

öz saygı dersleri



çeviri:
eylül idemen
doğramacı

yoon



hong gyun

ÖN SÖZ

HER ŞEYİN BAŞI ÖZ SAYGI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bu kitap, yedi ana kısımdan oluşuyor:

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

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

Her bölümün sonunda sizi “Sağlıklı Öz Saygı İçin Günün Alıştırması” karşılayacak. Öz saygının sadece bu alıştırma-ları yaparak geliştirilebileceğini görmek, okurlarım için hoş bir sürpriz olacaktır. Bunun, öz saygılarını geliştirmek için gün-lük programlar arayan okurlar için faydalı bir araç olacağına inanıyorum.

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

Yoon Hong Gyun

BİRİNCİ KISIM

ÖZ SAYGI NEDEN ÖNEMLİ?

1. BÖLÜM

ÖZ SAYGININ ÜÇ DAYANAĞI

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

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

Öz Saygının Üç Dayanağı

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

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

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

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

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

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

Öz Güven, Kibir, Gurur

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

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

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

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