

A. KADIR ÖZER

KIŞILIĞIN MI VAR
DERDİN VAR



Remzi Kitabevi

A. KADIR ÖZER

KİŞİLİĞİN Mİ VAR
DERDİN VAR



Remzi Kitabevi

KİŞİLİĞİN Mİ VAR DİRDİN VAR / A. Kadir Özer

Her hakkı saklıdır.
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Neclâ Feroğlu
Kapak: Murat Özgül

ISBN 978-975-14-1630-8

BİRİNCİ BASIM: Temmuz 2014

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri
100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 10648

*“Kişilikli” ve “Kişiliksiz”
yaşama cesareti gösteren
tüm insanlara...*

İçindekiler

| | |
|---|-----|
| Teşekkür..... | 9 |
| Önsöz..... | 11 |
| 1. Giriş | 15 |
| 2. İnsan Borsasına Giriş | 25 |
| 3. İnsan Borsasında Yer Kapmaca | 31 |
| 4. Merdivenden Düşen Anne | 39 |
| 5. Çocuğa Sinir Krizi Nasıl Öğretilir?..... | 46 |
| 6. Zeki, Hiperaktif Çocuk..... | 51 |
| 7. Borsadan Çıkmak İsteyen Ergen..... | 60 |
| 8. “Kimliğini” Kaybeden Genç | 66 |
| 9. Borsadan Çıkamamak | 75 |
| 10. Sıradan Biri Olmak/Olmamak | 81 |
| 11. Erkeklik Öldü mü?..... | 88 |
| 12. Ölümüne Kadın | 93 |
| 13. Bedava Kişilik Atlaması | 100 |
| 14. Kişilik Heykeltraşı | 110 |
| 15. “Güçsüz Sever” | 120 |
| 16. ‘O’ Çok Değişti | 128 |
| 17. Hiç Kimseye İhtiyaç Duymamak | 135 |
| 18. “BEN'im” Hakkımda Ne Düşünürler? | 142 |
| 19. Kaygıdan, İnsanca Korkamamak..... | 148 |

| | |
|---|-----|
| 20. “İyi Gelin” Olmaya Takılmak | 153 |
| 21. Erken Boşalma, Erken Boşanma | 161 |
| 22. Koca Baba Ölünce | 170 |
| 23. “Kişilikli” Çoğunluk ve Yalnızlık | 178 |
| 24. “Kişiliksiz” Azınlık ve Yalnızlık | 183 |
| Bitirirken | 191 |

Teşekkür

Bu kitabın yazılması süresince beni yürekten teşvik eden, her satırı titizlikle okuyarak son derece yönlendirici geri bildirimler veren ve dostluğunu çok değerli gördüğüm meslektaşım Şeyma Doğramacı'ya içten teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman olduğu gibi yanımda hissettiğim eşim ve meslektaşım Serap Özer'e yön veren önerileri için ayrıca teşekkür ederim.

Bu kitabın yayına hazırlanmasında özenli değerlendirmeleriyle katkıda bulunan editörüm Neclâ Feroğlu'na ve kitabı yayınlamaya değer gören Remzi Kitabevi'ne, Sayın Öner Ciravođlu nezdinde şükranlarımı sunarım.

Önsöz

Birbirimizin gözüne giriyoruz, gözünden düşüyoruz; göğsümüzü gere gere insan sarraflığıyla övünüyoruz; birilerine kendimizi ispatlamak için yırtıyoruz ya da rezil oluyoruz; birbirimizi aşağılıyor ya da yüceltiyoruz. Birbirimizi seviyoruz, önemsiyoruz, değerli-değersiz görüyoruz. Başkalarının bizi nasıl bir insan olarak gördüğünü veya karşımızdakinin nasıl bir insan olduğunu merak ederek yaşıyoruz. “İş insanın aynasıdır” atasözüyle yapılan bakıp yapanın ne biçim bir insan olduğunu anlayabileceğimize inanıyoruz. “İnsan yedisinde neyse, yetmişinde de odur” deyişleriyle insan kişiliğinin değişmezliğini savunabiliyoruz. “Bana değer vermiyor, beni önemsemiyor, ciddiye almıyor, sevmiyor” gibi haykırışlar içinde olabiliyoruz. Öbür yanda “beni seviyor, değer veriyor, başarılı görüyor” türü övünçler duyabiliyoruz.

“Benim sana verdiğim değerın yarısını bile vermedin bana.”

“Beni herkesin önünde rezil ettin.”

“Haddini bil! Sen benim kim olduğumu biliyor musun?”

“Bana aptal mı diyorsun?”

“Çok başarılı bir öğrencisin sen.”

“Senden adam olmaz.”

“Senin gibi birine bu düşüncesizliği hiç yakıştıramadım.”

“Beni sevmeleri için güçlü olmam gerek.”

“Çok zor bir kişi.”

“Ukalanın teki zaten.”

“Senin ne mal olduğunu ilk gördüğümde anlamıştım zaten.”

“Bütün karizmam çizildi!”

“Ne kadar kişilikli biri, değil mi?”

“Bırak canım, kişiliksizin teki zaten.”

“Beni böyle aşağılayamazsın!”

“Hayatım boyunca verici biri oldum.”

türü cümlelere sıkça tanıklık edebiliyoruz ilişkilerimizde.

Yukarıdaki satırlarda yer alan “ben, beni, benim, bana; sen, seni, senin, sana” sözcüklerden, ilişkilerimizde birbirimizle ilgili değerlendirmelerin odağında “kişiliğin” yer aldığı açıktır. İlişkilerimizin temsilcileri olarak kabul edebileceğimiz bu ifadelerde temel odağın kişiliğe yönelik olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Bireylerin kişilik değerlerine göre yukarıdan aşağıya, örneğin, başarılı insandan başarısıza, dürüstten yalancıya, önemliden önemsiz, becerikliden beceriksiz, iyiden kötüye doğru sıralanabileceği mantığı yatmaktadır. Bu mantığın birey yaşamlarına güçlü bir şekilde hükmettiğine ve yön verdiğine bir psikolog ve psikoterapist olarak meslek yaşamımda yeterince tanıklık etmişimdir.

“BEN(*) nasıl biriyim? O nasıl biri?” gibi sorular ilişkilerimizde meşru kabul edilir. Bu soruların altyapısı, insanların renk renk sınıflanabileceği mantığı üzerine yapılanmıştır. Bu yapılanma içinde, bir insan borsası varmışçasına birbirimize değerler biçer, bunları zaman içinde yükseltir veya azaltırız. Bir yanda, insanları sınıflara ayırarak en azından kafamızın içini berraklaştırır ve böylelikle kimden uzak duracağımızı veya kime yanaşacağımızı anladığımızı zannederiz. Öte yanda ise, borsada başkalarının gözlerinde yüksek bir değer elde etmeyi yaşamsal bir güdü kaynağı olarak kabul ederiz.

İnsan ve kişilik sınıflayıcı bir düşünme alışkanlığının yaşamımızın her bir hücrelerine sinmiş olduğu yadsınamaz. “Bir başkasının nasıl bir insan olduğu anlaşılabilir mi?” gibi bir soruya büyük bir çoğunluğun “evet” yanıtı vereceği bir gerçektir. Elinizdeki kitap, bu gerçeği sorgulamamaktadır. Sorguladığı ve siz okuru davet ettiği, bu gerçeğin mantıksal altyapısının, yani insanları renk renk sınıflamanın *gerçekçi* olup olmadığıdır.

(*) Ardı ardına gelen bu sorularda yer alan ve büyük harflerle yazılmış olan ‘BEN’ ve ‘O’ sözcükleri topyekûn kişiliğin kastedildiği anlamına gelmektedir.

Bir psikoterapist olarak uzun yıllar farklı renklerde sorunlarla çalıştım. Ancak zaman içinde gördüm ki, renkleri ne kadar farklı olursa olsun, sorunların büyük bir çoğunluğunun ortak paydasında, “BEN nasıl biriyim?” sorusu çerçevesinde verilen bir mücadele yatmaktadır. Bir başka deyişle, “hangi taşı kaldırırsanız, altından bir KİŞİLİK meselesi çıkmaktadır!”

İşte bu kitap, bazı taşların altına okurla birlikte bakarak BEN meselesine doğru iz sürerken, bir yandan da, BEN’i değerlendirme alışkanlığının çok temel bir insan gerçeğinden nasıl kopuk olduğuna ışık tutmayı amaçlar.

Bir BEN değeri peşine düşmek, kendini çeşitli biçimlerde su üstüne çıkartır. Kitapta yer alan bölümlerde BEN değerinin derde dönüşmüş bir hali işlenir. Her bölüm belirli derdi ve sıkıntıyı işler. Bu işlemeyi yapmak üzere inşa edilen hikâyeler tamamen kurgusaldır. Hikâyelerin hiçbiri, çalışılmış gerçek bir vaka değildir. Her biri, “kişilik” derdine düşmenin sıkça gözlenen temalarını yansıtmayı amaçlar.

BEN’inizin değerini merak etmekten vazgeçip, ‘benlerden’ oluşan zenginliğinizi sahiplenmeniz dileklerimizle...

3 Mart 2014 / İstanbul

1

Giriş

“Yolun yarısını, biri bir gün bana da değer verir umuduyla boşuna yaşamışım...”

Mesleki yaşamımda aklıma en çok yer etmiş cümlelerden biridir bu. Otuz beş yaşına kadar özellikle erkeklerle ilişkilerinde “sevilen ve önemsenen biri” olduğuna inanmak için kadınlığını kullanmaktan çekinmemişti. Özellikle yaşamının son on yılı yıkıcı hayal kırıklıkları, terk edilmeler ve etmeler, intihar girişimleriyle geçmişti. Sanki bir “kadınlar borsasında” değer kazanma yarışına girişmişti. Sonunda böyle bir borsanın olmadığını kabullendiğinde diline dökülen bu cümleye pişmanlığın ve hüznün eşlik ettiği çok açıktı.

Şu soruyla başlayalım: Bir “değer” peşinde koşmak boşuna mıdır?

Değer biçmek, yaşama anlam kazandırmaktır

Değer biçmek, tıpkı su ve hava gibi yaşamsal bir zorunluluktur. İnsanın düşünsel altyapısı, geçmişine, şimdisine ve geleceğine anlam yüklemek zorundadır. Böyle olduğu için de yaşam, neyin daha çok veya az, kısa veya uzun, ağır veya hafif, acı veya tatlı, başarılı veya başarısız vb. olduğu gibi sayısız anlam kalıpları üzerine kurgulanır. Değerlendirme işlemi olmasaydı bu anlam kalıplarının hiçbiri oluşamazdı. İlişkilerimizde birbirimize karşı sergilediğimiz davranışları anlayabilmemiz ve tepki üretebilmemiz, yaşama giydirilen bu anlamlar örüntüsüne bağlıdır. Bu bağlamda değer peşinde koşmak kaçınılmaz bir insani güdüdür.

Çoğumuzun dikkatini çekmiştir eminim. Çocuklar daha henüz konuşma yeteneğini kazanmadan önceki dönemlerde çevrelerindeki objelere dokunarak hatta ağızlarına alarak anlam vermeye çalışırlar. Konuşma yetisini kazandıktan sonra ise, çevrelerindeki yetişkinlere sanki sonu gelmeyecekmiş gibi ardı ardına, “Bu ne?” soruları yöneltirler. Bunlar, daha çok küçük yaşlardan itibaren insanın anlam arayışına en somut örneklerdir.

İnsan aslında bir anlamlar dünyasına doğar. Orada neyin ne anlama geldiği adeta bir insanlık mirası olarak biriktirilmiştir. Öyle güçlü bir sistemdir ki bu, belirli bir yaşa kadar bu anlam kalıplarından herhangi birini bırakın değiştirmeyi, sorgulamak bile akla gelmeyebilir.

Çok küçük yaşlardan itibaren, başarı-başarısızlık, yalancılık-dürüstlük, güçlü-gücsüz davranma, erkek ve kız çocuklar veya yetişkinler ne yapar-yapamaz, dostluk-düşmanlık, düşüncelilik-düşüncesizlik, kendine yetme-yetmeme, önemli-önemsiz, saygı duyma-saygısızlık yapma, sahici-yapay davranma ve benzeri nice davranış türü ancak ve ancak bu anlamlar sistemi içinde gelişir ve yerleşir. Değer biçme sonucunda oluşan anlam kalıpları birey için yaşamını sürdürmenin ana güdü kaynaklarıdır. Yaşam, ancak bu anlamlar sistemiyle sürdürülmeye değer görülür.

Misafirliğe giden bir ailenin küçük çocuğu ortadaki büyük sehpanın üzerindeki çeşitli objeleri, çerçevelenmiş resimleri eline alarak merakla incelemektedir. Bunu fark eden anne, çocuğunu objelerle oynamaması için uyarır. Uyarıya kulak asmayan veya henüz uyarının ne anlama geldiğini tam kavrayamayan çocuk aldırmadan devam eder. Bunun üzerine anne, devreye girmesi için babaya kaş-göz işaretleriyle sinyaller gönderir.

Anne ve baba çocuğun aslında meraklı diye tanımlanabilecek davranışlarına, “yaramazlık” olarak yaklaşıyorlardı. Çocuklarının “yaramazlıklarını” gözleyen ev sahiplerinin karşısında “yetersiz ebeveynler” değerini almaktan çekinen bu karı kocadan baba, annenin de kaş göz işaretleri üzerine çocuğa döner ve “Oğlum yaramazlık yapma, bak kardeş (ev sahiplerinin aynı yaşlardaki çocuğu) ne kadar *uslu* oturuyor,” der.

Çocuğun doğasının gereği ortaya koyduğu “meraklı” dav-

ranma”, büyükleri tarafından ses tonları sertleşerek “yaramazlık” olarak değerlendirilmiş oluyordu. Davet çıkartılan “uslu davranma” ise ev sahibinin çocuğunun sergilediği annesinin yanı başında hatta zaman zaman kucağında kıpırdamadan oturmak olarak örnekleniyordu. Bu çocuk, yaramaz-uslu kutuplarından oluşan bir anlam birimini böylece öğreniyordu. Artık o, bu anlam kalıpları yardımıyla çevresinde gözlediği davranışların arasından “yaramaz ve uslu” olanları filtreleyerek değerlendirme becerisini kazanacaktı.

Değer biçmek, bir gelişim aracıdır

Olaylara ve davranışlara değer yüklemek, yaşamı anlamlı kılanın yanı sıra bir gelişim aracıdır da. Bireyin bir sonraki adımını atmadan önce bir önceki davranışının geldiği düzeyi (değeri) anlaması, bir sonraki adımı veya amacı için en vazgeçilmez ölçütlerden biridir. Herhangi bir davranışla ilgili hiçbir değer ve ya anlamın oluşmaması, söz konusu davranışın azını ve çoğunu veya bir başka davranışa göre farkını veya benzerliğini kavramayı mümkün kılmayacaktır. Böylelikle o davranışıyla geleceğe yönelik bir amaç saptamak zorlaşacaktır. Bir amaca ulaşmayı başaramamak, aslında o amaca ulaşma başarısını göstermemiz için değerli bir güdü kaynağıdır; işte bu güdüyle varılan yer, bizim gelişimimizdir.

Demek ki, anlam kalıplarının oluşabilmesi için zıt kutuplar içeren ve dolayısıyla kıyaslama ölçütü yaratabilecek değerlendirme yapmak insan doğasının kaçınılmaz bir başka özelliğidir. Bu olmadan insanın anlamlı bir yaşam yürütmesi ve gelişim göstermesi mümkün olmayacaktır. Değerlendirme bir anlam üretme uğraşısıdır. Böyle düşünüldüğünde değerlendirme yapmak asla boşuna değildir. Yaşamın ta kendisidir.

Neye değer biçilebilir, neye biçilemez?

Yaşamımızda elbette çok rahatlıkla değer biçebileceğimiz olaylar ve davranışlar olduğu gibi, değer biçilemeyecek olanlar da vardır. İşte, gerçekte değer biçemeyeceğimiz bazı olayları, değer biçilebilmiş gibi kabul ederek ölçüp biçmek ve tartmak

**“Ne kadar kişilikli biri”
“Bırak canım, kişiliksizin teki zaten”
“Kişiliğim erken oturmuştu” ...**

Bir, “kişilikli” olma derdi var herkesin.
Peki, nedir “kişilikli” olmak? Tartılır mı, ölçülür mü?
Kim kime göre, neye göre “kişilikli”?

Sözde bir “insan borsasında” değer kapma mücadelesi veriyoruz. Bu borsada kimimiz, kazandığına inandığı “kişilikli olma” değerinin sarhoşluğuyla ama aynı zamanda o değeri kaybetme kaygısıyla, kimimiz ise borsanın dibine vurmanın çöküntüsüyle yaşıyoruz. Oysa aslında hepimiz, olumlu olumsuz pek çok kişilik özelliğini farklı oranlarda içimizde taşıyoruz ve aslında onlarla bir bütünüz. Bunların farkında olmamak veya bunlarla barışık yaşamamak ise gerçekte pek çok derdimizin kaynağı.

Psikoterapist A. Kadir Özer,
Kişiliğin mi Var Derdin Var kitabında, okuru,
“BEN kimim?” yerine, “Ben kimlerim?” sorusunu
sormaya, kişilik sülalesiyle tanışmaya ve sanal
insan borsasından çıkmaya davet ediyor.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1630-8



9 789751 416308

₺ 15,00