişlerdi. Hippokrates de aşağıdaki sınıflandırmayı gerçekleştirmiştir.

Egemen akışkan	Kişilik tipi	Karakter özellikleri
Kan	Kanlı canlı	Heyecanlı
Lenf	Ağırkanlı, hantal	Yavaş, soğuk
Sarı öd	Hırçın	Kızgın, tatsız
Siyah öd	Melankolik	Üzgün, karamsar

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu sınıflandırma birçok yarar sağlar; insanları sınıflandırma isteğinin çok eskilere (İ.Ö. IV. yüzyıl) dayandığını ispatlar; bu sınıflandırma, günlük dilde etkisini sürdürmektedir, çünkü bugün bile bir kişi hakkında "kanlı canlı" ya da "ağırkanlı" denildiğini işitiriz; yine bu sınıflandırma, biyolojik bir özellik ile bir kişilik özelliği arasında ilişki kurmaya yönelik ilginç bir girişim olma özelliğini korur. (Hippokrates'in bu sınıflandırmasının, kişilik üstüne yapılan en son araştırmalara uyduğunu da göreceğiz.)

Her şeye rağmen, Hippokrates'in sınıflandırmasında eksikler olduğunu görüyoruz: Melankolik ya da kanlı canlı tiplere tam tamına uygun kişileri tanısak bile, insanların çoğunluğu bu tablonun kutularına girmez. Bu da, Hippokrates'in sınıflandırdığı dört kişilik tiplemesi dışında, daha birçok ayrımın olmasından kaynaklanır.

Tarih boyunca başka araştırmacılar, kategori sayısını artırarak ya da fiziksel özelliklerle kişilikler arasında bağlantılar kurarak Hippokrates'in sınıflandırmasını ıslah etmeye çalıştılar. Örneğin 1925'te Alman bir nöropsikiyatr, Ernest Kretschmer[1] uzun ve ince olmayı, soğuk ve kapalı bir kişilikle bütünleştirdi; oysa ufak ve yuvarlak hatlı çizgilere sahip olanlar heyecanlı, değişken ve sosyal kişiliklerdi. Atletik ve displazik olmak üzere iki kategori daha ekleyerek (doğa tarafından şımartılmamış olanlar), kişiliğin dört ana tipini elde etti:

Kretschmer'e göre kişiliğin dört önemli tipi (1925)

Tip	Fizik	Kişilik	Sinemada canlandıran
Küt beden (Piknik)	Ufak ve yuvarlak	Açık yürekli, neşeli, içten, gerçekçi	Gérard Jugnot, Danny de Vito
Leptosome	Uzun ve ince	İhtiyatlı, soğuk, hayalci	Jean Rochefort Clint Eastwood
Atletik	Genliş omuzlu ve kaslı	Tepkisel, sinirli	Lino Ventura Harvey Keitel
Doğuştan kusurlular (Displazik)	Yetersiz gelişme, normalden uzaklaşmalar	Güçsüz, aşağılık duygusuna sahip	Örneği yok

1 J. Delay, P. Pichot, *Abrégé de psychologie*, Paris, Masson, 1964, s. 337-341.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ancak bu sınıflandırmayı göz önüne aldığımızda, yaşamda söz konusu dört büyük tipten daha çok, karışık biçimleri de eklersek, sekiz ya da on altı tip bulunduğu ileri sürülebilir. Kretschmer bu uyarılara karşı duyarlıydı; sonsuz ara biçimlerle birlikte, değişik tipler arasında bir devamlılığın bulunduğunu kabul ediyordu.

Üstelik, çok sayıda birey üstünde gerçekleştirilen istatistiksel incelemeler, fiziksel tip ile kişilikler arasındaki bağıntıların, Kretschmer'in düşündüğünden çok daha az karmaşık olduğunu göstermiştir.

Hippokrates ve Kretschmer'in gerçekleştirdikleri iki sınıflandırma kişilik kategorilerini belirler. Bunlar kategorik olarak adlandırılan sınıflandırmalardır. Avantajları hemen göze çarpar; bu sınıflandırmalar, karşılaştığınızda tanıyabileceğiniz insan tiplerini yeterli derecede aklınızda canlandıran tanımlamalara ulaşabilmenizi sağlar. Bu sınıflandırmaların sakıncıları da gözden kaçmamalıdır: İnsan soyu birkaç sınıflandırma kategorisinden çeşitlilik açısından daha zengindir. Bütün sınıflandırmalar, çoğunlukla sürekli olan olay veya nesneleri, süreklilikleri olmayan sınıflara bölmeye çalışırlar.

Bazı araştırmacılar, kişilikleri ise, kategorilere göre değil, boyutlara göre sınıflandırmayı düşündüler.

Kişiliğin boyutsal yaklaşımları

Bir karşılaştırma yapmak için otomobilleri markalarına ve modellerine göre sınıflandıralım. Bu, içinde her markanın bütün modellerini bulacağımız kategorilere göre yapılmış olan bir sınıflandırmadır. Ancak otomobilleri, bazı özelliklerine göre, onlara 0 ile 10 arasında bir not vererek de sınıflandırabilirim. Bu özellikler güvenlik, performans, konfor, bakım masrafları, vb. olabilir. Burada, markayı ve modeli dikkate almayan, ancak otomobillerin kalitelerini göz önüne alan boyutsal bir yaklaşım söz konusudur. Gerçekten otomobil dergileri bu iki tip sınıflandırmayı da kullanırlar, çünkü performans boyutları bir kent arabasıyla, üstü açık spor otomobil için aynı şeyleri ifade etmez. Bir

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

mukayese testi için, şehir içi otomobilleri tek bir kategoride toplanacak, sonra bunlara boyutsal sınıflandırma uygulanacaktır.

İnsan kişiliğine boyutsal bir yaklaşım ne anlama gelmektedir? Araştırmacılara sorulan iki büyük soru elbette ki şöyle olacaktır: *Hangi boyutlar seçilecek?* İnsandan daha basit olan bir otomobil için bile, otomobil eleştirmenlerinin en azından on değerlendirme kıstası seçtiklerini biliyorsak, bir kişiliği nasıl ikiye, dörde ya da on altı boyuta ayrıştırabiliriz. *Onları nasıl ölçebiliriz?* Örneğin kuşku duyma eğilimi üzerine bir araştırma yapıldığında, bu boyutu değerlendirdiğimizden emin olmamızı sağlayacak sorular ya da test tipleri hangileridir?

Bu iki soruyu yanıtlama girişimleri bir bilim dalını oluşturur: psikometri, ya da kişiliğe niceliksel yaklaşım. Bu, gözlemler ve istatistiklerle beslenen ve sonuçları daha çok zor makalelerde açıklanan, bir uzmanlar bilimidir. Burada sizlere bu bilimin yöntemlerini açıklamayı değil, ama, araştırmacıları harekete geçiren kesinlik ve imgeleme karışımını göstermek için daha ziyade boyutsal sınıflandırma örneklerinden söz etmeyi hedefliyoruz.

Boyutsal sınıflandırmaların öncülerinden biri de, psikolojik incelemeye istatistiği katan Amerikalı R. B. Catell'dir. Catell işe, karakteri betimlemek için İngilizcede kullanılan bütün sözcükleri araştırmakla başladı ve bu konuda tam dört bin beş yüz sözcük buldu! Eşanlamlı sözcükleri gruplandıran Catell, iki yüz nitelik belirleyen sözcüğü saptadı. Sonra, bu sıfatlar yardımıyla binlerce kişiyi değerlendirerek ve sonuçları istatistiksel açıdan inceleyerek, bu sıfatlardan bazılarının aynı değerlendirmelerde kullanıldığını saptadı; bir başka deyişle aynı sıfatlar aynı karakter boyutunu değerlendiriyorlardı. Kişiliği değerlendiren nitelik belirleyicilerinin sayısı daha da azaltılabilirdi. Uzun araştırma yıllarından sonra, Catell ve onun psikolog ve istatistikçilerden oluşan ekibi, on altı kişilik özelliği belirledi. 16PF testiyle her bireyin kişilik özelliklerinin ölçülmesi sağlandı. Ellili yıllarda işlerlik kazanan bu test günümüzde de kullanılmaktadır.[2]

2 P. Pichot, *Les Tests mentaux*, Paris, PUF, 1991.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

16PF'nin boyutları	
çekingen	sosyal
az akıllı	çok akıllı
duygusal açıdan istikrarsız	duygusal açıdan istikrarlı
boyun eğen	hükmeden
ihtiyatlı	coşkulu
oportünist (eyyamcı)	vicdanlı
çekingen	yasak tanımaz
dayanıklı	kırılgan (dayanıksız)
güvenen	kuşkulu
pratik	hayalci
açık sözlü	içten pazarlıklı
soğukkanlı	kaygılı
tutucu	köktenci
bağımlı	bağımsız
kontrolsüz	kendine egemen
rahat	gergin

Her boyut için özneye, iki aşırı özellik arasında bir not verilir.

DENEY: SİNİRLENMEK İÇİN ARKADAŞLAR ARASINDA OYNANAN BİR OYUN

Bir kağıda 16PF'in on altı boyutunu, her satırda iki aşırı sıfat arasında beş boşluk bırakarak yazın. Bir yakınınızdan, her boyutta bir boşluğu işaretleyerek sizi değerlendirmesini isteyin. Öte yandan siz de kendinizi değerlendirin. Sonra onun değerlendirmesini kendinizinki ile karşılaştırın! Farkların nedenlerini tartışın. Daha sonra rolleri değişin. Bu arada bir hakem belirleyin.

Ama herhalde, dünyada sağlık uzmanları tarafından en çok kullanılan test, MMPI ya da Minnesota Multiphasic Personality Inventory testidir. Otuzlu yıllarda Hattaway ve Mackinley tarafından hazırlanmış ve günümüzde yeniden gözden geçirilmiştir.[3] Bu test kişiliğin on bileşenini, deneğe sorulan, beş yüzü aşkın soruyla inceler. Deney bu soruları doğru ya da yanlış şek-

3 H.I. Kaplan, B.J. Sadock, J.A. Grebb, "Psychology and Psychiatry: Psychometric and Neuropsychological Testing", *Synopsis of Psychiatry*, 7. baskı, Baltimore, Williams Wilkins, 1970, s. 224-226.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

linde yanıtlar. Ayrıca, karmaşık istatistik çözümlemeler, deney öznesinin zihinsel durumunun testin aktarımını bozup bozmadığını bilmemizi sağlayan dört geçerlilik ölçeğini ve gene deneğin sonuçları şu veya bu yönde bozmaya çalışıp çalışmadığını belirler.

Daha yeni ve kuşkusuz daha basit bir model, İngiliz araştırmacı, Eysenck'e aittir. Eysenck,[4] sayısız inceleme ve istatistiksel analizden sonra, kişilikleri iki büyük eksene göre sınıflandırmayı önerir:

Dışadönüklük-içedönüklük ekseni: Dışadönük kişi cesaret ve ödüllenme arayışı içinde olan, çarçabuk coşan, dış çevresine bağlı, ziyadesiyle sosyal ve doğal bir kişidir. Tersine, içedönük kişi, kendini büyük ölçüde denetleyen, daha ziyade sakin, ihtiyatlı, dış koşullardan bağımsız olarak amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan, eylemlerini planlamaya eğilimli bir kişidir. Her birey bu iki eksen üzerinde yer alır.

Nörotik-denge ekseni: "Nörotik" kişi, vicdan azabı, üzüntü, kaygı gibi yorucu heyecanlarla sürekli olarak ve kolayca huzursuz olur. Buna karşılık "dengeli" kişi az heyecanlıdır ve dengesi bozulduğunda normal haline kolayca döner.

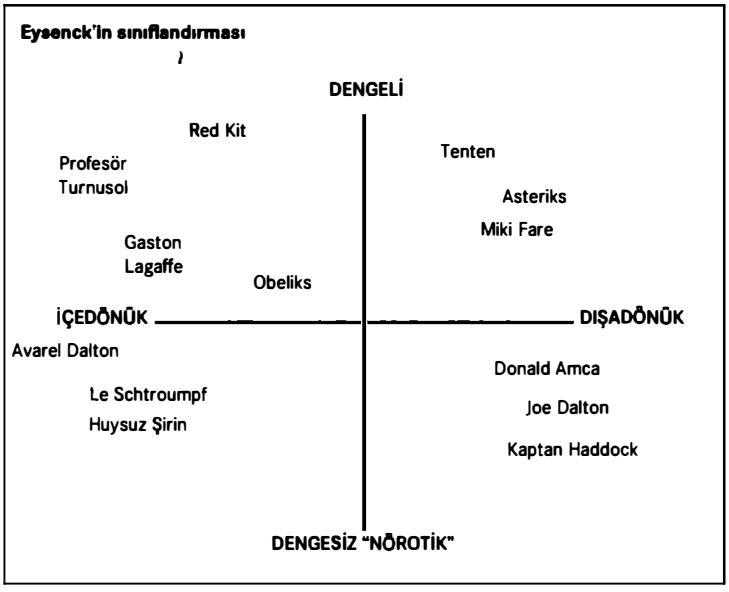
Eysenck'in ortaya koyduğu kişilik testinden geçildiğinde, kişiliğin boyutsal hedefine göre aşağıda, içine birkaç ünlüyü yerleştirdiğimiz şemanın herhangi bir bölümünde yer alınır.

Eysenck, bu iki eksene soğukluk, saldırganlık, tepkisellik, ben merkezcilik gibi özellikleri birleştiren üçüncü bir boyutu, psikotisizmi ekledi. Bu üç boyut, "doğru" ya da "yanlış" biçimde cevaplandırılacak, elli yedi basit sorudan oluşan soru formuyla değerlendiriliyordu.

Eysenck modeli kişiliğin değerlendirilmesi yolunda ilginç bir aşamadır. Ancak bilimsel araştırma bitmeyen bir yarış olduğundan, modeli defalarca deneyen bazı araştırmacılar modelin sınırlı yönlerini buldular: özellikle, eğer bütün "zor kişilikler" nörotik eksende yüksek puan almışlarsa, Eysenck testi "zor kişilikler"i birbirlerinden ayırmaya yetmiyordu. Öyle anlaşılıyor ki nörotik boyut birçok değişik boyutu kapsamakta ve

4 H.J. Eysenck, *The Structure of Human Personality*. Londra, Methuen, 1970.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



gerçekten sıkıntılı ancak farklı olan kişiler arasında ince bir ayrımın yapılmasına izin vermemektedir. Öte yandan, sakinleştirici kullanımı dengesizlik ve içedönüklük durumunu aynı zamanda azalttığından, bu iki boyutun kesin olarak birbirinden bağımsız olmadığı düşüncesi ileri sürülmüştür.

Bu zorlukları çözümlemek için, araştırmacılar tarafından yeni modeller önerildi. Bu öneriler arasından biri bilim çevrelerinde büyük bir ilgi topladı: Saint Louis Üniversitesi'nden Robert Cloninger'in[5] modeli. İnsanlarda olduğu kadar kobaylar üstünde, özellikle de sahici ve yalancı ikizlerin kişilikleri konusunda yürütülen araştırmalar sonucunda, Robert Cloninger, kişiliğin yedi "bileşeni"ni açıklar. Önce, genç yaşta ortaya çıktıkları ve kalıtımla aktarıldıkları için olasılıkla doğuştan geldiğini varsaydığı mizaca ait olan dört boyut ayırt eder. Bu dört boyut ilk öğrenme dönemini yönetir.

5 C.R. Cloninger, "A Psychobiological Model of Personality and Character", *Archives of General Psychiatry*, 1993, 50, s. 975-990.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

CLONINGER'E GÖRE MİZACIN DÖRT BOYUTU

1. *Yenilik arayışı:* Bu boyutta yüksek bir nota sahip kişi ya da bebek, etkin bir biçimde çevresini keşfetmeye, yeniliklere ilgiyle karşılık vermeye, engellemelerden etkin biçimde kaçınmaya eğilimli olacaktır.
2. *Cezadan sakınma:* Kaygılanma, kötü sürprizlerden kaçınmak için düşük profili kabullenme, kötü sonuçlardan çekinildiğinden kuşkudan uzaklaşma eğilimi.
3. *Ödüle bağımlılık:* Başkalarının onaylaması, desteklemesi, ödüle layık görmesi ihtiyacı.
4. *Israr:* Engellemeye ya da yorgunluğa karşın bir eylemi kararlılıkla devam ettirme eğilimi.

Bu şemaya uygun basitleştirici ve eğlendirici bir örnek vermek gerekirse: Bir restoranda, bay ödüle bağımlı, daha önceden de bayıldığı favori yemeğini hemen ısmarlayacaktır; bay yenilik arayışı, bilmediği yeni bir yemeği denemek isteyecektir; bay cezadan sakınma, mönüde, zor sindirdiği bütün yemekleri –verecekleri zarardan kaçınmak için– belirlemeye çalışacaktır; biraz geç kalan bay ısrar, aç olmasına karşın, cesareti kırılmadan ve sinirlenmeden restoranın çevresinde uzun süre bir park yeri arayacaktır.

Cloninger modeline, bu kez karakteri tanımlayan diğer üç boyutu ekler. Mizaçtan farklı olarak karakter, eğitimin birikimlerinden daha çok etkilenecektir.

Cloninger'in modeli, gerçek bilimsel varsayımların özelliklerini taşır: test edilebilir, modeli doğrulamak için deneyler ya da durumlar düşünülebilir; başka bir deyişle, model doğrulanabilir ya da çürütülebilir.

Örneğin mizacın dört boyutu, hayvanların kobay olarak kullanılmasıyla incelenebilir ve böylece kalıtımsal özellikler ortaya çıkar. İnsanda boyutları değerlendirmek için hazırlanan soru formları, kişilerden elde edilen sonuçların, başka psikologlar tarafından gerçekleştirilen diğer testlerce değerlendirilmesi-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

CLONINGER'E GÖRE KARAKTERİN ÜÇ BOYUTU

1. *Öz denetim:* Bu bileştiren, kendine değer verme çevresini ve yaşamını etkileyebilme gücüne inanma ve kendine amaçlar belirleme kapasitesiyle bağdaşır.
2. *İşbirliği:* Diğerlerini anlamak ve kabul etmek, empati ve özgecilik bu ikinci boyutla bağdaşan özelliklerdir.
3. *Öz-aşkınlık:* Bu boyutta yüksek puan alan kişiler yaşamlarının bir anlamı olduğunu ve bu dünyaya ait olduklarını düşünürler; maddeci olmaktan çok tinsel hedefleri vardır.

ni ya da bu kişileri uzun zamandır tanıyanların ve değişik durumlarda onları gözlemleyenlerin tanıklıklarıyla, mukayese edilebilmesini sağlar.

Sonuçlar, yedi bileştirenin gerçekten birbirlerinden bağımsız olduklarının saptanması amacıyla istatistiksel çözümlemelerin konularını oluşturabilir. Aynı şekilde, benzer sonuçlar almış kişiler arasında, modelin "görememiş" olduğu farklar var mı diye bir karşılaştırma yapılabilir, vb.

Bütün doğru bilimsel modeller gibi, Cloninger modeli de zamana yenik düşecek ve yerini gözlemlediklerimizi daha iyi açıklayan yeni bir modele bırakacaktır. Böylece, astronomi ve tıpta olduğu gibi, gözlemlerden elde edilen olgularla kuramların çatışması sonucu bilgi gelişir.

Öyleyse, kişiliğin incelenmesi gelişmeye açık olan bir araştırma alanıdır. Bu incelemeler, çocuk eğitimine, psikolojik bozuklukların önlenmesi ve psikoterapilerin daha da yetkinleşmesine değerli katkılarda bulunabilir.

ZOR KİŞİLİK NEDİR?

Benim kuşkucu olduğumu varsayalım. Eğer bu kuşkuculuk ölçülü ise ve bir gözlem döneminden sonra, kişilere güveniyorsam, kuşkum beni "aldatılmaktan" koruyabilecek basit bir ki-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

şilik özelliğidir. Örneğin, kullanılmış bir otomobil satın alacaksam bu kuşkuculuğumun bana çok yararı olacaktır.

Buna karşılık, her zaman çok kuşkucuysam ve çok iyi niyetli insanlara bile güvenemiyorsam, herkes beni kısa süre içinde çekilmez biri olarak yorumlar ve ben kendimi her zaman diken üstünde hissederim; yeni arkadaşlıklar kurmak veya karşıma çıkan iyi işlerde başarılı olma fırsatlarını da kaçırırım. Bu durumda kuşkucu yönüm beni "zor bir kişilik" yapar.

İnsandaki bazı karakter özellikleri çok belirgin ya da katılaşmış olduğunda, durumlara uyum sağlayamadığında ve kendi ya da başkaları için ya da her iki taraf için bir ıstırap olduğunda, kişiliğin zor kişiliğe dönüştüğü söylenebilir.

Çekilen bu ızdırap, zor kişilerin tanısı için iyi bir kıstastır. Doğaldır ki bu kitabın ilk amacı: meslek ya da aile çevrenizde bulunan zor bir kişiliği idare etmek konusunda size yardımcı olmaktır.

Ama kitabın ikinci bir amacı daha var; bu da, kendinizi daha iyi tanımanıza, ve kendinizde, ayrıntılarıyla betimleyeceğimiz zor kişilik özelliklerinden bazılarının bulunup bulunmadığını bilmeniz konusunda size yardımcı olmaktır.

Her bölümün sonunda, kendi kişiliğiniz hakkında düşünmenizi sağlayacak sorular dizisi bulacaksınız. Bu sorular bir tanı testi değil, daha çok kendiniz hakkında bilgilenmenizi sağlamak içindir.

ZOR KİŞİLİKLERİ NASIL SINIFLANDIRDIK?

Eski psikiyatri ders kitaplarında, Dünya Sağlık Örgütü'nün ya da DSM-IV,[6] Amerikan Psikiyatri Derneği'nin en son sınıflandırmalarında birkaç değişiklikle betimlemelerine rastlanan, her çağ ve her ülkede örneklerini bulabileceğiniz on iki büyük kişilik tipini seçtik.

6 *DSM-VI: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* J. Guelfi, C.B. Pull, P. Boyer tarafından Amerikan Ingilizcesi'nden çevrildi, Paris, Masson, 1996.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Doğaldır ki bu kişilikler, karşılaşabileceğiniz bütün zor kişilik tiplerini temsil etmezler; ancak, değişik iki ya da üç tipi yapısında toplamış olan karma biçimleri düşünürseniz, çoğunlukla onları tanıma şansınız olacaktır!

İnsanları sınıflandırmak neye yarar? Bu, psikolojide sınıflandırmalar konusunda sık sık duyulan bir eleştiridir: Sınıflandırmalar yalnızca insanları etiketlemeye, onları şemadaki bir "haneye" yerleştirmeye yararlar; oysa insanlar sonsuz derecede çeşitlidir ve aslında sınıflandırılamazlar.

Her insanın tek olduğu ve herhangi bir sınıflandırma sistemindeki "hanelerden" değişik ve çok karakterin olduğu tamamıyla doğrudur. Ancak bu, bütün sınıflandırma girişimlerini yararsız mı kılar?

Başka bir alandan, meteorolojiden bir örnek verelim. Hiçbir gök bir diğerine benzemez; her gün, rüzgâr, bulutlar, güneş değişik bir tablo oluşturur. Bununla birlikte meteorologlar dört değişik bulut sınıfı tanımlamışlardır: cumulus, nimbus, cirrus, stratus ve cumulo nimbus gibi karışık biçimler. İşte basit bir sınıflandırma. Buna karşın, bir elin parmaklarıyla sayılabilecek bu birkaç bulut tipiyle, her türden bulutlu gökyüzünü kesinlikle tanımlamak mümkündür. Doğaldır ki, iki cumulus, iki karakterin birbirinin tıpatıp aynısı olamaması gibi tam olarak birbirlerine benzemezler, ancak yine de bu iki bulutu aynı sınıfa sokabiliriz.

Karşılaştırmaya devam edelim. Bulutlar hakkında bazı bilgilere sahip olmanız, olağanüstü bir gökyüzünü beğenmenizi engellemez. Aynı şekilde, birkaç kişilik tipi tanımanız, arkadaşlarınızı ve ilişkilerinizi, onları sınıflandırmaya çalışmadan takdir etmenizi engellemeyecektir. Ama bulutları biraz tanımanız, ihtiyaç duyulduğunda birkaç saat sonra oluşacak hava durumunu tahmin etmenize ve zor kişilikleri biraz tanımanız ise, bazı durumları daha iyi idare edebilmenize yardımcı olacaktır.

Psikologlar ve psikiyatrlar için bazı kişilik tiplerini tanımlamak, bu kişilerin çeşitli durumlardaki tepkilerini ya da onlara önerilebilecek tedaviyi daha iyi saptamaya yarar. Örneğin, psikiyatrlar ve psikologlar, "borderline" (Bkz. On İkinci Bölüm)

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

denilen kişiliğin ölçütlerini tanımlayarak ve belirleyerek, çok acı çeken ve aynı zamanda kendilerine yapılan bütün yardımlara karşı koyan hastaların psikoterapisinde uyulacak birkaç temel kuralı bulmuşlardır.

Sonuçta, sınıflandırmalar yararlıdır. Sınıflandırmalar, amaç ister bulutları, kelebekleri, hastalıkları veya karakterleri incelemek olsun, bütün doğa bilimleri için gereklidir.

ZOR KİŞİLİKLERİ ANLAMAK, BENİMSEMEK, İDARE ETMEK

Her zor kişilik tipi için, bu kişinin kendini ve başkalarını nasıl gördüğünü size anlatmaya çalıştık. Onun, kendine ve dünyaya bakış açısını anladığınız zaman, bazı davranışlarını açıklamak size daha kolay gelecektir.

Bu yöntem, bilişsel psikoterapilerde kullanılan yeni ve hızla gelişen bir yaklaşıma uyar: Tutum ve davranışlarımız çocukluğumuzun erken dönemlerinde kazanılan temel inanışlarla belirlenirler. Örneğin paranoyak bir kişilik için temel inanış "Diğerleri bana zarar vermeye çalışıyor, onlara güvenilmez," olacaktır. Bundan da, temel inanışın mantıksal sonucu olarak kabul edilebilecek bütün kuşkulu tutumlar ve düşmanca davranışlar doğar. Her tip kişilik için, bu tutum ve davranışları belirleyen temel inanışları açıklamayı denedik. Son bölümdeki bir tablo bunları özetlemektedir.

Seminerlerimize katılan kişilere, "zor kişilikler"i kabul etmek, benimsemek gerektiğini söylediğimiz zaman, çoğunlukla kınamalar ya da karşı koymalarla karşılaşıyoruz. Açıkça kabul edilemez ve hoşgörülemez davranışlar sergilediklerine göre onları nasıl kabul edebiliriz? Gerçekte sizden, zor kişiye size zarar verebilecek (ve çoğunlukla kendine de) özgürlüğü sağlayacak edilgen bir boyun eğme durumunu onaylamanızı istemiyoruz. Burada söz konusu olan daha çok bu kişinin insan olarak varlığını kabul etmektir. Bu durum, kendinizi etkin bir biçimde ondan korumaya çalışmanızı engellemeyecektir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Yine bir karşılaştırma yapalım. Deniz kıyısında tatildesiniz ve ertesi gün bir tekne gezintisine çıkacaksınız. Fakat sabahleyin kalktığınızda bakıyorsunuz ki hava kapalı ve rüzgâr fırtınaya dönüşmek üzere. Memnun olmasanız bile kızgınlık belirtileri göstermezsiniz: Bir bakıma, havanın kıyıda bazen kötü olabileceğini doğal bir olay olarak kabul edersiniz. Beklenmedik bu gelişme, duruma kendinizi uydurmanızı, o gün için başka bir şeyler yapmanızı engellemeyecektir. İşte, "zor kişilikler" doğal olaylar gibidir: Onlar her zaman vardır ve her zaman var olacaktır. Onlara öfkelenmek, kötü havaya veya yerçekimi kanununa kızmak kadar boşunadır.

Onları benimsemek için iyi bir neden de şudur: Herhalde zor bir kişiliğe sahip olmayı kendileri seçmediler. Bu kişiler kalıtımla eğitimin bir karışımı sonucu, onları çoğunlukla başarıya götürmeyen davranışları benimsemişlerdir, bu durumdan da tümüyle onları sorumlu tutamayız. Kim, aşırı derecede kaygılı, itici, kuşkucu, başkalarına bağımlı ya da kafayı ayrıntılara takan biri olmayı özgürce seçer?

Dışlama, hiç kimseyi, özellikle problemli insanları asla daha sağlıklı yapmamıştır. Onları benimsemek, kabul etmek, bazı davranışlarını değiştirebilmeleri için bir ön gerekliliktir.

Eğer "zor kişilikler"i daha iyi anlar, onları daha kolay benimserseniz (bu sözcüğü anladığımız anlamda), yapacaklarını daha iyi tahmin edebilir ve size çıkaracakları sorunlara daha kolay karşı durabilirsiniz. Bu kitapta size her kişilik tipine uygun olabilecek bazı öğütler veriyoruz. Bu öğütler bizlerin psikiyatr ve psikoterapi uzmanı olarak deneylerimizden ve yaşamın alışılmış zorluklarıyla karşı karşıya kalan insandan kaynaklanmaktadır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KAYGILI KİŞİLİKLER

Ölümden korkum yok, ancak geldiğinde orada olmamayı yeğlerim.

– Woody Allen

Claire (yirmi sekiz yaşında) bize, kendimi bildim bileli, annemi hep tedirgin gördüm diyor. Her şey için kaygılanır. Bugün bile, kendisini ziyaret edeceğim zaman, geleceğim saati haber vermemi ister ve on dakika geciktiğim durumda, başıma, bir otomobil kazası geldiğini düşünmeye başlar.

On dört yaşındayken bir akşam, lise çıkışında arkadaşlarla konuşmaya daldım ve eve her zamankinden yarım saat daha geç geldim (annem tabii ki okul çıkış saatlerimi ezbere biliyordu) annemi göz yaşları içinde beni bulmaları için polise telefon ederken buldum!

Gene başka bir sefer, yirmi yaşındayken ve bağımsız olmaya doğru önemli bir adım atarken, kendi yaşımdaki bir arkadaş grubuyla Güney Amerika seyahatine çıktım. Oradan Fransa'ya telefon etmek kolay değildi ve attığım kartlar eve dönüşümden sonra ulaşmıştı. Benden birkaç gün haber alamayan annem artık dayanamamıştı. Üstelik o sırada hangi ülkede olduğumuzu bile bilmiyordu. Arkadaşlarım ve ben Peru ile Bolivya sınırında

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bir sınır kapısına geldiğimizde beklenmedik bir olay bizi bekliyordu. Gümrükçü pasaportumu inceledikten sonra, annemi aramam gerektiğini söyledi! Çok şaşırmıştım ama hemen anladım. Annem çılgın telefon görüşmeleriyle gezeceğimiz ülkelerin Fransız elçiliklerini aramış ve bütün sınır kapılarına haber gönderilmesini sağlayacak derecede onları endişelendirmişti!

Zavallı anneciğim! Çoğu zaman ona kızmak istiyorum, ama ona acı çektiren endişelerinin, ondan daha güçlü olduğunun farkına varıyorum. Keşke yalnız benim için endişelense! Ancak bu duygu onu hiç terketmiyor. Örneğin, her zaman geç kalmaktan korkar. Trene binmek için gara en azından yarım saat önce gelir. Bakanlıktaki işinde çok takdir edildiğini biliyorum, çünkü her zaman bir dosyanın gözden geçirilmesinin tam zamanında bitmesine çalışır, çıkabilecek aksaklıkları önceden göz önünde bulundurur ve ek önlemler alır. Onu telefon ve EDF faturalarını düzenlerken isteyerek izledim. En küçük bir gecikmenin telefonunun kapanmasına yol açacağı korkusuyla, faturayı alınca hemen bir çek yazan annem, sonraki günler, posta çekinin tahsil edildiğini belgeleyen kağıdın gelişini, paranın yerine ulaştığından emin olmak için izler.

Onu biraz rahatlamış gördüğüm günler, benim ve kız kardeşlerimin, kocalarımızla birlikte kendisine yemeğe gittiğimiz günlerdir. Bütün sabah tam bir telaş içinde yemeği hazırlamak için koşturur durur, ancak kahve zamanı, ona oturmasını bizim her şeyi halledeceğimizi söylediğimiz zaman, sonunda gevşediğini hissederim, gidişimize kadar rahatlamıştır. Gece eve döndüğümüzde, aslında sağ salim eve ulaştığımızı öğrenebilmesi için yine de onu değişik bahanelerle ararım.

Bu kaygılı yapıyı nereden edindiğini bilmiyorum. Babamı biz çok gençken, bir kazada kaybettik ve annem yetiştirilecek üç çocukla tek başına kaldı. Belki bu şok ve sorumluluk, onu bu sıkıntılara sürüklemiş olamaz mı? Ama annemin anne ve babasını düşündüğümde, onların da her şey için endişelendiklerini hatırlıyorum. O zaman, bu kaygılı yapı bir aile yadigârı diyorum. Zaten büyük kız kardeşim de aynı yolun yolcusu ve ona bir terapiste görünmesini söyledim.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Claire'in annesinde bir kaygılanma, endişelenme eğilimi var; başka bir deyişle, her durum için, kendi ve yakınlarının başına gelebilecek tehlike ve riskleri düşünüyor. Belirsiz her durumda olabilecek en kötü şeyi aklına getiriyor ("Kızım geç kaldı, başına bir kaza mı geldi?").

Öte yandan anne, oluşabilecek olayların tüm tehlikelerini, onları daha iyi kontrol edebilmek için önceden sezebiliyor. Ama sonuçta, beklenmedik durumların yaratabileceği tehlikeleri, onları önlemek için önceden düşünmek sakınımlı olmanın bir kanıtı değil midir? Hayır, siz de hissediyorsunuz ki, Claire'in annesinin, tehlikelere karşı gösterdiği bu dikkat, olayların oluşma ihtimaline ya da ciddiyetine oranla, gereğinden fazla ve abartılı. Örneğin bir mektubun gelmemesi veya çekin yanlış yere gitmesi, oldukça ender rastlanan ve ihtimali düşük bir olay. Böyle bir durum gerçekleşse bile, posta idaresinin önceden haber vermeden telefonu kapatması daha da düşük bir olasılık. Varsayın ki bir hata sonucunda, gerçekten telefon kapatıldı, bu tamir edilemez bir felaket midir? Tabii ki hayır. Bu durum idare merkezine gidilerek düzeltilebilecek basit bir olaydır.

Bu arada, Claire'in annesi, gerçekleşme oranı düşük ve fazla ciddi olmayan bu sorunların yakasını bırakmadığını hissetmekte ve bu durumu önlemek için belli bir gerilime girmektedir. Anne aile yemeğini zamanında hazırlamak için de belli bir gerilim yaşamakta, oysa: 1) gecikmenin ciddi bir önemi yok, 2) kendisi deneyimli bir ahçı, mönü de hazır, yemeğin gecikme olasılığı çok az. *Önceden kaygılanma, tehlikelere karşı abartılı bir dikkat, gerilme*; Claire'in annesi kaygılı kişilik özellikleri sergilemektedir.

Kaygılı bir kişiliğe sahip olmanın yararları ve sakıncaları daha şimdiden tahmin edilebilir. Bir tarafta sakınma ve denetim altına alma eğilimi, öbür tarafta ise aşırı bir gerilim ve acı çekme.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KAYGILI KİŞİLİK

- Kendisi ve yakınları için, günlük yaşamın tehlikelerine oranla çok yoğun ve sıkça endişe duymak.
- Çoğunlukla fiziksel aşırı bir gerilim.
- Sürekli biçimde tehlikeleri düşünmek; tehlike riski düşük (gerçekleşme ihtimali az veya ciddi olmayan) olayları kontrol edebilmek için bile beklentiler içinde olmak.

ANNE DÜNYAYI NASIL GÖRÜYOR?

Claire'in annesinin elinde sanki, çevresinde bir olaya veya felakete yol açabilecek her şeyi bulup ortaya çıkaracak bir radar var. Temel inanışı şu şekilde ifade edilebilir: "Dünya, her an bir felaketin meydana gelebileceği tehlikeli bir yerdir". Bu inanışa katılan depresif bir kişilik, sırtını kamburlaştırarak gelecek darbelerin etkisini azaltmakla yetinirdi. Oysa, Claire'in annesi tam tersine, tüm çevresini kontrol etmeye çalışarak yakınlarına haber vermek için her şeyi yapacaktır.

İkinci inanışı "Çok dikkatli olunarak, olayların ve kazaların çoğu önlenebilir" biçiminde özetlenebilinir. Sonuçta, hiç de haksız değil demez misiniz? Dünya her an bir felaketin gerçekleşebileceği tehlikeli bir yer değil midir? Bunu doğrulamak için herhangi bir gazeteye göz atmak yeterli olacaktır: uçuruma yuvarlanan bir otobüs, denizde boğulan çocuklar, ekmek almak için sokağa çıktığında otomobil altında kalan anne. İnsanlar her gün, mutfaklarında, tezgâhlarının başında ya da bahçelerinde ölüyorlar ya da ağır biçimde yaralanıyorlar. Öyleyse, dikkat kesilerek evde meydana gelen kazalar sonucu bir sürü kazayı ve felaketi önleyebileceğimiz doğru değil mi? Sonuçta anne haklı, dünya tehlikelerle dolu ve dikkat etmek gerekli!

Gerçekte Claire'in annesinin inanışlarını, kaygılı olmayan kişilerin inanışlarından ayıran, bunların sıklığı ve yoğunluğudur. Tabii ki, başımıza her zaman bir felaket gelebilir; bizler zaval-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

lı ve yok olmaya mahkûm varlıklarız, ancak çoğumuz, bu felaketleri unutarak yaşamayı başarıyoruz. Bu durum, kontrol edebileceğimiz tehlikelere karşı önlemler almamızı engellemiyor. Örneğin direksiyon başında, özel bir kaygı ve her kavşakta kaza endişesi duymadan, emniyet kemerimizi takıyoruz. Asla denetleyemeyeceğimiz, (ağır hastalıklar, bir yakınımızın otomobil kazası geçirmesi gibi) ciddi tehlikeleri başımıza gelmediği sürece düşünmekten kaçınıyoruz.

Öte yandan, treni kaçırma, geç kalma, tavuk budunun iyi pişmemesi gibi yaşamın küçük aksaklıkları da kaygılarımızı artırır ama ölçüyü kaçırmadan.

Kaygılı kişilerin, "alarm sistemlerinin" biraz fazla duyarlı çalışması, bu kişilerin oldukça sıkıntı çekmelerine neden olmakta; kaygının egemen olduğu düşünceler, fiziksel gerilim ve denetim kurmaya eğilimli davranışlar, olaylara oranla çok yoğun ve çok sık ortaya çıkmakta.

Şimdi kaygılı bir kişinin, otuz dört yaşındaki sigorta görevlisi Gérard'ın söylediklerine kulak verelim. Gérard hekiminden düzenli olarak sakinleştirici istemektedir.

Evet, kaygılı bir kişi olduğum söylenebilir! İşimin gereği, başkalarının başına gelebilecek felaketlerle uğraşmam, bende, sanki kendimi koruyormuşum hissini uyandırıyor. İşimden bu kadar zevk almamın nedeni herhalde budur diye düşünüyorum. Tabii, bilerek tasalandığımı ve davranışımın tamamıyla normal olduğunu söylüyorum. Gerçekte, profesyonel açıdan, hem müşterilerim hem de şirketim tarafından takdir ediliyorum; çünkü bir şeyin kötüye gideceğine dair içimde varolan korku, bana, bazen sigorta edilen kişinin aklına gelmeyen ve öngörülmeyen riskleri ya da bir sözleşmenin kapsamı ile ilgili hataları bulduruyor. Sonuçta, iyi prim topluyorum ve müşterilerim iyi bir güvenceye kavuşuyor.

Ancak bu kaygının beni her zaman gerilim altında tuttuğunu söylemem gerekiyor. Doktorum bana, gün boyunca aklımdan geçen endişelerin bir listesini çıkarmamı söyledi. Ve işte ortaya çıkanlar: yataktan kalkmadan az önce, bütün gün yapacakları-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

mı düşünürken duyduğum ilk kaygı, başarabilecek miyim kaygısıdır? O sabah biraz somurtkan olan karımla yapılan sabah kahvaltısı. Ya bir gün artık birbirimizi sevmezsek? Otomobille bir randevuya gidiş. Her şeye rağmen ya yetişemezsem? Direksiyonda zaten çok dikkatliyimdir ve bir çarpma sırasında son derece güvenlikli olmasıyla ün yapmış bir otomobil satın aldım. Müşterinin bürosuna sözleşmeyle geliş. Ya bir şey unuttuysam? Ya bir riski atladıysam? Müşteriyle sözleşmeyi birlikte okuyoruz, çok memnun, imzalıyor.

Oradan çıkarken mutluyum, bu büyük bir işti. Yol üstünde kahve içmek için duruyorum. Birkaç dakika gevşiyorum, sonra yeniden endişeleniyorum ve bu sabah otomobilden bir gürültü geldiğini hatırlıyorum. Ya arabayı hemen tamirciye götürmek gerekirse? İki randevu arasında bu kadar vaktim olacak mı? Ve bu böyle devam edip gidiyor. Size burada normal bir günü anlatıyorum, bu ölçüdeki kaygıya alışığım.

Tuhaf ama, gerçek bir tehlike söz konusu olunca, çoğu kez sakin davranıyorum, bu da, bir hiç için endişelenmeme alışmış olanları şaşırtıyor. Geçen yıl, bize yeni teknelerini göstermek isteyen dostlarımızla denize açılmıştık. Hava aniden bozdu ve aynı anda motor da teklemeye başladı. Herkes korktu ama ben aşağı inip motorla uğraştım. Sonuçta limana dönebildik. (O gün sorunu çözdüysem, bu, bir gün yolda kalmaktan endişe ettiğim için motor kurslarına devam etmiş olmamdandır.)

Problem ortaya çıkınca yüzleşmekten çekinmiyorum, ancak benim yakamı bırakmayan başıma gelebilecek olanlar. Hiç kaygılanmadığım durumlarda bile, onları ben yaratıyorum. Geçen yazdan bir örnek vereyim: her şey iyiydi, çok iyi bir yılı geride bırakmıştık, karımla aram iyiydi, ben ve karım çocuklarla birlikte şahane bir tatil geçiriyorduk, kaygı duymam için hiçbir neden de yoktu. "Ya çocuklarımdan biri ağır bir hastalığa yakalanırsa?" türünden düşünceler canımı sıkmaya başladı. Görüyorsunuz işte, bu işin sonu yok.

Bu örnek, kaygılı bir kişiliğe sahip olmanın yararlarını ve sakıncalarını daha anlaşılır kılıyor. Yararları: Gérard çok dikkat-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

li, tehlikeleri önceden görüyor, mesleğinde çok başarılı. Sakıncaları: Hep ne olacak endişesi, ona acı çektiriyor ve yoruyor.

KAYGI BİR HASTALIĞA DÖNÜŞÜNCE

Bilinmeyen nedenlerden dolayı Gérard'ın kaygısının daha da arttığını, konsantrasyon yeteneğini ve uykusunu bozan, olası bir felakete kilitlenmiş düşüncelerle kendini gittikçe daha gergin hissettiğini düşünelim.

Doktoru onu psikiyatra gönderirse, kuşkusuz psikiyatr genelleşmiş kaygı tanısını koyacaktır.

Genelleşmiş kaygı bozuklukları aşırı ya da haklı çıkmayan endişelerle kendini belli eder, ancak bunlara şu üç belirti eklenir:[1]

– *vejetatif sinir sisteminin aşırı çalışması* (istemdışı tepkileri yöneten sinir sistemi): çarpıntı, terleme, sıcak basması, sık sık idrara gitme isteği (boğazda düğümlenme hissi);

– *kas gerilimi:* çoğunlukla yorgunluğa yol açan ağrılı kasılma ve seyirmeler (sırtta, omuzlarda, çenede);

– *çevrenin aşırı bir dikkatle algılanması:* pusuda bekleme, yüksek gerilim altında olma hissi, kaygıdan dolayı dikkat toplama bozukluğu, uyku bozuklukları, sinirlilik (çabuk öfkelenme).

Genel kaygı bozuklukları kaygılı kişiliğin bir karikatürü gibidir ve yakalanan kişiler bundan çok çekerler. Tedavi gerektiren gerçek bir hastalıktır.

En etkili tedavi biçimi psikoterapiyle birlikte ilaç kullanımıdır.

Psikoterapi yöntemleri arasında, kitabın sonunda ele aldığımız bilişsel ve davranışsal psikoterapiler, bu konuda belli bir etkinliğe sahip olduklarını kanıtlamışlardır. Hastaya şunlar önerilir:

1) kaygılar nedeniyle oluşan aşırı tepkilerin denetlenmesinde yardımcı olması amacıyla hastanın gevşemeyi öğrenmesi.

1 *DSM-IV: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, a.g.e.*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

2) bilişsel yeniden yapılanma seansları:[2] Terapi uzmanı kaygılara neden olan düşüncelerini sorgulaması için hastaya yardım eder. Terapiyi yönlendiren uzman özellikle, hastanın gereğinden fazla büyüttüğü tehlikelerin olasılığını ve büyüklüğünü yeniden değerlendirmede ona yardımcı olur.

Ancak bazen psikoterapi ilaç kullanımıyla birlikte yürütülür. Bunun birinci nedeni; hastanın acı çekiyor olması ve acilen rahatlatılmasının gerekmesidir. İkinci nedeni ise, birçok psikolojik bozukluklarda olduğu gibi, bu iki yaklaşımın, psikoterapi ve ilaç kullanımının birlikte uygulanması, bazı durumlarda, daha etkili olmasındandır.

Kaygı giderici ilaçlar arasında, hekimler iki büyük ilaç grubunu kullanmaktadırlar: anksiolitikler ve depresyon gidericiler. Aşağıda bunların yararları ve sakıncaları gösterilmektedir.

Kaygı bozukluklarında kullanılan iki büyük ilaç sınıflaması tablosu

	Anksiolitikler	Depresyon gidericiler
Yararları	- Etkisi hızlıdır. - Aralıklarla alınabilir. - Kullanımı kolaydır. - Hastayı rahatlatır.	- Bazı bozukluklarda en etkin tedaviyi sağlar. - Bağımlılık yapmaz. - Uykuya neden olmaz. - Depresyon durumlarında da etkilidir.
Sakıncaları	- *Yanlış kullanıldığında* • Uyku getirir. • Geçici hafıza kaybı ve konsantrasyon bozukluğu • Ağır vakalarda etkisizdir.	- Etkisi yavaştır: olumlu bir etki için birkaç hafta kullanılması gerekebilir. - Tedavinin başlangıcında kaygı durumunu artırabilir. - Bazen etkisiz kalabilir.

Depresyon giderici ile anksiolitikler arasında bir seçim yapmak, hastanın belirtiler hakkında anlattıklarına bağlı olan bir hekim kararıdır. Aslında, başlangıçta her zaman hastayı süratle sakinleştirmek için anksiolitik uygulanır. Bazı ağır kaygı vakalarında, verilen ilaçlara bir depresyon gidericinin de eklenmesi çoğunlukla iyileşmeyi ve ardından anksiolitik miktarının azaltılmasını sağlar.

2 R. Durham, T. Allan "Psychological Treatment of Generalized Anxiety Disorder", *British Journal of Psychiatry*, 1993, 163, s. 19-26.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Genel kaygı bozukluklarının tedavi yöntemi, hastaların durumuna göre kaygılı kişilikler için de geçerli olur. Şimdi tedavi olmaya karar veren Gérard'ı dinlemeye devam edelim.

Sürekli kaygılanma haline alıştığımı sanıyorum, bu durum benim için normal bir yaşam biçimi; ancak gene de eşim beni doktora gitmeye ikna etti. Benim sürekli bir gerilim içinde olmama gitgide daha zor katlanmaya başlamıştı. Üstelik, çok sık biçimde, yapılacak işleri yerine getirip getirmediğini ona sormaya başlamıştım: örneğin, çocukları aşıya götürdün mü? Resmi kağıtlara cevap verdin mi? Ev için tamirciyi çağırdın mı? gibi. Genelde zaten işi çok olduğundan, sürekli olarak onu kontrol etmemi çekemiyordu. Bütün bunlar yetmiyormuş gibi, akşam yapılacak o kadar iş varken uyumakta da zorluk çekiyordum.

Önce, aile doktorumuza gittim. Bana bir anksiolitik yazdı. Nasıl alacağımı da açıkladı: zor dönemlerde birkaç gün üst üste, ama alışılmış dozu hiç aşmadan, idare ederek alacaktım. Gerçekten ilaç iyi geldi. Alışmak için ilacı hafta sonu almaya başladım ve uyuklatmadığını gördüm, sonra dozu gününe göre tekten çifte çıkararak ilacı kullanmayı sürdürdüm. Bu ilaçla, kişiliğim değişmiyor, işlerimle uğraşıyorum, ancak, kendimi daha az gerilim altında hissediyorum.

Karım, ilacın bana iyi geldiğini gördü, ancak ilaç almam hoşuna gitmiyordu. Bir arkadaşının tavsiye ettiği psikoloğa görünmemi istedi. Çekinerek gittim; aslında "sorunlarımı anlatmaya" hiç niyetim yoktu. Psikolog niyetimi anladı ve bana gevşemeyi öğretmeyi önerdi. Altıncı seansın sonunda yeterli derecede gevşeyebiliyordum ve gevşemeyi uyumak için kullanmaya başladım. Ama, psikolog bana özellikle, gün ortasında, oturmuş durumda, gözler açık, tam olarak gevşemeden, gerilimi azaltmak için mini-gevşemelerin nasıl yapılabileceğini gösterdi. Artık bunu günde birkaç kez yapıyorum; bir telefon görüşmesinden sonra, kırmızı ışıkta direksiyon başında, on, on iki kez diyaframdan soluk alma beni rahatlatıyor.

Daha sonra psikoloğum gerçek bir psikoterapiye başlamamı önerdi. Ancak bu öneriyi gerekli bulmadım. Ara sıra ilaç ala-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

rak ve biraz gevşemeyle, şimdi kendimi eskisinden çok daha iyi hissediyorum.

Bu örnek, bazen hastalara basit yöntemler uygulayarak çok yararlı olunabileceğini ve birçok kişinin de (özellikle erkeklerin) daha fazlasını istemediklerini gösteriyor.

İçinizden biri şöyle diyebilir: "Ama Gérard kaygı sorununu çözümlemedi! Yalnızca belirtileriyle uğraştı ve derinde yatan sebebi tedavi etmedi. Ancak psikanaliz gibi uzun bir terapi, kaygılarının nedenlerini öğrenmesini sağlayabilir ve onu belirtilerden kurtarabilir."

Hastalara gevşeme ya da ilaç tedavisi önerildiğinde, bu tür cevaplarla ("evet ama bu ilaçlar hastalığın yalnızca belirtilerini tedavi eder, hastalığın nedenini ortadan kaldırmaz") çok karşılaşılır.

Üzülerek söyleyelim, birçok kişinin düşündüğünün tersine, aşırı kaygının nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Bu nedenler hastaya göre değişir ve bu bilgi düzeyimizle her vakada "nedeni" tedavi etmeye kalkmak, fazla iddialı olacaktır.

BÖYLE BİR DURUM NEREDEN KAYNAKLANIYOR DOKTOR?

Burada da, kalıtım ve yetişme biçiminden kaynaklanan faktörler birbirine karışır.

Kalıtım: Birçok araştırma, kaygı bozukluklarının değişik biçimlerinde, birinci derece akrabaların dörtte birinde kaygı bozukluklarına rastlanıldığını saptamıştır. İkizleri incelersek; ikizlerden biri genel kaygı bozukluğu gösterdiğinde, ötekinin de aynı hastalığa yakalanma şansı, eğer ikizler monozigot (aynı yumurta ikizi) ise, yani gerçek ikiz ise ikide bir, ama ikizler eğer dizigot (ayrı yumurta ikizi) ise, yani normal kız kardeş ya da erkek kardeş kadar birbirlerine benziyorlarsa, altıda birdir.[3]

3 K.S. Kendler, vd. "Generalized Anxiety in women: A population Based Twin Study", *Archives of General Psychiatry*, 1992, 49, s. 267.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Burada söz konusu olan yalnızca "kaygılı kişilikler" değil kaygı bozukluklarıdır. Ancak başka araştırmalar, "kaygılı" kişilik özelliğinin de kısmen kalıtımsal olduğunu göstermiştir.

Çevre: Bazı araştırmalar, agorafobi (açık alan korkusu) ya da panik atak gibi kaygı bozukluklarına yakalanmış olan hastalarda, ayrılma, taşınma, yas, iş değiştirme gibi yaşam süresince her zaman karşılaşabilecek olaylara, bozukluğun ortaya çıkışından bir ay öncesinde daha sık rastlanıldığını göstermişlerdir.[4] Bazı araştırmacılar ise, çocukluktaki ölüm ve anne-baba ayrılığı vakaları üzerinde durmuşlardır.[5]

Diğer "zor kişilikler"de olduğu gibi, kaygılı bir kişiliğin oluşması için, muhtemelen, kalıtımsal özelliklerin, eğitimden edinilen görgünün ve bazen de sarsıcı olayların bir bileşimi gereklidir.

Psikanalistler tarafından "nevrotik kaygı" olarak adlandırılan aşırı kaygı, çocukluğun ilk dönemlerine dayanan, kötü sonuçlanmış, bilinçaltı çatışmasının bir belirtisidir. Onlara göre, Gérard, yaşamının ilk yıllarına ait olan bir veya birçok olaydan kaynaklanan, kendisinin bilincinde olmadığı daha derindeki bir korkuyla savaşmak ereğiyle günlük yaşamın olaylarından korkuyor. Öyleyse bu günlük kaygı, Gérard'ın bilincinde yer almayan çok eski bir sorunun kendini ifade etme biçimidir. Bir psikanaliz sayesinde, Gérard, analisti ile kuracağı ilişkiler çerçevesinde geçmişinin duygusal deneyimlerini yeniden yaşayabilecek ve böylece kaygısının gerçek niteliğinin bilincine vararak acılarını dindirecektir. Bu teori birçok nedenden dolayı çok çekicidir.

Bu arada, tüm bunlar kaygılı her insana, psikanaliz ya da çözümsel psikoterapi yöntemini tavsiye etmemiz için yeterli nedenler değildir. Önce, yöntemin kendisi belli istek ve tutumlar gerektirir (geçmişe duyulan ilgi, serbestçe ifade etme ve bunları birleştirme yeteneği, karmaşıklığa, engellemeye ve bir sonu-

4 C. Favarelli, S. Pavanti, "Recent Life Events and Panic Disorder", *American Journal of Psychiatry*, 1989, 146, s. 622-626.

5 J. Kenardy, L. Fried, H.C. Kraemer, C.B. Taylor, "Psychological Precursors of Panic Attacks", *British Journal of Psychiatry*, 1992, 160, s. 668.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KAYGILI YA DA DEPRESİF BİR HASTANIN PSİKANALİZE BAŞLAMASI KONUSUNDA BİLİNEN BEŞ NEDEN

- *Psikanaliz hastaya, hastalığının belirtilerinin bir anlamı olduğunu ve bu anlamı çözmenin de mümkün olduğunu açıklar.* İşte hastayı motive edici öğe budur. İnsanlar, kaygılarının kalıtımla eğitimlerinin karışımı pek berrak olmayan bir kokteyl olduğunu duymaktansa, rahatsızlıklarının bir "açıklamasının" var olduğunu ve bunu geçmişlerinde bulabileceklerini düşünmeyi yeğlerler. Anlama umudu, biz insanlar için çok çekicidir ve büyük olasılıkla tedavi edici bir yönü bulunmaktadır.
- *Hasta "temel nedene" yönelik bir tedavi sayesinde tam bir iyileşme ümit eder.* Yani psikolojik olarak tam sağlığına kavuşacak ve sürekli tedaviden kurtulacaktır. Bazı psikanalistlerin, tam bir iyileşme için kesinlikle söz vermemelerine karşın, hastanın umudu bu yöndedir.
- *Psikanaliz, kendi iyileşmemizin mimarı olmamızı önerir.* Tabii ki terapistin yardımıyla, ama doğrudan ilaçlara ya da terapistin emirlerine bel bağlamadan.
- *İlgi çekici metinler psikanalize eşlik ederler.* Bu metinlerin çoğu uzman olmayan biri tarafından anlaşılabilecek düzeydedir. (özellikle Freud'unkiler). Birçok psikanalist hastalarını psikanaliz metinlerini okumaya teşvik etmese de, hastaların çoğu, içinde bulundukları zorluğu daha iyi anlama umuduyla, terapiyi hızlandırmak ya da bir gün kendilerini psikanalist olarak görebilmek için bu isteğe karşı koyamazlar.
- *Psikanaliz yöntemi uzun süreli bir tedavi önerir.* Bu da çoğu zaman güven verir (terapistim hep yanımda olacak duygusu). Öte yandan birkaç ay ya da birkaç yıl içinde bir iyileşme görülmezse, bu bir yenilgi olarak değil ama sadece, çözümsel çalışmanın fazla ilerlemediğini gösteren bir işaret olarak algılanır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ca ulaşma konusunda sabırlı olabilme, sonuç beklemeye karşı hoşgörü). Bunlardan başka psikoterapi alanında gerçekleştirilen tüm güncel araştırmalar, uygulanan yaklaşımlar arasında hiçbirinin tüm hastalar ya da bütün bozukluk tipleri için tek çözüm oluşturamayacağını göstermektedir.

Günümüzde ilgi, psikoterapilerin sağladığı[6] etkinlikleri üzerinde, hangi tip terapinin daha çok başarılı olma şansına sahip olduğuna karar verilmesini sağlayan, her hastaya özgü olgular üstünde yoğunlaşmaktadır. Doğal olarak bu alanda her "psikiyatr", birtakım önseziler edinmiştir, ancak bilimin amacı, kişisel önsezileri, bu kişiden kişiye değişen "özel kanıları", büyük çoğunluk tarafından doğrulanmış ve kabul edilmiş bilgilere dönüştürmektir.

Psikoterapi çalışmaları yüzyılı aşkın bir süre önce tıbbın değişik alanlarında ve daha yakın tarihlerde ise psikiyatri alanında uygulanma olanağı bulmuştur. Çözümleyici psikoterapiler, bilişsel ve davranışsal terapiler, ilişkiler terapisi (çok yenidir), on iki yıldan beri, değişik hasta tipleriyle birlikte, çeşitli bozuklukların değerlendirilmesini konu olarak seçmişlerdir.

Bilişsel ve davranışsal terapiler eğer, iyice tanımlanmış olan bazı kaygı bozukluklarında (fobiler, agorafobiler, panik ataklar, saplantı bozuklukları), çeşitli ekiplerce yürütülen sayısız incelemeyle belgelenen, uzun süreli ve çoğunlukla şaşırtıcı olan etkinliklerini kanıtlamış olsalar bile, "sıradan" kaygılılar ya da kaygılı kişilikler söz konusu olduğunda ortaya çıkan tablo, çok daha az belirgindir. Örneğin, kişisel gözlemler ve birçok araştırma, ılımlı ölçüde kaygılı ya da depresif olan hastaların, daha tedavi görmeden, psikanalitik temelli psikoterapi seanslarına katılmayı beklerken iyileştiklerini göstermektedir.

Öte yandan, psikanalitik yöntem nasıl tüm hastalar tarafından beğenilmiyorsa, yapılanmış gelişmesi, açıkça belirlenen amaçları ve gözlemlenir sonuçlara verdiği önemle bilişsel ve

6 R.C. Durham vd., "Cognitive Therapy, Analytic Psychotherapy and Anxiety Management Training for Generalized Anxiety Disorder", *British Journal of Psychiatry*, 1994, 165, s. 315-323.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

davranışsal yöntem de, her hasta için uygun bir tedaviyi oluşturmayacaktır.

Bizim önerimiz, seçiminizi bilerek yapabilmeniz için psikoterapiye başlamadan önce, değişik okullara mensup en az üç terapist ile görüşmeniz ya da geniş okuyucu kitlesi için yazılmış konuyla ilgili birkaç kitap okumanızdır.

KAYGI NEYE YARAR?

Sonuç olarak, kaygı olağan bir heyecandır. Karşılaştığımız durumlar belli ölçüde bir tehlike içeriyorsa, az ya da çok bir kaygı duyarız: bir sınava girdiğimizde, bir topluluğun önünde yapacağımız konuşmadan önce, gara giderken yolda geciktiğimizde, vb. Kaygı hoş bir heyecan olmadığı için, tehlikelere maruz kalmamayı ayarlayarak bu durumdan kaçınmaya çalışırız: Kaygılanma eğiliminde olanlar sınava, yapacakları konuşmaya iyi hazırlanacaklar ve zamanından önce garda olmak için ellerinden geleni yapacaklardır. Olaylar üzerindeki kontrollerini yitirmemeye çalışacaklardır. Ancak, yine aşırı kaygılı kişiler, bu hiç de hoş olmayan kaygı duyma olayından kaçınmak için kendileri için çok zor olacağını ileri sürdükleri sınava girmeyecekler, konuşma yapmak için söz almayı istemeyecekler ya da seyahate çıkmayacaklardır, çünkü tersi durumlar onlarda kaldıramayacakları bir endişe yaratacaktır.

Bu örneklerden de kaygının, tehlikeleri önlemek ve değişik durumları daha iyi denetlemek için bir uyarıcı, ancak öte yandan bir fren olabileceği görülür.

Evrimci görüşe göre, günümüzde bu kadar çok kaygılı insanın var olma nedeni, kaygılı insan soyunun doğal ayıklamanın zorlamaları karşısında varlığını sürdürmüş olabilmesinden ve dolayısıyla kaygının hayatta kalma savaşımında bir değeri olmasındandır. Bu savı kolaylıkla gözümüzde canlandırabiliriz: Kaygılı avcı büyük bir olasılıkla bir leş avcısına rastlamak tehlikesine karşı daha dikkatliydi, tetikte durmayı biliyor, daha emin yollar arıyor, en küçük tehlikede harekete geçiyordu.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Kaygılı anne yavrularına karşı daha dikkatliydi, tetikte olmalıydı; onları gözünden ayırmıyor ve onlar için besinleri yedekliyordu. Bütün bu davranışlar da hayatta kalma şanslarını artırıyor ve çoğalmalarını sağlıyordu. Herhalde kaygılılar, grup düzeyinde yeni topraklar keşfetmede ya da tehlikeli olduğu ortaya çıkan yeni av tekniklerini denemede en cesur üyelerin ateşli mizaçlarını dengeliyorlardı. Bir kaygılı ve cesur uyuşması kabilenin varlığını sürdürmesini sağlamış olmalıydı.

Özetlersek, Vikingler sadece kaygılı kişilerden oluşsaydı, hiç kuşkusuz İzlanda'yı keşfetmek ya da Avrupayı istila etmek amacıyla asla denize açılmazlar, ren geyiği avlamak için evlerinde otururlardı. Buna karşılık, gemilerin böylesine iyi tasarlanmış olmasına katkıda bulananlar ve seyahat için yeterli mühimmatın sağlanmasını öngörenler kaygılılardır (bunlar birkaç saplantılıdan da yardım görmüşlerdir).

Bir ekip tarafından hazırlanan her tasarıda, kaygılı kişi hiç kimsenin aklına gelmeyen tehlikeleri düşünen ve önlemler alınmasına çalışan çılgın bir nöbetçidir.

SİNEMADA VE EDEBİYATTA KAYGILI KİŞİLİKLER

- Woody Allen birçok filminde, özellikle *Hannah ve Kız Kardeşleri*'nde, hiçbir rahatsızlığının olmadığını söyleyen doktorun odasından tatmin olmuş biçimde çıkarken birden sararıp ve kendi kendine "Evet, ama bir gün bir şey olacak," diyen kaygılı bir kişilik portresi çizer. *Manhattan'da Esrarlı Cinayet*'te (1992) ise, karısı rolündeki Diane Keaton'ın tehlikeli bir soruşturmayı yürütmesine engel olamayan çok kaygılı bir kocadır.
- Proust'un, *Geçmiş Zaman Peşinde* adlı yapıtında, kocasının ve torununun onu kızdırmaktan hoşlandıkları anlatıcının, sevimli büyükannesi, kaygılı birçok özellik sergiler.
- Hem kaygılı hem de kendini suçlayan bir "yahudi anne" modeli, Philip Roth tarafından, *Portnoy's Complaint* adlı kitabında anlatılır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Şunları yapın

Güvenilir olduğunuzu gösterin

Kaygılıklı kişilikler için, hayat biraz da, her parçası hizmet dışı kalma, arızalanma tehlikesi gösteren büyük bir makineye benzer. Eğer siz onu, arızanın sizden kaynaklanmayacağına inandırırsanız, kaygılı kişi endişelerini size daha az yansıtacak, bu da onunla olan ilişkinizi düzeltecektir.

Özellikle de küçük ayrıntılara dikkat ederek bu kanıyı onda uyandırabilirsiniz: söylediğiniz saatte gelin, mektuplarını ayrıntılı biçimde yanıtlayın ve kendinizi ileriyi gören biri olarak gösterin.

Bu o kadar da kolay değildir, çünkü kaygılı kişiler bazen çok ağırkanlı olurlar ve içimizde, bizden beklediklerinin tam tersini yapma isteği uyandırırlar. Ancak onlarla (bunlar ister annebabanız, ister şefiniz, ister iş arkadaşı olsun) ilişkilerinizi sürdüreceksiniz, bu pek de iyi bir yöntem değildir.

Otuz sekiz yaşındaki, bilgisayar pazarlamacısı Jacques şunları anlatıyor: Patronumun adı Robert, ve o, kaygılı kişilerin tüm özelliklerini sergilemekte. Her şeyi, mümkün olduğu kadar önceden görmeye çalışır, her şeyin iyi gidip gitmediğini denetler. İçimizden biri, birkaç günlük görevli olarak müşteriye gideceğinde, tam hareketten önce yeterli derecede hazırlıklı olup olmadığımızı denetlemek için ek bir toplantı yapmak ister. Bazılarına müşterilerin de katıldığı sayısız ön toplantılar yapılmış olduğundan, bu son dakika toplantıları, bu tür yardıma ihtiyaçları olmadığını söyleyen birçok iş arkadaşımı oldukça sinirlendiriyor. Bu durumda da isyan ediyorlar, toplantı için zaman bulmakta zorluk çıkarıyorlar ya da toplantıya geç geliyorlar. Robert'le konuşmam gerektiğinde başka bir taktik geliştirdim: yanına programımın bir özetiyle gidiyorum ve açıklamalar getiriyorum. Birkaç uyarı yapıyor, ancak içi rahat ettiğinden toplantıyı kısa kesiyor.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Onun güvenini kazandığımı son görevime çıkarken öğrendim. Üstelik son dakika toplantısını da yapamamıştık. Buna rağmen bana şunları söyledi: "Bunun için strese girmeye gerek yok, iyi hazırlanmış olmalısınız, toplantıyı yapmasak da olur."

Jacques, iş arkadaşları gibi edilgin-saldırgan bir tutumla şefine karşı çıkmak yerine, durumu etkin bir biçimde idare etmeyi başarmış.

Belki de bu arkadaşların anne-babaları kaygılı ve tedirgin edici kişilerdi ve belki de farkında olmadan onlar çocukluk dönemlerinden kalma bir çelişkiyi yeniden yaşıyorlardı.

Geniş ve hoşgörülü olmasına yardımcı olun

Genel kaygı bozukluklarının terapisi sırasında tedavi uzmanı hastadan aklına gelen bütün kaygılı düşünceleri peş peşe aktarmasını ister. Örneğin bir hasta şunları anlatabilir: "Bu akşam, evde, dostlarımızı ve kocamın iş arkadaşlarını ağırlayacağım. Tavuk budunun çok pişmesinden ya da davetlilerin birbirleriyle tartışmalarından, kocamın fazla içki içmesinden ve çok konuşmasından korkuyorum." Terapist bu kötü olayların bütün muhtemel sonuçlarını, olabilirliklerini ve çözümlerini gözler önüne serecektir: "Anlaşıldı, diyecektir, eğer but çok pişerse ne olacağına bakalım..." Böylece hasta, hayalinde, çok pişmiş butla ilgili felaket senaryosunun bütün sonuçlarıyla yüzleşecektir. Böylece:

1) bu konuda daha az kaygılı olmaya düşünce düzeyinde alışacaktır, uzmanlar bu durumu duyarsızlaştırma olarak adlandırırlar;

2) hasta yavaş yavaş, çok pişmiş but olayının sonuçlarını kıyaslayarak düşünecek ve bu sonuçları trajikleştirmeyecektir.

Kocanın ya da dostların davranışlarına gelince, terapist hastanın her şeyi kontrol edemeyeceğini ve eğer kocası veya davetlilerin konuşmaları "başarısız" geçerse buna üzülmenin doğal olduğunu, ama felaket anlamına gelmemesi gerektiğini düşünmesi konusunda hastaya yardımcı olacaktır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bütün bunlar, terapist bir güven ortamı yaratmayı başardıktan sonra, tedavi çerçevesi ve süresi içinde, en zor olaydan başlanarak, en iyi biçimde gerçekleştirilir.

Ama siz basit ve günlük olaylar karşısında da bunları uygulayabilirsiniz. Kaygılı bir kişi, terler içinde size "Bu trafik sıkışıklığında treni kaçıracağımıza eminim!" dediği zaman, ona şöyle cevap verin: "Evet treni kaçırdığınızı düşünelim ama, bu o kadar da önemli mi? Ne yapabiliriz ki?" Onun, gecikmenin gerçek sonuçları ve değişik çözümler üstüne düşünmesini (bir sonraki trene binmek, bekleyenlere haber vermek gibi) sağlayarak geri adım atmasına, kaygısının azalmasına yardımcı olursunuz.

İnce bir mizah kullanın

Kaygılıların sinirli oldukları doğrudur. Özellikle söz konusu olanlar anne ve babalar olursa. "Dikkat etmesini," söyleyerek çocuklarını bıktırırlar. Bu yüzden çoğu kez alaylı yanıtlarla karşılaşırlar.

Evden ayrılmış, başka bir kentteki fakülteye devam ediyordum, diye anlatıyor Damien (yirmi yedi yaşında); annem sık sık telefonla arıyordu. Daha da kötüsü "Yeterli yemek yiyor musun? Uykusuz kalmamaya dikkat ediyor musun? Kira işini çözümledin mi? Yardım bürosuna kaydını yaptırdın mı?" türünden sorularla beni sinirlendirmekten kendini alıkoyamıyordu. "Yirmi yaşındaydım, kendimi özgür hissetmek istiyordum, bu tür sorulara cevap vermeye hiç de istekli değildim.

Onu bu huyundan vazgeçireceğimi sandığım alaycı cevaplar vermeye başladım: "Hayır anne, bir haftadan beri yemek yemiyorum," ya da "Bu yıl geceleri yaşamaya karar verdim," veya "Kış ayında olduğumuz için bir yer kiralamam söz konusu değil" gibi. Sonuç hiç de iç açıcı olmadı; annem kızgınlık, sıkıntı ve gözyaşları arasında gidip gelirken, bana karşı duyduğu sevgiyi anlamayan bir nankör olduğumu haykırıyordu.

Bu durumu çok fazla ciddiye almamam ve ona çok daha kibar ve ince bir mizahla cevap verebilmem için yılların geçme-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

si gerekti. Onun da bu konuda yumuşadığını bu tür davranmasının ters bir tepki yarattığının bilincine vararak bu gibi soruları azalttığını sanıyorum. Şimdi bana: "...hakkında düşündün mü?" diye sorduğunda, gülerek: "Anneciğim senin düşündüğün kadar düşünmedim," diyorum, hemen konuyu değiştiriyor.

Doktora görünmesi için onu teşvik edin

Sigortacı Gérard örneğini hatırlayalım. Zor dönemlerinde gevşemeyi öğrenerek ve biraz anksiolitik alarak küçümsenmeyecek bir rahatlığa kavuşmuştu.

Günümüzde, kaygılı kişilere yardımcı olmak için, en basitinden en karmaşığına kadar uzanan, bir dizi yardım seçeneği bulunmaktadır. Özellikle, sayısız gevşeme teknikleri sağlık uzmanlarının yardımıyla öğrenilebilir ve herkes, kendine uygun en rahatlatıcı yöntemi (Schultz, Jacobson, yoga ya da diyafram soluması) tercih edebilir. Eğer kaygılı kişi, sinirsel gerilimin arttığı her durumda, bu ister bir toplantıdan sonra, ister telefon görüşmesinden önce ya da direksiyon başında trafik sıkıştığında olsun, kendini kısa gevşemeler yapmaya alıştırdıysa bu alışkanlığın ona çok büyük yararı olacağını hatırlatalım.

Oldukça yeni olan bilişsel tedavilerin,[7] karmaşık görünümlerine rağmen, uygulanmaları oldukça kolaydır ve bu tedaviler kaygılı kişilikler üzerinde özellikle etkili olmaktadır. Kaygılı hasta üç büyük aşamadan geçerek iyileşecektir:

– Çoğunlukla kaygıların neden olduğu heyecanlara bağlı düşüncelerin ortaya çıkarılması. Tedavi uzmanı hastadan, kendini çok kaygılı hissettiği anlardaki "iç söylemini" kaydetmesini isteyecektir (örneğin: "Eğer bu raporu zamanında yetiştiremezsem bir felaket olacak!" gibi).

– İstem dışı ortaya çıkan kaygılı düşünceleri kıyaslamaya yönelik bir "alternatif iç söylemin" oluşturulması. Burada söz konusu olan, hastanın devamlı "her şey iyi gidiyor" diye tekrar edeceği bir Coué yöntemi değil, ama, yine kaygılı bir içerik ta-

7 Christine Mirabel-Sarron, Luis Vera, *Précis de thérapie cognitive*, Dunod, Paris, 1995.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

şısa da, istem dışı söylemine oranla iyileştirici bir yönü de olan hastanın kendi cümleleridir (örneğin: "Bu raporu zamanında bitirmek iyi olacak, ama bunu başaramazsam ek bir süre de isteyebilirim").

– En son aşama ise, tedavinin en önemli evresidir ve kaygılı kişinin yaşam ve dünya hakkındaki temel inanışlarını yeniden gözden geçirmeyi başarmak amacıyla bunları tartışmaya açmaktır. Bilişsel tedavide her zaman olduğu gibi, tedavi uzmanı, hastaya belli bir düşünceyi ne tavsiye eder ne de belli bir düşünceye karşı çıkar, ama Sokrates gibi sorular sorarak hastanın inanışlarını yeniden gözden geçirmesinde ona yardımcı olur. (Raporu yetiştirme konusunda kaygı duyan hasta örneğinde, hastanın temel inanışını ortaya koyan belki de şu cümledir: "Eğer başkalarının sizden beklediğini tam olarak yapmazsanız, kendinizi kapının önünde bulursunuz.")

Şunları yapmayın

Kendinizi esir durumuna düşürmeyin

Kaygılı kişilerin sizi, sürekli olarak tehlikeleri önleme politikalarına dahil etmeye yönelik kötü bir eğilimleri vardır. Niyetleri iyi göründüğünden, görüşlerine katılmayı kabul etmek kolaydır. Yetmiş dört yaşındaki emekli Étienne'in bize anlattığı da buydu.

Benim için emeklilik, her yıl bir ülke görerek, gönlümce gezmek özgürlüğüdür. Allahtan eşimle aynı duyguları paylaşıyoruz ve sağlığımız elverdiği sürece bundan yararlanmayı planlıyoruz. Bizimle aynı yaşlarda olan dostumuz bir çift de amatör gezgin sayılırlar. Bir yıl birlikte İtalya'ya bir seyahat düzenledik. Daha işin başında, Henri ile seyahat etmenin, kolay olmayacağını hissettim. Öte yandan çok sevimli bir insan olduğunu da itiraf etmeliyim.

İşe, seçilecek sigorta şirketi konusunda başımızın etini yemekle başladı ve onun seçtiği şirketten sigortamızı yaptırınca

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bizi rahat bıraktı. Yola çıkacağımız gün gelip bizi otomobil ile alacaktı; bir arkadaşı da otomobili havaalanından geri getirecekti. Buluşma saatinden yarım saat erken geldiğinden hazırlıklarımızı bitirmemiştik. Aceleyle toparlandık çünkü o aşağıda uçağı kaçırmak düşüncesiyle büyük bir telaş içine girmişti ve eşi onu sakinleştirmekle meşguldü. Oysa, havaalanında bavullarını ilk veren biz olduk.

Seyahat sırasında her önerimiz karşısında endişelendi. Daha çok önceden çeşitli rehberlerden en iyi otelleri seçerek, gezilecek yerleri belirlemişti. Ancak biraz serseri bir mizaçla bunların dışında kalan yerleri görmeyi istediğimizde, öngörülmeyen bir dönüş yaptığımızda endişelenmeye başlıyor, bu küçük yolun hiçbir yere çıkmadığından, ıssız yerde arabamızın arıza yapacağından, rehberde adı bulunmayan o lokantada midemizin bozulacağından, gideceğimiz yere zamanında varamayacağımızdan tasalanıyordu. Kaygıları o kadar açıktı ki, ona "karşı çıkmaya" ilk başlarda cesaret edemedik. Yavaş yavaş, eşinin de yardımıyla, kendi başımıza kararlar almaya başladık. Sonunda, her şeyin yolunda gittiğini görünce, biraz rahatlayabildi.

Onu şaşırtmayın

Kaygılı kişilikler sürprizlere karşı güçlü tepkiler gösterirler. Psikologlar, onların aşırı bir "irkilme tepkisi" yaşadıklarını söyler.

Bu iyi sürprizler için de geçerlidir! Öngörülmeyen durumlarda alarm sistemleri harekete geçer ve güçlü bir heyecan duyarlar. İşte bu nedenle bu insanların sinirleriyle oynamayı denemek mümkündür, ancak bunun merhametli bir davranış olacağı söylenemez. Habersiz gelmek, hiç beklenmeyen bir haberi birdenbire açıklamak, dalga geçmek için haber uydurmak gibi eylemler, kaygılı kişileri yerlerinden zıplatacak, hatta hemen paniğe sürükleyecek hareketlerdendir.

Bu basit girişimlere karşı çıkın. Eğer başkalarının dengesini bozmak hoşunuza gidiyorsa, daha çok bir paranoyakla ilgilenin. O sizi en üst düzeyde memnun edecek bir oyun arka-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

daşı olacaktır! Bu arada, kaygılıları yerinden sıçratmaktan aldığınız zevkin, sizden daha heyecanlı birini baskı altında tutarak gidermeye çalıştığınız aşağılık kompleksinizin bir kanıtı olup olmadığını kendinize sorun. Daha yaratıcı etkinliklerle bu kompleksinizi tedavi etmeye çalışın ya da bir psikoterapi uzmanına açılın.

Ancak, istemeden de kaygılı bir kişiyi şaşırtarak baskı altına sokma riski her zaman vardır. Bu konuda, özellikle mesleki ilişkileriniz söz konusu olduğunda dikkatli olun.

Şimdi, bir banka şubesinde memur olan, kırk üç yaşındaki Lucie'ye kulak verelim.

Patronum çok sempatik bir insandır, ancak ben onun aşırı kaygılı bir kişi olduğuna inanıyorum. Bu durumunu çok çalışarak, her durumda sakin görünmeye çabalayarak saklamayı beceriyor. Ancak şaşırdığında nasıl tepki gösterdiğini açıkça görüyorum. Örneğin, toplantı sırasında biri ona aniden, zor durumda olan bir müşteri, annelik iznine ayrılacak bir memurun haberini ilettiğinde, iskemlesi üstünde sıçradığını ve soluk almasının hızlandığını fark ediyorum. Susuyor ve konuşabilmek için, bir iki saniye bekliyor. Bazıları bu durumun farkına vararak bunu, onun dengesini bozmakta kullanıyorlar. Ben onun iyi bir patron olduğuna inandığımdan, tersine davranıyorum: toplantıdan önce, ileteceğim bütün yeni haberleri içeren bir notu kendisine veriyorum. Bu düşünceyi çok beğendi ve herkesin böyle yapmasını istedi. Artık toplantılar daha yararlı oluyor.

Kendi sıkıntılarınızı boşu boşuna onunla paylaşmayın

Kaygılı bir kişinin endişeleriyle uğraşması zaten kendine yeter. Size gerçekten yardım etmesinin mümkün olduğu durumlar dışında ona, kendi sıkıntılarınızdan söz etmeyin. Gerçekten onun için, dünyanın onun düşündüğünden daha belirsiz ve tehlikeli olduğunu duymaktan daha endişe verici hiçbir şey olamaz. Özellikle iş yerinde, endişelerinizi kaygılı şefinize, iş arkadaşınıza ya da yardımcınıza iletmeyin. Onları da endişelen-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

dirirsiniz ve kısa sürede sizi, yeni bir endişe konusu olarak görmeye başlarlar, bu da ister istemez ilişkileri güçleştirir.

Can sıkıcı konuşmalardan uzak durun

Biz diğer insanlar, küçük hareketli biyolojik mucizelerin, dayanıksız ve son derece güçsüz varlıklarıyız. Bizler ve sevdiklerimiz, çatlayan bir atardamarın hızlı giden bir otomobilin, kansere dönüşen bir hücrenin insafına bağlı olarak yaşıyoruz. Bereket versin, hepimizi gözetleyen ve yutacak olan uçurumun tepesindeki bilinçsiz ip cambazları gibi, çoğu zaman bunları düşünmemeyi başarıyoruz. Kaygılı kişiler, ayaklarımızın altında açılabilecek uçurumdan bakışlarını kaçırmak konusunda çok zorlanırlar. Onlar bizden daha fazla bizi tehdit eden tehlikeleri düşünürler. Ve onlar için, tehlikeyi düşünmek, onu şimdiden yaşamak ve acı çekmek demektir.

KAYGILI KİŞİLİKLER NASIL İDARE EDİLİR

Şunları yapın

- Güvenilir olduğunuzu gösterin.
- Geniş ve hoşgürülü olmasına yardımcı olun.
- İnce bir mizah kullanın.
- Doktora görünmesi için onu teşvik edin.

Şunları yapmayın

- Kendinizi esir durumuna düşürmeyin.
- Onu şaşırtmayın.
- Kendi sıkıntılarınızı boşu boşuna onunla paylaşmayın.
- Can sıkıcı konuşmalardan uzak durun.

Eğer patronunuz ise: Onun için güvenilir bir kişi olun

Eğer eşiniz ise: Yamaç paraşütü kurslarına yazıldığınızı söylemeyin.

İş arkadaşınız ya da yardımcınız ise: Kaygılı olma özelliklerini önceden tahmin ve hazırlanma için kullanmayı bilin.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Öyleyse, onların sabrını gereğinden fazla taşırmamaya çalışın. Kaygılı kişilerin karşısına geçip, AIDS'den can çekişen iş arkadaşınızı, migren şikayeti için doktora giden komşunuzun beyin tümöründen dolayı hastaneye yatırıldığını ya da sabahleyin korkunç bir trafik kazasından kıl payı kurtulduğunuzu anlatmayın. Ayrıca, ona ne son soykırımı anlatan televizyon röportajından ne de son seri cinayetler hakkındaki tüyler ürpertici yazıdan söz edin.

Zaten bazı hekimler kaygılı kişiliklere, haberleri seyretmemelerini tavsiye etmektedir. Gerçekten de, günün felaketlerini göstermekle geçen "yirmi saat", en kötüsünün yalnızca mümkün olabileceğini değil, başa gelebileceği hissini de güçlendirir, bu da zaten kaygılı kişiliklerin temel inanışıdır.

Sizde de kaygılı kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Sıkıntıları düşünmek, sık sık uyumama engel olur.		
2. Bir trene yetişememe tehlikesi yüreğimi oynatır.		
3. Her şey için çok endişelendiğimi söyleyen bir sürü insan var.		
4. Yükümlülüklerimi her zaman ve erkenden yerine getiririm (fatura, vergi, ödemeler).		
5. Beklediğim kişi gecikirse, kaza geçirdiğini düşünmekten kendimi alıkoyamam.		
6. Randevu, rezervasyon ve tren tarifelerini iki kez kontrol etmeye eğilimim vardır.		
7. İş işten geçtikten sonra, her zaman çok önemsiz olaylar için endişelendiğimin farkına varıyorum.		
8. Bazen, gün içinde bir sakinleştirici almaya kendimi zorunlu hissediyorum.		
9. Ani, beklemediğim olaylar karşısında çarpıntım tutuyor.		
10. Bazen, nedenini bilmeden kendimi gergin hissediyorum.		

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

PARANOYAK KİŞİLİKLER

Büro malzemeleri şirketinde pazarlamacı olan yirmi yedi yaşındaki Daniel, işe başladığım zaman, meslektaşım olacak olan Georges'dan söz edildiğini duymuştum, diye anlatıyor. Benden daha yaşlı olduğunu ama, uzun yıllardan beri terfi etmediğini de biliyordum. İşe geldiğim ilk gün, onunla dostça bir ilişki kurmak istedim, çünkü çalıştığım insanlarla iyi ilişkiler içinde olmayı tercih ederim. İlk sabah, kendimi tanıtmak amacıyla yanına gittim. Beni oldukça soğuk, ayağa kalkmadan, oturmam için yer göstermeden karşıladı. Elli yaşlarında, bodur, oldukça dik duran, sivil elbiseler içinde asker görünümlü biriydi. Masasına yaklaşırken bilgisayarını kararttığını fark ettim. Konuşma konusu bulamadığımızdan, ona müşterilerle ilişkileri yürütme konusundaki düşüncelerini sordum. Alaycı bir tonda, beni bu göreve getirdiklerine göre müşterilere nasıl davranılacağını bilmem gerektiğini söyledi! Cesaretim kırılmış olarak, yanından ayrıldım.

Ertesi gün masamda onun tarafından gönderilen bir yazı buldum. Bu, doğal olarak benim de çok iyi bildiğim, müşterilere karşı takınılacak tavırla ilgili şirketin resmi tavsiyelerinin fotokopisiydi. Benim ona sorduğum ise, bu konudaki kendi görüşüydü. İleriki haftalarda ilişkilerimiz biraz daha iyileşti. Onun-

la birkaç kez konuşmayı da başardım; ancak, kendisinden söz ederken az da olsa rahatlamaya başlayınca, aniden kendini toparlıyor, acele olan bir işi bitirmesi gerektiğini söyleyerek yanımdan ayrılıyordu.

İşe başlamamdan iki hafta sonra, eski bir müşterisi telefon ederek, bundan böyle benimle çalışmak istediğini söyledi. Sıkılmıştım, Georges'un bunu başkalarından öğrenmesini istemedim ve bu nedenle masasına bir not bıraktım. Ertesi gün, bilgisayarımın başında çalışırken, patlamaya hazır bir bomba gibi büroya gelerek beni müşterilerini ayartmakla suçladı. Ona, beni arayanın müşteri olduğunu ve bu işte hiçbir rolümün olmadığımı tekrarlayarak, onu sakinleştirmeye çalıştım. Görünüşte öfkesi dindi, ancak açıklamalarımı birkaç kez yinelemek zorunda kaldım. Bana inanmadığını, daha doğrusu, sanki içinde güvenmekle kuşku duymak arasında gerçek bir savaş varmış gibi, bana inanmayı denediğini ama başaramadığını sanıyorum. Olayın tanıklarından, sekreter Catherine onun, ilk defa haksız yere birini suçlamadığını, diğer servislerdeki birçok kişiyle de kavgalı olduğunu söyledi. Ertesi gün daha sakindi, onunla yeniden konuştum ve bu kez bana inandığını gördüm.

Kendi kendime, onu her gün görürsem, kendisi hakkında kötü niyetler beslediğimi düşünmesi daha zor olur diyerek, ilişkimizi düzenli bir biçimde sürdürmeye karar verdim. Küçük konuşmalarımıza devam ettik. Bazı günler beni görmekten memnun ve gevşemiş oluyordu. Böylelikle onun hakkında daha çok bilgi ediniyordum. Boşandığından beri yalnız yaşıyor ve iki dava ile yoğun biçimde ilgileniyordu: bu davalardan biri, birlikte oturdukları eve el koyduğu anlaşılan eski karısıyla olan davaydı. Diğeri ise, sağ gözünün görme kabiliyetini büyük ölçüde yitirdiği otomobil kazasından sonra tam ödeme yapmayan sigorta şirketi ile ilgili olan davaydı.

Bir gün, bana sigorta şirketinin dava dosyasını gösterdi. Dosyaya bakarken, sigorta avukatlarının gerçekten önemli bir sakatlığı önemsiz gibi göstermeye çalıştıklarını gördüm. Ama beni daha çok etkileyen Georges'un mektupları oldu; madde madde çok iyi belgelenmişler, sanki bir avukat tarafından yazılmış-

lardı! Zaten, bedensel zararlarla ilgili tazminat davalarını en ince ayrıntısına kadar incelediğini, savunmasını kendi üstlendiğini bana anlatmıştı.

Dıştan bakıldığında, hayatta o kadar da yalnız değildi; hafta sonlarında balığa gittiği iki yaşlı arkadaşı vardı. Ancak bazı günler, onu gergin, kuşkulu ve öfkeli görüyordum ve nedenini de anlamıyordum. Geçen hafta hariç. Bir gün genç meslektaşlarla kahve makinesinin başındayken yaptığım bir espriye herkes kahkahalarla güldü. Tam bu sırada, Georges bizi görmemiş gibi yanımızdan geçti. Ertesi gün, düşmanca tavırlarından bu gülmeleri kendine yorduğunu anladım. Bana bu nedenle mi kızdığını sormaya bile cesaret edemedim, çünkü haksız olduğunu ona ispatlamamı kabul etmeyecekti. Birkaç gün geçmesini bekledim ve bu arada yine benimle biraz konuştu. Sanırım herkesle arasının kötü olmasından dolayı, benim candan davramama karşı koyamamıştı. Ancak, hiçbir şeyin tam olarak sağlanmadığını, ona zarar vermeye çalıştığımı düşünmesi için küçük bir gaf yapmamın yeterli olacağını hissediyordum.

Zor müşterilerle ilişkiler ya biter ya da devam eder. Georges'un olağanüstü bir ikna gücüne sahip olduğunu kabul etmek gerekir. Onu, bir müşteriye, talep ettiklerinin ihtiyaçlarına cevap vermeyeceğini, çelişkileri bükülmez bir mantıkla yok ederek madde madde kanıtlarken seyrettim. Bu tavsiye edilen bir satış tekniği değildir, ancak bazı müşterilere, hiç kimsenin imzalatmayı başaramayacağı sözleşmeleri de imzalattığını kabul etmek gerekir. Buna karşılık, bazı müşteriler davranışlarını şikayet etmek için idareyi aradılar.

Sonunda Georges'a alıştım. Bazen öyle görünse de kötü bir tip değildir. Onun sorunu kimseye güvenememesi ve dört bir yanının kötülüklerle sarılmış olduğunu sanması. Kendi kendime, olaylara böyle bakmayı nerede ve nasıl öğrendiğini soruyorum.

Sanırım ilişkilerimiz düzeliyor, beni bir hafta sonu arkadaşlarıyla balık tutmaya davet etti! Oraya gideceğim, ancak bir gaf yapmamak için tetikte olmam gerekeceğini de biliyorum.

GEORGES HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Georges'un aşırı derecede kuşkucu olduğunu söyleyebiliriz: Daniel'in onun hakkında kötü hiçbir niyeti olmadığı halde, ona hiç güvenmediğini hemen belli eder: ona açılmaz, çalışmasını ondan gizler, Daniel'in istediği bilgiyi ona vermez. Daniel'i gizli bir düşman gibi gördüğünden, onun tarafından gerçekleştirilecek olası bir saldırıya karşı hiç açık vermek istemez.

Georges sadece güvenmemekle kalmaz, doğal olarak kendisi için üzücü olan bir olayı (müşterilerinden birisinin Daniel'i araması) kötü niyetli bir eylemin sonucu gibi yorumlar, oysa gerçek böyle değildir. Daha da kötüsü, alakasız olayları (Daniel'in meslektaşlarıyla birlikte kahkahalar atması), özellikle kendisine yöneltilmiş bir olay gibi yorumlar.

Daniel, Georges'un kendisine hak vermesine uğraşırken, onun başka bir özelliğini keşfeder: *bildiğinden şaşmazlık*. Ne anlatılırsa anlatılsın, Georges'u inançlarından vazgeçirmek zordur. Bu katılık, bu haklı olduğundan kuşku duymama eğilimi, ona, bazı müşterileri ikna etme gücünü vermekte ve sigorta şirketi ile olan davasında cesaretinin kırılmaması konusunda yardımcı olmaktadır. Tartışmak ve haklarını aramak söz konusu olduğunda, Georges sarsılmazdır.

Georges'un güvensizliğinin sadece Daniel'e değil, özel yaşamında ve iş çevresinde yer alan bütün kişilere yönelik olduğu görülüyor. Sonuçta siz de, bu iyi dost Georges'un bir kişilik bozukluğu sergilediğinden kuşkulanmaktasınız, çünkü o, yaşamının birçok alanında ve değişik durumlarda aynı uyumsuz tutumu takınmakta. Gerçekten de Georges paranoyak bir kişiliğe sahip olmanın özelliklerini gösteriyor.

GEORGES DÜNYAYI NASIL GÖRÜYOR?

Kuşkusuz Georges'un davranışları onunla bir ilişki kurmayı güçleştiriyor, ancak bir de onun açısından bakmayı deneyelim.

PARANOYAK KİŞİLİK

1. Güvensizlik

- Kendi hakkındaki kötü niyetlerinden dolayı diğer insanlardan kuşkulanır.
- Çevresinde dönen olaylara karşı çok dikkatlidir ve hep tetiktedir. Kimseye içini dökmez, kuşkucudur.
- Başkalarının, hatta kendi yakınlarının dürüstlüğünden bile kuşku duyar, çoğunlukla kıskançtır.
- Olayın bütününü göz önünde bulundurmadan, canla başla, kuşkularının kanıtlarını ayrıntılarda arar.
- Hakarete uğradığını hissederse, bin kat fazlasıyla misillemede bulunur.
- Hep kendi önceliği ve haklarıyla uğraştığından, kolaylıkla hakarete uğradığını sanır.

2. Katılık

- Kendini akılcı, soğuk, mantıklı gösterir ve başkalarının gösterdiği kanıtlara direnir.
- Sevgi ya da olumlu duygular göstermede güçlük çeker, mizah yönü gelişmemiştir.

O, dünyanın tehlikeli bir yer olduğunu ve kendisinin de her an bir yara alabileceğini, bu durumda kendisini koruması gerektiğini düşünüyor.

"Dünya beni hep tetikte durmaya zorlayan dolandırıcı ve kötülerle dolu" önermesi Georges için bir çıkış noktası oluşturabilir. O biraz da, bozuk olan alarmı en küçük dokunmada çalışmaya başlayan bir otomobile benziyor.

Bilinmeyen ve görünmeyen bir tehlike karşısında, bildiğimiz ve savaşabileceğimiz bir tehlikeye oranla nasıl daha fazla bir tedirginlik duyarsak, Georges da, sonunda bir düşman keşfedince aynı şekilde rahatlar. Bu, dünya hakkındaki teorisini de ispatlamaktadır. Bir biçimde, duyduğu güvensizliği doğrulaması ve kendini biraz rahatlamış hissetmesi için, kendine düşmanlar

yaratmak zorundadır. İşte bu nedenle bir düşman arama eğilimindedir ve kuşkularının sürekli olarak doğru çıkmasını ister. Aynı biçimde, eğer kıskançlığından dolayı acı çekiyorsa, ancak karısının sadakatsizliğinin kanıtını (veya kanıt sandığı bir şeyi) elde ettiğinde gerçekten kendini rahat hissedecektir.

Durumun trajik yönü, Georges'un sonunda haklı çıkacak olmasıdır: Kişilere güvenmeyip, onlara karşı düşmanca davranınca, gerçekten de onların düşmanlığını kazanır. Tutumunu sürdürdüğünde karşısındakiler, belki ona zarar vermeye çalışacaklar, o da zafer çığlıkları atacaktır: "Onlara güvenmemekte haklıydım!"

Bazı paranoyaklar, devrilmekten çok korkan, bu yüzden de halklarını polisiye önlemlerle denetleyen, siyasal programlarına karşı çıktıklarından kuşku duyduğu herkesi hapishanelere yollayan, kendisine komplo kurdukları korkusuyla çevresindekileri ölüme gönderen ve sonunda insanlarda onu devirmek isteği uyandıran diktatörlere benzerler. Bu tür diktatörler gerçek bir komployu ortaya çıkarınca da, terör estirmekte kendilerini haklı bulurlar ve şiddeti artırırlar.

Diktatör örneği rastgele seçilmemiştir: bunlar çoğunlukla, narsist özellikler gösteren paranoyak kişiliklerdir. Aşırı güvensizlikleri, iktidara gelmelerini sağlayan tehlikeler içeren koşullarda (savaş, hükümet darbesi, devrim) hayatta kalmalarına yardımcı olan bir avantaja dönüşür. Öte yandan katılıkları, enerjileri, ne yapacağını şaşırmış ve korkmuş halkın gözünde, onları güven veren liderler konumuna yükseltir. Bu liderler, barışın ve mutluluğun sağlanması için, ortak yönleri bugünkü durumun sorumlusu olan düşmanları bulmak ve verecekleri zararları engellemek olan basit ve halkı çoşturan çözümler önerirler. "Düşmanlar" politik eğilimlere ve dönemlere göre değişir; ancak paranoyaklar, yok etme siyasetlerinde gösterdikleri kararlılıktan daha adaletli ve daha mutlu bir toplumun doğacağına olan değişmez inançlarını hep sürdürürler.

Okur, diktatörümüzün politik niteliğini belirtmediğimizin farkındadır sanırım; bu tutum halen görevde bulunan bir paranoyağın şimşeklerinden korunmak için değil, ama paranoya-

nın sağda olduğu gibi sol siyasetlerin içinde de görülebileceğinden ve tanınmış örneklerin her dönemde ve her iki kamp içinde fazlasıyla yer almasındadır.

Karşılaştığınız en son paranoyağın kim olduğunu düşünün. Kuşkusuz bu bir diktatör değildi. Yine de toplumsal kargaşa dönemlerinde, onu, halk düşmanlarını temizlemekle görevli halk mahkemesinin hakimi ya da vatan hainlerini öldürmek isteyen mahalle milisi – ya da kaçmak için zaman varken yeterli derecede kuşku duymayan kendiniz olarak bulma tehlikesi vardır.

Ancak paranoyağın zorbaya karşı ayaklanması da mümkündür. O zaman katılığı bir başkaldırı düşüncesine dönüşecek ve o, yeraltı direnişinin liderlerinden biri olacaktır. Kuşkucu olduğundan, siyasi polisin kurduğu bütün tuzaklardan kurtulacaktır. Ve düşmana duyduğu kin onu, korkunç bir kahramana dönüştürecektir...

Demek ki, paranoyaklar seçtikleri düşmana göre kahraman ya da cani olabilirler, bu da insan olma koşulunun gerektirdiği ahlaksal değerlendirmelerin dışında kalmadıklarını ispatlıyor. Yer aldıkları siyasal kamp hangisi olursa olsun, tarihi çoğunlukla paranoyakların yarattığını söyleyelim.

TARİHSEL BİR ÖRNEK: STALİN

Polonyalı Stalinci lider Jakub Berman[1] Stalin'le beraber olduğu, şu sonu gelmez akşam yemeklerinde, misafirlerin, korku içindeki üst düzey davetlilerin ertesi gün tutuklanıp tutuklanmayacaklarını asla bilmediklerini anlatır. Servis yapan hizmetkârlar dışında, akşam yemeklerinde kadınlar bulunmazdı. Bir gün, Stalin'de, bunlardan birinin yavaş davrandığı sanısı uyanmış ve hemen gümbürdemiş: "Bu kadın ne dinliyor, böyle?" Paranoyak yorumun güzel bir örneği. Oysa Berman, "bu kadınlar milyon kere soruşturulmuş olan görevlilerdi," demekte.

Ruslar için Stalin paranoyasının tek örneği, ne yazık ki bu

1 R. Conquest, *Stalin*, Paris, Odile Jacob, 1993, s. 307.

olay değildi. O yaşamını, kendine karşı yapılacak komplolardan ya da komplo tehditlerinden kuşkulanarak geçirdi ve bunlara karşı hatırı sayılır bir tepki gösterdi. Lenin'in ölümünde, Stalin'in de üyesi olduğu politbüro, eskiden beri devrimci olan ona yakın üyeden oluşuyordu. Bu üyelerden Troçki ve Buharin gibi devrimciler ise Stalin'den hem daha ünlü hem de daha parıltılıydılar. On yıl sonra Stalin, bütün silah arkadaşlarını, sistematik olarak yargılatmış ve öldürtmüştü; Güney Amerika'ya kaçan Troçki de, Stalin'in emriyle birkaç yıl sonra öldürüldü.

Halk da, bu huylu Yosif'in paranoyasından kurtulamadı. 1932'de Ukrayna, planlama tarafından öngörülen buğday miktarını sağlayamamıştı. Stalin, gerçekleri kabul edeceğine (tarımda organizasyon bozuklukları vardı ve verim düşmüştü), Ukraynalı köylülerin bir komplo hazırladıklarına ve buğdayı kendilerine sakladıklarına kendini inandırdı. Kızıl Ordu, kullanılabilir en küçük buğday tanesine bile el koyması amacıyla Ukrayna'ya gönderildi ve resmî tarihte hiç sözü edilmeyen, 20. yüzyılın en büyük kıtlıklarından birine neden oldu. Köyler haritadan silindi. İnsanlar toprak yedi. Tarihçilere göre, *barış zamanında*, iki yıl içinde, erkek, kadın, çocuk olmak üzere toplam beş ila yedi milyon Ukraynalı yaşamını yitirdi.

Otuzlu yılların ortalarında, Stalin, bir hükümet darbesi yapmalarından kuşkulandığı bazı general ve mareşallerin yanı sıra, ordusu tarafından da tehdit edildiği duygusuna kapıldı. Askerleri tarafından sevilen, ve parlak bir mareşal olan Tukaçevski, orduyu hızlı hareket edebilecek zırhlı birlikler biçiminde yeniden düzenleme gerekliliğini açıklayınca Stalin, uzun zamandan beri sürdürdüğü kuşkusunu doğrulama fırsatını buldu: bu mareşal bir hükümet darbesi hazırlığı içindeydi.[2] Böylece bir ordunun barış zamanında en kanlı tasfiyesi başladı. Otuz beş bin subay hayatını kaybetti. Bu komutan kıyımı, kızıl orduya, 1941 Alman saldırısının ilk haftaları sırasında korkunç yenilgilere mal oldu: bu tasfiye sırasında askeri hekimler de telef olduğundan, yaralılar arasında ölüm oranı rekorlar kırdı.

2 S. de Lastours, *Toukhatchevski, le bâtisseur de l'Armée rouge*, Paris, Albin Michel, 1996.

Bütün bu örneklerde Stalin, bir paranoyağın bilinen davranışlarını sergiler: tersini gösteren belirtilere rağmen bir tehdit olarak algıladığı, var sayılan düşmanlara karşı saldırıya geçer. Bir paranoyak tarafından yönetilen halklara ne kadar yazık!

Ünlü paranoyak kişiler arasında tabi ki Hitler'in adını da unutmamak gerekir. Hitler, Stalin'le, her zaman haklı olmanın katı kararlılığını paylaşır. Tarihin diğer paranoyaklarıyla birlikte, Stalin ve Hitler de, dünyanın, ancak bazı insan topluluklarının yok edilmesinden sonra daha iyi olabileceğine inanmışlardı: Hitler'e göre, Yahudiler, Çingeneler, akıl hastaları ve "dejenere kişiler" ortadan kaldırılmalıydı, Stalin ise milyonlarca "kulak"ı, sosyal haini ve diğer sınıf düşmanlarını tasfiye ettirdi. Günümüzde Stalin'in imajı Hitler'inkinden daha saygındır. Bu kuşkusuz, "aşağı ırklara" kölelik boyunduruğu vurmak isteyen Hitler'in tersine, komünist diktatörün cinayetlerini, insanlığın gelecekteki mutluluğu adına işlemiş olmasından kaynaklanır. Öte yandan Stalin, kurbanlarının çocuklarını asla isteyerek öldürtmedi (onları, anne babalarını polise ihbar etmeleri için cesaretlendirdi). Bununla birlikte, bu iki rejim arasındaki fark, bu iki rejimin benzerliklerini özellikle de yönetim biçimlerindeki paranoyayı maskelememelidir. Zaten Nazizme karşı, bağışlayıcı olmayan filozof Hannah Arendt iki sistemin ortak yönlerini gözler önüne sermiştir.[3]

Paranoyanın tropikal bir versiyonu ise, Tahiti halkına, "ömür boyu başkan" olan François Duvalier tarafından sunulmuştur. On dört yıllık iktidarı boyunca "Baba Doc", paranoyakların yıkılmaz inanışıyla tarihteki rolü üstüne büyük teoriler geliştirerek, muhaliflerinin (hayali ya da gerçek) tümünü ya öldürmüş ya da sürgüne göndermiştir (kendini Napolyon ve Lenin ile kıyaslıyordu). Ancak, iktidar koltuğuna oturmuş olan paranoyakların listesi, kitabın bu bölümüne giremeyecek kadar uzundur.

3 *La nature du totalitarisme*, Paris, Payot, 1990.

Diktatörlerden söz ederek, eski psikiyatri kitaplarının "savaş paranoyakları" diye adlandırdıkları, saldırgan megalomanları sergiledik. Bunların genelleştirilmesi, birkaç paranoya özelliği taşıyan, ancak bunun dışında ilişki kurulabilen insanları oluşturan büyük çoğunluğa haksızlık olur. Bütün öteki kişilik bozukluklarında olduğu gibi, paranoya özelliklerinin çok az görüldüğü ya da bu özelliklerin bazı sıkıntılar yaratan ortamlarda belirdiği sonsuz ara biçimler vardır. Bir depresyon sonucu hekime başvuran, otuz dört yaşındaki, otomobil tamircisi Marc'ı dinleyelim:

Sanırım en başından beri kimseye güvenmedim. Okulda bile, küçük sınıflardayken arkadaşlarımın benimle alay ederek bana ihanet etmelerini beklerdim. Aslında, gerçek bir alayla bir şakanın arasındaki farkı anlamakta zorlandığımı şimdi farkına varıyorum. Bugün bile mizahı kolay kolay anlamam, sonradan kendime hakim olsam bile ilk tepkim kızmak olur.

Orduda kendimi iyi hissediyordum, çünkü orada agresif şakalar bile sanki bir kurala bağlanmıştır ve bu oyunda kendimi diğerlerinden daha güçlü hissetmiştim. Bazen kendi kendime, tezkere bırakmalıydım diyorum. Askerlik bana, sivil yaşamdan daha çok uyan, kendimi güvende hissettiğim bir yerdi. İş yerinde hiç arkadaşlık kurmuyorum, diğerlerinin beni içe kapanık bulduklarını biliyorum ama onlarla birlikteyken kendimi güvende hissetmiyorum. Buna rağmen şefim beni takdir ediyor, çünkü teknik açıdan işin uzmanıyım.

İçimi açtığım tek kişi kız kardeşim, çünkü ona güvenebileceğimi sanıyorum. Başımdan geçenleri ona anlattığım zaman, her şeye "kötü yanından" bakma eğiliminde olduğumu söylüyor. Bunun doğru olduğunu biliyorum, ama iş işten geçtikten sonra aklım başıma geliyor.

Duygusal yaşamım her zaman tam bir cehennem olmuştur. Bir kızın benden hoşlandığını hissedince, param için benimle ilgileniyor diye düşünürüm. Onun için harcadığım parayı, yemeklerden sonra hesaba katılmayı önermediği geceleri, bir

bir saymaya başlarım. Aynı zamanda da kıskancım; bir adama bakması, önceden tanıştıklarını, eskiden bir ilişki yaşadıklarını belki de hâlâ sevgili olduklarını düşünmem için yeterlidir. Doğal olarak, tahmin edebileceğiniz gibi sonunda hepsi de beni terk eder. Bu da, beni gerçekten sevmediklerini düşünmeme yol açar.

Yalnızca iki arkadaşım var, onları orduda tanıdım ve hep arkadaş kaldık. Genelde cumartesi sabahları birlikte bisiklete bineriz. İkisi de evliler. Arada sırada beni evlerine yemeğe davet ederler. Onlarla birlikteyken kendimi rahat hissediyorum.

Bu güvensizlik duygusunun nereden kaynaklandığını bilmiyorum. Üç yaşındayken babam öldü ve annem beni sevmeyen bir adamla evlendi. Sık sık, bana karşı onun yanında yer alırdı. Psikoterapistim, başkalarına güvenmemeye belki bu olaydan sonra başladığımı ve bunun bende yer ettiğini söylüyor. Ancak hatırlayabildiğim kadarıyla, gerçek babam da yalnız ve kimseye güvenmeyen bir adamdı.

Daniel, hastalığı hakkında belli bir bilince sahip olduğu için şanslı. Kuşkusuz bir psikoterapi tedavisi görerek iyileşme konusunda olumlu adımlar atacak.

Gerçekte, Daniel güvensiz ve kuşkucu biri ama o oranda katı değil; başkalarından, kuşkulandığı gibi kendisinden de kuşkulanıyor. Güvensizlik, kuşku, üzgün mizaç: Daniel paranoyanın daha gizli bir biçiminin, "duygusal kişilik"in[4] özelliklerini taşıyor. Psikiyatrlar uzun zamandır, bu tür duygusal kişilerde, başkaları tarafından tehdit edilme duygusunun kökeninde kişisel bir zayıflık duygusunun bulunduğundan kuşkulandılar. Paranoyaklar gibi güvensiz ve kuşkulu olan bu kişiler, paranoyakların tersine kendilerinin kötü bir imaja sahip olduklarını düşünürler. Üzgündürler ve başkalarının karşısında kendilerini güçsüz hissederler.

Duygusal paranoya, yüzyılın başında "İngiliz kadın mürebbiyelerin çılgın sayıklamaları" olarak tanımlandı, çünkü, efendilerinin kendilerine yabancı olan ülkelerinde, sosyal açıdan

4 E. Kretschmer, *Paranoïa et Sensibilité*, Paris, PUF, 1989.

yalnızlık içine düşen ve kendilerine çoğu kez iyi davranılmayan bu "yaşlı kızlar", açıkca zulüm gördükleri düşüncesini geliştirmişlerdir.

Bu tür duygusal kişilere, saldırgan paranoyaklardan daha çok rastlanır. Siz de, bir sigortada çalışan ve duygulu bir kişiliğe sahip sekreter Marie-Claire'le uğraşmak zorunda kalan Philippe gibi, onlardan birini tanıyorsunuzdur.

Marie-Claire bir açıdan çok iyi bir sekreterdir. Dakiktir, düzenli biçimde çalışır ve işini iyi yapmaya uğraşır. Ancak onunla iş ilişkisini sürdürmek gerçekten zordur. Eğer bir vuruş hatası yüzünden bir uyarıda bulunursam hemen onuru kırılır ve bana küser. Bir gün, ona hatalarını (zaten oldukça azdır) göstermemin normal olduğunu ve bunu kötüye yormaması gerektiğini anlatmaya çalıştım. O ise beni, yalnızca onu eleştirmekle ve kendisini işe boğarak daha çok yanlış yapmasına uğraşmakla suçladı ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. Böylesine dramatik bir durum yaratmasına şaşırdım. Sonraları olaylar durulduktan sonra, bu konuya mizahi bir açıdan yaklaştım. Yüzü asıldı.

İş arkadaşlarıyla da arası iyi değil; iş arkadaşları bana, şakadan anlamadığını ve onlarla yemek yemediğini anlatıyorlar. Bir dosyayı ya da bir delgeci bulamayınca, arkadaşlarını, bulunamayan malzemeleri almakla ve kaybetmekle suçluyor. Hatasını gösterince, onuru kırılıyor ve günlerce ağzını bıçak açmıyor. Zaten her zaman üzgün ve içine kapanık ve bazen de gizli gizli ağlıyor. Öte yandan çok iyi bir sekreter, ancak bu koşullarda onunla nasıl çalışabilirim?

Günümüzde, hassas kişiliklerin, çoğunlukla psikoterapinin de destekleyeceği bir depresyon giderici tedavi sayesinde daha iyi duruma gelebileceklerini biliyoruz. Marie-Claire de böyle yaptı. Neşeli, dışadönük bir kişi durumuna gelmedi ama, endişe içinde yaşamayı yavaş yavaş terk edip, eleştirileri daha kolay kabul eder bir konuma ulaştı.

Öyleyse, paranoyak kişiliklerin, çoğunlukla bir başarısızlıktan sonra bir hekimden yardım isteyebileceklerini ve değişik biçimlerde gerçekleşebilecek olan yardımlardan yararlanabileceklerini söyleyebiliriz.

HEPİMİZ PARANOYAK DEĞİL MİYİZ?

Fakültedeki ilk yılımda, ilk dersimi vermeden önce korkunç bir heyecan içindeydim. Ders vereceğim amfi dört yüz kişilikti ve ben daha önce hiç bu kadar kişi önünde ders anlatmamıştım. İlk dakikalar benim için çok zor oldu, boğazım sıkılıyor, ellerim titriyordu, ancak konuya o kadar iyi hazırlanmıştım ki, sözcükler ağzımdan kendiliğinden dökülüyordu ve öğrenciler dikkatle dinler görünüyorlardı. Kendimi daha sakin hissetmeye başladım. Ancak üçüncü sırada fısıldaşan iki öğrenci gözüme takıldı ve içlerinden biri gülmeye başladı. Hemen "benimle alay ediyorlar! Heyecanlı olduğumun farkına vardılar!" diye düşündüm.

Fakültede asistan olan Alain, genelde profesörlerin, konuşmacıların, konuşmak için bir topluluğun karşısına çıkan herkesin başına gelebilecek bir deneyimi anlatıyor. Topluluk içinden biri gülünce, önce bu kahkahanın kendinize yönelik olduğu düşünülür. "Birbirlerine komik şeyler anlatıyorlar", "bir önceki konuşmacıya gülüyorlar", "üçüncü bir kişiyle alay ediyorlar" gibi başka varsayımları serinkanlılıkla öngörebilmek için, topluluk önünde konuşmaya alışık olmak gerekir. Bu her konuşmacının paranoyak olduğu anlamına mı gelir? Hayır, bu yalnızca, zor bir görev nedeniyle strese girdiğimizde (burada, dinleyicilerin ilgisini çekmek), çevremizi tehdit edici bir öğe gibi gördüğümüz ve düşmanca yorumlar yapmaya bir eğilimimiz olduğu anlamına gelir.

Alışılmamış ve bilinmeyen bir durum da bizi, en korkutucu varsayımı düşünmeye itebilir. Dilini bilmediğimiz yabancı bir ülkede seyahat etmek, bizi özellikle kuşkucu yapabilir. Ancak sonuçta, biraz kuşkucu olmak, fazla saf olmaktan daha iyi değil midir?

PARANOYA YARARLI OLABİLİR Mİ?

Evrimci bazı psikologlara göre, eğer belli kişilik tipleri günümüze kadar kuşaklar boyunca varlıklarını sürdürmüşse, bu on-

ların evrim boyunca genetik açıdan seçilmiş olmalarından kaynaklanır; çünkü onlar üremeye ve hayatta kalmaya uygundurlar. Bu varsayım, paranoya konusunda bizleri şaşırtmaz: güvensizlik, düşmanlar tarafından gafil avlanmayı önler, tuzaklardan ve hainlerden sakınmayı sağlar ve böylece hayatta kalma şansını artırır. Esnek olmamaya gelince, bu özellik, bir insan hayatı süresi içinde hiç değişmeyen ortamlarda, bazen şef statüsünü ele geçirmeye yardımcı olur. Atalarımız için binlerce yıl boyunca böyle olmuştur. Çünkü çok yumuşaklık, daha otoriter kişiler tarafından yönetilme tehlikesini (ilkel denilen toplumda da, daha az eş, daha az çocuk) gündeme getirir. Öte yandan, çok kuşkucu ve katı olmak da, yandaşlar bulmayı, birlikte çalışmayı ve modern toplumlarda olduğu gibi değişen çevreye uyum sağlamayı önler.

Bir parça paranoya şu koşullarda yararlı olabilir:

– Yasanın uygulanmasında, katılığın gerektiği durumlarda (güvenlik, hakemlik, hukuk daireleri);

– Bir anlaşmazlık çıktığında, ister işinizdeki yönetime, ister tamircinize karşı haklarınızı savunmanız gerektiği durumlarda;

– Tehlikeli ve kurnaz hasımlara karşı koymanın gerektiği durumlarda (güvenlik birimlerinde, gümrüklerde, anti-terör kuruluşlarında çalışırken ya da istikrarsız bir ülkede iş yaparken).

Bu sektörlerde çalışan herkesin paranoyak olduğunu söylemek istemiyoruz, bu yanlış olur. Ancak, bu tür işlerle uğraşıyorsanız, iyi kontrol edilen paranoya özelliklerine sahip olmak yararlı olabilir. Şimdi, kırk iki yaşındaki Yves'in, oturduğu apartmanın ortak yönetim kurulu başkanı bay A. hakkında söylediklerine kulak verelim.

Üç yıl önce, oturduğum katın sahibi olduktan sonra ortak yönetim toplantılarına katılmaya başladım. Düzenli olarak seçilen başkanımız bay A., emekli bir iş adamıydı. Enerji doluydu, kişiler üstünde egemenlik kuran biriydi; onu ilk gördüğümde pek tutmamıştım. Ancak, onu temsilci seçtiğimiz için kendimizi tebrik etmeliydik. Yöneticinin, hesaplarda yapmış olduğu yanlışlıkları o buldu ve önümüze o kadar somut kanıtlar getirdi ki,

usule göre yönetici istifa etmek zorunda kaldı. Yeni yönetici artık dikkatli olmak zorundaydı.

Başka bir olayı ise, binanın renovasyonundan sorumlu olan müteahhidin yaptığı yolsuzlukları ve bize ödetmek istediği naylon faturaları ortaya çıkarmak için bir uzmanı görevlendirmesiydi. Başkanımızın tutumundan oldukça etkilenen müteahhit ise, mahkemeye gitmektense, maddi açıdan zararlarımızı karşılamayı ve anında tazminat ödemeyi kabul etmişti bile.

Son olay: Bir inşaatçı, binamızın yanındaki eski bir bahçeye, birçok katın güneşini ve görüşünü engelleyecek olan sekiz katlı bir bina inşa etmek istiyor. Bay A. hemen davayı açıyor ve şu sırada yan binanın inşaat iznini iptal ettirmek üzere! Davayı üstlenen avukatı tanıyorum, arkadaşımdır. Bana, başkanımızın gayri menkul hukukuna derinlemesine daldığını ve bazı ayrıntıları kendisinden daha iyi bildiği için, içtihatları özel bir dikkatle yeniden okumak zorunda kaldığını anlattı!

Öte yandan bizimle arası çok iyi, isteyerek ona bıraktığımız haklarımızın savunucusu rolünden çok memnun olmuş görünüyor. Bunun doğal bir sonucu olarak kimse de ona karşı çıkmayı düşünmüyor.

Bu örnek, savunulacak veya uyulması gereken bir hak söz konusu olduğunda, bir parça paranoyak olan kişilerin toplum içindeki yararının canlı bir ispatıdır.

PARANOYA BİR HASTALIĞA DÖNÜŞTÜĞÜNDE

Sizlere betimlediğimiz ve çok zor olarak paranoyak diye nitelendirebileceğimiz, bir parça kuşkulu ve esneklik gösteremeyen paranoyak kişiliklerle, kendilerine karşı tam bir komplo senaryosu uygulandığını hayal eden hastalar arasında bir sürü ara durumlar vardır.

Elli üç yaşında bir bekar olan Adèle, kirada oturduğu dairenin sahibi olan büyük bir sigorta şirketinin, daireyi daha yüksekten kiraya vermek için onu dairesinden çıkarmak istediğine kendini

inandırmıştı. Giderek, apartmanda karşılaştığı kişi ve olayları sigorta şirketinin onu dairesinden çıkartma isteğinin bir işareti olarak değerlendirmeye başlamıştı.

Asansör yanında mavi tulumlu işçiler mi var? Yüzde yüz onun geliş gidişini izlemek için oradadırlar. Girişteki duvar yazıları mı? Onu korkutmak için tehdit ediyorlardır. Onun yokluğunda görevli memur, kapıcının eşliğinde elektrik saatini yazmak için dairesine mi girdi? İçeriye mikrofon koymuş olmalılar. Adèle, kendisi yokken kapıcının eve girmesini yasaklar ve yedek anahtarları geri alır. Ancak, gitgide, evde yokken yabancıların evine girdiklerine daha çok inanmaya başlar, bundan emindir, çünkü evdeki bazı eşyaların yerleri değişmektedir.

Bu, izlendiği ve takip edildiği konusunda kesin olan inancı, onu öylesine sıkıntıya sokar ki, binadaki gürültüleri dinlemekten, sifon seslerini bile kuşku ile izlemekten dolayı uyuyamaz. Uyku ilacı istemek için bir psikiyatra gider. Psikiyatr tanısını koyar ve birkaç hafta içinde duyduğu çılgın düşünceleri yok eden bir tedavi uygulamaya başlar. İyileşme, psikiyatristin önerisiyle, Adèle'in, apartman yönetim ücreti sorununu çözmek için sigorta şirketinden randevu alması ve kendisi hakkında hiçbir düşmanlık güdülmediğini görmesiyle sağlanır.

Bu örnekte, Adèle, aşırı güvensizlik evresini inanılmayacak bir komplo hayal edebilmek için aşmış oldu: bu tür düşünceler kişinin acı çekmesine neden olurlar. Şaşırtıcı olan, bu heyecan uyandırıcı çılgınca düşüncelerin bir tedavinin sonunda, paranoyak kişilik özelliklerinden daha kolay ortadan kalkabilmeleridir.

PEKİ DOKTOR YA İLAÇLAR?

Paranoyak kişiliklerin, kendilerini hasta olarak kabul etmemelerinden dolayı, tedavi olmayı istemelerine az rastlanır. Yine de, başkalarıyla anlaşmazlığa düşmelerinin, dışlanmalarının getirdiği zorlamayla depresyona girmeleri ya da içlerini bi-

rine dökmek istemeleri mümkündür. Çoğunlukla bu bağlamda genel bir tıp doktorunun ya da bir psikiyatrın yardımını talep ederler. Bir paranoyağın tedavisi gerçek bir meydan okumadır; çünkü böyle bir hastaya yardım etmenin ilk koşulu güvenini kazanmaktır. Oysa birine güvenmek onun en zor başarabileceği bir iştir.

İlaçlara gelince, kriz dönemlerinde iki tip molekül belli bir etkinlik gösterebilir: nöroleptikler ve depresyon giderici ilaçlar. Nöroleptikler uzun süreden beri kullanılmaktadır. Bunlar acı veren düşünceleri ve bazı saldırgan paranoya düşüncelerini azaltabilen ya da ortadan kaldıran gerçek "çılgınlık giderici" lerdir. Bu ilaçların bazı sakıncaları olduğundan tedavinin hekim tarafından yakından izlenmesi gerekmektedir. Depresyon gidericilere gelince bu ilaçlar duygusal kişiliklere daha iyimser bir mizaç kazandırmaya, dolayısıyla kendilerini daha az işe yaramaz hissetmelerine yardımcı olur. Her psikiyatr, ılımlı dozda verilen nöroleptik ve depresyon giderici ilaç tedavisiyle rahatsızlıkları tümüyle geçen duygusal kişilik hatta bazen çılgınlık vakalarını hatırlar. Bu olayların tersine, bazı paranoyaklar bütün ilaç ve psikoterapi tedavisine karşın hiçbir iyileşme belirtisi göstermezler.

PARANOYAK KİŞİLER NASIL İDARE EDİLİR?

Şunları yapın

Nedenlerinizi ve niyetlerinizi açıkça belirtin

Paranoyak kişi, her zaman ona kötülük yapacağınız konusunda bir kuşku duyacaktır. Bu durumda ona, kuşkularını haklı çıkartacak işaretler vermemelisiniz. En iyi çare, onunla yanlış anlamaları en alt düzeye indirecek biçimde görüşmektir. Mesajlarınız, ona yorum yapma olanağı bırakmamalıdır. Özellikle onu eleştirecekseniz, kararlı, açık ve anlaşılır olun.

Şöyle deyin: "Bana haber vermeden, patrondan bu dosyayı sana vermesini istemişsin. Bu beni çok kırdı. Bir dahaki sefe-

SİNEMA VE EDEBİYATTA PARANOYAK KİŞİLİKLER

- Bunuel'in El Tourments'ı (1952), aşk alanındaki paranoyanın gerçek bir klinik incelemesidir. Meksikalı, zengin toprak sahibi Francisco, genç ve güzel bir kadını baştan çıkarır. Çift inanılmaz bir balayı geçirmek için seyahate çıkar. Ancak, düğün gecesi Francisco, karısını öpmek için yaklaşır, kadın heyecan içinde gözlerini kapar, Francisco hemen: "Kimi düşünüyorsun?" diye sorunca, olayların olumsuz gelişeceği anlaşılır.
- Herman Wouk'un romanından uyarlanan, Edward Dmytyrk'in *Denizde İsyan* filminde (1954) Humphrey Bogard, sonunda mürettebatını bıktırarak, çevresinde bir nefret halkası oluşturan hem otoriter hem bilgisiz bir gemi kaptanı rolüyle, dokunaklı ve paranoyak özellikler sergileyen bir kişiliği canlandırır.
- Stanley Kubrick'in başeseri *Dr. Strangelove*'da George C. Scott'un canlandırdığı general Ripper, kendine çok güvenen gerçek, katı bir paranoyaktır. Sovyetlerin "beden akışkanlarını" zehirlediğine inandığından Üçüncü Dünya Savaşı'nı başlatır. (Nükleer silahlardan sorumlu olan kişilerin davranış bozukluğu testlerinden geçirildiğini umuyoruz.)
- İngiliz yazar Evelyn Waugh, *Büyü*'de çılgın bir paranoyak deneyimi anlatır. Gemi seyahati sırasında, şiddeti gittikçe artan ürkütücü bir hayal görme süreci içinde, mürettebattan ve yolculardan kendisi hakkında kırıcı, sevimsiz konuşmalar duyar.

re, önceden bana söylemeni isterim." (Belli bir davranışın tanımlanması.)

Şöyle demeyin: "Bu iş böyle yürümüyor. Seninle çalışılmaz. Başın sıkıştığında bana güvenme." (Kesin olmayan eleştiriler ve tehdit.)

Kruşçev, iktidar olduğu dönemde Sovyetler Birliği Komünist Partisi üyelerinin yarısının öldürüldüğü veya sürüldüğü Stalin'in yanında bu kuralları uygulayarak hayatta kalmayı başardı. Amerikalı tarihçi Robert Conquest'e[5] göre bu başarı, Kruş-

5 R. Conquest, *a.g.e.*, s. 217.

çev'in açık sözlülüğün ve saflığın bütün belirtilerini efendisine aktarabilmesinden kaynaklanmıştır. Bu konudaki başarısına yuvarlak yüz hatları ve yapmacık "iyi Rus köylüsü" bakışları yardımcı olmuştu.

Biçimsel kurallara büyük bir titizlikle uyun

Arkadaşlarımızdan biri, mesleki bir toplantıda art arda birçok kişiyle tanıştırılıyordu. Seri şekilde insanlarla tokalaşmaya başladı. Nezaketsizliğinden çok, zamanlama hatası yüzünden, bakışlarını elini sıktığı kişiye değil de bir sonrakine yöneltti. Elini sıktığı paranoyak kişi, bu hareketten arkadaşımızın isteyerek başını çevirdiği, böylece ona nefretini belirttiği sonucunu çıkarttı. Ve böylece mücadelelerle dolu bir iş ilişkisi başlamış oldu.

Sizin tarafınızdan yapılacak olan her hatalı davranış bir alay ya da bir nefret belirtisi olarak algılanma tehlikesi taşır. Bir paranoyakla görüştüğünüz zaman bilinen terbiye kurallarına uyun: onu bekletmeyin, mektubuna hemen cevap verin, onu kıskandırmamaya çalışın, onu bir diğer kişiye takdim ederken hata yapmayın, sözünü kesmekten kaçının (bunun gerekli olduğu durumlar hariç).

Dikkat! Çok sevecen ya da aşırı saygılı olmak da söz konusu değildir: paranoyağın olağanüstü duyarlı antenleri samimi olmadığınızı anlayacaktır. Sizi hemen, size karşı duyduğu kuşkuyu gidererek bir komplo hazırlamakla suçlayacaktır.

Onunla düzenli bir ilişki kurun

Paranoyak bir kişiyle sürekli görüşmek aşırı bir gerilim yarattığından, çoğunlukla mümkün olduğu kadar ondan kaçınılır ve onunla hiç karşılaşılmamaya çalışılır. Eğer söz konusu kişiden hiç zarar görmeden uzaklaşabiliyorsanız hiç tereddüt etmeyin. Ancak yaşam koşulları sizin kaçınılmaz olarak bir paranoyakla ilişkide bulunmanızı gerektirebilir. Bu bir patron, komşu, iş arkadaşı, ya da anne-baba olabilir. Evden taşınma-

yı beklerken ya da yeni bir iş buluncaya kadar onu idare etmek zorunda kalabilirsiniz. Bu durumda, onunla görüşmemek üzerine kurulan strateji en iyi çözüm değildir. Elli dört yaşında, kocasıyla birlikte bir kır evi satın almış olan Lise'i dinleyelim.

Köy evimizi aldığımız zaman, komşumuzun böylesine kötü karakterli olacağını düşünmemiştik. Emekli çiftçi olan komşumuz, eski çiftliğinin yanındaki küçük bir evde karısıyla birlikte yaşıyordu. Onarım çalışmalarımızın başlamasıyla birlikte, ilk şikayeti getirttiğimiz kum kamyonunun çiminin üzerinde iz bırakması konusunda oldu. Takındığı düşmanca tavır bizi şaşırttı, özür dileyerek ve onu iyi ağırlamaya çalışarak gerginliği gidermeye çalıştık; çok katıydı ve hep kendini savunuyordu. Verdiğimiz zararı görmeye gittik. Gülünçtü! Çimin köşesinde en fazla bir karış büyüklüğünde bir lastik izi vardı.

Bunun için olay yaratmaya değer miydi? Az kalsın bir espri yapacaktım, ancak kocam bir işaretle beni engelledi ve çok önemli bir olaymış gibi kamyon lastiği izini incelemeye başladı. Sonra komşumuzdan, çiminin eski haline gelmesi için gerekli harcamayı tahmin etmesini istedi. Şaşıran komşumuz, bu konuyu düşüneceğini homurdanarak belirtti ve tek kelime söylemeden çekti gitti. Kocam daha sonra bana, komşumuzun bir "paranoyak" olduğunu, bunu hemen hissettiğini, ona aniden karşı çıkmamak gerektiğini söyledi.

Bu hoş olmayan ilk ilişkiden sonra, evden çıkmadan önce dışarıda olmadığını kontrol ederek, onun bulunmadığı saatleri ayarlayarak, bilinçli biçimde komşumuzla karşılaşmamaya çalıştık. Fakat yanlış yapmıştık! Otomobille ne zaman önünden geçsek, bizi düşmanlık dolu bakışlarla süzüyordu.

Bir gün dostlarımızı bahçede yemeğe davet etmiştik. Komşumuz öfkeden kızarmış bir biçimde demir parmaklıklara geldi. Kocam yanına gitti: Komşumuz, çıkardığımız dayanılmaz gürültüden şikâyetçiydi.

Bu iki olaydan sonra, bir karar almalıydık: iş çığrından çıkmadan, evi mi satmalıydık, yoksa durumu mu yatıştırmalıydık? İkinci yolu seçtik. Bu sefer o bahçedeyken dışarı çıkmaya özen

gösterdik. Onunla karşılaşınca, önce selamlaşmaya başladık, sonra hava hakkında bir iki kelime, sonra bahçelerimiz hakkında birbirimize bilgiler ilettik. Çok sıkılgan ve uysal görünen karısıyla ilişki kurdum. Biraz çocuklarımızdan ve torunlarımızdan söz ettik. Konuşacak birini bulmaktan dolayı cok mutluydu.

Komşumuz yavaş yavaş sakinleşti. Yeni bir olay yaşanmadı. Şimdi düzenli bir ilişki sürdürüyoruz ve konuşmalarımız havadan sudan şeyler üzerinde yoğunlaşıyor. Geçen gün, av dönüşü, büyük bir heyecanla bize, bir tavşan getirdi.

Bu örnek, paranoyak bir komşuyla, düzenli fakat çok yakın olmayan bir ilişki sürdürmenin gerekliliğini gösteriyor. Eğer ondan düzenli olarak kaçarsanız, paranoyak kişi, örnekte olduğu gibi, ondan nefret ettiğinizi ya da onunla alay ettiğinizi düşünecektir. Bir parça paranoyak olan bu emekli çiftçinin, zengin kentlilerin ondan nefret ettiğini sandığını düşünebiliriz. Lise ve kocası ilk başlarda onunla görüşmeyerek bu varsayımı doğrulamışlardır.

Hatta görüşmediğiniz, kaçtığınız bir paranoyak, sizin onun hakkında komplo kurduğunuzu bile düşünebilir; çünkü sizin ona yaptığınız fakat onun daha keşfedemediği bir kötülük nedeniyle ondan gelecek bir misillemeden çekiniyorsunuzdur. Örneğin şefinden fırça yemiştir; siz de birkaç haftadan beri ondan kaçıyorsunuzdur; öyleyse onun hakkında şefe kötü şeyler söyleyen sizsinizdir! Ortalıklarda görünmemeniz, onun hakkında duyduğunuz kötü düşünceleri kurgulaması için ona bir özgürlük sağlayacaktır. Halbuki, davranışınıza dikkat ettiğiniz ve ona karşı hiçbir düşmanlık gütmediğiniz ve düzenli olarak kurduğunuz bir ilişki sayesinde, sizi zamanla kafasında bir yere yerleştirecek ve hayal gücünün peşi sıra gitmeyecektir.

Yasalara ve yönetmeliklere göndermeler yapın

Her zaman halkın iyiliği için çalıştıklarını düşünen, halkı bozulmaktan ya da bir çöküşten kurtarmak için halkın bir bölümünü ölüme gönderen paranoyak diktatörler gibi, paranoyak

kişi de sadece adalet ister ve kendini yasalara saygılı bir kişi olarak görür. Zaten paranoyakların birçoğu kanun ve tüzüklere belli bir hayranlık duyar ve yazdıkları mektupların biçemi, çoğu kez savunmalarını birçok açıdan sağlam bir biçimde ispatlayan hukuki bir tarza sahiptir. Davalara karşı büyük bir ilgi duyarlar. Bütün avukatlar, zahmetlerine değmeyecek bir nedenden dolayı, parasını ve zamanını harcayarak, bir olayı adaletin önüne getirme arzusunda olan, sonuçta kendi çıkarına karşı hareket eden bu tür müşterileri bilirler.

Paranoyak bir kişi, başkasının önünde yenik düşmekten ne kadar öfkelenirse, bazen bir kurum, bir yasa ya da bir yönetmelik karşısında boyun eğmeyi o ölçüde içine sindirir (kendi vakasının yasada yazılanla uyuşmadığına inandığı durumlar dışında). İlginçtir, geniş tasfiyelerle sayıları iyice azalan komünist partisi üyeleri arasında bir grup her zaman Stalin tarafından korunmuştur: Bunlar Çar'ın son yıllarında parlamento topluluğunu oluşturan Duma'nın eski üyeleridir!

Ancak dikkat edin, hukukla büyülenmiş olan paranoyak kişi, yasaları ve tüzükleri sizden daha iyi tanır ve onları kendisi için kullanmayı bilir. Onunla bu alanda karşı karşıya gelecekseniz önlemlerinizi alın, emin olmadığınız hiçbir şeyi ileriye sürmeyin ve özellikle de önceden konunun bir uzmanına danışın.

Küçük zaferler kazanmasına izin verin, ancak bunları siz belirleyin

Moralinin iyi olması için, hepimizin olduğu gibi paranoyak kişinin de, küçük ya da büyük başarılara gereksinmesi vardır. Onu tamamıyla başarıdan yoksun bırakırsanız, öfkesini artırmak tehlikesiyle karşılaşırsınız. Öyleyse, aşılamayacak bir sınır belirleyerek, sizin için önemli olmayan konularda aşağıdan almayı bilin. İş yerinde, bırakın paranoyak iş arkadaşınız, sizin çıkarlarınızı zedelemeyecek olan ve onun da hakkı olduğunu düşündüğü takdirleri toplasın. Buna karşılık, daha önceden belirlediğiniz sınırı aştığı an dişlerinizi gösterin.

Paranoyak bir hasta, doktoruna feci şekilde takmıştı, çünkü onun kendisini iyi tedavi etmediğini düşünüyordu. Görüşmeler saldırgan, küfürlerle dolu, doktorun önleyemediği bir monologa dönüşmüştü. Bir gün doktor hastasına artık onu görmek istemediğini açıkladı. Bu durum onu daha da kızdırdı ve doktoru, şiddeti giderek artan mektuplarla, telefon görüşmeleriyle sürekli rahatsız etmeye başladı. Bu konuda tavsiyeler alan doktor, hastaya, onu yeniden görebileceğini, ancak bunun için, iki tarafın da görevlerini tanımlayan bir anlaşmayı tarafların imzalaması gerektiğini bildirdi. Eğer hasta yeniden saldırgan bir tutum içine girerse, doktor görüşmeleri kesme hakkına sahip olacaktı. Paranoyak hasta, kontratın bazı hükümlerini yeniden formüle etmek koşuluyla bu öneriyi kabul etti. Muayeneler, karşılıklı ilişkilerin görece olarak iyileşmiş bir ortamda yeniden başladı. (Bu arada, paranoyak hasta kendine yeni bir düşman bulmuştu: ev sahibi.)

Müttefikleri başka yerde arayın

Kişisel yaşamınızda ya da iş yerinde saldırgan bir paranoyakla birlikte olmak çoğunlukla rahatsız edici, tüketici ve hatta tehlikeli bir durumdur. Aynı paranoyak onları da ilgilendiriyorsa, siz avuntuyu, öğüdü, desteği başka insanların arasında bulacaksınız demektir. Bu durum özellikle iş dünyasında böyledir. Ama yine de, ülkeye yayılmış şirketler topluluğunda yöneticilik yapan Jean-Marie'nin öyküsünde olduğu gibi diğerleri size yardım etmekte çekingen davranırlarsa da şaşırmayın.

Marcel'le aylardan beri bir çatışma içindeyim; daha doğrusunu söylemek gerekirse hâlâ nedenini bilmediğim bir olaydan dolayı bana taktı. Aslında nedeni biliyorum: Ondan daha gencim ve daha tahsilliyim; üstelik diğer servistekiler beni daha çok takdir ediyorlar. Ama dün sabah, masamda onun tarafından bırakılan ve bölüm şefine yazılmış bir mektubun kopyasını buldum. Mektubu okurken şaşkınlıktan dona kaldım! Mektupta, ona karşı gerçekleştirdiğim sözde kötü davranışlarımın uzun bir listesini

yapmıştı: Çalışmasının daktilo edilmesine zaman kalmasın diye ortak sekreterimizi işe boğmuşum, onun fikirlerini, kendi fikirlerim gibi sergilemek amacıyla çalmaya kalkışmışım, kendisine başvurmamalarını sağlamak için belediye yetkililerine, hakkında kötü şeyler anlatmışım ve onu küçük düşürmek için genç meslektaşlarımızın yanında onunla alay etmişim.

Kızmaya başlamıştım. Bütün bu anlattıklarının tek sözcüğünün bile doğru olmadığını biliyordum; tabii ki sekretere iş veriyordum, ama bu onu kendi tekelime almak için değildi. Onunla aramın iyi olmadığını düşündüğümden, hakkında kimseye kötü bir şey söylememiştim. Ve onunla hiç alay etmemiştim: Zaten içimden onunla alay etmek değil, kızmak geliyordu. Sinirim geçtikten sonra endişelendim: Anlattığı her şeyin yanlış olduğunu biliyordum, ancak bölüm şefine yazdığı mektup son derece iyi kaleme alınmıştı, hukuk diliyle yazılmıştı ve inandırıcı gözüküyordu.

Patrondan acil bir görüşme talep ettim. Kabul etti. Patrona mektup konusundaki kendi görüşümü anlatmaya başladım. Ancak hayretle, beni sıkıntıyla sanki yorulmuş gibi dinlediğini fark ettim. Bana kendi görüşünü bildireceği yerde sadece, Marcel'le çatışmaktan kaçınmamı tavsiye etti.

Doğrusu hayal kırıklığına uğramıştım. Olayı başka bir iş arkadaşıma anlattım, o da bana, patronun birkaç yıl önce Marcel'i başka bir bölüme vermek istediğini söyledi. Marcel hemen sendikaları ayağa kaldırmış, yerel gazeteye bir yazı yazmış, savcıya şikâyette bulunacağı tehditini savurmuş, hatta yerel milletvekilini işin içine sokmuş. Bana yazdığı mektup gibi, bu konuda çok açık ve inandırıcı bir dosya hazırlamış. Bu durumda yönetim de bitmeyecek bir kavga başlatmaktansa, geri adım atmıştı.

Bu öykü, başkalarının sizi bir paranoyağa karşı neden desteklemeyeceklerini anlamanıza yardımcı olacaktır: Acı deneyimler sonucu akılları başlarına gelenler, bazen sizi korumak için cepheye gelmekten kaçınacaktır.

Yanlış anlamaları aydınlatmaktan kaçınmayın

Paranoyak kişilikler insanı yorduğundan ve çoğunlukla hayal kırıklığına uğrattığından, sonuçta bunun onun suçu olduğunu, yanlış anlamayı da kendisinin açıklığa kavuşturması gerektiği düşünülerek, bir yanlış anlamadan sonra açıklama yapmak istenmeyebilir. Böylesi bir tavır iki nedenden dolayı tartışmaya açıktır:

– Yanlış anlamayı aydınlatmak sizin için yararlı ise, neden denenmesin?

– Ahlaki açıdan, başkasını yanlış anlama ya da anlaşılma içinde bırakmak, onun bütün iyileşme ve insan ilişkilerindeki karamsar bakışını değiştirme şansını ortadan kaldırmak demektir.

Kırk dört yaşındaki bankacı Patrick, Roger ile arkadaşlığımız uzun yıllar öncesine dayanır, diye anlatıyor. Ancak onunla görüşmek bazen yorar, çünkü çok şüphecidir. Onu tanıdığımdan beri böyleydi. Öte yandan, genellikle cömert biridir, arkadaş düşkünüdür ve rahat olduğu zamanlar oldukça ilginçtir.

Geçen akşam arkadaşlarla yemek yiyorduk ve konu eğlenceli olaylardan açıldığından, onu tanıdığım ilk işinde, patronla arasının nasıl açıldığını anlatmaya başladım. Patron yaşlı, kendinden başkasını beğenmeyen, kasıntı ama modası geçmiş biriydi. Roger, ona beklediği saygıyı göstermemişti. Öykü birkaç kahkaha attıracak kadar komikti. Amacım kesinlikle Roger ile alay etmek değil, sizden hoşlanmayan bir patronla, bazen her şeyin nasıl kötü biçimde geliştiğini anlatmaktı.

Biraz sonra herkesin güldüğünü ancak Roger'nin fazlasıyla ciddi olduğunu fark ettim ve hemen konuyu değiştirdim. Konuşmalar yeniden alevlendi ancak Roger sessiz kaldı. Herkes gittikten sonra bana soğuk davrandığını hissettim. Mesleğimde ondan daha iyi bir kariyere sahip olduğunu düşündüğü için, anlattığım öyküyü kendini yüksekte gören birinin onunla alay etmesi biçiminde algıladığını anladım.

Takınılacak tavır konusunda kararsız kaldım. Hiçbir şey yapmayarak saldırının zaman içinde unutulmasını bekleyebilirdim. Ama onu tanıdığım kadarıyla, Roger'nin aklında bu yaşadıkları hep canlı kalacaktı. O zaman onu çağırdım ve anlattığım öykünün canını sıktığını fark ettiğimi söyledim.

İnkâr etti. Onu itiraf ettirmeye de çalışmadım, ancak bunların onun için hoş hatıralar olmadığını biraz geç fark ettiğimi açıkladım ve onun canını sıktığımı düşünerek üzüldüğümü söyledim. Beni, bunlar gerçekten hoş hatıralar değil diye yanıtladı. Bu sefer, benim aklımda, onun değil patronun gülünç bir tip olarak kaldığını, işte öyküyü de bu nedenle anlattığımı ekledim. O da bu öyküde patronun gülünç olduğunu onayladı. Onu çağırmakta belki hata ettiğimi fakat bu yanlış anlamanın beni rahatsız ettiğini söyleyerek konuşmamı bitirdim. Bana, aramızda bir yanlış anlamanın olmadığını söyledi. Yine de bana karşı oldukça soğuk davranmayı sürdürdü. Ancak onunla yeniden karşılaştığımızda beni görmekten dolayı mutlu olduğunu fark ettim.

Patrick yanlış anlamanın açıklığa kavuşturulmasının yararı üzerine güzel bir örnek veriyor. Patrick bir parça "paranoyak" biriyle arkadaşlık yaparken uyulması gereken iki altın kuralı yerine getirmiş oluyor:

– Yanlış anlamanın sorumluluğunu arkadaşının üstüne atacağına sahipleniyor;

– Arkadaşını, kırıldığını itiraf etmeye zorlamıyor, çünkü böyle bir davranış onun hatalı olduğunu ispatlamış olacaktı.

Sonuçta, bu olayı aydınlatmak için Patrick'in gösterdiği kaygı, Roger'nin, Patrick'in kendi duygularıyla ilgilendiğini ve bu nedenle de onun için gerçek bir "düşman" olmadığını anlamasına yardımcı olmuştur.

Kendi yarattıkları imaja saldırmayın

Bazı paranoyakların inatçı tutumları, açıkça belli olan kötü niyetleri (gerçekte kendilerini iyi niyetli sanırlar, bunu unutmayın), hoş olmayan tavırları bizde korkunç bir öfke patlama-

BİR PARANOYAĞA KIZGINLIĞINIZI NASIL GÖSTERMEK GEREKİR

Şunları söyleyin

- "Artık isteklerinizi duymak istemiyorum," ya da, "Her gün aynı şeyi tekrarlamakla canımı sıkıyorsun!" Bu iki örnekte de, onun kişiliğini değil bir *davranışını* eleştirmiş oluyorsunuz. Öte yandan, aşırı bir duygunun ifade edilmesi bazen onda, sizin samimiyetinizi yeniden gözden geçirmeye yol açabilir.

Şunları söylemeyin

- "İşe yaramaz birisin!" ya da "Seni içeri atmak gerekir!" ya da "Tedavi görmelisiniz!", bunları söylediğinizde onun kişiliğine saldırıyor olacaksınız. Paranoyak kişi bunu kabul edilemez bulacak ve size karşı daha ağır saldırılara geçecektir.

sına neden olur ve onları aşağılama isteği uyandırır. Oysa böylesine davranışlar göstermemek gerekir. Yaralayıcı sözlerle belki kendi sinirlerinizi rahatlatırsınız, ancak onun sizi alt etme konusunda duyduğu kudurganlığı artırırsınız; zaten böyle davranmanız onun kuşkularını doğrulamanız anlamına gelir: Evet işte, onu baştan beri hor görüyordunuz ve ondan nefret ediyordunuz, sizden kuşkulanmakta haklıydı.

Ona karşı öfkenizi göstereceksiniz, eleştirilerinizde onun "davranışlarını" hedef alın.

Hata yapmayın

İş ilişkilerinde, eğer paranoyak onun düşmanı olduğunuza bir kere inanırsa, sizi zayıflatmak için bütün yöntemleri deneyecektir. Sizin yapacağınız en küçük bir yanlış, beceriksizlik, bir dikkat hatası onu fazlasıyla sevindirecektir; çünkü o bunu, anında sizi suçlamak ya da size karşı bir dava açmak için kullanacaktır. Ona, yalnızca kusursuz olanları sunun. Koridorlarda görüldüğü an, iyi yağlanmış bir robota dönüşün.

Bir paranoyakla çalışmak, ağzınızdan çıkanı bilmek ve çok konuşmamak konusunda iyi bir eğitim sağlar.

Onu çekiştirmeyin haberi olacaktır

Genelde, dedikodunun bazı yararları vardır: Orada bulunmayan ve dedikodusu yapılan kişi sayesinde dedikodu ortağınızla aranızda bir sırdaşlık doğar. Kendinizden daha güçlü bir rakibin yüzüne söyleyemediğiniz şeyleri, alçak sesle suç ortağınıza anlatarak sinirlerinizi yatıştırırsınız. Örneğin patronun dedikodusunu yapmak.

Ancak dedikodunun zararlı yönleri de vardır: Dedikodu, insanı dedikodusu yapılan kişiyle içtenlikle görüşme isteğini azaltan, basit bir rahatlama türüdür. İş arkadaşınızı çekiştirmek yerine, ona hoşnutsuzluğunuzu bildirmek daha iyi olacaktır.

Bir paranoyağın dedikodusunu yapmak ise daha da tehlikeli bir olaydır: Kafasında canlandırdığı düşmanlarını bulmadaki aşırı duyarlılığı ve kuşkularını ispatlamanın etkin gücüyle, paranoyak kişi şu ya da bu biçimde onun hakkında yaptığınız dedikoduyu öğrenme şansına sahiptir. Bu bilgi kaynağı sizin bir rakibiniz de olabilir; bu rakibiniz az ya da çok çarpıtarak aktaracağı bilgilerle paranoyağı üstünüze salabilir.

Politik tartışmalara girmeyin

Bir paranoyak ile birlikteyken dikkatli olunması gereken bir diğer alan ise politikadır. Politikadan konuşmak insanları kolaylıkla heyecanlandırır ve düşünceler farklılıklar göstermeye başlayınca, konuşma kolaylıkla tatsızlaşır. İşte, kuşkusuz bu nedenle "mutlu ol, mutlu yaşa" türünden el kitaplarında politikadan sakınılması gerektiği öğütlenir. Ancak çoğu zaman, grup içinde politikadan konuşulduğunda ve düşünce ayrılıkları gerilimi artırdığında, misafirler aniden konuyu değiştirirler ya da ortak bir başka konu bulmaya çalışırlar. Herkes, gerilimli bir atmosfer yaratmamak için tartışmayı kesmeye hazırdır.

Paranoyak kişi ise olaya bu gözle bakmaz: Onun için düşün-

celerini sonuna kadar savunmamak bir bozgun sayılacaktır. Konuşmayı, açık vermemesi gereken bir kavga olarak görür: ondan yatıştırma çabalarını değil, tam tersine en kesin kanıtları beklemek gerekir. Paranoyak kişilikler çoğu zaman aşırı politik kutuplara (toplumdaki bütün kötülüklerden sorumlu olan ve sert şekilde cezalandırılması gereken kötü niyetli bir düşmanın belirlenmesi özelliğiyle kendini gösteren[6]) yakınlık duyduklarından, politik tartışma hızla alevlenme tehlikesi taşır. İşte mimarlık okulunun eski öğrencisi Damien'in anlattıkları.

Fakültedeki arkadaşlarla ilişkilerimizi koparmadık ve düzenli olarak görüşüyoruz. Yetmişli yıllarda öğrenciydik, o dönemin çoğu gençleri gibi sol görüşlüydük, aramızdan bazıları kendilerinin Maocu, Enver Hocacı diye nitelendirirdi. Tabi ki, o zamandan beri, yaş, aile ve mesleki sorumluluklar, solun iktidara gelişi, bir zamanlar hayranlık duyduğumuz liderler hakkında öğrendiklerimiz, Berlin duvarının yıkılışı, bütün bunlar ateşli mizacımızı törpüledi. Çoğumuz solcu olarak kaldık ama daha çok sosyal demokrasiye kaydık. Yirmi yaşlarındaki devrimciliğini hiç değiştirmeden koruyan Éric hariç.

Bu durum oldukça sempatik bulunabilir, ancak bu konumu tartışma sırasında çekilmez bir hal alıyor. Politika konuşmaya başladığımızda Éric, bizleri proletarya diktatörlüğünün gerekliliği hakkındaki inanışlarıyla esir alıyor. Görünüşünün aksine kabalaşarak, ondan daha ılımlı olan her kişinin ya halkın ızdıraplarından haberi olmayan bir düşüncesiz ya da bununla alay eden bir aptal olduğunu ve bu durumda da devrim tarafından cezalandırılmayı hak ettiğini ileri sürüyor. Eğer söylediklerine karşı çıkılırsa, büyük bir zevkle coşuyor ve hemen bir monologa dönen saldırılarını sürdürüyor. Bu durum hepimizi rahatsız ettiğinden, o varken artık politikadan konuşmuyoruz. Öte yandan Éric, güvenebileceğiniz iyi bir insandır, ancak politikadan konuşmak onu küplere bindiriyor, bunu belirtmek zorundayım.

Ancak o, politika konuşulmaması gereken tek kişi değil! De-

6 H.V. Dicks, *Les Meurtres collectifs*, Paris, Calmann-Lévy kol., "Sosyal Bilimler Arşivleri", 1973, s. 333-334.

niz kıyısında bir komşumuz var. Emekli bir bey ve karısı. İlk bakışta çok cana yakın biri, biz orada yokken eve göz kulak oluyor, sık sık onunla balığa çıkıyorum, eşim de eşiyle iyi anlaşıyor. Bir akşam onları yemeğe davet etme gafletinde bulunduk. Her şey, sohbetin konusu politikaya gelinceye kadar iyi gidiyordu. Komşumuz gözlerimizin önünde aniden bir değişime uğradı: O zamana kadar gözümüzün önünde tatlı bir komşu vardı, şimdi ise, ülkenin tam bir çöküş içinde olduğunu, bütün kötülüklerin demokrasinin aşırılığından kaynaklandığını, herkesin oy vermesinin anormal olduğunu, zaten Fransız devriminin bunu öngörmediğini, sadece eğitim görmüş kişilerin oy vermesi gerektiğini soğuk bir tarzda bize anlatan bir fanatikle karşı karşıya kalmıştık. Önce, alttan alarak şakacı bir biçimde karşı çıkmayı denedik, ancak bir duvara tosladığımızı anladık. Daha sonra, totaliter bir devlete yakışan çözümlerden söz ederek göç konusuna geçti, ancak tam zamanında konuyu değiştirmeyi başardım, çünkü eşim kızgınlıktan patlama noktasına gelmişti. Ben de komşularımızla aramızın bozuk olmasını hiç istemem. O geceden sonra ilişkilerimizi daha mesafeli sürdürüyoruz.

Verilen iki örnek paranoyak kişiliklerin iki özelliğini çok iyi gösteriyor. Önce bildiğinden şaşmazlık: İki konuşmacı da, dostlar arasında olsalar bile inançlarını bir milim değiştirmeye yanaşmıyorlar. Sonra, bütün kötülüklerin sorumlusu ve sert şekilde cezalandırılması gereken bir düşman belirleyerek politik sorunları basitleştirmek eğilimindeler. Sonuç: Politikadan konuşmaya başlamadan önce, konuşmaya katılanın soğukkanlılığını kaybetmeden böylesine tartışmaya açık bir konuda birtakım kuralları kabul edeceğinden emin olun. (Dikkat, politikadan söz ederken coşan her kişinin paranoyak olduğunu söylemek istemiyoruz!)

Siz de bir paranoyak olmayın

Bir paranoyakla ilişki sürdürmek bazen bir kavganın başlangıcına benzer: Başoyunculardan biri diğerini dalgınlıkla iter, itilen kişi saldırıya uğradığını sanıp kendisini iteni kabaca iter;

PARANOYAK KİŞİLİK NASIL İDARE EDİLİR

Şunları yapın

- Nedenlerinizi ve niyetlerinizi açıkça belirtin.
- Biçimsel kurallara büyük bir titizlikle uyun.
- Onunla düzenli bir ilişki sürdürün.
- Yasalara ve yönetmeliklere göndermeler yapın.
- Küçük zaferler kazanmasına izin verin, ancak bunlan siz saptayın.
- Başka müttefikler arayın.

Şunları yapmayın

- Yanlış anlamaları düzeltmekten kaçınmayın.
- Kendi yarattığı imaja saldırmayın.
- Hata yapmayın.
- Arkasından dedikodu yapmayın, öğrenecektir.
- Politika tartışmayın.
- Siz de paranoyak olmayın.

Eğer şefiniz ise: Bölüm değiştirin ya da sadık uşağı oynayın.

Eğer eşiniz ise: Size yardım etmesi için bir psikoloğa başvurun.

Eğer iş arkadaşınız ya da ortağınız ise: İşler daha da karışmadan iyi bir avukatla görüşün, sonra bu bölümü tekrar okuyun.

ilk iten şaşkın ve aşağılanmış, daha şiddetli bir itme ile cevap verir, bunun üzerine diğeri yumruğu indirir ve kavga başlar. Tam bu sırada gelen biri için "kavgayı kimin başlattığını" belirlemek oldukça güçtür.

Siz de bir paranoyağın karşısında aynı duruma düşmekten kaçının. Bazen, biraz geri çekilmek, yanlış anlamayı samimiyetle açıklığa kavuşturmaya çalışmak, yaklaşmakta olan bir çatışmayı önlemek için yeterlidir. Sonuçta, siz de aşırı alınganlık gösteren, küçücük bir saldırı karşısında kavga çıkarmaya yönelen, orantısız misillemelerde bulunan bir paranoyak gibi davranmamaya çalışın.

Ancak böyle davranmak kolay değildir, çünkü paranoyak bize o kadar sıkıntı ve üzüntü verir ki, haklı olarak kızgınlık bizi gittikçe daha da dediği dedik yapar ve karşımızdakinin, en küçük hareketlerinden bile kuşkulanarak, en küçük yanlış anlamada öfkeden patlayacak duruma geliriz. Bir şekilde, paranoyak bizi paranoyaklaştırır. Köylerde, silahlı çatışmayla sonuçlanan arazi anlaşmazlıklarında katil her zaman en çılgın olan kişi değildir, bazen de katı, ısrarcı bir paranoyak tarafından bu sona itilen kişidir.

Özetlemek gerekirse, paranoyanın dereceleri olduğunu ve bütün paranoyak kişiliklerin, büyük diktatörlerin küçük modellerini çağrıştıran bazı "kavgacı paranoyakların" bizde uyandırdıkları endişeyi ve dışlama isteklerini hak etmediklerini bilelim. Halbuki biraz dikkatli davranmak, bazı taktikler uygulamak, paranoyak özellikler taşıyan, ama bununla birlikte çok da sempatik olan kişilerle aranızda çıkacak birçok anlaşmazlığı önleyebilir.

Sizde de paranoyak kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Benle ilgili şaka yapılmasını kaldıramıyorum.		
2. Şimdiye kadar bir sürü insanla aram bozuldu, çünkü bana kötü davrandıklarını sanıyordum.		
3. Yeni tanıdığım insanlara güvenmeme taraftarıyım.		
4. Her zaman düşündüğümüzden çok düşmanımız vardır.		
5. Birine bir sır verdiğim zaman, daha sonra bunu bana karşı kullanmasından korkarım.		
6. Kimseye güvenmemekle eleştiriliyorum.		
7. Hayatta başarılı olmak için, her zaman katı ve dediği dedik görünmek gerekir.		
8. Beni takdir ettikleri zaman, her halde benden bir şey istiyorlar diye düşünüyorum.		
9. Sık sık, kötü davranışlarından dolayı cezalandırmak istediğim insanları düşünüyorum.		
10. Bu sorular beni rahatsız ediyor.		

HİSTRİYONİK (OYUNCU) KİŞİLİKLER

Yirmi iki yaşında, büyük bir işletmenin merkezinde çalışan Bruno, Caroline ve ben, aşağı yukarı aynı tarihlerde, aynı seviyeden işe başladık, işte bu yüzden hemen tanışmamız ve birbirimize iş yeri hakkında düşündüklerimizi iletmemiz doğaldı, diye anlatıyor. Onu fark etmemem imkânsız gibiydi. İlk gün onu koridorda gördüğümde, gri bir takım giymişti, üst tarafı oldukça klasikti, ancak etkileyici bir mini etek, Caroline'in güzel bacaklara sahip olduğunu herkese kanıtlıyordu. Onunla konuştuğunuzda, dişi görünümüyle çelişen, kışkırtıcı olduğunun farkında olmayan bir iş kadını ve profesyonel bir havaya giriyordu.

İlk toplantı boyunca, bana oldukça uzun, biraz esrarengiz bakışlar atarak, fazla söz almadı. Tabii ki, toplantıdan sonra konuşmak amacıyla hemen yanına gittim. Caroline, beni can kulağıyla dinledi, esprilerime güldü, sıcak bakışlarıyla beni sarmaladı. İnanamıyordum, bu durum gerçek olamayacak kadar güzeldi. Zaten kuşkulanmakta haklı olduğumu hemen anladım: patronumuz Alex, yanımıza gelince, aynı oyunlar tekrarlandı. Sonraki günler yeterince düş kırıklığına uğradığım ve bir parça da kızdığımdan, Caroline'le hiç konuşmadım.

Bir akşamüstü, dişçime gitmek için çıkmaya hazırlanırken Caroline odama gelip oturdu. Acelem vardı. Ama o, masum ço-

cuk sesiyle onunla neden konuşmadığımı sordu. Dişçiye gitmem gerektiğini ama belki ertesi gün konuşabileceğimizi açıkladım. Bana, onu sevmediğim duygusuna kapıldığını söyledi. Sesi kırıktı. İnsanı heyecanlandırdığını söylemeliyim, oturduğu yerden yaşlı gözleriyle, terk edilmiş küçük bir kız gibi bana trajik bir havayla bakıyordu. Caroline'e onu evine bırakmayı teklif ettim, böylece otomobilde konuşabilecektik. Teşekkür etmek için, çocuksu bir sesle boynuma atladı, ancak bu çocuğun bir yetmiş beş boyunda çekici genç bir kadın olduğunu aklımdan çıkaramıyordum.

Sonuçta, onu akşam yemeğine davet ettim. Yeniden, söylediklerimi öylesine gülerek, büyülenmiş gibi dinledi ki, bana gelip bir kadeh bir şey içmesini önerdim. Evde, yeniden değişti. Düşünceli bir şekilde, bu aralar tam olarak serbest olmadığını, erkeklerle olan ilişkilerinde hayal kırıklıkları yaşadığını anlattı. Caroline, anlaşılmaz olmayı oynuyordu ve sonuçta, bir sevgilisi olup olmadığını öğrenemedim. Sonunda yorulduğumu hissettim ve onu evine götürdüm. Yolda konuşmadık. Ancak otomobilden inmeden önce, beni dudaklarımdan öperek tam bir şaşkınlığa uğrattı.

İlişkimizin bütün ayrıntılarını anlatmıyorum! Haftalar boyunca ona kur yaptım. O ise çelişik tavırlar sergilemeyi sürdürdü. Ben bu durumdan yorulduğum zaman gelip beni kışkırtıyordu. Sonunda bir gece beraber olduk. Ama, sevişmemizden sonra, daha yataktayken, evli bir erkeğin metresi olduğunu söyleyerek bana itiraflarda bulundu. Onun ne kadar güçlü, iyi, gizemli bir erkek olduğunu, dalgın bakışlarla, kendinden geçmiş bir şekilde anlatıyordu. Bu kez, ağzımın payını almıştım! İlişkiyi sürdürmemeye karar verdim. Tek bir kelime etmeden onu evine bıraktım. Ayrılırken, iş yeri dışında görüşmememizin iyi olacağını söyledim. Daha sonraki günler beni çok arzuladı, ancak yeni gelen birini baştan çıkarmaya çalıştığını fark ettim.

İş yerinde bazıları onu takdir ederken, bazıları da ondan nefret eder. Müşterilere karşı çok kurnazdır. Müşteriler Caroline'nin kendi beklentilerini anladığını sanırlar. Toplantılarda

çoğunlukla ortaya iyi fikirler atar. Buna karşılık, usulüne uygun bir dosya hazırlamak söz konusu olunca, sıkılır, önemsemez, işi başkasının üstüne yıkar. Toplantılarda oldukça dramatik şekilde, her şeyi bütün kalbiyle arzuluyormuşçasına, düşüncelerini sergiler. Bir yoğurt için seçilecek bir kampanyayı gerçek bir trajediye çevirebilir. Yeni gelenleri, hâlâ ondan bıkmış olmayanları ikna etmeyi başarır.

Caroline'le ilişkilerim arkadaşlık düzeyinde sürüyor. Sanırım, onu istemediğimi, kendisinin de beni elde edemeyeceğini anladı. Ara sıra bana gelerek, yeni ürün şefinin ne kadar iyi, dahi, olağanüstü olduğunu anlatır; on beş gün sonra yine gelir aynı kişinin değersiz, aptalın teki, işe yaramaz biri olduğunu itiraf eder. Caroline'le her şey, sürekli bir "gerçek dışılık" sergiler.

İki yıldan beri birbirimizi tanıyoruz, ama bir şekilde, hiçbir zaman samimi olmadığını, benimle sürdürdüğü küçük konuşmalarda bile benim dikkatimi çekmek için rol yaptığını, asla doğal olmayı başaramadığını sanıyorum. Belki de onun doğası böyle!

CAROLINE HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Caroline, elindeki bütün araçları kullanarak sürekli olarak başkalarının dikkatini çekmeye çalışmakta: gizli bir kışkırtıcılık taşıyan giyinişi, baştan çıkarıcı davranışları, topluluk içinde yapmacıklı konuşmaları, tutumundaki şaşırtıcı değişiklikler (baştan çıkarmadan ilgisizliğe geçme), abartılı yardım istekleri (kendini küçük bir kız olarak göstermeye çalıştığında). Caroline, karşısındakinin dikkatini çekmek için çok geniş bir "oyun" gücüne sahip.

Bruno, onun duygularının da hızla değiştiğinin farkına varmış. Caroline, karamsarlıktan, baştan çıkartmak için kışkırtmalara, biraz gizemli bir hüzne ve soğukluğa, son noktayı koymak, bitirmek için de ateşli bir öpüşme durumuna hızla geçebiliyor!

HİSTRİYONİK KİŞİLİK

- Başkalarının dikkatini çekmeye çalışır, genel ilginin odağında olmadığı ortamlardan hoşlanmaz. Yoğun olarak etrafındakilerin sevgisini arar.
- Sık sık değişen duygularını dramatize ederek açığa vurur.
- Daha çok, izlenimlerini yansıtan, açık olmayan ve ayrıntıları kaçıran duygusal bir konuşma tarzı vardır.
- Çevresindeki kişileri abartılı biçimde idealize etme ya da aşağılama eğilimindedir.

Son olarak da bazı kişileri idealize etme eğilimi gösteriyor. Bazı kişilerden hayranlıkla söz ediyor, bazılarını ise değersiz buluyor. Bazen de bunlar aynı kişiler oluyor!

Zaten Bruno, Caroline'nin bir aktrist gibi oyun mu oynadığını ya da bu aşırı davranışların onun gerçek kişiliğini mi oluşturduğunu bilemiyor!

Caroline, histriyonik kişiliğin bütün özelliklerini kendinde topluyor.

CAROLINE DÜNYAYI NASIL GÖRÜYOR?

Caroline bir topluluk içindeyken, her zaman orada bulunanların ilgisinin merkezinde olmak ister; biriyle baş başa konuşurken karşısındakinin tüm ilgisini kendi üzerinde toplamaya çalışır. Hareket noktası, aşağı yukarı şöyledir: "Bana yardım etmeleri için, her zaman başkalarını kendime bağlamalı, hayran bırakmalıyım". Zaten bu görüşün altında yatan da, tek başına hayatın altından kalkamayacağı, yardıma ihtiyacı olduğu gerçeğidir. Gerçekten de histriyonik kişiliklerin, şaşırtıcı görünümlerinin ardında yatan kendilerini değersiz bulmalarıdır. Onlar başkalarının hayranlık dolu bakışlarından cesaret toplamaya çalışırlar. Duyguları genellikle çabucak değişime uğrar; bunun şaşırtmak, ilgi çekmek amacından mı, yoksa çocuklarda görül-

düğü gibi, samimi olarak, gülerken birdenbire ağlayabilmelerinden mi kaynaklandığını söylemek zordur.

BÜTÜN KADINLAR BİRAZ CAROLINE'E BENZEMEZLER Mİ?

Buradaki amacımız feministleri kışkırtmak değil, psikiyatri çevrelerini dalgalandıran bir tartışmayı hatırlatmaktır.

Beğenilmek ihtiyacı, değişken mizaç, yardım arama...geleneksel kadın özellikleri değil midir? Edebiyat bize yüzyıllardır, "kadının sık sık değiştiğini", kadınların baştan çıkarma zevki için baştan çıkarmaya çalıştıklarını, erkeğin gücünü gasp etmek için kendilerini savunmasız varlıklar olarak gösterdiklerini, yapmacıklı davranışlar sergilediklerini, vb. öğretmiyor mu?

Histriyonik kişilikten söz edilmediği dönemlerde, isterik kişilikten söz ediliyordu. İsterik sözcüğünün etimolojik kaynağı, yunanca husteros'tur ve kadının başlıca özgül organı olan rahim anlamına gelir. Eski Yunanlılar gerçekten de, kadınların kendilerini aşırı ve gürültülü ifade biçimlerinin rahimin iç hareketliliğinden kaynaklandığını düşünüyorlardı. Hekimler betimlediğimiz karakter özelliklerine ek olarak, hasta kadınlarda sık sık şaşırtıcı bozukluklar saptıyorlardı: felçler, kasılmalar, karın ağrıları, saraya benzeyen krizler, unutkanlık. Tüm bu belirtiler fizik hastalıklarda gözlemlenenlerden farklıydı; çünkü aniden başlıyor ve sona eriyorlar, önemli olayların sonunda beliriyor ya da kayboluyorlardı. Hiçbir bedensel hastalığa da bağlı değildiler. 19. yüzyıla kadar bu bozukluklar hâlâ "rahimsel çılgınlık" adıyla anılıyordu.

1980 yılında, "isterik kişilik" deyimi, psikolojik bozuklukların Amerikan sınıflandırmasından (DSM-III) çıkarıldı. İsterik denilen kişiliklerin heyecanlarını aşırı ve abartmalı bir şekilde ifade etmeleri, kişiliklerinin oldukça değişmez bir özelliği olarak görülüyordu. İşte bu nedenle, Latince histrio sözcüğünden gelen ve flüt sesiyle pandomim yapan oyuncuyu çağrıştıran "histriyonik" teriminin kullanılmasına karar verildi.

İSTERİ DEYİMİNİN ARTIK KULLANILMAMASININ NEDENLERİ

1. Tıptaki ilerlemeler, isterik denilen kişilerin tutum ve davranış bozukluklarının rahimleri ile bir ilgisi olmadığını ortaya koyuyordu.
2. Başka bir kanıt da bazı erkeklerde de aynı belirtilerin görülmesiydi.[1] Oysa erkeklerin rahimleri yoktu. (İşte bu kesin bir kanıttı.)
3. Öte yandan, isterik kişilerin çoğu, felç, bayılma, vb. gibi belirtileri asla göstermiyorlardı. Bunun tersine bu belirtilerden şikâyetçi olanlar daha önceden bir isterik kişi özelliği de göstermiş değillerdi.
4. "İsterik" deyimi aşağılayıcı bir anlam kazanmıştı ve çoğunlukla erkek psikiyatrlar tarafından, iyileştiremedikleri kadın hastaları için kullandıkları bir terime dönüşmüştü.[2] Günlük dilde onur kırıcı bir anlamı vardı.

Öte yandan isterinin şaşırtıcı belirtileri (felç, bayılmalar, unutkanlıklar...) diğer tanı belirtileri olarak gruplandı: bedensel bozukluklar, kopuntu bozuklukları, duygu dönüşümü bozuklukları.

İSTERİKTEN TARİHSELE

Son yüzyılda, psikiyatr ve psikologların isteri üstüne bütün düşündüklerini ve yazdıklarını okumak isterseniz büyük bir cesarete ihtiyacınız var demektir: Buna uzun yıllar yetmez. İsteriklerin dikkatleri üstlerine çekmek konusundaki gizli dileklerinin gerçekleştiğine inanmak gerekir!

Freud, kuramının temellerini Viyana yüksek sosyetesine mensup kadın isteri hastalarını gözlemleyerek edindiği veriler üzerine oturtmuştu. Bu da bizi "oyun bozucu" iki soruyu sor-

1 A. Robins, J. Purtell, M. Cohen, "'Hysteria'in Men", *New England Journal of Medicine*, 1952, 246, s. 677-685.

2 B. Pfohl, "Histrionic Personality Disorder", böl. 8, s. 181-182: "Is the diagnosis used in a manner prejudicial to patients?". *The DSM IV: Personality disorders*'dan alıntı, John Livesley'in yönetiminde, The Guilford Press, New York, 1995.

maya zorlar: Bazı genç Viyanalıların isterilerini açıklamak için tasarlanan bu kuram tüm diğer psikolojik bozuklukları açıklamayı sağlar mı? Öte yandan, doktorunun tüm dikkat ve desteğini kazanmaya çalıştığı bilinen ve üstelik ona duymak istediği şeyleri anlatan kadın hastaların, anlattıklarından ve yaşadıklarını belirtilerden hareket ederek bir kuram oluşturmak ne ölçüde sağlıklı olacaktır? Freud kendisine de bu soruları sormuştur.[3] Çocukluğunda cinsel taciz ve ensest ilişkilerle karşılaşan hasta sayısı çok olduğundan, Freud önce hastalığın kökeninde bu olgunun yattığını sandı. Sonra kendi kendine, bu anlatılanların, kuramının temelini oluşturan, bastırılmış Oidipus çatışmasına bağlı, hayal ürünü kadın düşleri olup olmadığını sordu. Ancak bugün çocukların maruz kaldığı ensest ilişkilerin ve cinsel tacizlerin sıklığı bilindiğinden, birçok araştırmacı, Freud'un kadın hastalarının gerçekten ailelerindeki erkekler tarafından istismar edilmiş olduklarını düşünmektedirler. Zaten Amerikalı feministler, kadın hastaların anlattıkları ensest ilişkilere karşı, psikiyatrların şüpheci yaklaşımlarından, dolaylı olarak Freud'u sorumlu tuttular, çünkü Freud'un psikaliz yöntemi onlara bu açıklamaların "uydurma" olduğunu öğretmişti. (Bugün tam tersi ve aşırı bir hareket gündemdedir: bu akım, ergenlik yaşındaki bütün psikolojik bozuklukları, çocuklukta maruz kalınan cinsel aşırılıklarla açıklamaya çalışır ve buna dayanan bir tedaviyi önerir.)

İsterinin ne kadar ilginç bir olgu olduğunu görüyorsunuz: bu tartışma bizi konumuzdan uzaklaştırdı. Şimdi histriyonik kişiliklere dönelim.

Benzer histriyonik kişilik ölçütlerini göz önüne alan epidemiyolojik incelemeler,* bu kişilik kategorisinde kadınların aleyhine ikiye birlik bir oranın olduğunu saptamıştır. Hiç kuşkusuz histriyonik erkekler kadınlarda gözlenen davranışların aynısını sergilemeyeceklerdir.

Örneğin, baştan çıkarmayla ilgili davranışlar, cinslerin toplumsal rollerine göre farklılıklar gösterecektir. Histriyonik er-

3 E. Trillat, *Histoire de l'hystérie*, Paris, Seghers, 1986, s. 214-240.

(*) Salgın hastalıklar bilimi – yay.n.

kek, baştan çıkarıcı bir tiyatro sanatçısı gibi güven verme gösterilerine girecek, ateşli açıklamalar yapacaktır. Ancak, topluluğun ilgisini çekme endişesi yine hayli yüksek olacak ve o da ilgi çekmek için görünümünü, giysi seçimlerini, oyuna dahil edecektir. Doğal olarak dünya üzerinde histriyonizmin de bir çoğrafyası vardır; kişiyi her zaman dahil olduğu kültürle birlikte değerlendirmek gerekir. Güney İtalyalı için normal olan bir davranış, bir İsveçli tarafından histriyonik davranış olarak algılanacaktır. Aldo Maccione (ya da canlandırdığı kişilikler) Bergman'ın bir filminde şaşkınlık yaratacaktır!

HİSTRİYONİK KİŞİLİĞİN BAZI AVANTAJLARI

Aktör, avukat, siyasetçi ya da iletişimciler, bir topluluğun dikkatini çekme, etkileme ya da duyarlıklarına hitap etme sanatını icra ederler. Bunlar çoğunlukla histriyonik kişiliklerdir. Bu meslekleri kendilerine yakın bulmuşlardır; çünkü bu mesleklerde kendilerine uygun bir "oynama alanı" bulacaklarını hissetmişlerdir. Reklam ve basın piyasasında, sanayi ya da tarım sektöründen daha çok histriyonik kişiliğe rastlanacağı kesindir. Ayrıca bunlar köylerden daha çok büyük kentleri severler. Şimdi, bize avukat nişanlısını anlatan, yirmi yedi yaşındaki Sabine'i dinleyelim.

André beni, sıra dışı bir çekicilik sergileyerek baştan çıkardı. İyi bir konuşmacıydı, şaşırtıcıydı, bir saniyede ateşli bir açıklamadan mesafeli bir durgunluğa geçebiliyor, arkadaşlarımla hemen kaynaşıyordu, kısa sürede beni kendine âşık etti. Ancak, yavaş yavaş onun devamlı olarak bir gösteri içinde olduğunu fark ettim. Mesela bir akşam yemeğine gittiğimizde, herkesin dikkatini çekinceye kadar yapmadığını bırakmıyordu. Bunun için, soytarılık yapmaya ya da kızgınlık gösterilerine bile hazırdı. Ona, çok ileri gittiğini, ona hayranlık duymaları için insanların dikkatlerini çekmeye ihtiyacının olmadığını anlatmaya çalıştığımda ise gocunuyor ve bu açıklamamı çok kötü karşılıyordu. Ba-

na, o anki ruhsal durumuna göre davrandığını, bunun başkalarının dikkatini çekmekle bir ilgisinin olmadığını söylüyordu. Ve daha da kötüsü, söylediğine gerçekten inanıyordu! Aslında davranışlarının bilincinde olmadığını sanıyorum. İkimiz yalnız olduğumuzda bile asla rahat değil, hep kendini biraz fazla öne çıkarıyor. Cazibesiyle yatıştıracağı yerde artık beni yoruyor. Ondan biraz uzak durunca ya da sadece yorgun olduğumda, surat asıyor veya ağlamayla son bulan aşırı öfkeli davranışlar sergiliyor.

Sabine, arkadaşında histriyonik kişiliklere özgü bir özelliği fark etmiş: bu kişilikler kendilerini gözlemleme ve duyarlıklarının gerçek nedenini bilme konusunda çok az yeteneğe sahiptirler. André, o an mizacı neşeli olduğu için soytarılık yaptığını ya da onunla ters gidildiği zaman kızdığını söylüyor, oysa onu gösteri yapmaya iten duygu daha çok beğenilmemek endişesidir. Bu endişenin bilincinde olmak belki de onun için kaygılandırıcı bir durum yaratmakta ve bu nedenle bu duyguyu kafasından silmektedir. Psikanalistler bu dışlamayı bilinci dayanılmaz duygulardan korumaya yönelik bir "savunma mekanizması" olarak adlandırıyorlar. (Savunma mekanizmaları ve "benlik" psikolojisi, Anna Freud tarafından başlatılan ve Anglosakson ülkeler tarafından geliştirilen psikanalitik teorinin en verimli kollarından biridir.)[4]

BAŞARISIZLIĞA YOL AÇAN AŞIRI HİSTRİYONİZM

André'nin histriyonizmi hiç kuşkusuz avukatlık mesleğini seçmesinde etkili olmuş ve belki de bu alanda başarılı olmasına katkıda bulunmuştur. Buna karşılık mahkeme salonlarında kolaylık sağlayan histriyonik özellikler, kişisel yaşantısında ona zarar veriyordu. Ve nitekim beklediğini bulamayan Sabine onu terk etti.

4 G.O. Gabbard "Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice", *The DSM-IV Edition*, Washington, American Psychiatric Press, 1994.

SİNEMA VE EDEBİYATTA OYUNCU KİŞİLİKLER

- Gloria Swanson, *Sunset Bulvarı*'nda (1950), histriyonik davranışların tümünü sergileyerek, genç bir senaristi baştan çıkarmaya çalışan düşkün bir yıldızı canlandırır. Sonunda her şey kötü bitecektir.
- Victor Fleming'in, *Rüzgâr Gibi Geçti* (1939) filminde Vivian Leigh tarafından canlandırılan Scarlett O'Hara, erkeklerin ilgisini çekmek için histriyonik özellikler sergiler, ancak bu erkekler erişilmez bir özellik sergilediklerinde onlara âşık olur.
- Tabii ki, Édouard Molinaro'nun *Çılgınlar Kulübü*'nde (1978), güçlü oyunculuk nitelikleriyle, olağanüstü duygulu ve gösteriş meraklısı, elli yaşlarındaki bir eşcinseli, Albin'i canlandıran Michel Serrault'u unutmayacağız.
- Gustave Flaubert bize, çabuk heyecanlanması, aşka susamışlığı, değişken mizacı, hayal kurmayı sevmesi, değersiz bir sevgiliyi gözünde büyültme eğilimiyle, histriyonik bir kişiliğin güzel bir portresi olabilecek *Madame Bovary*'yi anlatır.
- Çehov'un *Düello*'sunda, Nadejda, Karadeniz kıyılarında yakışıklı bir görevliyle beraber olmak için kocasını terk eden histriyonik bir kişiliktir. Sevgilisi ondan bıkınca, Nadejda sevgilisini hiç de yumuşatmayan değişik rahatsızlıklar göstermeye başlar. Nadejda için artık başka bir erkeği, subay Kirilin'i elde etmekten başka yapacak bir şey kalmamıştır.

Oyuncu kişilikler ilk başta çok çekici görünebilirler, ancak aşırı gösterileri, mizaç değiştirmeleri, ilgiye olan susuzlukları birlikte olduğu kişiyi yorar ve ondan uzaklaşmasına yol açar. Sonunda histriyonik kişilikler, hiç durmadan çevrelerini büyülemek ve ayartmak gerektiğine daha çok inanırlar; böyle yapmazlarsa yalnız kalacaklardır. Ve yeniden daha histriyonik bir biçimde yeni bir ilişkiye girerler, fakat bu ilişkinin de sonu hüsrandır.

Bazı sinema yıldızlarının mutsuz duygusal yaşamları, histriyonik kişiliklerinin bir işaretidir: bunlar düzenli biçimde, ön-

ce şaşırtıcı davranışlarıyla büyüledikleri sonra da bıktırdıkları sevgilileri tarafından terk edilirler ya da kendileriyle, daha fazla ilgilenen bir sevgili için onları terk ederler.

HİSTRİYONİK KİŞİLİKLER NASIL İDARE EDİLİR?

Şunları yapın

Dramatik ve aşırı durumlara karşı hazırlıklı olun

Histriyonik bir kişiliğin ne olduğunu iyi anladıysanız, onun abartılı ve aşırı davranışlarının "kapris" olmadığını, ama kişiliğinin bir parçasını oluşturan bir varolma biçimi olduğunu bilirsiniz. Bu yüzden, sinirlenmek ve "o bu saçmalığa artık son vermek zorunda" demek bir işe yaramaz. Histriyonik kişi için bunlar, bir "saçmalık" değil, onun doğal davranışı, kendini başkalarının gözünde kanıtlama biçimi, insanın çökmesine neden olan bazı heyecanları daha ortaya çıkmadan önlemenin yoludur. O "aşırıya kaçtığında" sinirleneceğinize, histriyonizmin, miyopluk ya da saç dökülmesi gibi doğal bir olay olduğunu kabul edin. Miyop ya da kel olduğu için arkadaşınıza kızıyor musunuz?

Ona, ara sıra, sınırlarını belirleyerek oyunlarını oynaması için izin verin

Histriyonik kişiliklere iş yerlerinde ve özellikle de toplantılarda bazen oldukça zor katlanılır. Ondan, kesin, olgusal, sorunların çözümlerine odaklanmış konuşmalar beklenirken, o net olmayan, abartılı, duygusallık üzerine yoğunlaşan bir konuşma yapar. Bu durumda bazı yöneticiler, kendisini ifade etme fırsatı vermeyerek onu yola getirmeyi deneyebilirler.

Bir sağlık servisinde asistan olarak çalışan Jocelyne, Cuma toplantılarında herkesi yoruyordu. Oysa, zamanla yarışan dok-

tor ekibi, bütün hastaların dosyalarını elden geçirmek ve önemli konularda kararlar almak zorundaydı. Jocelyne'in, bu veya şu hastanın öğrendiği sırlarını anlatarak konuyu dağıtmasının ya da abartılı biçimde psikolojik sıkıntılarından ve onları nasıl atlattığından söz etmesinin sonu gelmiyordu. Hemşireler, onun kendisini gereğinden fazla övmesine sinirleniyorlar, doktorlar ise sık sık söz alarak, konuyu dağıtmasından ve bu nedenle hastaların sorunlarına eğilememekten yakınıyorlardı.

Klinik şeflerinden biri, her söz alışında Jocelyne'i susturmaya başladı. Önce şaşıran Jocelyne'nin gözleri doldu. Toplantının sonuna kadar ağzını açmadı. Bir sonraki toplantıya saç şeklini değiştirmiş olarak geldi ve yeniden bir hastadan duyduğu abartılı bir hikâyeyi anlatmaya başlayarak ilgi toplamayı denedi, ancak doktorlar eskisinden daha sert biçimde onu susturdular. Söz alma girişimleri hep sonuçsuz kaldı, sonunda kapıyı çarparak toplantıyı terk etti.

Herkes, biraz geç de olsa, grubun onu dışladığını fark ederek bu duruma üzüldü. Çünkü her şeye karşın ara sıra da olsa Jocelyne, hastaların izlenmesiyle ilgili çok önemli bilgiler veriyordu.

Jocelyne ertesi gün ise gelmedi. Sonra on beş günlük rapor aldığını öğrendik.

Bu öykü iki olguya ışık tutmakta: Bunlardan birincisi, histriyonik kişiliklerin, insanları (onları tedaviye uğraşan tedavi uzmanlarını da) ne kadar sinirlendirdikleridir. İkincisi onları dışlamanın bu kişilerin davranışlarını nasıl bozduğudur. Örneğin, histriyonik davranışa, soğuk bir babanın dikkatini çekmek için "alışıldığını" düşünelim. Grup, Jocelyne'i ne kadar dışlarsa, o, gitgide daha abartılı hareketlerle grubun dikkatini çekmek istiyor; bu durum da grubun daha düşmanca davranmasına yol açıyor. Sonunda Jocelyne, "hastalık izni" alarak durumu daha da dramatize ediyor.

Belki de şunu sormak istiyorsunuz: Peki, Jocelyne yaptığı aşırı müdahalelerle herkesi kızdırdığını neden fark etmiyor? Toplantıda daha az konuşarak neden bir taktik değişikliğine gitmiyor? Gerçekten de, eğer Jocelyne'in "normal" bir kişiliği

olsaydı, durumun farkına varacak ve tutumunu değiştirecekti. Ama, Jocelyne bu kitapta anlatılıyorsa bu "zor bir kişiliğe" sahip olduğu içindir, yani uyumsuzluk gösteren davranışını değiştirememekte, tersine katı bir şekilde davranışını sürdürmek eğilimi göstermektedir.

Öykümüz devam ediyor. Grup "Jocelyne vakasını" görüşmek için bir psikiyatr çağırır. Psikiyatr herkesi dinledikten sonra, dönüşünde Jocelyne ile iyi geçinmek için tavsiyelerde bulunur.

Jocelyne ise döndüğü gün herkes ona samimiyetle hoş geldin dedi. Toplantı odasına girdiğinde, bütün ekip onu "iyi ki doğdun" havasında bir ezgiyle karşıladı. Jocelyne çok şaşırdı ve memnun oldu. Dosyaların incelenmesine geçildiğinde, Jocelyne yine kendini tutamadı ve söz alarak hastalardan topladığı sırları anlatmaya başladı. Bu kez klinik şefi onun sözünü kesmedi ve sonuna kadar dinledi. Sonra Jocelyne'in topladığı bilgilerin hastaları daha iyi tanımak için çok önemli olduğunu açıkladı. Ardından hastalara ait sorunların zaman yitimine yol açmayacak biçimde kolayca anlaşılması için Jocelyne'den her dosyanın kısa bir özetini çıkarmasını ve bunu da toplantıdan önce gerçekleştirmesini, istedi. Böylece Jocelyne'e, her zaman arzuladığı gerçek bir "rol" verilmiş oldu. Bundan böyle Jocelyne, kalemi ve cep defteri bir elinde, ciddi pozlarda her dosya için aldığı notları bize hızla okuyabilir ve böylelikle de hem toplantılar daha etkin olur hem de ekip hastalar hakkında istediği bilgiye kolayca ulaşabilir.

Anlaşılmayan bir şey var mı? Ekip, Jocelyne'e ilgi göstererek ve oyunun kuralları içinde bir iş vererek, onu daha uyumlu olmaya zorlamış oldu. Öyleyse histriyonik kişiliğin sahnede kendini göstermesine izin verin ancak sınırları da siz belirleyin.

Her normal davranışından sonra ona ilgi gösterin

Eğer ona gösterdiğiniz ilgi güven verici ise, histriyonik kişilik bazen, birkaç saniye için de olsa, abartılı ya da oyuncu dav-

ranışını terk edecektir. Dikkat! Bu düzelme anına tepkisiz kalmayın! İşte tam bu anda, böyle davrandığı için onu takdir ettiğinizi göstermeniz gerekir. Şimdi memur Charles'ı dinleyelim.

Sophie bazı görevler için iyi bir çalışma arkadaşıdır. Özellikle yeni bir iş sırasında havayı iyi "koklamayı" bilir ve bizi bazı hatalardan korur. Buna karşılık, toplantılarda çok konuşur, kendinden biraz fazla söz eder. Bir sürü bahane uydurup, çoğu zaman da, yalnızca ilgimi çekmek amacıyla benim yanıma gelip konuşmaktan kendini alıkoyamaz. Ona karşı bir taktik geliştirdim. Saçma sapan konuştuğunu düşünüyorsam tek bir sözcükle cevap veriyor ve başka şeyler düşünüyor havasına giriyorum. Buna karşılık, bana anlamlı, belirgin bilgiler verdiğinde, hemen ona bakıyorum, başımla onayladığımı bildiriyor ve dinlediğimi, ilgilendiğimi gösteren sorular soruyorum. Üç aydan beri bu yöntemi uyguluyorum ve diyebilirim ki, Sophie oldukça düzeldi.

Bu örnek, çocukların eğitiminde olduğu kadar, iş arkadaşlarının yönlendirilmesinde ya da zor kişiliklerin yönetiminde de geçerli olan bir ilkeyi hatırlatıyor: çoğunlukla rahatsızlık veren bir davranışı önlemenin en iyi yolu, tersi davranışları alabildiğince desteklemektir.

Kahramanlık mertebesinden zavallılığa düşürülmeye (ya da tam tersine) hazır olun

Histriyonik kişilikler, çevrelerindeki insanları göklere çıkarma ya da yerin dibine batırma eğilimi gösterirler. Neden? Çünkü, belki gerçek hayatta deneyemedikleri yoğun heyecanların arayışı içindedirler. Bazı histriyonik kişilikler sanki, bilinçli olarak katlanılması çok zor olan, şiddetli heyecanlanımları engelleyen bir tür "sigorta" ile donatılmışlardır. Demek ki, duygu yaşamının sürdürülmesi için yeni heyecanlar ortaya çıkacaktır. Belki de, histriyonik kişilikler, idealize edilmiş soğuk bir babanın dikkatini çekmek amacıyla çocukluklarında yaptıkları bir

durumu yeniden yaşıyorlardır? Histriyonik iş arkadaşınız, sevdiği yıldıza tapan biri gibi size hayranlık duyacak, ama eğer siz onu hayal kırıklığına uğratırsanız, resminizi (sembolik olarak) küçük parçalara ayıracak ve sizi kötü ve bayağı bir kişi olarak görecektir. Bu sizi kaygılandırmasın ona yeniden ilgi gösterirseniz, tapınağındaki yerinizi alırsınız.

Şunları yapmayın

Onunla alay etmeyin

Histriyonik kişilikler bir parça gülünç gözükürler ve çevrelerindekilerin alaylarıyla karşılaşırlar. Bu hiç kuşkusuz bizde uygun biçimde gizlenmiş olan başkasının ilgisini çekme arzusunun onlarda tüm açıklığıyla fark edilebilir olmasından kaynaklanır. Kendimizde bilinmesini istemediğimiz bu arzuyla kolay alay ederiz. Bu biraz da, yeni doğmuş kız kardeşine fazla ilgi gösterildiğinde bir gösteri yapmaya kalkan iki yaşındaki bir çocuğa gülmeye benzer. İsteriklerle de kolayca alay ederiz, çarçabuk heyacanlanmaları ve başkalarının düşüncelerine verdikleri aşırı önemle bizlere ciddi rakip olamazlar. (Paranoyaklarla alay edene daha az rastlanır!) Oysa, herkesi yaralayan bir olgu olan alay, histriyonik bir kişiliği belki daha çok yaralayacak ve onu, kullanabileceği her yolu deneyerek –ağlama krizleri, intihar denemesi, işi bırakma– yeniden ilginizi çekme çabalarına itecektir.

Baştan çıkarma davranışları karşısında heyecana kapılmayın

Histriyonik kişilik ilgi odağınız olmak için her şeye razıdır. Hatta iş ortamında bile, ilişkiyi "cinselleştirme" eğilimi de gösterecektir. Ustaca kışkırtmalar, çekici gülümsemeler, uzun bakışlar karşısında, saf erkekler kendilerine "piyango vurduğu" nu sanacaklardır. Yaklaşmaya kalkıştıklarında ise, histriyonik kişiliğin onları şaşırmış hatta gücenmiş bir biçimde itmesi kar-

şısında şaşıracaklardır. Erkekler bir gösteri şeklinde gelişen bütün bu baştan çıkarma hareketlerinin amacının, hiçbir biçimde samimi bir ilişkiye girmeyi düşünmeksizin dikkat çekmek, hayran bırakmak olduğunu anlamazlar. Sonuçta histriyonik kadınlar "fingirdek" damgası yerler.

Geleneklerin hafiflemesiyle, bazı histriyonik kadınlar ilgi çekme konusunda cinselliklerinden daha fazla yararlanmaya başlamışlardır. Aşırı serbest davranışlar sergileyen bu kadınlar, gerçek bir arzuyla değil ama kendilerini oldukça çekici göstereceği için sık sık eş değiştireceklerdir. Bazı histriyonik erkekler de, onların gerçek niyetlerini anlayamayan kadınları şaşırtacaklardır; çünkü erkekler, ayartmalarını ve çekiciliklerini kullanırken samimi adımlarla ilerlemezler. "Fingirdek" deyimi onlar için kullanılmasa da, histriyonik erkeklerin belli davranışlarına uygun düşer. (Çekingenlik ya da utangaçlık nedeniyle daha ileri gitmekte tereddüt eden erkekler bunların dışındadır.)

Çok yumuşak olmayın

Bunların tersine, çabuk heyecanlanmaları, kırılganlıkları, çocuksu davranışları sizi yumuşatma ve sizde koruyucu bir duygu uyandırma tehlikesi taşır. (Hangi erkek korumak ve şımartmak istediği genç ve güzel bir histriyonik kadına âşık olmamıştır?) Dikkat etmezseniz, ölçüyü kaçırarak onun mizaç değişikliklerinin kuyruğuna takılır, tutum değişiklikleri karşısında şaşırarak, onun oyunlarının bir parçası olursunuz. Onun arzularını yerine getirmek isteyerek ona yardım edemezsiniz.

Başlangıçtan beri, Claire'le dayanılması güç bir ilişkiyi sürdürüyordum. Örneğin aşkla dolu muhteşem bir akşam yemeğinde sıra tatlıya gelmişken, tek kelime söylemeden aniden, göz yaşlarına boğulmuştu. Ben ise şaşkın, onu soru yağmuruna tutuyordum, sonunda üç yıldan beri dargın olduğu babasıyla yediği son yemekte aynı tatlının gelmiş olduğunu açıkladı. Bir keresinde de arkadaşlarımızın akşam yemeği davetinden döndükten sonra, masada yanımda oturan genç kıza asıldığımı ileri süre-

rek büyük bir kavga çıkardı. Aslında böyle bir şey yoktu. Kendimi savunurken, kızmaya da başlamıştım. Bunun üzerine yeniden küçük bir kız gibi ağlamaya başlamıştı. Bu kez suçluluk duygusuna kapılan ben olmuştum.

Yavaş yavaş, bütün bu yarattığı sahnelerin, onda, benimle kendisi arasında bir duygu alışverişi yaratmaya yönelik bir tepki olduğunu kavradım ve bu oyuna katılmama kararı aldım. Küplere binmeye başladığında onu engelliyor ya da konuşmayı başka bir zamana erteliyorum. Böylece yavaş yavaş sakinleşiyor; artık ilişkimizi daha içten ve daha normal yürütebiliyoruz. Samimi arkadaşlarından birinin bana ilettiğine göre, ona karşı koyan tek erkeğin ben olduğumu bu durumun da ona güven verdiğini söylemiş.

HİSTRİYONİK BİR KİŞİLİK NASIL İDARE EDİLİR

Şunları yapın

- Dramatik durum ve aşırılıklara hazırlıklı olun.
- Ona, ara sıra, sınırlarını belirleyerek oyunlarını oynayabileceği bir alan bırakın.
- Her "normal" davranışında ilgi gösterin.
- Kahramanlık mertebesinden, zavallılık düzeyine indirilmeye, ya da tam tersine hazır olun.

Şunları yapmayın

- Onunla alay etmeyin.
- Çoğunlukla sahte olan baştan çıkarma davranışları karşısında heyecana kapılmayın.
- Çok yumuşak olmayın.

Eğer *eşiniz* ise: Oyunu ve gösterileri takdirle izleyin. Sonuçta onunla bunun için evlendiniz.

Eğer *patronunuz* ise: O aksini istese bile olduğunuz gibi davranın.

Eğer *iş arkadaşınız* veya *meslektaşınız* ise: Sizi idealize etmesi için aranızdaki mesafeyi koruyun.

Histriyonik bir kişiliğin karşısında onun "seyircisi" olduğunuzu unutmayın. Ve "kolay" bir seyirci de kısa sürede ilginç olma niteliğini yitirir. Bitirirken, anlattığımız histriyonik kişiliklerin, eskiden "isterik" sözcüğü altında gruplandırılan ve psikologlar arasındaki bilimsel tartışmayı beslemeyi sürdüren gizemli rahatsızlıkların bazı cephelerini sergilediklerini hatırlatalım.

Sizde de histriyonik kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Başkalarının bakışı benim için bir uyarıcıdır.		
2. Bazen "senaryo yazmak"la suçlandığım olur.		
3. Kolayca heyecanlanırım.		
4. Daha ileriye gitmeyi istemediğim zamanlar bile baştan çıkarmaya bayılırım.		
5. Başkalarının size yardım etmesi için, her şeyden önce onları kendinize hayran bırakmanız gerekir.		
6. Topluluk içinde herkes benimle ilgilenmezse kendimi iyi hissetmem.		
7. Soğuk ve erişilmez kişilere âşık olma eğilimindeyim.		
8. Bazen aşırı kışkırtıcı ve abartılı giyindiğim konusunda eleştirilirim.		
9. Çıkış yolu bulamadığım kötü durumlarda kendimden geçtiğim oldu.		
10. Kendime sık sık, insanlar üstünde nasıl bir etki bıraktığımı soruyorum.		

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SAPLANTILI KİŞİLİKLER

Bir kere karar verdikten sonra, uzun süre tereddüt ediyorum.

– Jules Renard

Otuz sekiz yaşındaki Daniel, bir gün başkaları için çalışmaktan bıktığımı anlayıp, kendi şirketimi kurmaya karar verdim, diye anlatıyor. Edindiğim yetenek ve tecrübelerin bilincindeydim: Ticaret duygum gelişmişti, oldukça yaratıcıydım ve satış yapma konusunda gerekli enerji ve hırsa sahiptim. Ancak, zayıf yönlerimi de biliyordum: hesaplardan hoşlanmazdım, idare ile ilgili her şey beni sıkardı, iyi yönetici değildim. Sonuçta enişte Jean-Marc ile ortak olmayı düşündüm. Onu yıllardan beri tanıyordum, aile toplantılarında görüşüyorduk. Bana her zaman güvenilir, emin biri olarak göründü: Ciddiydi, onu yeterince evde göremeyen kız kardeşimi şikâyet ettirecek derecede iş delisiydi. Sakınımlı, alçakgönüllü ve çocuklarının eğitiminde çok dikkatliydi, bu da çok hoşuma gidiyordu.

Kız kardeşim de, kocasının iş yerinde, çalışmalarından dolayı takdir edilmediğini bana söylemişti, böylece kendisine ortak olmayı teklif ettim. Şaşırmış göründü, biraz endişeli bir tavırla düşüneceğini söyledi. Haftalar boyunca, bana sık sık tele-

fon ederek proje, ortaklık koşulları vb. konularda sorular sordu. Sonunda sinirlendim. Ona, bana güvenmeyen biriyle ortak olamayacağımı söyledim. Bunun üzerine kız kardeşim aradı. Bana, güvenmemenin söz konusu olmadığını, Jean Marc'ın benim açık sözlülüğümden kuşku duymadığını: ancak bir karar almadan önce, bu ister bir çamaşır makinesi satın alma, ister tatil yerini seçme konusunda olsun, Jean-Marc'ın mümkün olduğunca çok ayrıntıyı bilmek istediğini açıkladı. Telefonu kapatırken, benim ve Jean-Marc'ın birbirimizi tamamladığımızı, onun benim sıkıldığım ayrıntılara dikkat edeceğini düşündüm.

Şirket hızla kuruldu ve başarılı oldu çünkü eski müşterilerimden çoğu benimle çalışmayı tercih ettiler. Marc, yöntem ve ilkeleri belirlemek için çok çalıştı; bunda da başarılı oldu ama bu iş için çok zaman harcadığını düşünüyordum. Oysa, kız kardeşim devamlı beni arıyor, kocasına çok iş verdiğimi, kocasının bütün hafta sonlarını bilgisayarın karşısında geçirdiğini söylüyordu.

Ona daha az çalışmasını, ayrıntılar üstünde bu kadar durmamasını söylemek için konuşmayı denedim. Ancak hemen vazgeçtim çünkü onunla konuşmaya her gittiğimde, ne yaptığının ne ettiğinin nedenlerini uzun uzun anlatıyordu, sözünü kesemiyordum, böylece benim de vaktimi alıyordu!

Bir süre sonra yanımızda çalışan sayısı ona yükseldi. Üç ay önce her küçük patronun hayal ettiği sipariş geldi. Bir büyük mağaza zinciri, bizden süt ürünleri için ambalaj yapmamızı istiyordu. Oldukça iyi koşullarla bir anlaşma yapmayı başardım ve bilmenizi isterim ki bu kişilerle böyle bir anlaşma imzalamak kolay iş değildir!

Jean-Marc'da ilk bozulduğum taraf, heyecanlanacağına, sözleşmeyi tekrar tekrar okuması, sonra gerçekleşmesi son derece zor olan bir, iki ihtimali gözden kaçırdığımı söylemesi oldu. Sonunda iyi bir iş olduğunu da kabul etti. Ancak iş üretime geçmeye gelince, kurallara uyduğumuz koşulda ambalajları, istenilen miktarlarda üretemeyeceğimizi anlattı. Oysa, müşteri verdiğimiz örnekleri beğenmişti! Jean-Marc çok katı istatistik kurallara uymamızı istiyordu. Mali açıdan imkânlarımızı aşan yeni

bir makine satın almamızı önerdi. Ben de, onarılabilecek ya da atılabilecek bütün ambalajları ayıracak bir kalite kontrol sistemi kurmasını önerdim. Kabul etti. O kadar karmaşık bir yöntemi uygulamaya çalıştı ki, üretimle uğraşan arkadaşlar büroma gelip bu sistemi kullanmayı reddettiklerini açıkladılar.

Sonuçta kendisinin de onayını alarak, Jean-Marc'ın üzerinde bulunan üretim ve satışla ilgili tüm sorumlulukları kaldırdım. Şimdi yalnızca muhasebe ve yönetimle uğraşıyor ve sizi temin ederim ki her şey tıkır tıkır işliyor! Bir süreden beri kız kardeşim boşanmaktan söz ediyor. Jean-Marc, sürekli çalıştığı yetmiyormuş gibi eve gelince de, kız kardeşimi ev işlerini tam yapmadığı için eleştiriyormuş.

JEAN-MARC HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Jean-Marc özellikle her şeyin mükemmel olması konusunda dikkatli: sözleşmeler, ambalajlar, prosedürler, hatta ev işleri bile! Onun için mükemmeliyetçi diyebiliriz. Ayrıntılara, olayın genel bütünlüğünü unutacak denli aşırı bir dikkat gösteriyor: ortaklık sözleşmesini incelerken, Daniel'le arasının açılabileceğini bile unutabiliyordu. İyi bir iş geldiğinde, yalnızca hukuksal zorlukları göz önünde bulunduran Jean-Marc neredeyse müşteriye ambalaj vermemeye yol açacak kesinlikte bir prosedür uyguluyor. Karısının onun yokluğundan ne kadar rahatsız olduğunu kavrayamadan, gözden kaçmış bir parça toz için onu tüketiyor.

Ayrıntılar üzerinde çok durduğu, abarttığı kendisine söylendiğinde ise, karşısındakini bıktırıncaya kadar, kendi yönteminin doğru olduğunu kanıtlamaya uğraşıyor. İnatçılığı insanı bitiriyor. Oysa Daniel, Jean-Marc'ın iyi bir insan olduğunu düşünüyordu. Kuşkusuz bunda da haklıdır. Jean-Marc görüşlerini, kendi kişisel başarısı ya da diğerlerinin kendisinden daha az akıllı olduğunu düşündüğü için savunmuyor. Onu bu kadar inatçı yapan bir işi iyi yapma endişesi. Ona göre, kendi yöntemi mükemmel olmayı garanti eden tek yöntemdir. Ayrıca, ku-

rallara ve ayrıntılara gösterdiği dikkat bazen olayın bütünlüğünü tehlikeye soksa bile bir açıdan da doğrudur.

Öte yandan Jean-Marc iş yerinde ve evde neden olduğu hoşnutsuzluklardan etkilenmişe de benzemiyor. Üstelik mutlu bir olay meydana geldiğinde sevincini de belirtmiyor. Çoşkulu heyecanları ifade etmekte zorluk çektiği söylenebilir.

Sonuçta Daniel iyi bir yönetici olarak, Jean-Marc'ın yeteneklerini olabildiğince, kullanmasını başardı. Çünkü, ortağının mükemmeliyetçiliğinin finans ve yönetim alanlarında yararlı olabileceğini anladı. Öte yandan, ona tamamıyla güveniyor çünkü Jean-Marc'ın ne kadar namuslu ve titiz olduğunu fark etmiş durumda.

Jean-Marc, saplantılı bir kişiliğin bütün özelliklerini taşıyor.

SAPLANTILI KİŞİLİK

- Mükemmeliyetçilik: Çoğunlukla, sonucu etkileyecek kadar, ayrıntılara, prosedürlere, düzenlemelere ve sıralamaya aşırı derecede dikkat eder.
- Diretme: İnatçıdır. Her şeyin kurallarına ve onun beklentisine uygun biçimde yapılması için ısrar eder.
- İlişkilerde soğukluk: Sıcak duygularını ifade etmekte zorlanır: Çoğunlukla şekilci, soğuk ve sıkıntılıdır.
- Kuşku: Bir hata yapmaktan korktuğundan karar vermekte zorlanır. Aşırı derecede tereddüt eder ve ince düşünür.
- Ahlaki sağlamlılık: Aşırı boyutlarda vicdanlı ve titizdir.

JEAN-MARC DÜNYAYI NASIL GÖRÜYOR?

Jean-Marc mükemmel olmamaktan (ayrıntılara gösterilen dikkat) ve belirsizlikten (prosedür ve denetime gösterilen ilgi), özellikle korkar. Çevresinin düzenli tutulmasından kendisini sorumlu tutar. Temel inancı şu anlayışa dayanır: "Kurallara uyulsaydı her şey daha iyi olurdu" ve "bir şey % 100 mükem-

mel değilse bu tam bir başarısızlıktır." Ona göre, bu ilke başkalarının elde ettiği sonuçlar için geçerli olduğu kadar, kendisinin sorumluluğunda ortaya çıkan sonuçlar için de geçerlidir.

Saplantılı kişi "başkaları ve kendisi ile ilgili her konuda güç beğenir bir kişidir. Mükemmellik arayışından tamamıyla kendini sorumlu tutar ve buna karşılık diğerlerinin yaptıkları çalışmaları bir ön hazırlık olarak kabul eder ve onları sorumlu olarak kabul etmez. Saplantılı kişi "insanların çoğunlukla güvenilmez olduklarına ve yaptıklarının sürekli olarak denetlenmesi gerektiğine," inanır. Ve eve her girişinde, şöminenin üzerinde bulacağı bir toz parçası, ya da musluktaki yıkanmamış bardak, ilgili kişinin ev işlerini doğru dürüst (yani onun mükemmellik ideallerine uygun olarak) yapamadığı inancını doğrulayacaktır.

DAHA ILIMLI ÖRNEKLER

Jean-Marc'la özgün bir saplantılı kişilik örneği verdik. Ama bunun da bir ortası vardır. Bazı kişiler düzene, ayrıntılara ve prosedürlere çok dikkat ederler. Bu arada asıl amacı gözden kaçırmazlar. Temiz ve düzenli bir eve –çocuklar birkaç oyuncağı ortada bırakmış olsalar bile– girmeyi severiz. Öte yandan bazı saplantılı kişilikler eğilimlerinin farkındadır ve onları düzeltmeye çalışırlar. Şimdi kırk üç yaşındaki uzman muhasebeci Lionel'e kulak verelim.

Kendimi bildim bileli, sıralanmış, düzeltilmiş ve simetrik duran şeyleri hep sevdim. Çocukken, bilyalarımı küçük kutulara sıralar ve değişik kıstaslara göre sınıflandırırdım: boylarına göre, renklerine göre, yapıldıkları maddeye göre, onları nasıl elde ettiğime göre: satın aldıklarım, bana verilmiş olanlar, oyunda kazandıklarım. Sınıflandırma kıstasını değiştirir ve yeni bir düzenlemeye girişirdim. Daha sonra öğrenciliğim sırasında sıramın üstünde her şeyin dikey ya da paralel durması hoşuma giderdi: kitaplar, cetveller, kalemler ve hatta sıramın kenarına

paralel olarak koyduğum anahtarlarım. Arkadaşlarım bu duruma şaşırırlar bazıları ise korkarlardı. Derslerde tuttuğum notları öğreneceğime, onların mükemmel olmasını ister, onları temize çekmek, yeniden temize çekmek, değişik renklerle altlarını çizmek için o kadar çok vakit harcardım ki çoğunlukla haziranda ikmale kalırdım.

Erken yaşlarda düzenleme ve doğrulamayla, çok zaman yitirdiğimin farkına vardım ve kendimi kontrol etmeye zorladım. Karım bu konuda çok yardımcı oldu; abarttığımı düşündüğünde bunu belirtmekten kaçınmaz, ben de düşüncesine saygı duyarım, çünkü kendisi de oldukça düzenlidir. Mesleğimde çok takdir edilirim, müşterilerim bana çok güvenirler, başlarda biraz sıkıntım oldu, kontrolleri ve doğrulamaları yapmak için çok zaman harcadığımdan verdiğim sürelere uymakta zorlanıyordum. Bilgisayarın gelmesi işime yaradı. İş arkadaşlarım sııtan bir ayrıntıyı hemen fark eden yanılmaz bir göze sahip olduğumu bilirler ve sanırım istemeden, onları baskı altına sokuyorum.

Duygularımı ifade etmekte, biri bana sevgisini gösterdiğinde ya da övdüğünde neler hissettiğimi söylemekte hep zorlandım. Nasıl cevap vereceğimi bilemem. Şaka yapmakta, sohbet etmekte de zorlanırım. Bir konuyu ele aldığımda, başıyla, ortasıyla, sonuyla derinlemesine işlemek isterim. Oysa karşımdakiler sözümü keser ya da konuyu değiştirirler. Yıllar geçtikçe oldukça düzeldim. Bu konuda da karım, mizah duygusuna sahip olduğumu ve onu kullanabileceğimi söyleyerek bana yardımcı oldu.

Arkadaşlarımın bazen aşırı tertipli olmamla dalga geçtikleri doğrudur. Başlarda, bu beni yaralıyordu: Şimdi ise hayır. Çünkü eskiye oranla iyileşme gösterdiğimi sanıyorum. Üstelik, mesleğimde başarılı olmamı, bir bakıma bu "hatalarım" sağladı.

Eskiye oranla daha az çalışıyorum, ancak gevşemekte hep zorluk çekiyorum. Tatillerde bile, evde tamir edilmesi gereken şeyleri ya da işte önceden hazırlanması gereken evrakları düşünüyorum. Ama bu konulara çok dalmamaya, zamanımı çocuklarla geçirmeye çalışıyorum.

Lionel, kusurlarının bilincinde olmanın hafiflettiği saplantılı kişiliğin güzel bir örneği ve Lionel iki açıdan şanslı: Saplantılı özelliklerinden yararlanabileceği bir mesleği var ve onu geliştirecek kadar ondan farklı, aynı zamanda onu kabul edecek kadar da ona yakın değerlere sahip bir kadınla evli.

SAPLANTILAR BİR HASTALIĞA DÖNÜŞTÜĞÜNDE

Saplantılı kişiliklerin yanı sıra, bir de, adı medyada gitgide daha sık geçmeye başlayan "zorlayıcı saplantılı bozukluk"* ya da TOC hastalığı vardır. TOC'a yakalanmış hastalar, kaygılarını dindirmenin tek yolu olarak, kendilerini bir ayindeymiş gibi düzenlemeler yapmaya, art arda temizlenmeye, inanılmaz sayıda doğrulamalar yapmaya zorunlu hissederler. Bu hastalar, genellikle temizlik, mükemmellik veya suçluluk konularında, saplantı haline gelmiş istemdışı düşüncelere de sahiptirler. Tüm bu uğraşlar gün boyunca bu hastaların birçok saatini alabilir. İşte iki örnek:

TOC'a yakalanmış olan Marie, araba kullanırken farkına varmadan bir yayayı ezmiş olmaktan endişe ediyordu. Gideceği yere ulaştıkdan sonra, geri dönüyor, bir kazaya neden olup olmadığını denetlemek için geçtiği yollara bir kez daha bakıyordu. Bu düşüncesinin saçma olduğunu biliyordu, ancak geri dönüp yol boyunca asfaltın üstünde kimsenin yatıp yatmadığını görmeden kaygısı dinmiyordu.

TOC'a yakalanmış olan kırk üç yaşındaki Philippe, toz ve kirlilik saplantısına sahipti, günde, yüzlerce kez elini yıkıyor, karısının ev işlerini tek başına yapmasına izin vermiyor ve eve girecek herkesin ayakkabılarını çıkartmasını şart koşuyordu. Ellerini yıkaması ve evin temizliği, günde dört, beş saatini alıyordu. Bunları yaparken de oldukça kaygılı oluyordu.

(*) Fr. "trouble obsessif compulsif" TOC denir.

Bu iki örnek bütün zorlayıcı saplantılı bozuklukları yansıtmaktan uzaktır. İlgilenen okuyucu, kitabın sonunda belirtilen kaynakçada başka örnekler bulabilir.

Saplantılı kişilik ile TOC arasındaki bağlantılar, psikanalitik kurumların bu bağlantıyı evetlemesine oranla daha azdır. Gerçekten de, değişik epidemiyolojik incelemelere göre, TOC hastalığına yakalanmış hastaların %50 ve 80'inde saplantılı kişiliğe rastlanmamıştır![1] Saplantılı kişiliklerin büyük çoğunluğu da TOC'a yakalanmamaktadır. Amerikan DSM-IV sınıflandırmasına göre, TOC hastalığından söz edilebilmesi için, saplantılar ve tekrarlanan gereksiz işlere harcanan sürenin günde bir saati aşması gerekmektedir.

PEKİ DOKTOR YA İLAÇLAR?

Yetmişli yıllara kadar bakımı zor sayılan TOC hastalığının tedavisinde bazı depresyon giderici ilaçların ortaya çıkmasıyla gerçek bir devrim yaşanmıştır. Bütün depresyon giderici ilaçlar etkin değildir. Ancak merkezi sinir sisteminde molekül halinde bulunan serotonini oluşturan ve tahrip eden depresyon giderici ilaçlar etkindir. TOC'a yakalanan hastaların %70'i, yeterli dozda serotonin içeren depresyon giderici ilaç aldıklarında rahatlamaktadır.[2] Birçok araştırmanın da doğruladığı gibi, eğer hasta bir davranış terapisine de katılırsa sonuç daha başarılı olmaktadır. Hastaların büyük çoğunluğu için, her iki (anti depresif ilaçlar ve terapi) tedavi yönteminin uyuşum içinde uygulanması bu tedavilerden birinin yeğlenmesinden daha iyi sonuçlar vermektedir.[3]

Saplantılı kişiliklere nasıl yardımcı olabiliriz? Psikiyatrlar iki

---

1 J.M. Pollak,"Commentary on Obsessive-Compulsive Personality Disorder", *The DSM-IV Personality disorders*, a.g.e., s. 281.

2 M.A. Jenike,"New Developments in Treatment of Obsessive-Compulsive Disorders", *Review of Psychiatry*, c. 11; A. Tasman, MB Riba Yayınları, Washington, American Psychiatric Press, 1992.

3 J. Cottraux, "Traitements biologiques", *Obsessions et Compulsions*, Paris, PUF, 1989, s. 106-121.

bozukluk arasında bir yakınlık gördüklerinden, TOC hastalığında etkili olan depresyon karşıtı ilaçları denediler ve yanılmadıklarını da gördüler! Saplantılı kişilikler depresyon halindeyken, serotonin içeren depresyon giderici ilaçlar, etkili olmaktadır.

Depresyon durumunda tamam, ya diğer durumlarda ne olacak? diyebilirsiniz. Kişiliğini değiştirmek amacıyla bir kişiye hayatı boyunca ilaç verilemez. Bazıları bu durumda hekimleri, toplumun beklentilerine uymaları için kişilikleri törpülemekle yükümlü "normalleştiriciler" olmakla suçlayacaktır. Bu bir kitabın konusunu oluşturacak kadar kapsamlı bir tartışmadır,[4] ancak pratik açıdan üç soruya indirgenebilir:

– Hasta, saplantılı kişiliğinden dolayı acı çekiyor mu?

– İlaç tedavisinin bir yararı oluyor mu?

– Hasta tedavinin yararları ve zararları konusunda açık bir biçimde bilgilendirildi mi?

Eğer bu üç sorunun cevabı evet ise, onu rahatlatabilecek bir tedavi neden uygulanmasın. Tedaviyi sürdürme ya da kesmek ise hekimin ve hastanın karar vereceği bir konudur.

Psikoterapilere gelince, bu konuyu kitabın sonunda işleyeceğiz.

BİR PARÇA SAPLANTININ YARARI OLABİLİR Mİ?

Çağımızın bir bakıma, gitgide daha saplantılı bir konuma ulaştığını söyleyebiliriz. Kitlesel üretim, şirketleri, her an rakip ürünü satın almaya aday doyumsuz tüketicileri memnun etmek amacıyla, ürünlerinin tam güvenilir ve özdeş olması için gitgide daha kesin yöntemler yaratmaya zorluyor. Güvenlik endişesi, yoğurttan, bebek iskemlesinden, otomobil üretimine kadar her alanda yeni normların yaratılmasını gerekli kılıyor. Üretimde kullanılan tüm bu yöntemler kendi içlerinde sürekli olarak bir değerlendirmeye ve kontrole tâbî tutulmalıdır.

4 P. Kramer, *Prozac, le bonheur sur ordonnance?* Paris, First, 1994: E. Zarifian, *Des paradis plein la tête*, Paris, Odile Jacob, 1994.

SİNEMA VE EDEBİYATTA SAPLANTILI KİŞİLİKLER

- Sherlock Holmes, ayrıntılara olan aşkı, soğukluğu, sınıflandırmalara duyduğu ilgi ve hep aynı giysisiyle, birkaç saplantılı kişilik özelliğine sahip bir örnek olabilir.
- *Uzay Yolu* dizisindek B. Spock (sivri kulakları olan) bir saplantılı kişiliğin karikatürü olarak kabul edilebilir: ölesiye soğuk ve akılcıdır. Dünyalı çalışma arkadaşlarının akıldışı tepkilerine ve duygusallıklarına anlam veremez.
- James Ivory'nin filmi *Günden Kalanlar*'da (1993), Antony Hopkins bir malikânenin her ayrıntısıyla uğraşan mükemmeliyet delisi bir İngiliz kâhyayı canlandırır. Bir alt katta babası ölüm döşeğindeyken, büyük bir diplomatik yemeğin başından ayrılmayacak kadar da duygusal tepkilerini frenlemektedir. Filmde, Emma Thompson'u beğendiği halde onun aşkına karşılık veremez.
- *Kwai Köprüsü*'nde (1957) Alec Guinness tarafından canlandırılan sert albay Nicholson bize, saplantılı kişiliğin güzel bir örneğini çizer. Japonların esiri olan albay bazı emirleri yerine getirmeyi reddeder, ama adamlarına karşı baskı yapılmaması için Japonlarla işbirliğini kabul eder. Japon kuvvetlerinin Birmanya'ya ilerlemelerini sağlayacak bir köprünün yapımıyla görevlendirilince, bütün saplantılı kişilik yeteneklerini kullanarak ve köprünün düşmanlara yarayacağını unutarak, mükemmel bir köprünün inşasına girişir. Müttefiklerin gelip köprüyü havaya uçurmasına dayanamayacaktır.
- Chantal Ackerman'ın, *New York'ta Bir Divan* (1995) adlı filminde, William Hurt, New York'daki dairesini bir süre için, biraz bohem bir Parislinin (Juliette Binoche) dairesiyle değiştiren saplantılı bir psikanalisti canlandırıyor. Paris'e gelen psikiyatr, genç kızın dairesinde karşılaştığı bütün bozuklukları tamir etmekten ve düzenlemekten başka bir şey yapamaz. Bu sırada New York'ta ise genç kız, labrador cinsi köpeğinin bile depresyona girmesine neden olan dairedeki düzen ve simetriden etkilenmiştir. Daha sonra Juliette Binoche'a âşık olan doktor duygularını açıklamakta oldukça güçlük çekecektir.

Kişilerden ya da ticari kuruluşlardan vergi alabilmek için ya da yurttaşların sağlığını koruyabilmek amacıyla modern yönetimlerin her gün daha çok rakamı defalarca denetlemesi, doğrulaması gerekiyor.

Öyleyse günümüzde saplantılı kişiliklere, en iyisini başarma endişelerini kontrol altında tutma koşuluyla, her zaman ihtiyaç vardır. İster baraj yapımı, ister gazete çıkarmak için olsun, insanlar ekipler halinde bir araya gelirken, iyi seçilmiş saplantılı bir kişiliğin varlığı, nihai ürünün kalitesini garantileyecek değerli bir harç olacaktır.

Evrimci açıdan bakarsak, insanların avcılık ve toplayıcılıkla yaşadığı eski çağlarda kişinin saplantılı olmasının kendisine büyük bir yarar sağlamayacağı düşünülür (belki de böyle bir özellik sadece, zehirli meyvelerin dikkatsizce yenilmesini önlüyordu); ancak tarıma geçilince, saplantılılar, düzenliliği ve yinelemelere dayanan işlere olan ilgileriyle birlikte, düzenli olarak tohum ekmeye, tarla sürmeye, düzenli bir biçimde stoklar yapmaya ve böylece çocuklarının hayatta kalması için en iyi koşulları sağlamaya yatkın olduklarını göstermiş olmalılar.

SAPLANTILI KİŞİLİKLER NASIL İDARE EDİLİR?

Şunları yapın

Düzen ve kesinliğe olan duyarlılığını takdir ettiğinizi gösterin

Saplantılı kişinin iyilik için bir şeyler yaptığını düşündüğünü unutmayın. Abarttığını göstermek için, aniden ona karşı çıkarsanız, sizi neyin önemli olduğunu bilmeyen biri olarak görür ve saygınlığınızı yitirirsiniz. Buna karşılık, mükemmelciliğini takdir ettiğinizi gösterirseniz sizi ve olası eleştirilerinizi daha çok ciddiye alır.

Önceden planlama ve düzenlemeler yapma ihtiyacına saygı gösterin

Saplantılılar, hesapta olmayan şeyleri sevmezler ve önceden düşünülmeden yapılacak her şeyden nefret ederler. Hakları da vardır, çünkü onlar bu koşullar altında etkili olamazlar. Bu durumda, mümkün olduğu kadar, onu şaşırtmaktan, ondan "acil" işler istemekten kaçının. Onlara eziyet etmiş olursunuz ve karşılığında da, yavaşlık ve kararsızlıklarıyla sizi sinirlendirirler. Onlara bir görev vermeden önce, kendi kendinize bir düzenleme ve planlama gayreti gösterin. Şimdi eşinden söz eden Jacques'ı dinleyelim.

Eşimin birçok meziyeti var, bunu bana herkes söylüyor, ben de bunun doğru olduğunu kabul etmeliyim. Çocuklarımızın eğitimiyle uğraşıyor, ev işleriyle gerektiği şekilde ilgileniyor ve yarım günlük işinde de kendisinden bekleneni veriyor. Ancak bu ciddilik bana ağır gelmeye başladı. Örneğin ben, oldukça arkadaş canlısı bir insanım. Anne ve babamın sık sık "Allah ne verdiyse" diye yemeğe buyur ettiği misafirlerin sofranızdan eksik olmadığı bir aile ortamında büyüdüm; dostlarımı ve iş arkadaşlarımı yemeğe çağırmayı severim. Ancak eşim, sade, törensiz, dostça bir yemek hazırlayacağına, her seferinde, küçük tabakları büyük tabakların içine koyarak kendini gösterişli bir sofra donatma konusunda mecbur hissediyor. Sonuçta ne oluyor? Son anda yemeğe bir iki kişi daha davet edince, ellerini havaya kaldırıp söylenmeye başlıyor. Ve ben ona, insanların sadece dostça, içtenlikle ağırlanmaktan da mutlu olacaklarını anlatamıyorum. En sonunda birtakım kurallar koymaya karar verdik; her türlü sorumluluğun benim üstümde olması koşuluyla, istediğim misafiri istediğim zaman yemeğe davet etmekte serbestim ama onun üstleneceği yemekler için, en az üç gün önceden davetli listesini ona bildirmem gerekiyor.

Çok ileriye gittiğinde, kesin ve somut kanıtlarını gösterebileceğiniz eleştirilerde bulunun

Saplantılı bir kişi size, uygulanmasının yalnızca zaman kaybına neden olacağını bildiğiniz bir yönteme uyulması ya da belli bir şekilde hareket edilmesi gerektiğini anlattığında sinirlenmek, hiçbir işe yaramaz. Eğer sadece kızarsanız, onun, insanların anlaşılmaz ve güvenilmez oldukları tarzındaki düşüncesini doğrulamış olursunuz. Bu kişilerin dünyaya bakışlarını hatırlayın, onlar doğru ve iyi adına hareket ettiklerini düşünmektedirler. Yönteminin yararlı olmaktan çok zarar vereceğini, rakamlara dayanarak, biraz saplantılı şekilde ispatlamak için zaman harcayın.

Aşağıdaki öykü, zor kişiliklerin yönetilmesi semineri sırasında bir işletmenin başkanı tarafından anlatılmıştır.

Küçük bir fabrikanın, konusunda uzmanlaşmış olan üretim sorumlusu, dışarıdan satın alınan, bütün aletlerin –hatta bunlar çok ucuza sağlanmış olsalar bile– fabrikada işe yarar biçimde kullanıldıklarından emin olmak istiyordu. İşletmeye satın alınan her parça için çok karmaşık bir yöntem uygulamaya konuldu. İşleri yavaşlayan atölye çalışanları, şikayetlerini bildirmek için müdüre çıktılar. Müdür, satınalma sorumlusunu çağırdı. Önce onun, profesyonel gururunu okşadı ve kılı kırk yaran tutumunu övdü. Sonra birlikte, uygulamaya soktuğu yöntemi incelemeye başladılar. Önce, yöntemi uygulayan personel için gerekli ek zamanı hesapladılar. Sorumlu hesaplamaları büyük bir ilgi ile izliyordu. Müdür, yöntemi uygulayan kişilerin ortalama saat maliyetini temel alarak, bu yönteme geçişin toplam giderlerini hesapladı. Daha sonra sorumludan, yeni yönteminin önlemeyi başardığı, parçaların kötü kullanımından doğan kayıpları hesaplamasını istedi. Hatta bunu ellerinde hesap makineleri birlikte hesapladılar. İkinci rakam birinciden daha küçük çıktı. Bu yöntemden vazgeçilmesi için, müdürün ısrarına gerek kalmadı, sorumlu ikna olmuştu. Buna karşılık müdür, bir dahaki sefere yeni bir yöntemi denemeden önce maliyetleri göz önüne alan ça-

lışmalar yapmasının doğru olacağını belirtti. Zaten üretim sorumlusu bu görüşe seve seve katılmıştı.

Saplantılı çalışma arkadaşının dünyaya bakışını anlayan müdür, onu fikrinden vazgeçirmeyi başardı. Müdür eleştirilerine "saplantılı" bir yön kazandırmıştı: nicelendirme, kesinleştirme, mükemmeli arama. Kendi görüşünüzü saplantılı bir kişiye kabul ettirmenin en iyi yolu da budur.

Güvenilir ve göründüğünüz gibi olun

Geç kalmak, verdiği sözü –ne kadar önemsiz olursa olsun– tutmamak bir saplantılının gözünde sonsuza kadar değer kaybetmenin en emin yoludur. Onun gözünde, herkesin kurallara uymasıyla dünyanın daha iyi olacağını (saplantılılar bu konuda gerçekten yanılıyorlar mı?) anlamayan sorumsuzlar topluluğundaki yerinizi alırsınız. Ona ve diğer bütün saplantılılara yerine getiremeyeceğiniz bir söz vermeyin, verdiğiniz söze uyun ve beklenmedik bir engel çıktığında ise, mümkün olduğu kadar çabuk ve açıkça üzüldüğünüzü ekleyerek, kendisine haber verin. Onun zihnindeki "güvenilir" ve "olduğu gibi" kavramlarıyla bütünleşmeye çalışın; bu size karşı biraz gevşemesi ve ardından da görüşünüzü kabul etmesi için en iyi yoldur.

Ona gevşemenin sevincini yaşatın

Saplantılıların nasıl bir gerilim içinde yaşadıklarını bir düşünün: her şeyi denetlemek, doğrulamak isterler, her şeyin mükemmel olmasına çalışırlar, bu ne büyük bir yorgunluktur! Çoğunluğu, kendilerine izin vermeyi göze alamadıkları, başını alıp gitme arzusuyla yanar tutuşurlar. O halde, onları çoşturun, onları davet edin, onlara örnek olun.

Bir sağlık kuruluşunun başkanı araştırma bölümünün tüm çalışanlarını deniz kenarında bir pikniğe davet etti. O güne kadar herkese karşı çekingen davranan ve çok değerli bir istatistikçi

olan yabancı bir araştırmacı da dahil olmak üzere herkes bu davete uydu. Bütün davetliler şort ve pololarıyla geldikleri halde, araştırmacımız uzun kollu gömlek, kravat ve pantalonu tercih etmişti ve üstelik kuma oturmadan önce de uzun süre tereddüt etti. Ekip çalışanları arasında yapılacak olan voleybol maçına, o da çağrıldı. Önce, iyi oynamadığını ileri sürerek bu öneriye karşı çıktı. Fakat kendisine, oynamazsa güç dengelerinin bozulacağı açıklanınca, hak ve simetri yönlerine seslenilmesi onu zayıflattı: kravatını atıp takıma katıldı. Oyun ilerledikce, seyircilerin neşeli tezahüratlarıyla birlikte, akrobatik sıçramalar sergileyerek gittikçe daha çok ısındı. Oyuna asılması sayesinde takımı maçı aldı. Gösterdiği başarıdan dolayı tebrik edilince yeniden kendi kabuğuna çekildi, fakat günün geri kalan bölümünde iş arkadaşlarıyla dalgalar arasında oynayarak iyice gevşedi. O günden beri iş yerinde, küçük takılmalar gerçekleştirerek daha az çekingenlik gösteriyor ve her hafta sonu gezisine isteyerek katılıyor.

Ona, "kusurlarını" olumlu niteliklere dönüştüren uygun görevler verin

Önceki örneklerden de anlayacağınız gibi, sıkıntı ya da yorgunluğun onları yıldıramayacağı bazı görevler özellikle saplantılı kişilere uyar. İşte bir saplantılının kendini iyi hissedeceği ve düzen, kesinlik ve süreklilik özelliklerini ortaya çıkaracağı bazı etkinlikler: finans, hukuk ya da tekniğe dayanan işler ve muhasebe.

Şunları yapmayın

Tuhaf alışkanlıklarıyla alay etmeyin

Saplantılılar, ciddiyetleri ve takıntılarıyla, kendilerini şaka üstadı gibi görenlerin çekici hedefleridir. Böylesine kolay bir denemeden kaçının. Saplantılının, her şeyin daha iyi olması, dünyaya biraz daha mükemmellik kazandırmak için uğraştığını ve sizin şakanızın nedenini anlamayacağını unutmayın. Bi-

rinin size yaptığı son alaycı uyarıyı hatırlıyor musunuz? Böyle bir davranış sizin daha iyi olmanıza mı yardımcı oldu, yoksa o kişinin sizi anlamadığını mı düşündünüz? Mizah, ancak iyi niyetli olması ve daha önceden kurulmuş olan güven ortamı içinde yapılması koşuluyla, bazen kişinin gelişimine bir katkıda bulunabilir. Tedavi uzmanları mizahın çok dikkatlice kullanılması gerektiğini bilirler. Onların söylediklerine uyun.

Onun sistemi içine sürüklenmekten sakının

Saplantılı kişi, iyi ve düzenlilik (bu iki deyim onun için bir parça eşanlamlıdır) için sürdürdüğü inatçı ve inançlı çalışmasıyla, doğru olduğunu düşündüğü kurallara saygıyı benimsetmek ister. Hiçbir kötü niyet gütmeden, bütün bir aileyi veya çalışma ekibini tatlılıkla baskı altına alabilir ve kendisine karşı çıkanları tekrarcı, monoton tanıtlamalarıyla esir alabilir. Düzen ve kesinliğe verdiği önemi takdir ettiğinizi göstermekle birlikte, ona yeter demeyi de bilmelisiniz! Eğer mümkünse niceliksel kanıtlar ileri sürmeniz iyi olur.

Saplantılı bir koca, karısının yemek pişirirken mutfakta yol açtığı düzensizliğe dayanamıyordu: çıkartılan tabaklar, musluktaki bulaşıklar, tezgâhın üstüne ve ortalığa saçılan çeşitli malzemeler vb. İşte bu yüzden karısının yanında duruyor, işi biten her malzemeyi, her yiyeceği hemen kaldırıyor, yerine koyuyordu. Kadın devamlı izlenmekten o kadar sıkıldı ki, sonunda bundan böyle bu koşullar altında yemek yapamayacağını ilan etti.

Kocası onun yerine geçmeyi kabul etti, çünkü karısından daha iyi, hiç olmazsa her koşulda ondan daha düzenli yemek yapacağını düşünüyordu. Bu düşüncesine rağmen, bir iki gün içerisinde, istediği kadar iyi yemek pişiremediğini ve akşam yemeğini hazırlamanın, başka uğraşlara (ortalığı toplama, muhasebe) ayırmak istediği zamanını aldığını gördü. Bunun üzerine yeni bir anlaşmayı kabul etti: Karısı mutfaktayken oraya girmesi yasaklanıyordu ama, buna karşılık yemek bittikten sonra mutfağı arzusuna göre temizlemek ve toplamakta artık özgürdü.

İşte pazarlık sonucu elde edilen çözüme güzel bir örnek. Taraflardan hiçbiri diğerinin düşüncesini değiştirmeye, haksız olduğunu kanıtlamaya çalışmamış, buna karşılık her iki taraf da sadece kabul edilebilir bir çözüm aramışlardır.

Onu fazla sevgi, takdir ve hediyeyle boğmayın

Saplantılı kişiler çoğunlukla duygularını ifade etmekte güçlük çekerler. Aynı zamanda bir karşılıklılık ve simetri endişeleri de vardır. Bu durum belki de, onlara sevgi ve hayranlık gösterildiğinde içine düştükleri zor durumu açıklar: Aynı şekilde

SAPLANTILI KİŞİLİKLER NASIL İDARE EDİLİR

Şunları yapın

- Düzenli ve kesin olmalarını beğendiğinizi gösterin.
- Öngörme ve organizasyonlar yapma ihtiyacına saygı gösterin.
- Çok ileriye gittiğinde, kesin ve somut kanıtlara dayanan eleştirilerde bulunun.
- Güvenilir ve olduğu gibi görünen birisi olun.
- Ona gevşemenin sevincini yaşatın.
- Ona, "hatalarını" aranan niteliklere dönüştüren uygun görevler verin.

Şunları yapmayın

- Tuhaf takıntılarıyla alay etmeyin.
- Düşünce sisteminin içine sürüklenmekten sakının.
- Fazla sevgi göstermeyin, onu takdir ve hediyelerle boğmayın.

Eğer patronunuz ise: Raporlarınızda yazım hataları olmasın.

Eğer eşiniz ise: Ev işlerinin hesabını ona bırakın ve eve girerken patenlerinizi takmayı unutmayın.

Eğer iş arkadaşınız ya da meslektaşınız ise: Onu denetim ve son gözden geçirme işleriyle görevlendirin. Görüşmeye başlamadan önce, görüşme süresini kendisine bildirin.

cevap vermek isterler, ama bunu beceremediklerini düşünürler. Bu, iltifatlardan ya da sevgi gösterilerinden hoşlanmadıkları anlamına gelmez. Öyleyse, başlangıçta biraz mesafeli durun ve onları zor durumda bırakmamak için, tepkilerini inceleyin.

Kültürün açıkça bazı saplantılı özellikler gösterdiği Japonya'da hediye verme şekli sıkı kurallara bağlanmıştır. Hediyeler, verilecek kişiye ve hediye verme nedenine göre sınıflandırılmıştır. Uzmanlaşmış bir mağazaya gidip durumu açıkladığınızda, satın alabileceğiniz en uygun hediye hemen bulunur.

Sizde de saplantılı kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Düzenleme ve denetlemelere epeyce zaman ayırırım.		
2. Konuşurken düşüncelerimi belli bir sırayla açıklamayı severim.		
3. Mükemmeliyetçi olduğum söylenir.		
4. Ayrıntılar üstüne çok yoğunlaştığımda bir şeyleri atladığım olmuştur.		
5. Dağınıklığa dayanamam.		
6. Ekip çalışmasında, kendimi alınan sonuçtan sorumlu hissederim.		
7. Hediyeler beni zor durumda bırakır, kendimi borçlu kalmış hissederim.		
8. Cimri olmakla eleştiriliyorum.		
9. İşe yaramayan şeyleri atmakta zorlanıyorum.		
10. Kendi muhasebemi tutmayı severim.		

BEŞİNCİ BÖLÜM

NARSİST (ÖZSEVER) KİŞİLİKLER

Başkalarının övünmesini çekilmez kılan, bizimkini engellemiş olmasıdır.

– La Rochefoucauld

Bir reklam ajansının "kreatif" bölümünde çalışan yirmi dokuz yaşındaki Françoise'ı dinleyelim:

Alain, ajansın üç kurucusundan biridir ve ben doğrudan ona bağlı olarak çalışıyorum. Alain ilk bakışta, sevimli, parlak, hoş ve çekici bir erkektir. Zor bir kişilik olduğunu anlamam haftalarımı aldı. Oysa, onu ilk gördüğümde beni etkilemişti. Tabii ki en azından beni bir saat bekletti, ancak bu bir işe alınma görüşmesi olduğu için bu tavıra karşı çıkmayı düşünmedim. Güzel manzaralı çok geniş bir odası vardı. Daha sonra bu odanın, aslında toplantı salonu olması gerekirken, Alain'in ortaklarıyla tartışarak, buraya el koyduğunu öğrendim.

Bana, "sizin gibi gençlere güveniyoruz" tarzında bir tavlama numarası çekti. Çok babacan ve doğrudan bir tavırla, ona adıyla seslenmemi isteyerek, kendisi kadar önemli bir insanın benim gibi bir gençle ilgilenmesinden dolayı, ona minnettar olmam gerektiğini hissettirmeye çalıştı. Konuşurken, araya parlak kari-

yeri ve başarılarıyla ilgili küçük anekdotlar katmaktan kendini alamadı. Hayran ve saygılı, işe yeni başlayanı oynadım: Zevkten dört köşe oldu. Çalışma masasının arkasındaki duvarda herkesin görebileceği bir yerde, ünlü artistlerle birlikte görüldüğü fotoğraflar asılıydı. Ayrıca ajansın uluslararası yarışmalarda kazandığı kupa ve madalyalar da bir başka yerdeydi (bugün, ödül kazanmış kampanyaların bazıları ile onun uğraşmadığını biliyorum).

Alain'le çalışmak kolay iş değildir. Tabii ki ekibini, özellikle kişiliğinin hoş olmayan yönlerini keşfetmeleri için zamana gereksinmeleri olan yenileri etkilemeyi, heyecanlandırmayı bilir. Gerçekte bir öyle, bir böyle davranması bitmez. Bir gün sizi tebrik eder, sizi tuttuğunu sanırsınız, ancak ertesi gün herkesin önünde çalışmanızı alaya alarak eleştirir. Sonuçta, ekibin bütün üyeleri onun takdirini beklerler ve en ufak eleştirisiyle onurları kırılır. Bazı iş arkadaşlarıyla, neredeyse tutkulu bir bağımlılık ilişkisi yaratmayı başarır ve aslında böyle olmasını da ister, çünkü kendisine saygı gösterildiğini ve hayranlık duyulduğunu hissetmeye bayılır. Sonuçta, özel yaşamındaki "çok samimi" ilişkileri dışında, kendisine belli bir saygı gösterilmemesine çok bozulur. Ona karşı çıkanları ise bir felaket bekler!

Geçen yıl, başka bir ajansın kreatif bölümünden bize transfer edilen ve bir hayli de ünlü olan Patrick, Alain'in yönetim tarzını sert bir biçimde eleştirerek, toplantıda ona kafa tutttu. Kızgınlıktan bembeyaz kesilen Alain, kapıyı vurup çıktı. Ertesi gün Patrick bütün eşyalarını resepsiyona yığılmış olarak buldu. Ayrıca kötü bir bonservisle birlikte işten kovulma mektubu Patrick'i bekliyordu. Ajansın diğer ortakları, bu olayın ajans imajına zarar verebileceğini düşünüp, anlaşmazlığı hafifletmeye çalıştılar. Sonuçta kreatif eleman yine de gitmek zorunda kaldı, ama iyi bir bonservisle.

Böyle bir örnekten sonra, herhangi birinin açıkça ona karşı çıkabileceğini ileri sürebilmek saçma olur. Zaten, onu pohpohladığınız ve söylediklerini onayladığınız müddetçe durum oldukça iyidir. Onda, en çok rahatsızlık duyduğum yön, bütün başarıları kendine maletmek için, her zaman ekibin fikirlerini sa-

hiplenmesidir. Bizlerle diğer ortaklar arasında duvar rolü oynar, bizlerin onlarla bir bağlantı kurmasını çekemez.

Neden orada çalışmaya devam ediyorum? Çünkü bu aralar iş bulmak oldukça zor. Ayrıca, onun bu meslekte bir yıldız olduğunu kabul etmek gerekir, onunla çalışmış olmam özgeçmişim açısından iyi bir puan. Nereye gitse, iki dirhem bir çekirdek, tam kararında bronzlaşmış, kendinden emin haliyle, şıklığı ile, herkesi etkiler.

Küçük bir teselli: Vergileriyle başının dertte olduğunu sekreterinden öğrendik. Astronomik bir maaş aldığı halde yıllardan beri hayat tarzını finanse etmek amacıyla, asgari geçim indiriminden yararlanmak için numaralar çevirmiş. İşte bu nedenle kendisine yüklü bir ceza kesilmiş. Ara sıra, "yaratıcıları engelleyen b..... toplum" yolunda laflar ediyor. Teselli bulmak için, artık arkadaş olduğu büyük-baş müşterilerinin çıktıkları rüya gibi tatil gezilerine kendini de davet ettiriyor. Döndüğünde ise, kendinden on kat daha az para alan, üstelik hafta sonu iş yetiştirmek için çalışmış olan kreatif bölümün gençlerine bunları anlatmaktan çekinmiyor.

ALAIN HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Açık bir biçimde görüldüğü gibi, Alain kendisine hayran ve bunun da herkes tarafından bilinmesini istiyor: başarılarından isteyerek söz ediyor ve başarılarının simgelerini (fotoğraflar, madalyalar), herkesin, ne kadar önemli bir kişiyle görüştüğünün bilincine varması için sergiliyor. Dikkat, bürosuna fotoğraflar veya kupalar koyan herkesin kendini beğenmiş bir kişilik olduğunu söylemek istemiyoruz! Bu tür davranışlar bazı ülke ve mesleklerin görgü kurallarına uygun olabilir. Bu işaretler diğer bütün belirtilerle birlikte yorumlanmalıdır. Örneğin Alain, büro yapmak için ajansın en güzel odasına el koymuştur. Kendi gereksinmelerinin diğerlerinkinden daha önemli olduğunu, ayrıcalıkları hak ettiğini düşünmektedir. Diğerlerinin kendisine hayran olmasını, eşsiz olduğunun kabul edilmesini beklemek-

te ve eleştiriyi kaldıramamaktadır (genç kreatifin başına gelenler). Aynı şekilde, görünümüne pek, ama pek çok düşkündür, her zaman formda görünmek ister ve ünlü kişilerle görüşmek çok hoşuna gider (masasındaki fotoğraflar).

Alain, başkalarıyla olan ilişkilerinde, kandırmayı, pohpohlamayı, eleştiri ve övmeleri birbiri ardından kullanarak, duygularla oynamayı bilmektedir. Konuştuğu kişi karşısında sesini ustaca ayarlamayı başarıyor. Onun oyuncu bir kişiliğe sahip olduğu öne sürülebilir. Daha iyi yararlanmak için karşısındaki kişiyi amaçlarına en iyi hizmet edebilecek bir duruma sokabilir. Başkalarında yol açtığı can sıkıcı heyecanlara (korku, aşağılanma, istek) pek ilgi gösterdiği söylenemez. Bu açıdan kendini başkalarının yerine koyabilme duygusunun gelişmemiş olduğunu düşünebiliriz.

Alain'in özel hayatı hakkında bilgimiz yok (özel harcamalarını iş masraflarından karşıladığını biliyoruz; üstüne üstlük, herkes için geçerli kuralların kendisi için işlemediğini düşünüyor), ancak elimizde, onun narsist bir kişilik olmasından kuşkulanmaya yetecek kadar kanıt var.

NARSİST KİŞİLİK

Kişiliği

- Olağanüstü ve ayrıksı olduğu duygusunu taşır. O her şeyi herkesten daha çok hak etmektedir.
- Aşk ve meslek yaşamında elde edilecek büyük başarıların tutkularıyla doludur.
- Çoğunlukla fiziksel görünümüne ve giysilerine pek düşkündür.

Başkalarıyla olan ilişkileri

- İlgi ve ayrıcalıklar bekler ama karşılık vermeye zorunluluk hissetmez.
- Beklediği ayrıcalıklar kendisine sunulmazsa kızar ve öfkelenir.
- Amaçlarına ulaşmak için başkalarını kullanır ve sömürür.
- Kendisini başkalarının yerine koyma duygusu gelişmemiştir, başkalarının duygularından etkilenmez.

Kendini çok beğendiğini ve kendi görüşüne herkesin (iş arkadaşları, ortakları, toplumun tümü) katılması gerektiğine inandığını anladığımız zaman, Alain'in bütün davranışları açıklık kazanır. Temel inancını şu cümleler özetleyebilir: "Ben olağanüstü bir varlığım, diğerlerinden daha çok şeye layığım; herkes bana saygı duymalı".

Narsist kişilerin çoğu gibi, Alain de kuralların sıradan insanlar için konulduğunu ve kendisine uygulanmaması gerektiğini düşünür. Vergi kaçırıp yakalandığında, kendini sadece kaygılı ve kırgın değil aynı zamanda aşağılanmış hisseder! Onun gibi olağanüstü bir varlık, nasıl olur da herkes için yapılmış bir kurala uymaya zorlanabilir?

Bu, herkesin dışında olma duygusu, onu, sürekli olarak görüşülmeye değecek itibarlı kişilerle beraber olmaya iter. Alain "züppe" midir? Elbette öyledir, günlük kullanım anlamında züppelik, biraz narsistlik, ama bazen de insanın değeri azalmış olan imajını iyileştirme ihtiyacı taşır: İnsan kendiyle ilgili tasalarından kurtulmak için, kendinden daha itibarlı kişiliklerle birlikte olmaya çalışır. Alain, olağanüstü değerlerinden dolayı kendisine sadece, göz kamaştırıcı sosyal bir yaşamın "uygun" olabileceğini düşünmektedir. Paris'te yaşayan özseverin kâbusu da, Paris'in çok lüks bir lokantasında, köyden gelmiş kötü giyimli kuzeniyle görünmektir (zaten onu kentin öbür ucundaki lokantaya davet eder).

Alain örneğinde oldukça yoğun ve hiç de sempatik olmayan bir narsist kişiliği anlattık. Bununla birlikte narsistlerin tümü de böylesine aşırı özellikler sergilemezler. Şimdi geçirdiği bir aşk kırgınlığından sonra terapi için bize başvuran yirmi dokuz yaşındaki Juliette'e kulak verelim.

Küçük sınıflardayken bile, kendime, arkadaşlarımdan daha çok ilgi gösterilmesini hak ettiğimi sandığım doğrudur. Kendine güveni olan iyi bir öğrenciydim ve benden daha az güzel, benden daha az kendine güvenen, bir sürü kız arkadaşım bana hayrandı. Daha

o zamanlar bile, bu duyguyu hissetmekten zevk alıyordum. Arkadaşlığımın bir ayrıcalık olarak kabul edildiğini fark ediyor ve bunu kullanıyordum. Babam bana hayrandı; beni şımartıyor ve hemen hemen tüm kaprislerimi yerine getiriyordu. Annem bu yüzden onu eleştirirdi; çok kısa sürede annemle olan ilişkilerimizde, kadınlar arası rekabete benzer bir durum belirdi.

Mesleğimde çok başarılı oldum, çünkü her zaman daha fazlasını istemeyi, daha fazla para ve sorumluluk hak etmeyi doğal buldum. Bir şeyi kendinizden emin olarak isteyince çoğunlukla elde edersiniz. Doğal olarak, birçok kıskançlığa ve rekabete de neden oldum. Mesleğimin başında, en iyisi olduğumu sandığım sürece alınganlıklarla hiç uğraşmadığımı söylemem gerekir. Kendi düşüncelerimin onlarınkinden daha iyi olduğunu düşündüğüm an, toplantıda kolaylıkla sözü alıyor, benden daha eskilerin konuşmalarını kesiyordum. İlk patronlarımdan biri, insanın kendi başına başarılı olamayacağını ve ekipte herkesin önemli olduğunu söylemek için beni odasına çağırdı. Azarlayıcı ses tonu beni çok sinirlendirdi ve kendimi savundum; ancak patronumu çok sevdiğimden uyarısı beni düşündürdü. Bu olaydan sonra diğerlerine karşı daha dikkatli davrandım.

Buna karşılık, duygusal alanda başarısızlıktan başarısızlığa koştum. Aslında, erkeklere oldukça kolay diz çöktürtürüm. Erkekleri bir parça kullanma, kıskandırma, kendilerine olan güvenlerini sarsma, zıt davranışlar sergileyerek onlarla oynama eğilimine sahip olduğumu kabul ediyorum. Sorun, bana sırılsıklam âşık olduklarında, gözümde değer kaybetmelerinden, onları artık kendime yetecek derecede güçlü veya saygın bulmamamdan kaynaklanıyor. İki kere sevdim, ama her ikisi de, en ufak bir ilgisizliği hoşgörüyle karşılayamadığımdan uzun sürmedi. Yaşamımdaki son erkeğin çok önemli bir işi vardı, bu da benim oldukça hoşuma gidiyordu, ancak benimle olan randevusuna geciktiğinde ya da çıkacağımız hafta sonu tatilini bir iş gezisi yüzünden iptal edince çok kızıyordum. Hemen, onu görmeyi istemeyerek ya da onu kıskandırarak bir baskı uygulamaya başlıyordum. Onu arayıncaya kadar, telesekreterime umutsuz mesajlar bırakıyordu. Sonunda, hiçbir kadınla benimle olduğu kadar mutlu ve

mutsuz olmadığını bildirerek benden ayrıldı. Buna engel olmaya çalıştım, ama artık çok geçti. Bana "iyi" bir kız olduğunu bildirdiği genç bir kadınla evlendi. Her gün yeniden pişmanlık duyuyorum. İlişkimiz sırasında, onun ihtiyaçlarını göz önüne almadan yalnızca kendi isteklerimi düşündüğümün farkına varıyorum ancak bana egemen olan duygu, onun bana daha çok ilgi göstermesi gerektiğiydi. Doktor, bu durum, bana hep hayranlık besleyen babamın davranışından kaynaklanmış olabilir mi?

Juliette narsist kişiliğine ait bir özelliğin bilincindedir: Olağanüstü olduğu için, her erkeğin ona özel bir ilgi göstermesi gerektiği duygusu. Bu temel inanç, sevgilisi işi nedeniyle randevusuna geç gelince, onda bir öfke yaratıyordu. Daha sonra katıldığı terapiler: "Ben sıra dışıyım", "Başkaları benimle ilgilenmeli ve bana saygı göstermeli" gibi bazı temel inançlarının farkına varması ve onları sorgulaması konusunda Juliette'e yardımcı oldu.

Zaten Juliette, seanslara çoğunlukla geç gelerek, öngörülen zamanın aşılmış olmasına rağmen seansları uzatmayı deneyerek ya da akşamdan ertesi gün için randevu isteyerek psikiyatrını sınamaya başlamıştı bile. Juliette, bilinçli ya da bilinçsiz biçimde, diğer hastalarla aynı koşullarda olmayı, psikiyatrı tarafından kendisine özel bir ilgi gösterilmemesini kaldıramıyordu. Psikiyatr aralarındaki bu güçlükleri, temel inançlarının farkına varmasına yardımcı olmak için kullandı. Juliette, yavaş yavaş kendisi ve başkaları hakkında daha ılımlı bir görüşü kabul etmeye, daha az saldırgan olmaya ve bir erkek ona, onun istediği kadar ilgi göstermediği zaman bile daha az yıpratıcı duygular hissetmeye başladı.

NARSİST KİŞİ İÇİN TİPİK BİR DURUM

Gece geç saatlerde yayınlanan kültür programlarına sık sık çıkan, daha çok entelektüeller tarafından tanınan ünlü bir yazar, bir gün randevusu olduğu önemli bir editörün bürosuna ge-

lir. Ne yazık ki yeni işe başlayan genç resepsiyonist ünlü yazarı daha önce, televizyonda bile hiç görmemiştir, çünkü geç saatlere kadar uyanık kalsa bile, bu zamanı genelde dansa gitmekle değerlendirmektedir. Yazar resepsiyona kendinden emin bir biçimde yaklaşırken, geldiğinin editöre haber verilmesini ister. Resepsiyonist safça sorar: "Kim diyelim, efendim?" Büyük insan sertleşir, kızgınlıktan morarır ve cevap vermeye bile gerek görmeyerek, kıza arkasını döner ve editörün odasına yönelir.

Bu narsist yazar için, kendi değeri o derece yüksektir ki başkaları onu hemen tanımak zorundadır. Ölümlü diğer insanlar gibi kendini tanıtma zorunda olmak, narsist kişilerin bir diğer inancıyla çatışır: "Sıradan kurallar benim gibi insanlara uygulanamaz". Buna benzer bir başka olay, endüstrinin büyük patronlarından birinin, bakan ve işadamlarından oluşan bir grupla yurt dışına ürünlerimizi satmak için gittikleri bir gezide yaşandı. Büyük bir ticari grubun yöneticisi olan narsist kişimiz havaalanına geç gelmiş ve biletini unutmuş olmasına karşın beklemeden uçağa binmek istemiş. Gecikmesi nedeniyle bir stres içindeyken yer hostesinin kimliğini göstermesini istemesi onu çıldırtmış.

Otomobil kullanma biçimi de, bazı çağdaşlarımızın narsistik özelliklerinin güzel bir göstergesidir. Tehlikeleri değerlendirme yeteneklerinin fazlasıyla gelişmiş olduğuna inandıklarından, bazı trafik kurallarına uymama hakkına sahip olduklarına inanırlar. Aynı kişiler bizlere sık sık, refleks ve otomobillerinin üstünlüğüyle, azami hızı güven içinde aşabildiklerini anlatırlar.

BİR PARÇA NARSİSİZM YARARLI OLAMAZ MI?

Tanıdığınız, "başarılı olmuş" kişileri düşünün. Televizyonda izlediğiniz ünlülerle söyleşileri hatırlayın. İçlerinden çoğunun, kendinden memnun ve emin görünmeleri, pohpohlayıcı deyimlerle kendilerini övmeleri ve tüm iltifatları sanki haklarıymış gibi kabul etmeleri dikkatinizi çekmedi mi?

Tabii ki, başarının onlara bu tatmini ve özgüveni sağladığı düşünülebilir, ancak kuşkusuz tersi de doğrudur: bu özgüven, bu üstünlük duygusu, bu öne çıkmadaki kolaylık, narsist kişiliğin özellikleri, belki de başarılarının öğeleridir![1] Bir narsistin aynı yeteneklere sahip alçak gönüllü birisini alt etmesi daha yüksek bir ihtimaldir. Narsist, kendini daha kolay "satabilecektir", çünkü daha iyi olduğuna inanmıştır. Rekabet konusunda da daha az tedirginlik duyacaktır, çünkü birinciliğin kendi hakkı olduğunu düşünmektedir. Yönetime geçince de, başarısız olmaktan daha az korkacaktır, çünkü en yeteneklinin kendisi olduğuna inanmaktadır. Rekabet ortamına alışmak için, biraz narsisizm kesin bir avantajdır.

Evrimci açıdan, kendini beğenmişlik, öldürülen avın en iyi bölümünü almak ya da kabile liderinin yerine geçip lider olmak için diğer güçlü yönlerle birleştiğinde, büyük bir olasılıkla kesin bir avantaya dönüşür.

Birçok işletme yöneticisi bize, en iyi satıcılarının çoğınlukla biraz narsist kişiler olduklarını açıkladılar. Kendilerinden eminler, özel bir itina gösterdikleri görünümlerinden memnunlar, biraz oyuncular, reddedildikleri zaman bunu üzerlerine almıyorlar (benim suçum değil ki!). Narsistik özelliklerinin başarı arzularını kamçıladığı ve başkaları için çoğu zaman zor ve cesaret kırıcı olan durumlar karşısında ayakta kalabilmelerini sağladığı muhtemeldir.

Günlük hayatta, bir parça narsisizm işe yarar. Muhataplarının gereksinmelerine ve içinde bulundukları zorluklara karşı duyarlı olmayan narsistler, istediklerini elde etmek için, ruhsal çalkantılar içine girmeden savaşırlar. İşte, bize, narsist arkadaşlarından birini tanıtan otuz bir yaşındaki ilkokul öğretmeni Louise'in anlattıkları:

Eski lise arkadaşlarımla ilişkiyi hep sürdürdüm. Düzenli olarak, restoranda bir akşam yemeği için, hafta sonunu birlikte ge-

---

1 J.G. Bachman, P.M. O'Malley, "Self-Esteem in Young Men: A longitudinal Analysis of the Impact of the Educational and Occupational Attainment", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35, s. 365-380.

çirmek ya da hoş bir yerde hafta sonu tatili için bir araya geliyoruz.

Bütün arkadaşlarımın arasında Coralie benden en farklı olanıdır: ben ağırbaşlı ve çekingen, biraz da sıkılganımdır, o ise dışadönük ve kendinden emindir. Lisedeyken, giyinme biçimi, kendisi gibi öne çıkardığı kaprisleri ve bitmeyen isteklerinden dolayı herkes ona "star" adını takmıştı.

Coralie, kendine olan güveniyle beni şaşırtmaya devam ediyor. Lokantada toplanmışken, gerektiği gibi olmayan en küçük ayrıntıda bile –ekmeğin tazeliği, suyun soğuk olmaması, müziğin yüksek sesi– müessesenin tüm yöneticilerini toplamaktan, haklı çıkıncaya kadar tartışmaktan çekinmiyor. Bir gün havaalanında bir saat beklediğinden dolayı skandal çıkardığına, havayolu şirketinin de ona bedava bir bilet verdiğine tanık oldum. Aynı şekilde, lokantada en iyi masayı, otelde en iyi odayı almayı başarıyor.

Bütün bu gösterileri (şu tarzda konuşuyor: "Bunu kabul edeceğimi mi sandınız? Siz hayal görüyorsunuz!") yaparken onun yanında bulunmak biraz sıkıcı; ama yine de uyguladığı yöntemin etkili olduğunu kabul etmek gerekir. Çoğu zaman, istediğini de elde ediyor. Bizlerin "bunun için olay çıkarmaya değer mi?" diye ağzımızı açmadığımız durumlarda; karşı çıkmanın, bir istekte bulunmanın aklımıza gelmediği durumlarda, Carolie en iyisini kapmak için tırnakları ve dişleriyle savaşmaya hazırdır.

Açıkça görülüyor ki, muhatabının kızmasını umursamıyor. Üstelik, öyle oluyor ki, ona kızılmıyor, tam tersine, itibarını artırarak kazanıyor! Bazen, ben de onun bu yönteminden esinlensem fena olmaz diye düşünüyorum.

Psikiyatrlar, hepimizde varolan bu narsistik boyuta özsaygı derler. Üstelik yetersiz bir özsaygının da, sıkılganlık,[2] depresif durumlar[3] gibi birçok psikolojik bozukluğun temelinde yer aldığını düşünürler.

2 J.M. Cheek, L.A. Melchior, "Shyneess, Self-Esteem and Self-*Consciousness*", H. Leitenberg (ed.), *Social and Evaluation Anxiety*, New York, Plenum Press, 1990, s. 47-82.

3 D. Pardoen vd. "Self-Esteem in Recovered Bipolar and Unipolar Ourpatients", *British Journal of Psychiatry*, 1993, 161, s. 755-762.

Ünlü ve çekici bir insansanız, başkaları sizdeki narsisizme daha kolay katlanırlar. Onlar sizdeki güven duygusuna inanırlar, bundan etkilenir ve size bağlanırlar. Ancak narsistlerin sorunu hep daha fazlasını istemeleri ve sonuçta çekilmez olmalarıdır. Bir önceki örnekte, Juliette, sevgilisinin, kendisine delice âşık olsa bile, bir kopma noktasının var olduğunu ve kendisinin de bu noktayı aştığını çok geç fark etti.

Aşırı narsist bir patron, iş yerinde yanlış yönlendirmelere, düşmanlıklara neden olabilir ve işletmesine ciddi zararlar verebilir. Her koşulda, bir narsistin varolma ve başarı gösterme şansı, kötü yönetiminin neden olduğu sonuçların anlaşılmasının, küçük işletmelere oranla daha fazla bir zamanı gerektirdiği büyük işletmelerde, daha fazladır.

Öte yandan, değişik araştırmalar narsistik kişiliklerin, "orta yaş bunalımı"[4] sırasında, ortalamaya göre daha önemli bir depresyon geçirme tehlikesi içinde olduklarını göstermektedir. Kuşkusuz, bu kişiler gençlik beklentilerine ulaşamamış olmayı diğer insanlara göre içlerine daha zor sindiriyorlar: bu durum, kendileri için yarattıkları imajı –her şeyi başaran olağanüstü insan– yeniden tartışmaya açıyor. Kendimiz ve hayat hakkındaki bu düş kırıklığına hepimiz yakalanabiliriz; ancak her konuda başarıya inanmış birinde bu şok daha etkili olacaktır. Öte yandan, bu insanların stilleri çoğu zaman diğer insanlarla sıcak ve samimi ilişkilere girmelerini engeller. Oysa, içimizi dökebileceğimiz bize yakın kişilerin varlığı, birçok hastalığa karşı,[5] başlıca korunma etkenlerinden biridir: Narsistlerin büyük bölümü böyle bir eksikliği yaşarlar.

Zaten, narsistik kişilikler, çoğunlukla, Juliette'in yaptığı gibi, duygusal ya da mesleki bir başarısızlığın ardından bir psikiyatra başvururlar ve psikoterapiden yararlanmak isterler.

---

4 L. Millet, *La Crise du milieu de vie*, Paris Masson, 1994.

5 N. Rascle, "Le soutien social dans la relation stress-maladie", M. Bruchon-Schweitzer, R. Dantzer, *Introduction à la psychologie de la santé*, Paris, PUF, 1994.

SİNEMA VE EDEBİYATTA NARSİSTLER

- Proust'un, *Geçmiş Zaman Peşinde* adlı romanının baş kişisi Charlus baronu, histriyonik kişiliğin de özelliklerini taşıyan narsist kişiliğin ateşli bir örneğidir. Baron bir salona girdiğinde, küçümseyici ve parlak konuşmasıyla bütün dikkatleri üstünde toplar, sık sık soylu şeceresine göndermelerde bulunarak, kendisine gösterilen ilginin bir an için dağılmasını bile affetmez. Ancak, kendisinden daha "düşük" bir konumda bulunan, sosyopat kemancı Morel'e delice âşık olacaktır.
- Robert Altman'ın *Oyuncu* adlı filminde (1992)Tim Robbins tarafından canlandırılan yapımcının kişiliği, çok sayıda narsistik özellikler sergiler. Bu kişi; tutkularını yoğun bir biçimde yaşamakta ve çevresinde yarattığı acılara ilgisiz kalmaktadır. Bir kaza sonucu öldürdüğü adamın karısını, hiç suçluluk duymadan elde eder.
- Francis Ford Coppola'nın *Kıyamet* filminde (1979), Robert Duvall, liderlik iradesini herkese kabul ettirmek ve askerlerine uygun dalgalar üzerinde sörf yapışını izletmek için, helikopterlerini düşman ateşi altındaki plaja indiren, kendinden emin ve kendini beğenmiş bir albayı canlandırır. Daha sonra filmin kahramanı, dağlarda yaşayan isyancı kabileyi bir kral gibi yöneten, (tüm narsistlerin hayalidir bu) ve savaşı kendi tarzında sürdüren, başka bir narsistle, paraşütçü Albay Marlon Brando ile karşılaşacaktır.
- Stanley Kubrick'in *Şeref Madalyası* filminde (1958), Birinci Dünya Savaşı'nın narsist ve zafere susamış generali, kötü tasarlanan bir hücum sonunda, adamlarını ölüme gönderir. General planının başarısızlığından şaşkın, sorumluluğu, Kirk Douglas'ın oynadığı Albay Dax'ın öfkesi üzerine harp divanına gönderdiği askerlerinin üstüne atar.

Şunları yapın

Samimi olduğu her durumda onu takdir ettiğinizi gösterin

Şunu hatırlayın: Narsist kişi, hayranlığınızı hak ettiğini düşünür. Eğer niyetiniz onunla iyi ilişkiler sürdürmekse duraksamayın: Başarılarından dolayı ona iltifatlar yağdırın. Yeni eteği için, bir müşteriyi inandırabildiği için onu kutlayın: Tenisteki galibiyetinden, tayyöründen, yaptığı konuşmadan dolayı kendisini tebrik edin. Böyle davranmanın birçok avantajını göreceksiniz: Narsist kişi sizi, onun değerini bilen akıllı biri olarak tanıyacak, her durumda sizi etkilemeye çalışmayacak, sizin yanınızdayken daha az öfkeli olacak ve onu eleştirdiğinizde, sizi daha çok dikkate alacaktır.

Burada hiç kuşkusuz samimi takdirlerden söz ediyoruz, çünkü samimi olmayan pohpohlama, içinden çıkamayacağınız hızlı bir tırmanış gösterme tehlikesi taşır. Öte yandan, beğenilme açlığı, narsistleri bu konuda uzmanlaştırmıştır ve en akıllıları samimi bir iltifatın gerçekçi güzelliği ile aşağı seviyedeki basit bir pohpohlama arasındaki farkı ayırt etmeyi çok iyi bilirler.

Ona başkalarının tepkilerini açıklamaya çalışın

Eğer, bir narsistin güvenini bir ölçüde kazanmayı başardınızsa, kendinizi sık sık, onun başkaları hakkındaki şikâyetlerini dinlerken bulacaksınız demektir. O, size insanların boş, aptal, terbiyesiz, kötü olduklarını söyleyecektir, yani anlatmak istediği genelde, hak ettiğini düşündüğü ilgi ve dikkati insanların ona göstermediğidir. Diğer kişinin bakış açısını, anlayabildiğiniz kadarıyla açıklayarak, bazen ona yardım da edebilirsiniz. Dikkat, söz konusu olan, diğer kişinin haklı olduğunu söylemek değil, ama her kişinin olaylara, daha çok kendi açısından baktığını belirtmektir.

Narsist bir memur olan Daniel, müdürüyle zorlu bir görüşme yaptıktan sonra arkadaşı François' ya içini döker. Müdür, Daniel'e, Daniel'in yetersiz hatta aşağılayıcı bulduğu bir zam yapmıştır. Çalışma arkadaşları içinde en iyi sonuçları Daniele sağlamıştır ama, buna karşın aldığı zam diğerlerinkinden çok az yüksektir! François onun konuşmasını dinler, onun gerçekten olağanüstü sonuçlar elde ettiğini söyler ve kendisini tebrik eder. Ardından, Daniel'in iş yerindeki konumunun önemini kabul etmekle birlikte, müdürün de yetkisinin sınırlı olduğunu belirtir. Büyük bir olasılıkla müdürün zamlar için belli bir bütçesi vardır ve Daniel'e öngördüğü zammı artırırsa doğal olarak diğerlerinki azalacaktır. Daniel, "Ancak onların elde ettiği sonuçlar benimkiler kadar parlak değil" diyerek ısrar eder. Kuşkusuz öyledir, ancak onlar da başarılı olmuşlardır ve alacakları düşük bir zam onların cesaretini kıracaktır. Müdür de bunu göz önünde bulundurmak zorundadır.

Yarım saatlik bir tartışma sonunda, Daniel, hâlâ daha fazla zam hak ettiğini düşünse bile müdürün bakışı açısını anlamış ve sakinleşmiştir. François, müdürün başaramadığını başarmıştır: François sadece onu anladığını göstermiş ve Daniel'in bakış açısını kabul etmiştir; oysa müdür Daniel'in saldırganlığına kızmış, onu "kurallara uymamak" ve "çok aşırı" taleplerde bulunmakla suçlayarak germiştir; bu durum sonuçta sadece Daniel'in öfkesinin artmasına neden olmuştur.

Bu örnekte, sık sık tekrarladığımız kural yeniden karşımıza çıkmakta: birini ikna etmek için, işe, onun görüşünü anladığınızı açıklamakla başlamak daha uygun olur. (Bu onunla aynı görüşte olduğunuz anlamına da gelmez.)

Görgü ve nezaket kurallarına titizlikle uyun

Bir narsistin, kendisini sizden daha önemli gördüğünü ve sonuçta sizden ilgi beklediğini unutmayın. Geç gelmek, onu baştan savarca selamlamak, takdim etme sırasını karıştırmak, gerektiğinden fazla senli benli olmak, işte onu anında sinirlen-

dirmenin yolları. Size anlamsız gelen ayrıntılar konusunda bile kuşkucu bir insanla karşı karşıya olduğunuzu unutmayın. Şimdi gazeteci Elisabeth'i dinleyelim.

Bir gece, çalıştığım alanla ilgili birçok önemli kişinin bulunduğu mesleki bir toplantıya davetliydim. ABD'den yeni dönmüş olan arkadaşım Gérard'ın, meslekte yeni ilişkilere ihtiyacı olduğunu bildiğimden, ona, benimle gelmesini önerdim. Toplantıda birçok kişiyle karşılaştık ve tanığım herkesi Gérard ile tanıştırdım. Bütün gece gergin olmasına da hayret etmiştim; toplantıdan çıktığımızda ise açıkça bana surat asıyordu. Sonunda bunun nedenini sordum: öfkeli bir tavırla, kendisini ondan daha genç ya da önemsiz kişilere tanıttığını oysa tanıştırma sırasında takdim edilme önceliğinin kendisinde olması gerektiğini açıkladı.

Sizin için, anlamsız olabilecek bir ayrıntı, bir narsist tarafından ilgi eksikliği olarak algılanabilir.

Sadece zorunlu eleştirileri yapın ve çok açık olun

Narsistlerin aşırı alınganlıklarından söz ettikten sonra, onları eleştirmenizi nasıl tavsiye ederiz? Çünkü belirli bir hedefe yönelik samimi bir eleştiri, zor kişiliklerin yönetilmesinde kullanılan temel araçlardan biridir. Tabii ki böyle bir deneme çok alıngan olan narsistlerde daha da tehlikelidir; işte bu nedenle, yapılması kesinlikle zorunlu olan eleştirilerde bulunarak, karşınızdakini öfkelendirme tehlikesini en aza indireceksiniz. Yapacağınız eleştirilerin amacının, onun dünya ve kendine yönelik düşüncelerini değiştirmek olmadığını ama, yalnızca bazı davranışlarını değiştirmeye zorlamak olduğunu unutmayın.

Örneğin bir narsisti, "kendisini her zaman başkalarından üstün saymakla" veya "egoist" olmakla suçlamanızı kesinlikle tavsiye etmiyoruz. Bu hem çok aptalca hem de boşuna olur. Bunlar tam açık olmayan, kişiyi hedef alan (söylenmek istenen aslında: "sen her zaman böylesin"dir), bir narsistte ya da bir

başkasında sadece kızgınlığa ve yanıldığınızı gösterme arzusuna yol açacak eleştirilerdir.

Buna karşılık, kişiyi bütün olarak hedef almayan, zaman içinde düzeltilebilecek, belli bir davranışı hedefleyin ve eleştirin: "Bana haber vermeden, geç kalmanı istemiyorum", "Sözümü kesmekten vazgeçersen sevinirim", "Dupond kızmak için nedenlerinin olduğunu biliyorum, ancak konuyu değiştirmek istiyorum". Birinci tavsiyemizi uygulamaya çalıştığınız oranda –mümkün olduğu her durumda ona samimi iltifatlarda bulunmak– eleştirileriniz narsistik kişilik tarafından daha iyi (veya daha ılımlı) karşılanacaktır.

Bu tür davranışlar bize çok basit şeylermiş gibi görünür ama aslında doğal tepkiler bunlar değildir. Narsist ve sıra dışı bir tüccarın karısı olan Catherine, genelde ortaya konan tepkiyi bize şöyle anlatıyor.

Gerçekte, müşterilerini ikna etmesiyle, tenisteki başarılarıyla, onun için "ölüp, bayılan" çalışma arkadaşlarıyla övünmekten bıkmaz. Her zaman iltifat avcılığı peşindedir ve bu beni o kadar kızdırıyor ki, artık kesinlikle ona iltifat etmiyorum. Bu durum onu, gerçekten bir somurtkan yaptı, bana kızdı ve vakit geçirmek için yaptığı programlara beni katmamaya başladı. O zaman ben de sonunda öfkeyle patladım, yalnızca kendini düşünen bir egoist olduğunu ona haykırdım.

Catherine'in yansıttığı kısır döngünün içine düşmekten, başka baskılara yol açan baskılar uygulamaktan, sakının. Bu doğal davranış yerine, hak ettikleri zaman onları överken, belirli eleştirilerinizi de esirgemeyin.

Başarılarınız ve ayrıcalıklarınız konusunda ölçülü olun

Bir kişinin, bizim de hak ettiğimizi düşündüğümüz ve bunlara sahip olmaktan memnunluk duyacağımız ayrıcalıklarını öğrendiğimizde, içimizi saran hiç de hoş olmayan kıskançlık duygusu hiçbirimize yabancı değildir! Bir narsistte bu duygu

on kat daha fazladır. Sizden daha çok şeyi hak ettiğini düşündüğünden, ayrıcalıklarınız onda çok acı veren duygulara neden olacaktır. İşte bu nedenle, onun yanındayken, geçirdiğiniz olağanüstü tatilden, size kalan mirastan, davet edilmiş olduğunuz parlak geceden, çok yüksek mevkilere gelmiş ve halen görüştüğünüz çocukluk arkadaşlarınızdan ya da kazandığınız ödüllerden kesinlikle söz etmeyin. Bütün bunlar ona, herhangi birine vereceğinden daha çok acı verir ve dolayısıyla ilişkileriniz de olumsuz yönde etkilenir. Şimdi bir emlak ajansında satıcı olarak çalışan otuz iki yaşındaki Yannick'i dinleyelim.

Bir iş kadını olan patronumla iyi ilişkiler yürütmekte oldukça başarılıyım, çünkü ajanstaki diğer satıcıların tersine, ister yeni elbisesinden, ister ajansa bağladığı hatırı sayılır bir müşteriden dolayı, ara sıra ona iltifatlarda bulunmanın yeterli olduğunu anladım. Sonuçta, bana diğerlerinden daha az saldırıyor ve bazen verdiği emirler konusunda bile onunla tartışabiliyorum.

Ne yazık ki her şeyi birden düşünemedim. Karım uçuş hostesi ve bu durum bizim çok düşük fiyatlarla uçak yolculuğu yapmamızı sağlıyor. Bütün tatillerimizi dünyanın bir ucunda geçiriyoruz, hafta sonlarında ise Avrupa başkentlerini geziyoruz. Bir gün, Viyana'da çok güzel bir hafta sonu geçirdiğimizi söylemeden duramadım. Meraklı patronum, nasıl olup da, bu kadar sık geziye çıkabildiğimi sordu. Söylediklerimi dinlerken yüzünün gölgelendiğini gördüm. Bu konuşmadan sonra, akşama kadar dayanılmaz bir öfkeyle dolaştı durdu. Bu olaydan beri ilişkilerimiz eskisi gibi değil. Oysa oldukça iyi kazanan biri ve benden daha sık seyahate çıkabilir, ancak benim ona oranla bir ayrıcalığa sahip olmam onu derinden yaralıyor. Sanırım başka bir yerde iş aramam gerekecek.

Aranızda hiçbir rekabete yol açmayacak bir ayrıcalık yüzünden bir narsistle ilişkilerinizin bozulabileceğini göstermektedir bu örnek.

Sistematik olarak ona karşı çıkmayın

Narsist kişiler bazen, çekilmez denecek kadar rahatsız edici olurlar. Neden olduğu kızgınlık, sizi, onu "durdurma" isteğine itebilir. Sistematik olarak ona karşı gelmeyi, ona karşı düşmanca bir tavır sürdürmeyi, gururunu kırmayı isteyebilirsiniz. Böyle davranmak belki o an sizi rahatlatır, ancak ilişkilerinizi daha da içinden çıkılmaz bir duruma sokar. Öte yandan, narsist kişi, davranışınızı haksız hatta utanç verici bulur ve onun gözünde yenilmesi gereken bir düşman durumuna düşme tehlikesiyle karşılaşırsınız. Bu konuda, daha önceki tavsiyemizi yineliyoruz: ona iltifat edin, mümkün olan her durumda onu övün, bu size eleştiri yapma "hakkı" da kazandırır.

Kullanılma girişimlerine karşı dikkatli olun

Narsistler, hiç olmazsa başlangıçta başkalarını etkileyen ya da tavlayan oldukça hoş insanlardır. Özel bir ilgiyi hak ettiklerini çok genç yaşlarda düşünmeye başlamaları, belki de, başkalarını tavlama güçlerinden kaynaklanmaktadır (Juliette örneğini hatırlayın). Çekici oluşları, kendilerine olan güvenleri ve başkalarına önem vermemeleri onları, korkutucu boyutlarda insanlardan yararlanan varlıklar yapar. Başkalarını kullanmak, başkalarına kendi görüşünü kabul ettirmek aslında onların duygularıyla bilinçli olarak oynamak demektir. Bu konuda, bir mimarın yardımcısı olan Charlotte'un başından geçenleri dinleyelim.

Patronum, sizden istediği bir şeyi elde etmeyi her zaman başarır ve en kötüsü de bunu isteyerek yaptığınız duygusuna kapılmanızdır. En büyük numarası sizi bir suçlu durumuna düşürmektir: Cumartesi günü onunla birlikte bir müşteriye gitmek istemediğinizi açıkladığınızda, (bu randevulara en azından biri güzel bir kızla ve çalışma arkadaşlarıyla birlikte gitmeye bayılır, böy-

le yapması ona daha da önemli bir hava kazandırır) üzülmüş görünür, size, kendisine kızıp kızmadığınızı, neye bozulduğunuzu sorar. Kısacası, o kadar üzgün görünür ki, neredeyse onu teselli edecek duruma düşersiniz ve böylece cumartesi gününüz heba olur. Ancak, suçlu durumuna düşürme girişiminin işlemediğini görürse anında taktik değiştirir: gerçekten çalışmayı seven iş arkadaşlarıyla diğerleri arasındaki ayırımı yapmayı bildiğini söyler. Böylece size, onunla gitmezseniz hangi sınıfa dahil olacağınızı üstü kapalı anlatmak ister. Bu bir tehdit gibidir, ancak hemen arkasından, gelemiyorsan bunu da anlayışla karşılarım, der. İma ettiği şey işte burada gizlidir. Böylece kabul edersiniz.

Sizi ikna etmede kullandığı dört yolu şu şekilde sıralayabiliriz:

– övgü: "Sen en iyisisin."

– suçlu duruma düşürme: "Senin için yaptığım bu kadar şeyden sonra."

– korkutma: "Dikkat et, yoksa..."

– yakınlık gösterme: "Sen ve ben aynı gemideyiz..."

Ve en çılgın yönü de, aynı konuşma sırasında bir anda değişebilmesidir.

Bu kadar iyi gözlemler yapabilen Charlotte, yönetimde sorumluluklar almayı hak ediyor.

Yinelemek istemediğiniz kolaylıkları hiçbir zaman göstermeyin

Birçok zor kişilikte olduğu gibi, narsistik kişiliğin de, kabul ya da reddettiğiniz şeyler hakkında çok açık bir görüşe sahip olması büyük önem taşır. Böylelikle hoşgörünüzü test etme eğilimi azalacaktır. "İpte oynadığınız" cambazın kim olduğuna karar verdikten hemen sonra, onun, sistematik olarak kabul ya da reddedeceğiniz taleplerini belirleyerek, karşılıklı olarak hareket alanlarınızın bir listesini çıkarmaya çalışın.

İşte, Yannick'in kadın patronuyla ilgili olarak çıkardığı örnek liste:

Kabul edilecekler:

– iltifat edilmesini istediğinde ona komplimanlar yapmak;

– misafirlerin önünde ona "bayan" diye hitap etmek;

– büyük patrona, çözümlediğim küçük işleri, kendi başarılarımış gibi sunmasına izin vermek.

Reddedilecekler:

– devamlı olarak ona kahve yapmak (kendim için yapıyorsam, ara sıra ona da yapmak);

– iş arkadaşlarım, müdür veya rekabetle ilgili eleştirilerinde kendisine katılmamı istemesi;

– müdürle beraber toplantıda iken, önemli işler konuşma bahanesiyle beni toplantıdan çıkarmaya yeltenmesi.

Gördüğünüz gibi, bir narsistle yan yana olmak kolay iş değildir! Bunu başarmak ondan farklı olmayı gerektirir: Özellikle bu bir gurur sorunu yapılmamalıdır.

Almadan veren olmayın

Biri size bir iyilik yaptığında, ona karşı kendinizi borçlu hissedebilir ve doğacak ilk fırsatta siz de ona karşılık vermek istersiniz. İyilik bilme belki de çok doğal bir duygu değildir (en doğal olanı belki de, "borçlu" olduğumuz kişiden kaçmaktır). Ancak, aldığımız eğitim, terbiye kuralları, başkalarının düşünceleri ve bazen de çıkarımız, bizi, hak edene karşı minnettarlığımızı göstermeye iter. Narsist için durum, kadın dergisinde çalışan otuz bir yaşındaki Fanny'nin anlattığı gibi, çoğunlukla farklı olabilir.

Fakülteden eski arkadaşlarımdan biri ola Véronique'i stajyer olarak ben önermiştim. Ancak o kadar iyi iş çıkardı ki bölüm şefimiz, onu işe almaya karar verdi ve kendimizi aynı bölüm –gezi ve turizm– ve mevkide çalışırken bulduk. Kısa sürede toplantılarda kendini göstermeye ve güzel seyahatli en ilginç konuları kapmaya başladı. O kadar kendinden emin ve becerikliydi ki yazı işleri müdürünün dikkatini çekti.

Ben ve diğer arkadaşlar kızmaya başlamıştık. Bir gün ondan

daha atik davranıp, Sen Petersburg röportajını kaptım. O ise bu arada, ülke içinde Provence'a giderek oranın güzellikleriyle ilgilenecekti. Bu gezi de hiç fena sayılmazdı. Toplantıdan sonra, neredeyse ağlayacak halde yanıma geldi. Bu röportajı ondan "arakladığım" için sitemde bulundu, oysa benim, onun Rusya ile her zaman ilgilendiğini, lisede yabancı dil olarak Rusça aldığını, her zaman oraya gitmeyi hayal ettiğini bilmem gerekirmiş. O kadar inandırıcıydı ki röportajlarımızı değiştirmesi için yazı işleri müdürüne telefon etmesine izin verdim. İstediğini elde edince, yeniden zafer kazanmış havalarına girdi ve bana karşı hiçbir minnettarlık duymadığı hissine kapıldım.

NARSİSTLER NASIL İDARE EDİLİR

Şunları yapın

- Samimi olduğu her durumda onu takdir ettiğinizi gösterin.
- Başkalarının tepkilerini ona izah edin.
- Görgü kurallarına ve kalıplara çok titiz biçimde uyun.
- Sadece zorunlu eleştirileri yapın ve çok açık olun.
- Başarılarınızı ve ayrıcalıklarınızı gizleyin.

Şunları yapmayın

- Kendisine sistematik olarak karşı çıkmayın.
- Sizi kullanmasına karşı dikkatli olun.
- Yinelemek istemediğiniz iyilikleri hiçbir zaman yapmayın.
- Almadan veren olmayın.

Eğer patronunuz ise: Onunla birlikteyken, gururunuzu ön planda tutmayın. Bir adım geride yer alın. Rochefoucauld'un şu sözünü düşünün: "Prensleri sahip olmadıkları nitelikleriyle övmek, onlara bir biçimde küfür etmek demektir."

Eğer eşiniz ise: Eğer onu siz seçtiyseniz elbette başka olumlu özelliklere sahiptir. Siz yine de bu bölümü bir kez daha baştan okuyun.

İş arkadaşınız ya da meslektaşınız ise: Yerinizi kapmaması için dikkatli olun.

Onun varlığını, beni kenara iten devamlı bir baskı olarak algılıyorum, bu konuda çok uyanık olmalıyım. Hem de, onu buraya benim aldırdığım düşünülürse!..

Bu örnek, bir narsiste iyilik yapmanın çoğunlukla yanlış olduğunu göstermektedir. Çünkü, narsist, sizin ona sağladığınız iyiliği zaten fazlasıyla hak ettiğini düşündüğünden, kendini asla size karşı borçlu hissetmez. İşte bu nedenle "ben onla ne kadar iyi olursam, o da benimle o kadar iyi olur" mantığı ile hareket etmekten sakının. Bu, sizi seven anne-babanızla olan ilişkilerinizin temelinde olan bir mantıktır; ancak rekabet koşullarında başarısız olması kaçınılmazdır!

Sizde de narsistik özellikler var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Cazibem ortalama kişilerinkinden daha yüksektir.		
2. Kazandığım her şeyi yeteneklerime borçluyum.		
3. Bana iltifat edilmesinden çok hoşlanırım.		
4. Başkalarının başarılarını kolayca kıskanırım.		
5. Hiç zorlanmadan aldatırım.		
6. Bekletilmeye dayanamam.		
7. Meslek hayatımda çok yükseklere erişmeyi hak ediyorum.		
8. Bana ilgi gösterilmezse kolayca sinirlenirim.		
9. Ayrıcalıklardan yararlanmaya ve özel ilgiye bayılırım.		
10. Herkes için yapılmış kurallara uymayı kaldıramam.		

ALTINCI BÖLÜM

ŞİZOİD (İÇEKAPANIK) KİŞİLİKLER

İnsanların bulunduğu toplantılardan nefret ederim.
– Eugène Labiche

İki çocuk annesi, otuz üç yaşındaki Carole, gelecekte kocam olacak olan Sébastien'le fakültenin kütüphanesinde karşılaştım, diye anlatıyor. Sébastien günlerini kütüphanede geçiriyordu. Yakışıklıydı ve ciddiyetiyle beni etkiliyordu. Üstünde çalıştığı kitabı görmek istediğimden, konuşmaya başladık. Bana çok kibar ve çok çekingen göründü. Onu çekici bulduğumdan, konuşmayı sürdürmeyi denedim: Ama bu çok zordu, çünkü, onu rahatsız ediyormuşum havasını bana da hissettirerek sorularımı, "evet" ya da "hayır" diyerek yanıtlıyordu. Erkeklerin benimle ilgilenmesine alışık olduğumdan, bu mesafeli tutum kafamı karıştırdı: Bu meydan okuma gibi bir şeydi ve sonuçta onun ilgisini çekmek istiyordum. Ve sonunda bunu başardım! İki ay sonra çıkıyorduk; bir bakıma bütün işi ben yapmıştım. Bugün, bazen, iyi mi yaptım diye kendi kendime soruyorum.

Kısa sürede, Sébastien'in diğer öğrencilerle çok az görüştüğünü fark ettim. Ders aralarında, öğrenci kantinine gideceğine, kütüphaneye gidiyordu. Bugün bile, tanıdığım en yakın arkadaşı, kendisi gibi astronomiye meraklı olan çocukluk arkada-

şı Paul'dür. İkisi de çocukken, gökyüzünü incelemek için, Sébastien'in ailesinin hediye ettiği teleskobun başında buluşurlarmış. Arkadaşı gerçekten bir astronom oldu ve bugün zamanının yarısını, dünyanın değişik ülkelerinin dağlarında kurulmuş olan gözlemevlerinde geçiriyor. Sébastien ile sürekli olarak yazıştılar, bugün ise İnternet'le görüşüyorlar.

Eskiden, Sébastien'in benle az konuşmasından dolayı acı çektiğim dönemlerde, bu arkadaşlığı neredeyse kıskanıyordum. Sébastien'in, bana anlatmadığı duygu ve düşüncelerini arkadaşına açtığını sanıyordum. Sonunda gizlice bu mektuplardan birkaçını okudum. Sébastian günlük yaşamını, "ailemle birlikte denize gittik" veya "otomobili değiştirdim" tarzında anlatıyor ve mektup astronomi ya da bilgisayarlar hakkında bilimsel ve felsefi düşüncelerle sona eriyordu. Ayrıca beğendikleri bilimkurgu kitaplarını birbirlerinie tavsiye etmeyi çok severler.

Sébastien girdiği bütün sınavlarını kazanarak kendini, banliyödeki büyük bir lisede matematik öğretmeni olarak buldu. Bu onun için tam bir felaketti, sınıfıyla ilişki kuramıyordu ve hemen alaya alındı. Ancak bana açılmıyordu; üzgün bir şekilde eve geliyor ve hemen bilgisayarın başına geçiyordu. Aslında insanların saldırganlığına karşılık vermeyi bilmez. Günlük hayatta, biri ona karşı koyduğu zaman kaygısızca öyle durur, cevap vermez ve çeker gider. Onun bu tuhaf yönünü hemen fark eden, ergenlik çağındaki zor gençlerden oluşan sınıfa kendini kabul ettirme başarısını gösteremedi.

Bereket versin, fakülteden tanıdığı bir hocası, üniversitede kalması için onu bir tez yazmaya teşvik etti. Bu oldukça kapsamlı bir çalışmaydı. Onu, gece gündüz, tatiller dahil beş yıl uğraştırdı. Ama yine bu tez sayesinde, bugün, fakültede araştırmacı olarak çalışıyor. Haftada dört saat ders veriyor, geri kalan zamanında çok karmaşık bir konuda, sanırım differansiyel topoloji alanında araştırmalarını sürdürüyor. Bana bile uğraştığı konunun ne olduğunu tam anlatmadı.

Arkadaşlarım onu kibar bulur, ama konuşkan olmadığını bilirler. Tatile çıktığımızda, günün bir bölümünde yalnız kalmak istediğini hissediyorum. Yanına bir kitap alarak (özellikle bi-

limkurguyu sever) tek başına dolaşmaya çıkar. Sık sık rüzgâr sörfü yaptığı dönemde endişeleniyordum, çünkü tek başına kıyıdan çok açılıyordu.

İlk başlarda, yeni evliyken, ona çok sinirlenirdim, onun daha açık yürekli, özellikle günlük yaşamda daha mücadeleci olmasını isterdim. Yavaş yavaş onu değiştiremeyeceğimi anladım. Ve sonraları onu olduğu gibi sevdim. Zaman geçtikçe, babama benzediğini de fark ettim. O da konuşmazdı ve ben hep onun ilgisini çekmeye uğraşırdım.

SÉBASTIEN HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Sébastien yeni tanıştığı insanlara karşı oldukça ihtiyatlı ve ilişkiler derinleştikçe de bu tutumunu hiç değiştirmiyor. İşinde, evinde ya da tatilde hep yalnız olmayı ister gibi. Duygularını ifade etmekte zorlanıyor ve başkalarının tepkilerine karşı –arkadaşlarla geçirilen akşamlarda ya da anlaşmazlıklar boy gösterdiğinde– çoğunlukla kayıtsız kalıyor. Araştırma yaparken veya bilimkurgu okurken kendisi ve iç dünyası ile olmayı yeğliyor. Sébastien şizoid bir kişiliğin birçok özelliğine sahip.

Dikkat: Şizoid (içekapanık) kişilikler, şizofren değildir! Bu iki sözcüğün de kökeni, "ilişkisi kesik" yani "dünya ile ilişkisi kesik" anlamına gelen Latince schizo olsa bile, şizoid şizofren demek değildir. Şizofreni bir kişilik tipi değil, gerçek bir has-

ŞİZOİD KİŞİLİK

- Çoğunlukla anlaşılmaları güç, ilgisiz ve tasasız bir görüntü çizerler.
- Başkalarının iltifatlarına ya da eleştirilerine ilgi göstermez havalardadırlar.
- Özellikle tek başına gerçekleştirilen etkinlikleri seçerler.
- Samimi dostları az sayıda ve genellikle aile çevresindendir. Birine kolay bağlanamazlar.
- Başkaları ile birlikte olmayı aramazlar.

talıktır. Şizofreniye yakalanmış olan hastalar gerçekle ilgisi olmayan düşünce krizleri geçirir ve zihinsel yetilerinin[1] bozukluğundan zarar görürler, bunun da parlak bir araştırmacı olan Sébastien'in durumuyla bir ilişkisi yoktur.

SÉBASTIEN DÜNYAYI NASIL GÖRÜYOR?

Şizoidlerin yaşadıklarını anlamak kolay değildir, çünkü onlar kendilerini anlatmaktan kaçınırlar. Onların suskun, tasasız, içlerine gömülmüş durumlarını izleyerek, kendileri ve başkaları hakkında neler düşündüklerini nasıl tahmin edebiliriz? Psikologlar şizoidlerin temel inançlarının aşağı yukarı: "Başkalarıyla ilişkiler önceden kestirilemez ve yorucudur, aynı zamanda da yanlış anlamaların kaynağıdır, ilişki kurmamak en iyisidir" olduğunu düşünürler.

Hepimiz diğer insanların, önceden anlaşılmaz ve çoğu zaman yorucu olduklarını biliriz. Buna karşın, hepimiz şizoid sayılmayız! Başkalarıyla kurulan ilişkiler, neden özellikle şizoidler için bir yorgunluk kaynağı olmaktadır? Çünkü, içekapanık kişi, "çözmekte" zorlandığı başkalarının tepkilerini anlamak konusunda belki de bizler kadar beceri gösteremez. Başkasıyla görüşmek onu fazlasıyla yormaktadır. Tam olarak hâkim olmadığınız yabancı bir dilde yapmak zorunda kaldığınız son konuşmayı hatırlayın. Hissetmiş olduğunuz yorgunluk, belki de, bazı şizoidlerin başkalarıyla ilişki kurmak zorunda kaldıklarında hissettikleri yorgunluğa benziyordur.

Bir başka neden, şizoidlerin ilişki kurmadaki isteksizliklerini açıklar: Onlar başkalarının düşüncelerine –hayranlık ve onaylama dahil– ortalama kişiden daha az duyarlılık gösterirler. Övgü bekledikleri çok ender görülür çünkü övgüler onlarda büyük heyecanlar yaratmaz. Başkalarından devamlı hayranlık ve onay bekleyen diğer zor kişiliklerin (narsistler ve histriyonikler) tersine, şizoid oldukça bağımsızdır. Şizoid, tatminlerini iç dünyasında, tek başına sürdürdüğü zihinsel çalışmalarında bu-

1 C. Tobin, kol. "Santé au quotidien", *La Schizophrénie*, Paris, Odile Jacob, 1990.

lur. Türdeşlerinin övgülerini almaya uğraşacağına, hayal kurmayı, yalnız çalışmayı, kendi çevresini düzenlemeyi sever.

Şizoidlerin büyük bölümünün tek başlarına yürütülen mesleklere karşı bir yakınlık duyacaklarını tahmin edebilirsiniz: Bilgisayarcılar, araştırma mühendisleri ve bazı zanaatçılar arasında çok sayıda şizoid yer alır. (Bu listeyi fener bekçiliğine kadar uzatmaya gerek yoktur!) Çoğu kez derinlemesine incelemeyi sevdikleri mesleklerinin yetkin bir uzmanı olurlar. Sébastien gibi şizoidler insan bilimlerinin tersine, teknik ya da soyut disiplinlere ilgi duyarlar. Şimdi yirmi dokuz yaşındaki Marc'ı dinleyelim. Marc, yalnızlığa yatkınlığından oldukça endişe duyan ebeveynlerinin isteği üzerine, on altı yaşında terapi gördü.

Yalnızken kendimi daha mutlu hissettiğim doğrudur. Çocukken, evin çatı katına çıkmaya, okuduğum kitaplardan yola çıkarak, gizemli adalar ve kâşif öyküleri uydurarak saatler geçirmeye bayılırdım. Gözlerim açık hayal kurardım. Bu hikâyeleri bir deftere yazar, ancak kimseye göstermezdim. Bunları başkalarının okumasını istemezdim. Yazmamın nedeni sadece, uydurduğum adaları hayali coğrafyalarıyla birlikte belirtmek içindi. Çoğunlukla bu adalarda insan yaşamazdı ve benim keşif görevim bitki örtüsünü ve hayvan topluluklarını sınıflandırmakla sınırlıydı. Esinimi, eski tabiat bilgisi atlaslarından alıyordum.

On yaşıma geldiğimde, memeli ve kuşların alt türlerinin tümünü ezbere okuyordum. Ama beni, hayvanlardan daha çok onların sınıflandırılması ilgilendiriyordu. Okulda işler iyi gitmiyordu. İyi bir öğrenciydim, ancak sevilen ve aranan bir çocuk değildim. Kendimi diğerlerinden farklı hissediyor, onları gürültücü ve çok hareketli buluyordum, ayrıca oyunlarıyla da ilgilenmiyordum. Kısa sürede bana "tuhaflık" adını taktılar ve beni dışladılar. "Tuhaflık" aşağı, "tuhaflık" yukarı, durmadan benimle alay ediyorlardı. Altıncı sınıfta, sınıfın önde gelenlerinden biri bana taktı ve günah keçisi oldum. Allah'tan, kendime biraz bana benzeyen ama oldukça iri yapılı bir arkadaş buldum ve sonuçta bizi rahat bıraktılar. (Zaten benim en yakın arkada-

şım da o oldu, bugün de aynı iş yerinde çalışıyoruz; çünkü bir yer boşaldığında hemen ona haber verdim.)

Ergenlik çağında kendimi daha kötü hissettim. Diğer gençler birlikte çıkıyorlar, kızlarla dolaşıyorlardı. Ben ise tek başınaydım. Toplantılarda ne söyleyeceğimi bilemiyordum. Konuşmak beni fazlasıyla yoruyordu, üstelik diğerlerinin benden ne beklediğini anlamakta da zorluk çekiyordum. Köşemde oturup çalışmalarıma gömülmeye karar verebilirdim, ama kızlar her şeye rağmen ilgimi çekiyordu. Aslında bu sorun yalnızlıktan sıyrılmama neden oldu.

Ne yazık ki, bu konuda oldukça beceriksizdim, bunu şimdi anlıyorum. Onlara ne diyeceğimi bilmiyor, konuştuğumda ise, ilgi alanıma giren, iyi bildiğim ve kendimi rahat hissettiğim konulardan söz ediyordum: Bir uçağın nasıl havada durduğunu ya da denizlerde yıldızlara bakarak yönümüzü nasıl bulacağımızdan söz ediyordum. İlk dakikalar ilgilerini çekiyor ama daha sonra sıkılmaya başlıyorlardı: Bunun farkındaydım, ancak konuyu değiştirmeyi de başaramıyordum. Bütün bunlara ilaveten, başka bir genç, konuştuğum kızlarla ilgilenmeye başlayınca, hemen yanlarından ayrılıyor ve rekabetten kaçıyordum; çünkü bu benim için çok karmaşık bir durumdu.

Terapinin bana çok yararı oldu. Psikolog öncelikle, kendimi kötü hissettiğim bütün durumları kendisine anlatmamı sağladı. Bu bir bakıma, günlük hayatta asla başaramadığım, kişisel görüşlerimi içtenlikle ifade edebilme çalışmasıydı. Bu benim için çok yararlı bir deneme oldu. Daha sonra da, konuştuğum kişilerin beklentilerini ve onlarla ne denli kötü bir iletişim kurduğumu anlamam konusunda yardımcı oldu.

Bu aşamada, başta reddettiğim grup terapisini kabul edecek kadar kendimi güçlenmiş hissettim. Bu kendini bulmaya yönelik bir grup çalışmasıydı. Günlük yaşamdan örnek alınan rolleri oynuyorduk. Örneğin ben "Derstesiniz, genç bir kızın yanında oturuyorsunuz, onunla konuşmaya başlamalı ve kendisini bir kahve içmeye davet etmelisiniz" benzeri bir sürü kurgulamada roller üstlendim. Gruptan genç bir kız, kız öğrenciyi oynuyordu. Oldukça bocalıyordum ama, grubun diğer üyeleri de benim gibiy-

diler ve terapi uzmanı herkesin cesaretlendiği güvenilir bir hava yaratmakta pek ustaydı. Bir yılda büyük ilerlemeler kaydettim.

Bugün bile yalnızlıktan, entelektüel çalışmadan hoşlanıyorum, ancak başkalarıyla görüşmeyi eskiden olduğundan daha eğlendirici buluyorum, çünkü kendimi daha rahat hissediyorum. Üstelik karım ve ben birbirimizi tamamlıyoruz. O daha canlı ve sosyal; görüşmeleri ayarlıyor, yeni arkadaşlar buluyor. Aynı zamanda beni de iyi tanıyor ve beni ilişkiler kurma "limitimi" aşmaya zorlamıyor. Eğer terapiye gitmeseydim, onun gibi bir kızla karşılaşmayı ve evlenmeyi asla başaramazdım.

Marc şanslıymış: Erken yaşta, onun bir köşeye atılmış duygusuna kapılmasını engelleyen ve kendi hakkında daha iyi bir imaja sahip olmasına yardım eden çok iyi bir arkadaş edinmiş. İkinci şansı ise yeniyetmelik döneminde, ona beklentilerine uyan bir yaklaşımı öğreten, yani ilişki kurma melekelerini hızla iyileştirmeye çalışan bir tedavi uzmanına rastlamış olmasıdır.

ŞİZOİDLİK NE ZAMAN ZARAR VERİR?

Geleneksel bir tarım toplumunda (insanoğlunun binlerce yıl yaşadığı bu tür bir toplumda) şizoid olmak muhtemelen o kadar da ciddi bir olay değildi. Yaşamınızı, sizi tanıyan köyünüzün insanları arasında geçiriyordunuz ve yeni insanlarla "tanışma" sorununuz da yoktu. Sadece sizin biraz içine kapanık olduğunuz biliniyor ve bu durum da tek başınıza geçindiğiniz toprağı ekebilmenizi ya da kadınların, örme ve kumaş dokuma işlerini daha kolay başarabilmelerini sağlıyordu. Yetişme döneminde ise karşı cinsle ilişkileriniz oldukça karışıktı. Eğer erkekseniz kızlara, bu karmaşık ve ne yapacağı önceden kestirilemez varlıklara kur yapmayı beceremiyordunuz. Siz şizoid kızlar da, delikanlıların isteklerine nasıl cevap vereceğinizi bilemiyordunuz ve aslında onlarla hiç görüşmemek daha rahattı. Ancak, içinde yaşadığınız toplum tipi durumu kolaylaştırıyordu: Genelde çok önceden, evlatlarının eşlerini akılcı bir biçimde seçen eşit konum-

daki aileler tarafından evliliğiniz "ayarlanmıştı" bile ve sizin sözlünüze kendinizi kanıtlamanız gerekmiyordu. Geçim ekonomisine dayalı toplumlarda, bir erkeğin değişik ve hoş konuşabilmesi, uzun kış gecelerinde aranan bir özellik olsa bile, bir üstünlük sayılmıyordu. Onun özellikle çalışkan, bedenen güçlü ve az kavgacı olması arzu ediliyordu. Kadınların ise dayanıklı, kocasına boyun eğen, iyi anne olmaları en çok aranan özelliklerdi (tabii ki iyi bir çeyizle birlikte). Tüm bu özellikler ise güzel bir şizoid için biçilmiş bir kaftandı. (İşte kocasının kendisiyle konuşmamasından yakınmayacak en az bir kadın bulundu!)

Evrimci açıdan, şizoid olmanın, tam bir yalnızlık içinde uzun zaman geçirecek bazı kişiler için (avcı, çoban, balıkçı) bir avantaj olduğu bile söylenebilir.

Günümüzde her şey değişmiştir. Bugün dünya nüfusunun büyük bir çoğunluğu kentlerde yaşamaktadır ve bizler okulda, fakültede, işte, sokakta, tatilde durmadan yeni insanlarla tanışmaktayız. Hiç bilmediğimiz bir kişiyle tanışmayı, ilişkiye girmeyi, onda kendimiz hakkında iyi intibalar uyandırmayı başarmak zorundayız. Bütün bunlar da, başka bir çevreye kolayca uyma başarısını gösterebilecek bir grup insan özellikle de şizoidler için çok zordur. Toplumumuz, iletişimin sağlanmasında zorlu gereklilikler yükler: Karşı cinsten bir arkadaş bulmak, bir üyeyi ikna etmek, bir ekibin sorumluluğunu üstlenmek, bir projeyi kabul ettirmek istiyorsanız konuşmak ve gene konuşmak, konuşmak zorundasınız. Duygusal ve profesyonel yaşamımız başkaları ile iyi ilişkiler kurma yeteneğimize bağlıdır.

Şizoidler duygusal ve sosyal açıdan yalnız bırakılmak, mesleki alanda ise sorumluluk gerektirmeyen görevlere atanmak tehlikesiyle karşı karşıyadırlar. İşte bu yüzden bazılarının, kendilerini sil baştan değiştirmeyecek, ama günlük hayatta karşılaştıkları sorunları daha iyi göğüslemelerine yardımcı olacak bir terapiye katılmaları yararlı olacaktır.

Daha iyi iletişim kurmayı ve aşamalı olarak gittikçe zorlaşan durumları aşmayı hedefleyen bütün terapiler, değişmek isteyen şizoidlere yardımcı olabilir, ancak bu iyileşmeyi sağlayabilecek araştırmalardan şu aşamada hâlâ yoksunuz.

SİNEMA VE EDEBİYATTA ŞİZOİD KİŞİLİKLER

- Camus'nün *Yabancı*'sındaki anlatıcı, gerçeklikten uzak tutumu, başkalarının tepkilerine olan kayıtsızlığı, kendi iç dünyasına kapanmışlığı ile, şizoid kişilik belirtileri sergiler.
- Aynı şey, Patrick Modiana'nın romanlarındaki, şizoid yanlarından kurtulamayan ve çoğunlukla ellerinden kayıp giden bir kıza âşık olan, hülyalı bazı kahramanlar –özellikle *Hüzünlü Villa*'daki– için de söylenebilir.
- *Moon Palace*'da Paul Auster'ın kahramanı, evinde yiyecek kalmadığından, sakin bir biçimde açlıktan ölmeyi bekler. Dışarda insanlardan yardım isteyeceği yerde, şizoid hülyalarına teslim olur.
- Sinemada, kalabalıkların ve kadınların ilgisine kayıtsız kalan, konuşma cimrisi, soğuk ve yalnız adalet dağıtıcılarını "aktif" şizoidler olarak kabul edebiliriz. Clint Eastwood ve Charles Bronson, yeniden yalnızlıklarına dönmek için kötülerin işlerini bitiren, bu tür soğuk kişilikleri canlandırırlar. Örneğin *Bir Zamanlar Batı*'da (1969) Bronson, Pale Rider'de (1985) Eastwood gibi.

ŞİZOİDLER NASIL İDARE EDİLİR?

Şunları yapın

Onun yalnız kalma ihtiyacına saygı gösterin

Başkalarıyla birlikte olmanın, bir şizoidi sizden daha çok yorduğunu unutmayın. Yalnızlık, şizoidin oksijenidir, bir güç harcadıktan sonra kendine gelmesini sağlar. Onun kendini iyi hissettiği konularda yoğunlaşmasını yine yalnızlık sağlayacaktır. Şimdi az önce dinlediğiniz Marc'ın eşi Marine'nin anlattıklarına kulak verelim.

Arkadaşlara yemeğe davetli olduğumuzda, hiç belli etmemesine karşın Marc'ın canının biraz sıkkın olduğunu fark ediyorum.

Yabanıllar gibi yaşayamayacağımızı, benim de insanlarla görüşmekten zevk aldığımı o da kabul ediyor. Ancak, evde oturup kitap okumayı yeğlediğini hissediyorum. Ama davete gitmeyi de tartışmadan kabul ediyor.

Davet akşamı, eve geldiğinde üzgün olduğunu gözlüyorum. Ancak durumundan yakınmıyor, bana kibar davranıyor ve ben hazırlanıncaya kadar gidip televizyonun karşısına oturuyor.

Davetli olduğumuz yere geldiğimizde, değişmiş gibi görünüyor, konuşuyor, şakalar yapıyor, mizahi yönünü gösteriyor. Herkes tarafından beğeniliyor ve herkes onun orada bulunmaktan dolayı mutlu olduğunu düşünüyor. Bu rahatlığı geçen yıllarla birlikte, başkalarını gözleyerek, çalışmalar sonucunda kazandığını ve bu rahatlık için bir çaba harcadığını sadece ben biliyorum. Zaten yemeğin sonuna doğru, çenesinin düşüklüğü sona eriyor, kendisinden beklenenin en fazlasını vermiş gibi hareketleri yavaşlıyor. O zaman, yarın erken kalkacağız bahanesinin arkasına sığınarak gitme işaretini veriyorum ve bakışları, tıpkı tasmasının ele alındığını gören ve yuvasına döneceğini hisseden bir köpeğinki gibi aydınlanıyor. Bu benzetme ona ait, size mizah duygusundan yoksun olmadığını anlatmak için aktarıyorum.

Gerçekte, ikimiz de gayret gösteriyoruz: O, çıkmayı ve konuşma oyununu oynamayı kabul ediyor, ben ise davetlere sıkça olur dememeyi ve daha uzun oturmayı istesem bile erken kalkmayı kabul ediyorum. Sonuçta anlaşıyoruz. Zaten, zaman geçtikçe, Marc bana başkalarıyla birlikte olmanın daha çok ilgisini çektiğini söylüyor.

Böyle bir tanıklıktan sonra, şizoid kişinin yalnızlığa olan ihtiyacının gerekliliği konusunda daha fazla ne ekleyebiliriz ki?

Ona kendi koşullarına uygun görevler önerin

Patrice (otuz sekiz yaşında, bir üniversite kütüphanesinin yöneticisi) bize, Armelle olağanüstü bir belgecidir, diyor. Ondan istenen bilgiyi bulma konusunda büyük bir uzmanlığa sahiptir ve değişik veri bankalarıyla ustaca oynar. Okuyucularla olan iliş-

kilerini asgaride tutarak, günlerinin büyük bir bölümünü bilgisayarının başında geçirir. Oldukça güzeldir, ama bu özelliğini öne çıkarmaz, asla gülmez, hep yalnız dolaşır, çok az arkadaşı olduğunu sanıyorum. Ailesinin oturduğu katın üstündeki stüdyoda yaşar.

Bir keresinde çok meşgul olduğumdan üniversitenin diğer temsilcileriyle birlikte, benim yerime bir toplantıya katılmasını istedim. Bu önerimi çekinerek kabul ettiğini hissettim. Toplantıdan sonra bana, toplantıda neler konuşulduğunu özetleyen ayrıntılı bir not iletti. Ancak onun hiç konuşmamış ve özellikle de, gerektiğinde kütüphanenin etkinliğini savunmamış olduğunu fark ettim. Bunları ona belirttim. Sessiz kaldı. Daha sonra, posta kutumda ondan gelen bir mektup buldum. Çok karamsar ve oldukça nesnel bir üslupla, bu toplantıların ona uygun olmadığını, insanların söylediklerine yoğunlaşmakta zorluk çektiğini, toplantıların onu çok yorduğunu ve sıktığını ve kendisinden beklenen işleri yerine getiremediğini anlatıyordu. Buna ne cevap verebilirdim. Onu toplantılardan azat ettim ve bilgisayar ekranının başına dönmesine izin verdim. Şimdi onda bir ilerleme gözlüyorum: bana günaydın derken gülümsüyor.

Patrice tarafından dile getirilen bu örneklere her işletmede rastlanıyor: Teknik özelliklerinden dolayı çok takdir edilen bir şizoide yönetim sorumlulukları veriliyor. Şizoid kişi yapısına uygun olmayan bu görevlerde hayal kırıklığına uğruyor, acı çekiyor, kendisi ve işletme için kötü sonuçlar elde ediyor.

İşte, az kalsın bir "meslek kazasına" uğrama tehlikesi atlatan yetenekli mühendis Luc'ün anlattıkları:

Matematiğe dayalı dersleri ve araştırmalar yapmayı her zaman çok sevdim. Bu açıdan, ünlü bir mühendislik okuluna kabul edilmem şaşırtıcı olmadı. Ancak, yönetim kurulu başkanı veya bakan olmayı isteyen çoğu arkadaşımdan ayrı olarak, ben gerçekten mühendis olmak istiyordum! Okulu bitirince, ilgimi çeken, akışkanların dinamiği alanında kolayca bir iş buldum. İki yıl sonra, benden üç mühendisten oluşan bir ekibi denetlemem

istendi. Bu görevin beni yormasına rağmen, ekibin iyi çalışmasını sağladım.

Ardından proje şefi ilan edildim. Yeni görevimde bir sürü değişik ekiple işim olacaktı. Aldığım sonuçları yönetime bildirecek, saatlerimi toplantılarda geçirecek, üstelik müşterilerle de görüşecektim. Bütün bunlar canımı sıkıyor ve beni strese sokuyordu. Benim istediğim araştırmaydı, şirketin politikası değil. İşin üstesinden geliyordum ancak korkunç bir gayret göstererek. Bence, bu işe uygun değildim.

Sonunda bunaldım ve bir psikiyatra görünmek zorunda kaldım. Toplantılarda solgun suratımla oturuyordum; şefim durumumu hızla düzeltmem gerektiğini bana ima etmeye başlamıştı. Bereket versin tam bu sırada, üst düzeyde bir uzmana ihtiyacı olan yabancı bir şirketten iş teklifi aldım. Bugün, hepsi de mühendis olan dört iş arkadaşım var ve zamanımın dörtte üçünü sevdiğim işi yapmakla geçiriyorum ve sadece geriye kalan zamanımı yönetimle ilgili işlere harcıyorum. Bu kuruluş benden yararlanmayı bildi. Benim yaşımdaki bazı arkadaşlarım yüzlerce kişiden sorumlu ama, ben bunu hiçbir zaman arzulamadım.

Luc, gerçek mesleğini yürütebileceği bir işletme bulmayı başarabildi. Oysa birçok kişi kendilerini başarısız bir konumda buldular, kapının önüne kondular, kenara atıldılar, profesyonel yaşamları sona erdi; çünkü onlardan hiçbir zaman sahip olamayacakları yönetimle ilgili beceriler istenmişti.

Dikkat, şizoidlerin bir ekibi yönetemeyeceklerini söylemek istemiyoruz (zaten Luc bu tür bir işi kendisine uyan bir ortamda başarıyla gerçekleştiriyor) ama, sadece bu alandaki yeteneklerinin çok dikkatlice değerlendirilmesi gerektiğini ve yeteneklerinin düzeyi ile yönetimle ilgili uzmanlıkların karıştırılmaması gerektiğini söylemek istiyoruz.

İç dünyası ile ilgilenin

Mesafeli görünümünün tersine, şizoid kişi çok zengin bir iç dünyaya sahiptir. Okulda, kızlarla ilgilenmez görünür, fakat

hayali sevgilisine gizli gizli, uzun aşk şiirleri yazar. Hayal ederek ve düş kurarak şizoidler zengin ve özgün bir düşünme gücüne sahip olurlar. Duygusal yönleri ise, bazen biraz "uçuk" olmasına karşın, şiirin ve saflığın zenginliğini ortaya dökebilir. Olaylara böylesine özgün bakabilmeleri, yaratıcı kişiler, sanatçılar, araştırmacılar ya da yazarlar arasında birçok şizoidin bulunmasını açıklar.

Onun zengin dünyasına ulaşmak istiyorsanız, gözde şizoidinizi aşırı konuşmalarla sarsmayın. Dinlediğinizi göstererek, onu konuşturmaya çalışın. İlgisini çeken bir konu bulun. Suskunluklarını saygıyla karşılayın. Bu konuda, yeterli sabrı ve dikkati gösterirseniz, belki, onu rahat ettirmeyi bilen ayrıcalıklı bazı kişilere ender bir armağan gibi sunduğu, özgün konuşmalarını dinleme, büyüleyici bir dünyayı keşfetme şansını yakalarsınız.

Sessiz niteliklerinden dolayı onu takdir edin

Şizoid çenebaz değildir, bu çok açık. Ancak, "çok" konuştukları için sizi yoran diğer insanları hiç düşündünüz mü? Acil bir işi yetiştirmekle uğraştığınız sırada, hafta sonu tatilinde yaptıklarını anlatmak için yanınıza gelen iş arkadaşınıza kızdığınız olmadı mı? Konuşmayı bitirmek istediğinizi ima ettiğiniz halde sizi devamlı telefonla arayarak duygusal sorunlarını dile getiren şu arkadaşınıza ne demeli? Ya da, sorularıyla, şakalarıyla, tanıdığı kişiler hakkında anlattıklarıyla, sizi yoran şu güleryüzlü misafir hakkında ne düşünmeli? Ya da, konuşmaktan ve başkalarının kendisini dinlemesinden bıkmadıkları için toplantıyı uzatmaya bayılan şu insanlar? Bir şizoidle birlikteyseniz bunlar söz konusu olmaz. Dinlenmeye, sessizliğe, düşünmeye ihtiyacınız olduğunda, şizoid en iyi seçimdir. Onu, uzun yürüyüş arkadaşı, bir yelkenlinin ekibinden biri, ya da balık tutmaya birlikte gittiğiniz arkadaşınız olarak düşünün. İnceleme ve okumayla zaman geçireceğiniz bir hafta sonu tatili için onu düşünün. Onunla birlikteyken sessizlik isteğinizin bozulmayacağından emin olabilirsiniz!

Ondan yoğun heyecanlarını göstermesini istemeyin

Bir aile otomobilinin, üstü açık spor bir otomobil gibi olmasını istemek ne kadar yararsız ise, bir şizoidin kızgınlık ve sevinçlerini göstermesini beklemek de o kadar boşunadır.

Balayımızda, kocama uzun süre dayanamayacağımı düşündüm. Oldukça geveze, şaka yapmayı seven, aşırı sevinç ve üzüntüleri yaşayabilen, heyecanlı bir genç kızdım. Kuzey İtalya'daki yolculuğumuz sırasında, karşımıza çıkan manzaralardan oldukça etkileniyordum. Ve "Ne kadar olağanüstü" diye bağırdığımda kocam kuru bir sesle cevap veriyordu: "Evet". Evet hepsi bu kadardı! Seviştiğimizde, bundan zevk alır gibiydi, ama sonra kollarının arasında büzülürken, ağzını açıp da, bir iki tatlı söz söyleyemiyordu.

Birkaç gün sonra kaldığımız otelde aldığımız bir telgrafla, amcalarından birinin ani ölümünü öğrendik. Onun adına üzüntüden yıkılmıştım, çünkü bu amcasını babası gibi sevdiğini biliyordum. Gözlerim yaşla dolu, onun telgrafı okumasını seyrediyordum. Tek kelime söylemiyordu. Sonunda, bana baktı ve "Buraya bir daha gelmemiz gerekecek" dedi.

Ondaki ifade eksikliğine alışmam ve diğer özelliklerini keşfetmem için zamana ihtiyacım vardı. Sonraki yıllarda sayemde biraz iyileşti, ben de daha az titizlenir oldum. Şimdi bu konuda şakalaştığımız zamanlar da oluyor.

Çok konuşarak onu bunaltmayın

Şizoidler fazla konuşmadıklarından ve sözümüzü kesmediklerinden iyi bir dinleyici olarak görülebilirler. Şizoidler, yine istemleri dışında, dur durak bilmeden konuşan, aralıksız konuşmaya aç kişilerce çekici bulunabilir. Bu geveze kişiler karşılarındakine dikkat ederlerse, sıkıntı ve yorgunluk belirtilerini fark edeceklerdir.

Germain (kırk yaşında, çiftçi), karım muhasebecidir, diye anlatıyor. Çok çalışır, sesini asla yükseltmez, çocuklarımıza iyi bakar. Tek sorun, benim konuşmayı sevmem, onun ise sevmemesi. Ona kur yaptığım sıralar, sessizliği beni etkilemişti. Ona yüzlerce şey, harika olaylar anlatıyordum, fazla bir cevap vermeden suratıma bakıyordu. Onun ilgisini çekmediğimi düşünüyordum ve o zaman daha çok konuşuyordum. Hiçbir sonuç alamadan ona öyküler anlatıyor, şaklabanlıklar yapıyordum.

Yağmur Adam *filminden çıktığımızda, olayı anladım. Ona film hakkındaki yorumlarımı aktarıyordum ama bana cevap vermiyordu. Sonunda şöyle dedi: "Bir filmi gördüğümde onun hakkında konuşmayı değil düşünmeyi severim". Aniden, haftalar boyunca onun kafasını şişirdiğimin farkına vardım. Bugün bile günde on dakikadan fazla konuşmuyoruz. Bu da çok ender oluyor. Bu duruma alıştım, konuşma ihtiyacımı erkek arkadaşlarımla gideriyorum, bazı geceler onlarla birlikte oluyoruz. Zaten karım, haftada bir iki gece dışarıda olmama karışmıyor. Televizyonun sesini kısarak, bulmaca çözüyor.*

İşte, yalnız şizoidler için değil, herkes için bir tavsiye: biriyle konuşurken, söylediklerinizden biraz sapmayı deneyin ve karşınızdakinin sözel olmayan tepkilerini –bakışını, yüz ifadesini, duruşunu– gözlemlemeyi deneyin. Bazen vereceği cevaptan daha çok şey öğrenirsiniz. Ve bir şizoidin canını sıkmaya başladığınızı fark edersiniz.

Tamamıyla yalnızlığa gömülmesine izin vermeyin

Doğal eğilimine bırakılırsa bir şizoid, sonunda keşiş gibi yaşamaya başlar. On ya da yirmi yıl önce araştırma laboratuvarları bazen, bürolarından çıkmayan, hatta orada yatan araştırmacıların mekânı olurdu: Bu kişiler kahve makinasına ayaklarındaki terlikle giderek günlük yaşamın gerekliliklerini basitleştirirlerdi. Yine bu kişiler yalnızca sekreterleriyle, o da soru sorulduğunda ya da araştırma müdürleriyle, çalışmalarının han-

gi aşamada olduğunu bildirmek amacıyla konuşurlardı. Dünyanın her yerinde rekabet ve işbirliği içinde olan ekiplerce yönlendirilen modern araştırmanın gereklilikleri, bu tür araştırmacıları ortadan sildi (bazı büyük devlet kuruluşlarında, özel statülerde, onlara hâlâ rastlanabilir) ya da benzerleri ile iyi iletişim kurmaya en açık olan şizoidlerin, daha uyarıcı bir çevre sayesinde uyum göstermeleri sağlandı. Çevrenin uyarıcı olması gerekir ama bu konuda aşırıya da kaçmamak gerekir; çünkü bir araştırma laboratuvarı, aynı zamanda yalnızlık ve sessizlik isteklerine de saygı gösterilen bir yerdir.

Bu durumda, eğer bir şizoidle yakın bir ilişki içindeyseniz, onu kesinlikle, sürekli meşgul ederek ya da aşırı konuşarak yormayın, ancak zaman zaman onu görmeye gidin, davetlere çağırın, toplantılara götürün. İlişki kurmaya yönelik niteliklerinin ayakta durmasına yardım edin. Bu tür çabalar, bu bölü-

ŞİZOİDLER NASIL İDARE EDİLİR

Şunları yapın

- Yalnız kalma isteklerine saygı gösterin.
- Ona kendi özelliklerine uygun işler önerin.
- İç dünyası ile ilgilenin.
- Sessiz niteliklerinden dolayı onu takdir edin.

Şunları yapmayın

- Yoğun heyecanlarını dışa vurmasını istemeyin.
- Aşırı konuşarak onu bunaltmayın.
- Yalnızlığa gömülmesine izin vermeyin.

Eğer eşiniz ise: Ailenin sosyal yaşantısının sorumluluğunu siz üstlenin.

Eğer patronunuz ise: Onu görmeye gitmek yerine, notlar yazarak iletişim kurun.

İş arkadaşınız ya da meslektaşınız ise: Onu kötü bir yöneticiliğe zorlamaktansa, bırakın çok iyi bir uzman olsun.

mün ilk örneğinde tanıdığımız Carole'un kocasında olduğu gibi, sosyal hayatı daha az yorucu yapar.

Sizde de şizoid kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Günümü başkalarıyla geçirdikten sonra, yalnız kalmaktan başka bir şey düşünemiyorum.		
2. Bazen, başkalarının tepkilerini anlamakta güçlük çekiyorum.		
3. Yeni insanlar tanımak bana o kadar çekici gelmiyor.		
4. Başkalarıyla birlikteyken bile, başka şeyler düşünerek, "başka yerde" olduğum hissine kapılıyorum.		
5. Eğer arkadaşlarım yaş günümü kutlamak için bir toplantı düzenlemek isterlerse, bu beni memnun edeceği yerde yorar.		
6. Hayali olmakla suçlanırım.		
7. Tercihim tek kişilik eğlencelerdir.		
8. Ailemin dışında, bir ya da iki arkadaşım vardır.		
9. İnsanların hakkımdaki düşünceleriyle pek ilgilenmem.		
10. Grup etkinliklerini sevmem.		

YEDİNCİ BÖLÜM

A TİPİ DAVRANIŞLAR

Bir telekomünikasyon şirketinde satıcı olarak çalışan otuz altı yaşındaki Norbert'in anlattıklarını dinleyelim.

Daha ilk görüşmemizde patronumun kolay bir tip olmadığını anladım. Bana sorular soruyor, ancak yanıtlarımı bitirmemi bile beklemeden yeni sorulara geçiyordu. Aceleci ve sabırsız bir hali vardı, sanki ona zaman kaybettiriyormuşum havasına kapıldım. Beni işe almamaya karar verdiğini, benimle formalite icabı görüştüğünü sandım. Fakat, hiç de öyle olmadı ve işe alındım! Sonraları patrondaki aceleci ve sabırsız halin onun bir özelliği olduğunu anladım.

Toplantı sırasında durum daha da vahimleşir: yaptığımız açıklamalar biraz uzarsa, hemen sözümüzü keser, bazen de cümlenin sonunu bizim yerimize tamamlar. İtirazları ise hiç kaldıramaz. Kendisine karşı çıkıldığında, karşısındaki söylediğinden vazgeçinceye kadar konuşur. Buna karşılık, iki gün sonra, sizin ona iletmeye çalıştığınız bilgiyi kabul etmiş ve sizinle hep aynı düşüncedeymiş gibi görünmesi mümkündür. Bu durum da, bütün ekip için –tabii o yokken– bir şaka konusunu oluşturur.

Her şeye rağmen ona karşı saygılıyız, çünkü oldukça fazla çalıştığını itiraf etmek gerekir. Sabah işe ilk gelen odur, gü-

nü toplantı ve randevularla geçer, akşam da işten çok geç çıkar. Bir odadan diğerine hep koşar adım gider. Kendisine bir sorun iletildiğinde hemen bir karar alır ve çoğunlukla da bu en iyisi olur. İki ya da üç olayda oldukça aceleci davrandı oysa, birazcık düşünseydi bize pahalıya malolan yanlışlardan sakınabilirdi. Kötü bir insan değildir, ancak öfkeden patlamasını engellese bile çok kolay sinirlenir ve bu hemen belli olur.

Bir gün, sekreterin yanılarak ona yanlış dosyayı verdiğini fark etti. Kelimenin tam anlamıyla yüzünün kızgınlıktan şiştiğini gördüm; o sırada müşterilerle birlikte olduğumuzdan kendini tuttu, tek kelime etmedi. Bazı günler, bize o kadar aceleci ve burnundan soluyor gözükür ki, onunla karşılaşmaktan kaçınırız. Böyle günlerde hemen küstahlaşabilir, yaralayıcı eleştiriler yöneltebilir, olayla kıyaslanmayacak biçimde tepesi atabilir. Karısının ona nasıl dayandığını bilmiyorum! Belki evde daha sakindir. Ama, bu çalışma ritmiyle, eve fazla uğrayabildiğini sanmıyorum.

Hafta sonlarında bile pek rahatladığını sanmıyorum. Geçen yıl seminerler için, rüya gibi bir yere gittiğimizi hatırlıyorum. Kaldığımız tesiste tenis kortları da vardı. Patron, ihracat müdürü ile öylesine sıkı bir maç yaptı ki, sonunda kası yırtıldı. Sanki ölümüne oynuyordu! Doğal olarak bizi işe boğuyor ve bizden kendi ritmini yakalamamızı istiyor. Ancak benim hastanelerde sürünmeye niyetim yok!

NORBERT'İN PATRONU HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Her zaman sıkışık, sabırsız, sürekli acelesi olan ve saate karşı yarışan çalışma temposuyla Norbert'in patronu sanki zamanla savaşmakta.

Başkalarıyla olan ilişkilerinde de rahat değil. Yanında çalışanlar onun istediği kadar hızlı olmadıklarında, planlarını bozan bir hata yaptıklarında onları paylama, onların sözünü kesme eğiliminde. Çoğunlukla başkalarını, zamana karşı verdiği

yarışı frenleyen kişiler olarak algılıyor. Öte yandan, söz konusu olan, ister üstün gelmek istediği bir tartışma, ister önemsiz bir tenis maçı olsun aniden ön plana çıkan bir rekabet anlayışına sahip. Ilımlı bir tutumun daha yararlı olacağı durumlarda bile, kendini rekabet koşulları içinde hissetmekten alamıyor. Karşısındakileri bir rakip ya da işine takoz koyan kişiler olarak algılaması, onu, başkalarıyla sürekli bir mücadele içinde olmaya sürüklüyor.

Norbert'in patronu, bir müşteriyi ikna etmek, bir toplantıyı yönetmek, vaktinde bir yere varmak ya da bir tenis maçını kazanmak gibi aşılması gereken bir hedefle karşı karşıya kaldığı anda, bütün enerjisini harekete geçirmekten kendini alamıyor. İş arkadaşları, onun olaylarda gösterdiği inanılmaz bitiriciliğe şaşırıyorlar.

Zamana, başkalarına karşı verdiği mücadele ve her etkinlikte tüm gücüyle yer almasıyla, Luc'ün patronu A tipi davranış özellikleri sergiliyor.

A TİPİ DAVRANIŞLAR

- *Zamana karşı mücadele*: Sabırsız, tek düşüncesi daha hızlı davranmak, sınırlı zamana maksimum işi sığdırıyor, özen ve kesinliğe düşkün, insanların yavaşlıklarına tahammülsüz.
- *Yarışma duygusu*: Görüşmeler, eğlence sporları gibi yaşamın suya sabuna dokunmayan aktivitelerinde bile "kazanma" isteği ön planda.
- *Olaya katılma*: Çok çalışıyor, işi fazlasıyla benimsiyor ve eğlenceyi bile amaca yönelik bir görev haline getiriyor.

Norbert'in patronu, eğer bir testten geçse, en yüksek notla kendini A1 kategorisinde bulacak olan, oldukça aşırı bir A tipi kişiliğine sahip. Gerçekten de her kişiyi, A1'den (A tipi davranışın en aşırı durumu) başlayarak öbür uçta B5'te (A tipi davranışın tam tersi) son bulan bir derecelemeye göre sınıflandırabiliriz. B5'ler sakindir, düşünmek ya da eyleme geçmek için zamana ihtiyaçları vardır, karşılarındakini sakince dinlerler, ace-

leci yanları pek görülmez. Politikacılardan örnek verirsek (bu saptamalar doğruları tam olarak yansıtmayabilir, çünkü medya politikacıların yalnızca halk arasındaki davranışlarını aktarır, onların günlük yaşamları içindeki davranışlarını bilemeyiz) Alain Juppé'nin A1 tipi olduğunu varsayabiliriz. Raymond Barre'ın ise kamuoyu önünde daha çok B5 davranışları gösterdiğini ileri sürebiliriz.

Aşağıdaki tablo A-B ekseninde yer alan birkaç ünlüyü göstermektedir.

A tipi davranış	B tipi davranış
Louis de Funès	Bourvil
De Mesmaeker	Gaston Lagaffe
Joe Dalton	Avarel Dalton
General Alcazar	Senyör Olivera
Rick Hunter	Müfettiş Kolombo
Donald Amca	Miki Fare

A TİPİ DÜNYAYI NASIL GÖRÜYOR?

A tipi için, günlük yaşamdaki her olay sanki bir meydan okumadır. A tipi bütün olaylara hâkim olmak ister. A tipi, olay ne olursa olsun –ister büyük bir anlaşmayı tartışmak ya da bir otomobil tamiri faturası– bütün gücünü seferber eder. Önemli bir olay karşısında hepimiz harekete geçeriz, ancak A tipi için, her olay önemlidir. Bu karakter özelliğini açıklamak amacıyla, Kanadalı psikolog Ethel Roskies[1] şu benzetmeyi yapıyor: "A tipi için her anlaşmazlık bir nükleer savaştır". A tipinin sloganı "Bütün olayları kontrol etme durumuna gelebilmeliyim" ya da "Aldığım her işi başarmalıyım" olabilir. Bir sağlık kuruluşunda idareci olarak çalışan elli iki yaşındaki Arielle'i dinleyelim:

Bölümdeki her personel gibi, baskı altında çalışıyorum. Hem bütçe, malzeme siparişi gibi idari sorunlarla uğraşmak, hem

1 E. Roskies, *Stress Management and the Healthy Type A*, New York, The Guilford Press, 1987.

hemşire ekibi içindeki insani sorunları çözümlemek, hem de uygulanan tedavilerin niteliğinde bir düşüşe yol açmadan personel nöbet değişimini ayarlamak ve bazen doktorların ve yönetimin çelişen isteklerini sağlamak zorundayım. Ayrıca ailelerin istekleriyle uğraşmaya ve hastaların hastaneye yatırılmasında ortaya çıkan karmaşık yerleştirme sorunlarına karşı da hazırlıklı olmalıyım. Sanki çalışma günüm çok uzun ama buna karşılık kendime ait bir dakikam bile yok!

Toplantılar, viziteler, idari işler, acil işler arasında sürekli olarak zamanı yakalamaya uğraşıyorum. Bu durum karşısında başkalarının cesareti kolayca kırılırdı, ancak tüm bu koşullar, bir şekilde bana doping etkisi yapıyor. Birini dinlerken rapor yazmak ya da servisin bir ucundan öbür ucuna koşarken bir not okumak gibi iki işi birden yapmaya alıştım. Gitgide hızlı çalışmayı alışkanlık edindim. Servis şefim bana "beyaz şimşek" adını taktı.

Duruma hâkim olduğumu sandığım sürece her şey iyi gidiyor, ancak bir iş gecikirse ya da personelin gerektiği kadar hızlı olmadıklarını hissettiğim an sinirlerim tepeme çıkıyor. O kadar işim varken ve ben bu işleri düşünürken bir türlü bitmek bilmeyen toplantılara dayanamıyorum. Hemşirelerin de yakındığı gibi konuşanların sözünü kesiyorum. Yaptıklarımı takdir etmeyenler değiştirilmelerini istiyor ve başka servise geçiyorlar. Böylesi daha iyi, servisin çoğunluğu benim tempoma uyuyor.

Ben hep böyle "çalıştım". Ancak kocam, bu yaşta biraz durulmam gerektiğini söylüyor. "Biraz yavaşla" diyor. Tuhaf bir adamdır şu benim kocam! Onu, en küçük organizasyon hatasının korkunç sonuçlar doğurabileceği bir serviste çalışırken görmek isterdim. Ama, geceleri çok yorgun ve keyifsiz olduğum da bir gerçek. İki yıl önceki dayanıklılığımı yitirdiğimi sanıyorum. Kocam çok stres altındasın diyor. Ama, stres benim yaşamım.

Arielle aciliyetin ona "doping" etkisi yaptığını söylüyor. Öte yandan, her şeyi hızlı yapmak, birkaç işle birden uğraşmak, kolayca sabırsızlanmak, yaptığı işe kendini bütünüyle kaptırmak gibi, A tipi davranış özelliklerini de sergilemiş oluyor Arielle.

Kuşkusuz çalıştığı servisin şefi onun gibi etkin bir iş arkadaşına sahip olduğu için sevinmelidir.

Ancak Arielle ne düşünüyor? Yaptığı işi yüceltiyor ama, gitgide daha çok yorulduğunun da farkında. Eve bitkin döndüğünde kocası, onun keyifsiz halinden yakınıyor. Arielle'in gösterdiği çaba biraz fazla değil mi?

Kim haklı: Onun fazla stres altında olduğunu söyleyen kocası mı, yoksa, stresin kendi yaşamı olduğunu düşünen Arielle mi?

STRES (GERGİNLİK) İÇİN KÜÇÜK BİR ARA

Stres, organizmamızın doğal bir tepkisidir. Bu tepki kendimizi, yeni bir duruma uydurmamız amacıyla bir güç harcamamız gerektiğinde oluşur. Örneğin, bir randevuya yetişmek için acele ettiğimizde bir strese gireriz. Bu tepki, üç öğeye ayrılabilir.[2]

– *Psikolojik öğe*: Saatimize bakarak, randevumuza ne kadar zaman kaldığını, aşmamız gereken mesafeyle (çevre zorlukları) birlikte, daha hızlı yürüyebilmemizi, ya da daha hızlı bir ulaşım aracı bulma olanaklarımızı (kaynaklarımızı) değerlendiririz. Eğer çevre zorlukları ve kaynaklarımız arasındaki fark çok büyükse (örneğin önemli bir randevuya on dakika kalmış ama buna karşılık önümüzde iki kilometrelik bir yolumuz ve ortalıkta hiç boş taksi yoksa) stresin etkisi güçlü olur ve kendini fizyolojik düzeyde gösterir.

– *Fizyolojik öğe:* Randevu örneğinde bedenimiz başta andrenalin olmak üzere değişik hormonlar salgılar. Andrenalin kalbimizi ve soluk almamızı hızlandırır, kanın özellikle beynimize ve kaslarımıza yönelmesi için derimizin ve içorganlarımızın kan damarlarını açar, kaslarımızın kullanılabilir glikozu kolayca bulması için kan şekerimizi artırır. Bütün bu fizyolojik reaksiyonlar bizi fizik bir güç yaratmaya hazırlar.

– *Davranışsal öğe:* Adımlarımız sıklaşır, hatta koşmaya başlarız.

2 P. Légeron, "Stress et approche cognitivo – comportementale", *L'Encéphale*, 1993, 19, s. 193-202.

Stresten kaynaklanan tepkinin hem doğal hem de yararlı olduğu görülüyor. Bu tepki bizi güç bir duruma hazırlar. Şimdi, aynı randevu durumunun, otomobilin direksiyonunda, trafiğin kilitlendiği zaman başımıza geldiğini düşünelim. Gene aynı tepkiler gerçekleşir; kalbinizin hızlandığını, kaslarınızın gerildiğini hissedersiniz. Bununla birlikte arabada, fizik bir güç harcama hazırlığı, kaslarınızın kasılması trafik tıkanıklığını gidermez. Buna rağmen, benzer stres belirtileri ortaya çıkmaktadır. Niçin?

EVRİME DÖNÜŞ

Çünkü stres bize yüzyılların ötesinden miras kalmıştır. Hayvan atalarımızda da gözlenen bu tepki, vahşi bir çevrede hayatta kalmamıza yardımcı olması için doğal ayıklanma süreci tarafından biçimlendirildi. Primat atalarımız için başlıca stres nedenleri, bir rakiple çatışmak, yağmacıdan ya da orman yangını, suların yükselmesi gibi doğal afetlerden kaçmaktı. Tüm bu durumlara karşı koyabilmek için hatırı sayılır fizik bir güç gerekmekte ve stresle ortaya konan tepki de bu gücün ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır. Bizler, hayatta kalan atalarımızın, bol adrenalin sayesinde en hızlı koşabilenlerin ya da daha güçlü vurabilenlerin çocuklarıyız.

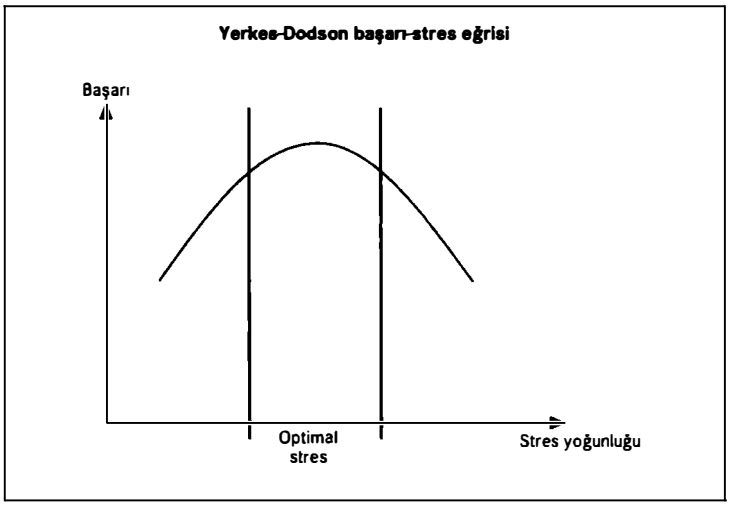
Günümüzün büyük kent yaşantısı, içinde karşılaştığımız streslerden kurtulmak için, böylesine fizik bir güç harcanmasını gerektirmiyor. Bir sınavda başarılı olma, iş görüşmesinde iyi bir intiba uyandırma, bozulan bir otomobile yeniden işlerlik kazandırma çabalarında fizik güç pratikte bir işe yaramamaktadır. Bu örneklerde stresin yol açtığı tepki belli bir uyumsuzluğu yaşamaktadır. Buna karşın andrenalin ve kuzeni noradrenalinin fizik bir etkisi de olur: dikkati artırırlar, tepki gösterme zamanını azaltırlar, bu da acil bir işi bitirmek zorunda kaldığınızda ya da inatçı bir muhatabınızı ikna etmekte size yardımcı olur.

Başka bir örnek verelim. Bir topluluğun önünde kısa bir ko-

nuşma yapacak sonra da sorulara cevap vereceksiniz. Eğer hiç gergin değilseniz (konuyu iyi biliyorsanız ve kaybedeceğiniz önemli bir şey de yoksa), gerektiği kadar hazırlanmama, dikkat eksikliğinden bazı şeyleri unutma ve sorulara oldukça gevşek cevap verme riski baş gösterir. Yeteri kadar gergin olmayışınız, başarıya ulaşmanızı engeller. Tersine, aşırı gerginseniz (konuyu tam bilmiyorsanız, dinleyiciler güç beğenir kişiler ise, bu konuşmanın başarılı geçmesiyle önemli bir kazancınız olacaksa) gerginliğin fizyolojik öğeleri olan korku işaretleri (çarpıntı, terleyen eller, boğazda düğümlenme) ve "kem küm edersem bu bir felaket olur" ya da "korktuğumu anladılar" gibi düşüncelerle birlikte büyük bir sıkıntı hissedersiniz. Kem küm ederek ve bildiklerinizi unutarak, soruları çok kötü biçimde yanıtlamak tehlikesiyle karşı karşıya kalırsınız. Başka bir deyişle, aşırı gerginlik başarılı olmanızı engeller.

Düşündüğünüz gibi, bir de ılımlı stres durumları vardır: sahneye biraz gergin çıkarsınız, kalbiniz biraz daha hızlı atar, zihniniz açıktır. Ilımlı bir stres yaşarken amacınıza, başarılı olmaya kilitlenirsiniz.

Başarı düzeyi ile stres şiddeti arasındaki oranı aşağıdaki eğri ile gösterebiliriz:



Başarılı olmanız için sizi harekete geçiren optimal bir stres bölgesi vardır. (Tabii ki bu stres düzeyi, yerine getireceğiniz işin türüne ve süresine bağlıdır.)

Yaşadığınız gerginliğin enerji kaybıyla ifade edilebilecek bir bedeli vardır. Gerginliği yaşayan kişi yeniden toparlanması için bir zamana ihtiyaç duyar. Konuşmanızdan sonra kendinizi sakince toplamanız için biraz yalnız kalmak ya da rahatça çene çalmak ihtiyacı hissedersiniz. Eğer gerginliğiniz uzun sürüyorsa veya çok sık tekrar ediyorsa, yorgunluk yeniden belirir.

Çok güzel ama, peki bütün bunların A tipi ile ilişkisi nedir?

A TİPİNE DÖNÜŞ

A tipi, ortalama bir kişiden daha sık, daha uzun ve daha yoğun stresler yaşama eğilimi gösterir.

Çoğunlukla kendini toparlama evresini önemsemez, genç ve formdayken bunun sonuçlarını kolayca kaldırır. Ancak yaş ilerledikce "aşırı gerginlik" riski artar.

Fazla gergin olmayan bir ortamda A tipinin gösterdiği fizyolojik tepkiler üzerine birtakım incelemeler gerçekleştirilmiştir. İşte bunlardan bir tanesi: A ve B tiplerine, bir rakibe karşı video oyunu oynamaları önerilir. A tiplerinde kalp atışlarının, kan basıncının ve kandaki adrenalin oranının, B tiplerine oranla daha hızlı biçimde arttığı ve daha yüksek düzeylere çıktığı gözlemlenir. Bu yükselme, eğer rakip oyuncu, A tipleriyle, "uyan artık, şu hale bak" gibisinden laflarla alay ederse daha da fazlalaşır. Gerginliğin bu aşamasında, A tipleri, B tiplerine göre daha çok hata yapmaya başlarlar ve başarıları azalır.[3]

Bu deney A tipinden bir kişiyi aşırı strese sokmamak gerektiğini kanıtlar, çünkü normal halinde bile stres içindedir.

3 *L'Illusion psychosomatique*'de anlatılan deney. R. Dantzer, Paris, Odile Jacob, 1989, s. 201-202.

A tipinin avantajları ve riskleri

A tipinin avantajları	A tipinin riskleri
• Kendini olaya kaptırır.	• Dur durak tanımaz.
• Üretkendir.	• Yavaşlamayı bilmez.
• Hırslıdır.	• Aile yaşamı yoktur.
• Mücadelecidir.	• Uzlaşımı sevmez.
• Çalışmasına saygı duyulur.	• Otoriter olması nedeniyle dışlanır.
• Yönlendiricidir.	• Başkalarının cesaretini kırar.
• Enerjiktir.	• Aşırı stresle birlikte sağlık sorunlarının ortaya çıkması.
• Hızla yükselir.	• Dur durak tanımadığından, yerini koruyamaz.
• Mesleğinde başarılıdır.	• Çatışmalara bağlı olarak meslekte ilerleyememe, sağlık sorunları, evlilik sorunları.

Bu tabloyu okurken, zor kişilikler hakkındaki bu kitapta neden A tiplerinden söz ettiğimiz anlaşılır. A tipi başkaları için, iş arkadaşları ve ailesi için, zor bir kişilik olmasının yanı sıra kendisi için de zor bir durumu yansıtır: Aşırı çalışır, aşırı ölçüde stres içindedir ve sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalma tehlikesi içindedir.

Uluslararası epidemiyoloji araştırmaları uzun yıllar, binlerce A tipinden kişi üzerinde sürdürüldü ve birbirleriyle uyuşan sonuçlara ulaşıldı:

– A tiplerinin koroner problemleri (göğüs anjini ve kalp krizi) B tiplerinin iki katıdır.[4]

– Başkalarına karşı kolayca sinirlenen en "muhalif" A tipleri, en yüksek risk altındadır.[5]

– Kalp krizi riski, var olan diğer risk faktörleriyle (sigara, kolestrol, aşırı kilo, hipertansiyon, hareketsizlik) birleşince artar.

A tipinin sağlık sorunları, Kuzey Amerika'daki büyük işletmelerin dikkatini çekti.[6] A tipi görevlileri kuşkusuz üretken

4 R. Rosenman vd. "Coronary Heart in the Western Collaborative Group Study, Final Follow-Up Experience of 8 1/2 Years", *Journal of the American Psychological Association*, 1975, 233, s. 872-877.

5 T.M. Dembrovski vd. "Antagonistic Hostility as a Predictor of Coronary Heart Disease in the Multiple Risk factor Intervention Trial", *Psychosomatic Medicine*, 1989, 51, s. 514-522.

6 Uluslararası Çalışma Bürosunun 1993 Raporu, Bölüm 5, "Le stress au travail", s. 73-87, Cenevre.

Stresi denetim altına alan programların bilinen unsurları ve amaçları

Öneriler	Amaçlar
• Gevşeme • İletişim kurma çalışmaları • Düşünce düzeyinde çalışma • Sağlıklı yaklaşımları teşvik etme: - dengeli perhiz; - tütün kullanmayı bırakma; - düzenli kültür-fizik; - düzenli dinlenme ve eğlenme.	• Gerginliğin fizyolojik unsurlarını yatıştırmak; toparlanmayı öğrenmek. • Agresif (saldırgan) davranışları azaltmak. • Yeniden değerlendirmeyi, geri adım atmayı öğrenmek. • Strese direnmeyi güçlendirmek, kalp ve damar hastalıklarına neden olan faktörleri azaltmak.

elemanlardı, ancak kalp krizi geçirdiklerinde, verimlilik ve sağlık giderleri açısından işletmeye pahalıya maloluyorlardı (Bu kişiler, primlerini işletmenin ödediği özel sağlık sigortası kapsamındaydı). Bu durumda şirketlerin A tiplerini bulup ortaya çıkarması ve onlara yaşadıkları stresi denetim altına alabilen ve damar-kalp risklerinin diğer faktörlerini azaltan bir program sunmaları kendi çıkarları doğrultusunda olacaktır.

A tipine önerilecek programlar içerikleri (kullanılan tekniklere göre) ve süreleri (birkaç aylık düzenli seanslar, iş mekânında gerçekleştirilen birkaç günlük seanslar) açısından oldukça çeşitlidir. Bu programlar tek kişi ya da grup halinde uygulanabilir. Programların ortak amacı, A tipine stresini denetleyebilme konusunda kişisel bir yetenek kazandırmaktır. Bir başka deyişle A tipinin bu konuda kalıcı alışkanlıklar edinmesini başarmasıdır. Şimdi çalıştığı iş yerinin önerdiği stres programına gönüllü katılan kırk üç yaşındaki Serge'i dinleyelim.

Bir süreden beri, insan kaynakları müdürü iş yerindeki stresten kaynaklanan sorunlarla daha fazla ilgilenmeye başlamıştı. Satışla ilgilenen bizler çok yoğun bir iş döndürme hızına sahibiz, bu da aşırı bir stresin işaretidir. Finans müdürümüz de, geçirdiği kalp krizinden dolayı birkaç ay işi bırakmak zorunda kaldı ve by-pass oldu. Ben de, düzenli olarak baş ağrıları çekiyordum. Birçok doktorun önerdiği bir sürü ilacı boşu boşuna kullandım. Hiçbiri de işe yaramadı. Öte yandan karım, hep gergin

ve sinirli olduğumdan yakınıyordu. Evde de çoğunlukla, önemsiz şeyler için sinirlendiğimi kabul etmeliyim: Kızım telefonda biraz uzun konuşunca ya da oğlum masaya gelmekte gecikince, öfkeden patlıyor ve olay yaratıyordum.

Son zamanlarda uykularım da iyice bozuktu. Gece uyuyamadığımdan sabah işe yorgun geliyordum. Sonunda insan kaynakları müdürü, stresimizi denetim altına almakta bize yardımcı olabilecek bir ajans hakkında bir bilgi geçince, bu öneriyi kabul ettim. Önerilen saatler çok meşgul kişiler için oldukça gerçekçiydi: altı ay boyunca, her on beş günde bir, iki saatlik seanslar biçimde, on iki seans. Sonra iki ay boyunca, iki "hatırlatma" seansı, hepsi toplam on dört seans.

Danışmanın çalışma yöntemi hoşuma gitti; seanslar arasında karşılaştığım strese neden olan somut durumlardan hareket ederek tartışıyorduk. İlk seansta, stres belirtilerim, iletişim kurma biçimim, zamanımı nasıl planladığım, yaşam tarzım hakkındaki yazılı soruları cevapladım. Bunlar, bazı şeyleri görmemi sağladı: Çoğu kez başkalarına sinirleniyor, ancak buna karşılık ya kendimi tutuyor ya da birdenbire patlıyordum. Danışmanım bu iki davranışın da önemli streslere neden olduğunu açıkladı. Öte yandan, yıllardan beri kendi zevklerime zaman ayırmadığımı fark ettim: haftada iki saat tenis hariç, (o bile on yıl önceki formumu yakalamayı amaçladığımdan benim için bir stres kaynağı oluşturuyordu) iş ve aile hayatım tüm zamanımı alıyordu. Sonra, aşırı çalışmama neden olan mükemmeliyetçiliğimi, yani kimseye yeterli derecede yetki vermeme özelliğimi masaya yatırdık. Birkaç hafta sonra, dört amaçlı kişisel stres denetim programını ortaya çıkardık:

– Başkalarına sinirlendiğim her durumda onlarla, –ne saldırganlaşarak ne de duygularımı saklayarak– olumlu bir iletişim kurmak. Bürodaki gündelik yaşantımı inceledikten sonra danışmanım rol icabı her gün muhatap olduğum kişileri canlandırmaya başladı. Yavaş yavaş etkili eleştiri yapmayı, kişiden çok davranışı eleştirmeyi öğrendim. Daha önceleri, yardımcım dosyaları istediğim gibi hazırlamadığında, çoğu kez bir şey söylemezdim; çünkü işi başından aşkındı ve bir ayrıntı yüzünden onu

stres altına sokmak istemezdim. Fakat bir gün gelir: "Bu ne biçim iş! Dosyayı düzenli hazırlamamışsın! Dikkat edemeyecek kadar yeteneksiz misin? İşimi mahvediyorsun!" tarzında bağırarak, öfkelenirdim. Ardından birbirimize kızar ve herkes strese girerdi. Şimdi ise: "Bir dahaki sefere, dosyayı daha düzenli hazırlamanı istiyorum, çünkü boşuna zaman yitiriyorum," demeyi başarıyorum. Eğer biraz da üzüldüğünü görürsem "çok işin olduğunu biliyorum, bir de bu dosya hazırlama, ama bunları yapman benim için önemli" diye ekliyorum. İş arkadaşlarımla ilişkilerimi böyle yürütmeye başladım ve sonuçta yapılan iş açısından herkes kazançlı çıkmaya başladı.

– Daha çok yetki vermek. Kendim yaparsam işlerin daha iyi olacağına inandığımdan, yetki vermekte hep zorlanırdım. Olaylar çoğunlukla beni haklı çıkarırdı çünkü iş arkadaşlarım benim kadar deneyimli değildir. Ancak böyle davrandığımda, sonuçta düşünmek, her şeyi ayrıntılarıyla hesaplamak, aldığım paranın karşılığını vermem için, bana daha az zaman kalıyordu. Danışmanım, devredebileceğim yetkilerin bir listesini çıkarmamda bana yardımcı oldu. Onunla birlikte mükemmeliyetçiliğimin üstüne düşündük.

– Strese karşı direnç kazanmak. Danışmanım, ilk seansta, soluk almayı kullanarak birkaç dakika içinde nasıl gevşeyeceğimi gösterdi. Düzenli bir şekilde çalışarak, birkaç soluk almayla hissedilir biçimde gevşiyorum. Bunu günde birçok kez, sinirlenmeye başladığımı anladığım anda, iki telefon görüşmesi arasında, kırmızı ışıkta, hatta toplantıda bile –tabii gözlerimi kapamadan– uyguluyorum! Eve döndüğümde kendimi daha az sinirli ve daha az yorgun hissediyorum. Baş ağrılarım da yarı yarıya azaldı.

– Öncelik sırasını düşünmek. Şu an programın anlattığım evresindeyiz. Danışmanım, mesleğim her şeyden önce gelse bile, iş dışında bir hayatımın olmasının çok önem taşıdığını düşünmem konusunda yardımcı oldu. İş zamanını, kendime ve eşime daha çok boş zaman ayıracak şekilde nasıl değiştirebileceğimi düşünerek, küçük adımlarla ilerliyoruz.

Sonuçta, programdan çok memnunum. Stresi denetleme bana, bir jakuziyi ya da şifalı bir içeceği düşündürüyordu, ancak

yalnızca bunlar olmadığını anladım! Aslında bu program, günlük yaşamda uygulanacak yeni alışkanlıkların öğrenilmesidir.

Serge bize, başarılı bir stres denetleme programını anlatıyor: kendisi ve başkaları için daha az stresli olan bir iletişim kurmayı başarıyor, gevşemeyi bilinçli kullanıyor, önceliklerini yeniden değerlendiriyor, sonuçta meslek ve aile hayatı daha olumlu bir duruma gelecek. Öyleyse Serge, danışmanı sayesinde, yapıcı kararların listesini yapma ama onları uygulamama devresini aşmış görünüyor.

Değişik incelemeler, iyi tasarlanmış bir stres denetimi programından sonra, A tiplerinde gerginlik belirtilerinin azaldığını kanıtlıyor. Bu azalma damar basıncı ve kalp atış ölçümleriyle de doğrulanıyor.[7]

A tipinin kendine nasıl yararlı olabileceğini öğrendikten sonra, özellikle stres denetimi konusundan bihaber olan bu tür kişileri idare edebilmek için siz ne yapabilirsiniz?

SİNEMA VE EDEBİYATTA A TİPİ DAVRANIŞLAR

- Elia Kazan'ın *Kader Değişmez* (*The Arrangement*) (1969) adlı filminde Kirk Douglas, amacına ulaşmak için her yolu geçerli gören, hırslı ve stresli bir reklamcıyı canlandırır. Ancak reklamcı geçirdiği bir otomobil kazasından sonra bu tutumunu sorgular.
- Robert Wise'ın ilginç filmi *İhtiras Kulesi* (*Executive Suite*) (1954), ölen başkanın yerini almak için büyük bir mobilya şirketinin beş yöneticisi arasında geçen iktidar savaşını anlatır. Süper A tipi davranışlar sergileyen William Holden başkan olur.
- Jacques Rouffio'nun *Sept morts sur l'ordonnance* (1975) filminde Doktor Berg (Gérard Depardieu), A1 tipine özgü konuşmaları ve sinirliliğinin yanı sıra cerrahi müdahalelerini rekor sayılacak kısa bir sürede bitirmeyi gurur sorunu yapan baskın ve sabırsız bir hekimdir. Ne yazık ki oyun oynama aşkı ve risk zevki onu, sinsi bir Tip B olan Charles Vanel'in insafına bırakır.

7 D. Haaga vd. "Mode-Specific Impact of Relaxation Training for Hypertensive Man With Type A Behavior Pattern", *Behavior Therapy*, 1994, 25, s. 209-223.

Şunları yapın

Kesin ve güvenilir olun

A tipi beklemeyi istemez, sabırsızlanır ve öfkelenir. Bu durumda, eğer onunla bir işiniz varsa, geç kalarak, daha işin başında durumu zorlaştırmayın. Eğer randevunuza zamanında yetişemeyeceğinizi anlarsanız, onu telefonla arayın, gelebileceğiniz saati belirtin. Böyle davranmanız onu hemen sakinleştirir, çünkü zamanını kullanmakta tek hâkimin kendisi olduğunu yeniden hisseder: sizi beklerken hemen yeni bir işle uğraşacaktır. Ancak dikkatli olun, yeni randevu saatini saptarken süreyi onu yeni bir hayal kırıklığına uğratmayacak şekilde geniş tutun, bildirdiğiniz yeni zamana uyun, yeniden riske girmeyin.

Hatırlayacağınız gibi, A tipi çevresini sürekli olarak kontrol altında tutmaya çalışır. Keyfini kaçırmamak istiyorsanız, onda bu konuda başarılı olduğu havasını uyandırın: onun söylediklerini yapın, dikkat hatalarından ve unutmalardan sakının, tersi durumda ilişkileriniz bozulabilir.

Sizi baskı altına almaya kalkıştığında kişiliğinizi gösterin

Genç bir hekim olan Laure A tipinden patronuyla olan ilişkilerini anlatıyor.

Başlarda, patronumla ne yapacağımı bilemiyordum. Büyük bir araştırmayla uğraştığından, yapılacak işleri her zaman bana yığıyordu: bir sürü makaleyi okuyup özetini çıkarmak, bir yazı yazmak için ekibin çalışmalarını düzene sokmak, finansörler bulabilmesi için ona bir araştırma projesi sunmak. Patronum yoğun bir tempoda çalışan, üstelik bu çalışma temposunu başkalarına da kabul ettirme eğilimi içinde olan hiperaktif bir insandır. Sonuçta, bana hep çok kısa sürede bitirilmesi gere-

ken görevler veriyordu ve kendisine karşı çıkamadığından, gece gündüz çalışmak zorunda kalıyordum.

Arkadaşım hayatımı cehenneme benzetiyordu. Üstelik, bu kadar çalışmama karşın verilen işi gecikerek teslim ediyordum. Bu da patronumu çok ama çok sinirlendiriyordu. Sonuçta arkadaşım, zaman konusunda patronumla pazarlık etmemi önerdi. Bu bana olanaksız gibi göründü: Patronumun kendisi de çok çalıştığından, kendisine bize fazla iş verdiğini anlatamazdım; üstelik o, benim gibi genç bir araştırmacı için etkileyici ve otoriter bir insanı temsil ediyordu.

Pazarlamacı olarak çalışan arkadaşım önemli ve zor müşterilerle nasıl pazarlık edileceğini çok iyi biliyordu. Bana yardımcı olabilmek için patronumla yaşadığım sahneleri birlikte canlandırmayı önerdi. Öfkeli patronumu başarıyla canlandırıyordu. Bu oyunu birkaç kez yineledik, ama her defasında beni pes etmeyi başardı. Arkadaşım pazarlık ederken yaptığım yanlışları bir bir açıkladı: istediğim süreyi hemen açıklıyordum, açıklamasam bile patrona doğru bir tahmin için fırsat veriyordum, baştaki önerilerimden geri adım atmıyordum, ama o bastırınca her şeyi kabul ediyordum.

Bu küçük çalışmanın bana çok yararı oldu. Patronum yeniden benden inanılmaz bir sürede bir işi teslim etmemi isteyince, gözlerinin içine baktım ve sakince konuştum: "Efendim, bu çalışmayı zevkle yaparım, ancak bu süre bana çok kısa geldi." Sonra, arkadaşımın öğrettiği gibi sözü ona bıraktım. Patronumdan, çok istediğim on beş günlük süreyi almayı başardım (ancak önce üç haftalık bir süre talep etmiştim). Sanırım şaşırdı. Bir sonraki sefer, kendi önerdiği süreyi, yeniden ve zorla kabul ettirmeye uğraştı ama ben gene direndim.

Şimdi işler tersine döndü. Artık, yeni bir iş verirken, ne kadar zaman gerektiğini o bana soruyor. Üstelik onun gözünde belli bir itibar kazandığımı da hissediyorum! Pazarlık etmeyi bilmenin, dünyanın en önemli şeylerinden biri olduğunu düşünüyorum. Okulda pazarlık etmeyi öğretmemeleri ne büyük eksiklik!

Kendini değerlendirmesinde ona yardımcı olun

A tipi, bir amaca ulaşmak istediği her olayı büyültme eğilimindedir. Bunun için, bedeninin göreceği zararlara aldırmadan büyük bir stresin içine girmeye hazırdır. İşte bu yüzden ona, at gözlüklerini çıkarmasında ve her şeyin bu kadar önemli olmadığını düşünmesinde yardımcı olun. Kardiyolog olan Gérard'ın, bir firmanın yöneticisi olan Bay M. adında, süper A tipi bir hastası vardı:

Bay M.'nin randevusuna geldiğini, vurulan kapılardan ve koridordaki telaşlı adım seslerinden anlardım. Yüzü kıpkırmızı, soluk soluğa odama girer ve geç kalmamayı bir onur meselesi olarak gördüğünü açıklardı. Ben de ona, bu durumun yaşam içindeki davranışlarına –çok stresli– güzel bir örnek oluşturduğunu söyledim. Karşılıklı tartıştık ve şu sonuçlara vardık: 1) Böyle bir duruma düşmekten beş on dakika geç kalmak yeğdir. 2) Böylesine koşmak zorunda kalmasının nedeni, randevusundan önceki zamanının tümünü başka bir işe harcamış olmasıydı. Bütün A tipleri gibi o da tüm zamanını kullanmak istiyordu. Yapılacak işleri daha geniş bir zaman dilimine yayarak bitirmesini tavsiye ettim. Bir günde yapmak istediği işlerin en azından % 10'unu yapmamasını önerdim. "Çok iyi ama dedi, ya işler gecikirse?" Ajandasına bakmasını ve gerçekten acil olan işleri belirlemesini istedim. Sonunda bana, işleri öncelik sırasına göre ele almadığını, kendisi için her işin çok önemli olduğunu açıkladı.

Gérard bir kardiyoloji servisinin rehabilitasyon bölümünde çalışmıştı. İşte bu nedenle ilk kalp krizi işaretinden sonra kendisine başvuran A tiplerinin eğilimlerini öğrenmişti.

Gerçek gevşemenin sevincini keşfetmesini sağlayın

Kırk üç yaşında bir ev hanımı olan Marie-Laure, A tipinden olan kocasının hafta sonları yaşadığı problemleri şöyle anlatıyor:

Kocam hafta içinde çok çalışıyor ve hatta hafta sonlarında bile kendini baskı altında hissediyor.

Öncelikle gerçekleştireceği işleri planlamadan duramıyor: belli bir saatte kalkmak, iki saat bisiklete binmek: sonra akşamdan önce bitirilmesi amaçlanan tamir işleri. Eğer çocuklar onu rahatsız ederlerse ya da habersiz bir misafir gelirse, o zaman da tamir işleri gecikti diye kızıyor.

Tatillerimizde, turistik bir geziye çıktığımızda da aynı durum söz konusu elinde rehber bütün ailenin uyacağı bir gezi programı saptıyor, biz karşı çıkınca da sinirleniyor.

Çocuklar sonunda isyan ettiler, herkesin avaz avaza bağırdığı birkaç büyük olaydan sonra, bu durumu yeniden düşünmeye başladı. Sinirler yatışınca da abarttığını kabul etti. O günden sonra bizleri kendi ritmine sokmak istediğinde alaylı birkaç şey söylüyoruz, yumuşuyor. Yavaş yavaş, onu, kırda yürümek ya da plajda daha çok vakit geçirmek gibi amaçsız etkinliklere alıştırmayı başardım (ancak yine de su kayağı dersleri almanın bir yolunu buluyor!).

Bu örnek, A tipi davranışlar ile A tipi kişilikler arasındaki farkı gözler önüne seriyor. Gerçekten de, sadece çevrelerinin baskısı altında kaldığında A tipi davranışlar sergilemeye başlayan insanlar az değildir. Ancak bu kişiler koşullar değiştiğinde gevşerler ve tempolarını azaltırlar. Hafta sonları ya da yıllık izinlerinde, başı boş gezinir ve zevk için okuyabilirler, spor yaptıklarında da sadece kazanma amacı gütmeyebilirler.

Ancak Marie-Laure'ın kocasına benzeyen bazı kişiler, hiçbir şey onları zorlamadığı durumlarda bile stres yaratmakta başarılıdır. Tatilde bile zamanlarını planlarlar ve amaçları belirlerler. Bu tür kişileri A tipi kişilikler olarak nitelendirebiliriz.

A tiplerinin, gençliklerinden kaynaklanan bir enerjiye sahip oldukları sürece fazla sorunlarının olmadığını, ancak güçleri azalmaya başlayınca davranış biçimlerinin kendileri için dayanılmaz hale geldiğini görürüz.

Sonuç olarak, A tipi davranış, çevrenin ve zamanın denetlenmesini içeren bir tepki gösterme biçimi sergiler. Diğer zor ki-

şiliklerle birleşebilir: A tipi- paranoyak kişilik, A tipi- narsistik kişilik, A tipi- kaygılı kişilik, vb.

Şunları yapmayın

Olaylar soğumadan onunla tartışmayın

A tipi yarışmacı bir doğaya sahiptir. Ona karşı çıktığınızda, hemen sizi "alt etmek" isteyecektir. O zaman tartışma iki taraf için de bir kızışma tehlikesi gösterir. Özellikle siz tartışmaya başladığınızda, o daha önceden başka bir şeye sinirlenmişse bu tehlike daha da artar.

Şimdi bir temizlik şirketinin sahibi olan Bernard'ın, bize A tipi ortağını anlatışını dinleyelim.

Ortağınız ile anlaşmanız önemlidir, ama üzerinizde aşırı bir etkisinin bulunmamasına dikkat etmelisiniz. Henri ve ben birbirimizi yeterince tamamlarız. Her şeye çok dikkat eder ve tüm ayrıntılarıyla kontrol etmek ister; canımı sıkan işleri de kendini paralarcasına üstlenir. Kolayca öfkeye kapıldığı ve aşırı otoriter olduğu için, işin insani yönüyle, daha çok ilgimi çeken yönetim işleriyle ben uğraşıyorum. Fakat onu denetlemek konusunda bir takım sıkıntılarımın olduğu da bir gerçek. Çoğunlukla benim yerime müdahale etmekten ya da bana danışmadan birtakım kararlar almaktan vazgeçemiyordu. Başlangıçta, durumu öğrendiğimde hemen ona gidiyor, görevlerimizin doğasına aykırı bir iş yaptığını kanıtlamaya çalışıyordum. Kızıyor, kendini savunuyor, konuşmamız kısa sürede bir sağırlar diyaloğuna dönüşüyordu.

Yavaş yavaş, nasıl davranmam gerektiğini anladım. İkimizin de rahat olduğu, örneğin imzaladığımız iyi bir sözleşmeden sonra ona aşağı yukarı şunları söylüyordum: "Bak, geçen hafta, bana danışmadan şu işe karar verdiğini öğrendim. Belki de bu işi kimin yapacağını kararlaştırmamış olabiliriz. Pazartesi günü bu konuyu konuşalım". Sonra ona düşünmesi için zaman bırakıyorum. Çoğunlukla, benim de kabul edeceğim şeyleri, san-

ki fikir ondan çıkıyormuş gibi, bana aktarıyor. Böylece, uygun bir zamanı kollayarak ve ona kararı benimseyecek zamanı vererek, aşağı yukarı istediğim her şeyi yaptırıyorum.

Karşısındaki kişiyi bu kadar iyi çözümleyebilen Bernard'ın çok iyi bir yönetici olmasına da şaşmamak gerekir.

Sizi yararsız rekabetlere sürüklemesine izin vermeyin

A tiplerinin, her zaman kazanmak gibi sinir edici bir takıntıları vardır. Bir akşam yemeği sırasında, en güzel şakayı yapmak, tartışmadan üstün çıkmak, yaralayıcı olma pahasına espri yumurtlamak isteyeceklerdir, çünkü bu yemek bir rekabet alanıdır. Kurallarını onların dikte ettiği bu oyuna sürüklenmemeye bakın: bu oyun sizin için fazla sıkıcı olabilir ve onlar daha deneyimli olduklarından kaybetmenizin olasılığı daha yüksektir. Daha çok, kendilerini gerçekten bir rekabet durumunda hissedip hissetmediklerini sorarak, onlarla eğlenin.

Sizi teniste yenmek, sizden daha uzun süre koşmak, sizden daha hızlı kaymak, sizi satrançta yenmek gibi onun ilgi duyduğu alanlardaki oyun tekliflerini geri çevirin. Eğer rekabet hoşunuza gitmiyorsa stres verici bir ortam yaratmasına izin vermeyin.

Onunla olan anlaşmazlıklarını fazla büyütmeyin

A tipi öfkelidir ve çoğunlukla hemen parlar. Ancak başka kişilik bozuklukları yoksa, kızgınlığı başladığı gibi hemen geçer. Onun için kızgınlık yaşamın, sevinç ya da üzüntü gibi normal heyecanları arasında yer alır. Buna karşılık sakin bir kişiliğiniz varsa, onun bağırmalarını kaldıramazsınız, çünkü sizin için kızmak, bambaşka bir anlam taşır: Kızmak sizin için önemli bir olaydır, sıradışıdır ve çoğunlukla kesin bir anlaşmazlığın işaretidir. Tehlikeli olan, A tipi için kızmanın, sizin için taşıdığı anlama sahip olduğunu sanmaktır. Öfkelenen kişi patronunuz ise daha dikkatli olun ve durumu dramatize etmeyin.

Şimdi gene patronunu anlatmayı sürdüren Laure'u dinleyelim:

Patronun öfkesi bütün hastane tarafından bilinir. İlk kez öfkesine tanık olduğumda, çok sarsılmıştım. İdari işlerden sorumlu bayan görevli, yönetimin bir yıl önceden söz verdiği hemşire kadrosunu alamadığını patrona bildirdiğinde suratı pancar kırmızısına dönen patron, öfkeden bağırarak, onu bölümün haklarını korumamakla suçlamıştı!

Bu duruma oldukça kızmıştım çünkü herkes idarecinin işine candan bağlı olduğunu biliyordu ve daha çok personele ihtiyacı olan bölümlere öncelik tanındıysa, bunda kendisinin hiçbir suçu yoktu. Kızdığı için patronu haksız ve terbiyesiz buluyordum.

Ancak beni daha da şaşırtan, idarecinin tepkisi oldu. Sakince patrona bakıyordu. Patronun konuşması sona erince de, gidebi-

A TİPLERİ NASIL İDARE EDİLİR

Şunları yapın

- Kesin ve güvenilir olun.
- Sizi denetim altına almaya kalkıştığında kişiliğinizi hissettirin.
- Hoşgörü göstermesi konusunda ona yardımcı olun.
- Gevşemenin hazzını keşfetmesini sağlayın.

Şunları yapmayın

- Olay soğumadan onunla tartışmayın.
- Sizi anlamsız rekabetlere sürüklemesine izin vermeyin.
- Onunla olan anlaşmazlıklarınızı dramatize etmeyin.

Eğer *A tipi şefiniz ise:* Üretkenliğiniz ile onun saygısını kazanın, ancak sizi kendi temposuna uydurmasına izin vermeyin.

Eğer *A tipi eşiniz ise:* Onu çok erken yitirmemek için, sağlıklı yaşaması konusunda yüreklendirin.

Eğer *A tipi iş arkadaşınız ya da meslektaşınız ise:* Kendisi çatlamadan ya da sizin ayağınızı kaydırmadan önce, sakinleştirmeye çalışın.

lir miyim diye sordu ve odadan çıktı. Ertesi gün onları, vizitede hiçbir şey olmamış gibi konuşurken gördüm. İdareci bayan patronu on yıldır tanıyor, kızdığı zaman ona karşı çıkmanın hiçbir işe yaramadığını da biliyor. Yaptığı şey sadece patronun kızgınlığının geçmesini beklemek oluyor ve gerçekten de patronun öfkesi geçiyor. Ancak ben bu kadar sakin bir tepki gösterebileceğimden emin değilim.

Belki de Laure haklıdır, çünkü gerçekten de hiç kimse haksız bir öfkeye katlanma zorunluluğunda değildir. Belki de, idareci patronun keyfinin yerinde olduğu bir gün açık yüreklilikle bu öfkenin nedenlerini sorgulayabilir. Eğer patron katıksız A tipiyse, kusurunun bilincine varacak ve kendisi için de hoş olmayan bu durumdan kurtulmanın çaresine bakacaktır. Eğer, aynı zamanda paranoyak ya da narsistik özellikler de taşıyorsa, başka birinin görüşünü anlamakta zorlanacaktır!

Sizde de A tipi kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Tatilde bile hareketsizliği sevmem.		
2. Gerektiği kadar çabuk olmayan insanlara kızarım.		
3. Yakınlarım çok çalışmamdan yakınıyor.		
4. Oldukça gelişmiş bir rekabet duygusuna sahibim.		
5. İş zamanında oldukça yoğun çalışırım.		
6. Çok hızlı yemek yerim.		
7. Beklemeye tahammül edemem.		
8. Bir işi yaparken, yaptığım iş bittikten sonra hangi işi yapacağımı düşünürüm.		
9. Ortalama birinden daha fazla enerjiye sahibim.		
10. Çoğunlukla, zamanımın olmadığını hissederim.		

SEKİZİNCİ BÖLÜM

DEPRESİF KİŞİLİKLER

Beni üye olarak kabul edecek bir kulübün parçası olmak istemem.

– Groucho Marx

Babam, o neşeli denilen kişilerden hiç olmadı, diye anlatıyor Madeleine. Çocukluğum ile ilgili bir anıyı gayet net bir şekilde hatırlıyorum. Aşağı yukarı altı yaşında olmalıydım. Koltuğun üstünde kestirirken birden uyandım. Babam yanıma oturmuş bana bakıyordu. Ancak hiç de mutlu bir baba havasında görünmüyordu, üzgün ve ezikti. Yüz ifadesi beni o kadar şaşırtmış olacak ki, nedenini bilmeden ağlamaya başlamıştım. Babam beni teselli etmek için hemen kollarına aldı. Yıllar sonra ona bu olaydan söz ettim, o da çok iyi hatırladığını söyledi. Kızını küçücük ve savunmasız, uyurken görünce, beni bekleyen yaşam zorluklarını, engelleyemeyeceği bütün o kötülükleri düşünmeye başlamış ve çok üzülmüş.

Tam babama özgü bir davranış. Her şeyin hep kötü yanını görür. Uyuyan küçük kızına bakıyor, bu kadar sevimli, küçük bir kızı olduğu için sevinmiyor ve tam tersine gelecekte, onun hayatta karşılaşacağı tehlikeleri düşünüyor!

Aynı şekilde, çocukluğumda her ev değiştirdiğimizde, an-

nem ve erkek kardeşlerim yeni evimizi görmekten dolayı heyecan duyarlarken babam hüzün verici havasıyla odadan odaya dolaşır, yeni boyanmış duvarlardaki en küçük çatlak dahil olmak üzere yolunda gitmeyen her şeyi belirlerdi. Tüm bunların yeniden elden geçirilmesi tamamlanıncaya kadar da kaygılanması geçmezdi.

Ayrıntılar konusunda gösterdiği özen, ona mesleğinde çok yardım etmiş olmalı. Malzeme ofisinde çalışırken bir köprü ya da bağlantı yoluna ait inşaat dosyasında neyin yolunda gitmediğini hemen fark ettiğine eminim.

Babam o kadar ender gülerdi ki, bunu herkes fark ederdi. Bu olay daha çok televizyondaki eski Charlie Chaplin ya da Laurel ve Hardy filmlerini seyrederken gerçekleşirdi. Sanıyorum ekran başında, hayal dünyasını izlerken, sonunda biraz gevşiyor ve gülüyordu. Gerçek yaşam ise onu asla güldürmezdi.

Eğlenceleri ve hafta sonu gezilerini annem organize ederdi, çünkü babam işi dışında hiçbir teşebbüste bulunmazdı. Gezmeye, müzeye gitmeyi öneren hep annem olurdu, babam ise peşimize takılırdı.

Babam çok çalışır, eve dosyalar taşırdı. Hep yorgun, bitkin görünürdü. Dinlenmesi ise, koltuğa oturup, hüzün içinde boşluğa bakmaktan ibaretti.

Annem, bir davete gittiklerinde babamın gülerek hatta şaka yaparak iyi bir intiba uyandırdığını söylerdi. Ciddi havası ve çalışkanlığı ile insanları etkilerdi. Ancak davetlerde çok sıkılıyor ama bir görev anlayışıyla kendinden bekleneni yapıyordu.

Ölümünden birkaç yıl sonra (pankreas kanserine yakalanmıştı), evdeki eski evrakları toparlarken, ona ait bir günlük buldum. Önce duraksadım, sonra, babamı daha iyi tanıyabilmek için okumaya karar verdim. Günlüğü de kendisi gibi neşeli değildi. Gündelik basit olayları anlatırken özellikle de dile getiremediği şeylerden ya da gerçekleştiremediği işlerden yakınıyordu. Bunlar, "Dupont'na Machin dosyasıyla daha fazla ilgilenmesini söylemeliydim"; "Untel'le çok sert konuştum. Alındı. Daha diplomatça hareket etmeliydim. Görevimin gerektirdiği özelliklerden yoksunum" ya da "Çocuklarla yeterli derecede ilgilen-

miyorum, asla iyi bir baba olamayacağım" gibisinden şeylerdi. Oysa düşünceme göre oldukça iyi bir babaydı, bize dikkat eder ve özgürlüğümüze saygı gösterirdi. Kardeşlerim de benim gibi düşünüyorlar. Mesleğinde ise, beraber çalıştığı bütün arkadaşlarınca çok takdir edildiğini biliyorum.

MADELEINE'NİN BABASI HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Madeleine'nin babası oldukça yoğun bir pessimizm örneği sergiliyor. Değişik durumlar karşısında, bu ister küçük kızı, ister yeni evleri, ister bir dosya için olsun hep gelecekte ortaya çıkabilecek tehlikeleri düşünüyor. Üzüntülü ve endişeli tavrının da ortaya koyduğu gibi, mizacının değişmez özelliği karamsar olması. Yaşamdan oldukça az zevk aldığını söyleyebiliriz: İnsanların hoşlarına giden şeylere karşı ilgisiz; bu tutumu belki de hiçbir şeyin gerçekten ona hoş görünmemesinden kaynaklanıyor. Bu zevk alma zorluğu, psikiyatrlar tarafından anhedoni (hazsızlık) olarak adlandırılır ve depresyon dönemlerinde ortaya çıkar. Günlüğü, suçluluk duyduğunu ve kendini değersiz gördüğünü anlamamızı sağlıyor.

Çok çalışan ve kuruntulu olan bu sevgili baba hayattan çok çekiyor. Sosyal yönü zayıf olan bu kişi aynı zamanda kendisini

DEPRESİF KİŞİLİK

- *Karamsarlık:* Olayların kötü yanlarını, olası tehlikeleri öne çıkarır; olayların olumsuz yönünü abartarak, olumlu yönünü küçümser.
- *Hüzünlü mizaç:* Yolunda gitmeyen bir şey olmasa bile hep üzüntülü, ağlamaklı durumdadır.
- *Anhedoni (hazsızlık):* Hoş olarak kabul edilen şeylerden bile (eğlence, mutlu olaylar) az zevk alır.
- *Kendini küçük görme:* Kendini "diğerlerinin seviyesinde" görmez, uyum sağlayamaz ve suçluluk duyar (başkaları onu takdir etse bile).

karşısındakinden daha değersiz gördüğünden başkalarıyla beraber olmak onu yormakta.

Madeleine'nin babası, bu özellikleri bütün hayatı boyunca sergilemişe benziyor. Söz konusu olan geçici bir depresyon değil, ama depresif bir kişilik.

Burada, depresif kişiliklerde her zaman gözlenen özellikler söz konusudur; ancak tablo bütün bu tür kişilerin tüm özelliklerini yansıtmaz. Birçok depresif kişilik gibi, Madeleine'nin babası da vesveseli ve özgeci bir tiptir: işini iyi yapma endişesiyle çalışır, başkalarına, iş arkadaşlarına ve ailesine zaman ayırır. Bu tip bir depresif kişilik, psikiyatrlar tarafından Typus Melancholicus[1] diye adlandırılır. Ancak, daha az aktif olan, daha çok yorulan ve başkaları için endişelenmeyen depresif kişilikler de vardır.[2]

MADELEINE'NİN BABASI DÜNYAYI NASIL GÖRÜYOR?

En azından dünyayı toz pembe gördüğü söylenemez. Aynı zamanda kendini de (aranan ve takdir edilen bir baba ve bir memur olmasına rağmen) değerli biri olarak görmüyor. Ayrıca kendini ve yakınlarını tehdit eden geleceğe de güvenmemektedir. Üç unsurdan oluşan negatif bir dünya görüşüne sahip olduğu söylenebilir:

– Kendi hakkında olumsuz görüş: "Ben onların seviyesinde değilim".

– Dünya hakkında olumsuz görüş: "Hayat zor ve haksızlıklarla dolu".

– Gelecek hakkında olumsuz görüş: "Benim ve yakınlarım için işler iyi gitmeyecek".

Kendi benliği, dünya ve gelecek hakkındaki bu üçlü olumsuz görüş depresif üçlü olarak adlandırılır. Amerikalı psikiyatr

1 H. Tellenbach, *La Mélancolie*, Paris, PUF, 1979.

2 K.A. Phillips vd. "A Rewiev of the Depressive Personality", *American Journal of Psychiatry*, 147, s. 830-837.

A.T. Beck[3] tarafından, ağır depresyon yaşayan hastalarda gözlemlenmiştir. Ancak bu üç unsura, değişik yoğunluklarda depresif özellikler gösteren kişiliklerde de rastlanır. Şimdi depresif bir kişiliği olan ve bir eczanede yardımcı eczacı olarak çalışan Sabine'i dinleyelim.

Hayat bana, her zaman zor göründü. Oysa, önyargısız bakıldığında, mutlu bir yaşam sürdüğüm söylenebilir. Bir mesleğim, beni seven bir kocam ve iyi yetişen iki çocuğum var. Ancak kendimi hep güçsüz ve yaşam karşısında dayanıksız hissediyorum. İşim biraz canımı sıkıyor. Eczacılık eğitimim sayesinde ilaç sanayisinde çalışabilirdim. Oysa, ücretli olarak çalışırsam rekabetin egemen olduğu bir alanda başarılı olamayacağımı, bunun benim gibi duygulu biri için çok zor olacağını düşündüm. Kocam büroda yaşadıklarını anlattıkça, kendi kendime haklıymışım diyorum. Kendime bir eczane de açabilir, kendim için çalışıyor olma duygusunu da yaşayabilirdim. Ancak, yıllarca ödemek zorunda kalacağım borçlar beni ürküttü: o kadar uzun zaman borç ödemeye dayanabileceğimden emin olamadım. Bir sabah kalktığımda, artık devam edemeyeceğimi anladığım zaman ne olacaktı?

Çocuklarımın durumu iyi, beni seviyorlar. Ancak ben onları yeterince sevdiğimden emin olamıyorum. Her şeyin bana ağır ve zor geldiği kötü günlerimde, onların varlığının ek bir yük, altından kalkamayacağım bir sorumluluk oluşturduğu duygusuna kapılıyorum. Oysa, her şeyin üstesinden geldiğimi, başladığım her işi bitirdiğimi düşünmem bile kendime güvenmeme yetmiyor.

Bazen, hayatımı harcadığım duygusuna kapılıyorum. Neden böyle düşündüğümü de bilmiyorum. Kendimi daha mutlu hissedeceğim anın geleceğini hayal ediyorum. Bu arada, dışarı çıkmak, arkadaşlarımı görmek, çocukken çok sevdiğim piyanomun başına oturmak için de bir çaba harcamıyorum.

Kocam benim tam tersim. Olumlu bir insan ve enerjik. Böyle olması bana tahammül edebilmesini sağlıyor. Bazen, her şeye

3 A. T. Beck vd., *Cognitive Therapy of Depression*, New York, The Guilford Press, 1979.

karamsarlıkla bakmama ya da hoş bir proje üretmeyişime sinirlendiğinde, anneme benzediğimi söylüyor. Ve en korkuncu da, söylediğinin doğru olması!

Sabine, depresif kişiliklere çok acı çektirten, her şeyin çaba göstermeye indirgendiği "yaşam zor" düşüncesini oldukça güzel betimliyor. Sabine, profesyonel projelerini yaşama geçirmesini engelleyen, başkalarından daha güçsüz ve dayanıksız olma duygusunu da iyi anlatıyor. Kendine hoş uğraşlar bulmaya da çalışmıyor. Depresif kişilikler, gerek bunlar için gereken çabadan yıldıklarından, gerek karamsarlıklarının iyi bir şey beklemelerini engellediğinden ve artık zevk almayı unutmuş olduklarından, bir eğlence aramazlar ve eğlenceli etkinliklere katılmazlar. Eğer bu kişilere çekici bir gece geçirmeyi ya da bir gösteriye gitmeyi önerirseniz, çoğunlukla evde kalmayı yeğleyeceklerdir.

DEPRESİF KİŞİLİK, BİR KİŞİLİK Mİ, YA DA BİR HASTALIK MI?

Psikiyatrlar, orta yoğunluktaki kronik bazı depresyon biçimlerini distimi terimiyle anlatırlar. Bir depresif bozukluğun, Amerikan Psikiyatri Derneği'nin, DSM-IV sınıflandırması tarafından, distimi olarak nitelenmesi için, en az iki yıl sürmüş olması gerekmektedir. Distimi geçirmiş kişilerin, yaşamlarının geri kalan yıllarında ciddi boyutlarda depresif bir dönem geçirme riskleri daha yüksektir.

Araştırmalara göre, hayatları sırasında insanların %3 ile %5'inde, distimiye rastlanır. Bu oran kadınlarda iki kat fazladır. Distimilerin yarısının yirmi beş yaşından önce ortaya çıktığı ve belirsiz bir süre sürdüğü düşünülürse, distimiyi bir kişilik bozukluğundan ayırmanın zor olduğu anlaşılır.

Öte yandan, başka kişilik bozuklukları (özellikle bağımlı ve sakınımlı kişilikler) gösteren birçok insan, distimi de çekmektedir. Bu arada, depresif bozukluğun mu kişilik bozuklu-

ğuna yol açtığı ya da kişilik bozukluğunda karşılaşılan başarısızlıkların mı kişiyi distimiye sürüklediği tam olarak bilinmemektedir.[4]

Distiminin değişik biçimleriyle, diğer sınıflandırmaların depresif kişilikler olarak belirledikleri arasında gözlenen ayrım, mizaç bozuklukları uzmanları arasındaki yoğun tartışmaların konusunu oluşturur. Bu tartışmanın boyutu düzenli olarak gerçekleştirilen araştırmalarla beslenir ve pratik bir el kitabı olmayı hedefleyen bu çalışmanın sınırlarını aşar.[5]

Bu arada temel bir bilgiyi aktaralım: Sıradan depresyonlarda etkili olan psikoterapi ve ilaç tedavileri, aynı şekilde distimik ve depresif kişilikler için de geçerli olabilir.

İşte bu nedenle, depresif kişiliklere tavsiyemiz bir hekime görünmeleri olacaktır.

PEKİ DOKTOR, TÜM BU BOZUKLUKLARIN KAYNAĞI NEDİR?

Sabine, annesinin kendisine çok benzediğini söylemişti. Bu konuda ne düşünmeliyiz? Depresyonda nasıl kalıtımdan kaynaklanan tartışılmaz kanıtlar bulunuyorsa, aynı şekilde depresyonun sürekli ama daha silik örnekleri olan depresif kişiliklerde de bazı kalıtımsal kanıtlar bulunur. Zaten, çoğu zaman, depresif kişiliklerin aile çevrelerinde, ciddi depresif dönemler geçirmiş olan, şaşırtıcı sayıda yakın ya da uzak akrabalara rastlanmaktadır.[6] Ancak eğitimin etkisi de küçümsenmemelidir. Sabine vakasında, depresif, yorgun ve neşeli her türlü projeye karşı çekingen bir anne imajı, Sabine için, bir anne ve eşin her zaman karşılaştığı durumlar karşısında, bilinçsizce taklit etmeyi sürdürdüğü bir model oluşturmaktadır.

4 P. Péron-Magnan, A. Galinowski, "La personnalité dépressive", *La Dépression. Études*, Paris, Masson, 1990, s. 106-115.

5 D.N. Klein, G.A. Miller, "Depressive Personality in Non-Clinical Subjects", *American Journal of Psychiatry*, 1993, 150, s. 1718-1724.

6 D.N. Klein, "Depressive Personality: Reliability, Validity, and Relation to Dystymia", *J. Abnorm Psychology*, 1990, 99, s. 412-421.

Eğitimde, çocuğun kendisi hakkında kötü bir imaj edinmesine katkıda bulunan her şeyin, çocuk özellikle biyolojik açıdan da buna yatkınsa, depresif bir kişilik geliştirme riskini yükseltmesi mümkündür. Çocuğa, edinilmesi mümkün olmayan yetkinlik düşüncelerinin dayatıldığı bazı geleneksel eğitimler, çocukta depresif bir kişilik geliştirecek olan yetersizlik ve suçluluk duygularına yol açabilir. İşte, tedavi altında olan otuz bir yaşındaki M. Thibaud'nun anlattıkları:

Sanırım, mutlu olmayı hak etmediğim düşüncesiyle eğitildim. Babam tarım işletmecisiydi ve hiç dinlenmeden, kendini öldürürcesine çalışırdı. Kendini her zaman iflasın eşiğinde görerek, endişe içinde yaşadı. Tarım dünyasındaki krizlerden etkilendi ve zor dönemler geçirdi.

Kardeşlerim ve ben, Hıristiyanlığın karanlık yüzüne dayalı katı bir Hıristiyan eğitimi aldık. Bizler günahkârdık ve sürekli olarak İsa'nın günahlarımızın kefaretini ödemek için yaşamını feda ettiğini düşünmemiz gerekiyordu. Yalnızken bile Tanrı'nın bizi devamlı gözlediğini unutmamalıydık. Bunun benim gibi, kendinden pek emin olmayan ve kolay etkilenebilen bir çocuk üstündeki sonuçlarını düşünün.

Allahtan, daha sonra orta öğrenimini tamamladığım din okulundaki genel atmosfer evdekinden daha keyifliydi. Bu dönemde gitmeye başladığım bazı arkadaş evlerinde, sıkıcı olmadan da Hıristiyan olunabileceğinin farkına vardım.

Ancak, bu olumsuzluklar beni hep etkiledi: kendimi kolaylıkla, yalnız kendini düşünen, egoist, suçlu biri gibi hissederim (annem beni hep böyle suçlardı). Oysa, arkadaşlarım beni takdir ederler ve karım tersine, kendimi fazlasıyla başkalarının yerine koyduğumu ve kendi görüşümü savunmadığımı söyler.

Bir şey istemem, kendimi göstermem söz konusu olduğunda, sanki kendini savunmak "egoist" bir davranışmış gibi benliğimi sildiğim doğrudur. Hayatım bugün daha mutlu, ancak bu her şeyi çözümlemiyor: iyi bir haberden, mutlu bir olaydan sonra neşelendiğimde, her mutluluğun bir felaketle "cezalandırılması" gerekiyormuş gibi, hemen başıma bir felaket gelecek duygu-

suna kapılıyorum. Mutluluğu hak etmediğimi sanıyorum ve bunun ailemden bana geçen ve o zavallıların inandığı bir dünya görüşü olduğu kanısındayım.

Thibaud, yaşam ve mutlulukla ilgili görüşlerinin, suçluluk duygusuna yol açan sıkı bir eğitim sonucu çarpıklaştığının farkına varıyor. Ancak bu durum, suçluluk düşüncesinin sürmesini engelleyemiyor. Çoğu kez sanıldığının tersine bir durumun bilincine varılması iyileşme için yeterli olmaz. Bazı depresif kişilikler, bugünkü durumlarına yol açan eski ve eğitimsel nedenleri durmadan ve en ince ayrıntısına varıncaya dek inceledikleri halde gene de, işin içinden çıkamazlar. Bir şeyin bilincine varma, çoğunlukla yararlı ama yetersiz kalan bir aşamadır.

DEPRESİF KİŞİLİKLERİN, ONLARA YAPILABİLECEK YARDIM KONUSUNDA KARAMSAR OLMAYA HAKLARI VAR MI?

Depresif kişilikler çoğunlukla birçok nedenden dolayı bir sağlık uzmanından yardım istemezler.

Tedavi edilmeyen depresyonun insani, hatta ekonomik boyutlu bir bedeli olacaktır. Daha fazla bilgilendirme ve çevrelerinin etkisiyle daha çok sayıda hastanın bir hekime başvuracağını umabiliriz.

Psikoloji gibi tıp da onlara mucize çözümler değil, ancak çoğu kez etkili olabilecek yardımlar sunabilir: psikoterapiler ve ilaçlar gibi.

PSİKOTERAPİLER

Psikoterapiler alanında seçenekler oldukça fazladır. Bu nedenle kitabın son bölümünü bunlara ayırdık. Bir depresyon söz konusu olduğunda, başlıca üç tür psikoterapi anlayışıyla karşılaşırız.

DEPRESİF KİŞİLİKLERİN PSİKOLOJİK YA DA TIBBİ BİR TEDAVİ İSTEMEMELERİNİN SEKİZ NEDENİ

1. Durumlarını bir "hastalık olarak görmezler", bunun basit bir "karakter" sorunu olduğunu düşünürler.
2. Meslek ve aileleriyle ilgili "görevlerini" yerine getirdiklerinden, onları, kendi sorunlarına çözüm aramaya zorlayan bir nedenleri yoktur.
3. "İradenin" gücüne inanırlar. Evet, kendilerini iyi hissetmedikleri doğrudur, ancak "iradelerini" kullanır ve "silkinirlerse" iyileşeceklerine inanırlar. Bu inanç, bu yönde tavsiyelerde bulunan çevrelerince de paylaşılır.
4. Bir psikolog ya da bir hekimin kendileri için bir şey yapamayacağına, durumlarının özel olduğuna, onlara açılmanın işe yaramayacağına inanırlar.
5. İlaçların bir işe yaramadığına, bağımlılık tehlikesi yarattığına, ya da sorunun "asıl nedenini" tedavi etmediğine inanırlar.
6. Kendilerini kötü hissetmeye o kadar alışmışlardır ki, kendilerini iyi hissedeceklerini hayal edemezler, bu nedenle de iyileşmeyi arzulamazlar.
7. Kendileri hakkında "hastalığa dayanıklı" imajını yaratarak bir değerlendirme yaparlar ve bu değerlendirme de doğal olarak bir hekime görünmeyi içermez.
8. İçinde bulundukları zor durum bazen onlara, etrafın ilgisini çekmek, kendilerini görmeye gelmeyen çocuklarını suçlayabilmek, vb. gibi rahatlamalar sağlar.

Psikanalatik yönlendirmeli psikoterapiler, hastanın o zamana kadar farkında olmadığı, zevk almasını engelleyen "blokajın" bilincine varmasına yardımcı olurlar. Burada söz konusu olan basit açıklamalar değil, hasta ve terapi uzmanı arasında ortaya çıkan (transfer), bilinçaltı mekanizmalarının bilincine varılmasıdır. Psikanalatik yönlendirmeli psikoterapi depresif kişiliğin özel sorunlarına uygulanmış olmalıdır. Terapi uzmanı aktif olmalı, konuşmalı ve hastasıyla birlikte onun günlük sorunlarına eğilmek-

ten kaçınmamalıdır (hasta, uzun suskunlukları bir red ve ilgisizlik işareti olarak göreceğinden buna tahammül edemez ve bu durumu kişiliğinin sıradanlığına bağlar). Terapi uzmanı, hastasının yoğun depresyona girmesi durumunda, ona depresyon giderici ilaçlar önerebilecek bir hekimle de bağlantıda olmalıdır.

Bilişsel terapiler, daha çok yenidirler ve özel olarak depresyonun tedavisine odaklanmışlardır. Basitleştirmek için, depresyonun, hastanın bilgileri yanlış değerlendirmesine bağlı olduğunu düşünürler. Amaç, hastanın kendisi ve dünya hakkındaki karamsar görüşünü sorgulamasına yardımcı olmaktır. Terapi uzmanı, hastaya Sokrates tarzında sorular sorarak, onu depresif inançları konusunda düşünmeye yönlendirmek amacıyla işe karışır. Bu terapilerin üstünlüğü, sağlam araştırmalarla test edilmiş olmalarından kaynaklanır. Üstelik en etkili anti depresif ilaçlar düzeyinde başarı sağladıkları da kanıtlanmıştır.[7]

Benlik psikolojisinden kaynaklanan kişilerarası terapi, depresyon konusunda, bilişsel terapiyle aynı, hatta daha başarılı sonuçlara ulaşmaktadır.[8] Daha ileride bu terapi biçiminden söz edeceğiz.

PEKİ YA İLAÇLAR?

Bu kitabın yazarlarının ikisi de psikoterapi uzmanıdır, yani konuşarak gerçekleştirilen tedavinin kişilerin büyük bir çoğunluğuna yardım ettiğine inanırlar. Ancak, uzun yıllar deneyimli terapi uzmanlarının yönettiği değişik terapi seanslarına katılan birçok depresif kişiliğin, hekimlerin kendilerine uyan antidepresan ilaçları yazıncaya kadar, gündelik yaşamlarında hâlâ aynı zorlukları yaşadıklarını da kabul etmek gerekir! Şimdi, kırk dört yaşındaki gazeteci Hélène'in macerasını dinleyelim.

7 S.M. Sotsky vd., "Patient Predictors of Response to Psychotherapy and Pharmacotherapy: Findings in the NIMH Treatment of Depression Collaborative Researche Program", *American Journal of Psychiatry*, 1991, 148, s. 997-1008.

8 M.M. Weisman, G.M. Klerman, "Interpersonal Psychotherapy for Depression", M.D. Beitman, G.M. Klerman, *Integrating Pharmacotherapy and Psychotherapy*, Washington D.C. American Psychiatric Press, 1991, s. 379-394.

Ergenlik döneminden beri, ortalama kişilere oranla psikolojik sorunlarımın daha fazla olduğunu hissettim. Kendimi arkadaşlarımdan daha kırılgan buluyordum, en küçük bir hayal kırıklığı bile tüm dünyayı kapkara görmeme yetiyordu. Diğer insanlarla birlikteyken, arkadaşlarım saatlerce sohbet edip eğlenirler, ben ise çoğu zaman ne konuşacağımı bilmezdim. Öğrencilik dönemini başarıyla tamamladım; ancak her sınavdan önce, başaramayacağımı, her sınavın benim için çok zor geçeceğini düşünürdüm. Gerçekte, mutlu olduğum an çok azdı. Evde, yalnızken, kimse benden bir çaba göstermemi istemediği durumlarda kendimi mutlu hissettiğimi söyleyebilirim. Benimle ilgilenen ilk gençle, belki de bu sonuncusudur diye evlendim. Kocam benim için hem bir şans, hem de şanssızlık. Bir şanssızlık, çünkü beni, her şeye karamsar baktığımı, kendimi silkelemediğimi ve beni dinlese insan yüzü görmeyeceğimizi söyleyerek eleştiriyor. Böylece beni sürekli olarak, yetersiz ve kırılgan imajımla karşı karşıya bırakıyor. Bir şans, çünkü kocam dengeli ve cesur biri; her zaman ona güvenebilirim. Kendi gücüne güveni olmayan biri için bu, rahatlatıcı bir duygu. O dönemde birçok arkadaşım psikoterapiye gidiyordu. Sorunlarımın nedenini öğrenirsem belki onların üstesinden gelebileceğimi düşündüm ve ben de aynı çareye başvurdum.

Böylece psikanalize başladım. Kendimi bir divana uzanmış buldum, arkamda ise ağzını açıp tek kelime bile etmeyen bir psikanalist vardı. Söyleyecek bir şey bulmakta zorlanan biri için hiç de hoş olmayan bir durumdu. Sonuçta, korkunç bir çaba harcayarak, yaşamımı, çocukluğumu, üzüntülerimi anlatmaya başladım. Ancak psikanalist, hep susuyordu! Kendimi tamamıyla terk edilmiş, bir köşeye atılmış hissediyordum. Bunu kendisine de söyledim. O zaman uyandı ve bana kendimi ilk kez mi böyle hissettiğimi sordu. Yeniden hatıralarımı anlatmaya başladım, o da sessizliğine gömüldü. Altıncı ayda tedaviyi bıraktım. Kendine göre bir tarzı olduğunu düşünüyorum, başkalarına uyabilir belki ama, bana göre değildi: İlginç olmamaktan ve terk edilmekten çekinen biri için fazla zordu.

Arkadaşlarımdan biri, yüz yüze terapi yapan kadın bir psi-

kanalisti tavsiye etti. Bu daha iyi yürüdü. Terapist söylediklerime karşılıklar veriyordu. Çocukluğumdan, anne-babamla olan ilişkilerimden konuşuyor ama durum gerektirdiğinde acil bir sorun konusunda onun önerilerini alıyordum. Bana çok yardımcı olduğuna inanıyorum. Kendime biraz daha güvenmeye başladım. Benimle gerçekten ilgilendiğini görmek, bana bir değerim olduğu duygusunu kazandırdı. Bunların yanı sıra depresif bir kişi olan annemin beni bir şekilde suçluluk duymaya alıştırmış olduğunun da bilincine vardım. Dördüncü yılın sonunda ortak bir karar alarak terapiyi durdurduk. Çünkü, hem ben eskiye göre daha iyiydim, hem de tedavide belli bir monotonluk görülmeye başlamıştı

Bu terapiden sonra, kendimi bir parça daha iyi hissediyordum, ancak özellikle başkalarıyla olan ilişkilerimde hâlâ zorluklar yaşıyordum. Muhataplarım kadar iyi olmadığım konusundaki o duyguyla normal bir hayat sürebilmem için onlardan iki kat daha fazla çaba göstermem gerektiği duygusu hiç kaybolmamıştı. Okuduğum bir makale üzerine, bilişsel terapi uygulayan bir psikiyatra gittim. Uyguladığı yöntem tamamıyla değişikti. Sistematik bir biçimde, günlük hayatımdaki olaylardan yola çıkıyorduk ve psikiyatr benden, o anda düşündüğüm sıkıntılı her şeyi anlatmamı istiyordu. Bu anlattıklarım onun adlandırmasıyla "iç söylemi"mi oluşturuyordu. Sonra, beraberce bu küçültücü düşünceleri inceliyorduk ayrıca psikiyatrım bu düşünceleri sorgulamama yardımcı da oluyordu. Uygulanan, çok daha kısa bir terapiydi; haftada 1 gün olarak belirlenen seanslar altı ay sürecekti. Bu seansların bana olumlu davranışlar kazandırdığına da inanıyorum. Şimdi, "diğerleri kadar iyi sayılmam" ya da "hiçbir zaman başaramayacağım" türünden karamsar düşüncelere kapıldığımda kendimi daha çabuk toparlıyorum ve kendime daha fazla güvenerek konuşuyorum.

Özetlersek, gündelik yaşamımda hâlâ bir çaba göstermem gerekiyor ama, buna karşılık bu iki terapinin bana yardımcı olduğu söylenebilir.

Sonra, geçen kış, kendimi gerçekten bunalımda hissettim. Yeniden her şeyi kapkara görüyordum. Aile doktorumuz beni, an-

tidepresan bir ilaç kullanma konusunda ikna etmeyi başardı. İlacı kullanmaya kuşku duyarak başladım, çünkü sorunlarımın çok derinlerde olduğunu ve küçük bir hapın bu sorunların üstesinden gelemeyeceğini düşünüyordum.

Sonuç gerçek bir devrim sayılabilirdi! Başlangıçta özel bir şey hissetmedim, ama yavaş yavaş artık daha canlı uyanıyordum ve bir ayın sonunda, kendimi oldukça formda hissediyordum! Beni anlamanızı isterim; bu depresyondan önceki durumuma dönüş değildi, daha önce hiç yaşamadığım bir iyi olma durumuydu! Her şeyi çoşkuyla yapıyor, daha az yoruluyor ve topluluk içinde hiçbir sıkıntı hissetmiyordum. Hep söyleyecek bir şeylerim vardı! Yakın çevrem bu iyileşmeme oldukça şaşırmıştı.

Doktorum, altı ay sonra ilacı bırakmamı önerdiğinde, biraz tereddüte düştüm ama isteğine uydum. Başlarda bir değişiklik fark etmedim, ancak birkaç hafta sonra işkilli dönemime yeniden girdim. Doktoruma gidip, bana iyi gelen antidepresanı yeniden yazmasını isterken zorlandığımı söylemeliyim. Ve yeniden formuma kavuştum. Bu son üç yılı özetlemek gerekirse, antidepresan ilacı her bırakışımda, kendimi birkaç ay içinde, eski durumumda buldum. Ayrıca başka psikiyatrlara, hekimlere, profösörlere de danıştım.

Sonuçta, aşırı gerilim içinde olan birinin, devamlı tansiyon ilacı alması gibi, ben de hayatımın bundan sonraki yıllarında ilaç kullanmak zorunda olduğumu kabul ettim. Şimdi, kendime, "antidepresan ilacımı aldığım zamanlar normal halimdeyim, diğer insanlar gibi yaşamın tadını çıkarabilirim" diyorum. İnsanlar açık açık bu doğal değil diyorlar. Böyle olmakla birlikte gözlük kullanımı da doğal sayılmaz ama, buna karşın miyopları bulanık dünyalarına terk etmiyoruz! "Üzgün" olmaya programlanmış bir mizaçla doğdumsa bu benim suçum değil. Eğer bir ilaç benim, olaylara normal bakmamı sağlıyorsa, ilacı kullanmamak için bir neden de göremiyorum. Eğer on yıl önce bu konuşmayı yapmış olsaydık dehşete düşerdim! Sorunları bir hapla çözümlemek! O zamandan beri çok yol aldım ve hayatım daha mutlu.

Bu uzun öyküye yer verdik çünkü bir sürü benzeri var. Bazı durumlarda antidepresan bir ilaç, depresif bir kişiliğe oldukça yardımcı olur. Bu ilaçların denenmemesi düşünülemez. Bu arada antidepresif ilaçların etkilerinin birkaç haftadan sonra ortaya çıktığını hatırlatalım. Öte yandan, kişilere hangi antidepresan ilacın yarar sağlayacağını önceden bilmek olanaksızdır. İlk ya da ikinci olarak kullanılan antidepresanın hemen olumlu bir etki sağlayacağını düşünmemek gerekir. Bu konuda doktorunuza en etkili ilacı bulması için birkaç aylık bir süre tanımanız uygun olacaktır.

SİNEMA VE EDEBİYATTA DEPRESİF KİŞİLİKLER

- George Duhamel'in, sonunda canını feda edecek olan kahramanı Salavin, suçluluk duymaya ve kendi değerini küçümsemeye olan eğilimiyle, depresif kişiliğe (birkaç saplantılı kişilik özelliğiyle birlikte) güzel bir örnektir.
- Cesare Pavese *Günce*'sinde, kendine saygı duymayan, duygusal başarısızlıklarla kötüleşmiş, depresif bir kişiliği anımsatan, üzgün bir mizacı sergiler.
- François Nourissier'nin bazı kahramanları, özellikle *La Crève*'de ya da *Maître de maison*'da, hayatın zorluğu ve kendi yetersizlikleri üstüne hırçın yinelemeleriyle çoğu kez depresif kişiliklere benzerler.
- Bertrand Tavernier'nin *Dünyanın Bütün Sabahları* adlı filminde, Jean Pierre Marielle, kendisi ve çevresi için her zevki reddeden içine kapanık, hırçın ve keşiş hayatı yaşayan bir 17. yüzyıl kompozitörünü canlandırır. Çok sevdiği karısının ölümüyle yıkılmıştır ama, katılığa bu denli sarılması, kişiliğinin uzun süreli bir mateme yatkın olduğunu akla getirir.

Şunları yapın

Sorular sorarak dikkatini pozitif yöne kaydırın

Bir olay karşısında, depresif kişilik, olayın hep olumsuz yanını görme eğilimindedir. Ona göre, bardağın hep "yarısı boştur".

Büyük bir sanayi kuruluşunda arşiv uzmanı olan yirmi yedi yaşındaki Adeline, teknoloji izleyicisi olarak görevlendirildikten sonra şöyle yakınmaya başlar: "Bu iş oldukça stresli olacak", "Hiçbir zaman başaramayacağım", "Zaten bu işletmede teknolojik izlemenin alt yapısı yok".

Adeline'e çoğu kez, "Çok karamsarsın!", "Sızlanmayı bırak", biçiminde yaklaşılır. Oysa bu tür yaklaşımların ona hiçbir yararı olmaz. Anlaşılmadığı, dışlandığı duygusuna kapılır ve bu durum hayat hakkındaki depresif görüşünü daha da katılaştırır. Oysa, onun görüşünü kabul ederek, olayın olumlu yanlarını sorular halinde ona hatırlatmak, belki de ona, daha dengeli bir bakış açısı kazandıracaktır.

Örnek: "Özellikle başlarda çok stresli olacağı doğru ama, giderek daha da ilginç olmayacak mı?", "Neden başaramayacağını düşünüyorsun? Her seferinde aynı şeyi söylüyorsun, ama genelde başarılı olmuyor musun?", "Teknolojik izleme yok mu? Bu sana gerçek bir sorumluluk verdiklerini göstermez mi?"

Önemli olan depresif kişiliğe aniden karşı çıkmamak, dikkatini daha çok "yarı dolu bardağın" üzerine çekmektir.

Ayrıca ona, geçmişte pek olumlu bakmadığı ama başarılı sonuçlar elde edilen olayları anımsatın.

Onu, beğenisine uygun etkinliklere yönlendirin

Depresif kişilikler çoğunlukla zevk alma ve neşelenme fırsatlarını geri çevirirler. Bu yadsıma durumu, yorgunluk, kendini

gidilecek yere uygun görmeme, zevk almaktan suçluluk duyma ve özellikle de bu olayın ona zevk vermeyeceğini düşünme gibi birçok nedenden kaynaklanır.

Depresif kişilik karşısında başlıca iki yaklaşımdan kaçınmak gerekir:

– Onu kendi başına bırakmak ve bir şey önermemek. "Biraz da kendi gayret göstersin" demek. Bu türden bir yaklaşım depresif kişiliğin olumsuzluğunu artıracaktır.

– Onu, kaldıramayacağı eğlence ya da etkinliklere katılmaya zorlamak. On sekiz yaşındaki Catherine bize anne ve babasını anlatıyor:

Tatilde anne ve babam hiç anlaşamazlar. Depresif bir yönü olan annem, fazla bir şey yapmak istemez, bütün gününü, uzanıp, okuyarak veya televizyon seyrederek geçirebilir. Enerjik bir adam olan babam, annemin her şeye karşın hareketli olmasını ister. Sonuç: Babam annemi karşı çıkmasına rağmen plaja götürür, bisiklet gezintilerine çıkarır, akşam eve misafirler davet eder, çünkü insan görmeyi sever. Bu tempoda geçen haftanın sonunda annem yıkılmış bir vaziyette, ağlar ve tatilin geriye kalan günlerinde birbirleriyle konuşmazlar.

Catherine'nin babası, karısının bakış açısını biraz anlamaya çalışsa daha iyi olacaktır. Örneğin iki günde bir karısını rahat bırakabilir ve ona daha sakin aktiviteler önerebilir. İsteğini emir gibi değil de, kendini onun yerine koyup bir arzu olarak dile getirebilir. Örneğin şöyle diyebilir: "Birlikte bir gezintiye çıkmak beni çok memnun edecek. Bunun için başlangıçta bir gayret göstermen gerektiğini biliyorum, ancak inan ikimiz de çok iyi vakit geçireceğiz."

Ayrıca depresif bir kişinin karşısında sakin, anlayışlı ve olumlu hareket etmenin zorluğunu da hiçbir zaman küçümsemiyoruz.

Onu dikkate aldığınızı, tutarlı davranışlarla gösterin

Depresif kişilikler kendileri hakkında pek olumlu şeyler düşünmezler, bu da üzülmelerine yol açar.

Onlara verebileceğiniz en güzel ilaçlardan biri, samimi olmak koşuluyla göstereceğiniz saygı ve sevgidir.

Her gün, yaptığı ya da söylediği bir şey konusunda getireceğiniz olumlu bir eleştiri, farkına varmadan kendi hakkındaki olumsuz düşüncelerini değiştirecektir. Ancak bu övgünün etkinliği ve inandırıcılığı, kesin ve kişiye değil davranışa yönelik olmasına bağlıdır.

Örneğin, eğer depresif asistanınıza: "Çok iyi bir iş arkadaşısınız," derseniz şunları düşünecektir:

– ya yetersizliklerim onu ilgilendirmiyor;

– ya da yetersizliklerimi bildiği halde, kendisiyle aynı düzeyde olmadığımı düşündüğünden beni teselli ediyor.

Oysa, ona "Bay X'e verilen randevuya gidilememesi olayını çok iyi idare ettin," derseniz, o, kesin bir olaya dayanan bu övgüyü daha kolay kabul edecektir.

Onu tedavi olması için teşvik edin

Bu tavsiye, depresif kişiliklerin tedavisi konusundaki bilgilerimizin bir sonucudur. Bu tür bir kişilik bozukluğu (söz konusu olan distimi ise hastalık) psikoterapi ya da ilaçlarda görülen ilerlemelerden olumlu yönde etkilenmektedir. Etkili olacak bir tedaviye sırt çevirmek doğru olmaz.

Hastayı tedavi görme konusunda ikna etmek için zamana ve kurnazlığa ihtiyaç vardır. Eğer bir psikoloğa gitmeyi istemiyorsa, ona daha ılımlı yaklaşacağı bir öneride bulunun ve pratisyen bir hekime görünmesini tavsiye edin. Belki de bu hekim bir süre sonra hastayı antidepresan bir tedaviye ya da bir psikiyatra görünmeye ikna edebilir.

Şunları yapmayın

Ona kendini toparlamasını söylemeyin

"Biraz silkelen", "İstersen yaparsın", "Kendine gel", işte insanlığın varolmasından bu yana milyonlarca kez depresif kişiliklere söylenen sözler. Aralıksız yinelenmeleri yararlı olmadıklarındandır. Depresif kişilik, sizin teşviklerinizi göz önüne almaya çalışsa bile, kendini, terk edilmiş, bir köşeye atılmış, anlaşılmamış ve aşağılanmış hissedecektir.

Uzun uzun öğütler vermeyin

"Sende irade yok", "Kolayına geliyor", "Bu kadar karamsar olmak kötüdür", "Beni örnek al, değişmek için nasıl çabalıyorum". İşte bunlar kötü yaklaşımlardır! Size göre, seçimlerimizde özgür olsaydık, depresif bir kişi olmak ister miydik? Tabii ki hayır. Bu konuda ahlakçı ve suçlayıcı bir tutum, bir miyobu iyi göremediği ya da bileğini burkmuş birini topalladığı için suçlamaya benzer.

Depresif kişileri suçlamak çok daha kötüdür, çünkü depresif kişiliklerin büyük bir bölümü zaten, bulundukları durumdan dolayı kendilerini suçlu hissederler; dolayısıyla bu suçluluk duygusuna eklemeler yapmak gereksizdir.

Sizi, içinde bulunduğu durgunluğa sürüklemesine izin vermeyin

Depresif kişilikler, bizleri istemeden kendi dünya görüşleri ve yaşam biçimlerinin içine çekerler. Onları, üzgün göre göre, biz de hüzünleniriz ve acılarını paylaşmadığımız için kendimizi neredeyse suçlu hissederiz. Onlara kaba ve sert davranmak nasıl bir sonuç vermezse, üzüldükleri ya da tek başlarına kaldıklarında, yanlarında bulunmak da onlara bir yarar sağlamaz. Depresif bir kişiyle birlikte olmak, bazen özgürlüğe ve neşelenmeye olan gereksinmenizi unutturabilse bile, bu ihtiyaçlarınızdan

asla vazgeçmeyin. İşte, Jacques'ın, depresif bir kişi olan Marianne'nın kocasının anlattıkları:

Evliliğimizin başında, karımı teselli etmek ve ona güven vermek için, mizacındaki en ufak değişmeleri bile izlerdim. Topluluk içinde kendini pek iyi hissetmediğinden, ben de yavaş yavaş arkadaşlarımla görüşmeyi bıraktım. Hafta sonu gezilere gitmeyi severim, ancak bu geziler karımı korkuttuğundan pazar günlerini evde, onunla birlikte geçirmeye başladım. Sonunda kendimi böyle bir yaşamdan dolayı öylesine kapatılmış ve çaresiz hissettim ki bir psikiyatra gittim. Karımın tüm isteklerini yerine getirerek ona yardımcı olamayacağım konusunda beni uyaran o oldu. Karıma yeniden akşamları bir yerlere gitmeyi ve hafta sonları gezilere çıkmayı önerdim. Başlangıçta gene karşı çıktı, ben de onu şaşırtma pahasına yalnız gezmeye başladım. Bu konuda bir hayli tartıştık. Karıma onun isteklerini bildiğimi ve bunlara saygı gösterdiğimi, ancak benim de birtakım isteklerim olduğu-

DEPRESİF KİŞİLER NASIL İDARE EDİLİR

Şunları yapın

- Sorular sorarak dikkatini olumlu yönlere çekin.
- Neşeli etkinliklerle oyalayın.
- Onu dikkate aldığınızı gösterin.
- Onu bir hekime görünme konusunda ikna edin.

Şunları yapmayın

- Ona kendine gelmesini, canlanmasını söylemeyin.
- Onu azarlamayın, ahlak dersi vermeyin.
- İçinde bulunduğu durgunluğa sürüklenmeyin.

Eğer patronunuz ise: Düzenli olarak şirketin durumunu denetleyin.

Eğer eşiniz ise: Bu bölümü ona okutun.

Eğer iş arkadaşınız ya da meslektaşınız ise: Pozitif işler yaptığında övgünüzü esirgemeyin.

nu, onun da bunlara uyması gerektiğini açıkladım. Surat asarak beni suçlu duruma düşürmeye uğraştığı bir dönemden sonra (bu aşamada da psikiyatrımın büyük yardımı oldu) bir gün benimle gelmek için valizini hazırladı. O günden beri ilişkimiz daha iyi. Ayda bir kez hafta sonu bir geziye çıkıyoruz; benimle arkadaşlarıma gelmeye de başladı. Şimdi onu bir psikiyatra gitmeye ikna etmekle meşgulum.

Bir hekime görünme konusundaki tavsiyemiz, eğer depresif bir yakınınız varsa, sizin için de geçerli olabilir. Gerçekte bir profesyonelin önerileri, Jacques örneğinde görüldüğü gibi, bu duruma karşı koyabilmenizde size yardımcı olabilir. Ancak bir psikiyatr davranışlarınızın istemeden, karşınızdakinin depresif tutumunu geliştirebileceğini size açıklayabilir. Bunun yanı sıra günlük hayattaki sorunlar ve somut durumlarla daha kolay başa çıkmanız için size önerilerde bulunabilir. Sonunda muhatabınızı bir hekime görünme konusunda ikna etmenizde size yardımcı olabilir. Bu arada, depresif kişinin bir hekime görünmesinin çok yararlı olacağını da tekrar vurgulamak istiyoruz.

Sizde de depresif kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Birçok kişiye oranla yaşamı daha az sevdiğimi sanıyorum.		
2. Bazen, hiç doğmamış olmayı yeğliyorum.		
3. Çoğu zaman karamsar olduğum söylenir.		
4. Çok mutlu bir olayda bile bazen hiç sevinmediğim olmuştur.		
5. Bazen yakınlarım için bir yük olduğumu düşünürüm.		
6. Kendimi kolayca suçlu hissederim.		
7. Sık sık geçmişteki başarısızlıklarımı düşünürüm.		
8. Başkalarının karşısında kendimi çoğu kez küçülmüş hissederim.		
9. Çoğu kez yorgun ve halsizimdir.		
10. Zamanım ve olanaklarım varken bile, eğlenceyi hep ertelerim.		

DOKUZUNCU BÖLÜM

BAĞIMLI KİŞİLİKLER

Yalnızlık, kötü bir beraberliktir.

– Ambrose Bierce

Kırk yedi yaşındaki muhasebeci Philippe konuşmasına, aşırı sosyal biriyim, diye başlıyor. Benim problemim, başkalarına fazlasıyla gereksinme duymamdan kaynaklanıyor.

Bu özelliğim çok önceleri ortaya çıktı. İlkokul yıllarında, oluşturulan gruplarda yer alamama, teneffüslerde yapılan maçlara katılamama korkusu bende bir paniğe neden olurdu. En kötü görevleri, en kötü rolleri kabul etmeye hazırdım. Herkes ileride oynayıp gol atmayı isterken ben kalede durmayı, savunmada oynamayı ya da başkaları korkusuz kovboy rolleri için dövüşürken ben kızılderili ya da hain olmayı itirazsız kabul ederdim. Bu tarz stratejiler sayesinde, oldukça aranıyor ve takdir ediliyordum. Okul liderleri beni kendi gruplarına dahil ettiklerinde gurur duymuştum ve her türlü özveriyi göstermeye de hazırdım.

Sonuçta ben, kendinden pek emin olmayan bir izleyen durumuna düştüm. Geçmişe baktığımda, girişimlerde bulunanın ya da fikir sahibinin kendim olmadığını fark ediyorum. Fikirlerimin – ve onlarla birlikte kendimin de – eleştirilmesinden ya da

reddedilmesinden çok korkuyordum... Hiçbir zaman arkadaşlarıma karşı çıkmayı denemedim. Zaten, akıl almaz budalalıklara sürüklenmem, liderlerinin gerçekten bir bitirim olduğu bir gruba takıldığım ders yılında gerçekleşti. Sahiplerinin tatilde olduğu sırada bir evi talan etmiş, lisenin spor malzemelerini çalmış ve bunlara benzer birkaç olay daha gerçekleştirmiştik... Bu eylemleri gerçekleştirirken, diğerlerinden, bu kadar gözü pek bir gruba dahil olmaktan mutlu olan arkadaşlarımdan asla ayrılamayacağım hissine kapılmıştım... Yakalandığımızda, annem-babam ve öğretmenlerim delirmiş olduğumu sandılar. Çünkü, küçük bir haydut gibi davranmak benim tarzım değildi. Ben daha ziyade kadınlara nazikçe selam veren tiplerdendim. Ancak, onların tüm ısrarlarına karşın liseden kovulmamamı sağlamak için bu eylemlere arkadaşlarım tarafından sürüklenmiş olduğumu asla itiraf etmedim...

Kendime hiç güvenmediğim doğrudur. Başkalarının benden daha üstün olduğunu, onların fikirlerinin ve seçimlerinin daha iyi olduğunu düşünürüm ve işte bu nedenle onları izlemenin ve onların girişim ve üstünlüklerinden yararlanmanın kendi açımdan iyi olacağı kanısını taşırım. Hiçbir zaman bir kişiye sırt çevirdiğim görülmemiştir. Uzun yıllar sonra, onlar hakkında yanılmış olabileceğimi de düşünürüm. Ancak bu beni mutsuz kılar. Üstelik asla bunu yüzlerine karşı söylemem. Çünkü düşüncemin doğruluğundan asla emin değilimdir.

Çok sadık biriyim. Çevremde, beni iyi tanıyan arkadaş ve kişilerin olması benim için bir gereksinmedir; ayrıca tümü tarafından takdir edildiğimi de bilmek isterim. Genelde insanlar beni kolaylıkla kabul ederler, çünkü özgeci yapımdan ötürü yardım etmeye her zaman hazırımdır. İş yaşamında biraz istismar edildiğim kanısındayım. İş arkadaşlarım benimle iyi geçinerek, istedikleri her şeyi bana yaptırabileceklerini anladılar. Ancak aynı şekilde yardım da ettiklerini kabul etmeliyim. Çoğunlukla kararsızımdır ve sık sık onlara danışırım. Başarısız olmaktan ya da bir hata yapmaktan çok korkarım. Çevremdekilerin tümüne ne düşündüklerini sormadan, önemli bir karar aldığımı hatırlamıyorum. Aslında, yaşamım boyunca, beni ilgilendi-

ren önemli kararların hep benim dışımdakiler tarafından alındığını anlıyorum.

Çocukken, başlangıçta pek de istemediğim halde, beni bir futbol kulübüne yazdıran annemdir. Daha sonra antrenörlerimin çok takdir ettiği, kolektif anlayışa sahip disiplinli bir oyuncu oldum. Mesleğimi babam seçti. Onun tavsiyeleri üzerine, onun gibi ben de muhasebe eğitimi gördüm. Aslında benim gönlümde edebiyat okumak vardı. Ancak babamın, bana neyin uygun olduğunu ve hangi alanda iş bulabileceğimi bilme konusunda, benden daha yetkili olduğu kanısındaydım...

Gençken kızların hoşuna gidiyordum. Yakışıklıydım, sosyaldim, sportiftim, çok iyi bir dinleyiciydim ve insanları yargılamıyordum... İleri yaşta annem ve babamla oturmama karşın birçok kız arkadaşım oldu. Aklı başında olan ailemle iyi geçiniyordum, özellikle çıktığım kızları anneme anlatıyordum... Ancak bu konuda bile, seçimi ender olarak ben yapıyordum. Daha çok kızlar beni seçiyorlardı. Zaten bir ilişkiyi –iki taraf için hata olduğu anlaşılsa bile– bozmakta zorlanıyordum. Hep kendi kendime, bir saçmalık yapmamam gerektiğini söylerdim. Üstelik iki flört arasında geçen sürede yalnız kalmayı da sevmiyordum. Bir kızdan öbürüne geçmek bana güven veriyordu. Aslında, iyice düşündüğümde hiç yalnız yaşamadığımı fark ediyorum! Evlilik için yaratılmış olduğumu söyleyebilirim!

Zaten, kişiliğimi hemen anlayan gelecekteki eşim beni haklı çıkardı. Başlangıçta bana çok çekici geldiğini söyleyemem. Benden yaşça biraz büyüktü, fizik olarak tam tipim değildi ve çok otoriterdi. Bununla birlikte ondan etkileniyordum, çünkü benden daha fazla okumuştu. Yakınlaşmamızı o sağladı... Sonuçta birbirimizi tamamlıyoruz ve birlikteliğimiz iyi gidiyor. O kendinden çok emin, hatta biraz kırıcı, insanlarla kolayca anlaşamıyor; ben ise, daha esneğim, daha uzlaşmacıyım, daha sosyalim. Yuvamızla, evle, tatillerle, çocukların eğitimiyle ilgili bütün kararları karıma bıraktığımı kabul etmeliyim...

Aile yaşamıma rağmen, birçok kişiyle de bağlarımı korudum. Tavsiyelerini alabileceğim yakın arkadaşlara her zaman ihtiyacım var. Eski dostlarımın çoğuyla görüşmemi sürdürüyorum.

Karım bazen "ilişkiler koleksiyoncusu" yanımdan yakınıyor. Bazı insanlar bir şeylerini atamazlar, işte bunun gibi ben de kimseyi terk edemem! Yirmi yıldan beri görmediğim ve bundan sonra da hiç göremeyeceğim insanlara bile hâlâ kart atarım. Ben böyleyim işte. Başkalarıyla olan ilişkilerim benim için çok önemlidir. Bir ilişki bitince, içimden bir şey kopmuş gibi olur...

Bu durum bazen aşırıya da kaçar: Bazen bir olayın bensiz cereyan edebileceğini düşünerek kaygılanırım. Davet edilmediğim bir arkadaş buluşması, şirkette beni çağırmadıkları bir toplantı; bunları düşündükçe sıkıntım artar. Sanki içimde, devamlı olarak yolun kenarında unutulma korkusunu taşırım.... Hep çocukluğumdan kalan, o eski dışarıda bırakılma ve yavaş yavaş yalnız kalma endişesi beni rahatsız eder...

Bazen böyle olmak istemediğimi ve böyle olmanın bana ne kadar çok fırsat kaçırttığını düşünürüm. Örneğin, edebiyat fakültesine yazılmadığım için ya da en azından muhasebe eğitiminde daha üst bir kariyer yapmadığım için pişmanlık duyarım. Ancak okulda kendimi pek rahat hissetmiyordum, çünkü iyi arkadaşlıklar kuramamıştım. Ve müstakbel karım, ileri yaşından dolayı hemen evlenmek ve çocuk doğurmak istiyordu. Sonuçta böylesi de iyi... Fazladan bir diploma hayatımda neyi değiştirecekti ki?

PHILIPPE HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Hikâyesi boyunca Philippe, beklentilerine ve değerlerine tümüyle uygun düşmese bile, gruplar içinde yer almasının, başkaları tarafından kabul edilmesinin, kendi için ne kadar önemli bir gereksinme olduğunu belirtiyor.

Philippe, gruplara alındığından emin olmak için, birçok uzlaşmaya da hazır gibi görünüyor. Başkalarının görüşlerini hiç karşı çıkmadan benimsiyor, her türlü anlaşmazlığı açıklamaktan kaçınıyor, başkalarının yapmayı istemediklerini hiç incinmeden kabul ediyor...

Çünkü, Philippe'i başkalarına iten, yalnızca ötekilerle ilişki

kurma isteği değil, aynı zamanda ve özellikle kendini bir gün tek başına bulma endişesidir. Yalnızlık onun için yok olmayla eş anlamlıdır.

Aslında Philippe, tek başınayken iyi bir seçim yapamamaktan, iyi karar verememekten korkuyor. İşte bu yüzden her karardan önce birtakım sigortalar arıyor ve koşullar çok uygun olsa bile, mümkün olduğu kadar inisiyatif almaktan kaçınıyor. Başkalarının, kendisinin sahip olmadığı uzmanlıklarla donatılmış olduğuna inanıyor.

Hayatı fazlasıyla başkalarına bağlı. Philippe, karar almayı çevresindekilere bıraktıkça kendi varlığının biçimlendirilmesini onlara bırakmış oluyor ve aslında, hoşuna gitmeyen bir hayatı sürdürmek zorunda kalıyor.

Philippe kişiliğinin bir sonucu olarak, kişi ya da gruplarla kurduğu ilişkilerde, oldukça sistematik biçimde üç evreden geçer:

– İlk evre asılma evresidir. Bu evre boyunca, kabul edileceğini doğrulatmak için çaba gösterir.

– İkinci evre bağımlılık evresidir. Bu evrede, grup ya da kişinin, kendisi için kararlar almasını ya da onaylanmasını sağlaya-

BAĞIMLI KİŞİLİK

Başkaları tarafından desteklenme ve rahatlatılma ihtiyacı

- Başkasının onayı olmadan karar almaktan çekinir.
- Kendisi için önemli olan kararları almayı bir başkasına bırakır.
- Bir projeyi başlatmakta zorlanır, daha çok gelişmeleri izlemeyi yeğler.
- Yalnız kalmayı, yalnız başına iş yapmayı sevmez.

İlişkilerin bozulması endişesi

- Kimseyi gücendirmemek için hep evet der.
- Söylediği kabul edilmez ya da eleştirilirse, oldukça etkilenir ve kaygılanır.
- Başkalarına şirin görünmek için beklentisi az olan işleri kabul eder.
- Ayrılmalardan olumsuz yönde etkilenir.

rak, onlara çok güvenir. Bu evrede söz konusu olan bir denge durumudur. Philippe çevresiyle olan ilişkisinden memnundur.

– Üçüncü evre kırılganlık evresidir. Bu evrede başkasına olan aşırı bağımlılığının farkına varır. Bir yandan da, ilişkinin kopmasından ya da soğumasından endişelenmeye başlar. Biraz ileride sözünü edeceğimiz patalojik bağımlılık özelliklerini sergileyen kişiler bu aşamada ortaya çıkarlar.

PHILIPPE DÜNYAYI NASIL GÖRÜYOR

Hiç değişmeyen iki kanı bağımlı kişiliği belirler: bunlardan ilki, yalnız başına hiçbir şeyin başarılamayacağına duyulan inançtır. İkincisi ise, başkalarının bizden daha güçlü oldukları ve onlarla iyi geçinirsek bize yardım edebilecekleridir. İşte bu yüzden, onların devamlı desteklerini aramak ve onlara mümkün olduğunca bağlanmak yaşamsal bir önem taşır.

Bağımlı kişi böylece çevresindeki insanların kendisine hangi konuda yardımcı olabileceklerini, destekleyeceklerini araştıracaktır. Kendisi ve yetenekleri konusundaki düşüncelerini, her şeyden çok başkalarının ona yansıtacağı imaja göre oluşturacaktır. Bir hastamız, anne-babasından aldığını sandığı mesajı şu şekilde özetliyordu: "Başkalarının verdiği her şeyi kabul et, çünkü sen yaşamak için onlara muhtaçsın ve hiçbir işi kendi başına yapmaya çalışma, çünkü yeteneğin yok."

Bağımlı kişi bu dünyada kendisine, sporcuların, başka bir oyuncuyu yıldızlaştırmak için kendini feda eden oyuncu için söyledikleri gibi bir "su taşıyıcısı", bir "izleyen" olmaktan başka yer bulunmadığına inanmıştır. Ancak bu fedakarlığın da bir karşılığı vardır. Yıldız futbolcunun zaferi gölge oyuncuya belli bir güvenlik sağlar. Kırk üç yaşındaki pazarlamacı Georges bize bunu anlatıyor:

İkinci rollere her zaman abone oldum. Çocukken, kendimi sinema ve edebiyat dünyasının kahramanlarından biri olarak düşlediğimde, bu asla kahraman olmuyordu, hep ikinci kişinin ye-

rine geçiyordum: Robin Hood yerine, Küçük-John, Tenten yerine kaptan Haddock, Batman yerine Robin. İşin sorumluluğunu doğrudan üstlenmeden kahramanlarla aynı maceraları yaşamak... Bugün bile, püf noktaları çok iyi bilmeme karşın bu tutumum sürüyor: Çok göz önünde olan, fazla teşhir edilmiş, tek kelimeyle yalnız başına kalacağım profesyonel görevleri kabul etmeme eğilimini koruyorum. Sadece bir ekip içinde, hatta bana ne yapacağımı söyleyen daha deneyimli birinin yanında kendimi rahat hissediyorum...

HEPİMİZ BİRER BAĞIMLI DEĞİL MİYİZ?

Bağımlılık insan yapısının bir parçasıdır. İnsanoğlu tam bir bağımlılık durumunda doğar. İnsanın yaşamı, varoluşunun ilk anından itibaren, kesin olarak çevresine bağlıdır. Sonraki yıllarda çocukluk döneminde insan, sadece fiziksel açıdan değil, psikolojik gelişiminde de tümüyle çevresine bağımlı kalır.

Bağımlılık ve özerklik arasındaki diyalektik ilişki insan ruhsallığının merkezinde yer alır. Çok erken çağlarda insanlar, belli düzeydeki bir bağımlılığın belli bir koruma sağladığını anladılar. Kutsal kitapta, Tanrısal otorite, bağımlı kişiliklerin sloganı olabilecek sözlerini şöyle dile getirir: "Tek kişi olmaktansa iki kişi olmak yeğdir... Yere düşen yalnıza ne yazık: Onu kaldıracak kimse olmayacak." Bir kişinin dengesinin çoğu zaman, içinde bulunduğu durumlara göre, bağımlılığını olduğu gibi özerkliğini de kanıtlamasına, her iki özelliğini göstermesine bağlı olduğunu biliyoruz... Eğer özerk olamama bir handikap oluşturuyor ise, ileride göreceğimiz gibi, bazen, belli bir bağımlılık durumunu kabul edememe de, (psikiyatrlar bunu gerileme olarak adlandırır) sağlıklı bir psikoloji işareti değildir.

Bu konuda birçok araştırmacı ilginç tezler geliştirmiştir. En dikkat çekicilerinden biri, kuşkusuz İngiliz psikanalist Micheal Balint'in, birçok kitabında[1] anlatmış olduğu ve "ilk aşk" olarak

1 M. Balint, *Les Voies de la régression*, Paris, Payot, 1972.

adlandırdığı tezdir. Bu teze göre insanların duyduğu gereksinmeler kişiyi, bunların tümünü karşılayabilecek bir ilişki biçimini aramaya iter. Küçük çocuk ilk yıllarında, onu çevreleyen dünyayı bu şekilde algılayacaktır (bu nedenle, biberonu geç ya da çok sıcak gelirse dehşete düşer). Büyümeye başlayan çocuk, çok kısa bir sürede dünya ve onu oluşturan kişilerin tamamıyla kendi hizmetinde olmadığını anlar. Önünde birbirine taban tabana zıt, iki tür davranış biçimi bulunmaktadır:

Birincisi geçmişe özlem ve yitik cennetin aranmasıdır. Ustaca hareket edilmesi koşuluyla, ihtiyaçlarımızın çoğunun başkaları tarafından karşılanması mümkündür. Zaten başka bir çözüm de yoktur. Eğer yalnız kalırsak, gereksinmelerimizi karşılama konusunda kendimizi mutlak bir yetersizlik içinde buluruz. Bu dünya görüşü Balint tarafından "oknofili" (Yunanca okneo: "bir şeye asılmak, tutunmak", ama aynı zamanda "duraksamak, kuşku duymak" anlamında) diye adlandırılır. Bağımlılık tutumuna uygun düşer.

İkinci davranış biçimi, yaşamın aldatıcı olduğuna, sonuçta gereksinmelerin hiçbir koşulda çevredekiler tarafından karşılanamayacağına ve başkalarına bağımlı olmanın var olabilecek tehlikelerin en kötüsü olduğuna karar vermektir. Balint bu tutuma "filobatizm" (terim, sağlam zeminden uzakta, uçlarda gezinen "akro-bat" sözcüğünden yola çıkılarak uydurulmuştur) der. Bu, özerkliklerini en aşırı şekilde değerlendirenlerin, her türlü bağımlılık ya da bağlanma biçimlerine kapalı olanların tutumudur.

Oknofili ve filobatizm, her kişide var olan bağımlılık gereksinmesine karşı, iki aşırı tepki gösterme biçimini temsil eder. Her iki durumda da kişi, bunlardan birini aşırı biçimde benimser ve savunur... Edebiyatta bu iki tutumun güzel örneklerine, en popüler aşk ilişkilerinde rastlanır: Don Juan, kadın-erkek ilişkilerinde dizginsiz bir filobattır. Tristan ise, Isolde'ye ve Kral Marc'a olan bağımlılığı ile ilginç bir oknofil portresi çizer.

Gerileme eğilimi, herhangi bir şekilde ana babalarımızdan bize geçtiyse, bazı kişilerin diğerlerinden daha bağımlı olması nasıl açıklanır? Doğuştan gelen bazı eğilim ve biyolojik nedenlerin bağımlılık özelliğinde rol oynayıp oynamadığını daha bilmiyoruz. Uzmanlar, bazı nedenlerin bu duruma yol açabileceğine inanıyorlar ve ayrılığın yol açtığı bazı kaygıları, yetişkinlikte ortaya çıkan bağımlı kişiliğin habercisi olarak görüyorlar.

Bazı ailevi davranışların, eğitimle ilgili tutumların ve yaşanan olayların bağımlı kişiliğin temel özelliklerini oluşturduğundan kuşku duyulmaktadır.

Anne-baba davranışları

İşte, yirmi altı yaşındaki, eğitmen Nathalie'nin anlattıkları:

Çocukluğumun belli bir döneminde, gerçek anne babamın, büyükannem ve büyükbabam olduğuna inandığımı hatırlıyorum. Anne ve babam ise bende, bana beceriksiz ve baştan savar gibi bakan büyük iki kardeş havası uyandırıyordu... Annem beni çok genç yaşta doğurmuş ve babası, onun ve babamın gelip büyük aile evinde onlarla birlikte oturmalarını şart koşmuş. Çünkü ne babamın ne de annemin bir mesleği varmış. Büyükbabamın, her zaman bütün sorunları çözebilen, bütün gerçekleri bilen üstün bir insan olduğu hissine kapıldım. Biri değişik bir fikri savunduğunda durum aniden ciddileşirdi. Önce bir anlaşmazlık çıkar, sonra olayların gelişimi büyükbabamı haklı çıkarırdı. Sonuçta benim hatırladıklarım bunlardı.

Anne ve babamı hep böyle güven uyandırmaktan uzak ve büyükbabama bağlı görmek, bende her zaman güçlü kişiler tarafından sevilme ve korunma isteğini doğurdu. Böyle bir tutumun olumsuzluklarını görmem için epey zamanın geçmesi gerekti. Bu her şeyi bilen ve güçlü büyükbabanın, çevresindeki bütün kişileri ezmiş olan korkunç bir despot olduğunu yeni öğrendim.

Oldukça pragmatik bireyler olan çocuklar, çoğunlukla anne ve babalarının söylediklerini değil de, yaptıklarını yaparlar. Böyle davranmalarının nedeni de kuşkusuz, insan gerçeğinin, söylenenden çok eylemde saklı olduğuna inanmalarıdır. Anne ve babanın ya da bunlardan birinin dışarıya karşı aşırı bağımlı tutumu, bağımsız olmalarını istedikleri çocuklarını da etkiler.

Eğitsel davranışlar

Biraz da bu işin kuramından söz edelim: Bir çocuğun bağımsızlığını geliştirmesi için iki aşamadan geçmesi zorunludur. Birinci aşamada çocuk, araştırmaya yönelmeden önce "sağlam bir temele" sahip olmalıdır. Bağımsızlık önce sevdiklerinden uzaklaşmaktır. Bir çocuk, sevdiklerinin, onun uzaklaşmasını kaldıracak ve kabul edecek kadar kendisini sevdiklerinden emin olursa, bağımsızlığa doğru bir adım atabilir. İkinci aşamada, çocuk, ortaya koyduğu bağımsızlık çabalarının anne ve babası tarafından desteklendiğini ve yüreklendirildiğini görmelidir. Tersi durumda, suçluluk duygusu ağır basacak ve bütün bağımsız olma çabalarını engelleyecektir.

Bu durumda, anne ve babalar tarafından ortaya konan iki ayrı tutumun, bağımlı kişilik özelliklerinin biçimlenmesine yardımcı olduğu açıktır:

– Çocuklarına gerektiği kadar ilgi göstermeyen, onlara karşı duydukları sevgiyi ve değeri belirtmeyen, güven duygusu uyandırmayan anne ve babalar, çocuklarında, yaşamlarının bağlı olduğu anne babalarına tutunma çabalarını artırmış olurlar.

– Bunun tam tersi, aşırı koruyucu anne ve babalar çocuklarına, yüksek derecede işe yaramaz oldukları, dünyanın tehlikelerle dolu olduğu, eğer yaşamlarını sürdürmek istiyorlarsa "her şeyi bilen" kişileri dinlemeleri gerektiği mesajını iletirler...

Son olarak bazı hastalarımızın öykülerini dinlediğimizde, özellikle anne ya da babadan (bazen ikisinden de) uzun süreli bir kopmaya dayanan ayrılıkların, çocukta, onlara gerektiği kadar bağlanmamış olduğu duygusunu uyandırdığını gördük. İşte bu nedenle anne ve babanın uzaklaşması çocukta bir duygu istiflemesine yol açar... Şimdi, ticaretle uğraşan elli altı yaşındaki Viviane'ı dinleyelim.

Dört yaşında hastalandım. Hastalığımın ne olduğunu bugün bile bilmiyorum, bana hiç açıklamadılar... Belki de tüberkülozdu. Ancak hiç kuşkusuz o dönem için ciddi bir hastalık olacaktı ki, doktor, benim kentten uzakta bir çocuk tedavi merkezinde altı ay geçirmemi salık vermişti. Salıncakta sallanmam bahanesiyle çıkarıldığım bahçeden dönüşümde anne ve babamın gitmiş olduğunu öğrenince geçirdiğim şoku hâlâ hatırlıyorum. Görevli kişilerin olayı açıklamalarına karşın, hiçbir şey hatırlamıyorum. Artık anne ve babamın dönmeyeceğine inanmıştım.

Birkaç gün içinde konuşmayı ve yemek yemeyi kestim. Sonra, bana bahçesinden kayısı getiren bir hemşireye bağlandım. Yalnız kayısı yemek istiyordum. Hemşirenin benle yavaş yavaş yakınlık kurmasından sonra, dört yaşındaki küçük bir kız gibi yeniden konuşmaya, oynamaya başladım...

Altı ay sonra, anne ve babam beni almaya geldi. Çok korkunçtu ama onları tanımadım; hemşireden ayrılmak istemiyordum. Anne ve babam o kadar büyük bir suçluluk duydular ki, bu olaydan sonra yaşamımı ve sıkıntılarımı paylaşmaya başladılar. Onlara sormadan, onların onaylarını almadan en küçük bir hareket bile yapmıyordum. O zamandan beri en küçük bir ayrılığı bile kaldıramam ve devamlı olarak başkalarının onayına ve desteğine gereksinme duyarım.

BAĞIMLILIK GİZLİCE İLERLEDİĞİNDE...

Diğer kişilik profillerinde görüldüğü gibi, oldukça gizli bağımlılık türleri de vardır. Bunlar ancak kişiyi bağımlı yapan koşulların tekrarlanması durumunda su yüzüne çıkarlar. Şimdi otuz sekiz yaşında ve memur olarak çalışan Martine'i dinleyelim.

Dost ilişkilerimde ve işimde oldukça bağımsızım. Üstlerim, bana önemli sorumluluklar vermekten çekinmez ve bu da beni korkutmaz. Sorunlar daha çok duygusal yaşamımdan kaynaklanıyor. Bir kişiye tüm varlığımla bağlanmadığım sürece rahatım ancak bir kişi benim için önem taşımaya başladığı andan itibaren, onun ardından bir saniye olsun ayrılabilmek için olağanüstü bir çaba içine girmem gerekiyor. Aşk yaşamımda, sürekli, ve güçlü bir ilişki isteğine karşı kendimle mücadele etmem gerekiyor. Bu isteğimin gizemli bir yönü yok. Babamın, onunla yeterli derecede sevecen olmayan annemi terk ettiğini gördüm. Bizleri annem büyüttü. Ancak bizlere gerektiği kadar bir sevgi göstermedi. Annemin bana gösterdiği ilgisizlik yüzünden, öğretmenlerimde, sınıf arkadaşlarımda ve yakın ilişkiler kurduğum büyüklerde, beni ilginç küçük bir kız olduğuma inandırmalarını aradım...

Başka vakalarda, gerilemenin geçici de olsa her biçimi, bağımlılığın aşırı bir biçimde yadsınması, kişinin kendini değersiz bulmasına ve sonuçta kendinden kuşku duymasına yol açmaktadır. İşte elli yaşında, yönetici Eric'in anlattıkları:

Aşırı özerk olma isteğimin olağan olmadığını biliyorum. Hayatımda iki kez, bir yıl boyunca işsiz kaldığımda ve önemli şekilde hastalandığımda ciddi sorunlar yaşadım. Her iki durumda da başkalarına muhtaç kaldım. Ailem ve dostlarım bana yardım ettiler. Sizi temin ederim ki, yardım almak beni rahatlatacağına paniğe soktu... Kendimi bir asalak gibi hissetttim ve durum uzarsa işin içinden hiç çıkamayacağım kanısına kapıldım. Çevremdekiler neden bu kadar neşesiz olduğumu anlayamıyorlar-

dı... Ancak daha sonraları olayın şokunu atlatınca sakince düşünebildim ve duygularımı onlara açıklayabildim... Ancak bugün, bağımsızlığı, kişinin gücünün işaretini oluşturan tek değer gibi görmemek gerektiğini biliyorum.

Bağımlı kişilikler bazen, böyle olmaları onları rahatsız etse de, her an hizmetinize hazır, canınızı sıkmayan, sevimli, saygılı kişiler olarak görünürler. Yunanlı yazar Theophrastos "hatır gönül sayan" kişinin portresini çizerken bu tutumu tarif ediyor: "Bu tutkuda olan kişi, meydanda gördüğü birini, ne kadar uzakta olursa olsun, bağırarak selamlar. Ona 'işte iyi adam buna denir' diye yaklaşır. Onu hayranlıkla süzer, kaçıp gitmesin diye kollarından iki eliyle tutar: Onunla bir iki adım yürüdükten sonra, ona hangi gün görüşebileceklerini sorar, ve ayrılırlarken de onu bol bol över..." Ancak karşıdaki kişi yavaş yavaş muhatabının bitmez tükenmez duygusal ihtiyaçlarının, kuşatıcı hatta zorlayıcı karakterinin farkına varır... Ve ondan uzaklaşmaya çalışır...

BAĞIMLILIK BİR HASTALIĞA DÖNÜŞTÜĞÜNDE

Her insanda bir ölçüde bağımlılığın izlerine rastlanması doğal olarak kabul edilebilir. Ancak bazı kişilerde bu eğilim aşırıya kaçarak, kişi için oldukça olumsuz sonuçlar doğurur.

Bağımlılık ihtiyacı aşırıya kaçtığında, kişiyi çevresinden özel isteklerde bulunmaya zorlar. Bu tür kişiler çevresinde "beni terk edemezsin, gidersen çok kötü şeyler yapabilirim, sorumlusu da sen olursun" biçiminde suçluluk duygusu uyandırır. Psikiyatri servislerinde yatan hastaların, % 25 ile % 50'si bağımlı kişilik özellikleri sergilemektedir.[2] Nüfusun genelinde ise bu oran, çoğunluğunu kadınların oluşturduğu % 2,5 civarındadır. Agorafobiye sahip depresif kişilerde ise, bağımlı kişilik özellikleri oldukça sık görülür ve uzmanlara birçok sorun-

2 L.C. Morey, "Personality disorders in DSM III and DSM IIIR: Convergence Coverage and Internal Consistency", *American Journal of Psychiatry*, 1988, s. 145, 573-78.

lar çıkarır.[3] Aynı şekilde, bağımlı kişilik özelliklerine diğer kişilik bozukluklarında ve daha ileride sözünü edeceğimiz gibi, histriyonik ve sakınımlı kişiliklerde de rastlanır.

Evlilik terapi uzmanları, bağımlı kişiliklerin isteyerek sahiplenici ve hükmedici hasta kişileri eş olarak seçtiklerini gözlemlerler. Dayak yiyen kadınların ya da alkolik erkeklerin çoğunluğu bağımlı kişiliklerdir.

Bağımlı kişi, tek başına hareket etme konusundaki yetersizliğine, gitgide kendini daha fazla inandırarak, bir süre sonra gerçekten yetersiz duruma gelir... Uyguladığı risk almama, girişimde bulunmama ve her türlü ilişkiden kaynaklanabilecek çatışmalardan kaçınma stratejisi onu gerçekten güçsüz kılar... Altmış altı yaşındaki, emekli Luce'ü dinleyelim.

Kocam ölünce gerçek bir kâbusla karşı karşıya kaldım. Tam bir sosyal özürlü olduğumu düşünüyordum. Bir bankaya ya da bir notere asla yalnız başıma gitmemiştim. Çek kullanmayı, yol haritasına bakmayı, vergi bildirimi doldurmayı bilmiyordum... Bütün bunları zamanında kocam yapmıştı ve bu durum benim de işime gelmişti. Şimdi bu işlerin tümünü tek başıma öğrenmem gerekiyordu.

Yeniden dışarıdan yardım almaya, ailemi, dostlarımı, tüm dünyayı harekete geçirmeye yeltendim. O dönemde geçirdiğim çok ciddi bir depresyon nedeniyle beni tedavi eden psikolog böyle davranmamamı tavsiye etti ve kendi işlerimi üstlenmem konusunda yardımcı oldu. Sorunlarımı çözebilmek birkaç yılımı aldı, ama şimdi kazançlı olduğuma inanıyorum...

3 J.H. Reich, R. Noyes, E. Troughton. "Dependant Personality Associated with Phobic Avoidance in Patients with Panic Disorders", *American Journal of Psychiatry*, 1987, 44, s. 323-326.

SİNEMA VE EDEBİYAT DÜNYASINDAN BİRKAÇ BAĞIMLI KİŞİLİK

- Don Kişot ve Sançe Pança, Don Juan ve Leporello, Sherlock Holmes ve Doktor Watson... Bütün kahramanların dümen suyunda, kahramanının yanında yaşadığı serüvenlerin dışında bağımsız bir yaşamı ya da düşüncesi olmayan, sadık, gizemli bir kişi, bağımlı bir kişilik bulunur. Çizgi romanlarda bu ünlü çiftlere sıkça rastlanır: örneğin Obeliks ve Kaptan Haddock bağımlı kişiliğin sayısız özelliğini sergilerler.
- Aşk bağımlılığı, yazarlar için bir başka esin kaynağıdır. Albert Cohen, *Belle du Seigneur*'de, Ariane'ın kişiliğinde, sevilen varlığa karşı duyulan aşırı bağımlılığı anlatır. Tennessee Williams *Mrs. Stone'un Roma Baharı* (The Roman Spring of Mrs. Stone) adlı yapıtında elli yaşındaki bir kadının, kendinden çok genç bir erkeğe duyduğu aşkın, nasıl kimliğini ve saygınlığını yitirmesine yol açtığını anlatır.
- Pascal Lainé, *Dantelci Kız*'da, kendi ayakları üzerinde duramayan, kendini beğenmiş bir entelektüelle birlikte olup onu usandıran, bağımlı genç bir kadının dokunaklı portresini çizer.
- Sinema da, bağımlı kişileri aşırı derecede ele alır. Édouard Molinaro'nun *L'Emmerdeur*'ünde (1974), Jacques Brel, kendisini bir intihar girişiminden kurtaran Lino Ventura'ya, komik biçimde yapışan bir pazarlamacıyı canlandırır. Stanley Kubrick'in *Barry Lyndon* (1975) filminde, Marisa Berenson, hüzünlü ve soru işaretleri dolu bakışlar fırlatmaktan başka en ufak bir bağımsızlık girişiminde bulunmayarak erkeklerin gölgesinde yaşayan güzel aristokrat Lady Lyndon'u canlandırır... Ancak tipi en iyi çizilen kişilik, Woody Allen'in yönetmenliğini yaptığı ve oynadığı *Zelig* (1984) filminde karşımıza çıkar. Ünlü sanatçı bu filminde, gerçekten kim olduğunu bilmeyen, karşılaştığı kişilerin düşüncelerini, yaşam biçimlerini hatta fiziksel özellikleriyle giysilerini bile taklit eden bir kişiyi canlandırır.

Şunları yapın

Başarılarından çok girişimlerini destekleyin, başarısızlıkları büyütmemesi için ona yardımcı olun

Birçok bağımlı kişiliğin inisiyatif alamamasının temelinde başarısız olma korkusu ve sonuçları yatar. Kendinden daha uzman kişilerle kuşatılmış olduğunu düşünen bağımlı kişilik, girişimlerine gelecek eleştirilerden çekinir. Onun, olaylara bu şekilde bakmasını desteklemeyin. Sonuçlar başarılı olmasa bile, onu eleştirirken, girişimlerini değerlendirirken her zaman dikkatli olun... Yirmi bir yaşında, öğrenci Félix'i dinleyelim.

Kendime güvenmemi sağlayan ilk kişi, lisedeki jimnastik öğretmenim oldu. Tenis oynamak istiyordum ve babam beni onun tarafından verilen özel tenis derslerine yazdırdı. Gülünç görünmekten ve hocamı hayal kırıklığına uğratmaktan büyük bir korku duyuyordum. Dersler başlamadan beni bir kenara çekti ve: "Alacağın sonuçlar beni hiç ilgilendirmiyor, senden iyi sonuçlar da istemiyorum. Senden istediğim denemen ve ilerleme göstermen. Sana tenisi böyle öğreteceğim. Başlarda başarılı olamaman çok doğal". Nedenini bilmiyorum ama bu konuşma benim için bir başlangıç oldu. Daha önce kimse benimle bu tarz konuşmamıştı. Topu fileden aşırmaya çalıştığımda ya da servis kullandığımda, bütün toplarım dışarıya çıksa bile beni tebrik ediyordu... Her seferinde gayret gösterdiğimin altını çizerek beni destekliyordu.

Eğer size danışırsa, yanıt vermeden önce kişisel düşüncesini öğrenin

Bağımlı kişilik sürekli olarak, kendi yerine, sizin karar vermenizi isteyecektir. Çoğu zaman, ona yardım etmek, zaman kazanmak, karar almada kendinizi daha yetkin gördüğünüz ve

üstelik, bilgili ve uzman yerine konmak göğsünüzü kabarttığı için bu oyuna katılırsınız... Ancak Çin atasözünü hatırlayın: "Eğer bir adama yardım etmek istiyorsan ona balık verme, balık tutmayı öğret." İşte bu konuda yirmi altı yaşındaki sekreter Mélanie'nin söyledikleri:

Büroya staj için gelen bir kızı hatırlıyorum. En önemsiz kararları bile alamıyor, hep gelip bana soruyordu. Genelde yeni gelenler, başlangıçta böyle davranırlar ama sonra yavaş yavaş kendi başlarının çaresine bakarlar. Ama bu kızda bir iyileşme görülmüyordu.... Bir süre sonra sorununun ne olduğunu anladım ve ona düşünmeden yanıtlar vermeyi bıraktım. Her defasında ona şöyle diyordum: "Sana düşüncemi söyleyeceğim ama önce bana, ne yapacağını ya da ne düşündüğünü söyle". Başlangıçta biraz şaşırdı, onunla dalga geçtiğimi ya da köşeye sıkıştırarak bilgi düzeyini ölçmeye çalıştığımı sandı; sonra bu oyuna alıştı. Sonunda, gitgide bize daha az gereksinme duymaya başladı. Artık işini bize yaptırmaya uğraşmıyor arada sırada düşüncemizi soruyordu.

Kendi zaaf ve kararsızlıklarınızdan söz edin, ondan öğüt ve yardım istemekten çekinmeyin

Böyle davranmanın iki yararı olacaktır. Önce, rolleri değişerek bağımlı kişiye değer vererek, onun sürekli öğüt alan, soru soran kişiliğinden kurtulmasına yardım edeceksiniz.

Ardından, onun bütün insanları her açıdan kendinden üstün görmesine son vereceksiniz. İnsanları değiştirmenin en iyi yolu, kendilerine ne yapacaklarını söylemek değil, onlara örnek olmaktır. Bağımlı kişiye, bazen kendinizden de kuşku duyabileceğinizi ya da kendisinin yapacağı tavsiyelerin sizi ilgilendirebileceğini göstererek, ona, başkalarının yardımına ihtiyaç duyarak da, hem bağımsız hem de kendinden emin olunabileceğini, uzun söylevler çekmek yerine daha radikal bir şekilde kanıtlayabilirsiniz. Şimdi sigorta bayiliği yapan, kırk yaşındaki Joël'e kulak verelim.

Mesleğe başladığımda eşsiz bir amirle çalışma şansına sahip oldum. Her zaman bana öğütlerde bulunmaya ve deneyimlerini aktarmaya hazırdı ama aynı zamanda kuşkularını da paylaşmaktan ve kararsız kaldığı durumlarda benim düşüncemi sormaktan kaçınmıyordu. İlk başlarda ona ilgisiz ya da özellikle yanlış şeyler söyleme düşüncesi bütün kanımı donduruyordu. Eğer benden kaynaklanan bir hata yüzünden yanlış bir karar alsaydı ne büyük bir felaket olurdu! Ancak, başarısızlıkları kabul etme ve dramatize etmeme konusunda da olağanüstü bir yeteneğe sahipti. Bu kadar hayranlık duyduğum bir kişinin, kuşkuya düşebileceğini ve başkalarının görüşlerine gereksinme duyabileceğini bilmek bana çok iyi geldi.

Onu etkinliklerini artırma konusunda teşvik edin

Başlarda onu bu etkinliklere götürmek pahasına da olsa, tanışma ve görüşme imkânlarını çoğaltarak bağımlı kişiliğe yardım edebilirsiniz. Yeni ilişkiler sırasında birtakım kişilere bağlansa bile, aslında bağımlılık kaynaklarının artışı bile bağımsızlığa doğru atılmış bir adım sayılır... İşte otuz iki yaşındaki Virginie'nin anlattıkları:

Kız kardeşim Paris'e geldiğinde uyum sağlamakta büyük zorluk çekti. Her zaman anne ve babama bağımlı bir kişiydi: Sürekli bana takılıyor, sürekli ayaklarımın altında dolaşıyordu. Ona, bir spor kulübüne, bir koroya yazılmasını, iş yerindeki arkadaşlarını davet etmesini önerdim ama o, hiçbir şey yapmadı... Bunun üzerine kumandayı ele alarak kardeşimin işini kolaylaştırdım. Birlikte karar vererek bir yürüyüş kulübüne yazıldık. Evinde birkaç iş arkadaşını ve benim tanıştırdığım kişileri davet ettiği bir yemek verdi. Bir süre sonra ben devreden çıktım. Artık bensiz, daha doğrusu başkalarıyla idare etmeye başladı. O zaten her zaman böyle yapar....

Bazı şeyleri tek başınıza yapabileceğinizi ve bu durumun, onu dışlamak anlamına gelmediğini açıklayın

Bağımlı kişi ile düzenli, arkadaşça ya da mesleki bir ilişkiniz varsa, o, onu davet etmeden bir arkadaş toplantısı düzenlemenize ya da onu dahil etmeden profesyonel bir proje tasarlamanıza alınır ve bunu da size söylemeye cesaret edemez. Kendisinin dışında bir yaşantınızın olabileceğini kabul edemez. Yaptığınız işlerden onu samimi bir şekilde haberdar edin, onu niye davet etmediğinizi açıklayın ve mümkün olduğu ilk fırsatta onu bir başka geceye ya da iş toplantısına davet ederek, ona değer verdiğinizi ispatlayın. Şimdi, yirmi dokuz yaşında ve bilgi-işlem uzmanı olan Jean'ı dinleyelim.

Çalıştığım iş yerinde çok candan ama kıskanç bir arkadaşım var. İnsanın yüzüne karşı bir şey söylemediğinden, yalnızca surat asıp, canı sıkkın bir tavır takındığından, uzun süre davranışlarının nedenlerini anlamaya çalıştım... Onsuz bir şey yapılmasını kaldıramıyordu; medyanın işimize olan etkileri konusunda düşünceler üretecek bir grup oluşturduk. Ayda iki gece grupla birlikte bu konu üzerinde çalışmak bana bir tür ceza gibi geliyordu. Çocukları ve ailesi olduğunu bildiğimden onu davet etmemiştim. Bunu çok kötü karşılamıştı. Herhalde, onun ilgisiz ve konuya hâkim olmadığını düşündüğümüzü sanmıştı. Bir başka sefer ise, çalışma arkadaşlarımızdan biri evinde bir gece düzenledi. Evi çok küçük olduğundan herkesi çağıramadı. Zaten o da geceyi düzenleyen arkadaşla fazla samimi değildi. Ertesi gün olayı öğrenince, hiçbir şey söylemedi, ancak on beş gün boyunca depresyondaymış gibi dolaştı. Sonunda kendisiyle konuştum. Bölümün onu dışladığını düşünüyordu. Artık böyle durumlarda, kendisini daha az terk edilmiş hissetmesi için, onunla konuşmak gerektiğini biliyoruz...

Şunları yapmayın

Çok acil olarak sizden rica etse bile, onun yerine karar almayın; darda kaldığı her durumda yardımına koşmayın.

Saf ve iyi niyetli kişiler, bağımlı kişilere yardım etmek için çaba gösterirler. Bağımlı kişiliklerin, gün içinde alınacak kararlar konusunda duydukları sıkıntılar bir gerçektir. Burada söz konusu olan, bir tembellik ya da bir açıkgözlülük olayı değildir (tabii bazı durumların dışında). Ancak, dolaysız yapılacak her yardım ya da verilecek öğüt, yeni yardımlar istemeyi –daha da kötüsü– bağımlı kişinin yetersizlik duygusunu ve kendini değersiz görmesini körükleyecektir. İşte, kırk altı yaşındaki, mühendis Maxime'in anlattıkları.

İlk karım çok bağımlı ve toydu. Benden hoşlanmasının nedeninin, bendeki kendimden emin tavrımın olduğunu sanıyorum. Ben kendimden emin olmadığım zamanlarda da kendimden eminmiş gibi görünürüm, bu bir tür kendime güven duyabilmemin bir yoludur! Ancak tamamıyla onun tuzağına düştüm. Tamamıyla bana yaslanmıştı. Evliliğimizin başlarında bu durum hoşuma gidiyor kendime değer vermemi sağlıyordu. Bir süre sonra bu durum bozuldu. Ben doğuştan kıskancımdır, benden uzaklaşmasını kaldıramadım. Oldukça güzel olduğundan herkes ona kur yapıyordu. Şiddetli kavgalarımız oldu. Beni, kendisini nefessiz bırakmakla, ona güven verecek bir şey yapmamakla, gelişmesini engellemekle suçladı! Kendine güven duymak için başka erkekleri tavlamaya çalıştığını sanıyorum. Ancak ben buna izin veremezdim. Sonunda boşandık.

Başarısızlıkla sonuçlanmış olsalar bile, girişimlerini eleştirmeyin

Bağımlı bir kişiyi bağımsız olma konusunda yüreklendirmek büyük sabır ister. Onu kararlar almaya, girişimlerde bulunmaya ikna ederseniz, gerisi için de güven vermeniz gerekir. Çünkü bağımlı kişilik, sonuçlar hakkındaki düşüncenizi

öğrenmek ya da uğrayabileceği başarısızlıkları görmenizi isteyecektir. Gerçekçi olmanız gerekmektedir. Bağımlı kişi düşündüğünden daha az yetersiz olsa bile, belki de sizin düşündüğünüzden daha fazla yetersizdir! İşte bu yüzden, ona bazı girişimlerde bulunmayı düşünmemenin daha iyi olacağı yönündeki kendi düşünce sisteminizi iletmekten sakının. Her türlü girişimi, siz onu eleştirmek durumunda olsanız bile desteklenmeli ve neticeler konusunda samimi davranılmalıdır. Elli iki, yaşındaki doktor Martin'i dinleyelim.

Çocuklarıma, özellikle büyük kızıma karşı gösterdiğim davranışlarda ciddi hatalara düştüğümü sanıyorum. Ben biraz fazla sert bir babaydım, karım ise fazla koruyucu bir anneydi. Büyük kızımın daha verimli ve daha bağımsız olmasına çalışıyordum, ancak o dönemde o kadar sert ve güç beğenir bir kişiliğim vardı ki, çocuğu yönlendiremedim. Hep kızımın boşverici, yetenekli ama tembel olduğunu düşündüm. Ancak aşması gereken engeller konusunda çıtayı biraz fazla yükselttiğimden, sonuçta yeteneklerinden kuşku duymasına yol açtım. Sonraları beni bu konuda suçladı: benim yüzümden başkalarının görüşlerine böylesine bağımlı kaldığını, önceki girişimlerini beğenmediğimden, şimdi kınanmaktan korktuğu için tek başına bir karar alamadığını söyledi. Boş oturmaması için ona baskı uyguladığım, ancak bir işi gerçekleştirirken de onu doğru dürüst yapmasını –hiç olmazsa benim kıstaslarıma göre– istediğim gerçektir.

Kendi başına yaşamasını öğrenmesi için, onu tamamıyla terk etmeyin

Bazen bıkkınlıktan veya öyle planladığınızdan, bağımlı kişiyi, yüzme bilmeyeni öğrenmesi için suya attığımız gibi hareket geçmeye zorlamayı düşünebilirsiniz... Bu strateji bağımlı kişilikler için ender olarak olumlu sonuçlar doğurur. Bu kişiler çoğunlukla böye bir denemeden tek başlarına bir şeyleri başarma konusundaki yetersizliklerine daha da inanmış olarak çıkarlar. Onlara, bağımsız olmalarında yardım etmek istiyorsak,

derece derece ilerleyen yolu izlemek daha iyidir. Bu yol en zor olanıdır, çünkü büyük bir uyanıklık gerektirir: Bağımlı kişi, kendi işini kendi başına yapmayı görünürde kabul etmiş olsa bile, sürekli olarak yardım almayı gerektirecek veya başarısızlığını haklı çıkaracak nedenler arayacaktır. Şimdi altmış beş yaşındaki emekli öğretmen Jean-Michel'i dinleyelim.

Annesi onu aşırı kolladığından oğlumuz bize oldukça bağımlıydı. Fakülteye gireceği yıl, on sekiz yaşındayken, onu yuvadan uzaklaştırarak kendi ayakları üstünde durmasını istedim. Kendisini belli bir aylığa bağlayarak bundan böyle yanında biz olmadan yaşaması gerektiğini bildirdim. Onu, Fransa'nın öbür ucunda bulunan ve arzu ettiği eğitimi alacağı fakülteye yazılması konusunda destekledim. Deneme kısa sürede, felaketle sonuçlandı. Her akşam telefon edip saatlerce bizle konuşmaya başladı. Daha sonra öğrendim ki gündüzleri de annesine telefon ediyormuş. Hiçbir arkadaş edinememişti ve çok kötü besleniyordu. Birkaç hafta sonra karım oğlumuzu ziyarete gittiğinde, kaldığı odanın dağınıklığı ve pisliği karşısında az kaldı bayılıyormuş. Bu durum hiç de şaşırtıcı değildi! Evde devamlı olarak oğlanın arkasından dolaşır, toplar, temizler ve en küçük isteğini hemen yerine getirirdi. Oğlumuz bir yumurta satın alıp pişirmeyi bile beceremiyordu... Sonunda gelip, eğitimini yanımızda yapmasına razı olduk, çünkü bizden uzakta çok mutsuzdu.

"Ayak işlerini" yaparak ve size hediyeler sunarak bağımlılığının diyetini ödemesine izin vermeyin

Bağımlı kişi, iyi niyetinizden yararlanmak amacıyla, size aşırı derecede hizmet ederek, size hediyeler almaktan sakınmayarak, zahmetli, can sıkıcı işleri yüklenerek, hoşgörünüzü satın almaya uğraşacaktır. Bunları yaparken sizi gizli bir anlaşmaya da sürükler; suçluluk duygunuzun sizi, onu koruyan ve benimseyen bir davranışa götürmesini bekler. Çevrenizdeki bağımlı kişiliklerin size olan hayranlığının ve sadakatinin bir be-

deli vardır... İşte, biyoloji alanında araştırmalar yapan, yirmi sekiz yaşındaki Octave'ın anlattıkları.

Ailem beni ilk kez yaz kampına gönderdiğinde, diğer çocukların ve yöneticilerin bana karşı takınacakları tavırdan endişe duyuyordum. İşte bu yüzden, masayı toplamak, bulaşıkları yıkamak, çöpleri dökmek gibi bütün eziyetli işlere gönüllü olduğumu hatırlıyorum... Köye indiğimizde, ailemin verdiği para ile bütün oda arkadaşlarıma şekerlemeler ve çizgi romanlar satın alıyordum. Bir süre sonra bu taktik tuttu. Bazı yöneticiler tarafından baş tacı edildim ve arkadaşlarımın bütün eğlencelerine kabul edildim... O dönemler, gözde bir yer edinmenin tek yolunun bu şekilde davranmaktan geçtiği düşüncesindeydim.

Onun sürekli olarak, "gölgenizde" yaşamasına izin vermeyin

Bağımlı kişiliklerin insanı etkileyen kırılganlıkları, gerçek kaygıları ve başkalarının hayatına yavaş yavaş sızma becerileri onları bazen yaşamımızın sevimli asalakları durumuna getirir. Eğer onların yardım istemelerine ve yalnızlıktan tiksinmelerine sınırlar koymazsak, farkına varmadan, yaşamımızın işgal edildiğine tanık oluruz. Bu durumda da bağımlılığın bayağılaşması çifte bir sakıncayı açığa çıkarır. Bu durum, bağlanılan kişi için zaman zaman rahatsız edici olabilir. Ayrıca, kendisine dikkat edilmeden varlığı kabul edilen bağımlının bir kere daha ne kadar önemsiz olduğunu görmesine ve kendini değersiz hissetmesine neden olur. Şimdi otuz iki yaşındaki, danışman Olivier'i dinleyelim.

Hep bana yapışık yaşayan bir fakülte arkadaşımı hatırlıyorum. Sonunda, başkalarıyla birlikte olduğumda asla yapamayacağım şeyleri onunla birlikteyken yapmaya başladım... Bana telefon ettiğinde –bu saatler sürüyordu– kendisiyle konuşurken kitap okuyor, yazı yazıyor, etrafı topluyordum... Bazen bana geldiğinde, her zamanki işlerimle uğraşıyor, ara sıra da onun-

la konuşuyordum. O, sanki yeşil bir bitki ya da evcil bir hayvan gibi elindeki kitapla bir köşeye yerleşiyordu ve ben onu unutuyordum...

BAĞIMLI KİŞİLİKLER NASIL İDARE EDİLİR?

Şunları yapın

- Başarılarından çok girişimlerini destekleyin, başarısızlıkları önemsememesi konusunda kendisine yardım edin.
- Eğer sizden bir tavsiye isterse, cevap vermeden önce onun kişisel düşüncesini öğrenin.
- Ona kendi zaaf ve kararsızlıklarınızı anlatın, ondan öğüt ve yardım istemekten çekinmeyin.
- Onu etkinliklerini artırma konusunda teşvik edin.
- Onsuz da bazı şeyler yapabileceğinizi, bunun, onu terk etmek anlamına gelmediğini açıklayın.

Şunları yapmayın

- Acil olarak sizden rica etse bile, onun yerine karar almayın; darda kaldığı her durumda yardımına koşmayın.
- Başarısız olsalar bile, girişimlerini eleştirmeyin.
- Kendi başına yaşamasını öğrenmesi için, onu tümüyle terk etmeyin.
- "Ayak işlerini" yaparak ya da size hediyeler sunarak bağımlılığı satın almasına izin vermeyin.
- Onun sürekli olarak "gölgenizde" yaşamasını kabul etmeyin.

Eğer patronunuz ise: Onun sağ kolu olun ve zam isteyin.

Eğer eşiniz ise: Bu durum hoşunuza gitse bile, önünde sonunda bütün kararları almaktan bıkacağınızı unutmayın.

İş arkadaşınız ya da meslektaşınız ise: Nazikçe ona sorumluluklarını hatırlatın.

Sizde de bağımlı kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Önemli kararlar almadan önce başkalarının görüşlerine başvururum.		
2. Bir konuşmayı bitirmem ya da birinin yanından ayrılmam oldukça zordur.		
3. Kendi değerim hakkında da kuşkularım vardır.		
4. Bir topluluk içindeyken, yeni öneriler getirdiğim, sohbetler başlattığım, ortaya yeni düşünceler attığım çok ender görülür. Buna karşılık daha çok herkesin isteğine uyarım.		
5. Güvenebileceğim, bana yakın kişilere ihtiyacım vardır.		
6. Başkaları için kendimi feda edebilirim.		
7. Muhataplarımla anlaşmazlığa düşmekten korktuğumdan, çoğunlukla düşüncelerimi saklarım.		
8. İnsanlardan ayrılmayı ya da onları görememeyi sevmem.		
9. Eleştirilere ve anlaşmazlıklara karşı çok duyarlıyımdır.		
10. Sık sık, elde ettiğimden daha fazlasını hak ettiğim söylenir.		

ONUNCU BÖLÜM

EDİLGİN SALDIRGAN (PASİF-AGRESİF) KİŞİLİKLER

Yirmi sekiz yaşındaki Carole, bir banka şubesinde birlikte çalıştığı iş arkadaşı Sylvie'yi anlatıyor.

İlk bakışta Sylvie de diğer memurlara benzer. İşini yapan, iş arkadaşlarıyla iyi geçinen, "dalga geçmez" havasındadır. Büroda işe başladığımda böyle düşünüyordum. Ancak birkaç hafta sonra, bu sakin görünümün Sylvie ile şefimiz André arasında, su yüzüne çıkmamış olan bir çatışmayı gizlediğini anladım. Özellikle her toplantıda André, herkesin düşüncesini söylemesine izin verdiği halde Sylvie'nin neredeyse hiç konuşmadığını ve özellikle sanki sıkılıyormuş gibi düşmanca, dik kafalı bir havaya büründüğünü gördüm. André, yine de ona bir şey sorarsa, gayet nazik bir tavır takınarak cevap veriyor, ancak bu görüntüsünün son derece yapay olduğu, André dahil herkesçe anlaşılıyordu.

Toplantıdan sonra, bir araya geldiğimizde Sylvie, André'nin kararlarını ya da banka yönetiminin yeni talimatlarını eleştirmeye başlıyordu. Akıllı olduğundan, zayıf bir noktayı bulmakta da oldukça becerikliydi. Daha sonra yeni talimatlara uymak için kendini ayarlıyordu. Ancak yeni talimatları o kadar sıkı ve dikkatli uyguluyordu ki, iş iyice yavaşlıyordu. Kendisi de bunun

bilincindeydi, ancak bu yolu seçmesinin nedeni kuşkusuz, hiçbir suçlamaya maruz kalmadan talimatları sabote etmekti. Her zaman kolayca elde edildiğimize, André'nin bizden daha az yetenekli olduğuna, bankanın bize işe yaramaz kişiler gibi davrandığına, bizleri inandırmaya çalışıyordu.

Doğal olarak onun aynı laflarını sürekli dinlediğimizden bu davranışlarını kanıksamıştık. Ancak bir iki ay önce, işe yeni başlayan İsabelle'i inandırmayı başardı. Baştan aşağı "kurulan" Isabelle, toplantılarda André'nin kararlarını tartışmaya ya da ek işleri reddetmeye başladı. André neler döndüğünü çabucak anladı ve Sylvie'yi çağırıp iyice azarladı. Sylvie kapıyı vurarak çıktı gitti. Ertesi gün işe de gelmedi. On beş günlük hastalık raporu aldığını sonra öğrendik.

Sylvie'nin yokluğunda Isabelle sakinleşti ve bizim, André'nin hata yapabileceği, ancak onun, her şeyin yolunda gitmesi için uğraşan dürüst ve iyi bir insan olduğu yönündeki görüşümüze katıldı. Sylvie döndüğünde, onunla konuştum. Aynı gemide bulunduğumuz için, hoş bir çalışma ortamını sürdürmeye çalışmamız gerektiğini açıklamaya çalıştım. Ama, anlaşmazlığın nedeninin kendisi olduğunu kabul etmedi. Yaratılan gergin ortamdan André'nin ve onun tarafından ileri sürülen koşulların neden olduğunu savundu.

Toplantılarda surat asmaya ve işlerini geciktirmeye yeniden başladı. André onun görev yerini değiştirmek istedi. Ancak bunu kabul etmeyen Sylvie sendikalara şikâyette bulundu. Çalışma ortamı da çekilmez bir hal aldı.

İlginç olan, iş dışında Sylvie'nin oldukça cana yakın oluşudur. Başlarda onunla hafta sonları sinemaya gittik, alışverişe çıktık, iyi niyetli ve nazikti. Ancak işe geldiğinde, aniden cadılaşıyordu. Sanırım, sorununun bir bölümünün temelinde, bu tip çalışma için fazla niteliklere sahip olması yatıyor. Tarih mastırı yapmış bir kişi olarak, hepimizden daha fazla eğitimi var. Ancak, iş bulmanın zorluklarından dolayı böyle bir görevle yetinmesi gerekiyor. Bu işi kabullenmek ya da başka bir iş bulmak yerine, o bu işte daha yükseklere tırmanmak istedi.

SYLVIE HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Sylvie, sanki işe, sadece muhalefet yapmak için geliyor. Kararları tartışıyor, işini sürüncemede bırakıyor, başkalarını da görüşlerine kazandırmaya çalışıyor. Üstlerinin ondan yapmasını istediği her şeyi sanki bir saldırı gibi algılıyor. Arkadaşı Carole'ün anlattığına göre, André gerilimi azaltmaya çalışan iyi bir yönetici. Eğer Sylvie André'ye kızıyorsa, bu André'nin kişiliğinden değil, ama bir otoriteyi temsil ettiğinden dolayıdır. Öte yandan Sylvie, bankanın bütün hiyerarşisini karşısına alıyor ve kendisine haksız davrandıklarını ileri sürüyor. Sylvie'nin yönetilmeye karşı bir hoşgörüsüzlük içinde olduğu da söylenebilir.

Ancak bu hoşgörüsüzlük açıkça ifade edilmiyor. Sylvie şeflerine karşı açıkça karşı çıkmıyor. Verilen işi savsaklıyor, toplantıdaki tartışmalara katılmıyor, sonra da söylenenleri eleştiriyor. Çatışmaya kendi girmiyor, bir parça saf olan başka bir iş arkadaşını öne sürüyor.

Sylvie şeflerine karşı pasif bir direniş sergiliyor ya da dolaylı biçimde karşı çıkıyor.

İş dışında, ondan bir şey istenmediği zaman, Sylvie çok hoş bir insan olabiliyor, bu da sorununun otorite ile bağlantılı olduğunu gösteriyor.

Yönetilmeye dayanamama, pasif direnme: Sylvie, edilgin-saldırgan kişilik özellikleri sergiliyor.

İşletmelerde bir grup yönetici ve idareciye verdiğimiz seminerlerde, bu kişiliği tanıttığımızda, kuşkusuz en düşmanca

EDİLGİN-SALDIRGAN KİŞİLİK

- Kişisel veya profesyonel alanda başkalarının isteklerine karşı genellikle bir direniş gösterir.
- Emirleri aşırı derecede tartışır, otoriteyi temsil edenleri eleştirir.
- Ancak bu işi dolaylı yoldan yapar: kendisine verilen işi savsaklar, bitirmez, bilerek sonuçlandırmaz, "unutur", anlaşılmamaktan ya da nefret edildiğinden yakınır, kendisine haksız davranıldığını ileri sürer.

duygular bu kişiliğe yönelik oluyor. Edilgin-saldırgan bir iş arkadaşına, yardımcıya dayanmanın güç olduğu kabul edilmesi gereken bir gerçekliktir. Bu koşullar altında, alınan kararların görünüşte kabul edildiği fakat sonunda sahip çıkılmadığı, işin yapılmasında hataların ve gecikmelerin yaşandığı, kötü bir iş ortamında çalışmak garanti gibidir. Bazı edilgin-saldırgan kişilikler bağışlanabilirliğin sınırını aşmamayı bilirler, diğerleri ise sınırı aşarak ya kovulurlar ya da yerleri değiştirilir. Neredeyse bir intihara benzeyen bu davranışı nasıl açıklayabiliriz?

EDİLGİN-SALDIRGAN KİŞİLİKLER DÜNYAYI NASIL GÖRÜRLER?

Edilgin-saldırgan kişiliğin sloganı "Boyun eğmek yenilmektir" olabilir. Bir emir, hatta basit bir istek bile onlarda isyan ve yabancılaşma duygusunu uyandırır. Ancak bu isyanı ender durumlarda, samimiyetle ve açıkça dile getirirler. Çünkü diğer sloganları: "Düşündüğünü söylemek çok şeyi tehlikeye atar" olabilir. Otoriteye karşı saldırganlıkları çoğunlukla edilgin bir biçimde belirir. İşte bu kişiliğin adı bu nedenle edilgin-saldırgandır.

Hepimiz edilgin-saldırgan davranışlara tanık olmuşuzdur. Bir lokantada, yemeği beklediğinizi hatırlattığınız garson, daha da yavaş adımlarla mutfağa yönelir, odasında derslerine çalışması için uyardığımız çocuğunuz yatağına uzanır, telefonu fazlasıyla meşgul ettiğini belirttiğiniz kızınız masaya gelmek için sallanır durur, hemşire zili üst üste çaldığınız için gelmekte gecikir, sekreterinizi uyarınca, hastalık iznine ayrılır. Bütün bu olayların ortak yönü iki kişi arasındaki (patron ve yardımcısı, müşteri ve hizmet personeli, ebeveyn ve çocuk) otorite ilişkisini ifade etmesidir.

Siz de, hiç edilgin-saldırgan olarak nitelendirilebilecek bir davranışta bulunmadınız mı? "Eğer benden bir işi yapmam kibarca istenmezse, o işi yapmama yolunu bulurum" cümlesi doğru mudur, yanlış mıdır? Öyleyse, hepimiz edilgin-saldırgan kişiler miyiz?

EDİLGİN-SALDIRGAN KİŞİLİK: KİŞİLİK Mİ YOKSA DAVRANIŞ BİÇİMİ Mİ?

Bir kişilik bozukluğunun edilgin-saldırgan olarak tanımlanması için, bazı davranışlarının tüm yaşamı boyunca ve hayatın her alanında hemen hemen hiç değişmemiş olması gerekir. Boyun eğmek istemedikleri bazı durumlarda edilgin-saldırgan davranışlar sergileyen kişilerle karşılaşmak kolaydır. Oysa, edilgin-saldırgan kişilerle, yani onlara bir emir verildiği ya da onlardan bir istekte bulunulduğu bütün durumlarda edilgin-saldırgan davranışlar sergileyenlerle ve bu tutumlarını tüm yaşamları boyunca sürdürenlerle karşılaşmak ve bunları ortaya çıkarmak belki daha da zordur.[1]

Örneğin, gençlerin çoğu, otoriteye isyan ettikleri bir dönemden geçerler ve evde ya da okulda edilgin-saldırgan davranışlar edinirler. Surat asarlar, ders çalışmazlar, ev işlerine yardım etmeyerek anne ve babalarını sinirlendirirler vb. Ancak burada söz konusu olan gençlerin, kişilik oluşumlarının ve psikolojik gelişimlerinin normal evreleridir. Zaten baba ocağından ayrılmaları ya da kendilerini ilgilendiren bir etkinlik bulmaları, anne ve babaya karşı sürdürdükleri muhalefetin sona ermesi için yeterli olur. Demek ki sorun, kesinlikle bir kişilik sorunu değil, o yaşlarda oldukça rastlanan geçici bir davranış biçimidir.

Ancak, bununla birlikte, her tür otoriteye dolaylı karşı çıkmanın gerçek bir yaşam biçimini oluşturduğu, edilgin-saldırgan kişilikler de yok mu? Otuz iki yaşında, duygusal ve profesyonel yaşamındaki başarısızlıklar üzerine tedavi gören Laurence'ı dinleyelim.

Hayatımı anlattıkça, yetişkinliğe geçişimden beri bir durumun sürekli olarak yinelendiğinin bilincine varıyorum. Biri tarafından –bu anne ve babam, patronum, ya da sevgilim olabilir– baskı altına alındığımı hissettiğim an, buna dayanamıyorum ve olayı kopma noktasına getiriyorum. Başkalarının nasıl davran-

1 T. Millon, J. Radovanov, "Passive-Agressive Personality Disorders", *The DSM IV: Personality disorders*, a.g.y., s. 312-325.

dığını bilmiyorum. Ya benden daha yumuşak başlılar ya da daha diplomatik bir biçimde kendilerini koruma altına alıyorlar.

Örneğin, çıktığım bütün erkekler ilişkimizin bir anında, bana haber vermeden, sanki bunlara uymam son derece normalmiş gibi birtakım kararlar alıyorlar. Bir keresinde Alain, beni bürodan arayıp "Bu hafta sonu Normandiya'ya gidiyoruz," dedi. Anında çileden çıktım, ama hiçbir şey de söylemedim. Normandiya'yı severim, ancak onun benim adıma karar vermesini kaldıramam. Cuma akşamı işte kalmak üzere kendimi ayarladım. O, acele etmem için ısrar ettikçe incelenecek yeni dosyaları masamın üstüne yığdım. Gidişimizi ertesi güne ertelemek zorunda kaldı. Ancak ertesi gün çok yorgun olduğumdan yakındım ve tatilin oraya gitmeye değmeyecek kadar kısa olduğunu ileri sürdüm.

Başlangıçta içtenlikle üzüldü, ancak zaman geçtikçe bana kızmaya başladı. Sonunda sevişme isteğini çoğu kez reddederek baskılarımı cinsel yaşantımıza taşıdım. Doğal olarak beni terk etti. Olaydan sonra onun, birçok kızın hayal ettiği cana yakın biri olduğu kanısına vardım.

İş yerinde de aynı tür davranışlarda bulunuyorum. Surat asmak ya da sessizce direnmek için biraz sertçe verilen bir emri ya da haksız bir kararı bekliyorum. Bütün şeflerimin kısa sürede benimle arası bozuldu. Uzun süre aynı görevde kalabildim, çünkü konumda oldukça uzmandım ve bana özerklik tanıdıklarında yaptığım işle şeflerimi memnun ediyordum. İşler yoluna girebilirdi, ama ben hiç tatmin olmuyordum, onlardan, bütün ipleri koparacak kadar, hep daha fazla özerklik ve özgürlük talep ettim.

Otoritenin her türüne karşı gösterdiğim hoşgörüsüzlük, yaşamımın tüm alanlarını etkiler. Masamın üstünde bir ceza makbuzu bulduğumda, daha önceleri başıma açtığı işlere karşın, hemen yırtarım. Bir keresinde, bütün gecikmiş borçlarımı cezalı olarak ödemek zorunda kaldım. Otelde bile, odayı öğleye kadar boşaltma zorunluluğu beni sinirlendirir. Bu yüzden erkenden oteli terk ederim.

Neden böyle olduğumu da bilmiyorum. Daha doğrusu, bu ko-

nuda bazı tahminlerim var. Babam herkesi sopayla idare etmek isteyen aşırı otoriter birisiydi. Yıllar boyunca annemin ona surat astığını, yorgunluktan yakındığını gördüm. Birlikte çıkacakları zaman, annem saatlerce hazırlanır, sonunda babamı zıvanadan çıkarırdı. Kız kardeşime ve bana karşı da aynı otoriter tavrını göstermek istedi. Eve giriş çıkış saatlerimizi, giyinme tarzımızı, denetim altında tutmaya, arkadaşlık yapabileceğimiz kişileri seçmeye kalktı. Kız kardeşim babama sert çıktı (zaten babama çok benzer) ve kapıyı vurup evden ayrıldı. Ancak ben, bunu yapamadım, öfkesinden korktum ve annem gibi gizlice, derslerime çalışmayarak, yemek masasında gerektiği gibi durmayarak, babama karşı çıkmaya başladım. Onu öfkelendirdiğimde bundan gizli bir zevk alıyordum. Annemi örnek almamın içinde bulunduğum durumla ilişkisi olduğunu sanıyorum.

Laurence yaşadığı sorunun bilincine varmış. Bu gerçek bir değişiklik yaratmak için gerekli olan, ama yetersiz kalan bir aşamadır. Laurence'ın daha sonraları bu konuda ilerlemeler kaydettiğini göreceğiz.

EDİLGİN-SALDIRGAN KİŞİLİKLER NASIL İDARE EDİLİR?

Şunları yapın

Kibar davranın

Edilgin-saldırgan kişilikler, bir saygı eksikliği gibi algılanan her davranışa alınganlık gösterirler. Onlardan sert ya da kibirli bir tarzda istekte bulunmak, hemen düşmanlıklarını çekecektir. Bir de, kendinizi onların yerine koyun. Son olarak şefiniz soğuk bir tavırla bir iş yapmanızı emrettiği zaman nasıl bir tepki göstermiştiniz? Buyruğunun doğruluğuna inandığınız halde buna uymamak istediniz, çünkü otoriter tutumu sizi sinirlendirdi. Edilgin-saldırgan kişiliklerin bu kızgınlık duygusunu sık

SİNEMA VE EDEBİYATTA EDİLGİN-SALDIRGAN KİŞİLİKLER

- Pierre Granier-Deferre'in *Kedi* (1971) filminde (Simenon'un bir romanından uyarlama), Jean Gabin ve Simone Signoret, edilgin-saldırgan davranışlar ve küfürlerle birbirlerini yaralayan, yaşlı bir çifti canlandırırlar. Evlenmeden önce görülmemesi gereken bir filmdir.
- *Denizde İsyan* (Edward Dmytryk'in filmi, 1954) filminde, paranoyak kişilikler bölümünde sözünü ettiğimiz gemi kaptanı Herman Wouk'un subaylarından teğmen Keefer, görünüşte komutanının söylediklerine uyar görünerek verdiği emirleri eleştirmekte ve mürettebatı komutana karşı kışkırttıktan sonra zamanının büyük bölümünü edilgin-saldırgan bir doyuma ulaşmış olarak yatağında geçirmektedir.

sık yaşadıklarını düşünürseniz, onlara nazik davranmanın her şeyin yolunda gitme şansını artıracağını anlarsınız.

Eğer onunla aranızda bir otorite ilişkisi varsa bile, emriniz altında çalışan kişiyle nazik ya da kendinizi onun yerine koyduğunuzu ve onu anladığınızı gösterir bir tavırla iletişim kurun.

Örneğin, bir restorandasınız, siparişinizi verdiniz, on dakikadır bekliyorsunuz ama masanıza gelen bir şey yok. Somurtkan garsonu şu cümlelerle uyarıyorsunuz:

Birinci tarz konuşma: "On dakikadır bekliyorum! İnanılmaz bir olay! Biraz çabuk olun!"

İkinci tarz konuşma: "Çok acelem var. Başınızın çok kalabalık olduğunu biliyorum. Ama bana biraz hızlı servis yaparsanız çok sevineceğim."

Bu iki konuşma tarzı da sonucu etkilemeyebilir. Ancak ilk tarzın yeni bir edilgin-saldırgan tepki doğuracağına emin olun. Garson belki siparişinizi hemen getirecektir. Ancak, sizi şu ya da bu şekilde, belki çatalı getirmeyerek, belki hesap istediğinizde ortadan kaybolarak ya da yanınıza gürültücü müşterileri oturtarak cezalandırmanın yolunu bulacaktır.

Jean Anouilh bir piyesinde, burjuva ailesinin hizmetinde çalışanlardan birini, devrimden sonra eski efendilerinin bekçisi

durumuna getirir. (Devrimciler, devrimden önce burjuva günlük yaşamının nasıl olduğunu halkın gelip görebilmesi için, evi bir müze yaparak, bu burjuva ailesinin kendi evlerinde yaşamasına izin verirler.) Hizmetçi, eski rejim sırasında otoriter davranışlardan dolayı eski efendilerine kızdığında sinsice intikam almak için, çorbayı masaya götürmeden önce içine işediğini itiraf eder! Bu, edilgin-saldırgan davranışın en tepe noktasıdır. Saldırı sadece dolaylı değil aynı zamanda hedeflenen kişinin göremeyeceği biçimde gerçekleşir! İyi davranışlar toplum içinde yaşamayı ve özellikle edilgin-saldırgan kişilerle olan ilişkileri kolaylaştırır.

İşte bir başka örnek: Sekreterinizin, bir dizi yazıyı ertesi güne yetiştirmek koşuluyla daktiloya çekmesi gerekmektedir. Zaten işi de çok olduğundan, akşam mesaiye kalması gerekecektir.

Birinci konuşma tarzı: "Şunları alın. Yarına kadar kesinlikle bu raporun yazılması gerekiyor".

İkinci konuşma tarzı: "İşinizin çok olduğunu görüyorum (kendini onun yerine koyma ifadesi), ancak bu yazıların yarına kadar kesinlikle yazılması gerekiyor. Bu işi nasıl ayarlayabilirsin?"

İkinci örnekte, sekreterinize bir özerklik tanıyorsunuz: yazıları yazacak ama siz, öncelikli yazıları saptama konusunda ona yardımcı olmaya hazırsınız. Bir bakıma onu, işin düzenlenmesini üstlenmeye davet ediyorsunuz. Bu yaklaşımın yararını göreceğiz.

Mümkün olan her durumda onun da görüşünü alın

Catherine bize, bir moda evinde çalışmakta ve kumaş seçiminden sorumlu olduğunu anlatıyor. Asistanım seçtiğim kumaşları sipariş eder ya da dokutur. Kumaş listesini verip, gerisini onun çözümlemesini beklemeyi alışkanlık edindim. Ancak, kumaş imalatçısı ile bir sorun çıktığında, sorunu çözmek ya da verilen fiyatı düşürmek için hiç çaba göstermiyor ve hemen, kumaş üreticisinin görüşünü kabulleniyor. Ardından kumaş örneği benim istediğim gibi gelmeyince veya gecikince, kumaş imalatçısı-

nın zorluklar çıkardığını söylüyor. İmalatçının zorluklar çıkardığını biliyorum ama ancak isterse bu sorunları çözebileceğine de inanıyorum, çünkü kendisi zeki bir genç.

Çok dolu olmama karşın imalatçılarla olan sorunları kendim de çözebilirim, ama o zaman bir asistanımın olmasının ne anlamı var? Ondan açıklamalar istemeyi düşündüm, ancak alıngan olduğunu bildiğimden bunun bir kopma ile sonuçlanacağını fark ettim. Bir başka sipariş sırasında, koleksiyon seçimlerimi ona da gösterdim ve düşüncelerini sordum. Önce şaşırdı, sonra bazıları oldukça doğru olan birkaç uyarıda bulundu. Söylediği her şeyi dikkatle dinledim ve birkaçını değerlendirdim. Bu kez, kendisinin de onayladığı şeyleri savunduğundan imalatçılarla hiçbir sorun çıkmadı.

Çoğu kişi, iradesini sert bir şekilde kullanmadan önce düşünmeyi de başarabilen Catherine gibi bir şefle çalışmak ister. Catherine iş dünyasında yürütülen araştırmalarla da doğrulanan temel psikolojik bir gerçeğin farkına varmış: Alınan kararlara katıldığımız duygusunu ne kadar çok hissedersek, işimizden o kadar çok zevk alırız.[2]

Doğal olarak bu durum bütün kararlar için geçerli olamaz. Ancak yönetici ekip ilgili kararlara çalışanları katmamakla kasıtlı ya da kasıtsız birçok "sabotaj" ve engellemelere neden olmaktadır. Bazen bütün bir ekip, çoğunlukla bir yönetim hatası sonucunda, edilgin-saldırgan davranışlar sergiler.

Kendini ifade etmesine yardımcı olun

Edilgin-saldırgan tutum, kişinin saldırganlığını dolaylı yoldan göstermenin bir şeklidir. Bu şekilde davranan kişi, aykırılığını açıkça ifade etmeyerek daha az risk aldığını düşünür (bazen de böyle davranmakta haklıdır). Ancak birçok durumda, kişiyi muhalefet etmeye sürükleyen nedenleri açıklamaya çağırmak, bilinmeyen anlaşmazlığın tartışılmasını ve (kısmen)

2 R.A. Baron. "Decision Making in Organisation", *Behavior in Organisations*, Newton (Massachusetts), Allyn and Bacon, 1980.

çözüme ulaşılmasını sağlar. Şimdi yeni oluşturulan bir danışman ekibinin sorumlusu Franck'ı dinleyelim.

Michel, ekibe yeni katılan genç bir danışman. İlk gördüğümde bende iyi bir izlenim uyandırdı. Dinamik, akıllı, iyi iş çıkarma gayretindeydi. Onu, bir stajı canlandırmak ve dinamizm kazandırması için daha deneyimli bir danışman olan Charles'ın yanına verdim. İki hafta sonra, bazı şeylerin yürümediğini sezdim. Toplantıda, Michel surat asıyordu. Stajyerlerin yaptığı değerlendirmeler ancak kabul edilebilir düzeydeydi ve hiç yeni müşteri bulamamıştı. Charles'a bu konuda ne düşündüğünü sordum. Michel'in sorumlu olduğu bölümleri cansız bir şekilde yürüttüğünü söyledi. Öte yandan Charles, ona, kendisi tarafından hazırlanan programa kesinlikle uyması gerektiğini hatırlatmak zorunda kalmış.

Düşündüm. Charles biraz otoriter, gençlerin yanında deneyimlerini öne çıkaran bir danışmandır. Michel'i açıklama yapması için yanıma çağırdım. Ama hiçbir şey söyleyemedi. Bütün sorularımı, her şey yolunda diye cevapladı. Aldığı sıradan sonuçları, boşu boşuna hatırlattım. Konuşmak istemedi.

Görüşmemizi, "Bana karşı açık olmadığınızı düşünüyorum. Konuşmaman canımı sıkıyor, çünkü konuşamazsak durumu iyileştirme olanağını bulamam. Herkes için yazık olur." diyerek bitirdim. Bir şey söylemeden gitti. Ertesi gün canı oldukça sıkkın olarak geldi ve zorlanarak kuşkulandığım şeyi açıkladı: Charles her şeyi denetlemek istiyor, Michel'in deneyimsizliğini bahane ederek stajın ilginç bölümlerini tekelinde bulunduruyordu. Üstelik Michel'in önerdiği bütün değişiklikleri de reddetmişti.

Bir dizi karar aldım. Michel'i, daha açık bir danışman olan Julie'nin yanına verdim. Başka bir alanı kapsayan yeni bir stajın içeriğini planlayacaktı. Biraz deney kazandıktan sonra, ondan yine Charles'la çalışmasını isteyeceğim.

İlk konuşmamızda bana niye her şeyi anlatmadı? Sanırım, çok terbiyeli olduğundan. İşe yeni başlıyor ve karşısındakini kızdırmaktan korkan tiplerden.

Edilgin-saldırgan davranışlar sergileyen kişiler, ısrar edildiğinde düşündüklerini açıkça ifade etselerdi her şey çok kolay olurdu. Verilen örnekte gördüğümüz gibi bazıları sıkılgan olduklarından düşüncelerini açıklayamazlar. Bazılarının ise, karısı Martine ile terapi gören Hervé'nin anlattığı gibi daha karmaşık nedenleri vardır.

Martine beni en çok öfkelendiren davranışını akşam yemeğinden sonra sergiliyor. Ben gazetemi okurken, o bulaşıkları makineye yerleştiriyor, bazı gerekli şeyleri de elde yıkıyor. Ancak bütün bunları, elindekileri birbirine çarparak ve çok gürültü çıkararak yapıyor. Kızarak, yanına gidiyorum ve yardım etmeyi öneriyorum; kararlı bir tavırla "istemez, zaten sen benim gibi iyi yerleştiremezsin," diyor. Yerime dönüp oturuyorum, karım işini daha az gürültü çıkararak bitiriyor. Ancak ertesi akşam aynı olay yineleniyor. Çok gürültü yaptığını söyleyince de dışarıda dolaşmamı öneriyor.

Sorunu terapi uzmanına açtım. Martine'in, akşamları onunla fazla konuşmadığım için bana sinirlendiğini söylemesi saatlerimizi aldı. İnanılmaz. Konuşma girişimlerinde bulunanın ben olmasına rağmen sonuca bakın! Gürültü çıkararak bulaşıkları yerleştirmesinin bana verilmek istenen bir ceza olduğunu, bana karşı aşırı hınç beslediğini, kızgınlıkla dolu olduğunu, benim aramızı iyileştirmek için gösterdiğim çabaların da bir yere varamayacağını o an anladım.

Onun bir kocadan beklediği özelliklere sahip olmadığımı, sonuçta, ikimiz de olağanüstü bir gayret göstersek bile anlaşamayacağımızı sanıyorum. Ayrılmayı düşünüyoruz, terapi uzmanı da bunun fazla sertleşmeden gerçekleşmesi için yardım ediyor.

Bu örnek, öncelikle çiftlere uygulanan terapinin amacının ne pahasına olursa olsun evliliği sürdürmek olmadığını, ancak bazen ayrılma konusunda da taraflara yardımcı olunması gerektiğini hatırlatıyor. Martine örneği bize aynı zamanda, edilgin-saldırgan davranışların bazen özellikle bir misillemenin yerine geçtiğini ve kişinin kendisini intikam almanın dolaylı bir yo-

lundan yoksun bırakacak bir açıklamayı arzu etmediğini gösteriyor. Bu örnekle benzeşen durumlarda, her şeye rağmen yaptığı davranışın farkında olduğunuzu belirtin, böylece artık farkında olmadığını ileri süremez. Eğer Frank Martine'e: "Çok gürültü yapıyorsun. Bana bir şey anlatmak istediğini sanıyorum", demiş olsaydı, Martine tabii ki inkar edecekti ama, gürültü yapmaya devam etmesi de zorlaşacaktı.

Bu durumun bir benzerine daha sık rastlanır:

– Niye surat asıyorsun?

– Hayır, hiç de değil, surat asmıyorum. (Ama surat asmaya, akşamki yemekte bana gereken ilgiyi göstermediğin için bütün gece devam edeceğim.)

Ona, oyunun kurallarını hatırlatın

Günümüzde çocuklar bir iki kuşak öncesine oranla daha ılımlı bir şekilde yetiştiriliyor. Ailenizden aldığınız eğitimle çocuklarınıza verdiğiniz eğitimi karşılaştırın. Çocuklarınıza, aynı yaşta size sağlanmış olan özgürlükten çok daha fazlasını sağladığınızı göreceksiniz. Kim bu zamanda, çocuklarına yemek masasında konuşmayı yasaklıyor ya da sadece bir soru sorulduğunda konuşmalarını istiyor? Aynı değişim okullarda da görülüyor: cezalandırmalar şimdi daha az, öğretmenler ve ünlü denetim kurulları geçmiş kuşaklardaki gibi korkutucu değil. Sınıfta öğrenciler şimdi kendilerini daha iyi ifade ediyorlar, öğretmenin önerdiği şeyleri tartışmaya hazırlar ve hatta eğitmenler onları tartışmaya yönlendiriyorlar. Orduda, otoritenin tarihsel kalesinde bile, gerçeğe gittikçe daha az uydukları için otoriter çavuş öyküleri artık kimseyi güldürmüyor. Başka bir deyişle, yeni kuşaklar kendilerini ifade etmeye ve olaylara katılmaya alıştılar.

Bunlar iş dünyasına adım attıklarında ve otoriter bir şefle karşılaştıklarında neler olmakta? Kuşkusuz yeni kuşaklar, böyle bir otoriter şefi, çocukluklarında otoriter anne babaya, ardından otoriter öğretmenlere, daha sonraları da otoriter bir başçavuşa alışmış olan eski kuşaklardan çok daha zor kabul edeceklerdir.

Günümüzde, gençlerin çoğunluğu için iş dünyası, tartışmasız biçimde kabul edecekleri baskılarla karşılaşacakları ilk yerdir. Emir altında çalışan birçok kişinin "emir almayı" oldukça zor kabul etmesi ve şeflerinin meşruiyetlerini sorgulamaları, işte bu yüzden şaşırtıcı değildir. Üstelik bu genç ücretliler, şeflerinin o yaşta sahip olmadıkları bir bilgi düzeyine de sahipler. Şeflerinin kararlarını tartışmak ya da hoşnutsuzluklarını edilgin-saldırgan davranışlarla –iş dünyasının içinde bulunduğu kötü durum göz önüne alındığında bu tepkilerini açıkça belirtmek onlara çok tehlikeli geldiğinden– göstermek için işte bir başka sebep daha.

Öyleyse, katılımcı yönetim anlayışı, genç kuşakların alışkanlık ve gereksinmelerine karşılık verebildiğinden ve daha eşitlikçi ilişkiler gerçekleştiren toplumsal değerlere uyum gösterebildiğinden dolayı, mümkün olduğu her durumda desteklenmelidir. Toplumdaki bu eşitçi ilişkiler ailede, okulda, eşler ve hasta hekim arasındaki ilişkilerde –hastaların alınan tıbbi kararlarda hekimlerden bir açıklama beklemeleri–[3] gözlemlenmektedir. Ancak katılımcı yönetim her zaman mümkün değildir ve edilgin-saldırgan davranışlar otorite ilişkilerine bağlı olarak varlıklarını sürdüreceklerdir.

Sıkça yinelenen bu kötü niyetli davranışlara karşı, oyunun kurallarını hatırlatmanın belki bir yararı olabilir. Burada size, edilgin-saldırgan tutumunu sürdüren bir elemana karşı, bütün anlaşma girişimleriniz başarısızlıkla sonuçlandıktan sonra, kullanabileceğiniz ve yöneticiler tarafından kaleme alınmış olan bir reçete sunuyoruz. Buradaki temel amaç otorite ilişkisini ılımlı bir havaya sokmaktır.

"Birkaç haftadan beri, işteki tutumunuz benim açımdan bir problem yaratıyor: işte bazı örnekler... (belirgin bazı davranışlar sıralanacak). Bende sizden istediğim bazı görevleri yapmayı kabul etmediğiniz kanısını uyandırdınız (burada görüşünüz bildirilecek). Size bu konudaki düşüncelerinizi açıklama fırsatını verdim, ancak siz bir açıklama yapmadı-

3 C. André, F. Lelord, P. Légeron, *Chers patients-Petit traité de communication à l'usage des médecins*, Paris, Éditions du Quotidien du médecin,1994.

nız (belirgin bir davranış anlatılacak). Her zaman zevkli olmayan bir işin yapılmasının sizin için ne denli zor olduğunu anlıyorum. Hatta belki bu işi değersiz bile buluyor olabilirsiniz (kendinizi onun yerine koymanın bir ifadesi). Ancak size oyunun bir kuralı olduğunu da hatırlatmak isterim. Benim istediğim işi iyi yapmanız için size bir para ödeniyor (oyunun kuralının hatırlatılması). Bu hoş bir kural değil ve siz daha ilginç başka bir işe layık olduğunuzu düşünebilirsiniz. Bu mümkün. Hatta belki, sizin şefiniz olacak niteliklere sahip olmadığımı da düşünüyor olabilirsiniz ve ben sizin böyle düşünebilme özgürlüğünüze de saygı duyuyorum (kendini başkasının yerine koyma ifadesi). Ancak, eğer benimle çalışmaya devam etmek istiyorsanız, kuralı kabul etmeniz daha iyi olacaktır (oyunun kuralının hatırlatılması). İşte önümüzdeki haftalarda sizden beklediklerim..."

Burada iki mesaj verilmektedir:

– Muhatabınızın, ona ilgi gösterdiğinizi, onu bağımsız düşüncelere ve duygulara sahip bir kişi olarak gördüğünüzü anlamasını sağlamak.

– Sizinle onun arasında varolan otorite ilişkisinin kişisel olmadığını, sizin üst olmanızın, duruma bağlı ve her ikinizden de bağımsız olan bir oyunun kuralı tarafından belirlendiğini hatırlatmak.

Bu tür bir reçetenin tüm sorunları çözeceğini düşünecek kadar saf değiliz, yine de size denemenizi tavsiye ederiz.

Şunları yapmayın

Size karşı yürüttüğü muhalefeti fark etmemiş gibi davranmayın

Eşiniz ya da bir iş arkadaşınız size "surat asıyorsa", bu tavrının geçmesi beklenerek tepki göstermemek çekici gelebilir. Çoğu zaman böyle davranmak yanlıştır. Sonuçta, edilgin-saldırgan bir davranışın size bir şey iletmenin bir biçimi olduğu-

nu unutmayın. Hiçbir mesaj almadığınız duygusunu uyandırırsanız, karşınızdaki, siz tepki gösterinceye kadar, çıtayı yükseltmeyi deneyecektir. Öyleyse, kötü niyete, surat asmaya, gizli misillemeye benzer bir şey sezdiğinizde hemen bir soruyla karşı atağa geçin.

Örneğin, asık suratlı eşinize: "Bana kızgın olduğunu sanıyorum. Yanılıyor muyum?" diye sorun. Bu soruyla onun edilgin-saldırgan tutumunu gönül rahatlığıyla sürdürmesini önlemiş olursunuz. Böylece, uzun dönemli ilişkilerde (eş, iş arkadaşı), karşımızdaki kişinin rahatsızlık duyduğu konularını daha çabuk ve daha içtenlikle açıklamasını sağlamış olursunuz.

Onu anne baba üslubuyla eleştirmeyin

Edilgin-saldırgan davranış otoriteye karşı bir başkaldırı biçimidir. Karşılaştığımız ilk otorite biçimi anne baba otoritesidir. Bu durum, iki gerçeği açığa çıkarır:

– Eleştirilerimizi, anne ve babamızdan gördüğümüz örneklere göre biçimlendirme eğilimi taşıyoruz, yani iyi ve kötü kavramına gönderme yapan ahlaksal söylemi kullanıyoruz.

– Bu anlayışla yapılan eleştirileri hiç kaldıramıyoruz, çünkü bize çocuk gibi davranılmasından hoşlanmıyoruz.

Öyleyse, eleştiri cümlelerinizden, "Davranışınız kabul edilemez", "Utanç verici", "Yaptığınız şey çok kötü" gibi klişeleri çıkartıp atmayı denemelisiniz. İyi ve kötü kavramlarını temel almak yerine, eleştirdiğiniz davranışın sonuçlarını göstermeye çalışın.

Şunları söylemeyin: "Yine geç kaldınız. Bu kabul edilemez. Herkese karşı terbiyesizce davranıyorsunuz" (ahlakçı söylem).

Şunları söyleyin: "Bu sabah toplantıya yine geç geldiniz. Bu durum grubun çalışmasını bozuyor (işi etkileyen sonuçlar) ve beni kızdırıyor" (sizin üzerinizdeki etkisi).

Bütün zorluk, ahlakçı söylevin, yetişme çağımızda, ergenlik dönemimizde ve bütün çocukluğumuz boyunca duyduğumuz söylev biçimi olmasından ve hemen ağzımızdan çarçabuk çıkabilmesinden kaynaklanıyor.

Karşılıklı misillemelere izin vermeyin

Bir erkekle çıkmaya başlayan, boşanmış annesiyle olan ilişkilerini terapi uzmanına anlatan, on altı yaşındaki Marie-Paule'ü dinleyelim:

Annemin çoğu akşamı yeni arkadaşıyla dışarıda geçirmesine kızdığım için, eve ondan daha geç geliyorum, bu da onu endişelendiriyor. Daha az param olursa geceleri daha seyrek çıkacağım ümidiyle haftalığımda kısıntı yapıyor. (Oysa yanılıyor, bana ısmarlayan bir erkek arkadaşım var.) Ben de bu davranışını ev işlerine katılmayı "unutarak" yanıtlıyorum. Buna karşılık annem, çamaşırlarımı yıkamamaya başlıyor. Ben de, kızdığını bildiğimden telefonda daha uzun konuşuyorum. Sonuçta annem, hafta sonunu arkadaşıyla geçireceğini açıklıyor. Evdeki ortamın soluk alınamaz duruma geldiği çok açık...

EDİLGİN-SALDIRGAN KİŞİLİKLER NASIL İDARE EDİLİR

Şunları yapın

- Sevecen olun.
- Mümkün olan her durumda görüşünü alın.
- Kendini ifade etmesinde yardımcı olun.
- Ona, oyunun kurallarını hatırlatın.

Şunları yapmayın

- Size olan muhalefetini görmezlikten gelmeyin.
- Onu anne baba üslubuyla eleştirmeyin.
- Sizi karşılıklı misilleme oyununa sürüklemesine izin vermeyin.

Eğer patronunuz ise: Bu patronu bırakın yoksa sizi felakete götürür.

Eşiniz ise: Onu kendini açıkça ifade etmeye alıştırın.

İş arkadaşınız ya da yardımcınız ise: Onunla görüşmeden önce bu bölümü bir daha okuyun.

Marie-Paule ve annesi, aileler ya da eşler arasında sık sık rastlanan karşılıklı misilleme oyununa girişmişler. Üstünde durulması gereken nokta, durumun gerçek nedeninin –Marie Paule annesinin onunla daha çok ilgilenmesini istiyor– bu isyankar yetişkin tarafından açıkça dile getirilmiş olmamasıdır. Kuşkusuz Marie-Paule kendini bir yetişkin olarak gördüğünden bu tür bir ilgi ve şefkat ihtiyacını kabul edemiyor. Bu olayda terapi uzmanı, Marie-Paule'ün annesine duyduğu gereksinmeyi kabul etmesine ve bunu annesine açıkça söylemesine yardımcı olacaktır.

Sizde de edilgin-saldırgan kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Şeflerin bir çoğu bu sıfata layık değiller.		
2. Birine itaat etmekte zorlanırım.		
3. Benden bir iş yapmamı isteyen kişiye kızdığımdan, işi isteyerek sürüncemede bıraktığım olmuştur.		
4. Sık sık "surat asmakla" suçlanırım.		
5. Bir toplantıya isteyerek gitmediğim, sonra da bana saatinin bildirilmediğini söylediğim olmuştur.		
6. Bir yakınım bana kızdığında, nedenini söylemeden onunla hiç görüşmem.		
7. Eğer benden bir şey nazikçe istenmez ise, o işi yapmam.		
8. İşimi isteyerek sabote ettiğim olmuştur.		
9. Bana ne kadar baskı yapılırsa, işimde o kadar yavaş ilerlerim.		
10. Şeflerime devamlı kızarım.		

ON BİRİNCİ BÖLÜM

SAKINIMLI KİŞİLİKLER

Gençken, diye anlatıyor Marie (yirmi beş yaşında), kız kardeşim Lucie benden çok daha az gezerdi. İki ya da üç eski arkadaşıyla buluşup dertleşirlerdi. Ancak geceleri düzenlenen toplantılara ender olarak katılır ve bunun için aynı mazeretleri ileri sürerdi: yorgunluk, bitirilmesi gereken ödevler ve sıkılmak kaygısı. Birlikte bir yere gidildiğinde utanır, peşimden ayrılmaz ve ancak ben arkadaşlarımla konuşmaya başladıktan sonra, sohbete bir iki kelime ile katılma cesaretini gösterirdi. Zaten çok az konuşurdu ve bu da ancak başkalarının söylediklerini onaylamak için olurdu.

Okulda çalışkan bir öğrenciydi. Ancak en büyük korkusu, sözlü olgunluk sınavına girmekti. Bana, çekingenliği nedeniyle sınavda başarılı olamayacağını söylerdi. Sonunda, yazılı sınavda geçti.

Aile içinde, onun gibi yumuşak ve silik olan annemle ilişkileri iyiydi. Oysa, otoriter olduğu ölçüde zorba, her zaman başkalarının yerine karar vermeye hazır olan babamdan çekinirdi. Babama karşı isyan etmeye başladığımda (sonunda kapıyı çarpıp evi terk ettim), kız kardeşim onunla asla bir çatışmaya girmedi.

Erkek arkadaşı yoktu. Bir oğlana âşık olduğunu biliyordum, ancak ona duygularını hiç belli etmedi. Okulda notları, daha

uzun bir eğitim yapmasını sağlayacak kadar iyi olduğu halde o, kısa bir muhasebe eğitiminden geçerek diplomasını almayı seçti.

İşinde aşırı özenlidir ve patronu tarafından takdir edilir. Ona, patronundan zam istemesini söyleyip durdum, ama buna cesaret edemedi: Sonuçta onun, elinde bulunan imkanları kullanamadan yaşadığını düşünüyorum.

LUCIE HAKKINDA NE DÜŞÜNMELİYİZ?

Lucie, kendisini sıkıntıya düşürecek ya da reddedilme riski taşıyan, sözlü sınav, yeni kişilerle tanışma, beğendiği kişilere ilgisini belirtme gibi durumlardan, yoğun biçimde ürküyor. Reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olduğu söylenebilir.

Bu reddedilme riskini ortadan kaldırmak için, özellikle çekineceği hiçbir şeyin olmadığı, eskiden beri tanıdığı arkadaşlarıyla görüşerek, "riskli" bütün durumlardan kaçınıyor. Yeni kişilerle kız kardeşinin koruyucu kanatları altında tanışıyor ve söylenen her şeyi onaylayarak hiçbir anlaşmazlığın ortaya çıkmaması için çaba harcıyor. Hatta, anne-babayla anlaşmazlığa düşmenin olağan olduğu bir yaşta bile babasıyla girebileceği her türlü çatışmadan sakınıyor.

Bu aşırı başarısızlık ve reddedilme kaygısı, duruma hâkim olabileceği konumları tercih etmesine yol açıyor. Yalnızca, onu takdir eden eski arkadaşlarıyla görüşüyor. Babasıyla yüzleşme riskine girmiyor. Profesyonel özeniyle kendini kabul ettireceğinden emin olduğu rutin bir meslek seçiyor. Ne ücretine zam istemeye ne de başka bir iş aramaya kalkışıyor. İşinin kendisine uygun olduğu kanısını uyandırıyor, bu da kendine güveninin zayıf olduğunu gösteriyor.

Lucie, sakınımlı kişiliğin bütün özelliklerine sahip bir görüntü çiziyor.

Araştırmacılara göre, iki tip sakınımlı kişilik vardır:[1]

1 A. Pilkonis, "Avoidant Personality Disorder: Temperament Shame or Both?", *The DSM IV Personality disorders*, *a.g.y.*, s. 234-255.

SAKINIMLI KİŞİLİK

- *Aşırı duyarlılık*: Eleştirilmekten ya da kendisiyle alay edilmesinden korkar, gülünç duruma düşmekten endişe duyar.
- Karşısındakinin iyi niyetinden emin olmadan insanlarla ilişki kurmaktan sakınır.
- Sıkıntılı duruma düşeceği ya da incinebileceği durumlardan sakınır: Yeni kişilerle tanışma, yeni bir iş, samimi bir ilişkinin gelişmesi vb.
- *Kendini değersiz görme*: Kendine az güvenir, yeteneklerini ve başarılarını küçümser.
- Başarısızlıktan korktuğu için, çoğunlukla silik bir rol ya da yeteneklerinin altındaki görevleri üstlenir.

– Bazıları, Lucie'ye benzeyebilir ve bazı kişilerle her şeye rağmen olumlu ilişkiler kurmayı başaran, aşırı kaygılı kişiler olarak tanımlanabilirler.

– Diğerleri, hem alıngan hem kaygılı kişilerdir; kimseye yeterli derecede güvenemeyerek kalıcı ilişkiler kurmayı başaramazlar ve acı veren bir yalnızlık içinde yaşarlar.

Bu iki kategori arasındaki fark, büyük bir ihtimalle, aileyle kurulan ilişkilerin niteliğine uygun olarak, çocuklukta belirlenir.

Doğal olarak, ne sözlü sınavdan korkmak ne de âşık olunan kişi önünde heyecanlanmak sakınımlı bir kişi olarak nitelenmek için yeterlidir. Kişilik bozukluklarından söz edilebilmesi için, bölümlerde belirtilen özelliklerin (bu bölüm için aşırı duyarlılık ve kendine güvenmeme) bir süreklilik göstermesi ve yaşamın tüm alanlarını –işte, sokakta, ailede– kapsaması gerektiğini hatırlatalım.

Erkek ya da kız olsun, sayısız genç, sakınımlı kişiliğe benzeyen, bir karakter oluşumu döneminden geçerler. Değerler konusunda kararsızdırlar, "kompleksleri vardır", utangaçtırlar, yüzleri kızarır, sıkıntılı ya da gülünç görünmekten endişe duyarlar. Bir "gruba" katılmazlar, akşam bir yere gitmeyi istemez-

ler ve eski arkadaşlarıyla dertleşmeyi yeğlerler. Ancak bu kararsızlık ve "bocalama" dönemi olağandır ve çoğu kez kişilik gelişiminin kaçınılmaz bir evresini oluşturur. Yavaş yavaş, kazanılan başarılar, başkaları tarafından kabul edilme ve onaylanma duygusu, kendilerine olan güven duygusunu artıracaktır. Ve eski utangaç gençler gelişmiş yetişkinlere dönüşürler.

Sakınımlı kişilikler için bu mutlu evrim gerçekleşmez. Kendileri hakkındaki kararsızlıkları devam eder ve her şeye rağmen, hatta çok renksiz bir yaşama mal olsa bile bir güvence ararlar.

LUCIE DÜNYAYI NASIL GÖRÜYOR?

Lucie gülünç, beceriksiz görünme, reddedilme ve dışlanma korkusu içinde yaşıyor. Bu durum, özellikle başkalarını düşmanca gördüğünden değil ama onların beğenisini kazanacak özelliklere sahip olmadığını düşünmesinden kaynaklanıyor. Lucie kendisini "onların düzeyinde" görmüyor ve bunun fark edilmesinden korkuyor. "Ben diğer insanlardan daha alt seviyedeyim" düşüncesi başlıca saplantılarından biri olabilir. Bir başka inancı da kuşkusuz: "Başkalarıyla ilişkide incinebilirim" dir. Bu ikinci inanış, Lucie'yi dünya ile olan ilişkilerini sınırlamaya, endişelenecek hiçbir şeyin bulunmadığına emin olduğu eski ilişkileri sürdürmeye götürecektir.

Şimdi fakültede profesör olan kırk iki yaşındaki Jacques'ı dinleyelim.

Çocukluğumdan beri kendimi hep "utangaç" ve diğer kişilerden aşağıda hissettim. Babamın asker olması durumumu değiştirmedi. Babam otoriter bir kişiydi ve ben öncelikle annemi de dehşete düşüren öfkesinden korkuyordum. Böylece çocukluğum ve ergenlik dönemim, onu kızdırmaktan korkarak, hatta dikkatini kendimde toplayarak, "yumuşak ve sessizce" geçti. Babamın her görev değişikliğinde başka bir kente taşınıyorduk ve ben kendimi iki yılda bir yeni bir okulda buluyordum. Hep "yeni gelen" i oynuyordum.

Kalbim çarparak yeni sınıfımda adımın okunmasını beklediğim, okulun o ilk günlerini hâlâ bir kâbus gibi hatırlıyorum. Sınıfa yeni arkadaşlarımın ve öğretmenin bakışları altında girmek benim için bir işkenceydi. Başkalarıyla ilişki kurmakta zorlanıyordum. Yavaş yavaş bir iki arkadaş edindiğimde ise babamın görevinden dolayı başka bir kente taşınıyorduk.

Tahmin edebileceğiniz gibi yeniyetmelik dönemim zor geçti. Fakültenin ilk yılında kendimi kızlı erkekli bir gruba kabul ettirdim. Söylenen her şeyi onaylıyordum, sanki grubun içinde erimek istiyordum. Hizmet etmeye, eşyalarımı ödünç vermeye, taşınmalara yardım etmeye hep hazırdım. Aramızdan birinin yaş günü kutlandığında en güzel hediyeyi ben getirirdim. Doğal olarak "çok naziktim", ama bu davranışlarımın gerçekten farkında değildim. Sanırım, diğerleri beni kabul ediyor, bazıları da seviyordu. Ancak bir ya da iki genç zaman zaman alaycı şekilde bana takılmadan duramıyorlardı. Onlara bir karşılık veremiyordum. Daha hoyrat bir grup içinde yer almış olsaydım, günah keçisi durumuna gelirdim diye düşünüyorum. Kızlar beni seviyorlardı. Diğerlerinden daha duyguluydum ve isteyerek onların sırdaşı rolünü üstleniyordum. Ama, tabii ki bu zor bir durumdu. Ve içlerinden birine âşık olunca, ona açılamadığım için acı çekmeye başlıyordum. Bu konuyla ilgili olarak gerçekleştirdiğim birkaç girişimim de sonuçsuz kaldı.

Sonunda, yargılarından korkmadığım, benden daha beceriksiz bir kıza ilgi duyduğumu hissettim. Benim çevremden daha alt bir çevreden geldiğinden ailesi karşısında da bir tedirginlik duymadım.

Sıra meslek seçimine gelmişti: İş dünyasının sert rekabet koşullarına uyum sağlama şansımın hiç olmadığına inandığımdan, kendimi iyi hissettiğim yerde, yani üniversitede kalmak için elimden gelen her şeyi yaptım. Gerekli bütün aşamalardan geçerek doçent oldum.

Kendimi daha iyi hissediyordum, çünkü fakülte güven verici bir yerdi. Meslektaşlarım da kötü insanlar değildi ve üstelik onları sürekli görmüyordum. Ayrıca alanımda, oldukça tanınan bir uzmandım ve üniversitenin ününün artmasına katkıda bu-

lunuyordum. Karım biraz canımı sıkıyordu, ama tasalarımı da gideriyordu. Kendimi çalışmaya vermiştim.

Öğrencilerimden biri bana âşık olunca işler karıştı. Tabii ki, utandığımdan karşı çıktım, ancak kızın kişiliği benden daha güçlüydü. Yirmi yaşındayken yaklaşmaya cesaret edemediğim kızlara benziyordu. Sanırım, bu kadar çekici, bu kadar güzel bir kız tarafından sevilmeyi hissetmek, hiç olmadığı ölçüde kendime olan güvenimin artmasıyla sonuçlandı. Söylemesi korkunç ama, bunun bir terapi yerine geçtiğini sanıyorum.

Sonunda ilişkimiz bitti ve karım hiçbir şey bilmiyor (ya da hiçbir şeyden kuşkulanmamış gibi yapıyor). Çok tedirginim, çünkü yeni kazandığım özgüven, bende değişik bir hayat yaşamak arzusu doğurdu. Ben artık, güven duymak için karımla evlenen kişi değilim. Aynı zamanda ona karşı bir sevgi de duyuyorum ve çocukları hesaba katmasak bile, ona acı çektirmek istemiyorum. Bazen kendi kendime, utangaçlığım sürseydi rahatım bozulmazdı diye düşünüyorum.

Bu örnek, kişinin lehinde gerçekleşen a priori bir değişimin ya da başarılı bir terapiden sonra ortaya çıkan problemin, yeni zorluklara neden olabileceğini gösteriyor. Öte yandan, aldatmanın, taraflardan biri ya da her ikisi için ağır psikolojik bir bedeli vardır. Aldatma terapi olarak tavsiye edilemez!

SAKINIMLI KİŞİLİK BİR HASTALIĞA DÖNÜŞÜRSE

Toplumsal kaygı, kendimizi başkalarının değerlendirmesine sunduğumuzda bizi saran endişedir. Topluluk önünde konuşmak, birçok kişinin bizi beklediği bir odaya girmek, tanımadığımız bir kişiyle konuşmaya başlamak, çoğumuzu kaygılandıran durumlardandır. Ancak bazı kişilerde bu kaygı oldukça yoğundur ve gerçek bir fobiye dönüşür. Bu kişiler başkalarının bakışlarına ve değerlendirmelerine maruz kalacakları bütün riskli durumlardan sakınmaya çalışacaklardır. Toplumsal fobiler birkaç durumda yoğunlaşır: topluluk önünde konuşmak,

aniden biriyle karşılaşmak, birileri bakarken çek yazmak ya da imzalamak, yüzün kızarması gibi....

Özetlemek gerekirse, başkaları tarafından izlenmenin yaratacağı üç kaygı tipi vardır:[2]

– "Normal" olarak nitelendirilebilecek toplumsal kaygı. Bu tür kaygıyı hepimiz bazı özel durumlarda yaşarız: ünlü biriyle tanıştırılmak, sözlü sınava girmek ya da bir iş görüşmesi yapmak, ilgi duyduğumuz biriyle tanışmak;

– Daha güçlü bir kaygıya yol açan toplumsal fobilerle, çekinilen bazı durumlardan sistematik bir biçimde sakınma;

– Sürekli değerlendirilme ve reddedilme endişesi duyan sakınımlı kişilik kaygısı.

DOKTOR, BÜTÜN BUNLAR NEREDEN KAYNAKLANIYOR?

Araştırmalar, üç ile altı aylık bazı çocuklarda görülen ve yetişkin yaşlarda tekrar ortaya çıkan özel bir kaygı biçimini ortaya çıkarmıştır.[3]

Diğer kişilik bozukluklarında olduğu gibi, sakınımlı kişiliğin nedenleri de vakalara göre değişir. Bütün kaygı bozukluklarında olduğu gibi, kalıtımın rolü önemlidir. Sakınımlı kişiliklerin soylarında ya da kardeşleri arasında çoğunlukla kaygılı kişiliklere rastlanır. Ancak, alınan eğitimin de, kişiye aşağı bir düzeyde bulunduğu hissini verebileceği kabul edilmektedir. Bu da dışlanma tehlikesini doğurur. Aşırı baskıcı bir eğitim, dıştan bakıldığında bile fark edilen "üstün" bir erkek ya da bir kız kardeş, okulda karşılaşılan zorluklar, fiziksel bir aksaklık, sakınımlı kişiliğin değişik örneklerinin oluşmasında etken olabilir. Aşırı sakınımlı bir anne ya da baba da, olası kalıtımsal etkilerin dışında, yaşamın zorlukları karşısında, çocuk için bir model oluşturabilir.

---

2 C. André, P. Légeron, *La Peur des autres*, Paris, Odile Jacob, 1995.

3 K. Kagan, N. Snidman, Temperamental Factors in Human Development, *American Psychologist*, 1991, 46, s. 856-862.

Bütün kişilik bozukluklarında olduğu gibi, "doğuştan" gelenle "sonradan edinilen" özelliklerin oranını belirlemek oldukça zordur.

PEKİ, YA TEDAVİSİ?

Sakınımlı kişilik, kişilik bozuklukları arasında, modern tedavinin en kolay ulaştığı bozukluk tipidir.

Kitabın sonunda sözünü edeceğimiz psikoterapinin yanı sıra, bazı ilaçlar da sakınımlı kişiliklere ve toplumsal fobisi olanlara yardım edebilir.

Seksenli yıllardan itibaren, depresyon tedavisinde kullanılan bazı depresyon giderici ilaçların, sakınımlı kişiliklerin "utangaçlık"larında olumlu etkiler yarattığı psikiyatrlarca fark edildi.

Bunlar arasında medyanın en çok sözünü ettiği ilaç Prozac'tır. Dünya çapındaki ünü, etkin ve iyi tolere edilen bir depresyon giderici olmasına dayanır. Bu ilacı almadan önce silik ve utangaç bir görünüm sergileyen hastalar, bu ilacı aldıktan sonra kendilerini daha az kaygılı, kendilerinden daha emin ve başkalarının karşısında daha rahat olduklarını itiraf ettiler. Böylece "Prozac etkisi" magaziner bir konu oldu. Aniden birçok kişi, kendilerine duydukları güveni artırmak ve toplum içinde kendilerini daha rahat hissetmek amacıyla, özellikle de depresif bir konumda olmamalarına karşın, ilacı denediler. Doktorlarından, bir hastalık için değil, ama modern yaşamın gerekliliklerine daha iyi uyum sağlamak için bir ilaç istediler. Çünkü, ister göklere çıkaralım ister yerin dibine batıralım,[4] toplumsal yaşam bizden, yeni tanıştığımız kişiler karşısında rahat olmayı, meslek yaşantımızda en iyi formu yakalamamızı bekler.

Gerçekten, bu kişilerden bazıları ilacın etkisiyle kendilerini çok daha iyi hissettiler! Diğer insanlar karşısında şimdi daha güçlüydüler ve günlük yaşamda da kendilerine olan güvenleri fazlalaşmıştı. Prozac kullanarak mucizevi bir biçimde iyileşen-

4 E. Zarifian, a.g.y.

SİNEMA VE EDEBİYATTA SAKINIMLI KİŞİLİKLER

- *Yalnız Gezerin Hayalleri'nde*, Jean-Jacques Rousseau, topluluk içinde güç durumda kalmanın ve yüz kızarmasının öykülerini anlatır. Zaten, sakınımlı bir kişi olmanın, göreceli bir yalnızlık ve düzenli bir yaşam gerektiren uzun soluklu entelektüel çalışmayı gerçekleştirdiği düşünülebilir.
- Kekemelikten mustarip olan Lewis Carroll'ün, yetişkinlerin yanında yaşamı boyunca hiç rahat etmediği sanılmaktadır. İşte bu nedenle küçük kızların, özellikle de onun için *Alis Harikalar Diyarında*'yı yazdığı Allice Lidell'in arkadaşlığını tercih etmiştir. Ancak hayal dünyasına ve soyut disiplinlere –mantık, matematik bilimler– olan ilgisi onu, şizoid bir kişi de yapabilir.
- Tennessee Williams'ın, en güzel öykülerinden birinde, *Camdan Genç Kız*'da anlatıcı, annesinin yanında dünyadan elini eteğini çekmiş biçimde yaşayan kız kardeşini anlatır. Yabancılardan korkması, annesinin kayıt parasını yatırdığı daktilo kurslarına gitmesini engellemektedir. En sevdiği iki kitabı ve camdan yapılmış hayvan koleksiyonuyla yaşamaktadır. Anlatıcı, "Kardeşimin gerçekten deli olduğuna inanmıyorum, sadece, zihin açılımları korkudan kendi üstüne kapanmıştı." der. Dino Risi'nin, *İl sorpasso* adlı filminde (1962), Jean -Louis Trintignant, ateşli Vittoria Gassman tarafından, İtalya'da çılgın bir serüvene sürüklenen utangaç ve sakınımlı bir genci canlandırır.
- Schuster ve Siegel tarafından yaratılan Superman, onu insanüstü yapan giysilerini çıkardığında, *Daily Planet* gazetesinin gözlüklü muhabiri utangaç Clark Kent olur. Clark, güzel iş arkadaşı Lois Lane'a olan tutkusunu açıklamakta yetersiz kalışıyla sakınımlı kişilik özellikleri sergiler.

lerle[5] daha önceki durumları üstüne ciddi olarak konuşulduğunda, bu kişilerden bazılarının sakınımlılık, distimi özellikleri taşıdıklarını ya da toplumsal fobileri olduğunu görürüz. Ayrıca bu kişilerin hiçbiri özel bir tedavi de görmemiştir.

5 P. Kramer, *a.g.y.*

Prozac, diğer insanlar karşısında duyulan zayıflığı ortadan kaldırabilecek tek ilaç da değildir. Bu satırların yazıldığı tarihte piyasada, aynı ilaç grubuna ait bir seri depresyon giderici kullanılıyordu. Fransa'da piyasaya çıkış sıralarına göre, Floxyfral, Deroxat, Séropram, Zofolt gibi ilaçları sayabiliriz. Bu ilaçların ortak yönleri, beyinde doğal olarak bulunan bir molekülün, serotoninin dolaşımını değiştirmeleridir.

Bu ilaçlar bütün sakınımlı kişilikler için her zaman mucizevi bir çare yaratmazlar, çünkü:

– her vakada etkin olmayabilirler;

– bazı kişilerde şaşırtıcı olarak kaygıyı artırdıkları gözlemlenmiştir. İşte bu yüzden uygulanan tedavi dikkatle izlenmelidir.

– psikoterapi tedavisini gereksizleştiremezler; gerçekte ilaç ve psikoterapinin birlikte uygulanması, ayrı ayrı uygulanmasından daha etkindir. İlaç kullanmak ve psikoterapi tedavisi görmek hiç de çelişkili bir durum yaratmaz. İkisi birbirini tamamlar. Sakınımlı kişiler durumunuzu hekiminize anlatın, belki o, bir psikiyatra görünmenizi tavsiye edecektir.

SAKINIMLI KİŞİLİKLER NASIL İDARE EDİLİR?

Şunları yapın

Ona, aşması gereken zorlukları aşamalı bir biçimde açıklayın

Sakınımlı kişilikler kendilerini değersiz görürler ve gülünç bir duruma düşmekten ya da reddedilmekten endişe duyarlar. Fakat bu endişeleri giderilebilir. Kaygı duymaya dayanan bütün bozukluklarda olduğu gibi, bu kaygıyı azaltmanın en iyi yolu kişileri, aşamalı olarak endişe duydukları durumlarla yüzleştirmek ve çekindikleri olayların o kadar da korkutucu olmadıklarını düşünmelerini sağlamaktır.

Burada, önemli olan "aşamalı" sözcüğüdür. Sakınımlı bir ki-

şiyi, korkularını gidersin diye, tanımadığı otuz kişinin bulunduğu bir toplantıya çağırmayın. Kendini takdim etmeyi başaramamaktan, gülünç görünmekten ve tanımadığı onca insanla neler konuşacağını bilememekten korkacaktır. Ona, sizinle ve az tanıdığı bir arkadaşınızla birlikte bir sinemaya gitmeyi önerin. Bir film seyretmek o kadar zor bir durum yaratmaz. Ardından da bir kadeh içmek için bir yere gidilince, sakınımlı kişilik kendi görüşünü ifade etmeye zorlansa bile, artık üzerinde konuşulacak bir konu vardır.

İş yerinde ise, ona önce kendinden istenilenin ne olduğunu bildiği ve başkalarının karışmayacağı görevler verin. Bir sonraki aşamaya geçmek için, kendine olan güveni yavaş yavaş artacaktır. Şimdi alım-satım müdürü Jean-Luc'ü dinleyelim.

Maryse'in işe başladığında oldukça zorlandığı doğru. Ticaret uzmanlığı onun ilk işiydi, özgeçmişinde belirtilenlere ve yaptığı staja uyuyordu. Birkaç müşteriden sorumlu olacak, onların taleplerini alacak, bu talepleri üretim ekibine aktaracak, kısacası müşterilerini memnun etmeye çalışacaktı. Bu görevin onun için bir işkenceye dönüştüğünü kısa sürede fark ettim. Müşterilerin isteklerine karşı koyamıyor ayrıca bu istekleri de üretimdeki kişilere kabul ettiremiyordu. Herkes ondan şikâyetçiydi. Müşteriler, verdiği sözleri yerine getirmediğini, üretim bölümü ise müşterinin aşırı taleplerine boyun eğdiğini söylüyordu. Maryse'in cesareti o kadar kırılmıştı ki, hemen istifasını sundu. Ondaki yeteneği sezdiğimden istifasını kabul etmedim.

Olayı birlikte tartıştık. Sonunda bana, kendisine görevi teklif ettiğimde, bu görevin kendisine uygun olmadığını hissettiğini, fakat bunu bana söylemeyi cesaret edemediğini itiraf etti. Ona, hayatta en azından on olayın dokuzunda, düşündüğünü söylemesi gerektiğini, bu görüşü her zaman savunduğumu açıkladım. Jean-Pierre aylardır bir asistan istiyordu. Maryse'i bu göreve verdim. Bu idari bir görevdi ve şimdi orada çok iyi çalışıyor. Jean-Pierre'den de, müşteri ile nasıl pazarlık edildiğini öğrenmesi için toplantılara giderken asistanını en azından haftada iki kez yanına almasını istedim, Maryse işi yavaş yavaş öğreni-

yor. Küçük pazarlıkları bile yürütmeye başladı. Onu kazandığımızı sanıyorum.

Bu örnekte, Maryse'in, kendini geliştirmesine olanak sağlayan kişi ve koşulların bulunduğu bir işletmede çalışmaya başlaması onun için büyük bir şans. Acaba, sakınımlı kişilik özellikleri gösteren kaç kişi işlerinden cesaretleri kırılmış şekilde kovulmuştur ya da yetenekleriyle uyuşmayan görevlerde sürünüyorlardır?

Ona, görüşünün sizin için önemli olduğunu gösterin

Sakınımlı kişi, kendi görüşünün değerli olmadığını, eğer size karşı çıkarsa, sizin onu reddedeceğinizi düşünür. Onun görüşünün de önemli olduğunu anlatmak size düşer.

İlk seferde bunu başaracağınızı ümit etmeyin. Sakınımlı kişilik ancak, güvenini artıran birçok görüşmeden sonra, kendi görüşünü belirtmeye başlayacaktır.

Buna karşılık, sizin samimi olduğunuzu, görüşünün sizi ilgilendirdiğini düşünmeye başlayınca, yavaş yavaş cesareti artar. Böylece siz, onun kendine güvenmesine katkıda bulunmuş olursunuz. Pazarlamada görevli Alain'i dinleyelim.

İlk patronuma çok şey borçlu olduğumu düşünüyorum. Oldukça utangaç ve tedirgin bir kişiydim. İlk işimde çok sıkılıyordum. Toplantılarda, herkesin sırasıyla görüşlerini açıkladığı turlar sırasında kendimi hiç iyi hissetmiyordum. Çünkü ortaya atılan her görüşe karşı çıkılıyor ve herkes görüşünü savunmak zorunda kalıyordu. Ben genelde söylenenlere katıldığımı açıklıyordum. Bu taktiğimi anlayan patronum bir gün ilk olarak benim görüşümü aldı. Yakalanmıştım, kaçacak yer yoktu!

Titreyen bir sesle, o günkü konu hakkında belli bir görüşüm olmadığını söyledim ki aslında bu doğru değildi. Herkes bana bakıyordu. Biri bana saldırmaya kalkıştı ama patronum yanımdakinin görüşünü sordu. Bakışlardan kurtulmak için yerin dibine girmek istedim. Toplantıdan sonra patronum beni odasında

beklediğini söyledi. Paniklediğimi herkes fark etti. Beni rahatlatmak için önce son aylardaki çalışmamı övdü. Sonra, işimde bana en çok ilginç gelen şeyin ne olduğunu sordu. Zor bir soru değildi bu, ben de görüşümü bildirdim. Konuşmamın ardından şunları söyledi: "Bakın, toplantılarda görüşünüzü açıklamakta zorlandığınızı sanıyorum. Artık görüşlerinizi açıklamanızı istiyorum, bundan ben dahil herkes yararlanır. Hiç kimse sizle aynı görüşte olmasa bile, siz düşündüğünüzü söyleyin. Yeni bir görüş her zaman tartışmanın ilerlemesini sağlar. Anlaştık mı?"

O günden sonra, benim için zor da olsa, görüşümü bildirmeyi bir gurur meselesi yaptım. Daha sonra yürütülen tartışmada görüşümü tam olarak savunamıyordum ama, patronum, görüşümün gerektiği kadar tartışıldığına kanaat getirince, sözü başka birine veriyordu. Zaman içinde kendimi yavaş yavaş daha rahat hissetmeye başladım. Şanslı olduğumu düşünüyorum, çünkü o dönemde, yani genç ve utangaç olduğum günlerde, sert bir patron hevesimi kesin olarak "kırabilirdi".

Hoşa gitmeme endişesi sakınımlı kişiliklerin sırtlarında taşıdıkları ağır bir yüktür. Bu yükü, sakınımlı olmayı bıraktıkları oranda kendilerini takdir edeceğinizi göstererek kullanabilirsiniz. İşte Alain'in patronu bunu başardı.

Uyuşmazlıkları benimseyebileceğinizi gösterin

Sakınımlı kişilikler, birine karşı çıkmanın, zorunlu olarak bir anlaşmazlığa yol açacağını ve kendilerinin bu anlaşmazlıktan dolayı konumlarını yitireceklerini ve gülünç duruma düşeceklerini düşünürler. (Bütün yardımcılarını sakınımlı kişilere dönüştüren otoriter bir şefin yanında çalışıldığında, bu başa gelen bir olaydır. Otoriter kişinin yardımcıları en küçük anlaşmazlığın cezalandırılacağını bilir, kısa sürede hepsi "Haklısınız beyefendi" ci ya da "Tabii ki bayan" cı kesilirler.)

Eğer sakınımlı bir kişi, size görüşünü ilk kez bildirmeye cesaret ediyorsa, onunla aynı fikirde olmadığınızı hemen bildirmek, kendisini allak bullak eder ve suskun kalmanın daha iyi

olduğu yönündeki kanısını güçlendirir. Bu durumda, acele karar verip ona karşı çıkmaktan kaçınmak gerekir. Kendisine önce önerisini düşüneceğinizi söyleyin ve ilginç bulduğunuz noktaların altını çizin. İş koşullarından dolayı hemen karşı çıkmanız gerekiyorsa, söze, görüşünü bildirdiği için kendisine teşekkür etmekle başlayın. Sonra, kararınızın nedenlerini, onun düşüncesinin değerini azaltmadan açıklayın.

Örnek: "Demek yeni müşteriler bulmamız gerektiğini düşünüyorsunuz. Görüşünüzü içtenlikle açıkladığınız ve bir çözüm bulunmasına katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim. Tabii ki yeni müşteriler bulmak ilginç bir çözüm. Ancak, size açıklayacağım değişik nedenlerden dolayı, bunun zamanı değil gibi geliyor."

Bazıları, "Aman Tanrım, iş mi yapacağız, psikologluk mu oynayacağız. Birinin bana kötü olduğunu sandığım bir fikir vermesi durumunda, ona ne düşündüğümü söylerim ve o iş orada biter, hepsi bu! Kaybedecek zamanımız yok!" diyeceklerdir.

Önce, yukardaki cümlenin söylenmesi ancak on beş saniye tutar, oysa zamanımızı daha nice boş şeyler için harcarız. Oysa, çalışma arkadaşınızı konuşması için teşvik ederek, yeni fikirlerin ortaya çıkmasını ve gizlenmiş yeteneklerinin kullanılmasını sağlıyorsunuz. Çok sayıdaki işletme, akıllı öngörüler ya da yeni fikirlerin yokluğundan değil, bunları ileri sürenlerin dinlenilmemesi nedeniyle batmıştır.

Eğer onu eleştirmek istiyorsanız, işe genel bir övgü ile başlayın, ardından sadece davranışıyla ilgili konuşun.

Sakınımlı kişilikler herkes gibi hata yapar ve davranışları sizi kızdırabilir. Onları uyarmanız iyi olur. Çünkü birini eleştirmemek, onun düzelme şansını elinden almak anlamına gelir.

Eleştiriye karşı aşırı duyarlı olduklarından, şunları anlamasında yarar vardır:

– kişiliğini değil davranışlarını eleştirdiğinizi bilmelidir;

– yaptığınız eleştirilerin onu takdir etmenizi engellemediğini anlamalıdır;

– bakış açılarını anladığınızı bilmelidir.

Üf! Anlaşılması gereken ne kadar çok şey var diyeceksiniz. Oysa, bütün bunlar o kadar karmaşık şeyler değildir.

Asistanı Geneviève'den, sabırsız hastaların ısrarlarına karşı koymasını ve birbirine çok yakın randevular vermemesini isteyen diş hekimi Patrick'in örneğini ele alalım.

Patrick, "Geneviève" diyecek, "iyi niyetli olduğunuzu ve müşterilerin ısrarlarına direnmenin zor olduğunu da biliyorum (senin durumunu anlıyorum). Ancak siz, birbirine yakın saatlerde bir sürü randevu verdiğinizde hem çok yoruluyorum hem de gecikmiş oluyoruz (sonuçların ortaya konması). Acil olmayan hastalara daha geniş aralıklarla randevu verirseniz sevineceğim (istek şeklindeki eleştiri)."

İşte böyle davranıldığında, Geneviève kendini daha az tedirgin hissedecek ve eleştirinin bir dışlama olmadığını anlayacaktır.

Karşınızda sakınımlı bir kişi varsa, Türkçe konuşmak için çaba harcayan bir yabancıyla konuştuğunuzu varsayın. Bu durumda her hatayı düzeltmeye kalkmaz, onunla alay da etmezsiniz. Tersine, dilinizi konuşma gayretini takdir ettiğinizi ona gösterirsiniz. Ancak bu takdir, ara sıra düzgün şekilde konuşmasına yardım etmek amacıyla bir müdahalede bulunmanızı engellemez.

Desteğinizin sürekliliğine inanın

Bu aşamada, sakınımlı kişiliklerin bir iyileşme göstermeleri için başkalarından daha fazla güvene ihtiyaç duyduklarını anlamışsınızdır. Kaygı ve tasalarımızı en çok gideren şey, hatalar işlesek bile birinin bizi, biz olduğumuz için takdir ettiğini hissetmemizdir. Bu, aldıkları sonuçlar ne olursa olsun, oyunu kurallarına göre oynadıkları ve gayret gösterdiklerinde onlara saygı duyduğunu ve onları takdir ettiğini hissettiren bazı öğretmenlerde var olan bir yetenektir. Böylesine rahatlatıcı bir ortamda çocuklar ve yetişkinler yeni davranışları daha çabuk benimserler.

Sakınımlı kişiliklere, ulaştıkları sonuçlar tam başarılı olmasa bile, iyi niyetlerini takdir ettiğinizi gösterin.

BİR HEKİME GÖRÜNMESİNİ TEŞVİK EDİN

Bütün zor kişilikler arasında sakınımlı kişilikler, kuşkusuz psikoloji ve tıptaki gelişmelerden beklentileri en fazla olan kesimdir. Psikoterapi, yeni ilaçlar ve grup terapisi sakınımlı kişiliklerin gelişmesine bazen şaşırtıcı biçimde yardımcı olabilir. Bu bölümün başında, kız kardeşi Marie'nin anlattığı Lucie'ye kulak verelim.

Kız kardeşim bana, başkalarının karşısında ezile ezile sonunda ikinci sınıf bir hayata razı olacaksın diyordu. Ne demek istediğini anlıyordum, ancak kendimi ondan daha az akıllı ve güzel bulduğumdan, ikinci sınıf bir hayata layık olduğumu da düşünmekteydim.

Aslında, sanırım, çalışmaya başlayıncaya kadar kendimi olduğum gibi kabul ediyordum. Ama iş yerinde, bu tutumumun sömürülmeme yol açtığını düşünmeye başladım. İşleri bana devretmelerine karşı çıkamıyordum, herkes üstüme geliyordu, üstelik zam da almıyordum. Sanırım, patronum dahil herkes "iyi bir hıyar" olduğum için mutluydu.

Üstelik kız kardeşlerim de evlenmiş olduklarından davetlere pek gidemiyorlardı. Böylece onların peşine takılma olayı da sona ermişti. Beni tüketen işimle, küçük stüdyomda yalnız geçirdiğim geceler arasında sıkışıp kalmıştım. Çevremde kimse olmadığından evlenmeyeceğimi tekrarlıyordum ve bu durum da beni ciddi bir depresyona sürüklemişti.

Kız kardeşim (yine o) bendeki durumun farkına vardı ve arkadaşlarından birini tedavi eden psikiyatra görünmemi istedi. Bir psikiyatr! Bu öneriden o kadar korktum ki, hemen reddettim. Sonunda beni kız kardeşim götürmek zorunda kaldı.

Başlangıçta çok tedirgin oldum. Kırk yaşlarında, seçkin görünüşlü bir bayandı. Ancak çabucak söylediklerimle ilgilendiğini fark ettim. Kendimi ifadede zorlandığımda beni cesaretlendiriyordu.

Bu yüreklendirici tutum bana iyi geldi. Kendimi dışlanmış ya da bir değerlendirilmeye tutulmuş hissetmeden, benim için seçkin sayılacak biri karşısında yavaş yavaş, kendim olmaya cesa-

ret etmiştim. Kendimi engellemediğim zamanlar mizah yönümün ortaya çıktığını da gene o söyledi.

Terapinin zor tarafı, "ben başkalarından daha değersizim" biçiminde ortaya çıkan temel inancımın bilincine varmamı sağlamaktı. Birkaç aylık terapi sonunda bu inancı psikiyatrım ile tartışarak sorgulayabiliyordum. İnsan olma niteliklerimi, "değersiz" olmadığımı ve takdire layık olduğumu kabul ediyordum.

Ancak günlük yaşamda, eski alışkanlıklarım ağır basıyor, yine insanların karşısında kendimi silikleştiriyordum. Bir süre sonra psikiyatrım başka bir meslektaşı ile yürüttüğü grup terapisine katılmamı önerdi. Kendimi en az benim kadar tedirginlik duyan on kişinin ortasında buldum. Başlarda göz korkutan bu duruma sonradan oldukça alıştım. İki uzman da, günlük yaşamda zorlandığımız durumları anlatmamızı istiyorlardı. Ardından terapiye katılan biriyle bu durumu canlandırıyorduk. Aslında, rol yaparken de aynı heyecanları duyuyordum. Ancak korktuğumuz durumları tekrar tekrar yaşayarak, nasıl hareket edeceğim konusunda kendime daha fazla güven duymaya başladım.

Maaşıma ilk kez zam yapıldığında, bunu neşe içinde gruba anlattım ve herkes alkışladı! Başkalarının korktuğu durumları canlandırırken yardımcı roller üstleniyordum. Böylelikle onların gelişmelerine katkıda bulunmak hoşuma gidiyordu. Bu grup çalışması hayatımda gerçek bir deney oldu! Orada tanıştığım iki kızla arkadaş oldum, şimdi de görüşüyoruz. Artık evlenmemekten daha az korkuyorum. Kendimi rahat hissettiğimden bu yana erkeklerle daha çok ilgileniyorum.

Bu bir peri masalı değil! Değişime pek açık olmasalar bile sakınımlı kişiliklerin çektikleri zorluklara uygun terapiler var.

Şunları yapmayın

Onu alaya almayın

Sakınımlı kişilikler aşırı duyarlıdır. Bir başkasını gıdıklayacak olan küçük bir şaka, sakınımlıları ciddi şekilde yaralama

riski taşır. İyi niyetle yapılan bir şaka bile, başkaları karşısında kendini değersiz gören sakınımlı bir kişi tarafından yanlış anlaşılabilir. Mizaha ancak ve ancak ilişkileriniz iyice sağlamlaştıktan sonra başvurun.

Kızmayın

Sakınımlı kişilik, konuşmayı kesmesi, rahatsız ve şaşkın görünmesiyle sizi kızdırabilir. Onu bir gün çok sert biçimde eleştirmeniz hiç de ufak bir olasılık değildir.

Eğer böyle davranırsanız, gelecek görüşmenizde daha kaygılı ve sakınımlı biriyle karşılaşmaya hazır olun. Saldırgan eleştiriniz onun, "Ben değersizin biriyim" ve "Diğerleri beni dışlayacak" biçiminde somutlaşan temel inançlarını güçlendirmiş oldu. Bravo size! Bir tür karşıt terapi uygulamış oldunuz. Eğer, günün birinde sakınımlı bir kişiye kızarsanız, sakinleştikten sonra onunla bir kez daha konuşmayı deneyin.

Şimdi diş hekimi Patrick'i dinleyelim. Bildiğiniz gibi Patrick'in yardımcısı sakınımlı bir kişiliğe sahip olan ve hastaların diretmelerine karşı koymayan Geneviève'di.

Randevuları birbirine çok yakın olan bir sürü hasta nedeniyle bunalmıştım. Tüm bunlara saat on altıda iptal edilen bir randevu nedeniyle bana kalan boş zamanda içeceğim kahveyi düşünerek dayanıyordum. Saat on altı olduğunda, Geneviève, bekleme salonunda bir hasta olduğunu bildirdi. Hastanın ısrarlarına dayanamayıp iptal edilen randevuyu ona vermişti. Bu kahve molasına kendimi o kadar hazırlamıştım ki, öfkeden patladım. Randevuları ayarlamayı bilmediğini, beni hiç düşünmediğini yüzüne haykırdım. Aslında bütün bunlar doğru değildi. Randevularda hiç hata yapmazdı ve hep beni kollardı. Ama o gün kendimi tutamadım. Gözlerini yere indirdi, kızardı, bana cevap veremedi. Alt üst olmuştu. O sininceben sakinleştim. Ertesi gün yanına yaklaşınca benden korktuğumu gördüm. Birden, hatalar yapmaya başladı. Yeniden güvenini kazanabilmek için, haftalar boyunca uzun açıklamalarda bulunmak zorunda kaldım.

Bütün angaryaları üstlenmesine izin vermeyin

Sakınımlı kişilikler gruplara katılmaktan kaçınırlar, ancak bazen, örneğin iş ortamlarında buna zorlanırlar. Başkaları tarafından dışlanmayı önlemek için, en iyi şekilde hizmet vererek, grup içindeki yerlerinin karşılığını "ödemeye" hazırdırlar. (Bu tutum, daha önce anlattığımız bağımlı kişiliklerde de görülür.) Gruptan dışlanmayı önlemek amacıyla herkese hizmet etmeye, kendilerini feda etmeye hazırdırlar. Çalışma yaşamında, iş arkadaşları ya da fazla titiz olmayan amirler bazen bu eğilimi istismar edebilir. Paris'in büyük bir hastanesinde başhemşire olan Martine'i dinleyelim.

Lise, işe yeni başlayan genç bir hemşireydi. Utangaçlığını, toplantılarda söz almadığını hemen fark ettim. Çoğunlukla, konuşmaları dinliyor, müdahale etmiyor, yapılan esprilere gülerek kendini kabul ettirmeye uğraşıyordu. Ancak öte yandan, konusunda uzman ve çok dikkatli olduğunu da gözlemiştim. Bu nedenle ona güveniyordum. Yavaş yavaş sakat bir uygulamanın yerleştiğini fark ettim. Hemşireleri nöbet çizelgelerini, hafta sonu tatillerini, eşitçi bir şekilde planlamaları için belli ölçülerde özgür bırakırım. Ancak listeler önüme geldiğinde, Lise'in kendi sırası dışında birçok hafta sonu tatilinde de nöbetçi olarak yazıldığını gördüm. Neler döndüğünü anlamıştım. İş arkadaşları zayıf yönünü, kimseye hayır diyememesini öğrenmişler ve istemedikleri nöbetleri onun üstüne yıkmışlardı!

Toplantı sırasında, Lise'in adını vermeden, üç aylık nöbet listelerinin bana eşitçi görünmediğini, listelerin yeniden hazırlanması gerektiğini açıkladım. Herkes bozuldu, ama bir süre sonra düzeltilmiş yeni listeleri getirdiler. Bu olaydan sonra Lise ile görüştüm ve ona, bu tür olaylara izin vermemesini söyledim. Uyarımı azarlama gibi algıladığını ve daha çok bunaldığını hissettim. Onu rahatlatmak ve kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olduğumu anlatmak için yarım saat konuşmam gerekti. Bu olayın üzerinden altı ay geçti şimdi kendisine daha çok güveniyor.

SAKINIMLI BİR KİŞİLİK NASIL İDARE EDİLİR?

Şunları yapın

- Ona, aşılması gerekli zorlukları aşamalı olarak gösterin.
- Görüşünün sizin için taşıdığı önemi açıklayın.
- Karşıt düşünceleri kabul edebileceğinizi anlatın.
- Eğer onu eleştirmek istiyorsanız, işe önce genel bir övgü ile başlayın, sonra davranışları üstüne oldukça kesin konuşun.
- Desteğinizin sürekliliğine inanmasını sağlayın.
- Hekime görünmesini teşvik edin.

Şunları yapmayın

- Onu alaya almayın.
- Ona kızmayın.
- Bütün angaryaları üstlenmesine izin vermeyin.

Eğer eşiniz ise: Bravo size, sizden korkmamasını başarmışsınız.

Eğer patronuz ise: Herhalde bir kamu kuruluşunda çalışıyorsunuz.

Meslektaşınız ya da iş arkadaşınız ise: Bu bölümü yeniden okuyun.

Bu örnek, anlayışlı bir amirin, Lise gibi sakınımlı bir kişiye güven vermede nasıl önemli bir rol oynadığını ortaya koyuyor. Ne yazık ki, kendileri de stres ve telaş içinde olan, üstelik, geveze ve tuttuğunu koparan iş arkadaşları tarafından ablukaya alınmış olan birçok amir, zaten silikleşip, gözlerden ırak olmaya çalışan sakınımlı kişililiklere gerekli zaman ve ilgiyi ayıramıyor.

Sizde de sakınımlı kişilik özellikleri var mı?

	Çoğunlukla evet	Çoğunlukla hayır
1. Rahatsızlık duyacağım endişesiyle davetlere gitmediğim olmuştur.		
2. Arkadaşlarım beni seçer, ben onları değil.		
3. Bir sohbet sırasında, ilginç olmayan şeyler söylemek endişesiyle susmayı yeğlerim.		
4. Birinin karşısında kendimi gülünç hissedersem, bir daha o kişi ile görüşmemeyi yeğlerim.		
5. Topluluk içinde duyduğum rahatsızlık, ortalama bir kişinin duyacağından daha fazladır.		
6. Utangaçlığım nedeniyle, özel ve iş yaşamımda birçok fırsatı kaçırdım.		
7. Yalnızca aile içinde ya da eski arkadaşlarımın arasında kendimi rahat hissederim.		
8. İnsanlar hayal kırıklığına uğratmaktan ya da beni ilginç bulmamalarından korkarım.		
9. Yeni tanıştığım biriyle konuşabilmek benim için çok zordur.		
10. Yeni kişilerle tanışmadan önce, birçok kez alkol ya da yatıştırıcı aldım.		

YA DİĞERLERİ?

Okumuş olduğunuz bölümlerde size, bütün zor kişilik tiplerini betimlemiş olduğumuzu ileri sürecek değiliz. Çünkü, bu kitabın başında kullandığımız meteoroloji benzetmesine dönersek, sadece cumulus, nimbus ya da stratus bulutları değil ama aynı zamanda cumulo-nimbus yada nimbo stratus bulutları, yani karma biçimli bulutlar da vardır.

Kişilikler için de durum aynıdır. Bazı kişilikler değişik tiplere ait özellikleri içerir. Burada bu kişiliklerin ikisinden söz edeceğiz. Çünkü bu kişiliklerde, gözlenen değişik özellikler, çoğunlukla rastlantısal olma boyutlarını aşmış gibidir.

NARSİST (ÖZSEVER) - HİSTRİYONİK (OYUNCU) KİŞİLİK

Bu tip kişi, histriyonik kişiliğin abartılı ve ayartıcı davranışlarını, narsist kişiliğin kendini üstün görme ve alınganlık duygularıyla birlikte sergiler. Karikatürize edersek, bu karma kişilik, geniş bir salona girince ilgiyi üstüne çekmek için her şeyi yapan (histriyonik kişilik) ünlü bir yıldıza benzer. Yerine yerleştikten sonra, buyurgan tondaki isteklerini (narsist kişilik) hiç

durmaksızın görevlilere iletecektir. Bu kişilikler "katıksız" histriyonik kişiliklere oranla daha zor etkilenen, daha inatçı kişilerdir. Katıksız narsist kişiliklere oranla, başkalarının ilgisini daha önemserler ve özsaygıları daha kırılgandır. Bu karma kişiliklerin ılımlı örneklerine sık sık rastlanır. Kendilerini iyi hissettiklerinde narsist dönemlerini, yardıma ihtiyaç duyduklarında ve teselli aradıklarında histriyonik dönemlerini yaşarlar.

- *Hanedan* dizisinde Joan Collins'in canlandırdığı Alexis narsist histriyonik kişiliğin güzel bir örneğidir. Genel olarak, Amerikan televizyonlarının pembe dizilerinde narsist ve histriyonik kişilere sıkça rastlanır. Bu kişilikler amansız kavga ve baştan çıkartma sahnelerinin kahramanlarıdır.
- *Cesur ve Güzel* dizisindeki korkunç Sally Spectra'yı da bu bağlamda örnek verebiliriz.

SAKINIMLI-BAĞIMLI KİŞİLİK

Araştırmalar, psikiyatrlar tarafından sakınımlı kişilik tanısı konulan kişilerin, başka psikiyatrlar tarafından değerlendirmeye alındığında bağımlı kişilik tanısıyla nitelendirildiklerini göstermektedir. İki tanı arasında bir kesişmeden söz edilebilir.

"Katıksız sakınımlı" bir kişi, kendisinde kaygı ve korku uyandıracak bütün toplumsal ilişkilerden sakınır. "Katıksız bağımlı" bir kişi ise, tam tersine başkalarıyla beraber olmak için her şeyi yapmaya hazırdır. Ancak gerçek, bu kadar basit değildir. Sakınımlı kişi, okulda, işte ya da âşık olduğunda her şeye rağmen toplumsal ilişkiler içine girme zorunda kalır. Gülünç düşmekten ya da "başkalarının düzeyinde olamamaktan" dolayı endişelendiğinden, kendini kabul ettirmek için, özellikle uysal, her türlü hizmete hazır "kibar" olmaya çalışacak, böylece "bağımlı" davranışlarını benimseyecektir. Bağımlı ise tersine, en küçük bir anlaşmazlık durumunda bile, dışlanmaktan tek başına kalmaktan korktuğu için kendini oldukça kötü hisse-

decek, allak bullak olacak, kızaracak, kaygı duyacak hatta kaçmak isteyecek, böylece "sakınımlı" davranışları sergileyecektir.

Size bu iki karma biçimlerden söz ettik, çünkü sık sık karşınıza çıkabilirler. Ancak, her zor kişiliği özgün kılan daha başka karma biçimler de vardır.

Bu karma biçimlerin dışında, gerek onlara ender rastlandığından, gerekse gerçekten çok zor bir kişilik oldukları için onları dışlamanızı değil ama onlardan uzak durmanızı tavsiye edeceğimiz ve daha önceki bölümlerde belirtmediğimiz başka kişilik tipleri de bulunmaktadır. Yaşam koşulları, bunlardan biriyle, aile ya da iş ortamında sürekli olarak bir ilişki kurmanızı gerektiriyorsa, size önerimiz bir sağlık uzmanından yardım istemeniz olacaktır. İşte, traji-komiklerden seçmeler.

ANTİSOSYAL KİŞİLİK (YA DA SOSYOPAT)

Bu kişiliğin özelliği, tepkisel davranışlardan, projelere uzun süre bağlı kalamama ve son derece zayıf bir suçluluk duygusuyla birlikte (hatta böyle bir duyguya hiç rastlanılmaması), toplumsal yaşamın yasa ve kurallarına karşı gösterilen saygı eksikliğinden oluşur. Bu kişiliğe erkekler arasında, kadınlara oranla üç kat daha fazla rastlanır. Bütün kişilik bozuklukları gibi ergenlik çağında ortaya çıkar. Genç sosyopat, eğitimcilerin dikkatini çekecek davranışlarla kendini belli eder: okulu kaytarma, kavga, hırsızlık, alkol ya da uyuşturucu kullanımı, muhtelif cinsel ilişkiler, ani kaçışlar, amaçsız seyahatler. Bu tür davranışlar yeni yetme gençlerde de görülür, ama geleceğin sosyopatında çok daha yoğun ve sık gerçekleşir. Eğer iyi yönlendirilirlerse bu gençlerden bir kısmı yola gelir ve biraz göçebe ve maceracı meslekler seçerek sosyal bir uyum sağlarlar. Bu kişiler duygusal ve profesyonel yaşamlarının her zaman hareketli geçmesini tercih edeceklerdir. Fakat, geriye kalanlar, dengesizlik, tepkisellik, eylemlerinin sonuçlarını dikkate almama, suçluluk duymamakla belirlenen bir yaşam biçiminde ısrar edeceklerdir. Yasalarla çatışmaları hiç de şaşırtıcı değildir. Araştırmalar,

kamu güvenliğini bozmaktan tutuklananlar arasında yüksek oranda antisosyal kişinin bulunduğunu göstermektedir.[1] (Tabii ki suç işleme bir kişilik sorununa indirgenemez ama sayısız sosyal nedenin kaynağını oluşturur.)

Tarihin bazı dönemleri, en çok sosyopatlara uygun düşer. Savaşların, devrimlerin, yeni kıtaların keşfinin gerçekleştiği dönemlerde, maceracı, tepkisel, suçluluk duygusu az olan kişiler kendilerini "sudaki balık" gibi rahat hissedebilirler. Bugün hapis yatan kişiler, bambaşka koşullar altında belki yürekli bir korsan, kâşif ya da bir asker olabilirlerdi. Fransa'da eski rejim döneminde en hırslı kişiler yükseliyordu. Bununla birlikte, maceracı bir grubun bile kurallarına uymayacak kadar çok

- Quentin Tarantino'nun *Rezervuar Köpekleri*'nde (1992), sosyopat kişilerden oluşan bir çete, başarısızlıkla sonuçlanacak bir banka soygununa hazırlanır ve soygunu gerçekleştirir. Ancak çetenin elemanlarından biri olan Mister Blonde'un sadist olma gibi başka bir özelliği de vardır. Soygun sırasında, bankanın personelini ve müşterilerinden bazılarını gereksiz yere öldürür. Arkadaşlarının orada bulunmamasından yararlanarak, esir aldıkları bir polis memuruna işkence yapar (hem de büyük bir zevkle). Bu durum sosyopat, ama sadist olmayan arkadaşlarını şoke eder.
- Jean-Paul Belmondo, Jean- Luc Godard'ın, *Serseri Aşıklar* filminde, tek dengeli yönünün Jean Seberg'e duyduğu aşk olan, çekici, ve serseri bir sosyopatı canlandırır.
- Richard Donner'in, *Cehennem Silahı* filmleri dizisinde, Mel Gibson sosyopat bir polisi canlandırır. Filmin aşırı tepkisel kahramanı, kendisini, ortağını ve çevredekileri, çılgınlık derecesine varan eylemlere sürüklemekten kaçınmaz. İlişki kurmakta, baştan çıkarmada beceriklidir. Can sıkıntısını kaldıramaz. Sosyopatlarda sık rastlandığı gibi içki düşkünüdür. Kendisinden daha yaşlı zenci ortağını oynayan Danny Glover ise, onun için yatıştırıcı bir babayı simgeler. Zaten ona çok bağlıdır. (Bir tür eğitici-suçlu ikilisi.)

1 T. A. Widiger, E. Corbitt, "Antisocial Personality Disorder", *The DSM-IV Personality Disorders*, a.g.y., s. 106-107.

tepkisel ve dengesiz davranışlar sergileyen sosyopat kişilikler, kendileri de antisosyal olan, ama daha uyumlu benzerleri tarafından dışlanırlar. Mafya bile üyeleri arasında belli bir disiplini sağlamak zorundadır.

Kuşkusuz, günlük yaşamımızda uyduğumuz kuralların yıkılması bizde bir rahatlama yarattığından, sosyopat kişilikler sinema için elverişli bir malzeme öğesidir.

Sosyopat'ın temel inanışı: "Canın bir şey çekiyorsa, hemen al!" biçiminde olabilir. Bununla birlikte içlerinden bazıları, daha geniş önlemler almak için "hemen"i geciktirmeyi yeğlerler.

Suçlu sosyopatlar arasında, en akıllıları çete reisi olabilir, hatta iyi avukatları varsa iş dünyasında bile başarılı olurlar. Sosyopatların yalnızca kötü yönleri yoktur. Kolayca ilişkiye geçebilmeleri, sahip oldukları değişik hava, yenilik ve risk alma zevkleri onları neşeli arkadaşlar yapar. Sizi, tek başına denemeyi düşünemeyeceğiniz seyahatlere ve maceralara sürüklerler. (Ancak bir sorun çıktığında sizi kolayca yalnız bırakabileceklerini de unutmayın.) Çevremizde sosyopat eğilimli kişilik özellikleri taşıyan sayısız kişi vardır. Ancak bu kişiler, başkalarının ve yasaların karşısında felaketlere sürüklenmeyi önleyecek kadar sağduyuya da sahiptirler. Bazen güzel başarılara da imza atarlar.

- Arthur Penn'in, *Kaçaklar* ya da *Takip* filminde (1966), Robert Redford, cezasının tamamlanmasına çok az kalmışken hapishaneden kaçmanın çekiciliğine karşı koyamayan "nazik" bir sosyopatı canlandırır. Bu hatayı özellikle, kendi çevresinden biriyle nişanlanan ancak hâlâ kahramanımıza aşık olan ünlü bir ailenin kızını (Jean Fonda) görmek için yapar. Jean Fonda onu, küçük kasabanın kininden ve aptallığından korumak için her şeyini riske atacaktır.

Sosyopatlar çoğunlukla, maceraya yatkınlıkları, cesaretleri ve boyun eğmezlikleriyle kadınların hoşuna gider. Ancak bir süre sonra hayal kırıklığına uğrarlar. Dengesizdirler, bir işte sebat gösteremezler, kavga ve içkiye yatkındırlar. Gerçek yaşamdakilerin tersine, sinemada daha eğlenceli bir kişilik çizerler.

Bazı çevrelerde bu davranışlar "erkeksi" olarak nitelendirilir. Bu kişiliğe yatkın ergenlik çağındaki gençler, bu tür ortamlarda bu özelliklerini belirginleştirme fırsatını yakalayacaktır.

- Fakir Auckland banliyösündeki Maoriler'in yaşamını anlatan, Lee Tamahori'nin filmi *Savaşçının Ruhu*'nda birbiriyle çelişen iki erkeklik kavramı sergilenir. "Pazulu" Jack ve arkadaşları için, erkek olmak, içmek, kadınları tavlamak, en küçük kışkırtmada kavga etmek ve "yasalarla çatışmak" demektir. Buna karşılık oğlu, bir eğitimci sayesinde, dövüş tekniklerini, toplumsal kuralların değerlerini ve başkalarına saygı göstermeyi içeren Maori geleneklerine yönelerek başka bir modeli keşfetmiştir.

Sinema, suçluluk duygusunun yok edildiği, "sert" sosyopat film örnekleri de vermiştir. René Clément'ın *Kızgın Güneş* (1959) filminde Alain Delon zenginliğine ve nişanlısına sahip olmak için, soğukkanlılıkla Maurice Ronet'yi öldürür ve hiç pişmanlık duymadan onun yerine geçer. Brian de Palma'nın, *Kesik Yüz* (1983) filminde, Florida kentinin serserileri arasında baş döndürücü bir biçimde yükselen sosyopat bir Al Pacino ile tanışırız.(Ancak tepiselliği ve içinde kalmış olan ahlak kırıntısı yaşamına mal olacaktır.)

Bizim önerimiz, yaşamınıza mal olacak serüvenler yaşamaktan hoşlanmıyorsanız, duygusal ve çalışma hayatınızda, sosyopatlara yaklaşmaktan kaçınmanız olacaktır. (Onları ortak olarak seçmeyin!). Ancak onları tanımak o kadar da kolay değildir, çünkü hepsi suçlu kişiler değildir ve aralarından bazıları ikna etme yeteneğini büyük bir ustalıkla kullanabilirler.

Sosyopat erkekler, çoğunlukla bağımlı kadınlarla evlidirler. Çünkü, sonuna kadar onları terk etmeyerek, çılgınlıklarına katlanabilenler, yalnızca bağımlılardır.

Tepisel davranışlar sınır kişiliklerin ayırıcı özelliğidir. Ancak bu kez oldukça değişken bir mizacın kışkırtması da bu kişilere sürekli bir kriz durumu yaşatır. Borderline kişilikler, şiddetli ve denetlenmesi oldukça zor heyecanlar ve özellikle de başkalarına ya da kendi benliklerine yönelen yoğun öfkelenme nöbetleriyle yıpranırlar. Öfke çoğu kez yerini, bir boşluk ve sıkıntı hissiyle birlikte depresif bir mizaca bırakır. Yakınlarına, sevilmek ve yanlız bırakılmamak isteklerini açıklarlar. Ama, bu içli dışlı ilişkiler onları tehdit etmeye başlayınca aniden kaçarlar. Bazı psikiyatrlar onlar için kış kirpisi benzetmesini kullanmıştır. Isınmak için birbirlerine yaklaşmak isterler ancak, çok yaklaştıklarında iğneleri batar! Borderline kişilikler, öfke, sıkıntı ya da mutsuzluk durumlarını yatıştırmak için, çoğunlukla tehlikeli ve tepisel biçimde, muhtelif uyuşturucu ve alkol kullanırlar. Kişilik problemleri olanlar arasında intihar oranı en yüksek gruptur.

Bu acınası kişilerin çoğu zaman kendilerinden emin olmayan bir görünümleri, gereksinmeleri konusunda da muğlak ve dengesiz düşünceleri vardır. Bu durumları, arkadaşlık, eş ve meslek seçimlerinde aniden yön değiştirmelerine neden olur.

Borderline kişiliklerin tedavisi, bu sorunu uluslararası kongrelerin ana konusu yapan psikolog ve psikiyatrları yakından ilgilendirmektedir. Bu toplantılarda alınan ortak karar, tedavi uzmanının hastası ile kendisi arasına doğru bir mesafe koyması doğrultusundadır. Hekim hastasına çok uzak durursa onun beklentilerini boşa çıkaracak, borderline da saldırgan tepisel eylemlerle buna cevap verecektir. Eğer ona çok yaklaşırsa, hastanın gerilemesine, kaygılanmasına ve beklenmedik ani tepkiler göstermesine yol açacaktır.[2] Bazı ilaçlar borderline hastaların mizaçlarını dengelemekte yararlı olabilir, ancak bu hastaya ve o andaki belirtilere bağlıdır.

Borderline bir kişiliğin gelişme nedenleri tabii ki çok kar-

2 M. Linehan vd. "Cognitive-Behavioral Treatment of Chronically Parasuicidal Borderline Patients", *Archives of General Psychiatry*, 1991, 48, s. 1060-1064.

- Richard Rush'un *Gecenin Rengi* filminde (1994), Bruce Willis New Yorklu bir psikiyatr rolündedir ve borderline bir kişiliğe sahip olduğunu sandığımız bir hastayla görüşmektedir. (Daha önce bu hastayı evinde makyajını doğru dürüst yapamamaktan dolayı öfke ve umutsuzluk krizi geçirirken izleriz.) Uzun bir çalışma gününün sonunda belki de yorgun olan Bruce Willis (geçmiş olsunlarımızı sana gönderiyoruz sevgili Bruce), hastasına, belki de biraz sert bir biçimde, yinelenen başarısızlıkların nedenlerine ait görüşlerini açıklar. Bu ahlakçı açıklamalara oldukça alınan hasta, pencereye yönelir ve kendini aşağı atar. Söz konusu olan, kendine ve karşısındakine duyduğu aşırı öfkeyle gerçekleştirilen tepkisel bir eylemdir. Bu olaydan sonra, Bruce Willis, kendini toparlayabilmek için Kaliforniya'daki bir meslektaşının yanına gider ve orada da kişilik bozukluğu çeken birçok hasta ile karşılaşır. Ancak görüşümüze göre bu kişiler, filmin başındaki borderline kadın kadar gerçekçi yansıtılamamıştır (ayrıca bütün borderlineların intihar etmediklerini, etseler bile bunu hekimlerinin yanında gerçekleştirmediklerini bilmek ise büyük bir mutluluktur).

maşıktır. Buna karşılık birçok araştırma, bu hastaların büyük bir bölümünün, çocukluk dönemlerinde, yakınlarının şiddetine ya da cinsel tacizlerine maruz kaldıklarını ortaya çıkarmıştır.[3] (Kendilerine kötü davranılan bütün çocuklar borderline olmazlar, ancak başka psikolojik bozukluklar gösterebilirler.) Bazı araştırmacılar, çocuklukta gelişen borderline kişilik ile, felakete uğrayan kişilerde gözlemlenen sarsıntı sonrası stres bozuklukları arasında bir yakınlık bulunduğunu düşünürler.[4] Eğer, çevrenizde bu tür bir kişilik bozukluğuna sahip birisinin bulunduğunu düşünüyorsanız, size, her şeyden önce bir profesyonele başvurmanızı öneririz.

3 S.N. Ogata, K.R. Silk, S. Goodrich, "Childhood Sexual and Physical Abuse in Adult Patient with Personality Disorder", *American Journal of Psychiatry*, 1990, 147, s. 1008-1013.

4 J.G. Gunderson, A.N. Sabo. "The phenomenological and Conceptual Interface between Borderline Personality Disorder and PTSD", *American Journal of Psychiatry*, 1993, 150, s. 19-27.

Zaten, Adrian Lyne'in *Öldüren Cazibe* (1987) filmindeki, Michael Douglas'ın, Gleen Close tarafından canlandırılan aşırı borderline bir kadınla ilişkiye girme hatasını işledikten sonra, yapması gereken de buydu. Gleen Close, yaralı kalbiyle, aslında bir macera olması gereken ilişkiye girer, sonra ilişkinin kesilmesine karşı şiddet eylemleri ve intihar girişimleriyle tepki gösterir. Öç alma konusundaki inatçılığı, uğradığı zarardan daha büyük bir cezayı sevgilisinin hak ettiğini düşünen paranoyak bir kişiliğe daha fazla uymaktadır.

ŞİZOTİPİK KİŞİLİK

Bu kişiliklerin kendileri, başkaları ve dünya hakkında tuhaf inanç ve algılamaları vardır. Doğal olarak "Tuhaf", kişinin ait olduğu kültürel grubun geleneksel inançlarına göre tanımlanır. Ölülerin mezarlarından çıkıp bu dünyadakilerden öç aldıklarına inanan bir Haiti köylüsü tuhaf olarak nitelenemez. Aynı şeye inanan Paris'li ise "tuhaf" tır.

Bugünkü toplumda şizotipik kişilikler bâtınîlik, Doğu dinleri ve new-age inançlarıyla ilgilenir. Ancak çoğu zaman, kendilerini grup içinde rahatsız hissettiklerinden yalnızlığı tercih ederler. Her tarafta kolayca "işaretler" görürler (Örneğin şizotipik bir hasta, ünlü bir bira kamyonunu görünce, hemen bundan, annesinin onu telefonla aradığı "işaretini" çıkarıyordu. Çünkü annesi o marka birayı içiyordu). Bu kişiler enkarnasyona (ölmüş olan kız kardeşim benle konuştu), normal olmayan olaylara ve uzaylılara inanırlar. Bunlar basit bir ilgi düzeyinde kalmaz. Bunlar günlük yaşamda "hissettikleri" köklü inanışlardır.

Şizotipik kişilikle, şizofreni arasında belli bir yakınlık olduğu sanılmaktadır.[5] Şizofreniye yakalanmış hastaların akrabaları arasında yüksek oranda şizotipik kişiliklere rastlanır. Bu ara-

5 J.M. Silverman vd. "Schizophrenia Related and Affective Personality Disorders Traits in Relatives of Probands with Schizophrenia and Personality Disorders", *American Journal of Psychiatry*, 150, 1993, s. 435-442.

- David Lynch'in, *Twin Peaks* televizyon dizisinde, "Odunlu kadın" şizotipik bir kişiliği andırır. Evinde, kollarının arasında hep bir odun taşır, odunla konuşur ve odundan telepatik mesajlar alır. Bu hoş dizi, beliren tuhaf görüntülerle, doğaüstü işaretlerle, yerli büyüleriyle, bedensel değişimlerle, dehşet veren kâbuslarla, tepeden tırnağa şizotipik bir ortamda geçer. Dizinin kahramanı, FBI ajanı Dale Cooper bile tuhaf inanışlara ve usa uymayan davranışlara sahiptir (Her gün düşüncelerini Dian adında bir sekretere hitap ederek bir teybe kaydeder. Aslında böyle bir sekreter de yoktur). Dizinin böyle olması, Twin Peaks'in yazarlarının şizotipik olduklarını göstermez, ancak sanatçıların, kendi kişiliklerinin dışındaki alanlardaki deneyimleri hayal edebileceklerini gösterir. (Dostoyevski, *Suç ve Ceza*'daki katilin akıl yürütmelerini yazmak için ihtiyar bir kadını öldürmesi gerekmediğini belirtmişti.)

da, şizofren hastalara nazaran şizotipikler gerçekle olan ilişkilerini daha iyi korurlar ve şizofrenin şiddetli dönemlerinde ortaya çıkan sanrılara onlarda oldukça ender rastlanır. Bazı psikiyatrlar, şizotipik kişiliğin şizofreninin bir alt biçimi olduğunu düşünürler.

Bu kişilikler, tuhaflıklarının bir sıkıntı yaratmayacağı (gizli bir görev) ya da acı çekmeyecekleri ve iyi kabul gördükleri bir gruba dahil olmadıkları sürece (örneklerine tarım toplumlarında rastlanan ve uzun yıllardan beri bilinen iş arkadaşlığı) toplumsal yaşama uyum sağlamakta zorlanırlar.

Eğer çevrenizde şizotipik bir kişilik varsa, size sunabileceğimiz öneri, şizoid kişilikler için sunduğumuzun bir benzeri olacaktır. Onun rahatını bozmamaya dikkat etmeli, ama bunun yanı sıra yapılacak en doğru hareket bir profesyonele başvurmak olacaktır. Şizotipik kişilikler hayata uyum sağlamakta zorluk çektiklerinden, bu kişiler arasında depresyona girme ve intihar vakaları yüksek orandadır.

Kişiliğin pek merak uyandırmayan bu bozukluğu, başkasına egemen olmaya ya da acı çektirmeye yönelik davranış ve tutum birlikteliğiyle kendini belli eder. Sadik, başkasına egemen olmaya veya acı çektirmeye, bir amaca ulaşmak için değil, bir "zevk için" başvurur. (Örneğin çalmak için birine vurmak zorunlu olarak sadik bir davranış değildir. Saldırganın birincil amacı karşısındakine acı çektirmek değil, onu soymaktır.)

Sadik bir kişilik, yasaya karşı gelmeden, "izin dahilindeki" davranışlarla başkasına acı çektirebilir. Toplum içinde birini, yaralayıcı sözlerle aşağılamak, çocukları gereğinden fazla cezalandırmak, emrinde çalışanları kovma tehdidiyle korkutmak, hayvanlara kötü davranmak, başkasının acısıyla alay etmek, başkalarını aşağılayıcı ya da küçük düşürücü davranışlara zorlamak, sadik bir kişiliğin işaretleri olabilir. Bozukluk ergenliğin başlarında, daha çok da, erkek çocuklar arasında görülür.

Savaşçı toplumlarda sadik davranışlar, çoğunlukla erkeklik ispatı ve düşman kabileyi korkutma aracı olarak değerlendirilir. Evrimci görüş açısından sadizmin, düşmanları yok etme, rakiplere boyun eğdirme ve kabilenin varlığının sürdürülmesinde bir üstünlük sağladığı düşünülür. Kuzey Amerika'nın bazı yerli kabilelerinde ergenlik çağındakiler, tutsaklara uzun saatler boyunca işkence ederek erkekliklerini ispatlarlardı ("Soylu yabanıl" mitine bir darbe daha).[6]

Başka bir savaşçı toplum olan, Viking'lerde, 9. yüzyılda bir şef "Küçük çocukların dostu" adıyla anıldı. Çünkü düşman kentlerinin zaptı sırasında, adamlarına, o zamana kadar usülden olan, çocukları mızraklarının ucuna geçirmelerini yasakladı. Bu yasaklama yurttaşlarını o kadar içten etkiledi ki bu güzel lakabı ona uygun gördüler.[7] Bu örnek o çağda uygulanan ve doğal kabul edilen sadizm düzeyi hakkında bir fikir verir. Günümüzde genç sadikler, daha az kanlı ancak bazen daha acı-

6 Reverend Pere F. J. Bressani, *Relation de quelques missions des pères de la Compagnie de Jésus dans la Nouvelle-France*, Montréal Presses de la Vapeur, 1852.

7 D. Boorstin, *Les Découvreurs*, Paris, Laffont, "Bouquins", 1992.

masız bir çizgide, genç arkadaşlarını aşağılama ve köleleştirme zevkini tadacakları, "çaylakları karşılama gruplarının" etkin üyeleri olarak kendilerini gösterebilirler.

Sadik kişilikler istikrarlı demokrasilerde kendilerini "frenlemek" zorunda kalsalar bile, savaş ve devrimler, bu kişilerin kendilerini göstermeleri için ummadıkları fırsatlar yaratır. Şüphelileri sorgulamak, esir kamplarını yönetmek, baskılar uygulamak ve sivil halka dehşet saçmak için her zaman gönüllü olacaklardır. Savaşın yol açtığı dehşetlerden biri de, sadik davranışların, o zamana kadar normal davranan kişilerde de görülmesidir. Demokrasilerin bir diğer saygınlığı ise, savaş zamanında bile, askerler arasında uygulanma olanağı bulabilecek olan bu tip davranışları denetim altına almaya ve bu tür davranışları cezalandırmaya çalışmasıdır. Diktatörlerin ordularında, sadikler ender olarak askeri mahkemeye çıkarlar.

Her iki sadik kişilikten birinde, başka bir kişilik bozukluğuna daha rastlanır (özellikle paranoyak, narsist ve antisosyaller arasında).

- Peter Greenaway'ın *Ahçı, Hırsız, Karısı ve Sevgilisi* filminde (1989) unutulmaz Micheal Gambon, hem korkunç bir sosyopata (hırsızların korkulan şeflerinden biridir), hem de ateşli sadik bir kişiye benzemektedir. Şatafatlı akşam yemeklerinde çevresini, korku salan fiziği ve konuşmasıyla korkutmaya ve aşağılamaya bayılır. Karısının sevgilisini korkunç şekilde öldürtür. Daha sonra karısı, da aynen onun gibi sadistçe bir karşılık verir.
- Stevenson'un romanından uyarlanan, Viktor Fleming'in usta işi *İki Yüzlü Adam* (The Strange case of doctor Jekyll and Mr. Hyde) filminde (1941), Spencer Tracy'nin canlandırdığı iyi doktor, istemi dışında sıradışı bir sadike dönüşür. Başkalarına çektirdiği acıların zevkini çıkaran Mister Hyde, İngrid Bergman'ı aşağılamaktan ve dehşete düşürmekten özellikle zevk alır.
- David Lynch'in kasvetli *Mavi Kadife* filminde Dennis Hopper, bağımlı bir kadını canlandıran Isabella Rossellini'ye, sado-mazoşistlere yakışan bir yöntemle işkence yapar.

Hayal kurmayalım; sadizm yalnızca savaş suçlularında ya da seri cinayetler işleyen kişilerde görülmez. Hepimizin içinde uykuya yatmış olan sadik duygular değişik koşullarda ortaya çıkabilir: Karizmatik bir önderin peşinden sürüklenme, topluluk etkisi, bir yoksunluğu giderme ihtiyacı, intikam alma isteğinde olduğu gibi.

BAŞARISIZLIĞA GÜDÜMLÜ KİŞİLİK

Bu kişilik bozukluğunun varlığı çok tartışmalıdır. Zaten Amerikan Psikiyatri derneğinin son sınıflandırmasına, DSM IV'de dahil edilmemiştir. Başarısızlığa güdümlü kişilik, başka türlü davranmaları mümkünken, varlıklarını bile bile "engelleyen" kişileri tanımlar. Her zaman olduğu gibi, bir kişilikten söz edebilmek için, başarısızlığa güdümlü kişiliğin de ergenlik çağı, iş hayatı, toplumsal ve duygusal ilişkiler, eğlence gibi yaşamın değişik alanlarında ortaya çıkması ve bu alanlarda kişinin başarı gösterme olanağı varken bunu istememesi gerekmektedir.

Örneğin, bir öğrencinin iyi hazırlandığı sınavlara genellikle geç gelmesi; bir kadının her seferinde kendini feda edeceği kavgacı ve uçarı bir eş seçmesi; bir adamın, yerine getirilmesi çok basit olan sözleri tutmaması ve arkadaşlar arasında dargınlığa neden olması gibi. Örneğin bir ücretli, diplomaları ve uzmanlığı sayesinde daha iyi kazanabilecek bir konumda olmasına karşın, sıradan bir görevi ve ücreti tercih edebilir. Başarısızlığa güdümlü kişilik, hastalığı ciddi sorunlara yol açıncaya kadar bir hekime görünmez ve tedavisini, yararını görse bile, düzensizce sürdürür.

Eğer başına mutlu bir olay gelirse, başarısızlığa güdümlü olan kişilik, bilinçli olarak kendine pahalıya patlayacak bir kaza yaparak hemen bu olumlu olayı sıfıra indirger. İşinde yüksek verim sağladığı için maaşı artırılan ve tebrik edilen kişi, kısa bir süre sonra kendini kovduracak ölçüde profesyonel bir hata yapar.

Bu tür davranışlar doğal olarak çevresinin kızgınlığını ve isyanını gündeme getirir: "Hay Allah, kasten böyle yapmıyorsa bunun amacı ne?"

Aslında bu kişilik bozukluğu birçok nedenden dolayı resmen gündeme alınmaz. Öncelikle, araştırmalar başarısızlığa güdümlülüğün, çoğunlukla, başka bir kişilik bozukluğuna, özellikle de bağımlı, sakınımlı, edilgin-saldırgan, borderline kişiliklere bağlı olduğunu göstermektedir. Sonuçta, başarısızlığa güdümlü kişiliğin değil de, değişik kişilik bozukluklarının ortak başarısızlığa güdümlü davranışlarının var olduğu düşünülür. Örneğin, bir terfi olanağı karşısında, aşağıdaki değişik kişilikler, değişik nedenlerden dolayı bir "baltalama" da bulunabilirler.

ZOR KİŞİLİKLERİN BİR TERFİ DURUMUNDA, OLASI BAŞARISIZLIĞA GÜDÜMLÜ DAVRANIŞLARININ NEDENLERİ

- Bağımlı kişilik terfisini, kişisel sorumluluklar yüklenmek zorunda kalacağı korkusuyla engelleyecektir.
- Sakınımlı kişilik daha çok kişinin denetimi altında bulunmaktan çekinecektir.
- Edilgin-saldırgan kişilik, ona bel bağlayan şefini "cezalandırmak" için engelleme yapacaktır.
- Borderline kişilik gerçek istekleri konusunda aniden kuşkuya düşecek ve mizacı değişecektir.
- Depresif kişilik, bu konuma layık ve işin gerektirdiği düzeyde olmadığını düşündüğünden "engelleme" yapacaktır.

Başarısızlığa güdümlü kişiliklerin bir başka olumsuzluğu da, "mağduru kötüleme"[8] deyimiyle dile getirilen tehlikeli sapmalara sürüklenmesidir.

Örneğin bu teşhis, kocalarından dayak yiyen ama hâlâ onlarla oturan kadınların aleyhine kullanılır. Koca avukatları, kadınları "başarısızlığa güdümlü kişilik" tanısıyla evliliklerinde suçlu duruma düşürmeye, hatta "mağduru kötüleyerek" çocukla-

8 L.B. Rosewater. "A Critical Analysis of the Proposed Self-Defeating Personality Disorder", *Journal of Personality Disorders*, 1987, 1, s. 190-195.

rı ellerinden almaya çalışabilirler. Aslında dövülen kadınlar, çoğunlukla, benliklerini yaralayan ve onları kaygılı ve depresif kişiler yapan, kronik travmanın neden olduğu stresin kurbanıdırlar. Bu kadınların arasında bir kişilik bozukluğuna sahip olanlar ise, kendi başlarına yaşamayı başaramayacaklarından korkarak evi terk etmeyen bağımlı kişiliklerdir. Feministlerin affetmediği Freud'un "kadın mazoşizminden" uzak olduğumuz açıktır.

"Mağduru kötüleme" tedavi uzmanlarınca da kullanılabilir. Bütün yardım çabalarına karşın hastanın durumu iyiye gitmediğinde, tedavinin başarısızlığını hastaya yıkma girişimi uygun ve çekici bulunur: "Başarısızlığa güdümlü bir hastaydı". (Bu yorumun psikanalatik bir türevi de vardır: "Direnişleri çok güçlü" ya da "Kendini başarısızlığa sürüklemekten mazoşist bir zevk alıyor" gibi.)

Bütün bu nedenlerden dolayı "başarısızlığa güdümlü" tanısı bugün geçerlilik kazanmıyor ve hiç kuşku yok ki gelecekteki resmileşme çabaları da başarılı olmayacak!

BİR TRAVMA SONRASI DEĞİŞEN KİŞİLİKLER

Psikiyatrlar uzun zamandan beri, başlarından korkunç deneyler geçmiş kişilerde, kişilik değişimlerini gözlemlediler. Bunların ilki, Nazi ve Japon toplama kamplarından sağ olarak kurtulanlarda, Vietkong kamplarında tutsak olarak kalanlarda ve Kamboçya[9] sığınmacılarında gözlemlenen KZ[10] sendromudur. Uğranılan şiddete ek olarak, ciddi ve uzun süreli kötü beslenme de bu bozuklukları artırır. Bu "sağ kalmayı başaranlar sendromu" yaşanılanlardan uzun yıllar sonra bile sürer ve kaygı, ilgisizlik, toplumdan kopma, duygu körelmesi, uyku bozuklukları, devamlı tehdit edilme duygusu biçimindeki kronik belirtilerle kendini açığa vurur.

9 J.D. Kinzie vd., "Post-Traumatic Stress Disorders among Survivors Cambodgian Concentration Camps", *American Journal of Psychiatry*, 1984, 141, s. 645-650.

10 P. Chodoff, "Late Effects of the Concentration Camp Syndrome", *Archives of General Psychiatry*, 1963, 8, s. 323-333.

Bütün bu belirtiler, bir felakete ya da ciddi bir kazaya uğramış kişilerde ya da bir saldırıya uğramış mağdurlarda değişik düzeylerde gözlemlenir. Psikolojik olumsuzluk riskini azaltmak için, ilgili kişinin kazadan sonra, mümkün olduğu kadar erken, mümkünse kazadan hemen sonra tedavi altına alınması gerekir. Tedavi öncelikle psikolojiktir ve kurbana yaşadığı travmayı anlattırmaya dayanır. Ancak bunun, bu iş için özel olarak eğitilmiş bir kişi tarafından güven verici bir ortamda ve bir tedavi ilişkisi içinde gerçekleşmesi gerekir.

Erken tanı ve travma sonrası stres tedavisi gerçek bir kamu sağlığı sorunudur. Çünkü psikolojik açıdan ilgilenilmeyen kişiler, kendileri, aileleri ve toplum için pahalıya mal olacak kronik kişilik bozuklukları geliştirme riski taşırlar.

- Ted Kotcheff'in *İlk Kan* (1982) filminin başında, Sylvester Stallone, ağır bir travma sonrası stres belirtileri- ilgi kaybı, toplumdan kopma, devamlı tetikte olma duygusu- gösteren eski bir Vietnam gazisini canlandırır. Sadik bir polis tarafından tutuklanınca, uğradığı kötü muamele Vietkong'dayken yaşadığı kaygı dolu kötü anılarının canlanmasına neden olur ve yetişkin erkek seyircilerin sevinç gösterileri arasında, ateşli savaşçı kişiliği yeniden ortaya çıkar.

Bu örneklerden farklı bir bağlamda, hekimler, beynin değişik kaynaklı darbelere uğraması sonucunda (beyin sarsıntısı ve ameliyatları), kalıcı kişilik değişimleri de gözlemlemişlerdir. Ancak bunlar konumuzun dışındadır.

PEKİ YA ÇOĞUL KİŞİLİKLER?

Bu bozukluk az karşılaşılmasına rağmen, halkın ve psikiyatrların ilgisini çeker. Zaten, çoğul kişilik tam anlamıyla bir kişilik bozukluğu olarak görülmez. Bu vakalar daha çok kişinin mizacını etkileyen bir hastalığa bağlanır.

Bu hastalığa yakalanan kişi benliğinde, yaşları, kültür dü-

zeyleri, cinsiyetleri ve karakterlerine bağlı olarak birçok kişiliği art arda yaşar. En yaygın biçiminde, her kişilik diğer kişilikleri unutur, yani diğer kişiliklerin düşündüklerini, yaptıklarını ya da söylediklerini hatırlamaz. Hastalıkta görülen ortalama kişilik sayısı, Stevenson'un Doktor Jekyll ve Mister Hyde'ın da olduğu gibi asla iki değildir. Bu sayı hastaya göre beş ile on arasında oynar. "Ev sahibi" kişilik hastanın sosyal kimliğinin kişiliğidir. Ancak yardım isteyen her zaman bu kişilik değildir.

Psikiyatride ilginç olay şey, bu bozukluğu başlatan nedenin, kesin olmasa da biliniyor olmasıdır. Neredeyse bütün vakaların temeli, çocuklukta yaşanan, duygusal destekten yoksun bir travma olayıdır.

Bu bozukluğun uzmanıyla, en az üç kişiliği bulunan hastasının katıldığı bir terapi seansına tanık olduk. Bu üç kişiliğin biri normal, yani, hastanın kimliğine uyan "ev sahibi" kişilikti. Hasta, ailesi ve iş arkadaşlarınca takdir edilen, elli yaşlarında bir büro görevlisiydi. Ancak sık sık depresyon dönemleri oluyordu. Hastanın ortaya çıktığında genel bir hayret uyandıran öbür kişiliği ise, bağımlı ve ağlamayı seven beş yaşındaki bir çocuğun kişiliğiydi. Bu kişilik genelde, günlük yaşamda baş gösteren ufak anlaşmazlıklardan sonra hastayı etkisi altına alıyordu. Hastanın üçüncü kişiliği ise, yabancılarla karanlık ilişkiler kuran kavgacı ve saldırgan bir adamın kişiliğiydi. Hasta normal kişiliğine döndüğünde, mızmız bir çocuk ya da kavgacı bir adam gibi davrandığını hiçbir biçimde hatırlamıyordu.

Seans sırasında psikiyatr, uyguladığı hipnozla, çocuk kişiliğin gelmesini sağladı. Hasta, gözleri kapalı, hiçbir oyuncunun taklit edemeyeceği biçimde, ağlamak üzere olan bir çocuğun sesi ve sözcükleriyle konuşmaya başladı. Psikiyatr "çocuğa", yetişkin kişilik tarafından tümüyle unutulmuş olan, eskilere ait bir olayı anlattırdı. Ünlü bir suçlu olan babası, dolandırdığı rakip çeteden kurtulmak için saklanıyordu. Çetenin üyeleri, o tarihte beş yaşında olan hastamızı buluyor ve ondan babasının yerini söylemesini istiyorlardı. Çocuk bunu reddedince, içlerinden biri bıçağını çıkarıyor ve çocuğun bileğine dayayarak,

elini kesmekle tehdit ediyordu. Dehşete düşen çocuk babasının bulunduğu yeri itiraf ediyor ve baba çetenin üyeleri tarafından öldürülüyordu.

Çocuk olaydaki rolünü kimseye anlatamamıştı. Kişiliğinin bir bölümü travma geçirdiği yaşta sabit kalmıştı. Bu kişilik, hasta kendini bir anlaşmazlıkla karşı karşıya bulduğunda –anlaşmazlık isterse çok önemsiz olsun– ortaya çıkıyor ve beş yaşında yaşadığı heyecanın bir benzerini hastaya yaşatıyordu. Kavgacı ve saldırgan adamın kişiliği ise belki de babasının (ya da onun katillerinden birinin) kimliğiydi.

Hepsi bu kadar dramatik olmasalar bile, çoğul kişiliğin kaynağında yer alan travma olayları çoğunlukla yaşamı tehlikeye sokan deneyimleri yansıtır. Bunlar saldırılar, cinsel zorlamalar ve sık rastlanılan ensest ilişkilerdir. Bozukluk çoğu zaman kadınlarda görülür, ancak belki erkeklerde de tanılanamamış haliyle bulunur. Çoğul kişiliğin kişiliklerinden biri, sık sık borderline kişiliğin özelliklerini sergiler. Ensest ilişkilerin ve cinsel tacizlerin, çoğunlukla borderline kişilerin çocukluklarında gözlemlendiği bilindiğinde bu durum şaşırtıcı olmaktan çıkar.

Benzer bir bozukluk, kopuntu (ayrışma) kaçışlarıdır. Klasik örnek, uysal ve düzenli bir genç kızın dönem dönem evden kaçarak, karşısına çıkan yabancılarla başı boş yaşaması, suç işlemesi, alkol ve uyuşturucu kullanması, sonra kendini evinde her zamanki kişiliğine dönmüş bulması ve son günlerdeki yaşantısını hatırlamamasıdır.

Bir travma ya da ensest bir ilişkiden sonra herkeste çoğul kişilik gelişmez. Bazı kişilerin, bilinçlerini değişik parçalara bölmeye daha yatkın oldukları anlaşılmaktadır. Kopuntu olayları, geçici kişilik yitirme duygusundan (birkaç saniye için kendi kişiliğine yabancılaşma duygusu) başlayarak, kendi dışında olma, kendini bir iş yaparken görme ve kişinin uykuda ve uyanıkken değişik bilinç durumlarına girdiği hipnoz durumundan geçerek, trans durumlarına kadar yayılır. Kolayca hipnotize edilebilen kişilerin, bir travma yaşa-

dıktan sonra bölünme bozukluklarına yatkın olanlar arasından çıktığı sanılmaktadır. Zaten hipnoz, hem çoğul kişilikleri, hem de travma sonrası stres bozukluklarını ortadan kaldırmada kullanılan bir tedavi tekniğidir. Her iki durumda da, güven verici bir ortamda uygulanan hipnoz, kişinin, kendini korumak amacıyla kopuntusal olarak adlandırılan düzenekler bilincinden ayırdığı, "dışarı attığı", katlanılamayan heyecan ve anıları yeniden bilince yerleştirmeyi hedefler. Bölünme olayları ve onların çok şaşırtıcı görünümleri, çoğul kişilik bozuklukları, uzmanlık içinde uzmanlık gerektiren, geniş ve karmaşık bir konudur. Biz burada bu konuya sadece şöyle bir değinmiş olduk.

(N.B.: Kuzey Amerika'da çoğul kişilik bozukluklarının gerçek bir salgın gibi yayıldığı görülmektedir. İlk bakışta şaşırtıcı olan bu artış kuşkusuz birçok nedene dayanmaktadır. Bu bozukluk oldukça iyi bilindiğinden, profesyonel uzmanlar tanılarını koymada zorlanmamaktadırlar. Ancak, hızla yaygınlaşan bir modanın da, etkilenmeye ve hipnoza açık hastaları, kendi başlarına çoğul kişilikler yaratmaya ittiği düşünülebilir. Bu arada, kafayı bu konuya takmış uzmanların da istem dışı yardımlarını unutmamalıyız).[11]

Tabii ki, çoğul kişiliklerle hiçbir ilgimiz olmadığı halde, duruma uygun olarak kişiliğimizin değişik cephelerini sergileyebiliriz. İşte kendilerinden emin, ama evde keyfi kaçmış veya bunun tersi kişileri, veya evde zorba, arkadaşları arasında sevimli ve uyumlu olan kişileri tanımayanımız var mı?

EV ÖDEVİ

- Martin Scorsese'in *Gazino* (1995) filminde, Robert de Niro, Sharon Stone ve Joe Pesci, hangi zor kişilik tiplerini canlandırır? Robert de Niro, bürosunda tek başına otururken neden pantalon giymez?

11 H. Merskey, "The Manufacture of Personality: The Production of Multiple Personality Disorder", *British Journal of Psychiatry*, 1992, 160, s. 327.

DAHA BAŞKALARI...

Hiç kuşkusuz anlattıklarımızın dışında kalan zor kişilikleri siz keşfedeceksiniz. Ama buna karşılık bu kitabın onları daha iyi anlamanıza ve onları birer insan olarak değerlendirmenize yardımcı olacağını umuyoruz.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ZOR KİŞİLİKLERİN KAYNAKLARI

Daha önce belirttiğimiz gibi, kişiliğin oluşumunda, "doğuştan gelenle", "sonradan kazanılanın" payını belirlemek oldukça zordur. Söz konusu olan, basit bir ilişki olmayıp, yaşamın değişik evrelerinde birbirinin içine girmiş olan karmaşık, karşılıklı bir etkilenmedir.

Kişiliğin kaynakları konusunda sayısız teoriye rastlanır, ancak buna karşılık elimizde oldukça az sayıda doğrulanmış gözlem vardır... Bu kitap pratik olmayı amaçladığı için, şimdiye kadar kişilik üstüne oluşturulan değişik kuramları anlatmayı değil, ama birçok araştırmayla doğrulanmış birkaç gözlemden elde edilen olgulardan söz etmeyi yeğledik (örneğin, borderline kişiliklerin çocukluk dönemlerinde görülen ensest ilişkinin ve cinsel hırpalanmanın sıklığı, ya da şizotipik kişilikte genetik faktörlerin etkisi gibi). Bununla birlikte araştırmacılar, kişiliğin, ilk günlerden başlayarak bebeği etkileyen çevreyle, kalıtım yoluyla aktarılan ve doğuştan (bazı durumlarda doğumdan da önce) kaynaklanan elverişliliklerin karmaşık bir sonucu olduğu konusunda anlaşmış bulunuyorlar. Tartışma şimdi ve daha uzun bir süre, kuşkusuz kişiden kişiye ve göreceğimiz gibi incelediğimiz karaktere göre değişen, kalıtımın ve çevrenin göreceli payı üzerinde yoğunlaşmıştır ve yoğunlaşacaktır.

KİŞİLİK KALITIMSAL OLABİLİR Mİ?

Bazı kişilik özelliklerinin kalıtım yoluyla geçtiği düşüncesi, birçok nedenden dolayı Fransa'da insanları rahatsız etmektedir.

KİŞİLİKLERİN GENETİĞİNDEN SÖZ EDİLDİĞİNDE BİRÇOK İNSANIN RAHATSIZLIK DUYMASINA (ÖZELLİKLE BATI DÜNYASINDA) YOL AÇAN DÖRT NEDEN

- *Yahudi-Hıristiyan geleneği*: Dine göre, insan özgür bir iradeye (ekindelik) sahiptir. İyilik yapmak ya da günah işlemekte serbesttir. Bazı karakter özelliklerinin genler tarafından belirlenmiş olduğu düşüncesi bu din geleneği ile çatışmakta ve böylelikle, düşünce özgürlüğümüzün sandığımızdan daha az olduğunu çağrıştırmaktadır. (Ancak Yeni Ahid'deki "yetenekler" meseli, bireyler arasındaki gen eşitsizliğinin kabulu olarak yorumlanabilir.)
- *Cumhuriyetçi gelenek*: Bu gelenek herkese tanınması gereken şans eşitliği ve bireyin gelişiminde eğitime verilen önemin altını çizer. Genetik farklılıklardan söz etmek, eşitsizliğin kabul edilmesi ya da eğitime verilen önemin azalması gibi algılanabilir. (Aslında, kişiliğin oluşumunda genetik bir etkiyi tanımakla, eğitime önem verilmesi arasında hiçbir çelişki yoktur.)
- *Psikanalatik gelenek*: Kişiliğin oluşmasında, çocuklukta yaşanılanların büyük önem taşıdığını ileri sürer. Genlerin etkisini savunmak bazı psikanalistler tarafından mesleklerine yönelik bir girişim olarak değerlendirilmiş olabilir.
- *Ürkütücü anılar*: Naziler, çılgın genetik teoriler adına iğrençlikler gerçekleştirdi. Bu ırkçı dogmaların günümüzün genetik kuramlarıyle hiçbir bağlantısı bulunmamasına karşın "genetik" sözcüğü hâlâ bazı kişiler için bu uğurda kurban edilenlerden yayılan kükürt kokusu anlamına gelmektedir.

Bununla birlikte çok sayıda araştırma, bazı kişilik özelliklerinin kısmen kalıtımla geçtiğini doğrular. (Köpek ve at yetiştiricileri ya da çok çocuklu ailelerdeki anneler bu gerçeği zaten biliyorlardı.) Ancak bu gerçeği insanlarda nasıl doğrulayabiliriz?

Doğuştan gelenle, sonradan kazanılanı nasıl ayırabiliriz?

Araştırmacılar böyle bir sorunla karşılaşınca, kalıtımın ve çevrenin karşılıklı etkisini incelemek amacıyla değişik çalışmalar gerçekleştirdiler.

– İkizler üzerinde yapılan incelemeler. Bir karakter özelliğinin ya da psikolojik bir bozukluğun yinelenme sıklığı, aynı genetik özellikleri taşıyan ve "gerçek" ikizler denilen, birbirlerinin tıpatıp benzeri olan ikizlerle, birbirlerine normal erkek ya da kız kardeş gibi benzeyen "yalancı" ikizlerde ölçülebilir. Eğer, gerçek ikizlerden A ikizinde görülen bir özelliğe, B ikizinde, yalancı ikizlerde görülen orandan daha çok rastlanıyorsa, bu durum, incelenen karakter özelliğinin oluşumunda genetik payın var olduğunu gösterir.

– Daha da ilginci, ayrı ayrı büyüyen sahici (tek yumurta) ikizlerinin (bu bazen olur) incelenmesi, kalıtım ve eğitimin etkilerini ayrıştırabilmemizi sağlar.[1]

– Evlat edinme incelemeleri. Doğumdan hemen sonra evlat edinilen çocukların kişilik özellikleri, biyolojik ve onları büyüten anne ve babaların özellikleriyle karşılaştırılabilir. Eğer, biyolojik anne-babanın bazı psikolojik özelliklerine, evlat edinen anne-babada bulunmadığı halde, çocuklarda daha sık rastlanırsa, bu özelliklerin kalıtım yoluyla geçtikleri düşünülür. Bu tür incelemeler, bazı türden alkolizm ve şizofreni vakalarında kalıtımsal bir elverişliliğin öne sürülebileceğini sağlamıştır.

– Aile incelemeleri. Bu incelemelerin amacı, uzak ya da yakın akrabalarda ortaya çıkan benzer özelliklerin sıklığını araştırmaktır. Bu tür incelemeler, şizotipik kişiliklerin akrabaları arasında şizofreniye yakalananlara daha sık rastlandığını ve dolayısıyla bu iki bozukluğun ortak genetik bir temelden kaynaklandığını göstermiştir.

Ancak şunu da unutmamak gerekir. Hastalığa yakalanma konusunda kişilerde görülen eğilimin genetik özellikler taşıması ve kalıtımla aktarılması, çevre koşullarının iyileştirilmesi ya

---

1 T.J. Boucherd, D.T. Lykken, M. McGue, N. Segal, A. Telegen, "Sources of Human Psychological Differences", The Minnesota Study of Twins Reared Apart, *Science*, 1990.

da eğitimle değiştirilemeyeceği anlamına gelmez. Örneğin, genetik açıdan alkolizme elverişlilik gösteren bir kişi, eğer aldığı eğitim ona alkolden kaynaklanan gerginliğini yönlendirebilmeyi öğrettiyse ve kışkırtıcı ortamlardan uzak durmayı sağlıyorsa, bu kişi yaşamı boyunca içki içmeden durabilir.

PEKİ YA ÇEVRENİN ETKİSİ?

Kişilik özelliklerinin genetiğine ilgi gösterildiğinden dolayı, eğitimin ya da çocukluk döneminde yaşanan olayların etkisi yadsınacak değildir. Bu konuda araştırmalar yapan birçok ekip, sadece hastaların çocuklukları ve yaşamları hakkında anlattıklarıyla değil, ama aynı zamanda, sağlık ve toplumsal kuruluşlardan elde edilen bilgilerle de ilgileniyorlar. Bunlar arasında, şunları sayabiliriz.

– ailenin toplumsal ve nüfusbilimsel özellikleri;
– erken ölümler;
– aile üyelerinin geçirdiği ciddi hastalıklar;
– aile içi şiddet, kötü muamele, cinsel aşırılıklar;
– ve gözlemlemenin mümkün olduğu durumlarda, aile içi ilişki ve eğitim biçimi.

Kalıtım ve çevrenin karşılıklı etkileri üstüne yapılan araştırmaların güzel bir örneğini şizofreni hastalığı oluşturur.

Doğumdan hemen sonra evlat edinilen çocuklar üstüne yapılan incelemeler sayesinde, kalıtımın şizofrenide oynadığı rol kanıtlanmıştır (eğer, biyolojik anne ve babadan biri şizofren ise, çocuğun şizofren olma riski %10 dur. Her ikisi de şizofren ise, çocuğun aynı hastalığa yakalanma riski %50'dir).

Ancak, şizofren olma riski yüksek (şizotipik kişilik) erişkinlerin bulunduğu ailelerdeki iletişim biçimi incelendiğinde, iletişimin bozuk olduğu ailelerde, ergenlik çağında bulunanlar arasında, şizofren olma olasılığının yüksek olduğu görüldü. Duygusal açıdan içedönük olan ailelerde, şizofreni hastalarının rahatsızlıklarının depreşme olasılığı daha yüksektir. Bu incelemeler halen tartışılmaktadır, çünkü burada tersine bir işleyiş

söz konusu olabilir: hastalığın semptomları ciddileştikçe, aile içi iletişim bozulabilir.

GENETİK/ÇEVRE: BİRBİRİNİ TUTMAYAN BİRKAÇ VERİ[2]

Kişilik bozukluklarında genetik etkileri doğrulayan birçok kanıt vardır:

– İkizlerden biri saplantılı bir kişilik ise ve eğer ikizler "gerçek" ikizler ise, diğer ikizde de, saplantılı bir kişiliğin ortaya çıkma riski daha yüksektir.

– Şizofren hastaların akrabaları arasında, ortalamaya oranla daha çok şizotipik kişiliklere rastlanır.

– Borderline kişiliklerin akrabaları arasında, ortalamaya oranla daha çok mizaç bozukluklarına (depresyon) rastlanır.

– Paranoyak kişiliklerin akrabaları arasında, ortalamaya oranla, delice düşüncelere kapılma bozukluğu çeken daha çok kişiye rastlanır.

Sözünü ettiğimiz akrabalık, anne ve babanın akrabalarıyla diğer yakın akrabaları içine alır, yani değişik ailelerde yetişmiş kişileri kapsar.

Önceki bölümlerde anlattığımız kaygılı kişilik, genel kaygı bozukluğunu andırır; aile içinde kaygı bozukluklarına fazla rastlanılmasının nedeni budur. Aynı şekilde, depresif kişiliği, depresyonun diğer biçimleriyle kalıtımsal ortaklığı bulunan distimiden ayırmak da zordur.

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BOYUTSAL DEĞERLENDİRMESİNE DÖNÜŞ

Kategorilerden oluşan "zor kişilikler"i konuşacağımıza, biraz da kişiliğin boyutsal yönlerine göz atalım. Kişiliğin boyutsal yön-

2 P. Mc Guffin, A. Thapar, "The Genetics of Personality Disorders", *British Journal of Psychiatry*, 1992, 160, s. 12-13.

leri daha katıksız çözümlemeler yapılmasını sağlar. Örneğin bir araştırmacı, saplantılı bir kişiliğin akrabalarını araştırırken, aile-de saplantılı kişilik kıstaslarına uyan bir başkasını bulamaması mümkündür. Böylece, saplantılı kişiliklerde hiçbir kalıtımsal etkinin bulunmadığı sonucuna varabiliriz. Ancak, eğer aynı araştırmacı, ailenin üyelerini, "saplantıyı" (kesin, düzenli ve titiz olmaya eğilim duyma) ölçen bir ölçekle değerlendirseydi, ailenin bazı fertlerinin, saplantılı kişilik olarak sınıflandırılmasalar bile, bu ölçek üzerinde yer alan ortalama nüfustan daha üst bir değere sahip olduklarının ayrımına varabilecekti.

Bu durumda "saplantı" boyutunun kısmen kalıtımsal olduğundan kuşku duyulabilir. Bunu doğrulamak için ayrı çevrelerde yetişen ikizler üstüne araştırmalar yapmak gerekir. Ailedeki saplantılı kişi, bu ailedeki saplantı aysberginin ancak su yüzünde kalan bölümünü yansıtır.

Sonuç olarak, genetik bağlamda ikiz türleri (gerçek, yalancı, birlikte büyümüş, ayrılmış) üstüne yapılan incelemeler, bir incelemeden ötekine göreceli olarak benzer sonuçlar vermiştir.

Şimdi örnek olarak yetmiş beş yetişkin ikiz üstünde yapılan bir araştırmanın[3] sonuçlarını veriyoruz. Birçok yöntemsel değerlendirmeden sonra, araştırmacılar önceki incelemelere yakın sonuçlara ulaştılar: büyükten küçüğe göre sıralanmış olan aşağıdaki özelliklerde kalıtım önemli bir rol oynamıştır (etkisi %45'den fazla):

– narsisizm (cafcaflı tavırlar, onay, ilgi, kendine hayranlık duyulması ihtiyacı) [% 64],

– Kimlik sorunları (% 59) [kronik boşluk duygusu, kendi hakkında dengesiz fikirler, karamsarlık]. Bu sonuç araştırmacıların kendilerini bile şaşırtmıştır. Onlar bu boyutun daha çok eğitimle ilgili deneyimler tarafından etkilenmiş olmasını bekliyorlardı,

– "Katılık" (kendini başkasının yerine koyma eksikliği, ben merkezcilik, nefret, sadizm) [% 56],

– uyarılma arayışı (% 50),

– kaygı (% 49),

3 Livesley vd., "Genetic and Environmental Contributions to Dimension of Personality Disorders", *American journal of Psychiatry*, 1993, 150, 12, s. 1826-1831.

– duygusal dengesizlik (% 49),
– içedönüklük (% 47),
– toplumdan kaçma (% 47),
– kuşku (% 48),
– düşmanlık (egemen olma, düşmanlık, katılık) [% 45].

Tüm bu verilere karşın, eğitimsel çevre olası etkilenmenin yarısını üstlenmektedir. Ayrıca bu oran, kalıtımla ilgilenmenin, çevresel faktörlerin değerlendirme dışı bırakılmasını gerektirmediğini kanıtlamaktadır. Bununla birlikte bazen iki faktör aynı doğrultuda etkide bulunur: Kalıtımsal olarak kaygılı kişilik özellikleri gösterebilecek bir çocuğa, bu kişiliktcki bir ebeveyn tarafından bunalıma düşürebilecek bir eğitim aldırılabilir. Gene, güvensiz kişiliğe yatkın bir çocuk kendine örnek olarak kuşkucu bir ebeveyni seçebilir. Bu durumda çocuğun sağlığı, ebeveynlerden diğerinin ya da başka bir yakının denkleştirici özelliklerine bağlı kalır.

Saplantılı özelliklerde, kalıtımın etkisi ölçüsel boyutun ancak % 39'u için geçerlidir.

Aynı araştırma, bunun tam tersini, kalıtımın aşağıda belirtilen boyutlarında hiçbir rol üstlenmediğini göstermektedir:
– etkilenmeye yatkınlık - boyun eğme,
– duygusal dengesizlik (ayrılıktan korkma, yakınlık arayışı, yalnız kalamama),
– utangaçlık sorunları (cinsel bastırma, bağlanma korkusu).

Bu son üç boyut çok yakın kişilerle olan ilişkileri kapsar ve anne-çocuk yakınlaşmasının erken dönemi tarafından oldukça etkilendiği düşünülebilir.

Çevre ile ilgili küçük bir not: Bağımlı kişilikler ailenin son çocuklarında ya da çocukluğunda müzmin bir hastalık geçirmiş kişilerde daha sık görülür.

Sonuç olarak, zor kişiliklerin kaynakları hakkındaki veriler oldukça bölük pörçüktür. Çevre ve kalıtımı kapsayan konular, gelecek yıllar için,[4] üzerinde ideolojik önceliklere başvurulmadan çalışılacak, ilginç bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

4 K.S. Kendler, "Genetic Epidemiology in Psychiatry: taking both genes and environment seriously", *Archives General of Psychiatry*, 1995, 52, s. 895-899.

ZOR KİŞİLİKLER VE DEĞİŞİM

> Kendimden nefret ettim, kendime hayran oldum:
> sonra hepimiz birlikte yaşlandık.
>
> – Paul Valéry

Yaşamak, kendimiz olarak kalarak, uyum sağlamak için değişmektir. Kendimizle benzerlerimiz arasında derece derece gelişen bir uyum çalışması anlamına gelen bu kişisel değişim süreci, çoğunlukla bilinçdışı gerçekleşir. Zor kişiliklerde ise bu değişim, kötü, eksik ve yarım yamalak gerçekleşir. Ancak bu problematik var olma biçimleri nasıl değiştirilecektir? Birtakım çabalar gösterme kişiye, yalnızca kişiye mi ait olacaktır? Yoksa, bu tür kişilerin davranışlarından yakınan ya da rahatsızlık duyan çevresinin ona baskılar uygulaması mı gerekir? Yoksa, kişiliğin bazı çizgilerini değiştirmek için bir psikiyatrın mı devreye girmesi gerekir? Bu konuda herkes duraksıyor ve aslında bu soruların hiçbirinin basit cevapları yok.

KENDİNİ DEĞİŞTİRMEK

"Hata yaptığımız zaman, gelecek sefer nasıl hareket edeceğimi bilirim, deriz. Oysa gelecek sefer nasıl hareket edeceğimi şimdi-

den biliyorum, dememiz gerekir." Bu birkaç sözcük ve yapıtına damgasını vuran karamsarlığıyla, İtalyan yazar Cesare Pavese, şu gerçeğin altını acımasızca çizer: İnsanın kişiliğini değiştirmesi çok zordur. Bütün diller ve bütün çağlar bu gerçeği dile getirmek için sayısız atasözü üretmişlerdir: "İnsan kendini yeniden yaratamaz", "Kenarın dilberi nazik de olsa, nazenin olamaz"... Senfoniler bestelemeyi ya da Mars'a iletişim dalgaları göndermeyi beceren insan aklının, birkaç davranış alışkanlığını değiştirmekte zorlanması nasıl açıklanır? Varolma şeklini isteyerek değiştirmek, kuşkusuz yapılabilecek en zor iştir. Bu kurala sıra dışı kişilikler de dahildir. Son iki yüzyılda yaşamış olan yaklaşık üç yüz ünlü hakkında yapılmış oldukça ilginç bir araştırma,[1] bu ünlülerin, büyük bir bölümünün zor kişilikler olduğunu ortaya çıkarmıştır. (Açıkçası bu kişilere patolojik vaka dememek için zor kişilik nitelemesini kullandık.) Bu ünlüler arasında Fransa'nın ulusal gururunu oluşturan, Pasteur ve Clemenceau gibi sayısız kişi yer alıyor. Tarihin, bilimlerin, sanatların akışını değiştiren bu kişiler kendi karakterlerini değiştirmeyi başaramamışlardır. Ancak sonuçta, onların büyük olarak nitelendirilmelerinde karakterlerinin de bir payı olmadı mı? Bazı büyük sanatçılara etkin bir terapi ya da iyi düzenlenmiş antidepresif bir tedavi uygulanmış olsaydı, onların yaratıcılıklarından geriye ne kalırdı? Eğer Churchill, aşırı alkol kullanımıyla daha da karmaşık hale gelen zor bir kişiliğe sahip olmasaydı, Nazi tehdidine ve Hitler'e karşı aynı kararlılığı gösterebilir miydi?

Zor kişilikler olağanüstü koşullarda kendilerini gösterebilir hatta gelişirlerse de, çoğu zaman, günlük yaşama pek uyum sağlayamazlar. Hangi nedenlerden dolayı kendimizi değiştirmekte bu denli zorlanırız?

"Ben her zaman böyleydim!"

Kişiliğimiz yaşamımızın ilk gününden itibaren oluşur (hatta kalıtımsal yatkınlık taşıyan bazı özelliklerden dolayı bun-

1 F. Post, Creativity and Psychopathology: a Study of 291 World-Famous Men", *British Journal of Psychiatry*, 1994, 165, s. 22-34.

dan daha da önce). Huylarımızın değişmesi gerektiğinin bilincine vardığımızda, en azından yirmi ya da otuz yaşlarında oluruz ve alnımızın çizgileri derinleşmiştir. Davranışlarımızla ilgili bir alışkanlık ne denli erken gelişmişse, bunu değiştirmek için gösterilecek çabanın da, o kadar önemli olduğu çok açıktır. Bu da değişmek isteyen kişilerde bir cesaretsizliğe yol açar. Şimdi yirmi yedi yaşında, sakınımlı kişilik özellikleri gösteren sekreter Marie-Laure'u dinleyelim.

İnsanlara daha çok yakınlaşmam, eleştirilere daha az duyarlı olmam, başkalarının beni nasıl değerlendikleri hakkında kendime daha az soru sormam gerektiğini biliyorum... Ancak başaramıyorum. Bütün bunlar bana o kadar akıl almaz, o kadar karmaşık, o kadar uzun geliyor ki, tümünden, daha başında vazgeçiyorum. Düşündüğümde, inançlarımı ve alışkanlıklarımı kökten sarsmayı asla denemediğimi görüyorum. Kendi kendime bir durum saptaması yapıyorum, üzülüyorum, ve sonra... hepsi bu kadar. Ben, hep böyleydim. Çocukken başkalarının bakışlarından korkardım ve kendimi kenarda tutarak bakışlardan kendimi korurdum. Anne ve babam, dünyaya baktıkları gözlükleri bana devretmişlerdi: Bizler önemli kişiler değiliz, başkalarının bizleri fark etmemesi daha iyi olur... Bu düşüncelerle bunca yıl yaşadıktan sonra, değişmeleri mümkün mü?

"Sorun mu, hangi sorun?"

Alışkanlık biçimlerinizin eskilere dayanmasından dolayı, zor kişilikliler davranışlarının uyumsuzluk yarattığını her zaman göremezler. Genelde, dolaysız yoldan uyararak ya da eleştirilerde bulunarak, araya mesafe koyarak ya da ilişkilerini soğutarak, zor kişiliklerin dikkatini çeken, aile, dost ya da iş çevreleridir. Üstelik, çevrenin verdiği bu mesajlar çoğu kez algılanmaz ve kabul edilmez. İnsanın kendi davranışlarını sıcağı sıcağına sorgulaması asla kolay değildir. (A tipi kişilik size, "Kızmıyorum, açıklamada bulunuyorum," diyecektir.) Oysa, başkalarına sorun yaratmış olmanın bilincine varmak, her zaman, bü-

tün kişisel değişim süreçlerinin kaçınılmaz ilk evresidir. Otuz dört yaşında, mühendis ve saplantılı bir kişilik olan Jean-Philippe'i dinleyelim.

Davranışlarımın sorun yarattığı ilk kez, kız arkadaşımla yaşarken, aklıma geldi. O zamana kadar ailemin yanında yaşamıştım ve onlar da benim gibiydiler ve beni olduğum gibi kabul etmeye alışıktılar... Ancak günlük yaşantımı, benimle aynı alışkanlıklara sahip olmayan biriyle paylaşmam kısa sürede ortalığı cehenneme çevirdi. Ben biraz manyağımdır, eşyaların yerli yerinde bulunmasını isterim, düzene ve kesinliğe ihtiyacım vardır; duygularımı da kolayca açıklayamam, inatçıyımdır... Kız arkadaşım benim tam tersimdi. Ciddi çocuk havam başlarda hoşuna gitti, ama sonraları sıkılmaya başladı. Zamanımı, ondan daha çok eşyalara ve işime ayırdığımdan yakınmaya başladı. Bir süre sonra, bilerek etrafı dağıtmaya, arkadaşlarımıza, benim hakkımda ayrıntılar anlatmaya başladı. Çok mutsuz oldum, sonunda ayrıldık. Uzun süre onun özlemini çektim. Tartışmalarımız sırasında onun isterik olduğunu bile söylemiştim. Ama zaman geçtikçe, o kadar da haksız olmadığını anlıyorum. Sorunlarımın ortaya dökülmesi için, ilk kez biriyle bu kadar yakınlaşıyordum...

"O benden daha güçlü!"

Freud ve psikanalistler, uzun zaman önce, bizi aynı hataları istemeyerek yinelemeye sürükleyen, önlenemez eğilimi, "yineleme zorlanımı" adı altında tanımladılar. Karakter özelliklerimizin içeriklerini gerektiği gibi bilsek bile, "kilit-durumlar" diye adlandırılan durumlarla karşı karşıya kaldığımızda, bu özelliklerimiz, ortaya çıkarak bir direnme eğilimi gösterirler. İşte, kırk beş yaşında, edilgin-saldırgan kişilikli hemşire Odile'in anlattıkları:

Değişmeyi o kadar çok kez denedim ki, benim durumumda bunun mümkün olup olamayacağını kendi kendime sorup duruyorum. Kitaplar okudum, bütün yakınlarımın tavsiyelerini dinledim, psikanaliz tedavisi bile gördüm. Kendim ve dünyaya bakı-

şım hakkında, daha doğrusu bende yürümeyen ve bana acı çektiren şey konusunda fazlasıyla bilgilendiğimi sanıyorum. Kendimi, öğretim yılının başında iyi kararlar alan ancak günler geçtikçe kötü alışkanlıklarından vazgeçemeyen bir öğrenci gibi hissediyorum. Birkaç gün kendimi sorumlu hissediyorum, sonra her şey yeniden başlıyor. Bana bazı şeylerin dayatıldığını sandığım durumlarla karşı karşıya kalmam yetiyor ve hemen asık suratlı ve kötü bir çocuk oluyorum...

"Böyle davranmak için iyi nedenlerim var..."

Zor kişilikler tarafından benimsenen davranışlar, sayısız soruna neden olsalar bile, asla temelsiz değildir. Bu kitapta gösterdiğimiz gibi, bazı karakter özelliklerinin aşırıya kaçsalar bile, birtakım avantajları vardır: Bağımlı kişilik çoğunlukla istediği yardımı elde eder, bir paranoyak kolayca aldatılamaz, saplantılı kişilik anahtarlarını çok ender unutur... Bu ikincil derecedeki avantajlar, yarattıkları olumsuzluklar yanında gülünç kalırlar. Ancak zor kişilikler bu ikincil derecedeki avantajlarda, davranışlarının ve düşünce biçimlerinin doğrulanmasını bulurlar. Yirmi dört yaşında, öğrenci, Hadrien'i dinliyelim:

Annem aşırı kaygılı bir kişiydi. Çocukluğumuz aşırı korunma altında geçti. Ev, bir uzay istasyonu gibiydi ve evden çıkış, uzaya çıkış kadar zahmetli ve karmaşıktı! Plajda, güneş gözlüğü takar, ayağımıza deniz kestanesi batmasına karşı deniz ayakkabısı giyer ve her saat başı güneş yağı sürerdik. Akşamları partilere gitmeye başladığımızda, gittiğimiz yer evden üç adım ötede olsa bile, oraya varınca geldiğimizi telefonla bildirmek zorundaydık. Her sıkıntılı durumda, annemin ilk cümlesi "Böyle olacağı belliydi", "Bunu bekliyordum", "Sana söylemiştim" olurdu. Her zaman, önceden en kötüsünü söylediğinden bazen haklı da çıkardı. Bizleri de söylediklerine inandırmayı başarmıştı. Kız kardeşimi ilk ve son olarak bir kız arkadaşına gece yatısına gönderdiği zaman, onun nasıl bronşite yakalandığını ya da komşunun çocuğunun yalnız başına bisiklete binerken

nasıl bir otomobille çarpıştığını anlatan bilgilendirici öykü stoğu oldukça zengindi. Çocuksu bakışımıza göre de, anlattıkları dünya gerçeklerine uyuyordu. Ancak ergenlik döneminde, bu boğucu önlemler yığını olmadan da yaşamanın mümkün olduğunu düşünmeye başladık...

"Bu benim kişiliğim"

Bizlerin, hatalarımız ve üstünlüklerimizle kişiliğimize şiddetle bağlı olmamız oldukça mantıklıdır. Kişiliğimiz, kimliğimizin büyük bir kısmını oluşturur. Ancak, bazı davranışlarımızı değiştirmek de isteyebiliriz. Daha az kaygılı, daha esnek, daha az kıskanç, daha iyimser, daha az kuşkucu, vb. olmak isteriz. Çoğu zaman bu değişimin, kişiliğimizi tehlikeye düşürmeyeceğini de biliriz; durum gerçekten böyleyse değişimi kabul ederiz. Ancak, zor kişilikler ruhlarını yitirmeyi andıran bir başkası olma ve "kişiliklerini kaybetme" endişesiyle, bir değişim sürecine girmeyi çoğu zaman reddedeceklerdir. Bununla birlikte, "kişiliğin değişmesi" riski teorik düzeyde kalır. Biraz ileride göreceğimiz gibi, psikiyatr ve psikologlar uğraşlarını hasta kişiliklere, iyileştirme veya esnekleştirme çalışmaları olarak tanıtırlar. Hiçbiri kökten bir değişime ulaşmayı ne ister ne de arzu eder...

Ancak, kişilik değiştirme ve kişiliğini değiştirme arasındaki karışıklık çoğu kişinin aklını kurcalamaktadır. Oysa, patolojik karakter özellikleri, kişisel özgürlük garantisinden çok bir boyunduruğu simgeler. Gerçekten olmak istediğimize ve yapmak istediğimiz şeye ulaşmanın yolu, bu özellikleri kıskançlıkla yeşertmekten değil, onlardan uzaklaşmaktan geçer. Ancak kişinin, kendi hatalarına bağlılığı, onların zararlarına karşı bizi kör ve sağır yapan hatalarımızı kutlamanın, yani "kişilik tapınması" nın değişik bir biçimidir. Şimdi A tipi bir kişiliğe sahip olan altmış yedi yaşındaki emekli Lucien'e kulak verelim:

Bana bunu yapmalarına izin vermiyorum, benimle uğraşmamaları daha iyi. Beni tanıyan kişiler, beni fazla kurcalamamak gerektiğini bilirler. Ben böyleyim, neden değişeyim ki. Halimden

memnunum. Bazen biraz ileri gittiğimi biliyorum. Ama kendimi devamlı kontrol altında tutmaya da niyetim yok. Beni olduğum gibi kabul etmek zorundasınız. İnsanlara kızıyorsam, ne yapalım bu benim karakterim. Herhalde, insanların hoşuna gideceğim diye başka bir kalıba girecek değilim?

Benlik-uyumu (ego-sentoni) ve benlik-uyumsuzluğu (ego-distoni)

Psikiyatri ve psikolojide, belirtilerin kendileri kadar, kişilerin kendi sıkıntılarını hissetmeleri ya da bu sıkıntıları kabul edip etmemeleri çok önemlidir. Bazı durumlarda, kişi aksayan yanlarından rahatsızlık duyar: depresif kişilik eyleme geçememekten dolayı isyan eder, fobilere sahip kişi bu korkularından utanır, vb. Kişi, bu sıkıntılara kendi karakterinin yol açtığını ve onu kendi değerlerine ya da sahip olmak istediği imaja uymayan bir biçimde hareket etmeye sürüklediğini algılar. Kişi davranışlarının uyumsuz niteliklerinin bilincindedir ve bunlardan kurtulmaya can atar. Kişinin kendindeki belirtilere karşı bu tür tavır alması "benlik-uyumsuzluğu" olarak adlandırılır.

Bu durumun tersine, sıkıntılar karşısında, bilmemekten kabullenmeye kadar değişen ve temelinde hoşgörünün yer aldığı bir tutum, "benlik-uyumu" olarak adlandırılır. Kişi sıkıntı yaratan özelliklerinin, kişiliğinin ayrılmaz bir parçasını oluşturduğunu ve bunların kişisel değerlerine ya da dünya görüşüne bağlı olduğunu düşünür. Bu durumda, değişime güdülenme birinci tutuma oranla daha zordur. Örneğin sigarayı bıraktırma uzmanları, bu olguyu iyi tanırlar ve hastalarının, ancak, sigarayı istemez duruma ulaşmalarından sonra sigarayı bırakmanın getireceği zorluklara karşı hazır olacaklarını bilirler. Sigara içenin, benlik-uyumundan, benlik-uyumsuzluğuna geçmeden tütün kullanmayı bırakmayı denemesi boşunadır. Bu geçişten sonra bile mutlak bir başarı elde edilmeyebilir ama başarının şansı artar...

Zor kişiliklerin çoğu bir benlik-uyumu içindedir. İşte bu nedenle değişmeye karşı direnirler. Denge durumunda, zor kişi-

lik ender olarak değişmeye yatkınlık gösterir. Çoğunlukla kişinin kendini sorgulaması, alıştığı tutumları yeniden gözden geçirmesi için, yakınlarının ya da koşulların baskısı ya da başarısızlıkların ve sıkıntıların sürekli varlığı, hatta bir depresyon durumu gerekecektir. Belki de, bazı tip zor kişilikler (kaygılılar, depresifler, bağımlılar) daha çok acı çektiklerinden dolayı, diğer zor kişiliklere (paranoyaklar, narsist kişiler, A tipleri..) oranla, hastalıklarının daha çok bilincinde olurlar.

DEĞİŞİME YARDIMCI OLMAK

Sonuç olarak değişim, çoğunlukla kişinin çevresinin etkisiyle gerçekleşir. Zor bir kişiliğin karşısında hissedilen sıkıntı ya da rahatsızlık, bazen de sevilen birinin kendini tüketen davranışlarına şahit olmak, birçok dolaylı ya da dolaysız müdahalenin ve baskının temelindeki nedenleri oluşturur. Rochefoucault'nun belirttiği gibi, "Tavsiyeden daha kolay verilen bir şey yoktur"... Ancak bu iyi niyet ve tavsiyeler birçok soruna yol açar. Bir kişiyi değişmeye yönlendirmek için uygulanan baskılar, zorlayıcı olarak algılanır ve birçok olumsuz olayın yaşanmasına neden olur. Hatta bazı durumlarda, inanışları daha da güçlendirme riskini taşır. Özellikle paranoyak kişilikler için: "Hiçbir şeyden endişelenmeyin, biz sadece sizin iyiliğinizi istiyoruz" gibi bir cümleden daha kuşku vericisi bir şey yoktur. Evlilikte yaşanan düş kırıklıklarının temelinde ötekini değiştirme isteği yatar. Evlilikler bazen, taraflardan birinin davranışlarını değiştirme ülküsü üzerine kurulur (Kadın, içkiyi bıraktırma umuduyla alkolik bir adamla evlenir... Daha sonra kocasının onu hayal kırıklığına uğrattığını söyler). Başka çiftler ise, birbirlerini iyice tanıdıktan sonra evlenirler ama sonunda ayrılırlar, çünkü biri diğerinin zevklerinin gelişimine ayak uyduramamıştır (Koca, kendinden daha genç ve bağımlı karısından, olgunlaşamadığı için ayrılır...). Çevrenin düş kırıklığıyla noktalanan değiştirme umutları, kısa sürede, kimseden yardım talep etmemiş olan kişinin dışlanması, terk edilmesi ile son bulur...

Değiştirme çabalarının verimliliğini artıracak basit kurallar var mıdır? Bu kitapta bunlardan size söz ettik. İşte bu kuralların başlıca yönlerini bir araya getiren bazı uyarılar...

ANLAMAK VE KABUL ETMEK

Genelde zor kişilikli biri, zevkinden değil, korku duyduğundan sorunlu davranır. Endişeyle hareket eder (terk edilmekten, anlaşılamamaktan, saldırıya uğramaktan, kendini ya da sevdiği insanları tehlikeye atmaktan endişe duyar). Bu temeldeki nedene karşı duyarlı olmamak, rahatsız edici tutumun arkasındaki kırılganlığı görmeye uğraşmamak, doğrudan yanlış anlaşılma ve çatışma yolunu seçmek demektir. Kırk dokuz yaşında, mimar Simon'u dinleyelim.

Meslektaşlarımdan biri, narsist yönüyle sinirime dokunuyordu. Müşterilerin önünde her şeyi kendine yontuyor, her şeyde hak sahibi olduğuna inanıyor ve başkaları için yapacağı hiçbir şeyin bulunmadığını sanıyordu. Başlangıçta sık sık çatıştık. Bana oldukça sevimsiz görünüyor ve sinirime dokunuyordu. Onu dikkatle izledikten sonra, hava attığı kadar kendisinden emin olmadığını keşfettim. Gerçekte, başkalarından daha üstün olduğunu, başkalarından önce kendine inandırmaya uğraşıyordu. Bir an bu gözlemimi kendisine söyleyerek ya da önemli bilgileri kendisine aktarmayarak, dengesini bozmayı düşündüm. Daha sonra, bunun bir işe yaramayacağını anladım. Birkaç kez samimi bir biçimde konuştuk ve kendisine iş konusunda bazı sınırlamalar getirerek işi birlikte götürmeye başladık. Bana hangi konularda ısrar edilemeyeceğini biliyor, ben de kendi açımdan, ayrıntılarda ona ödün vermeyi kabul ediyorum. Zayıf noktasını bulmuş olmam, onu daha iyi anlamamı ve hoş görmemi sağlıyor. Bana bazı şeyler kazandırdığını, bazı noktalarda hiç de haksız olmadığını gördüm. O zamana kadar, gölgede kalsam bile değerimin anlaşılacağına inanmıştım, onun sayesinde öne çıkmayı öğrendim.

Bu tür bir bağ kurma, ilgisizlik ya da aşırı hoşgörü ile karıştırılmamalıdır. Aynı şekilde, bu bağ kurma, psikologların "ilkel yorumlar" olarak adlandırdıkları: "Sevgili dostum, böyle davrandığına göre büyük bir sorunun olmalı, sanırım bu da çocukluğundan kaynaklanıyor..." türünden sulandırılmış "tezgâhtar psikolojisi" tutumlarına yol açmamalıdır. Ötekinin varlığının kabul edilmesi, kendimiz üstüne düşünmeyi gündeme getirir: Başkalarının daha ılımlı yaklaştığı birtakım davranışlar karşısında niçin bu denli hoşgörüsüz olabiliyoruz? Onun değerleriyle çelişen değerlerimiz hangileridir? Söz konusu olan değerlerimiz, değiştirmek iddiasında olduğumuz kişinin değerlerinden hangi açılardan üstündür? Herkes gibi iyi yönlere de sahip olan zor kişilikli bir kişi bize neler kazandırabilir, ondan neler öğrenebiliriz? Zor kişilik karşısında duyduğumuz rahatsızlığımız ve düşüncelerimiz, kendi zayıflıklarımızın da kanıtlarıdır. Paul Valéry'in zekice söylediği gibi: "Söylediğin her şey seni anlatıyor. Özellikle başka birinden söz ettiğinde."

DEĞİŞMENİN ZORLUĞUNA SAYGI GÖSTERMEK

Kişi sorununun bilincine vardıktan ve değişime yöneldikten sonra bile, değişmekte zorlanıyorsa, bunun nedeni değişimin, uzun ve zahmetli bir "yıkma ve yeniden kurma" sürecini içermesinden dolayıdır. Burada söz konusu olan, bir çocuğun da yapabileceği gibi, sadece bazı davranış kurallarını öğrenmek değil, öncelikle kendi alışkanlıklarından kurtulmaktır. Bu durum değişim sürecinin uzunluğunu ve sayısız geri dönüşleri açıklar. Bu konudaki temel kurallardan biri, değişimi "sindirmek" için kişiye süre tanımaktır... Otuz beş yaşındaki hekim Natacha'yı dinleyelim:

Kocam biraz şizoiddir. Tanıştığımız zaman arkadaşları ona Otist derlerdi... Ama ben, konuşmadan önce düşünen insanları severim. Yine de, ilk oğlumuz dünyaya geldiğinde endişelendim, çünkü kocamın bebeğimize istediğim kadar şefkat göster-

mediğini, onunla konuşmadığını görüyor, oğlumun bu durumdan olumsuz yönde etkilenmesinden korkuyordum. İlk aylar boyunca kocama çıkıştım, ancak onu eleştirdiğim ölçüde bloke oluyordu. Sonra sakinleştim ve kendi kendime en iyisinin, onu hırpalamak yerine, önündeki engelleri kaldırmak olduğuna karar verdim. Sonuçta o da tek çocuktu ve kocam bebekler hakkında hiçbir şey bilmiyordu. Artık, kocama ne emirler veriyor, ne de onu eleştiriyordum. Ama, arzuladığım gibi davrandığında ise, mutlu olduğumu kocama gösteriyordum. O da yavaş, yavaş değişti. Oğlumuz şimdi üç yaşında ve babasına bayılıyor. Ona bütün sevgisini göstermeyi öğrendi ve oğlanla şimdi daha kolay iletişim kuruyor. Kocam ailenin diğer üyeleriyle olan ilişkilerinde, artık daha dışadönük bir tutum sergiliyor.

Önemli bir başka kural ise, eksik kalan ya da tam olarak gerçekleşmeyen değişimi de benimsemektir. Zor kişiliklerin gerçeği, çocukluk dönemine ait bir öyküde (bazen de biyolojik mizaçta) saklıdır. Bunların tam olarak düzeleceğini beklemek boşunadır. İşte kırk iki yaşındaki memur Yanne'ın anlattıkları:

Büro arkadaşım tam bir manyak: Her şeyin, her zaman kendi belirlediği yerde olmasını istiyor. Aynı büroyu paylaştığımızdan ve büroda aldukça fazla eşya bulunduğundan, işe ilk başladığım günlerde aramızda büyük anlaşmazlıklar çıktı. Benden önceki kişiyi kaçırtmıştı, ancak, ben buna izin vermedim! Sekiz gün boyunca didiştik! Her şeyi onun arzuladığı gibi yerleştirmek, saat sınırlamalarına uymak, en küçük hatada her şeye yeniden başlamak gerekiyordu... Gerçek bir kölelik. Onu son derece sert biçimde aşağıladım fakat sonra sakinleştim, çünkü böyle giderse istifa etmem gerekecekti. Kendisiyle yavaş yavaş pazarlık etmeye karar verdim. Onun da bazı niteliklere sahip olduğunu anlayınca bu benim için daha kolay oldu. Alışkanlıklarına ve takıntılarına saygı gösterildiğinde oldukça nazik ve yardımsever bir kişiydi. Üstelik çok da güvenilir; bu da beni birtakım sıkıntılardan kurtarıyor, çünkü benim aklım biraz havadadır. Beni birçok kez mesleki açıdan zor durumdan kurtardı. Ba-

zı takıntılarına, hepsine olmasa bile, beni daha az tedirgin edenlerine katlanıyorum. Diğer takıntılarını bana kabul ettirmeye uğraşmıyor. Şu aralar aramız iyi...

KİŞİYE, AHLAK DERSİ VERMEDEN SESLENMEK

Birinin değişmesi istendiğinde, sonunda şu soru sorulur: "Kişinin alışkanlık biçimleri, neyin adına değiştirilecek? "Neyin iyi, neyin kötü olduğuna ben hangi hakla karar verebilir ve bunu birine dayatabilir ya da ısrarla salık verebilirim? Cevap basittir: Olayları tam da böyle yansıtmamak gerekir! Bazı alışkanlık biçimleri, birçok avantaj sağlıyor gibi gözükse bile (katı olmaktansa esnek, mızmız olmaktansa yapıcı, bağımlı olmaktansa özerk olmak), ahlakçı ve biçimci bütün girişimler, başkasını değiştirmekte etkisiz kalır. Çünkü, her şeyden önce, hiç kimse kendisine, iyinin ve kötünün öğretildiği bir çocuk gibi davranılmasını sevmez. İkincisi, zor kişiliklerin sorunu, olaylara çok biçimci ve katı yaklaşmalarından kaynaklanır. Onlar daha çok, karşılarındaki kişilere ya da içinde bulundukları koşullara göre değil, önceden belirledikleri öznel kurallarına göre davranırlar.

Bu durumda örnekleri çoğaltmanın bir yararı olmaz. Zor kişilikler, bunları kendi işlerine geldiği gibi kullanırlar ("Bana başkalarının düşüncesine başvurmamamı söyledin, işte bunun sonuçları") ya da saptırırlar ("Bu iş yerinde eleştiri yapılamadığına göre, artık hiçbir şey söylemeyeceğim"). Değişim konusunda kişiyi motive etme çalışmaları ancak kişisel ilişkilerle başarıya ulaşacaktır. Karşısındakiler ona içtenlikle ve saldırganlık sergilemeden, kendilerine çıkarttığı zorlukları anlatırlarsa, zor kişilik davranışlarını değiştirecektir. İşte bu yüzden genel anlamda ve bu çalışma boyunca göstermeye çalıştığımız gibi, karşımızdakine yapması gerekenleri sıralamak yerine kendi beklentilerimizden söz etmek, temel ilkelere dayanmak yerine somut durumlardan hareket etmek, kişi yerine davranışı konuşmak, vb. her zaman daha iyi olacaktır. Otuz üç yaşındaki, ev hanımı Marina'nın anlattıkları söylediklerimizi doğruluyor:

Kocam çok kıskançtır ve bu konuyla ilgili uzun süren şiddetli kavgalarımız oldu. Onu deli diye taciz ediyor, çıldırdığını söylüyor, tedavi olması gerektiğini, beni göz altında tutamayacağını, özgür olduğumu, istediğimle konuşmakta, istediğimi yapmakta serbest olduğumu yüzüne haykırıyordum. Sonunda, neler olup bittiğini anlamak için bir psikoloğa başvurdum, çünkü kendisi ne benle ne de tek başına gitmek istemiyordu. Psikolog, kendi üzerimde düşünmemi, ama özellikle de kocama karşı gösterdiğim tutumda değişiklik yapmamı sağladı. Örneğin, devamlı saldıracağıma, duygularımı açmayı öğrendim: bana güvenmediği için üzüldüğümü ya da kızdığımda, özgürlüğüme tecavüz ettiğini söylüyordum... Söylediklerimden pek memnun olmuyordu ama daha etkili olduğum da bir gerçekti. En azından tartışmalarımız çığırından çıkmıyordu. Zaten gitgide de azaldılar. Bu taktikle onu sakinleştirdiğimi sanıyorum...

TEMEL KONULARDA BOYUN EĞMEMEK

Zor kişiliklerin çevrelerinde, özellikle ailelerinde, onların isteklerine boyun eğme ve böylece oyuna dahil olma eğilimi yüksektir. Bu konudaki baskı süreklidir ve eğer boyun eğmek reddedilirse bu baskı şiddetleşir ve öfke, surat asma, ağlama, suçlama, vb, gözlemlenir. Ancak sık sık boyun eğilirse, zor kişilik, istediğini elde etmek için ısrarlı olmanın yeterli olduğunu öğrenir. Ve bunu anımsar... Altmış bir yaşındaki, emekli Nicole'ü dinleyelim:

Gelinlerimden biri oldukça otoriterdir ve aile toplantılarında her şeyi yönetmek ister. Kocasının ve çocuklarının ne kadar güzel, ne kadar akıllı olduklarını açıklayarak ve bol bol tavsiyelerde bulunarak, vb. herkesi öfkelendiriyor. Üstelik hiçbir uyarıyı da kaldıramıyor. Mizah duygusu ise kendiyle ilgili durumlarda çok sınırlı. Ailede herkes, biraz alışkanlıktan, biraz korkaklıktan, çatışmalara yol açmamak için, bu oyuna katıldı. Eğer hoşuna gitmeyen bir şey yapılırsa surat asıyor ve haftalar-

ca kimseyle görüşmüyordu. Bir gün, aileye yeni katılmış olan, en küçük kızımın eşi, sinirlendi ve gelinimin isteklerine karşı çıkarak, pedagoji dersleri vermemesini istedi. Bu olaya çok bozulan kızımız altı ay ortalıkta gözükmedi. Herkes yeni damadın biraz aşırıya kaçtığını düşündü ve üstelik kendisi de bir suçluluk duygusuna kapıldı. Ancak ben onun iyi yaptığını düşünüyordum ve bu olay benim de canımı sıktığı halde onu destekledim. Gerçekten de, toplantılara yeniden katılmaya başladığında çok daha ihtiyatlı ve daha kanaatkâr gözüktü. Anladığım kadarıyla verilen ders yarar sağlamıştı. Şimdi onu daha fazla koruyor ve eleştirilerden uzak tutmaya çalışıyoruz, ancak o da artık, her dakika, herkesi eleştirmiyor.

Zor kişiliklerle olduğunuzda...

Şunları yapın	Şunları yapmayın
• Davranışlarını değiştirmeyi deneyin. • Davranışlarının ardındaki anlayış ve endişeleri anlamaya çalışın. • Derece derece gerçekleşen bir değişimi kabul edin. • Gereksinmelerinizi ve tahammül sınırlarınızı belirtin. • Eksik kalan bir değişimi de kabul edin. • Temel ilkelerde ödün vermeyin.	• Dünyaya bakışını değiştirmeyin. • Söz konusu olanın sadece bir niyet olduğunu düşünmeyin. • Kendisini çarçabuk değiştirmesini beklemeyin. • Ahlak dersi vermeyin. • Mükemmel olmasını istemeyip, bu gerçekleşmeyince ipin ucunu bırakmayın. • Onunla uyuşmayın ve dümen suyuna girmeyin.

DEĞİŞİM, PSİKİYATRİ VE PSİKOLOJİ

Psikiyatr ya da psikologlarla patolojik kişiliklerin buluşması değişik durumlarda gerçekleşebilir. En sık rastlananı kuşkusuz, hastanın başka bir şikayeti nedeniyle hekime başvurmasıdır. Gerçekte psikiyatrlara başvuran kişilerin %20-50'lik bir bölümü kişilik bozukluğu çekmektedir.[2] Tedavi istekleri bu bozuklukların sonuçlarıyla ilgilidir: depresyon, kaygı, alko-

2 G. De Girolamo, J.H. Reich, "Personnality disorders", Cenevre, OMS, 1993.

lizm, vb. Başka bir başvurma şekli de hastanın yerine, endişeli ya da bıkkınlık içindeki çevresinin yardım istemesidir. Psikiyatrlar bu konuda oldukça deneyimlidir. Hastanın yakınlarından hep aynı içerikli telefonlar gelir: "Ne yapacağımı bilemiyorum, doktora gitmek de istemiyor ama davranışlarından dolayı hayatımız mahvoldu, ne yapabiliriz?" Daha az rastlananı ise, hastaların, kendilerini aşan bozukluk ve kişilik sorunlarıyla savaştıklarının bilinci içerisinde bir psikiyatra başvurmalarıdır.

Aslında, zor kişiliklerin, toplam nüfusun %10-15'i gibi yüksek bir oranını oluşturmasına karşın,[3] psikiyatri ancak kısa bir süredir ciddi olarak bu problemle uğraşmaya başlamıştır. Aslında patolojik kişiler tedavileri zor olan hastalardır. Kaygılı ve depresif hastalarda elde edilen başarılar, kişilik bozukluğu sergilemeyen hastalara oranla oldukça düşüktür. (Bu durum tedavi uzmanlarının narsisizmine uygun değildir). Ancak birkaç yıldır, ilaç ve psikoterapi tedavileriyle bu tür hastaları iyileştiren çalışmalar artmıştır.

İlaçlar ve kişilik

Bazı hastalar, göründükleri hekimler ilaç yazınca, tedavinin kişiliklerini değiştiremeyeceğinden endişelenerek, kararsızlıklarını dile getirirler. Aslında depresyon gidericiler ya da sakinleştiriciler, bilinçli olarak verildiklerinde, kişilerin dünyaya bakışını değiştirirler: Benzodiazepin kullanan kaygılı kişilikler, endişelerinden dolayı daha az rahatsız olurlar; depresyon giderici alan depresifler, olaylara daha az kötümser ya da karamsar yaklaşırlar. Bu değişiklikler bazen şaşırtıcı olmalarına karşın tedavi gören kişi, kişiliğinin değiştiği düşüncesine kapılmaz. Onlar sadece, acılarının azaldığı ya da normal durumlarına döndükleri duygusunu yaşarlar.

Ancak, birkaç yıldan bu yana, seretoninerjik (beyin içi sinir taşıyıcılarını düzenleyen seretonin üstünde etki yapan ilaçlar) olarak adlandırılan yeni depresyon gidericilerin bulunmasıyla

3 M. Zimmerman, W.H. Coryell, "Diagnosing Personality Disorders in the Community", *Archives of General Psychiatry*, 1990, 47, s. 527-531.

işler daha da karmaşıklaştı. Bazı kaygı ve depresyon bozukluklarında oldukça etkin olan bu moleküllerin, sakınımlı kişiliklerin eleştirilere karşı gösterdikleri hassaslıkta gözlendiği gibi bazı kişilik özelliklerini değiştirme gücüne sahip oldukları sanılmaktadır. Ancak bu yeni ürünlerin sağladığı başarıların dayandığı nedenler hâlâ tam olarak bilinmemekte ve etkinlikleri de kişiden kişiye değişmektedir. Bu tedavilere duyulan aşırı hayranlıktan ve olayın öneminden dolayı, bazı ilaçların gerçekten kişilik işleyişini değiştirebilme olasılığı, psikiyatrideki tartışmaları alevlendirmiştir.

Günümüzde gerçekleştirilen araştırmalar belli bir kesinliği sağlama konusunda yetersiz kalmaktadır. Bu arada, mizaç biyolojisi alanındaki bazı araştırmaların, kişilik bozukluklarının ilaçla tedavisi konusunda köklü bir gelişmenin ön işaretlerini verdiğini belirtmek gerekir.[4] Bu durum, önemli etik tartışmaları başlatmıştır. Bu tür ilaçları anti-depresif ve kaygı giderici ilaçlarda olduğu gibi (bugün unutulmuş olan uzun tereddütlerden sonra), kişisel dengenin ayrılmaz öğeleri olarak kabul etmek gerekir mi? Bu sorular, kişiler için olduğu kadar toplum için de oldukça önemlidir. İlaçların insanın kişilik özelliklerini etkilemesi, temelde iyi midir, kötü müdür? Bu soruyu kim yanıtlayabilir: tedavi edenler mi, politikacılar mı, hastalar mı? Kişiler acı çektikleri ya da çevrelerine bu acıyı çektirdikleri için mi, yoksa herhangi bir toplumsal yaşam biçiminde, yeterli derecede verimli olamadıkları için mi tedavi görmek isteyeceklerdir? Bu tür ürünlerin kişilik bozuklukları alanında kullanımının yaygınlaşmasından önce, bu konuda köklü düşüncelerin ortaya çıkıp kabul görmelerini ümit edelim. İçinde bulunduğumuz aşamada, kişilik bozuklukları çerçevesinde ilaç kullanımına, elde edilen değişikliklerin daha iyi anlaşılması ve yönetilmesinde hastalara ve terapi uzmanlarına yardımcı olacak, düzenli psikoterapi önlemleri eşlik etmelidir.

4 C.R. Cloninger, *a.g.y.*

Psikoterapilerin sayısız biçimleri vardır, ancak, en azından zor kişilikleri ilgilendiren biçimiyle, psikoterapileri iki büyük akımda gruplandırabiliriz.

Herkesin bildiği gibi bu akımların ilki, psikanaliz ve türevleridir. Önem ve eskilik açısından, en azından Fransa'da uygulanan psikoterapi yöntemlerinden ilki, kişinin, aşamalı şekilde zorluklarının kaynağının ve işleyişinin bilincine varması ve bu zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olma ilkesine dayanır. Bu bilincine varma, hastanın çocukluk dönemine ait çelişkilerini, bir tedavi uzmanının aracılığıyla gün ışığına çıkaran, "transferi" kolaylaştıran, düzenli bir tedavi çerçevesinde gerçekleştirilirse başarılı olacaktır. Psikanaliz, özellikle zengin ve karmaşık bir kuramsallaşmayı ve coşkulu bir entelektüel deneyimi temsil etse de çeşitli okullar arasında başgösteren çekişmeler ve bilimsel kestirimlere elverişsiz konumu nedeniyle, yirmi yıldan beri araştırmacılar nezninde belli bir kan kaybına uğramıştır. Ve sonuçta psikanaliz, kişilik bozuklukları alanında, çok az sayıda inandırıcı inceleme sunmuştur.

İkinci akım davranışsal ve bilişsel terapilerdir. Ülkeye girişleri oldukça yeni (son otuz yıl) olan bu terapiler günümüzde tam bir gelişim içindedir. Bu terapiler, uluslararası bilimsel yayınların birçok konusunu oluşturur. Davranışsal ve bilişsel terapiler basit bir ilkeye dayanır: Bir davranışı ya da bir düşünme biçimini değiştirmek için, en etkin yöntem bunların nasıl öğrenildiklerini anlamak ve hastaya başkalarını öğretmektir. Eğitim bilimlerinden kaynaklanan bu ilkenin ardında, değişik kişilik bozukluklarında etkinliklerini kanıtlamış olan, değişik teknikler bütünü saklıdır. Depresif kişilikler arasında yapılan kapsamlı bir araştırma, kişilik bozukları çekenlerin, bilişsel terapi tedavisine anti depresif ilaçlardan daha iyi cevap verdiklerini göstermiştir.[5] Birkaç yıldan beri kişilik bozuklukları alanın-

5 S.M. Sotsky vd., "Patients Predictors of Response to Psychotherapy and Pharmacotherapy: Findings in the NIMH Treatment of Depression Collaborative Research Program", *American Journal of Psychiatry*, 1991, 148, s. 997-1008.

da uygulanan davranışsal ve bilişsel terapiler gelecek için ümit vaat etmektedir.

Kişisel bozukluklar için Fransa'da uygulanan, iki büyük psikoterapi ailesinin basitleştirilmiş özellikleri

Psikodinamik terapiler	Davranışsal ve bilişsel terapiler
• Özellikle geçmişe ya da geçmiş ile bugün arasına odaklanır. • Kişisel geçmişin önemli öğelerinin yeniden yaşanmasına yönelir. • Psikoterapi uzmanı etkileşime girmez. • Psikoterapi uzmanı tarafından tedavi ve bozukluklarla ilgili özgül bilgiler kısıtlı olarak aktarılır. • Amaçların ve sürenin belirsizliği söz konusudur. • Temel amaç: gizli ruhsal yapının değiştirilmesidir. (Bu değişim, belirtilerin ve davranışların da değişimini sağlayacaktır.)	• Özellikle buraya ve şimdiye odaklanır. • Gündelik zorluklar karşısında kişinin direncini artırmaya yönelir. • Psikoterapi uzmanı karşılıklı etkileşime girer. • Psikoterapi uzmanı tarafından tedavi ve bozukluklarla ilgili bütün özgül bilgiler aktarır. • Amaçların ve sürenin belirliliği söz konusudur. • Temel amaç: belirtilerin ve davranışların değiştirilmesidir. (Bu değişim daha derindeki ruhsal yapının değişimini sağlayacaktır.)

Fransa'da bugüne kadar neredeyse hiç bilinmeyen bazı psikoterapi biçimlerinin, kişilik bozukluklarının tedavisinde büyük ilgi gördüklerini belirtmekte yarar var. Bunların içinde "kişilerarası terapi"yi örnek verebiliriz. Bu terapinin temel varsayımı, kişiler arasında gözlenen olumsuz ilişkilerin karşılaşılan sorunların temelini oluşturmasıdır. Yine bu terapiye göre, kişinin ilişkisel becerilerini artırmaya yönelik girişimlerin (çevresi ile olan ilişkilerini geliştirmek, ilişkilerden kaynaklanan sorun ve anlaşmazlıkların üstesinden gelmek) tümü bu zorlukları çözümleyebilecek niteliktedir. İsveç kökenli, Amerikalı psikiyatr Adolf Meyer tarafından yetmişli yılların başlarında geliştirilen kişiler arası terapiler, kişinin çevresine uyum sağlamasının önemine değinir. Başlangıçta depresif kişiliklerin tedavisi için düşünülen bu terapiler bütün zor kişiliklere oldukça başarıyla uygulanmaktadır.[6] Bu terapiler, kişinin çevresiyle olan ilişkilerinde uyum içinde olması ilkesini savunan bütün psiko-

6 M.M. Weissman, J.C. Markowitz, "Interpersonal Psychotherapy" *Archives of General Psychiatry*, 1994, 51, s. 599-606.

terapilerin temelini oluşturdu ve Atlantik-ötesinde çok elverişli bir ortam buldu.

Kişilerarası terapinin amaçları, hastaya şunları öğretmektir:

– İlişkilerde ortaya çıkan rahatsızlıkların kaynaklarını doğru olarak saptamayı: Depresif etkilenimler çoğunlukla, kişinin kendisi tarafından yanlış algılanan bazı duygusal deneyimlere bağlıdır. Örneğin, bir geceye davet edilmemiş olmanın verdiği hayal kırıklığı hemen, aslında duyulan acıyı gizleyen bir hınca dönüşecektir.

– Problematik durumlara gösterilen alışılmış tepkinin üslubunu değiştirmeyi: Bunalım içindeki hastalar, karşısındakinin durumunu ve gereksinmelerini dikkate almadan, aşırı benmerkezci bir biçimde davranabilirler. Örneğin depresif bir kişilik, bir problemi çözme konusunda fazla gayret göstermeyen bir iş arkadaşı karşısında, onun kendisini anlamadığı duygusuna kapılacaktır. Oysa, kendisi de bu sorun hakkında konuşmak için hiçbir çaba harcamaz.

– İlişkisel becerilerini bütünsel olarak iyileştirmeyi: sızlanmak yerine isteyebilmek, surat asmak yerine olumsuz duygularını açıklamayı, yalnızlığa gömülmek yerine üzüntülerini anlatmayı, saldırgan olmayacak biçimde hayal kırıklıklarını iletmeyi.

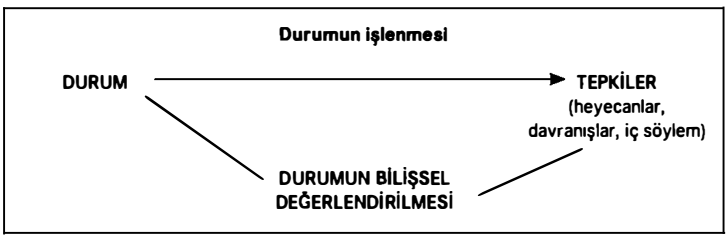
Ancak, bugüne değin uygulanan bu yöntemlerin ötesinde, psikoterapinin genel görünümünün büyük bir değişimin eşiğinde olduğu anlaşılmaktadır: Uzun süredir birbirlerini küçümseme ve düşmanlıkla gözledikten sonra, değişik okullara ait uygulamacılar birbirleriyle ilgilenmeye başladılar. Bunun sonucunda bütünleyici ve eklektik bir psikoterapi hareketi oluşmaya başladı.[7] Önümüzdeki yıllarda varolan psikoterapi tekniklerini değişik açılardan uygulayacak, onları birleştirecek ya da yeni bir tip psikoterapi yaratmak için onları özümseyecek, yeni uygulamaların ortaya çıkması olasıdır... Bu oluşumların gerçekleşmesini beklerken, burada, günümüzde kişilik bo-

7 M. Marie-Cardine, O. Chambon, "Les Psychothérapies au tournant du millénaire: dix ans d'évolution et de développement de l'approche intégrative et éclectique", *Synapse*, 1994, 103, s. 97-103.

zukluklarının tedavisi alanında uygulanan en yeni ve en yetkin biçimde düzenlenmiş bilişsel terapileri betimleyeceğiz.

Bilişsel terapiler

Bir restoranda oturmuş ve bu arkadaşınızı bekliyorsunuz. Birkaç masa ötede oturan biri gizliden ama ısrarla size bakıyor. Böyle bir durumda aklımıza değişik düşünceler gelebilir: olumlusu ("beni beğendi"), olumsuzu ("beni çirkin buluyor"), yansız olanı ("bana birini hatırlatıyor"). Bu düşünceler, cognition [anlama, kavrama güdüsü ya da biliş] olarak adlandırılan, yani yaşamda karşılaştığınız durumlara bir cevap olarak, kendiliğinden bilincinize gelen düşüncelerdir. Bu güdüler, bizi çevreleyen dünyayı algılama biçimimizi gösterirler. Bu gerçeği, iki bin yıl önce keşfedenler ise Stoacı filozoflardır. İşte bu konuda, Marcus Aurelius'un yazdıkları: "Eğer bir eşya seni hüzünlendiriyorsa, seni hüzünlendiren o eşya değil, o eşya hakkındaki düşüncendir". Günümüzde bilişselciler kendi düşüncelerine uyan bu eski ilkeyi, "bilginin işlenmesi" teknik deyimi altında geliştirmişlerdir.



Bilginin işlenme kuramı, bir durumu değerlendirme biçiminin, durumun kendisi kadar, tepkilerimizi de koşullandırdığını öngörür. Restorandaki örneğe dönersek: Eğer kavrama güdüleriniz, "bu kişi beni beğendi" biçiminde ise (biraz histriyonik bir tipseniz ve beğenilmeyi seviyorsanız) oldukça hoş duygular duyabilirsiniz. O zaman davranışınız o kişiye gülümsemek ve en çekici tavırlarınızı takınmak olur. Üstelik kendini-

Zor kişiliklerin başlıca bilişsel özellikleri

Kişilik	İnançlar salkımı	Kişisel kurallar
Kaygılı	"dünya tehlikelerle dolu", "dikkatli olunmazsa, bir tehlikeyle karşı karşıya kalınır"	"sorunları her zaman önceden sezmeliyim ve kötü olasılığı düşünmeliyim"
Paranoyak	"güçsüzüm", "diğerleri bana karşı olabilir ve birtakım şeyleri benden gizleyebilirler"	"her zaman kuşku içinde olmalı, başkalarının söyledikleri ve gösterdikleriyle yetinmemeli"
Histriyonik	"kimse kendiliğinden bana ilgi göstermeyecek", "kandırmak kişinin değerini kanıtlamasıdır"	"kendime bir yer edinmek için, dikkati çekmeliyim", "başkalarını büyülemeli ve gözlerini kamaştırmalıyım"
Saplantılı	"her şey mükemmel yapılmalı", "aniden ve kendiliğinden oluşan hiçbir şeyin sonu iyi gelmez"	"her şeyi denetlemeliyim", "her şey kurallara uygun yapılmak"
Narsist	"sıra dışı biriyim", "önce ben gelirim"	"her şey benim hakkım", "önemli biri olduğum herkes tarafından bilinmeli"
Şizoid	"diğerleri gibi değilim", "toplumsal yaşam karmaşanın kaynağıdır"	"yalnız yaşamalı ve samimi ilişkiler kurmamalıyım"
A tipi	"önemli olan birinciliktir", "kişiler güvenilir ve konularının uzmanı olmalıdır"	"bütün meydan okumalara karşılık vermeliyim", "işleri bitirmede mümkün olduğu kadar hızlı olmalıyım"
Depresif	"acı çekmek için varız", "mutlu olmaya hakkım yok"	"hep erken seviniriz", "diğerlerinin düzeyine ulaşmak için sıkı çalışmalıyım"
Bağımlı	"güçsüzüm ve yeteneklerim sınırlı", "ötekiler güçlü kişiler"	"bir sorun çıktığında hemen yardım aramalıyım", "başkalarını kızdırmamalıyım"
Edilgin-saldırgan	"sahip olduğumdan daha fazlasını hak ediyorum", "insanlar benden daha yetenekli değiller ama hep hükmetmek istiyorlar", "insanlara açıkça karşı çıkıldığında saldırganlaşabiliyorlar"	"onlarla aynı düşüncede değilsem, dolaylı bir biçimde direnmem gerekir"
Sakınımlı	"ilginç değilim", "insanlar beni tanırlarsa, dışlarlar"	"kendimi açık etmemeliyim" "kendimi işin dışında tutmalıyım yoksa onların düzeyine erişemem"

Kişilik	Kilit durumlar	Basmakalıp tepkiler
Kaygılı	Rahatlatıcı bir bilgi ya da haber eksikliği. Bilinmezlik, belirsizlik. Örneğin seyahatte olan bir yakınından haber alamamak.	Tasalanmak, azami bilgiyi elde etmeye çalışmak. Her olasılığı düşünerek bütün önlemleri almak.
Paranoyak	Çelişkili, net olmayan durumlar. Örneğin bulunmadığınız bir ortamda, başkalarının hakkınızda konuştuğunu öğrenmek.	Aşırı yorumlarda bulunmak, ayrıntılarda boğulmak. Suçlamak, kuşkulanmak. Kesin bir biçimde darılmak.
Histriyonik	Çekici ve yabancı kişiler, topluluk içinde bulunma. Örneğin, karşı cinsten biriyle tanıştırılmak.	Karşısındaki kişiyi elde etmeye ve ondan çıkar sağlamaya çalışmak.
Saplantılı	Hızla bitirilmesi gereken işler. Yenilik, önünü görememe, olaylar üzerindeki denetimi yitirme. Örneğin zamansızlıktan eldeki işi hızlı ve eksik yapma mecburiyeti.	Doğrulamak, yeniden doğrulamak. Planlamak. Kuşkulanmak, bir işi düşüncede evirip çevirmek.
Narsist	Birinci olamamak. Gerekli olduğu düşünülen ilgi ve saygıyı görememek.	Kuru bir tarzda yeteneklerini ve ayrıcalıklarını hatırlatmak. Kendini ve yapıtlarını anlatmak için sözü kimseye vermemek.
Şizoid	Sevimsiz bir aradalık, zorlama yakınlaşmalar. Örneğin planlı ve programlı bir grupla tatile çıkmak.	Bir köşeye çekilmek, kendinden söz etmemek. Başkalarına ilgi göstermemek.
A tipi	Rekabet durumunda olmak. İş yapmasının engellenmesi. Örneğin, haksız yere bir kuyrukta beklemek.	Kızmak, sesini yükseltmek hatta saldırganlığa varan bir tarzda duruma hakim olmaya çalışmak.
Depresif	Gerçek ya da sanal başarısızlık. Haksız yere verildiği düşünülen ödüller. Örneğin, bir çalışmayı bitirememe.	Daha sıkı çalışmak, zevk almaktan kaçınmak. Gereken düzeyde olamamaktan dolayı kendini suçlamak.
Bağımlı	Tek başına alınacak kararlar, yapılacak önemli işler, yalnızlık. Örneğin, hafta sonunu tek başına geçirmek.	Başkalarının yorumda bulunmasını ya da yardımını sağlamaya çalışmak. Bunu sağlamak için her şeyi kabul etmek.
Edilgin-saldırgan	Bir otoriteyi ya da herhangi bir gücü benimsemek, emirlere uymak. Örneğin, onay verilmeyen bir kararı kabullenmek zorunda kalmak.	Direniş göstermek, Önemsiz şeyler üzerine tartışmak, doğabilecek sorunlar konusunda ısrarcı olmak. Olumsuz bir tavır takınmak. Surat asmak.
Sakınımlı	Kendini açığa vurmak, başkaları tarafından yargılanmak. Örneğin, bizim için önemli olan kişilere kendimizden söz etmek.	Yüzleştirmeden kaçmak. Toplumsal ilişkilerde mesafeli ya da dizginlenmiş bir tutumu benimsemek. Kaçmak.

zi "çekici" biri olarak düşünürsünüz. Eğer, tam tersine, sakınımlı kişilik özellikleri taşıyorsanız, güdüleriniz, "bu kişi benim yanlışlarımı gözlüyor" olacaktır. Bu da sıkıntı, rahatsızlık gibi hoş olmayan duygulara yol açacak, sakınımlı davranışları gündeme getirecektir (bakışları kaçırmak, yerinin değiştirilmesini istemek). Böylece, aynı durum ayrı kişilerce değişik biçimlerde yorumlanabilir ve bir kişiden ötekine değişen tepkilere yol açabilir.

Karşılaştığımız olayları ne şekilde yorumladığımızı açıkça anlamak, tutumlarımızı değiştirmede de temel anahtardır.

Dünyayı nasıl görüyorsunuz?

Bilişselcilere göre, davranış ve tutumlarımızın çoğu, her şeyden önce dünyayı yorumlayış biçimimize dayanır.

Dünyaya bu bakış biçimi, çoğu zaman kendimiz hakkında, (örneğin: "zayıf ve kusurluyum" ya da tam tersine "eşsiz bir insanım"), başkaları hakkındaki ("insanlar benden daha güçlü ve daha yetenekliler" ya da "kimseye güvenmemek gerekir") ya da dünya hakkındaki (her önemsiz olayın ardında bir tehlike varolabilir") bilinçaltı inanışlardan oluşur. Bu inanışlar genellikle çocuklukta, yakınlarımızdan ya da yaşanan olaylardan edinilen ve içimize derinlemesine kazınmış olan inançları betimlerler. Sonuçta bu inanışlar, renkli gözlük taktığımızın farkında olmamamız gibi, gözlerimizin önündeki yerlerini alırlar.

Bu inanışlar çoğunlukla, bilişselcilerin deyimiyle "salkımlar" biçiminde birleşirler. Örneğin, bağımlı bir kişilikte görülen, "kusurluyum" ve "başkaları güçlü ve daha yetenekli" inanışlarının birleşmesinde olduğu gibi.

Bu tür bilişsel salkımlar özneleri, kişinin onları algıladığı şekliyle yaşama uyum sağlamalarını kolaylaştıran kesin stratejileri simgeleyen, yaşam kurallarını oluşturmaya iter. Bağımlı kişilik örneğimize sadık kalırsak bu kurallar şunlardan oluşacaktır: "Başkalarının teveccühünü kazanmam için onlara boyun eğmeliyim" ya da "Sorunlu durumlarda, hiçbir zaman tek başına karar almamalıyım".

Basmakalıp senaryolar

Zor kişiliklerin çevresi, bu kişilerin sürekli olarak sergiledikleri davranışlar karşısında şaşkınlığa düşer: yaşamı çatışmalar ve dargınlıklarla geçen paranoyak, idealize edilmeyle hayal kırıklığı arasında salınan oyuncu kişilik ve sürekli olarak koruyucularının gölgesinde yaşayan bağımlı kişilik...

Gerçekten de, anlattığımız temel inanışlar ve onlardan kaynaklanan kurallar, yani bilişsel olayların bütünü, "kilit durumlar" olarak adlandırdığımız bazı tip olaylara tepki olarak, her kişilik profili için özel davranış biçimlerine ulaşırlar. Bu "kilit durumlar" bir bakıma, yinelenen tepkilerin, bu tepkiler ister düşünce, ister davranış, ister duygusal bazda olsun, önceden tahmin edilebilen, basmakalıp "harekete geçirici" dirler. Sakınımlı kişilik örneğine dönersek; bu kişilik bir eleştiriyle karşılaşırsa kişi şaşkınlık ve korku gibi heyecanlara, boyun eğme ve onaylanma arayışlarına sürüklenecek ve kişide "eğer eleştirilirsem kesin olarak dışlanma tehlikesiyle karşı karşıya kalırım", "anlaşmazlığı gidermek için kendi görüşümden vazgeçmeliyim", "karşımdaki haklı olmalı" tipinde düşüncelerin doğmasına neden olacaktır.

Zor kişiliklerin oynadıkları bu senaryolar, sinema ya da televizyon dizilerindeki "yeni çevirim" ilkesini hatırlatır: Bunlar aynı konunun kolay tahmin edilebilir çeşitlemeleridir. Bu davranışlar insanda, inanışlarını sorgulama fırsatı sağlayan olayları görmeme ya da çarpıklaştırma eğiliminde olan zor kişiliklerin, yaşamdan hiçbir ders almadıkları kanısını uyandırır. Böylece, başkaları için hiçbir ilginç özelliği olmadığına inanan sakınımlı kişilik, kendisiyle ilgilenildiğini görünce, bu ilginin acımadan, saklı bir çıkardan, küçümsemeden kaynaklandığını düşünür. Böylece "ben ilginç değilim" biçiminde ortaya çıkan inanışını sorgulamaz.

Peki doktor, ne yapmalı?

Bu belirtilerin karşısında, bilişsel terapi uzmanlarının amaçları, kişilerin düşünme biçimlerini daha iyi tanımalarına yar-

dımcı olmaktır. Daha sonra ikinci aşamada amaç, düşünce biçimlerinin akışını değiştirmektir. Daha önce de anlattığımız gibi kişinin gözünde bu zorluk, düşünme mekanizmalarının ve kimliksel niteliğin derinliklerinde oluşan kökleşmede yatar ("bu benim kimliğim"). Bu denli müdahaleci bir yöntemde başarılı olmak için bilişsel terapi uzmanları, çok özel ve sıralı bir yöntem ve psikoterapi dünyası için oldukça özgün bir ilişki kurma biçimi uygularlar.

Bilişsel terapi uzmanı ile kurulan ilişki

Bilişselcilerin terapi sırasındaki davranışları, terapi uzmanlarının zorunlu olarak az konuşan, çok dinleyen, görüşünü ender olarak açıklayan (klasik psikanaliz modeline uygun davranışlar) biri olduğunu bekleyen çoğu hastaya oldukça değişik gelir.

Bilişsel terapi, sokratik denilen bir ilişki biçimi uygular. Genelde bu yöntemde "nasihatler" verilmez (bir mürşit ya da bir vicdan muhasebecisi gibi davranılmaz), ancak sorular ve öneriler dizisi kullanılır ve hastanın bozuk psikolojisinin bilincine varmasına, biraz da Yunanlı filozof Sokrates'in tilmizlerine "ebelik" yapmasına benzeyen biçimde yardım edilir.

Çünkü bilişsel tedavi uzmanı, hastasının sorabileceği bütün soruları yanıtlar, her türlü diyaloğa açıktır, terapiye katılır ve karışır. Etken bir öğe olarak karşılıklı etkileşimi sağlar. Bu uzman hastasına talimatlar ve alıştırmalar verecek, geliştirilecek genel yönelimleri belirtecek, günlük ya da ilişkisel yeni stratejilerin oluşturulmasında hastasının yanında bulunacaktır. Gerçekten de, çoğu hastanın, göstermek zorunda oldukları çaba konusunda bir görüşleri yoktur ve başlangıçta yönlendirilmeye, yol gösterilmeye gereksinim duyarlar. Öte yandan bilişsel terapi uzmanı, titiz ve kuralcı bir uzmandır ve hastasından bazı görevleri yerine getirmesini, bazı alıştırmaları yapmasını, yani iyileşmesinin kendi mimarı olmasını ister.

Bilişsel terapi uzmanı, her şeyi açıkça bildiren bir pedagogdur. Hastası, zorluklarının düzeneğini bulgulasın diye zaman harcar, hastasına okunacak bazı parçalar önerir, tedavi için

yaptığı önerilerin ve müdahalelerinin nedenlerini açıklar. Terapi sırasında yapılanları anlayan, iyi bilgilenmiş bir hastanın, olayın içine gireceğine ve daha çok gayret göstereceğine inanır.

Terapi boyunca, bilişselci terapi uzmanının, hastasının onunla kurmayı deneyeceği ilişki tuzağından kaçınması da gerekir. Histriyonik kişilik kuşkusuz onu tavlamaya hiç olmazsa kendini beğendirmeye uğraşacak, paranoyağın ona güvenmesi zor olacak, bağımlı kişi de uzmanın tavsiyelerini üstüne almadan, umutsuzca bu tavsiyelere sarılacaktır, vb. Bu alanda bilişselciler, hastanın kişiliğini terapi uzmanına aktarımı olgusuyla ilgilenen psikanalistlerle aynı kaderi paylaşırlar.

Aşağıdaki tabloda, terapi uzmanlarının gecikmesi durumunda, zor kişilikli hastaların aklına gelebilecek bazı bilişleri özetledik. Tedavi uzmanının yarım saat gecikmesi durumunda, bu kişilikler hakkında öğrendiklerinizi hatırlayarak, hasta-

Kişilik	Terapi uzmanının gecikmesi durumunda oluşan iç söylem
Kaygılı	"İki randevu arasında fenalık geçirmiş olmalı. Belki de bir ambülans çağırmak gerekir."
Paranoyak	"Bana neyi ispatlamaya uğraşıyor? Herhalde tepkilerimi ölçmek istiyor..."
Histriyonik	"Onun hoşuna gitmiyorum. Acaba neden?"
Saplantılı	"Saati, belki de günü şaşırdım. Bu nasıl olur? Ajandama bakmam gerekir... Bu doktor pek güvenilir gelmiyor..."
Narsist	"Bu adam benimle alay mı ediyor? Kendini ne sanıyor?
Şizoid	"Bekleme odası, yine insanlarla dolu..."
A tipi	"Ne ile meşgul? Kıymetli zamanım boşa geçiyor. Beş ya da altı yere telefon edebilir, birkaç dosya okuyabilirdim..."
Depresif	"Günümü yedi. Bu psikoterapiye hiç başlamamalıydım. Şimdi artık bu tedaviden vazgeçemem..."
Bağımlı	"Bu bekleme odası rahat, arada sırada buraya gelip kitap okuyabilirim. Sanırım, gecikmesine rağmen, geçen seferde olduğu gibi bana uzun zaman ayırabilir..."
Edilgin-saldırgan	"Bu böyle yürümez. Ben de birilerine rahatsızlık verebilirim..."
Sakınımlı	"Geçen sefer aptalca bir şeyler söylemiş olmalıyım, beni dinlemekten bıkmış olmalı. Bu yüzden beni süründürüyor..."

ların tepkilerinin ne olacağını tahmin edin ve bir an için hoşça vakit geçirin. Terapi uzmanı, uyguladığı bilişsel terapi çerçevesinde, hastasının bu tip düşüncelerin bilincine varmasına çalışır.

Gerileme...

Bilişsel terapi temelde yararcıl ve deneyci bir terapidir: Çıkış noktası, zorlukların ortaya çıktığı bütün durumların eksiksiz ve özenli bir biçimde gözlemlenmesidir.

Terapi uzmanı hastasından, çevresiyle çatışmalara ve üzüntülere neden olan bazı olayların sistematik tekrarı karşısında dikkatli olmasını ister. Genelde, amaca ulaşmak kolay değildir ve belli bir zaman alır. Bunun nedeni hastaların çektikleri sıkıntılar konusunda oynadıkları rolü kısa zamanda kavrayamamalarıdır. Çevresinin, bitmez tükenmez açıklamalarda bulunmamak için, hiç gereği yokken kendisinden bazı şeyler gizlediklerini anlaması konusunda, paranoyak bir kişiye nasıl yardımcı olunur? Iflah olmaz bir narsiste, uyandırdığı antipatinin yalnızca kıskançlıktan değil, ama başkalarının haklarına hiç saygı göstermemesinden kaynaklandığı nasıl anlatılır?

Kişilik bozukluklarından ayrı olarak bir psikolojik rahatsızlıktan dolayı doktora başvurma durumunda, işler kolaylaşır; bunlar çoğunlukla depresyon ya da kaygı bozuklukları ve benzerleridir. Böyle bir ortam, dengesizliklerine rağmen "kendini iyi hisseden" kişinin, ilgilenmediği zorluklara eğilmesini kolaylaştırır. Terapi uzmanı, hafta boyunca yaşanılan olayları açıklayan birçok diyalog ve aşağıda bir örneği verilen iç –gözlem çizelgeleriyle hastasının, başlıca kilit– durumlarını ve bunlardan çıkacak bilişleri anlaşılacak biçimde öğrenmesini sağlar.

Terapi uzmanı, böylesine titiz iç-gözlem çalışmaları sayesinde, hastasının zor kişilik özelliklerinin belirlendiği başlıca konuların neler olduğunu, yavaş yavaş anlar. Hastasının, bu bilişlerin olgusal değil, ama varsayımsal olduğunun bilincine varmasına çalışır ve onun alternatif varsayımlar düşünmesine yardımcı olur.

Otuz beş yaşındaki depresif aşamada bir narsist olan cerrah-diş hekimi Chantal'in iç-gözlem çizelgesi

Kilit durumlar	Duygular	Bilişler
Sağlık durumumu sormayan annemi anyorum.	Hoşnutsuzluk	Başıma gelebilecek şeyler onu hiç ilgilendirmiyor.
Büyük oğlum beni başından savdı oysa ben ondan bir yardım istemiştim.	Üzüntü	Kimse bana saygı göstermiyor.
Çok işi olduğundan doktor eve gelmeyi reddetti.	Öfke	Bu doktor kendini bulunmaz bir Hint kumaşı mı sanıyor?
Kocamla kavga ettim.	Kaygı	Benimle ilgilenmek için hiç çaba harcamıyor.
Kadın arkadaşım telefonda bana uzun uzun gönül ilişkilerini anlatıyor.	Sinirlenme	Kendini ne sanıyor? Benim de, onunkilerden daha ciddi olan sorunlarım var. Kısa kesebilir.
Davetlerde bir kenarda kalıyorum.	Hınç	Bunlar terbiyesiz. Üzgün olduklarında yanı başlarında oluyorum. Oysa onlar aynı şekilde davranmıyorlar.

Verdiğimiz örnekte hasta, annesinin onun sağlığı ile ilgilenmediğine, arkadaşlarının da terbiyesiz olduğuna gerçekten inanmıştı. Oysa terapi uzmanı, hastasının bunları değişik durumları sorgulayan kendi görüşleri olarak kabul etmesini, ama karşısındaki kişinin de olaya başka türlü bakabileceğini düşünmesini hastasından ister. Örneğin, annesi hastanın sağlığı hakkında soru sormamıştır ama böyle davranması belki de, ona acı veren bu konuya değinmek istememesinden kaynaklanmış olabilir. Diğer örnekte ise doktor gerçekten özverili bir kişi ve iyi bir doktor olmasına rağmen, o gün uğramak için gerçekten zaman bulamamış olabilir.

Hastanın bakış açısının genişletilmesi psikoterapinin kilit noktalarından birini oluşturur. Terapi uzmanı sorunlu durumların tekrarının altını çizerek hastasını, davranış biçimini ve dünyaya bakışını belirleyen, içinde sakladığı inanışları ve kuralları tanımaya itecekir. Örnek aldığımız hastanın temel inanışlarından biri: "İnsanlar her zaman ve öncelikle bana ilgi göstermeliler, ben bunu hak ediyorum" dur.

Bir kere tanımlandıktan sonra bu inanışlar, hastanın yarar ve zararına olacak yönleriyle, uzun süre değerlendirilecek ve tartışılacaktır. Terapi uzmanı, hastasının inançlarını kökten değiştirmeye uğraşmaz: Bu inançlar tamamıyla saçma değil, ama sadece aşırı ve çok katıdırlar. Onları yumuşatmaya, kesin yönlerini değiştirmeye uğraşılır.

Narsisat kişilik Chantal'in bir inanışının tartışılması

İNANIŞ: "İnsanlar bana ilgi göstermeliler"

İnanışın yararları	İnanışın zararları
"Bana ilgi göstermeleri için uğraşıyorum, böyle davranmayı seviyorum."	"Birçok kişinin canını sıktığımı biliyorum."
"İnsanlar egoisttirler, onlardan bir şey elde etmek için uyarıda bulunmak gerekir."	"İnsanların ilgisine aşırı önem veririm."
"İyi bir insanım, başkalarının ilgisini hak ediyorum."	"Gereğinden fazla içedönüğüm."
"Kişi kendi tanıtımını yapmalı ve haklarını savunmalı yoksa kimse bu işi onun yerine yapmaz."	"Kendimden kuşkulanıyorum, çünkü bana gösterilen ilgi hiçbir zaman kendiliğinden oluşmuyor, bunun oluşması için başkalarına zaman bırakmıyorum."

İnanışlar üstüne derinlemesine çalışmak, çoğu zaman bu inanışların ortaya çıkma nedenlerinin anlaşılmasından geçer. Chantal olayının usayatkın birçok açıklaması yapılabilir: Babası aşırı narsistik özellikler gösteren bir cerrahtı ve annesi de çocuklarını aşırı koruyan, onları hep el üstünde tutan ve onlara küçük yaşlarından itibaren entelektüel ve toplumsal bağlamda üstünlük duygusunu aşılayan bir kadındı. Hastanın ailesi üst tabakaya mensup, oldukça parıltılı kişilerden oluşuyordu. Aile toplantılarında ve gezilerde, bu kişilerin arasında kendini göstermek için, çok erken yaşlarda kendini öne çıkarmayı öğrenmesi gerekiyordu. Chantal oldukça akıllı ve güzel, iltifat edilmeye ve dikkatleri üstünde toplamaya alışık bir genç kızdı... Böylece onda narsistik özelliklerin neden bu denli ağırlık kazandığı, belli oluyor. Hastanın kişisel öyküsüne eğilmesi, bugüne kadar ona son derece olağan gelen şeyin ("bana ilgi gösterilmeli"), çevresinin konumuyla açıklanabilecek zihinsel bir kur-

gu olduğunu anlamasına yol açtı. Bu da daha hoşgörülü davranabilmesi için bir başlangıç oluşturdu.

Varolma biçimini değiştirmek

Ancak bu bilince varma, kişinin davranış biçimlerini değiştirmeye yönelik bilişsel yaklaşımın ancak bir bölümünü temsil eder. Kişinin inançlarını değiştirmenin en iyi yolu, yine davranışlarını değiştirmekten geçer.[8] İşte bu nedenle, bilişselcilerin büyük bölümü aynı zamanda davranışçıdırlar ve bilişsel girişimlerinin sonucunu almak için davranışçı yöntemleri kullanırlar.

Örneğin, terapi uzmanı hastaya, tahminlerinin düşündüğü kadar doğru olup olmadığı konusunda gerçeğin sınamalarını yaptırır. Terapi uzmanı, kaygılı hastasından, otel rezervasyonu yapmadan ve yol haritasını yanına almadan bir hafta sonu tatiline çıkmasını, sonucun olumlu mu, yoksa başarısız mı olacağını görmek için isteyebilir ("en kötüsü her zaman mümkündür" inanışını çürütmek ve kişiyi "önceden sez ve ona göre davran" inanışından kutarmak için) Terapi uzmanı aynı şekilde ("her şey kurallara göre yapılmazsa, felaket olur" inanışını yıkmak için), saplantılı bir hastayı, çimlerin yarısını biçmek ya da bir dolabı yarım boyamak gibi, bir işi yarım yapma ya da eksik bırakma konusunda yüreklendirebilir.

Kişinin her zamanki üslubunu değiştirmenin bir başka yolu ise, korktuğu şeyle karşılaşmasını sağlamaktır. Zaman zaman hayır demeyi denemek, bağımlı bir kişiliğe, bunun zorunlu olarak bir çatışmaya ya da dışlanmaya yol açmadığını düşündürtecektir. Davetlere olumlu yanıt vermek sakınımlı kişiye, toplum içinde bulunmanın da güzel anları olduğunu gösterecektir.

Gene bazı hastalara değişik roller verilerek, ilişki kurma biçimlerini değiştirmek amacıyla çalışmalar yapılması gerekli olur. Narsist bir kişiye soru sormasını ve bunların cevaplarını dinlemesini öğretmek, herkesin neden onun düşüncesinde olmadığını anlamasını sağlayabilir. Edilgin-saldırgan bir kişiliğe, konuştuğu kişinin gözüne bakarak ve gülümseyerek, an-

8 A. Bandura, L'Apprentissage social," Bruxelles, Mardaga, 1980.

laşmazlık nedeninin ifade edilebileceğinin gösterilmesi, bu kişinin farklı düşüncelerin de tartışılabileceğini ve sonuca bağlanabileceğini anlamasını sağlayabilir. Bu türden "toplumsal uzmanlık" çalışmaları zor kişilikler için çok yararlıdır olur.[9]

ÇETİN BİR YOL...

Hangi okula dahil olurlarsa olsunlar, bütün uzmanlar zor kişilere uygulanan psikoterapilerin uzun ve özellikle çetin olduğu konusunda aynı düşüncededir. Bu nedenden dolayı bu tedavi, deneyimli ve hastalarını yönlendirebilecek terapi uzmanlarının varlığına dayanır. Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi genelde oldukça uzun bir dönemi kapsar. Çoğunlukla bu süre iki ile üç yıldır. Sakınımlı kişilikler ve özellikle duygusal ilişkilerinde dengesizlik ve tepkisellik gösteren "borderline" olarak adlandırılan kişilikler üstünde sıkı bir biçimde denetimlenen araştırmalar yürütüldü. Bu araştırmalar, bilişsel-davranışsal tekniklerin etkinliği konusunda bir karar vermemizi sağladı.[10] Bu arada, bu araştırmaların çoğunun, önemli olanaklara sahip, özel olarak eğitilmiş ekipler tarafından yürütüldüğünü vurgulamak gerekir (borderline hastaların izlenmesinde, hastaların 24 saat başvurabileceği bir telefon hattı açık tutulmuştur, vb.). Bu yüzden bu tekniklerin geleneksel psikoterapi ortamına taşınması (tek başına çalışan, her an ulaşılamayan, diğer hastalarıyla da uğraşmak zorunda olan terapi uzmanı) dikkatli bir şekilde yapılmalıdır. Ancak, zor kişilikler üstünde yürütülen araştırmaların ve diğer etkin tedavi yöntemlerinin önemli gelişmeler göstermesi, şimdiye kadar, terapi uzmanlarını başarısızlığa sürükleyen hastalara, gitgide daha tatmin edici cevaplar sunacaktır.

---

9 C. Cungi "Thérapie en groupe de patients soufrant de phobie sociale ou de troubles de la personnalité", *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 1995, 5, s. 45-55.

10 M. Linehan vd. "Interpersonal Outcome of Behavioral Treatment of Chronically Suicidal Boderline Patient", *American Journal of Psychiatry*, 1994, 151, s. 1171-1176.

KAYNAKÇA

KİŞİLİK ÜSTÜNE GENEL YAPITLAR

Les personalités pathologigues: approche cognitive et thérapeutique (Hastalıklı Kişilikler: Tedavi ve Bilişsel Yaklaşım). Quentin Debray ve Daniel Nollet, Masson, Paris, 1995.

Thérapies cognitives des troubles de la personnalité (Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapileri). Jean Cottraux ve Ivy Blackburn, Masson, Paris, 1996.

DMS-IV: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV: Akıl bozukluklarının istatistiksel ve tanı amaçlı el kitabı). Çev.: J. Guelfi, C.B: Pull, P. Boyer, Masson, Paris, 1996.

İngilizce kitaplar

Discordered Personality (Bozuk Kişilik). David J. Robinson, Rapid Psychler Press, Londra, Ontario, 1996.

Synopsis of psychiatry (Psikiyatriye Giriş). H. Kaplan, B.J. Sadock, J.A. Grebb, William and Wilkins, Baltimore, 1994.

The DSM IV Personality disorders (Kişilik Bozuklukları DSM IV). John Livesley'in yönetiminde, The Guilford Press, New York, 1995.

Cognitive Therapy for the personality disorders (Kişilik Bozuklukları için Bilişsel Terapi). A.T. Beck, A. Freenman ve vd. The Guildforg Press, New York, 1990.

KAYGILI KİŞİLİKLER

L'anxiété au quotidien (Günlük Hayatta Kaygı). Albert E. Chneweiss L., Odile Jacob, Paris, 1991.

PARANOYAK KİŞİLİKLER

L'idéalisme passionné (Tutkulu İdealizm). Quentin Debray, PUF, Paris 1989.

Paranoia et sensibilité (Paranoya ve Duygusallık). Ernst Krestschmer: PUF, Paris 1963.

HİSTRİYONİK KİŞİLİKLER

Histoire de l'hystérie (Isterinin Tarihi). E. Trillat, Seghers, Paris, 1985.

"La personnalité hystérique" ("Isterik Kişilik"). G. Darcourt, *La Revue du praticien*, 1995, 45, s. 2550-2555.

Études sur l'hystérie (Isteri Üstüne Incelemeler). Sigmund Freud, Josef Breuer, PUF, Paris, 1956.

Souvenirs d'Anna O. (Anna'nın Anıları). M. Borch Jakobsen, Aubier, Paris, 1995.

SAPLANTILI KİŞİLİKLER

Le garçon qui n'arrêtait pas de se laver (Yıkanmaktan Kendini Alamayan Çocuk). J. Rappoport, Odile Jacob, Paris 1991.

Peurs, manies et idées fixes (Korkular, Maniler ve Saplantılar). F. Lamagnère, Retz, Paris, 1994.

Obsessions et compulsions (Saplantılar ve Zorlanımlar). J. Cottraux, PUF, Paris, 1989.

NARSİST KİŞİLİKLER

La Personnalité narcissique (Narsistik Kişilik). O. Kernberg, Privat, Toulouse, 1991.

ŞİZOİD KİŞİLİKLER

A TİPİ DAVRANIŞLAR

Comment résister au stress (Strese Nasıl Direnilir?). R.B. Flannery, Eyrolles, Paris, 1991.

La Gestion du stress (Stresin Idaresi). C. André, P. Légeron, F. Lelord, Morisset, Paris, 1995.

Stress Management and the Healthy Type (Stresin Idaresi ve A Tipinin Sağlığı). A. Ethels Roskies, The Guilford Press, New York, 1987.

DEPRESİF KİŞİLİKLER

Prozac, le bonheur sur ordonnance? (Prozac, Reçete Ile Mutluluk?). P. Kramer, First Édition, Paris, 1994.

Vivre avec une dépression (Depresyon ile Yaşamak). Q. Debray, Editions du Rocher, Paris, 1994.

"Les Dysthymies", J.F. Hallilaire'in yönetiminde, *L'encéphale*, 1992, 18, Özel sayı, s. 695-782.

"Tempérament et dépression" ("Mizaç ve Depresyon"). J.P. Olie, M.F. Poirier'in *Les Maladies dépressives* adlı kitabından nakleden P. Péron-Magnan, Flammarion, Paris, 1995, s. 183-191.

Mars. Fritz Zorn, Gallimard, Paris, 1982.

Journal (Günlük). Cesare Pavese, Gallimard, Paris, 1958.

Syllogismes de l'amertume (Acının Kıyaslamaları). E.M. Cioran, Gallimard, Paris, 1952.

BAĞIMLI KİŞİLİKLER

Les voies de la régression (Gerilemenin Yolları). M. Balint, Payot, Paris, 1972.

SAKINIMLI KİŞİLİKLER

La peur des autres (Başkalarından Korkmak). C. André, P. Légeron, Odile Jacob, Paris, 1995.

S'affirmer et communiquer (Kendini Göstermek ve İletişim Kurmak). Boisvert ve Beaudry, Éditions de L'homme, Montréal, 1979.

When I say no, I feel guilty (Hayır Dediğimde Kendimi Suçlu Hissediyorum). Manuel J. Smith, Bantam Books, New York 1975.

Your Perfect Right. Robert Alberti, Michael Emmons, Impact Publishers, Obispo, 1982.

BORDERLİNE KİŞİLİKLER

Les troubles limites (Uç Bozuklukları). Otto Kernberg, Privat, Toulouse, 1989.

Cognitive Behavioral Treatment for Personality Disorders (Kişilik Bozuklukları İçin Biliş Davranışı Tedavisi). Marsha Linehan, The Guilford Press, New York, 1993.

Training Skills Manual for Treating Patients with Borderline Personality Disorders. Marsha Linéan, The Guilford Press, New York, 1993.

ANTİ-SOSYAL KİŞİLİKLER

Le Psychopathe (Psikopat). Quentin Debray, PUF, Paris, 1984.

"Antisocial Personality Disorder" ("Anti-Sosyal Kişilik Bozukluğu"). T.A. Widiger, E. Corbitt, T. Millon, *Review of Psychiatry*, 1992, cilt. 11, s. 63-79.

SADİK KİŞİLİKLER

"Is sadistic personality disorders a valid diagnosis? The result of a survey of forensic psychiatrists." R.L. Spitzer, S Fiester, M. Gay, B. Pfohl, *American Journal of psychiatry*, 1991, 148, s. 875-879.

ÇOKLU KİŞİLİKLER

Dossier Personnalités multiples. (Çoklu Kişilikler Dosyası). Nervure (1993), 6, s. 13-59.

ZOR KİŞİLİKLERİN KAYNAKLARI

Introduction aux théories de la personnalité (Kişilik Teorilerine Giriş). P. Morin, S. Bouchard, Gaétan Morin éd., Québec, 1992.

Personnalités pathologiques (Patalojik Kişilikler). C. Lansier, R. Oliver Martin, Encyclopédie médico-chirurgicale, Paris 1993, 37-320 A 10 (16 sayfa).

Genetic Epidemiology in Psychiatry: taking both genes and environment seriously. K.S. Kendler, Archive of General Psychiatry, 1995, 1992, s. 895-899.

DEĞİŞİM VE PSİKOTERAPİ

Comment Faire rire un paranoïaque (Bir Paronayak Nasıl Güldürülür). François Roustang, Odile Jacob, Paris, "opus" kol., 1996.

Les thérapies cognitives (Bilişsel Terapiler). Jean Cottraux, Retz, Paris, 1992.

L'évaluation des psychothérapies (Psikoterapilerin Değerlendirilmesi). Paul Gérin, Nodules, PUF, Paris, 1984.

La gestion de soi (Kendini Yönetmek). Jacques Van Riller, Mardaga, Paris, 1992.

Je réinvente ma vie (Hayatımı Yeniden Kuruyorum). J.E. Young ve J.S. Klosko, *Éditions de L'homme*, Montréal, 1995.

SINIFLANDIRMALAR

Les tests mentaux (Zihinsel Testler). D. Pichot, PUF, Paris "Que sais-je?", 1991.

Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et en psychologie (Psikolojide ve Psikiyatride Değerlendirme Ölçüm ve Tutanakları), Martine Bouvard ve Jean Cottraux, Masson, Paris, 1996.

Psychopathologie quantitative (Niceliksel Psikopatoloji). J.D. Guelfi, V. Gaillac, R. Darjenes, Masson, Paris, 1995.

GELİŞİMCİ PSİKOLOJİ HAKKINDA

L'animal moral (Törel Hayvan), Robert Wright, Éditions Michalon, 1995.

İletişim'den

PSYKHE DİZİSİ

Âşık Olmak
Sevgililerimizi Neye Göre Seçeriz?
AYALA MALACH PINES
Çev. Mercan Yurdakuler Uluengin / 400 SAYFA

Zehirlenen Çocukluk
Modern Dünyanın Çocuklar Üzerindeki Zararlı Etkileri
SUE PALMER
Çev. Özge Çağlar Aksoy / 400 SAYFA

Annelik Duygusu
Mitler ve Deneyimler
TINA MILLER
Çev. Gül Tunçer / 280 SAYFA

Ebeveynin Ölümü
Yeni Bir Yetişkin Kimliğine Geçiş
DEBRA UMBERSON
Çev. Özge Çağlar Aksoy / 272 SAYFA

İkili İlişkilerde Duygusal Manipülasyon

Narsist Bir Partnerle Yüzleşmek

PASCALE CHAPAUX - MORELLI PASCAL COUDERC

Çev. Işık Ergüden / 182 SAYFA

Vücudunuz Hayır Diyorsa

Duygusal Stresin Bedelleri

GABUR MATÉ

Çev. Defne Orhun / 382 SAYFA

Zor Bir Ailede Büyümek

Geçmişi Onarmanın ve Hayatının Geri Kazanmanın Yolları

SUSAN FORWARD

Çev. Ahu Terzi / 327 SAYFA

Kuşaktan Kuşağa Aktarım

Çocuklarımız Çocuklarını Nasıl Eğitiyor?

JEAN-PIERRE POURTOIS

HUGUETTE DESMET - WILLY LAHAYE

Çev. Z. Canan Özatalay / 280 SAYFA

Yeni Bir Başlangıç: Emeklilik
Keşifler, İmkânlar, Fırsatlar
PHILIPPE HOFMAN
Çev. Zeynep Önen / 317 SAYFA

Hayır Demeyi Bilmek
Sağlıklı Sosyal İlişkiler İçin Reddetmeyi Öğrenmek
MARIE HADDOU
Çev. Maide Selen / 189 SAYFA

Aşk
Neden Bu Kadar Zordur ve Yine de Nasıl Mümkün Olur?
WILHELM SCHMID
Çev. Tanıl Bora / 84 SAYFA

Mutsuz Olmak
Bir Yüreklendirme
WILHELM SCHMID
Çev. Tanıl Bora / 92 SAYFA

Problemlerimizin kaynağını, çoğu zaman hayatımızdaki "başka kişiler"in yaşantımızı ne derece etkilediklerini fark etmeksizin yanlış yerlerde ararız. Sorunlarımızın odağındaki "başka kişiler"i fark ettiğimizde, onların birer "zor kişilik" olarak en yakın dostumuz, iş arkadaşımız hatta eşimiz olduğunu görürüz. "Zor kişilikler"in çevresi, bu kişilerin sürekli olarak sergiledikleri davranışlar karşısında şaşkınlığa düşer: Yaşamı çatışmalar ve dargınlıklarla geçen paranoyak kişilik, başkalarını idealize etmeyle hayal kırıklığı arasında salınan oyuncu kişilik, çevresinden karşılıksızca ilgi ve ayrıcalık talep eden narsist kişilik, iç dünyasına kapanan şizoid kişilik ve sürekli koruyucularının gölgesinde yaşayan bağımlı kişilik... Peki ama bu sorunlu var olma biçimleri nasıl değiştirilecektir? Bu konuda bütün görev ve sorumluluk kişiye mi ait olacaktır? Yoksa, bu tür kişilerin davranışlarından yakınan ya da rahatsızlık duyan çevresinin ona baskı uygulaması mı gerekir? Zor kişiliklerle baş edebilmek ve onlarla birlikte yaşayabilmek mümkün müdür?

"Zor Kişilikler"le Yaşamak **on iki ayrı zor kişilik tipinin kendilerini ve başkalarını nasıl gördüğünü anlatıyor. "Zor kişiliğin" kendine ve dünyaya bakış açısını anladığımız zaman, bu kişinin bazı davranışlarını açıklamanın nasıl da kolaylaştığını gösteriyor. Kitap hayatımızdaki "zor kişilikler"le beraber nasıl yaşayacağımızı anlatmanın dışında, kendimizi daha iyi tanımamıza ve kendimizde "zor kişilik" özelliklerinden bazılarının bulunup bulunmadığını anlamamıza da yardım ediyor.**

François Lelord ve Christophe André, psikiyatr ve psikoterapi uzmanları olarak ele aldığı kişilik tiplerine uygun vaka analizleri ışığında, meslek ya da aile çevremizde bulunan zor bir kişiliği idare etmek konusunda bize yol gösteriyorlar. "Zor kişilikler"le yaşamayı seçen ya da buna mecbur olanların ve başkaları tarafından "zor bir kişilik" olarak tanımlanan herkesin faydalanacağı bir okuma

TMG 030 1858 DYF 2018

iletişim

ISBN-13: 978-975-470-778-6

9 789754 707786