

GEÇİNİLMESİ ZOR İNSANLARLA GEÇİNME SANATI

Prof. Dr. Erol Özmen

... utanmış köllümsür boyan eğilci kuralcı güv
küsen duyarısız korkak mızırız düşüncesiz n
ılı tembel gururlu tutarsız kaprisli erteleme
li her şeyden şikayet eden kuruntulu bencil
ir ayartıcı işkolik ayran gönüllü teslimiyetç
kırılğan zorba kıskanç kibirli dengesiz kinci
ayrıntıcı sabırsız bağımlı ciddiyetsiz çıkarıcı
nsiz mutsuz savurgan kıskanç vicdansız çek
alınğan hoşgörüsüz kuruntulu bencil huzurs
ir ayartıcı işkolik ayran gönüllü teslimiyetç
beğenmiş kırılğan zorba kıskanç kibirli d
agresif saplantı
umsuz kavgacı yutunur somurtkan

GEÇİNİLMESİ ZOR

İNSANLARLA

Prof. Dr. Erol Özmen

Turkuaz Bilişim & Bilgisayar & Yayıncılık

Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı

Prof. Dr. Erol Özmen

Yayıncı

Turkuaz Bilişim & Bilgisayar & Yayıncılık

Cumhuriyet mah. İnönü cad. No: 79/C Polatlı / Ankara

E-mail: turkuazkitap@hotmail.com

Tel: 0 312 623 20 05

Psikoloji & Psikiyatri Kitapları dizisi, insanın psikolojik ve sosyal gelişimine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bu dizide insanın kendisini, diğer insanları ve insanlar arasındaki ilişkileri tanımasına ve anlamasına yardımcı olacak bilgiler sunulacaktır. Kitapların hem toplumsal, hem bireysel gelişime katkıda bulunacağı umulmaktadır.

Bu dizinin birinci kitabı Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Erol Özmen tarafından kaleme alınan "Geçinilmesi Zor İnsanlarla Geçinme Sanatı" adlı kitaptır. İkinci kitabı da yine Prof. Dr. Erol Özmen tarafından yazılan "Burası Türkiye / Hiçbir Şeye Şaşırmayacaksınız" adlı kitaptır.

Prof. Dr. Erol Özmen

Halen Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olan Erol Özmen 1962 yılında Polatlı'nın Sakarya Köyü'nde doğdu. İlköğrenimini Polatlı'da, ortaöğrenimini Eskişehir Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 1985 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Psikiyatri uzmanlık eğitimini İzmir Devlet Hastanesi'nde yaptı. 1995 yılında yardımcı doçent, 1996 yılında doçent, 2001 yılında profesör unvanını aldı. Psikiyatride ilgi alanları arasında sosyal psikiyatri ve psikodinamik psikiyatri bulunmaktadır.

Yurt içinde ve yurt dışında yayınlanan bir çok makalesinin yanısıra meslektaşlarına yönelik "Organik Mental Bozukluklar", "Geriatrik Psikiyatri", "Genel Tıpta Psikiyatrik Sendromlar" ve "Genel Tıp ve Ruhsal Bozukluklar" adlı kitapların yazarları arasında yer almaktadır. Ayrıca halka yönelik Boyut Yayıncılık tarafından yayınlanan "Depresyon Hakkında Her Şey" ve Psikoloji-Psikiyatri.Com kitapları arasında yayınlanan Burası Türkiye / Hiçbir Şeye Şaşırılmayacaksınız" ve "Kendini Tanıma Rehberi" adlı kitapların yazarıdır.

Evli ve bir çocuk babasıdır.

Biricik Oğlumuz

Hayatımız boyunca,

Ne çok insanla karşılaşıyoruz;

Kimini çok seviyoruz,

Kiminden nefret ediyoruz,

Kiminin ise ne varlığı belli ne yokluğu.

Hayatımız boyunca,

Ne çok insanla karşılaşıyoruz;

Kimi ile tesadüfen,

Kimi ile can atarak,

Kimi ile istemeye istemeye,

Kimi ile gülünü sevdiğimiz için

dikenine katlanarak.

Hayatımız boyunca,

Ne çok insanla karşılaşıyoruz;

Kimiyle gül gibi geçinip gideriz,

Kimiyle mecburiyetten,

Kimiyle olsa da olur olmasa da,

Kimiyle geçinmek bir yana

karşılaşmak bile istemeyiz.

Hayatımız boyunca,

Ne çok insanla karşılaşıyoruz;

Çeşit çeşit, biçim biçim

ilişkiler yaşıyoruz,

Renk renk.

Kimi iz bırakan, kimi uçup giden.

Hayatımız boyunca,

Ne çok insanla karşılaşıyoruz,

Ne çok ilişki yaşıyoruz...

HERKESLE İYİ GEÇİNMEK MÜMKÜN MÜDÜR?

İnsanlarla iyi geçinmek isteyen bir kişi öncelikle "herkesle iyi geçinmek mümkün müdür?" ve "herkesle iyi geçinmek zorunda mıyız?" sorularına cevap aramalıdır:

İyi geçinmeye çok farklı anlamlar yüklenebilecek olması nedeniyle bu sorulara yanıt ararken öncelikle *iyi geçinmenin* ne anlama geldiği belirlenmeye çalışılmalıdır. İyi geçinme bir uçta "dost olma, iyi arkadaş olma", diğer uçta ise "iş (ya da başka bir zorunluluk) gereği (birbiriyle dost ya da iyi arkadaş olmadan) bir arada uyumlu çalışma" anlamında kullanılabilir. Görüldüğü gibi iyi geçinmeye yüklenen anlam "herkesle iyi geçinmek mümkün müdür?" sorusuna verilecek yanıtı açık biçimde etkilemektedir. Bu nedenle "iyi geçinme" kavramına kitabın amacına uygun ve günlük yaşamda kullanışlı bir tanım bulunması gerekmektedir.

Aile yaşamı, iş yaşamı ve sosyal yaşam dikkate alındığında iyi geçinmeyi "zaman zaman çatışma yaşansa bile her iki tarafın da birbirinin varlığını birbirini değiştirmeye çalışmadan kabul ederek bir arada olabilme" şeklinde tanımlayabiliriz. Yalnız burada vurgulanması gereken nokta iyi geçinmenin insanın kendi görüşlerinden, istek ve gereksinimlerinden tümüyle vazgeçmesi ve karşıdakinin her istediğini yerine getirmesi anlamına gelmediğidir. Yalnız karşı tarafın istek ve gereksinimlerine göre davranmak *iyi geçinmek* değil, *teslim olmaktır*.

İnsanlarla iyi geçinmek isteyen kişi öncelikle geçinmek istemeli ve *geçinmeye gönlü olmalıdır*. Başkaları ile iyi geçinmek isteyen insan her şeyin yalnız kendi istediği biçimde gerçekleşmesini beklememeli, en az kendisi kadar geçinmek istediği insanı da dikkate almalı; onun kişilik yapısını, sosyal özelliklerini, beklentilerini sezebilmeli ve bunlara uygun tutum ve davranış gösterebilmelidir.

Çok bilinen masallardan birisinde tilki ile leylek arkadaş olurlar. İlk olarak tilki leyleği evine yemeğe davet eder. Daveti büyük bir sevinçle kabul eden leylek, davet günü büyük bir hayal kırıklığına uğrar. Tilki sofraya düz bir tabak koyduğu için, leylek tabağına konan yemeği yiyemez. Bunu en baştan düşünen kurnaz tilki, planladığı gibi bütün yemeği tek başına yer. Leylek ise aç kaldığını hiç belli etmeden yemeğe davet ettiği için tilkiye teşekkür eder ve o da tilkiyi yemeğe davet eder. Bu kez aç kalma sırası tilkidedir. Leyleğin yemeklerini koyduğu kap leyleğin gagasına göredir; ağız dar ve derin. Aç kalma sırası tilkidedir. Tilki de ne kadar uğraşırsa uğraşsın böyle bir kaptan hiç yemek yiyemez. Hem kendi evinde, hem leyleğin evinde tüm yiyecekleri yemeyi planlayan tilkinin planları suya düşer. Leyleğin kurnazlığını anladığını gören tilki, leylekten özür diler.

Masallar kuşkusuz çok değişik biçimde yorumlanabilir. İnsanlarla geçinmek açısından bakınca "Tilki ile Leylek" masalının iletisi basit ve açıktır: birileriyle iyi geçinmek istiyorsanız, onun fiziksel, sosyal ve psikolojik özelliklerini dikkate almanız gerekmektedir.

Çok bilinen başka bir masalda ise iki keçi bir köprüde karşılaşırlar. Köprü ikisinin yan yana geçemeyeceği kadar dardır. Her ikisi de öncelikle kendisinin geçmesi gerektiğini düşünür. Birbirine yol vermez. İki keçi inatlaşarak köprüünün ortasında tolaşmaya başlarlar. Fakat ikisi de kaybeder. Her ikisi de suya düşer ve boğulurlar.

"İki İnatacı Keçi" masalının da iletisi çok açık ve basittir. Yüzeysel olarak bakıldığında herkesin bunun farkında olacağı ve benzer biçimde davranmayacağı düşünülebilir. Fakat günlük yaşamda

benzer biçimde inatlaştıkları için iki tarafın da kaybettiği çatışmalar düşünüldüğünden çok daha fazla yaşanmaktadır. İnatlaşmanın aşılabilmesi ve inatçı iki kişinin birbiri ile iyi geçinebilmesi için "inatlaştığının farkında olması", "gerektiğinde inatlaşmayı bırakabilmesi", "karşı tarafın inadını arttıracak şekilde davranmaması", "inatlaşmadan kaynaklanan duygularla baş edebilmesi", "iki tarafta da kaybettiği duygusu yaratmadan uzlaşma yolunun bulması" gerekmektedir.

"Herkesle iyi geçinmek mümkün müdür?" sorusuna dönecek olursak dost ya da iyi bir arkadaş olarak geçinmeyi hedeflemiyorsanız bu sorunun yanıtı evettir. Çevrenize baktığınızda herkesle geçinebilen insanlar olduğunu görürsünüz. Onların sahip oldukları iyi geçinme becerilerini herkes kazanabilir. Fakat bunun bugünden yarına kazanılamayacağı uzun süren uğraş ve çaba gerektirdiği unutulmamalıdır. Bu konuda ilk adım öncelikle istekli olmak ve bu isteği uygulamaya geçirmektir.

"Herkesle iyi geçinmek zorunda mıyız" sorusunun yanıtı ise ilke olarak hayırdır. Fakat sosyal yaşam ve iş yaşamı insanları çoğu zaman geçinilmesi zor insanlarla geçinmek zorunda bırakmaktadır. Yine de hiçbir şekilde geçinmek mümkün olmuyorsa ilişkiyi en aza indirmenin ya da sona erdirmenin her insanın en doğal hakkı olduğu unutulmamalıdır. Fakat iş gereği ya da başka nedenle ilişki sürdürülmek zorunda kalınıyorsa geçinmenin yollarını bulmaya çalışmaktan başka bir yol yoktur.

Konuyla ilgili atasözleri ve deyimler

- *"Beş parmağın beşi bir olmaz"*

Hiçbir insan bir diğerinin aynısı değildir. Fakat günlük yaşamda en çok yapılan yanlışlardan birisi de herkesin bildiği bu gerçeğin diğer insanlarla ilişkilerde yeterince dikkate alınmamasıdır. Oysa bu bilgi insanların olaylar karşısında doğal olarak birbirlerinden farklı tepkiler göstereceğini ve her insana farklı tutum ve davranış geliştirmemiz gerektiğini vurgulamaktadır.

- *"Gülü seven dikenine katlanır"*

Her insanın iyi huyları gibi kötü huyları da vardır. İyi ilişki kurmak isteniyorsa insanları hem iyi huyları, hem kötü huyları ile olduğu gibi kabullenmek gerekmektedir. Çok fazla dikenli olsa bile gülü için katlanılmak zorunda kalındığında, dikenlerden zarar görmemenin yolu bulunmalıdır.

- *"Olsa ile bulsayı ekmişler, hiç bitmiş"*

Bir çok insan emek harcamadan bir şeyler elde etmek ister. Oysa emek harcanmadan bir şeyler elde etmek mümkün değildir. İnsanı tanıma ve insan ilişkilerini anlama söz konusu olunca bu durum daha da önemlidir. Gerekli çaba gösterilmeden ve gerekli zaman ayrılmadan insanın kendini geliştirmesi mümkün değildir.

GÜNÜMÜZDE KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER VE İLETİŞİM

"İnsan konuşa konuşa, hayvan koklaşa koklaşa anlaşır"

İnsanın biyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılayabilmesi için diğer insanlarla ilişki ve iletişim içine girme zorunluluğu vardır. Yakın zamana kadar insanlar ağırlıklı olarak belirli sayıda insanla ilişki kurar ve ilişki içinde oldukları insanlarla uzun süredir var olan ilişkileri nedeniyle de birbirlerini iyi tanırlardı. Toplumların kalabalıklaşması, toplum içindeki işbölümünün çeşitlenmesi ve teknolojik gelişmeler sonucunda insanlar giderek daha çok sayıda insanla ilişki kurmak zorunluluğu ile karşı karşıya kaldılar. Eskiden aile, eş, dost, akraba ve aktörleri pek değişmeyen bir çevrede yaşam sürdürülürken günümüzde eş-dost-akraba dışında görüşülen insanlar hem sayıca arttı hem de nitelik olarak çeşitlendi. İnsan toplulukları kalabalıklaştıkça insanların birbirlerine açık, dürüst ve içten davranmaları giderek azaldı.

Günümüzde giderek karmaşıklaşan toplumsal yaşam nedeniyle ilişki kurulan insan sayısında hesaplanamayacak kadar artış olması yanında, ilişkilerin niteliğinde de büyük bir değişim yaşandı. Bir çok insanla her hangi bir duygusal bağ ya da duygusal yatırım olmaksızın yalnız bir ya da bir kaç kez ya da sınırlı bir süre ve belirli bir çerçevede görüşülmeye başlandı. Anne babaların çocuklara, çocukların anne ve babalarına, kardeşlerin birbirine bakış açısı değişti. Komşular birbirlerini çok iyi tanıyan, her zorlukta yardım istenen ya da yardımına koşulan insanlar iken günümüzde yabancı insanlar haline dönüştüler. İş yerlerinde duygusal bağlanmanın olmadığı zorunlu birliktelikler yaşanır oldu.

Günümüzde insanlar gönüllü olarak ya da tercih ederek kurulan ilişkiler yanında (belki de onlardan daha çok) çeşitli nedenlerle bir çok insanla zorunlu olarak ilişki kurmak durumunda kalmakta ve ilişki kurmak zorunda kaldığı bu insanların çoğunu seçme şansına sahip olamamaktadır. Hatta insanların günlerinin ve yaşamlarının önemli bir kısmı, belli bir çerçeve dışında yeterince tanımadıkları ya da gönüllü olmadan zorunlu olarak ilişki kurduğu bu insanlarla geçmektedir. Günümüzde insanlar yaşamlarının önemli bir kısmını iş gereği bir arada olmak zorunda olduğu insanlarla geçirmek durumunda kalmaktadırlar. İşyerinde her gün birlikte olmak zorunda olduğumuz insanlarla, iş yerimizde iş gereği karşılaştığımız insanlarla, resmi ya da özel bir kuruma gittiğimizde işimizi halleden insanlarla istesek de istemesek de bir ilişki kurmak zorunda kalmakta ve karşılıklı bir etkileşim yaşamaktayız.

İlişkilerde sürekliliğin ve çok yönlülüğün kaybolmaya başlaması en azından bazı ilişkileri iki insan arasında derinliği olan bir ilişkiden, belirli bir amaca ya da bir iş için kurulan ilişkiye dönüştürmüştür.

Geleneksel olarak insan ilişkileri doğaçlama davranışlarla

kurulmaktadır. Fakat günümüzde giderek karmaşıklaşan

toplumsal yaşam, insanları belli bir amaca yönelik ilişki

kurmaya zorlamaktadır.

Bu nedenle günümüzde insan ilişkilerinin daha profesyonelce götürülmesi önem kazanmıştır. Yakın ilişkiler kurulan insanlarla ilişkilerde de (doğaçlama ve içinden geldiğince davranma hala önemini korumakla birlikte) ilişkilerdeki beklentilerin çeşitlenmesi ve değişmesi nedeniyle zaman zaman ilişkilerin bilinçli olarak yönlendirilmesi ya da yönetilmesi gereksinimi ortaya çıkmıştır. Fakat yakınlık gerektirmeyen ilişkilerde ilişkilerin yönlendirilmesi ve yönetilmesi gereksinimi daha da önem kazanmaktadır. Her hangi bir gereksinimin (örneğin marketten alışveriş yapılması) ya da zorunluluğun (örneğin iş yaşamı) yarattığı ilişkinin kendi sınırı içinde kalmak zorunda olması insanları bu tarz bir ilişkiye yönlendirmektedir. İnsan ilişkilerini yönlendirebilmek ve yönetebilmek için insanların kişiler arası ilişkileri etkileyen etmenler konusundaki bilgilerini ve iletişim becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

İlişki ve iletişim kurma becerilerinin en önemlileri arasında, insanın kendini tanıması, karşıdaki insanı tanıyabilmesi ve insan davranışlarını değerlendirebilmesi bulunmaktadır. Bu beceriler insanın hem kendisinin hem karşısındakinin yaşanacak bir olay sonrasında yaşayacağı duygu ve düşünceleri ve göstereceği tutum ve davranışları olacağı yakın öngörmesini sağlar. Kendisini ya da karşısındaki kişinin tutum ve davranışlarını önceden görebilme de insana daha olumlu bir ilişki geliştirme şansı verir.

Günümüzde çok sayıda insanla ilişki kurmak zorunda kalınması ve insan ilişkilerinin bireysel ve toplumsal boyutta giderek karmaşıklaşması, her insanın iletişim ve ilişki kurma becerilerini geliştirmesini gerektirmektedir. Diğer insanlarla ilişkilerini yönlendirebilme becerisi kişinin bireysel, toplumsal ve mesleki ilişkilerinde daha başarılı olmasını, daha huzurlu ve daha mutlu bir yaşam sürdürmesini sağlamaktadır.

Bir insanı daha iyi tanımak için onunla daha fazla ilişki kurmak gerekmektedir. Bu ilişki ne kadar çok yüzyüze ise o kadar çok bilgi edinmek mümkündür. Günümüzde insanlar yüzyüze görüşme yanında birbirleriyle mektup, mail ya da telefon aracılığı ile de iletişim kurabilmektedirler. Her ne kadar yazılan e-postanın içeriği ya da telefonda duyulan sesin özellikleri karşıdaki insanın kişilik yapısı hakkında ipucu verecek olsa da insanların bu iletişim tarzlarında kişilik yapılarını gizlemeleri de mümkündür. Bu nedenle her hangi bir kişiyi ne kadar çok yakından tanımak istiyorsanız, onunla o kadar çok ilişki ve iletişim içine girmeniz gerekmektedir. Bir kişinin ne kadar çok konum, çevre ve ortamda (özellikle stres yaşanan ve çıkarların çatıştığı durumlarda) nasıl davrandığı gözlenirse o kişi hakkında o kadar çok bilgi edinilmektedir. Diğer yandan hiçbir zaman tek bir davranışa bakarak bir kişinin kişilik yapısı hakkında kesin bir karara varılmamalıdır. Her yorum tekrar tekrar sınanmalı ve ancak bir çok sınanma sonrasında aynı sonuca varılıyorsa daha kesin karara varılmalıdır. İnsanları tanımanın kendiliğinden olan bir şey olmadığı, çaba harcamak gerektiği ve zaman istediği unutulmamalıdır. Böyle bir çaba içine girildiğinde ilk olarak en çok göze çarpan ipuçlarından yola çıkılmalı ve yumak zaman içinde çözülmeye çalışılmalıdır.

Kişiler arası ilişkilerde yaşanan çatışmaların en önemli nedeni,

insanların karşıdaki insanı eşduyum kurmadan kendisine göre

ve kendi gerçeklerine göre değerlendirmesidir.

Her insanın birbirinden çok farklı özelliklere sahip olduğu herkes tarafından bilinen bir gerçek olmasına karşın, bu bilginin ilişkilere yansıtılmaması, insan ilişkilerinde çeşitli sorunlar yaşanmasının en önemli nedenidir. Bir çok kişi insan ilişkilerinde karşısındakinin bir yandan kendisi gibi düşünmesini ve davranmasını, bir yandan da kendisine hak vermesini ve kendisini onaylamasını beklemektedir. İnsanların pek çoğu karşısındaki insanı kendi bakış açısına göre değerlendirmektedir. Bu da karşımızdaki insanı olduğu gibi görmemizi engellemekte ve onu anlamamızı güçleştirmektedir. Herkesin dünyaya ve diğer insanlara kendi bakış açısıyla baktığı unutulmakta ve insanlar birbirlerini kendi bakış açılarına uymaya zorlamaktadır. Ne yazık ki bu yaklaşım insanların birbirlerini anlamasını engellemekte ve yerli yersiz iletişim kazaları yaşanmasına neden olmaktadır. Oysa karşımızdaki insanları onların gerçekleri ile anlamaya çalıştığımızda çok şey değişecektir.

Toplumsal yaşamın belli bir düzen içinde sürebilmesi ve herkesi hoşnut edecek bir duruma gelebilmesi için her türlü insan ilişkisinin uygun biçimde yürütülmesine gereksinim bulunmaktadır. Gerek işyerinde (ister yöneten, ister yönetilen konumunda olunsun) birlikte çalışılan insanlarla ve gerekse günlük gereksinimleri karşılamak için ilişki kurulan insanlarla iyi ilişkiler kurulmak zorundadır. Diğer yandan seçerek birlikte olduğumuz insanların da bazı yönlerine hayranlık duyarken, bazı yönleri bize çok ters gelebilir. Böyle bir durumda onu kaybetmek istemiyorsak o insanın bize ters gelen yönünü değiştirmeye çalışmak yerine anlamaya ve o yönüyle de geçinmenin bir yolunu bulmaya çalışmamız gerekmektedir.

KİME GEÇİNİLMESİ ZOR İNSAN DENİR

Günümüzde diğer insanlarla ilişkilerde (sosyal, resmi, kurum içi) başarılı olmanın önkoşulu her türlü insanla geçinebilme becerisine sahip olmaktır. Fakat öyle insanlar vardır ki onlarla bir çok kişi anlaşamaz ve bu insanlar *geçimsiz insanlar* olarak nitelenir. Bu insanların çevresindeki insanların çoğu ile geçinemedikleri görülür. Hemen her ortamda kendilerini belli ettikleri için kolayca tanınırlar. Örneğin kimi aşırı şüphedir; çevresinde olup biten her şeyden alınır, sürekli olarak kendisine bir kötülük yapılacağı beklentisi içindedir; sürekli tetiktedir ve kavgacıdır. Kimi hem kendisini hem başkasını denetim altında tutmak ister, her şeye karışır, herkesi ve çevresindeki her şeyi yönlendirmeye çalışır. Kiminin günü gününe uymaz, bazı günler son derece uyumlu, anlayışlı ve sevecen iken başka bir gün düşmanca davranır. Bu tür insanları belirlemek çoğu zaman çok da zor olmaz. Asıl zor olan bunların nasıl kategorize edileceğidir. Bu kitapta bu sorun konu kişilik yapılarına göre ele alınarak aşılmaya çalışılacaktır.

Bir kişinin geçinilmesi zor bir insan olduğunu

belirlemek çoğu zaman çok zor değildir.

Bu insanlar olaylara aşırı duygusal tepkiler

vermeye yatkındırlar ve diğer insanlarla

ilişkilerinde sürekli çeşitli sorunlar yaşarlar.

Geçimsiz görünen bazı kişilerin rahatsız edici tutum ve davranışları yalnız belirli durumlarda, ortamlarda ya da bazı kişilerle ilişkilerinde ortaya çıkarken, bazı kişilerin tutum ve davranışları görece daha süreklilik gösterir. Örneğin karşılaştığınızda çok sinirli görünen bir kişinin aslında genel olarak konuşkan ve şakacı olduğunu ve üç ay önce babasının ölümü sonrasında bu hale geldiğini öğrenebilirsiniz. O nedenle hemen herkesle geçinemeyen insanlarla, zaman zaman geçimsizlik gösteren insanların birbirinden ayırt edilmesi gerekmektedir. İnsanın içinde bulunduğu ruhsal duruma göre herkesin zaman zaman geçimsiz tutum ve davranışlar gösterebileceği unutulmamalıdır.

Geçinilmesi zor insandan söz edildiğinde vurgulanması gereken konulardan birisi de kişilik yapısının hiç birinin diğerinden ne daha iyi ne de daha kötü olduğudur. Her kişiliğin insan ilişkilerinde ortaya çıkan (iş ortamında özellikle önem taşıyan) güçlü ve zayıf yönleri vardır. İnsanın kendisinde ve çevresindeki insanların güçlü ya da zayıf yönlerini bilerek onlara uygun biçimde davranması, insan ilişkilerinde başarılı olmasını sağlayacaktır.

Sonuç olarak "kime geçinilmesi zor insan denir" sorusuna belirli özellikleri sıralayarak kesin bir yanıt vermek mümkün değildir. Bunun iki nedeninden birisi tek tip bir geçinilmesi zor bir insan tipinin olmamasıdır. Bu kitapta da anlatılan her bir kişilik yapısına göre geçinilmesi zor insan tipi tanımlanabilirse de bu yaklaşım eksik bir yaklaşım olacaktır. Çünkü her bir kişilik yapısında bir çok alt tip "geçinilmesi zor insan" tanımlanabilir. Diğer nedeni de bazı insanlarda geçinilmesi zor tutum ve davranışların yalnız belli durumlarda ya da zaman zaman ortaya çıkarken bazı kişilerde bunun görece daha süreklilik göstermesidir.

Fakat günlük yaşamda bir insanın "geçinilmesi zor insan" olup olmadığını anlamak çoğu zaman zor değildir. Çevresinde olup bitenleri olduğundan farklı ve çarpıtarak algılayan ve yorumlayan, olaylara aşırı duygusal tepkiler vermeye yatkın, kendisine bir sosyal ortam ve çevre oluşturamayan kişiler büyük olasılıkla geçinilmesi zor insan olarak nitelenmeyi hak eden insanlardır.

Geçinilmesi zor insanlar çeşitli kategorilere ayrılarak incelenebilir: (1) Esas olarak geçimli, fakat belli ortamlarda ya da ilişkilerde geçimsiz olanlar, (2) Geçinilmesi zor bazı özellikleri olanlar, (3) Geçinilmesi zor olanlar, (4) Geçinilmesi çok zor olanlar, (5) Geçinilmesi, idare edilmesi ve başa çıkılması mümkün olmayanlar.

Geçinmekte zorlandığınız insanların hangi kategoriye girdiğini anlamak için onun diğer insanlarla olan ilişkilerine, ilişkilerde ortaya çıkan tepkilerinin yoğunluğuna, sıklığına ve süreklilik gösterip göstermediğine, esneyebilme ve yaşananları farklı gözle görebilme özelliklerine bakmak gerekmektedir. Bazı insanlarla geçinemeyenlerle, hiçbir insanla geçinemeyen kişiler arasında, yeni bilgiler elde ettiğinde ya da olup bitenleri yeniden değerlendirdiğinde düşüncelerini, olaylara bakış açısını değiştirebilenlerle değiştirmeyenler arasında, yaşadıklarına tepkilerini yumuşatabilen ile hiçbir şekilde yumuşatamayanlar arasında büyük farklılıklar olmaktadır.

"Geçinilmesi zor insan" dendiğinde akla ne geldiği onlara yönelik tutum ve davranışları etkileyebilmektedir. Bu nedenle önyargı olarak nitlenebilecek bazı yaklaşımları yıkabilmek için aşağıda geçinilmesi zor insanlarla ilgili bazı bilgiler verilecektir:

Geçinilmesi zor insanlar *normaldir*

Geçinilmesi zor insanlara çoğu zaman psikolojik olarak sorunlu, ruhsal hastalığı olan insanlar olarak bakılmaktadır. Oysa bu insanların büyük bir kısmında bir ruhsal hastalık ya da akıl hastalığı söz konusu değildir.

Bir ruhsal hastalığı olduğu için diğer insanlarla geçinme sorunu yaşayan insanları ayırt etmek çoğu zaman çok zor değildir. Bu kişilerin ilişkileri özellikle hastalıklarının aktif olduğu dönemlerde sorunludur ve bu dönemlerde geçimsizdirler.

Geçinilmesi zor insanların tutum ve davranışları kişilik yapılarından kaynaklanır

Geçinilmesi zor insanların tutum ve davranışları büyük oranda yaşananları değerlendirme biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Bu insanlar yaşananları olduğundan farklı algılamaya ve yorumlamaya yatkındırlar. Kişilik yapılarından kaynaklanan bu değerlendirme biçimleri çoğu zaman diğer insanlar tarafından abartılı, yersiz ve anlamsız olarak nitelenirler.

Geçinilmesi zor insanlarla birlikte yaşamak ve çalışmak kolay değildir

Geçinilmesi zor insanlarla gönüllü ya da zorunlu olarak birlikte yaşamak ya da çalışmak zorunda iseniz öncelikle bunun kolay bir iş olmadığını hatta zor bir iş olduğunu ve bugünden yarına değişmeyeceklerini kabul etmeniz gerekmektedir. Onlarla geçinmeye çalıştığınız kadar kendi ruh sağlığınızı da korumak için özel çaba harcamanız gerekebilir.

Geçinilmesi zor insanların hepsi birbirinin aynısı değildir

Geçinilmesi zor insanların her biri farklı özellikler taşır. Tümü için geçerli olabilecek belli baş etme yöntemleri olacağı düşünülmemelidir. Geçinilmesi zor insanlarla geçinme çabası içinde olan insanların öncelikle kendini iyi tanıması, karşısındaki insanı iyi tanıyabilmesi, ilişki ve iletişimi yönlendirebilmesi gerekmektedir.

Geçinilmesi zor insanlar, çevrelerindeki insanların psikolojisini etkilerler

İlişkiler ilişki içinde olan herkesin *psikolojisini* etkiler. İyi ilişkiler her iki tarafın da ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken geçinilmesi zor insanlarla ilişkiler ise olumsuz etkiler. Olup bitenleri olduğundan farklı yorumlamaları, duygusal tepkileri ve değişkenlikleri karşısındakinde baş edilmesi güç öfke yanında, suçluluk, utanç, çaresizlik gibi duygular yaratmaktadır.

Geçinilmesi zor insanların olduğu ortamlarda sürekli çatışma yaşanma olasılığı vardır

İster aile içinde olsun, ister işyerinde olsun hangi ortam ve insanlarla olursa olsun geçinilmesi zor insanlar ilişki içinde olduğu insanlarla çeşitli sorunlar yaşarlar. İlişkilerinde çoğu zaman gerginlik oluşur.

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkiler etkili biçimde yönlendirilirse bu kişiler üretken, yaratıcı ve yararlı olabilirler

Geçinilmesi zor insanların bazı alanlarda kendilerine özgü üstünlükleri vardır. Örneğin ilişkiler ve çatışmalar uygun biçimde yönlendirilirse ayrıntıcı bir kişinin ayrıntıların önemli olduğu işlerde başarılı sonuçlar elde etme olasılığı çok yüksektir.

İlişkilerde yaşanan sorunlarda sorun yalnız/her zaman geçinilmesi zor insandan kaynaklanmaz

Bazı insanların geçinilmesi zor olarak nitelendiği insanlar başka insanlarla uyumlu ilişki içinde olabilirler. Bazen esas sorun karşıdakini geçimsiz olmakla suçlayan kişiden kaynaklanır. Kendi kişilik yapısının ve bunun diğer insanlar üzerindeki etkilerini iyi göremeyen kişiler karşılarındaki insanları geçinilmesi zor insan olarak niteleyebilmektedirler.

Örneğin şüpheli olmaya yatkın bir kişi, güven veren insanlarla ilişki içindeyken ve kendini güven içinde hissettiği ortamlarda son derece uyumluysen bencil, her şeyi kendi lehine yontan insanlarla ilişkilerinde ve aşırı rekabetin olduğu bir ortamda gergin, sinirli ve şüpheli olabilir.

GEÇİNİLMESİ ZOR İNSANLARLA GEÇİNME ÇABASININ AŞAMALARI

"Akıntıya karşı kürek çekilmez"

Geleneksel olarak iyi bir insanda olması gereken en önemli özellikler arasında "doğal olma", "içinden geldiği gibi davranma" ve "içi dışı bir olma" sayılır. İnsan ilişkilerinde de bu beklentilere uygun davranılması beklenir. Fakat bunun günlük yaşamda tümüyle uygulanması mümkün değildir. Bu beklentilerin gerçekleşmesi iki insan arasında belli bir yakınlığın gelişmesi ile doğrudan ilişkilidir. Günümüzde yeterince tanımadığımız ve hiçbir yakınlık hissetmediğimiz birçok insanla ilişki kurmak zorunda olmamız bu beklentilerin en azından bu insanlarla ilişkide gerçekleşmesini olanaksızlaştırmaktadır.

İnsanlar çoğu zaman yakın hissettiği insanlara karşı ve kendisini rahat hissettiği ortamlarda farkında olmadan daha denetimsiz, içinden geldiği gibi davranırken çatışmalı olduğu insanlara karşı, sıkıntılı ve resmi ortamlarda daha denetimli ve mümkün olduğunca çatışma yaratmayacak biçimde davranmaya çalışır. İnsanların kendilerini yakın hissettiği insanlarla ilişkilerinde çoğu zaman tutum ve davranışlarını yönlendirme ve yönetme gereksinimi yoktur. Fakat her an bir anlaşmazlık ya da çatışma yaşanma olasılığı nedeniyle geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde ise ilişkinin yönlendirilmesi ve yönetilmesi gerekmektedir. Aslında biraz dikkatli bir biçimde incelendiğinde bu tür insanlarla ilişkilerde herkesin farkında olmadan daha temkinli ve denetimli davrandığı görülecektir. Bu noktada vurgulanması gereken günlük yaşantımızda farkında olmadan yaptığımızın daha bilinçli ve dikkatli biçimde yürütülmesi gerektiğidir. Başka bir deyişle geçinilmesi zor insanlara kişilik özelliklerine uygun davranış biçimleri geliştirilmelidir.

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkiyi yönlendirmeye ve

yönetmeye çalışmayı düşünmek bazı insanlarda

"olduğumdan daha farklı mı davranacağım",

"kendim olmaktan mı çıkacağım",

"yapay mı davranacağım" benzeri sorular

akla getirmektedir.

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde daha denetimli olmaya çalışmayı düşünmek bir çok kişide "kendim gibi davranamayacak mıyım", "yalan mı söyleyeceğim", "kandırmaya mı çalışacağım", "başka bir insanmış gibi mi davranacağım" ve "rol mü yapacağım" gibi soruları akla getirir. Bazı kişiler de geçinilmesi zor insanlarla geçinmeye çalışma çabasını karşıdaki kişinin güdümüne girmek olarak yorumlamaktadır. Fakat geçinilmesi zor insanlarla yalan söylemeden, karşıdaki insanı kandırmaya çalışmadan, başka bir insanmış gibi davranmadan, rol yapmadan ve karşıdakinin güdümüne girmeden ilişki kurmak da mümkündür. Bu kitabın temel amacı da bunu sağlamaya çalışmaktır. Geçinilmesi zor insanlarla geçinme çabasında amaç ilişkiyi olumsuz etkileyen (hem insanın kendisinde hem de karşıdaki kişide bulunan) psikolojik öğeleri aşmaya çalışmaktır. Örneğin aşırı alıngan ve şüpheli bir kişinin bu alınganlığını ya da şüpheliğini arttıracak şekilde davranılırsa, böyle bir insanla ilişkide yaşanan duyguların (değersizlik ve öfke) etkisinden kurtulmaya çalışılmazsa sağlıklı ve verimli bir iletişim ve ilişki kurmak mümkün olamaz.

Geçinilmesi zor insanlarla geçinme çabasına giren bir kişinin yapabileceği en önemli girişimlerden birisi de bu tür insanlarla iyi geçinen insanları incelemektir. Yakından incelendiği zaman o kişilerin hoşgörülü, önyargısız, iyi niyetli ve eşduyum kurmada başarılı insanlar oldukları görülecektir.

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde alttan alan,

karşıdakini anlamaya çalışan ve karşıdakinin

tepkilerinin daha da şiddetlenmesini önleyen

bir yaklaşım ilişkilerin olumlu yönde

gelişmesine katkıda bulunmaktadır.

Geçinilmesi zor insanlarla geçinmeye çalışma çabasında, karşıdakinin tutumunu değiştirmeye odaklanmaktansa kişinin kendisinin "ne yaparsam bu ilişkiyi sürdürebilirim" yaklaşımı içinde hareket etmesi daha yararlı sonuçlar vermektedir. Aşağıda geçinilmesi zor insanlarla geçinmeye çalışma çabası aşama aşama ele alınacak olmasına karşın bunun genellikle iç içe geçen yaklaşımlar olduğu unutulmamalıdır.

İlk aşama:

Kendinizi gözleyin

Geçinilmesi zor bir insanla geçinme çabasına girdiğinizde ilk yapmanız gereken kendi düşünce, duygu tutum ve davranışlarınızı gözden geçirmektir. Karşıdaki kişinin davranışlarına aşırı duygusal bir tepki verip vermediğinizi, benzer özellikleri olan insanlarla hemen her zaman geçinme ve anlaşma sorunu yaşayıp yaşamadığınızı, özellikle duyarlı olduğunuz konuların olup olmadığını belirleyiniz.

İkinci aşama:

İletişim ve ilişki kurma tarzınızı belirleyin

İkinci yapılması gereken iletişim ve ilişki kurma tarzınızı gözden geçirmektir. Özellikle geçinilmesi zor insanlarla iletişim kurarken söylenen sözlere, tutum ve davranışlara dikkat etmek gerekir. Aşağıda geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde olumlu ve olumsuz sonuç yaratan tutum ve davranışlar sıralanmıştır.

Olumlu sonuç yaratan tutum ve davranışlar

- dürüst, içten ve açık olmak,
- sabırlı olmak,
- iyi bir dinleyici olmak,
- karşıdakinde anlaşıldığı duygusu yaratmak,
- çatışma yaratan konular kadar uzlaşılan konulara odaklanmak,
- elde açık bir kanıt olmadıkça karşıdakini suçlamamak,
- karşıdakinin hasım olmadığını, geçinilmesi zor bir insan olduğunu unutmamak,
- eleştiriler acımasız olsa bile hoşgörüyle karşılamak,
- hemen savunmaya geçmemek ve söylenenlerde doğruluk payı olabileceğini düşünmek.

Olumsuz sonuç yaratan tutum ve davranışlar

- karşıdakinin davranışlarını kendi üstüne alma (bu kişinin yalnız size değil herkese aynı biçimde davranıyor olduğu unutulmamalı),

- karşı tarafı savunmaya ya da saldırmaya yönlendiren tutum ve davranışlar,
- suçlayıcı tutum ve davranışlar,
- kendi görüş ve düşüncelerini kabul ettirmeye çalışma,
- yaşananlarda kendi payına düşen (kendi sorumlulukları) ile yüzleşmekten kaçınma,
- çözüm için çaba harcamaktan kaçınma ve hep erteleme
- duyguların davranışları yönlendirmesi
- olaya karşıdakinin gözü ile bakmamak (ne kadar yakınınız olursa olsun hiç kimse yaşadıklarınızı bütünüyle sizin gibi göremez),
- hep alttan alma, sürekli taviz verme,
- karşıdakini değiştirmeye çalışma,
- değişmesini bekleme (geçinilmesi zor insan olarak adlandırılan insanların değişmesini beklemek yerine, onunla iletişim ve ilişki kurmanın yollarını bulmaya çalışmak daha iyi sonuçlar vermektedir).

Üçüncü aşama:

Yaşadıklarınızı güvendiğiniz bir kişi ile paylaşın

Üçüncü yapılması gereken yaşadıklarınızı güvendiğiniz ve yakın hissettiğiniz tarafsız bir gözle değerlendirebilecek bir kişi ile paylaşmaktır. İşe duygular karıştığında insanın kendi yaşadıklarına tarafsız bakabilmesi ve kendi kusurları ile yüzleşebilmesi pek mümkün değildir. Özellikle geçmişte pek çok çatışmanın yaşandığı ve olumsuz duygu ve düşünceler yaratan bir kişi ile ilişkide bu durum daha belirgin olarak ortaya çıkar.

Dördüncü aşama:

Geçinemediğiniz kişiyle konuyu konuşun

Dördüncü aşama, o kişiyle uygun bir zamanda konuyu görüşmektir. Ancak bu görüşmede üslubun iyi ayarlanması çok önemlidir. Karşı tarafı savunma ve saldırıya yöneltecek tutum ve davranışlardan sakınılmalı ve suçlayıcı olunmamalıdır. Fakat böyle bir endişe, anlatılmak isteneni açık olarak ifade etmeme sonucu yaratmamalıdır. Karşıdakinin de en az sizin kadar iyi niyetli ve iyi geçinmenin yollarını bulmaya çalışan bir kişi olabileceği unutulmamalıdır.

Geçinemediğiniz bir kişi ile konuyu konuşmada amacınız yalnız kendi düşüncelerinizi iletme ve onun yanlışlarını göstermek olmamalıdır. Kendi düşüncelerinizi söylediğiniz kadar onun da kendi düşüncelerini ifade edebileceği bir ortam yaratılmalıdır. İlişkiyi olumsuz etkileyen bir tutum ve davranışınızın bulunup bulunmadığı da anlaşılmaya çalışılmalıdır.

Beşinci aşama:

İlişkinizde bir farklılık olup olmadığını gözleyin

Beşinci aşama her şeyin açık açık konuşulmasından sonra karşıdakiyle olan ilişkilerde bir farklılık

olup olmadığını gözlemektir. Bu aşamada her iki taraftaki değişimlerin yakalanabilmesi önemlidir. Ancak değişimin kolay bir süreç olmadığı ve hemen her zaman uzun bir zaman alacağı ve başlangıçta yalnız iyi niyetin yeterli olduğu unutulmamalıdır. Bütün değişimi karşıdakinden beklemek doğru değildir; yaşananları değerlendirme tarzınızda bir değişiklik olup olmadığını; karşıdakinde daha önce fark edemediğiniz, ama fark ettikten sonra ona yönelik duygu ve düşüncelerinizde değişiklik yaratan bir durum olup olmadığını da gözden geçirin. Bazen sonradan fark edilen bazı özellikler daha iyi geçinmenin yollarını açmanın yanında beklenmeyen bir dostluğun gelişimine de olanak sağlayabilmektedir.

Altıncı aşama:

İlişkinizi sürdürmenizin gerekip gerekmediğini değerlendirin

Her şeye karşın bir sonuç elde edemediğinizi düşünüyorsanız, o kişiyle ilişkilerinizi sınırlayın. Kendinizin ve onun pozisyonunu düşünerek gerekirse iletişimin en aza indirilmesi, büro ya da iş yeri değişikliği gibi önlemler bile düşünülebilir.

Konuyla ilgili atasözleri ve deyimler

- *"Can çıkmadan huy çıkmaz",*
- *"Sütle giren huy canla çıkar",*
- *"İnsan yedisinde ne ise yetmişinde de odur",*
- *"Huylu huyundan vazgeçmez"*

Bu atasözleri insanın kişilik yapısının büyük oranda çocukluk yıllarında şekillendiğine ve insanların kişilik yapısının değişmesini beklemenin yersiz olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu vurgu bir yanıyla doğru, bir yanıyla da yanlış anlam içermektedir. İnsanın kişilik yapısının çocukluk yıllarında büyük oranda şekillendiği doğrudur, fakat her davranışın değişmeyeceğini düşünmek yanlıştır. Değişmeyecek olan ve değişmez kabul edilen kişilik yapısının çekirdekleridir. Çekirdek yapıda köklü değişimler olmadan insanların tutum ve davranışlarında değişimler gerçekleşmesi mümkündür. Fakat geçinilmesi zor insanların bugünden yarına ya da nasihat ve söylenen birkaç söz ile değişebileceğini düşünmek gerçekleşmesi mümkün olmayan bir hayaldir.

- *"Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır"*

Neyi, nasıl ve ne zaman söyleyeceğini bilmek ve karşıdakinin olumsuz duygu ve düşüncelerini arttırmadan, söylenmek isteneni söylemek özellikle geçinilmesi zor insanlarla geçinebilmek için anahtar nitelik taşımaktadır.

- *"Yangına körükle gitmek",*
- *"Damarına basmak"*

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde ne yazık ki çoğu zaman *yangına körükle gidildiği* için yaşanan çatışma büyür. Bu çoğu zaman haklıyı haksızı ayırt etmeye çalışmak ve doğruyu (kendi doğrusunu) göstermeye ve kabul ettirmeye çalışmak biçiminde olur. Diğer yandan geçinilmesi zor insanların duyarlı olduğu konulara özellikle dikkat edilmeli *damarına basılmamalıdır*. Çünkü her şey

yolunda gidiyor gibi görünürken geçinilmesi zor bir insanın duyarlı olduğu alana girilirse hiç beklenmedik bir tepki ile karşılaşılabılır.

- *"Suyuna gitmek"*

Halk arasında bir kişiyi gücendirmeyecek biçiminde davranılmasını anlatmak amacıyla kullanılan "suyuna gitmek" geçinilmesi zor insanlarla geçinebilmede çok önem taşır. Fakat bu tutum her istediğini yapmak anlamında yorumlanmamalıdır.

GENEL ÖNERİLER

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkide her zaman çeşitli zorlukların ve çatışmaların yaşanacağı en baştan kabul edilmeli ve ilişkiyi sürdürmenin yolları bulunmaya çalışılmalıdır. Geçinilmesi zor insanların tümü için geçerli önerilerde bulunmak mümkün olmamakla birlikte, kitabın bu bölümünde geçinilmesi zor insanların tümüne yönelik öneriler ele alınacak, daha sonraki bölümlerinde ise kişilik yapısına göre çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

Geçinilmesi zor insanlarla geçinebilmede başarılması

gereken ilk hedef ilişkinin sürmesini sağlamaktır.

Geçinilmesi zor insanlarla geçinme sanatında temel nokta kişinin kendisinin ve karşısındakinin nasıl davranabileceğini öngörebilmesidir. İnsanlarla ilişkide karşılaştığımız bir sorunda ne hissedeceğinizi, ne düşüneceğinizi ve nasıl davranacağınızı bildiğiniz zaman nerede durmanız gerektiğini, hangi yoldan gitmeniz gerektiğini kolayca kestirebilirsiniz. Örneğin öfkesini denetleyemeyen bir kişi iseniz, öfkelenmeye başladığınızı hissettiğiniz anda öfkeyle baş etme yöntemlerinizi bir an önce kullanmaya başlamanız gerekmektedir. Karşınızdakinin nasıl davranabileceğini bildiğiniz zaman ise kendinizi ona göre konumlandırmanız ve bu özelliğine uygun bir davranış tarzı geliştirmeniz mümkün olmaktadır. Örneğin karşısındakini küçük görme eğiliminde olan bir kişi herkese olduğu gibi size de küçümseyici bir tarzda yaklaşacaktır. Karşısındakinin herkese böyle davrandığını bilen ve ondan böyle bir davranış bekleyen bir kişinin onun küçümseyici ve aşağılayıcı tutum ve davranışlarına öfkelenmeden (ya da daha az öfkelenerek) ilişkiyi sürdürme olasılığı bunu bilmeyen kişilere göre biraz daha fazladır. Halk arasında "alttan alma" ve "suyuna gitme" şeklinde tanımlanan tutum belli oranda bu kişilere nasıl davranılması gerektiğini ifade etmektedir. Fakat bu tutumun karşıdaki kişinin güdümüne girmeden belli bir hedefe yönelik olarak sürdürülmesi gerekmektedir. "Tavına getirmek" ve "taşı gediğine koymak" deyimlerinde ifade edildiği gibi neyin ne zaman ve nasıl söyleneceği iyi düşünülmelidir.

Geçinilmesi zor insanlarla geçinebilmede

en etkili davranış biçimleri arasında

"eşduyum kurmak", "olduğu gibi kabul etmek",

"değiştirmeye çalışmamak", "anlayış göstermek",

"sabırlı olmak" ve "üstüne almamak" sayılabilir.

Aşağıda geçinilmesi zor insanlarla geçinmeyi başarmak isteyenler için çeşitli öneriler bulunmaktadır. Fakat bunların akla gelince kolayca başarılan davranış biçimleri olmadığı ve ancak uzun dönemli çabalar sonucunda kazanılabileceği unutulmamalıdır. İnsanlarla ilişkiyi ve iletişimi yönlendirmek ve yönetmek için insanın öncelikle konuyu önemsemesi, sahiplenmesi ve sabırlı biçimde çaba harcaması gerekmektedir.

Kendinizi yeterince tanıyıp tanımadığınızı gözden geçirin

İnsanın kendini tanıması, olaylar karşısında ne düşüneceğini, ne tür duygular yaşayacağını, ne tür tepkiler göstereceğini ve nasıl davranacağını olacağı/yaşanacağı yakın öngörebilmesidir. Kendini tanıyan insan zayıf ve güçlü yönlerini, istek ve gereksinimlerini bilir ve bunları (daha doğrusu kendisini) eksikliği ile fazlası ile olduğu gibi kabullenir. İnsanın kendisini tanıması ve kişilik özelliklerini bilmesi, mutlu ve başarılı bir hayat yaşaması için gerekli olan en önemli becerilerden birisidir.

Kendini tanımak isteyen bir kişinin bugünkü tutum ve davranışlarını değerlendirdiği kadar kendisinin gelişim öyküsünü de (nasıl bir ailede, nasıl bir sosyal ortamda yetiştiğini) gözden geçirmesi gerekmektedir. Özellikle çocukluk yaşlarında kişilik gelişimini etkileyebilecek önemli bir olay yaşayıp yaşamadığı, anne ve babasının birbiriyle ilişkileri, anneden ya da babadan uzun süre ayrı kalıp kalmadığı, okul deneyimleri, ilköğrenim deneyimleri, ilk cinsellik deneyimleri bunların arasında sayılabilir.

İnsanın önyargıları, tutumları, gereksinimleri karşıdaki insanı değerlendirmede ve onunla ilişkilerde çok belirleyici rol oynamaktadır. Her türlü gereksinim ve önyargı hem ilişkileri etkileyebilmekte, hem de karşıdakini değerlendirmede yanılmaya neden olmaktadır. Örneğin sevgi açlığı içinde olan bir kişi kendisine yakın davranan kişileri iyi insan olarak değerlendirebilmekte ve insanların sevgisini kazanmak için her türlü özveride bulunmaktadır. Bir başka örnek olarak eşcinsellik ile ilgili önyargılar ele alınabilir: Eşcinselliğe karşı olumsuz önyargılara ve tutuma sahip bir kişi eşcinselliği çağrıştıran davranışları olan bir kişi ile karşılaştığında ona karşı büyük olasılıkla ret edici bir tutum ve davranış gösterecektir.

Bir çok insan kendini iyi tanıdığını düşünse

de bu ne yazık ki çoğu zaman doğru değildir.

Her insanın ilişkilerini olumlu ya da olumsuz etkileyen güçlü ve zayıf yönleri vardır. Zayıf yönlerinizin insan ilişkilerinde tutum, davranış ve duygularınızı nasıl etkilediğini gözden geçirin. Örneğin özdeğerlilik duygusu yetersiz ve benlik saygısı kırılğan insanlar, karşısındaki aşığılayan bir insanla karşılaştıklarında kolayca değersizlik duygusu yaşayarak öfkelenebilir, öfkelendiklerinde de ilişkiyi bozabilecek davranışlar gösterebilirler. Böyle bir durumda öfkelenen kişinin nasıl bir davranış göstereceğini büyük oranda onun kişilik yapısı belirler: kimi küser, geri çekilirken kimi öfke patlaması gösterir.

Diğer yandan insanın güçlü yönlerinin zayıf yönleri kadar insan ilişkilerini etkileyebildiği unutulmamalıdır. İnsan ilişkilerini olumlu etkileyen güçlü yönlerinizin farkında olur ve ilişkilerinizde bunları daha fazla kullanmaya çalışırsanız, bu yaklaşım daha etkili insan ilişkileri kurmanızı sağlar.

İletişim ve ilişki kurma becerilerinizi / tarzınızı gözden geçirin

Sıradan ilişkilerde farkında olmadan kullandığınız iletişim teknikleri, geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde çoğu zaman yetersiz kalmaktadır. Geçinilmesi zor insanların söylenenleri ve yaşananları olduğundan farklı anlama eğilimi daha fazladır. Bu nedenle her hangi bir konuda ikna edilmeleri çoğu zaman pek kolay olmamaktadır. Böyle bir durumda yanlış anladığı için karşıdakini hemen suçlamak yerine, kişilik yapısı nedeniyle yanlış anlama eğiliminde olduğunu düşünmek, anlayışlı ve sabırlı davranarak ikna olmaya hazır olduğu anda böyle bir çaba içine girmek daha iyi bir yaklaşımdır. Yanlış anında düzeltmeye çalışmak ise karşıdakinin kızgınlığını arttırmaktan ve tutumunun daha da katılaştmasından başka işe yaramaz.

İletişimde sizin ne söylediğiniz değil,

karşıdakinin ne anladığı önemlidir.

Geçinilmesi zor insanların olup bitenleri ya da konuşulanları yanlış ya da farklı anlama eğiliminde olmaları nedeniyle, bu insanlarla ilişkilerde sıradan ilişkilerle kıyaslandığında iletişim tekniklerinin daha bilinçli olarak kullanılmasına gereksinim bulunmaktadır.

Herkesin diğer insanlarla ilişkide kendisine özgü bir yaklaşım biçimi, iletişim ve ilişki kurma tarzı vardır. Sıradan ilişkilerde bu tarz çoğu zaman bir sorun yaratmamakla birlikte geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde çeşitli sorunlar yaşanmasına neden olabilir. Örneğin diğer insanlara genellikle şakacı bir tarzda yaklaşan bir kişinin bu tutumu alıngan ve şüpheli bir kişi tarafından yanlış (kendisiyle dalga geçildiğini düşünebilir) anlaşılabilir. Bu nedenle geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerinizde genel davranış tarzınızın karşıdaki kişiyi nasıl etkileyebileceği konusunda dikkatli olmanız gerekmektedir.

Kendi bakış açınızdan sıyrılın

Doğal olarak her insan dünyayı, insanları ve yaşadıklarını o güne kadar edindiği bilgiler ve deneyimler ışığında değerlendirir. Daha da önemlisi en doğrusunun kendi bakış açısı olduğunu düşünür. Fakat bu konuda esneklik gösteremeyen, başkalarının da kendine göre bakış açıları ve doğruları olabileceğini düşünemeyen kişilerin çevrelerinde olup bitenleri ve yaşadıklarını gerçekçi biçimde değerlendirmesi çoğu zaman mümkün olmaz. Örneğin dürüst olmanın en önemli erdem olarak görüldüğü çevrede yetişen bir kişi, insanların daha öne geçmek için birbiri hakkında söylemedik bir şey bırakmamış olmasına karşın birbiri ile olan ilişkilerini nasıl sürdürdüklerini anlayamaz.

İnsan davranışlarını doğru anlamak ve yorumlamak

için mümkün olduğunca kendi bakış açınızdan

sıyrılarak bakmayı başarabilmeniz gerekmektedir.

İnsan davranışlarını doğru anlamak ve yorumlayabilmek için insanın kendi bakış açısından sıyrılarak aynı olayı başkalarının ve karşıdaki kişinin nasıl görebileceğini ve değerlendirebileceğini sezebilmesi gerekmektedir. Yaşadıklarımıza ya da karşıımızdaki insanlara çoğu zaman kendi bakış açımızla ve düşüncelerimizin oluşturduğu çerçeveye bakmamız, yaşadıklarımızı ve insan davranışlarını doğru değerlendirmemizi engellemektedir. Örneğin bizim hiç önemsemediğimiz bir ayrıntı, her şeyi denetim altında tutmak isteyen ayrıntıcı bir kişi için çok önem taşıyabilir.

Diğer yandan bakış açımızı oluşturan önyargılarımız ve tutumlarımız da insanları değerlendirmemizi etkiler. Örneğin ruhsal hastalıklara yönelik olumsuz tutumlar ve önyargılar, ruhsal hastalığı olan kişilere yönelik tutum ve davranışları etkilemekte ve onların olduklarından daha farklı değerlendirilmelerine neden olmaktadır.

Bu nedenle insanların bakış açılarını oluşturan düşünce yapıları, düşünce kalıpları, önyargıları ve tutumlarının ve bunların davranışlarına olan etkilerinin belirlenmeye çalışılması gerekmektedir.

Özgüveninizi, özdeğerlilik duygunuzu gözden geçirin

Özgüven ve özdeğerlilik duygusu, her hangi bir insanın diğer insanlarla ilişkilerden etkilenme olasılığını etkileyen en önemli kişilik özelliklerinden birisidir. Özgüven ve özdeğerlilik duygusunun hem yeterince gelişmemiş olması, hem de şişinmecici ya da büyüklenmecici bir tarzda aşırı gelişmiş olması ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir.

Özgüveni yüksek ve özdeğerlilik duygusu

yeterince gelişmiş kişiler, geçinilmesi zor

insanlarla daha kolay baş edebilmektedirler.

Özgüven ve özdeğerlilik duygusu yeterince gelişmemiş kişiler kırılğan bir kişilik yapısına sahip olmakta, başkalarının tutum ve davranışlarından kolayca etkilenmektedirler. Bu kişiler başkasının bakışından, söylediklerinden ve ses tonundan (hemen her zaman olumsuz) anlamlar çıkarabilmektedirler. Başarısız olacağı, yanlış bir şey söyleyeceği, karşısındakinin kendisi hakkında olumsuz şeyler düşüneceği endişesi hem karşısındaki kişinin söylediklerinden kolayca etkilenmelerine hem de kendi söyleyeceklerini aşırı denetlemeye çalışmasına yol açması bu kişilerin geçinilmesi zor insanlarla geçinebilmelerini olumsuz etkilemektedir.

Özgüven ve özdeğerlilik duygusu şişinmecici ya da büyüklenmecici bir tarzda aşırı gelişmiş kişiler kendilerini herkesten üstün gören, başkalarına değer vermeyen, aşağılayan ve eşdu-yum kurma yeteneği olmayan insanlardır. Bunların bu tutumları hemen her tür geçinilmesi zor insanların geçimsiz davranışlarını arttırıcı etki yaratır.

Diğer yandan her tür geçinilmesi zor insanın özgüven ve özdeğerlilik sorunları yaşadığı da unutulmamalıdır. Bu insanlarla ilişkide onların özgüven ve özdeğerlilik duygularını sarsacak ya da olumsuz etkileyecek tutum ve davranışlardan kaçınılmalıdır.

Yaşadığınız duygularınızın sizi yönlendirmesini önleyin

"Öfkeyle kalkan zararlar oturur"

İnsanın her türlü yaşantısına duygu ya da duygular eşlik eder. Örneğin çok yakından tanıdığı bir iş arkadaşının kuruma yönetici olarak atanabilmek için aşırı bencil, her türlü başarıyı sahiplenen ve kendini ön plana çıkarmaya çalışan tutumunu gören kişi, şaşkınlık, öfke, hayal kırıklığı gibi duygular yaşayabilir. Olayın özelliklerine göre insanoğlunun yaşadığı duygunun şiddeti ve niteliği değişir. Kimi zaman çok, kimi zaman da az duygulanır. Yaşadığı duygular insanın diğer insanlarla olan ilişkilerini de etkiler. Az önceki örnekte anlatılan kişi, o gün kendisini her zamankinden daha öfkeli, kolay parlayan ve başka zaman hoşgörülle karşıladığı bir çok şeyi hoşgörülle karşılamayan bir tutum içinde bulabilir. Bir başka olay ya da başka bir kişi nedeniyle yaşanan duyguların diğer insanlarla ilişkileri etkilemesine mümkün olduğunca izin verilmemelidir. Duyguların aşırı etkin olduğu (üzüntülü, mutsuz, neşeli) dönemlerde yapılan değerlendirmelerde yanılma olasılığının çok yüksek olduğu, yaşanan duyguların yaşananları nesnel bir biçimde değerlendirmeyi engelleyeceği unutulmamalıdır.

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde bir çok kez

şiddetli duygular yaşanır. Böyle zamanlarda onlar

ve onlarla ilişkiler konusunda kesin kararlar

almaktan kaçınılmalıdır.

Geçinilmesi zor insanlar hemen herkeste baş edilmesi güç duygular (çoğu zaman olumsuz ve rahatsız edici) yaratmaktadırlar. Geçinilmesi zor insanlarla geçinme çabasında en çok sorun yaratan konulardan birisi de bu güçlü duygulardır. Bu nedenle yaşanan duyguların davranışları yönlendirme olasılığı sıradan ilişkilere göre daha fazladır. Örneğin aşırı kararsız, ne yapacağını ve ne diyeceğini bilemeyen bir kişinin önemli bir karar vermesi gereken bir anda bir türlü karar verememesi diğer insanları öfkeliendirecektir. Bu öfkeye kapılarak tepki göstermek karşıdaki kişinin daha da ketlenmesine, daha da kararsız kalmasına yol açmaktadır.

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkinizde yaşadığımız

duygulardan etkilenererek, tepkisel davranmanız

onların olumsuz tutum ve davranışlarını

daha da katılaştırır.

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde yaşanan duygulardan etkilenmemenin (daha doğrusu en az etkilenmenin) yollarını bulmak onlarla geçinebilmeyi sağlamada çok büyük önem taşımaktadır. Duygularınızı ve duygularınızın davranışlarınızı etkilemesini denetleyemeyeceğinizi düşündüğünüzde önemli bir karar almaktan ya da her hangi bir şey yapmaktan kaçının.

Onlara onların uyumsuz davranışlarını arttırmayacak biçimde davranın.

Genellikle size nasıl davranılmasını istiyorsanız, karşınızdakine de öyle davranmanız tavsiye edilir. Oysa bu iyi insan ilişkileri kurmak için (özellikle geçinilmesi zor insanlarla) geçerli ve yararlı bir yaklaşım değildir. Doğru olan karşıdakinin kişilik özelliklerine göre davranabilmektir. Aslında günlük yaşamımızda hepimiz farkında olmadan böyle davranırız. Örneğin alıngan ve ciddi bir kişiye yanlış anlayabileceğini ve tepki gösterebileceğini düşünerek çoğu zaman şakacı bir tarzda davranmayız. Bu yaklaşımın farkına varılması ve özellikle geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde bilinçli olarak kullanılması gerekmektedir.

Geçinilmesi zor insanlarla geçinebilmek için,

onların savunmacı, saldırgan ve öfkeli

davranışlarını arttırmaktan kaçınılmalıdır.

Geçinilmesi zor insanların hangi durumlarda, hangi ortamda ve ne tür davranışlarla karşılaştıklarında uyumsuz davranışlar gösterdikleri belirlenmelidir. Bu özelliklerini bilmek her seferinde alttan almak anlamında yorumlanmamalıdır. Bazı durumlarda uyumsuz davranış ya da duygusal tepkiler ortaya çıkacağını bile bile belli bir tutum ve davranış gösterilebilir. Önemli olan ilişkiyi koparmayacak tarzda davranabilmektir. Geçinilmesi zor insanın savunmacı ya da saldırgan davranış göstermeyeceği davranış ve ilişki biçimleri bulmaya çalışılmalı, onun saldırı olarak algılayacağı, onda haksızlığa uğradığı duygusu uyandıracak davranışlardan kaçınılmalıdır.

Onlara bekledikleri gibi davranın

Geçinilmesi zor insanlarla geçinebilmek için onlara, onların kendilerine davranılmasını bekledikleri gibi davranmak gerekmektedir. Bu da karşıdaki insanı tanımakla çok yakından ilişkili bir durumdur. İnsanlara kendilerine davranılmasını bekledikleri gibi davranmak, onun her istediğini yapmak, her şeyi onun istediği gibi yapmak, onun güdümüne ve denetimine girmek anlamına gelmemektedir. Önemli olan ne istediğini ve nereye ulaşmak istediğini bilerek bu çerçevede hareket etmektir.

Onun gereksinimlerini karşılamaya çalışın

Her insanın davranışları büyük oranda onun psikolojik ve sosyal gereksinimlerinden kaynaklanmaktadır. Bu durum geçinilmesi zor insanlar için de geçerlidir. Onların davranışları aslında iç dünyalarındaki çatışmalar ile baş etme çabasından başka bir şey değildir. O nedenle diğer insanlarla ilişkilerde onların psikolojik gereksinimlerine göre hareket etmek yararlı sonuçlar vermektedir. Bu nedenle karşınızdaki insanların iç çatışmalarını arttıracak, onu rahatsız edecek söz ve davranışlardan kaçınılmalıdır. Örneğin kimseye kolay kolay güvenmeyen şüpheci bir kişiye yaptığınız şaka, o kişi tarafından onu aşağılamaya çalıştığınız biçiminde yorumlanabilir.

Tüm insanlarda görülen en temel psikolojik ve sosyal gereksinimler arasında "adam yerine konulmak", "iyi bir statü sahibi olmak", "değer verilmek", "kabul görmek" ve "itibar görmek" bulunmaktadır. Bu gereksinimler ise onu önemseyerek, ciddiye alındığını göstererek, ilgi ve yakınlık göstererek kolayca karşılanabilmektedir.

Onun olumlu yönlerini görmeye çalışın

İlişkilerde olumsuzluklar yaşanmaya başlandığında çatışan taraflar birbirinin olumlu yönlerini, geçmişte beğenilen ve çekici bulunan yönlerini görememeye başlar. Özel bir çaba harcanmadıkça da bunların yeniden görülmesi ya da farkına varılması mümkün olmaz.

Geçinmeye çalıştığınız kişi bir yakınınız ise onun sevdiğiniz ya da beğendiğiniz yönlerini görmeye çalışın

En zor konulardan birisi de geçinmede zorlandığınız kişinin çok yakınınız olmasıdır. Geçinmekte zorlandığınız kişi anneniz, babanız, kardeşiniz, eşiniz ya da partneriniz olabilir. Bu durumda karşınızdaki kişi ile baş etme uğraşınıza bir de kendi yaşadığınız duygular eklenir. Öfke, kızgınlık, utanç ve suçluluk gibi duygular sizi çaresizlik içinde bırakabilir. Sorumluluk duygunuz ve vicdanınız

ne kadar güçlüyse işiniz daha da zorlaşır. Hatta zaman zaman kendinizi tükenmiş bir halde bulabilirsiniz. Bazen de diğer yakınlarınız ile ilişkileriniz bozulur. Geçimsiz anne ya da baba nedeniyle araları bozulan birçok karı koca bulunmaktadır.

Geçinmekte zorlandığınız kişiye yönelik duygu ve düşüncelerinizin niteliği ve ilişkide varolan uyum düzeyi çok önemli belirleyicilerdir. Karşınızdaki kişi geçinilmesi zor bir insan olsa bile sevdiğiniz ya da beğendiğiniz yönleri varsa onun rahatsız edici tutum ve davranışlarına daha kolay katlanır ve daha affedici olursunuz. Duygusal yakınlık olmasa da belli bir uyum düzeyi varsa bu da sorunların aşılmasını kolaylaştırmaktadır.

"Mantıklı" davranmasını beklemeyin

Geçinilmesi zor insanlardan "mantıklı" davranmalarını beklemeyin. Herkesin kendisine göre bir mantığı olduğunu, özellikle geçinilmesi zor insanlarda bu mantığın daha katı biçimde bulunduğunu unutmayın. İnsanlar kendi mantıklı düşüncelerinin en doğru olduğunu ve bu düşüncelerde herkesin kabul edeceği bir neden sonuç bağlantısı olduğunu düşünür. Bu da diğer insanların bunları kolayca kabulleneceğinin varsayılmasına yol açar. Fakat işin aslı insan ilişkilerinde tek bir "gerçek" ve tek bir "mantıklı açıklama" olmadığıdır. Herkesin kendi dünyası çerçevesinde yaşananları açıklayacak bir açıklaması vardır. Bu nedenle kendi "mantıklı" düşüncemizi bir başkasına dayatmak ve kabul etmesini beklemek onun direncini arttırmaktan başka sonuç yaratmaz.

Değişmesini beklemeyin / değişeceğini ya da değişebileceğini düşünmeyin

"Can çıkar, huy çıkmaz"

Yerleşmiş kişilik özellikleri genelde değişime dirençlidir. Her hangi bir insandan tutum ve davranışlarını değiştirmesini beklediği zamanlarda herkesin kendisini düşünmesi, kendisinde çok istemesine karşın değiştiremediği bir çok davranış olduğunu görmesi önemli bir yaklaşımdır. Kişilik özelliklerinin bugünden yarına kolayca ya da birisinin söylemesiyle değişmesi mümkün değildir. Bu nedenle değişmek için çaba gösterenleri (ister değişim göstereyim, ister göstermesin) değişmek için gösterdiği çaba nedeniyle takdir edin. Fakat bir yandan da değişim çabası içindeyken de uyumsuz tutum ve davranışlarının tekrar tekrar ortaya çıkabileceği unutulmamalıdır. Uyumsuz tutum ve davranışlar ortaya çıktığında da onu yeterince çaba harcamamakla suçlamayın; sabırla farklı davranma isteğinin yeniden ortaya çıkmasını bekleyin. Kişilik özelliklerinin değişmesi ancak uzun dönemli ve sistematik bir çaba ile mümkündür. Değişim konusunda kararlı olan kişilerin bazılarının da bir ruh sağlığı uzmanından yardım alması gerekmektedir.

Bir kişinin karşısındaki insanın davranışlarını

nasıl değerlendireceğini ve bunlara ne tepki

göstereceğini büyük oranda diğer insanlardan

beklentileri belirlemektedir.

İnsan ilişkilerinde insanın kendisinden, karşısındakinden ve ilişkiden beklentileri çok önemlidir. İnsanlar karşılarındaki insanların ya *siyah* ya da *beyaz* davranmasını beklerler oysa bu gerçektışı bir beklentidir. Çünkü yaşam yalnız siyah ve beyazlardan oluşmamakta grinin tonlarından oluşmaktadır. Beklentiler ne kadar gerçektışı ise o kadar çok hayal kırıklığı yaşanmaktadır. Bu nedenle geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde beklentilerin mümkün olduğunca gerçektçi ve esnek olmasında yarar vardır.

Sizi anlamasını ya da hak vermesini beklemeyin

Geçinilmesi zor insanların en önemli özelliklerinden birisi de olup bitenleri başkasının gözüyle değerlendirme becerisine sahip olmamalarıdır. Bu nedenle geçinilmesi zor insanların sizi anlamasını ya da hak vermesini beklemeyin. Özellikle bir anlaşmazlık anında karşıdakini anlamaya çalışması bir yana karşıdakini hiç dinlemediğini, onun söylediklerini hiç anlamadığını ve kendi istediklerini kabul ettirme çabası içinde olduğunu görürsünüz.

Geçinilmesi zor insanlar yaşananlara karşıdakinin

gözüyle bakamamaları yanında kendilerinin haksız

olabileceğini de düşünemezler.

Karşıdaki insanı anlayabilmek ve olup bitenlere daha nesnel bakabilmek eşduyum kurabilme becerisi gerektirmektedir. Fakat geçinilmesi zor insanların genellikle eşduyum kurma becerileri yeterince gelişmemiştir, bu nedenle özellikle çatışma anında başka bir insanı anlaması ya da ona hak vermesi mümkün değildir. Bu tür durumlarda bir şeyler söylemeye, açıklamaya ya da bilgi vermeye çalışmanın bir yararı yoktur. Ancak geçinilmesi zor insanların da uygun ortam, uygun zaman ve uygun kişi bulunduğu anda karşıdakini anlayabileceği, ona hak verebileceği unutulmamalıdır.

Doğruyu gösterme konusunda ısrarcı olmayın

İnsan ilişkilerinde yaşanan çatışmalarda hemen her zaman tek doğru yoktur. Birbiriyle anlaşamayan iki kişiyi dinlerseniz, ikisinin de kendine göre doğruları olduğunu görürsünüz. Fakat dışarıdan bakanın daha kolay gördüğü bu durumu, anlaşamayan iki kişinin ikisi de çoğu zaman göremez. Çünkü herkes yalnız kendi penceresinden bakar ve kendisinin haklı olduğunu kabul edilmesini bekler. Bu tür olaylarda gerçek grinin tonları olmasına karşın olaya ya siyah ya da beyaz olarak bakılır. Bu nedenle sizin için doğru görünenin başkası için doğru olmayabileceğini, aklınızdan geçenin ya da tutum ve davranışlarınızın herkes tarafından mutlak doğru olarak görülmebileceğini unutmayın. Bu nedenle aynı çatışmada, çatışmanın her iki tarafı da kendisinin haklı olduğunu düşünür ve karşı tarafın haklılığını kabul etmesini bekler.

Tamamen haklı bile olsanız, geçinilmesi zor

bir insana (özellikle çatışma anında) haklı

olduğunuzu ısrarla kanıtlamaya çalışmayın.

Kiřiler arası ilişkilerde önemli bir çatışma kaynağı olan bu durum, geçinilmesi zor insanlarda daha da önem taşır. Çünkü geçinilmesi zor insanların kendilerinin yanlış dūřünebileceđini ya da yanlış davranabileceğini dūřünmeye tahammüleri yoktur. Olaylara karşıdaki bakış açısından bakamazlar. Bu nedenle büyük oranda haklı olduğunuz bir olayda bile geçinilmesi zor bir insana doğruyu gösterme konusunda aceleci ve ısrarcı olmayın. Diđer yandan çatışma yaratan olayı takıntı haline getirmeden ilişkiyi sürdürmeye çalışmak en yararlı tutumdur. Konunun ancak ilişki ve iletişim sürdürüğünde yeniden gündeme getirilebileceği unutulmamalıdır.

Alınganlık göstermeyin, karşıdaki tutum ve davranışlarını üstünüze almayın

Bir kiřinin her hangi bir davranıřında size yönelik kötü niyetli bir kasıt var olduđunu dūřünürseniz, o kiřiye karřı kiřisel bir öfke yařarsınız fakat o kiřinin size özel bir kastı olmadığını, herkese benzer biçimde davrandıđını dūřünürseniz daha az öfkelenirsiniz. Örneđin bir kiřinin "size" güvenmediđini dūřünmeniz ile "kimseye" güvenmediđini dūřünmeniz çok farklı řiddette duygu yařamanıza neden olur.

Geçinilmesi zor insanların çatışma yaratan

ve uyumsuz davranışları her türlü ilişkide,

herkese karşı ortaya çıkmaktadır.

Geçinilmesi zor insanların tutum ve davranışlarının sizin *kişiliğinize* yönelik olduğunu düşündüğünüzde ilişkide yaşayacağınız olumsuz duygu ve düşünceler daha şiddetli olur. Fakat geçinilmesi zor insanların olumsuz tutum ve davranışları onların kişilik özelliklerinin bir parçası ya da bir yansıması olarak her türlü insan ilişkisinde ortaya çıkar. Bu nedenle geçinilmesi zor insanlar sizi rahatsız edecek bir tarzda davrandığında size yönelik davranışlarının kasıtlı, sizi aşağılamaya çalışan, küçük düşürmeye çalışan bir davranış olmadığını ve herkese böyle davrandıklarını unutmayın.

Olup bitenden yalnız karşınızdakini sorumlu tutmayın, kendi sorumluluklarınızı da araştırın

İnsanların büyük bir kısmı kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalarda çatışmadan karşıdakini sorumlu tutma eğilimi taşır ve yaşanan çatışmada kendisinden kaynaklananları görmez. Bunu sağlamak için de bir kılıf bulur. Bu durum geçinilmesi zor insanlar için daha da geçerlidir; her zaman kendilerini haklı çıkaracak, kendilerine makul görünen ve kendilerince sorumluluklarını azaltan gerekçeler bulmada ustadırlar.

Bir çok insan yaşadıklarında kendisine

düŖen sorumlulukları göremez ya da

bunları kabullenemez.

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde yaşanan çatışmaların sorumluluğu büyük oranda bu kişilerdedir. Bu nedenle bir çok kişi geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde yaşanan çatışmalarda kendi üzerine düşen sorumluluğu göremez. Fakat bu insanlarla ilişkide yaşanan çatışmalarda onların tepkisini şiddetlendirecek her hangi bir tutum ya da davranışta bulunup bulunulmadığı ve tepkisini azaltmanın nasıl mümkün olabileceği araştırılmalıdır. Başka bir deyişle ilişkinin sürebilmesi için karşıdakinin sorumluluğunu görmek yanında çatışmanın yaşanmasında insanın kendi üzerine düşen sorumluluğu görmesi gerekmektedir.

Her kişilik yapısının kendisine özgü düşünce, tutum ve davranış özellikleri olduğunu unutmayın

Her kişilik yapısının kendisine özgü davranış tarzı, kendini ve diğer insanları algılama biçimi, ilişkilerini ve yaşadıklarını yorumlama biçimi, çevresini ve dünyayı değerlendirme biçimi, çatışma çözme ve baş etme yöntemi, iş yaşamında çalışma biçimi, ilişki kurma biçimi, arkadaşlık kurma biçimleri, duygularını, düşüncelerini ve isteklerini ifade etme biçimleri olduğunu unutmayın. Kimseden (özellikle geçinilmesi zor insanlardan) sizin kafanızdan geçtiği gibi davranmasını beklemeyin.

Onun bakış açısına saygı gösterin

Herkesin dünyaya ve insanlara kendine özgü bir bakış açısı vardır. İnsanların bu bakış açısını (özellikle geçinilmesi zor insanların katılaşmış bakış açılarını) değiştirmesi pek kolay değildir.

Geçinilmesi zor insanlara, onu "olduğu gibi",

"eksiği ile fazlası ile", "iyi yönüyle kötü yönüyle"

kabul ettiğinizi hissettirmeniz onlarla ilişkinizde

dönüm noktası olabilir.

İnsanların en önemli gereksinimlerinden birisi de diğer insanlar tarafından kabul edildiğini hissetmektir. Bu durum geçinilmesi zor insanlar için daha çok önem taşımaktadır. Kişilik özellikleri nedeniyle hemen herkes tarafından dışlanan bu kişiler kabul ve onay görme konusunda duyarlıdırlar. Onun bakış açısına saygı göstermek, onda onun olduğu gibi kabullenildiği duygusunu yaratacak önemli bir girişimdir.

İlişkinizin sınırlarını kafanızda net olarak çizin

Geçinilmesi zor insanlarla sürdürülmek istenen ya da sürdürülmek zorunda olunan ilişkinin sınırlarının çizilmesi çok önemlidir. İlişkinin yalnız belli bir amaca yönelik bir ilişki (örneğin iş ilişkisi) olarak mı sürdürüleceği, yoksa arkadaşlığın geliştirilmeye mi çalışılacağı belirlenmelidir. Örneğin arkadaş ilişkisi geliştirme isteğinizin olmadığı ve iş gereği zorunlu olarak ilişki içinde olduğunuz bir kişinin söylediklerinden daha az etkilenilmektedir. Sınırların belirlenmesi ve bunun iki taraf tarafından da konuşularak ya da konuşulmadan kabullenilmesi her iki tarafı da çok rahatlatmaktadır.

Sonuç elde etmeye odaklanın

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkiyi bir şekilde sürdürmek zorunluluğu varsa bu ilişkinin neden sürdürüldüğünün ve ilişkiden neler beklendiğinin belirlenmesi gerekmektedir. Bazı insanlarla hoşlanmadığımız özellikleri olmasına karşın bize çekici gelen başka özellikleri nedeniyle, bazıları ile ise yalnız zorunlu olduğumuz için ilişkiyi sürdürürüz. İş arkadaşlığı gibi ilişkilerin zorunlu olarak sürdürülmesi gerektiği durumlarda sonuç elde etmeye odaklanmak çok daha fazla önem taşımaktadır.

İnsanlar kendisinin haklılığını ve karşı tarafın

haksızlığını birbirine kanıtlamaya çalışırken,

asıl sorunun çoğu zaman geri planda

kaldığını görememektedir.

Çatışma yaşayan bir çok kişi, yoğun bir şekilde haklılığını kanıtlama ve haklı olduğunun karşısındaki tarafından anlaşılması uğraşısına girer. Özellikle geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde bu hemen her zaman boşa harcanan bir çabadır. Oysa sonuç elde etmeye odaklanılması ilişkiden beklenenin karşılanma olasılığını arttırmaktadır.

Haklı çıkma isteğinizin sizi ne kadar yönlendirdiğini belirleyin

Her türlü ilişkide en çok yaşanan sorunlardan birisi de taraflardan birisinin ya da her ikisinin ısrarcı biçimde haklı çıkma çabası içine girmesidir. İlişkilerde yaşanan sorunlarda haklı olduğunun karşı taraf tarafından kabul edilmesi gereksinimi içinde olan kişiler için karşısındaki kişi geçinilmesi zor insan niteliği taşıyan bir kişiye bu durum daha büyük sorunlar yaratmaktadır.

Israrlı bir biçimde haklı olduğunu kanıtlamaya çalışma, karşı tarafın daha savunucu bir tutum sergilemesine yol açarak tartışmanın daha da büyümesine ve çözümsüz bir hal almasına yol açmaktadır. Sonuçta zıtlasma, kırgınlıklar ve onarılması güç sorunlar ortaya çıkmaktadır. Geçinilmesi zor insanların bırakın karşı tarafın haklı olduğunu kabul etmesini karşı tarafın haklı olduğunu düşünmesinin bile çok zor olduğu unutulmamalıdır.

Karşı tarafın istek, amaç ve gereksinimlerini anlamaya çalışın

Her insanın kendine özgü istek, amaç ve gereksinimleri vardır. Fakat bir çok insan ya bunların yeterince farkında değildir ya da bunları açıkça ifade etmekten kaçınır. Örneğin insan ilişkilerinde "takdir edilme" gereksinimi çok yüksek olan kişiler yaptıklarının başkalarının fark etmesini ve takdir etmesini beklerken tam tersi bir durumla karşılaşır hayal kırıklığına uğrayarak öfkelenmektedirler. Bu tür insanların gereksinimlerinin önceden fark edilmesi ve gereksinimine uygun tutum ve davranış gösterilmesi ya da öfkelendiklerinde de öfkelenme nedenlerinin görünen konu olmadığını, asıl sorunun takdir edilme gereksinimi olduğunun görülmesi ilişkiyi çok olumlu etkilemektedir.

Uyumlu davranışlarını takdir edin

Geçinilmesi zor insanlarla ilişkilerde genellikle sorun olan davranışlara odaklanılmakta ve bunlar aşılımaya çalışılmaktadır. Oysa en az onun kadar önem (hatta belki de ondan daha fazla) taşıyan konulardan birisi de bu kişilerin olumlu davranışlarının fark edilmesi ve bunların takdir edilmesidir.

Geçinilmesi zor insanların uyumlu

davranışlarının takdir edilmesi, uyumlu

davranışların artmasını sağlamaktadır.

Eşduyum ile karşıdakini anlamaya çalışın

Karşıdakini anlamada en yararlı tutumlardan birisi de eşduyum kurmadır. Eşduyum en yalın tanımıyla insanın kendisini karşıdakinin yerine koyarak onun davranışını anlamaya çalışmasıdır. Eşduyum kurmaya çalışan kişilerin en çok düştükleri yanlışlık "onun yerinde ben olsaydım ne yapardım" yanlışına düşmeleridir.

Eşduyum, onun yerinde ben olsaydım ne

yapardım" değil "onun gözüyle görme",

"onun kulağıyla duyma", "onun kalbiyle

hissetme" ve "onun beyniyle düşünme"dir.

Eşduyum kurmada amaç insanın kendi iç dünyasını ve dış gerçeklerini bir kenara bırakarak karşıdakinin iç dünyası ve dış gerçeklerine sahip olsaydı nasıl davranacağını bulmasıdır. Örneğin diğer insanlarla ilişkilerinde güven sorunu yaşamayan bir kişinin diğer insanlara kolay kolay güvenemeyen bir kişiyi eşduyum kurarak anlayabilmesi için kendi konumundan sıyrılarak onun konumuna girebilmesi gerekmektedir. Böyle durumlarda karşıdaki insan için "bu kadar güvensiz olmak için bir gerekçe bulunmadığını ve güvenmemek için yeterince kanıt bulunmadığını" düşünmek o kişinin eşduyum kuramadığını göstermektedir. Eşduyumdan söz edilebilmesi için kişinin kendi bakış açısından sıyrılarak konuyu onun algıladığı şekilde "çevrede kötülük yapmak isteyen bir sürü insanın bulunduğu" ve "kimin ne zaman ne yapacağı belli olmaz; bu devirde babana bile güvenmeyeceksin" tarzında düşünmesi ve onun yaşadığı duyguları hissetmesi gerekmektedir.

Kendinizin de geçimsiz bir insan olabileceğini unutmayın.

"Geçimsiz kaynana, gelini geçimsiz sanır"

Diğer insanlarla ilişkilerinde sorunlar yaşayan insanların büyük bir kısmı, yaşanan sorunlardan dolayı karşıdakini suçlama eğilimindedir. Bu eğilim insanın kendisini, kendisinin uyumsuz davranışlarını görmesini engelleyen önemli bir süreçtir. Fakat diğer yandan bu tutumun o kişinin psikolojik bütünlüğünü korumak için kullandığı bir başa çıkma düzeneği olduğu unutulmamalıdır. Bu düzenek insanın eksiklikleri ve hataları ile yüzleşmesi ve bunların farkına varması sonucunda ortaya çıkacak sıkıntıyı giderir. Örneğin kıskançlığın çoğu zaman özgüven eksikliğinden kaynaklandığı ruh sağlığı uzmanları tarafından iyi bilinen bir durumdur. Aşırı kıskançlık yaşayan bir kişinin kendi iç dünyasındaki özgüven sorunlarını görmek ve bunu görmenin getireceği sıkıntıları yaşamak yerine karşıdakini suçlaması o kişinin kişiler arası ilişkilerini bozan bir başa çıkma düzeneğidir.

Eğer bir çok insanla ilişkinizde çeşitli sorunlar yaşıyorsanız, yaşadığınız sorunların içeriği ve niteliği birbirine benziyorsa (örneğin *adam yerine konulmamak*) kendinizin de geçinilmesi zor bir insan olabileceğinizi dikkate almanız gerekmektedir.

Geçinilmesi zor insanların davranışlarının altta yatan nedenlerini görmeye çalışın

İnsanın yaşadığı her türlü duygu ve düşünce, gösterdiği her türlü davranış tesadüfen ortaya çıkan ya da insanın *bile isteye* irade ile yaşadığı yaşantılar değildir. Her biri kendine özgü neden sonuç ilişkisi içinde ve bir çok etmenin karşılıklı etkileşmesi sonucu ortaya çıkan yaşantılardır. İnsanın neler düşüneceğini, hissedeceğini ya da nasıl davranacağını belirleyen en önemli etmen iç dünyasıdır. Aşağıda bazı kişilerin geçinilmesi zor insan olarak nitelenmesine neden olabilen bazı tutum ve davranışlara yol açan iç dünya ile ilgili bazı örnekler verilmiştir (bunların olası bir çok nedenden yalnız bir tanesi olabileceği unutulmamalıdır).

- Dıştan bakıldığında çok çalışkan görünen, yorulmak nedir bilmeyen bir insan izlenimi yaratan ve çalışmaktan zevk aldığı düşünülen bazı kişilerin iç dünyaları araştırıldığında bu tutum ve davranışlarının altta yatan nedeninin iç gerilimlerini azaltma çabası olduğu görülebilir.

- Aşırı gururlu görünen ve kendisini herkesten üstün görüyor izlenimi veren bazı kişiler, içlerindeki değersizlik ve aşağılık duyguları ile baş edebilmek için böyle tutum ve davranış göstermektedirler.

- Aşırı tutucu, yeniliklere kapalı ve her türlü yeniliğe karşı duran bazı kişilerin bu davranışı, iç dünyalarında varolan ve her an bozulabileceğini düşündükleri dengeyi koruma isteğinden ve ortaya çıkacak belirsizliğin yarattığı korkudan kaynaklanabilir.

- Aşırı ve abartılı kibar davranışlar gösteren bazı kişiler, bu tutum ve davranışları ile iç dünyalarında kontrol etmekte zorlandıkları öfke ve saldırganlık ile baş etmeye çalışıyor olabilir.

Bu kitapta tanımlanan kişilik özelliklerine

kendinizde rastlamamanız mümkün değildir.

Rastlıyor olmanız kendinizi tanıma açısından

daha iyi bir konumda olduğunuzu gösterir. Kötü

bir özellik olarak düşünseniz bile farkında

olmanız, bundan hiç haberiniz olmamasından daha iyidir.

Konuyla ilgili atasözleri ve deyimler

- *"Söz var insanı yola getirir, söz var insanı yoldan çıkartır"*,
- *"Tatlı söz yılanı deliğinden çıkarır"*

Bu atasözleri özellikle geçinilmesi zor insanlarla ilişkiler için önem taşıyan iletiler taşımaktadır. Söylenenlerin nasıl söylendiği, bu kişilerle ilişkilerde çok önem taşır. Geçinilmesi zor bir insanın kişilik özelliklerine göre tutum ve davranış göstermek ilişkilerin kolaylaşmasını sağlar. Aynı içerik çok farklı biçimde söylenebilir.

- *"Arpa eken buğday biçmez"*,
- *"Ne ekersen onu biçersin"*

Bir çok insan ilişkilerde yaşanan sorunlarda ve çatışmalarda karşıdakini suçlama eğilimindedir. Oysa oranları çatışmadan çatışmaya değişebiliyor olmakla birlikte her çatışmada çatışan iki tarafın da sorumlulukları vardır. Bu atasözleri insanın başkasının davranışlarına odaklanmak kadar insanın kendi davranışlarına da odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır. Diğer yandan geçinilmesi zor insanların kendi davranışlarının diğer insanlar üzerindeki etkilerini görmede daha başarısız oldukları ve çoğu zaman *ektiklerini biçtikleri* fakat bunu göremedikleri unutulmamalıdır.

- *"Zorla güzellik olmaz"*

Bir kişiyi zorlayarak ya da tehdit ederek değişmesi için çaba harcamak (özellikle geçinilmesi zor insanlarda) çoğu zaman geri tepen ve ilişkileri daha fazla bozan bir yaklaşımdır. Bu durum geçinilmesi zor insanlar için daha da geçerlidir. Çünkü geçinilmesi zor insanlar dışarıdan gelen önerilere ve değerlendirmelere genellikle kapalıdırlar ve değişmeye dirençlidirler.

- *"Ayıpsız dost isteyen dostsuz kalır"*
- *"Hatasız kul olmaz"*

İnsanların kendileri genelde kabul etme eğiliminde olmamalarına karşın her insanın kendine göre bir *kusuru* vardır. Bu nedenle karşısındaki insanların kusursuz olması beklentisi taşıyanlar sürekli hayal kırıklığı yaşarlar. İnsanlarla ilişkilerde kusurlara affedici yaklaşım daha olumlu sonuçlar yaratır. Kendi kusurlarının farkında olan insanlar diğer insalardaki kusurları affetmeye daha yatkındırlar.

- *"İnsan çeşit çeşit yer damar damar"*

Diğer insanların tam istediğimiz özelliklere sahip olmalarını beklemek ve bunu iyi geçinmek için mutlaka gerekli olan bir durum gibi düşünmek ilişkileri olumsuz etkileyen bir etmendir..

KİŞİLİK

"Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır"

Çok eski çağlardan beri kişilik kavramı ile ilgili bir çok görüş ileri sürülmüş olmasına karşın, günümüzde hala kişilik kavramının nasıl tanımlanacağı konusunda belli bir görüş birliği bulunmamaktadır. Kişilik kavramını ilk tanımlamaya çalışan kişilerden birisi olan Hipokrat, kişilik yapısının beden salgıları ile ilişkili olduğunu ileri sürerek "iyimser / kanlı", "sınırlı / sarı safralı", "melankolik / kara safralı" ve "soğukkanlı / balgamlı" olmak üzere dört kişilik yapısı tanımlamıştır. Diğer yandan çok eskiden beri kişilikler beden yapılarına göre tanımlanmaya çalışılmış fakat yapılan araştırmalar beden yapısı ile kişilik yapıları arasında birebir ilişki olmadığını göstermiştir. Kretschmer insanları beden yapılarına göre atletik, piknik ve astenik tip olarak ele almıştır. Çocukluk yıllarında yaşananların insanın psikolojik gelişimini etkilediğinin gözlenmesi, kişilik yapısının gelişimi ile ilgili çeşitli psikolojik görüşlerin ortaya atılmasına neden olmuştur. Freud, kişilik yapısının gelişiminde insanoğlunun ilk 5 yılının önemini vurgulamıştır. Her hangi bir çocukluk döneminde yaşanan sorunların kişide o döneme özgü izler bıraktığı ve bu izlerin kişilik yapısının oluşmasında etkili olduğu ileri sürülerek kişilik yapıları çocukluk dönemlerine ("oral kişilik", "anal kişilik" ve "genital kişilik") göre tanımlanmıştır. Jung ise kişilik gelişiminin yaşam boyu yaşanan bir süreç olduğunu ileri sürmüş ve temel toplumsal uyum biçiminden yola çıkarak içe-dönük (introvert) ve dışa-dönük (ekstrovert) kişilik yapılarını tanımlamıştır.

Günümüzde ise kişilik yapıları ağırlıklı olarak gözlenebilen davranışlara göre tanımlanmakta ve kişilik yapılarının ortaya çıkışında genetik, psikolojik ve toplumsal etmenlerin rolü olduğu düşünülmektedir.

Kişilik denildiğinde ilk akla gelen o kişinin davranış biçimi ve davranış kalıplarıdır. Kişilikle ilgili olarak zaman zaman kişilik özellikleri, kişilik yapısı ve kişilik bozukluğu gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir. Aslında her kişilik yapısının belli bir süreklilik ya da bir yelpaze içinde düşünülmesi gerekmektedir. Bu yelpazenin bir ucunda gerektiğinde toplum içinde uyum sağlamaya yönelik esneklik gösterebilen diğer ucunda ise katı, hiçbir koşulda esneklik gösteremeyen kişilik özellikleri bulunmaktadır. Örneğin alıngan bir kişinin gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra alınmaktan vazgeçmesi esneklik gösterebilen, ne yapılırsa yapılsın alınganlığından tam vazgeçememesi ise esneklik gösteremeyen bir kişilik yapısına sahip olduğunu göstermektedir. Esneklik gösteremeyen kişilik özellikleri daha fazla kişilik bozukluğu düşündürmelidir. Ancak toplumsal uyumu bozan bir kişilik örüntüsünün varlığını ifade etmek amacıyla kullanılan kişilik bozukluğu teriminin çok farklı anlamlar taşıyacak şekilde ve karşdakini aşağılamak amacıyla kullanılabilmesi nedeniyle günlük dilde kullanılmaması daha uygun gibi görünmektedir.

Esneklik gösteremeyen kişilik özellikleri olan insanlar başkaları için *geçinilmesi zor insanlardır*. Kişilik yapıları ile birlikte düşünüldüğünde her bir kişilik yapısına özgü geçinilmesi zor insanlar olacağı ortaya çıkmaktadır. Bu kitapta da geçinilmesi zor insanlar kişilik yapılarına göre paranoid, şizoid, şizotipal, antisosyal, sınırdaki (borderline), histriyonik, narsisistik, çekingen, bağımlı, obsesif kompulsif, depresif ve pasif agresif kişilik yapısı şeklinde ayrı ayrı ele alınacaktır.

Her ne kadar her insan kendine özgü kişilik özellikleri taşıyor olsa da kişilik özelliklerini bazı kategorilere ayırmak mümkün olabilmektedir. Nitekim birbirinin kopyası derecesinde olmasa da

toplum içinde kişilik özellikleri birbirine benzeyen bir çok kişi bulunmaktadır. Aşağıda çeşitli kişilik yapıları ve onların diğer insanlarla geçinmelerini zorlaştıran özellikleri tanımlanacaktır. Ancak insanları kişilik özelliklerine göre sınıflandırırken aşağıdaki konulara dikkat edilmelidir:

- Her bir kişilik yapısında tanımlanan özelliklerin tümü hiçbir zaman tek bir kişide bulunmaz.
- Aynı kişilik yapısında olmasına karşın farklı insanlarda farklı özellikler daha önplanda olabilmektedir.
- Hiç bir insanda tek bir kişilik yapısının özellikleri bulunmaz; her insanda bir çok kişilik yapısından bir çok kişilik özelliği bir arada bulunur.
- Hangi kişilik yapısı ya da kişilik yapıları onun temel özelliklerini belirliyorsa, kişide o kişilik yapısının ya da yapılarının bulunduğu belirtilir.

Her hangi bir insanın kişilik özelliklerini değerlendirirken

o kişinin ne tür olaylar karşısında ne tür duygular

yaşadığına, aklından neler geçtiğine ve ne tür

tepkiler gösterdiğine bakmak gerekmektedir.

Her hangi bir insanın kişilik özellikleri konusunda fikir yürütebilmek için o kişiyi iyi tanımak gerekmektedir. İlk kez tanıdığınız ya da sınırlı sayıda gördüğünüz ve görüştüğünüz bir kişinin kişilik yapısı konusunda bazı öngörülerde bulunulabilmekle birlikte, kesin yargılarda bulunmaktan kaçınılmalıdır. Her hangi bir kişinin çok değişik ortamlarda, çok değişik durumlarda ve özellikle çatışma sırasında nasıl davrandığını görmeden o kişinin kişilik yapısı ile ilgili yanılma payı sürekli olarak akılda tutulmalıdır. Zorlayıcı ortamlarda ya da çıkarların çatıştığı durumlarda insanların maskeledikleri kişilik yapıları ortaya çıkabilmekte önceden tahmin edilemeyen davranışlar görülebilmektedir.

Bir insanın her türlü davranışının onun kişilik yapısı ile bir şekilde ilişkisi bulunmakla birlikte, bir insanın her hangi bir özelliğinin kişilik yapısının bir parçası sayılabilmesi için o özelliğin tekrar tekrar gözlenmesi, zaman ve mekana göre pek büyük bir değişiklik göstermeden ortaya çıkması gerekmektedir. Örneğin her insan zaman zaman çekingenlik yaşayabilir fakat çekingenliğin bir kişilik özelliği sayılabilmesi için bunun (ortamdan ortama şiddeti değişebilmekle birlikte) hemen her ortamda ortaya çıkması gerekmektedir.

Bir insanın kişilik yapısını sahip olduğu biyolojik donanım kadar içinde yetiştiği çevre de belirler. Kişilik yapısı büyük oranda çocukluk yıllarında şekillenmekte ve ergenlik yıllarında oturmaktadır. Bu nedenle her hangi bir tutum ve davranışın kişilik özelliği sayılabilmesi için çocukluk ya da ergenlik yıllarından beri gözleniyor olması gerekmektedir. Daha ileri yaşlarda ortaya çıkan ve uzun süren davranış örüntülerinin bir bedensel ya da ruhsal hastalık belirtisi olup olmadığı dikkatli bir biçimde incelenmelidir. Örneğin depresyondan kaynaklanan genel isteksizlik ve durgunluk hali kişilik yapısı olarak değerlendirilmemelidir.

İnsanların kişilik yapısını anlamaya çalışırken

kişiliği oluşturan bileşenler olan "duygu",

"düşünce", "tutum" ve "davranış" özelliklerini

incelemek gerekmektedir.

İnsanların kişilik özelliklerini betimlemeye çalışırken kişilik yapısının temel bileşenlerine bakılmalıdır. Bu bileşenler aşağıda "duygular", "istek, gereksinim ve dürtüler ile ilişki biçimi", "düşünce / biliş", "ilişki / iletişim/ tutum" ve "eylem/ davranış" başlıkları altında incelenecektir.

Duygular

İnsanın en önemli özelliklerinden birisi de duygulanabilme ve duygu yaşayabilme potansiyeline sahip olmasıdır. İnsan yaşamını bir yandan renklendiren ve yaşamına anlam katan bir özellik olan duygular, bir yandan da kişilik yapısını belirleyen önemli özelliklerden birisidir. Her hangi bir insanın duygusal yapısını incelerken aşağıda tanımlanan özellikler dikkate alınmalı ve kişi bu başlıklarla betimlenmelidir.

• Genel duygusal yapı

Herkesin zaman zaman yaşadığı duygular yanında genel bir duygusal tonu vardır. Nitekim insanların genel duygusal yapılarını anlatmak için insanları "neşeli", "karamsar" gibi sıfat-lar ile niteleriz.

• Yaşadığı duygular

Her insan genel duygusal yapısı yanında günlük yaşamında her türlü yaşantısına eşlik eden ve yaşananlara göre değişen duygular yaşamaktadır. Örneğin genel olarak neşeli olan bir insan, yaşadığı bir olay nedeniyle üzüntü yaşayabilir. Her hangi bir insanın hangi olaylar karşısında ne tür duygular yaşadığı, hangi duyguları daha sık yaşamaya eğilimli olduğu o kişiyi tanımada önemli ipuçları verir.

• Duyguların davranışlara etkisi

Bazı kişiler duyguların çok fazla etkisinde kalırken (örneğin en küçük istekleri gerçekleşmediğinde öfkelenip, bağırıp çağırırken) bazı kişiler ise duygularını aşırı denetim altında tutarlar (örneğin bir çok kişiyi sevindirecek ya da üzecek bir olay karşısında donuk kalırlar). Bir insanın yaşadığı duyguların onun düşüncelerini, tutum ve davranışlarını nasıl etkilediği kişilik yapısını belirlemede önemli bir ögedir.

• Duyguların gelip geçiciliği ya da uzun sürmesi

Bazı kişiler yaşantılarına eşlik eden duygulardan kolay kolay kurtulamazken, bazı kişiler ise çok kolay başka bir duyguya geçebilmektedirler. Kişinin hangi olaylardan sonra yaşadığı duygulardan kolay kolay kurtulamadığı o kişiyi tanımada önemli ipuçlarıdır.

• Duygularının farkında olup olmadığı

Yaşadığı duyguları tanımayan, tanımlayamayan ve ayrıştırabilme yetisine sahip olmayan birçok insan bulunmaktadır. Duygularını yeterince ayrıştırılamayan kişiler, kendisini "kötü" hissettiğinden ya da "iyi" hissetmediğinden söz eder ya da her türlü olumsuz duyguyu üzüntü ya da sıkıntı olarak nitelerler. Oysa insan çoğu zaman her birinin kendine özgü anlamları olan bir çok duyguyu bir arada yaşar. Örneğin eşinden boşanan bir kişi üzüntü yanında hayal kırıklığı, öfke, değersizlik ve utanç gibi bir çok duyguyu bir arada yaşar.

• *Duygularını ifade edip etmediği*

İnsanın duygularını tanıması ve ayrıştırabilmesi kadar bunları ifade edip etmediği ve ne şekilde ifade ettiği de o kişiyi tanımada önemli ipuçları verir. Bazı insanlar yaşadıkları duyguları hiçbir şekilde ifade etmezler. Ne sözlerinden, ne görünüşünden yaşadığı duygular anlaşılmaz. Bazı kişiler aşırı denetimlidirler, yaşadığı duyguların anlaşılmaması için yoğun çaba harcarlar. Bazı insanlar duygularını sözel olarak ifade etmese de duyguları sözel olmayan (beden dili) ifadelerinden kolayca anlaşılır. Sınırlı bir hal içinde olan bir kişinin bunu açıkça kabul etmemesine karşın çevresindeki insanlar tarafından davranış ve görünümü nedeniyle *sınırlı halinin* kolayca anlaşılması bu duruma bir örnek olarak verilebilir. Bazı insanlar ise yaşadıkları duyguları olduğundan daha şiddetli yaşama eğilimindedirler. Sıradan bir haber aldığı anda sanki aldığı haber yaşamını bütünüyle değiştirecekmişçesine sevinç yaşayan kişi bu duruma bir örnek olarak verilebilir. Bu kişilerin yaşadığı duygular dışarıdan çoğu zaman abartılı gibi, sanki *rol yapıyormuş* gibi görünür.

Diğer yandan duyguların ifade edilebilirlikleri arasında büyük farklılıklar da bulunmaktadır. Karşıdaki kişiyi olumsuz etkileyeceği ya da ilişkileri bozacağı düşünülen duyguları ifade etmekte bir çok insan çeşitli güçlükler yaşar. Bu tür duyguların ifade edilip edilmediği ya da nasıl ifade edildiği kişilik yapısını belirlemede yararlı ipuçlarıdır. Bu tür duyguları ifade edebilmede iki uçtan birisi bunları denetimsizce ifade etmek iken diğeri bu tür duyguları hemen hiç ifade etmemedir.

• *Duyguların davranışlara etkisi*

İnsanın yaşadığı duygular onun diğer insanlara yönelik tutum ve davranışlarını etkileyebilmektedir. Örneğin bir çok kişi sınırlı olduğu zamanlarda daha kolay parlamakta, daha az hoşgörülü olmaktadır. Duyguların insanın tutum ve davranışlarını etkilemesi son derece doğal olmasına karşın bu etkileme bazı durumlarda ilişkileri bozacak düzeyde olmaktadır. Bu durum özellikle geçinilmesi zor kişilik yapısına sahip kişilerle ilişkilerde sık sık yaşanmaktadır. Bir yandan geçinilmesi zor kişilerin duygularından kolayca etkilenebilmeleri, bir yandan da geçinilmesi zor kişilerin ilişki içinde oldukları insanların hemen her zaman yoğun duygular yaşamasına yol açmaları bu durumun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bir insanın kişilik yapısını incelerken duygularının davranışlarını ne kadar ve nasıl etkilediği belirlenmelidir.

• *Yineleyen duygular*

İnsanların belirli ortamlarda yineleyen bir şekilde aynı duyguyu yaşaması o kişinin iç dünyası hakkında yararlı bilgiler vermektedir. Örneğin bazı kişiler otorite olarak gördükleri insanlar karşısında çok heyecanlanırlar. Bu bilgiler kişilik yapısının tanımlanmasında da çok yararlı ipuçlarıdır.

• *Duyguları ile baş etme yolları*

Duygular ile baş etme denildiğinde akla çoğu zaman olumsuz duygular gelse de bazen olumlu duygular da baş etme sorunu yaratabilmektedir. Örneğin çok sevinçli bir kişi olağan durumlarda hiçbir zaman yapmadığı şeyleri yapmaya kalkışabilir. Fakat öfke, suçluluk ve değersizlik gibi olumsuz duygular ile nasıl baş ettiği o kişi hakkında önemli ipuçları verir. Bazı kişiler öfkelerini denetleyemezler ve anında sözel ya da fiziksel saldırganlık gösterirler. Yine insanlarla ilişkilerde kolayca aşağılandığı, istenmediği duyguları yaşayarak kendisini değersiz hisseden bazı kişiler toplum içine karışmaktan kaçınabilmektedirler.

İstek, gereksinim ve dürtüleri ile nasıl bir ilişki içinde olduğu

İnsanın gereksinim, istek ve dürtüleri ile nasıl bir ilişki içinde olduğu onun kişilik yapısını belirleyen öğelerden birisidir. İnsanın istek, gereksinim ve dürtülerinin farkında olması, onlara sahip çıkması, karşılıklarını bulması için çaba harcaması, istek ve gereksinimlerini *doyurduğunda* bundan zevk alabilmesi, koşullar nedeniyle ertelemek zorunda kaldığında buna katlanabilmesi gerekmektedir.

• İstek ve gereksinimlerinin farkında olmak

Bazı insanlar istek ve gereksinimlerinin pek farkında olmazlar. Ne istediklerini, ne amaçladıklarını, ne yapmak istediklerini tam olarak bilemezler. Çoğu zaman çevresindekilere uyum gösterir, onların istek ve gereksinimlerine göre hareket ederler. Yemek seçiminde kararsız kalan ve kolay kolay karar veremeyen, yanındakilerin ne yemek istediğine bakarak karar veren bir kişi bu duruma örnek olarak verilebilir.

• İstek ve gereksinimlerine sahip çıkma

Bazı insanlar kendi istek ve gereksinimlerinden çok başkasının istek ve gereksinimlerini önemser, kendisinin hiçbir istek ve gereksinimi yokmuş gibi davranır ve tüm yaşamlarını diğer insanların gereksinimlerini karşılamaya adanır. Bazı insanlar ise tam tersi yalnız kendi istek ve gereksinimlerinin karşılanması beklentisi içindedirler; bencildirler, diğer insanların istek ve gereksinimlerini hiç önemsemezler. Fakat bir çok kişi istek ve gereksinimlerine sahip çıkma açısından bu iki uç durumun arasında bir yerde kalmaktadır. İnsanın istek ve gereksinimlerine sahip çıkmasının bir yönü de istek ve gereksinimlerinin savunucusu ve takipçisi olmasıdır. Bir kişinin kişilik yapısı hakkında fikir yürütebilmek için o kişinin farkında olduğu istek ve gereksinimlerini karşılamak için çevresindekilerle ne tür bir ilişki içine girdiği de belirlenmelidir. Bazı kişiler isteklerini diğer insanlara kolayca ifade edebilirken bazıları kolayca ifade edememekte ve karşı tarafın bunu o söylemeden anlamasını beklemektedirler. Bazıları da ne olursa olsun herkesin kendisi için seferber olması beklentisi içindedirler. Bazı kişiler de istek ve gereksinimlerini zor kullanarak ya da tehdit ederek karşılamaya çalışmaktadır.

• İstek, gereksinim ve dürtülerin niteliği

Bazı kişilerin kendisinden, yaşamdan ve insanlardan beklentileri karşılanması ya da doyuma ulaştırılması mümkün olmayan nitelikler taşımaktadır. Bu durum bir çok kez hayal kırıklıkları yaşanmasına neden olarak kişinin dünyaya ve geleceğe karamsar bir gözle bakmasına neden olmaktadır. Bazı kişilerin ise sanki hiçbir istek ve gereksinimi yokmuşçasına ya da istek ve gereksinimlerinin nasıl olsa karşılanmayacağı beklentisi içinde oldukları görülmektedir. Bu durum özellikle çocukluk ve gençlik yıllarında maddi ve manevi yoksunluklar yaşayan kişilerde görülmektedir. İstek ve gereksinimlerini her zaman küçümseme ve önemsizleştirme eğilimindedirler.

• İstek, gereksinim ve dürtülerine erteleyebilme

İnsanların tüm istek, gereksinim ve dürtülerini karşılayabilmesi ya da *doyuma* ulaştırması mümkün değildir. Bazen ortamın uygun olmaması, bazen zamanın uygun olmaması, bazen diğer insanların istek ve gereksinimleri nedeniyle, bazen de bunların gerçekleşmesi mümkün olmayan özellikler taşıması nedeniyle istek ve gereksinimler karşılanamamaktadır. Fakat bazı insanların istek ve gereksinimlerini bekletebilme ve erteleyebilme becerileri gelişmemiştir ve isteklerinin bekletilmeden anında yerine

getirilmesi beklentisi içindedirler. Diğer yandan bazı kişilerin de tüm istek ve gereksinimlerini yok sayarak ertelediği ve hiçbir istek ve gereksinimi yokmuş gibi davrandığı unutulmamalıdır.

İnsanın istek ve gereksinimlerini gerektiğinde ertelemesi ve daha uygun bir zaman ve ortamda yeniden doyum arayışına girmesi toplumsal ilişkileri kolaylaştıran bir beceridir.

- *İstek, gereksinim ve dürtüleri doyum bulduğunda kişinin yaşadığı duygular*

Genelde istek ve gereksinimleri karşılanan kişiler, psikolojik bir doyum yaşar; mutlu, sevinçli, neşeli ve keyifli olurlar. Fakat bazı kişiler her şeye karşın psikolojik doyum yaşayamazlar. Bunların bir kısmı açgözlülükten, bir kısmı gerçek istek ve gereksiniminin farkında olmamasından, bir kısmı bu doyumunu yaşamayı hak etmediğini düşündüğünden kaynaklanmaktadır.

- *İstek, gereksinim ve dürtülerini ertelemek zorunda kaldığında yaşadığı duygular*

İstek ve gereksinimi karşılanmayan bir kişinin hayal kırıklığı yaşaması, özdeğerlilik duygusunun incinmesi ve öfkelenmesi doğal bir durumdur. Fakat bu duyguların şiddeti ve karşılanmayan istek ve gereksinim ile uyumlu olup olmadığı da önem taşımaktadır. Bazı kişiler en küçük ertelemeye bile aşırı tepki göstermektedir; böyle bir durumda kimi insanlar diğer insanlarla ilişkilerini kesmekte, küserek ve gücenerek kendilerini geriye çekmekte, kimileri ise öfke ve saldırganlık göstermektedir.

Düşünce / Bilgi

Her insanın kendine özgü "kendini", "diğer insanları", "yaşadığı ya da gözlemlediği olayları" ve "dünyayı" algılama, değerlendirme, anlamlandırma, yorumlama ve bilme biçimleri vardır. İnsanın duyu organları ile algıladığı uyaranları anlamlandırma, yorumlama ve bilme biçimleri düşünce olarak adlandırılır. İnsan, sahip olduğu zihinsel ve ruhsal birikimler ile iç dünyasından ve dış dünyadan gelen uyaranları süzer, algıladığı uyaranları anlamlı bir bütün haline getirerek kendine özgü bir bilme, anlamlandırma ve yorumlama süreci yaşar.

- *Temel inançlar*

İnsanın kendisi ve çevresi ile ilgili kökleşmiş değerlendirmelerine ve düşüncelerine *temel inançlar* denilmektedir. Temel inançlar kişilik yapısını belirleyen yapılardır ve kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmelerini yansıtır ve kişilik yapısını anlamada önemli ipuçları verir. Örneğin kendisini beğenmeyen ve başkalarının da kendisini beğenmeyeceğini düşünen bir kişinin özgüven sorunları yaşayan kişilik yapısına sahip olma olasılığı çok yüksektir.

- *Otomatik düşünce*

Otomatik düşünceler bir olay yaşadığında insanın aklına kendiliğinden gelen düşüncelerdir. Her hangi bir düşüncenin otomatik düşünce olarak adlandırılabilmesi için düşüncenin zorlama olmadan, akıl ve mantık yürütmeden ortaya çıkması gerekmektedir. Otomatik düşünce olarak adlandırılan bu düşünceler tesadüfen ortaya çıkan düşünceler olmayıp, yaşanan olayla ilgili kişinin ilk tepkileridir ve büyük oranda temel inançlar tarafından belirlenir. Markette raftan bir deterjan almak isterken raftaki bütün deterjanlar devrildiğinde aklına ilk olarak "*ne kadar sakar bir insanım*" düşüncesi gelen kişinin bu düşüncesi otomatik düşünceye örnek olarak verilebilir. Bu kişi büyük olasılıkla "kendisini kolay eleştiren", "kendisini pek beğenmeyen" ve "çevrenin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri önemseyen" bir kişilik yapısına sahiptir. Otomatik düşünceler insanın kendi denetiminde olmayan

fakat bir yandan da içeriğine uygun duygu yaşanmasına neden olan düşüncelerdir. Örneğin yukarıda verilen örnekteki kişi aklından geçen otomatik düşünce ("*ne kadar sakar bir insanım*") ile birlikte kendisine öfkelenir ve kendisini aşağılar. Görüldüğü gibi otomatik düşünceler insanın ruhsal yapısı hakkında fikir verir ve bir insanın kişilik yapısını değerlendirirken mutlaka dikkate alınmalıdır.

- *Şema*

Bir insanın dünyayı, kendisini ve yaşadıklarını değerlendirirken kullandığı bilişsel yapılara şema denir. Bu bilişsel yapılar bir insanın neyi nasıl değerlendireceğini ve yorumlayacağını belirleyen bir çerçeve (değerlendirme, yorumlama ve anlamlandırma çerçevesi) niteliği taşır. Örneğin kendisini "sevilmeyen bir insanım" şeklinde değerlendiren bir temel şemaya sahip bir kişi diğer insanların kendisini sevmeyeceğini ya da kolayca sevmekten vazgeçeceğini düşünme eğilimindedir. Bu temel şemaları nedeniyle diğer insanlar tarafından sevmek için ellerinden geleni yaparlar.

- *Bilişsel çarpıtma*

Bilişsel çarpıtma, olayları olduğundan daha farklı algılama, değerlendirme ve yorumlamayı ifade eden bir kavramdır. Özellikle geçinilmesi zor insanlarda çok yaygın görülmektedir. Çok sayıda bilişsel çarpıtma türü bulunmasına karşın aşağıda sık gözlenen bilişsel çarpıtmalara örnekler verilmiştir.

Düşünce okuma: Bir kişinin elinde yeterli kanıt bulunmamasına karşın başkalarının kendisi ile ilgili ne düşündüğünü bildiğini ileri sürmesidir. Başkalarının kendisi hakkında değersiz, işe yaramaz ve önemsiz bir insan olduğunu düşündüklerini ileri sürme bu tür çarpıtmaya örnek olarak verilebilir.

Aşırı genelleme: Tek bir yaşantıdan yola çıkarak kişinin kendisi hakkında genel yargılarda bulunmasıdır. Bir maçta iyi futbol oynamasına karşın yaptığı bir hata nedeniyle takımı gol yiyen ve takımı maçı kaybeden bir futbolcunun kendisinin kötü bir futbolcu olduğunu düşünmesi bu tür çarpıtmaya örnek olarak verilebilir.

Kişiselleştirme: Her hangi bir olayın ortaya çıkmasında ya da bir sorunun yaşanmasında bir çok kişinin sorumluluğu olmasına karşın bir kişinin olup bitenden kendisinin sorumlu olduğunu düşünmesidir. Takımı yenilen bir basketbolcunun yenilgiden kendisini sorumlu tutması bu tür çarpıtmaya örnek olarak verilebilir.

İlişki / İletişim / Tutum

- *İlişki kurma biçimi / İletişim kurma biçimi*

Bir insanın diğer insanlarla ilişkiye girme ve onu sürdürme biçimi o kişinin kişilik yapısı hakkında önemli ipuçları vermektedir. Bir insanın ilişki kurma biçimini değerlendirirken diğer insanlarla kolayca ilişkiye girip giremediği, bunu sürdürüp sürdürmediği, kalıcı ve uzun soluklu ilişkiler kurup kuramadığı, yakın ve sevecen davranıp davranmadığı, nasıl bir arkadaş olduğu, çok sayıda arkadaşının olup olmadığı ve topluluk içinde nasıl davrandığı incelenmelidir.

- *Tutum*

Tutum, esas olarak bireye atfedilen bir eğilimdir ve bireyin belli bir davranışı göstermeye yatkınlığını ifade eder. Bir kişinin belli bir konudaki tutumu bilindiğinde, o konu ile karşılaşınca nasıl bir davranış sergileyeceği büyük oranda tahmin edilebilir. Örneğin ruhsal hastalıklara yönelik

olumsuz tutuma sahip bir kişi, ruhsal hastalık yaşayan bir kişi ile karşılaştığında ondan uzak durmaya çalışır. Tutumlar, kişiliği oluşturan özellikler arasında önemli bir yer tutmaktadır.

Genel görünümü, giyim ve kuşam tarzı

Her hangi bir insanla ilk karşılaşıldığında ilk dikkati çeken onun giyim-kuşamı, hal-hareket ve tavırlarıdır. Bir kişinin genel görünümünü, giyim ve kuşamını belirleyen en önemli etmenlerden birisi de kişilik yapısıdır. Bir kişinin dış görünümü değerlendirilirken "kendine bakım düzeyi", "saç ve sakalının durumu, kesim şekli, boyalı olup olmadığı", "bedenindeki takı, dövme ve yara izleri, bunların özellikleri", "giysilerinin rengi, bakımlılığı", "giysilerinin uyumlu olup olmadığı" ve "genel görünümün cinselliği ön plana çıkarıp çıkarmadığı" gibi özellikler dikkate alınmalıdır.

Beden dili

Beden dili insanların kişilik yapıları hakkında önemli ipuçları verebilen bir özelliktir. Fakat anlamı abartılmadan değerlendirilmeli ve mutlak belirleyici olduğu düşünülmemelidir. Bir çok kişi, insan davranışlarının anlamının kolayca çözümlenmesine olanak tanıdığını düşünerek beden dili ile ilgili bilgilere hak ettiğinden daha çok değer verir. Oysa dış görünümün ve beden dilinin o anki davranışları yorumlamada kısmen yararı olabilmekle birlikte, insanları tanımada kendi başına pek bir değeri yoktur.

Dış görünümü ve beden dilini yorumlayarak elde edilen bilgilerde (özellikle hangi ortamda, ne zaman ortaya çıktığı göz önüne alınmazsa) yanıltma payı çok yüksektir. Örneğin genellikle spor giysileri giymeyi yeğleyen bir kişi ile tesadüfen takım elbise giydiği bir günde karşılaşıldığında o kişi ile ilgili yapılacak yorum muhtemelen yanlış olacaktır. Ancak diğer gözlemlerden elde edilen bilgilerle birleştirildiğinde ve süreklilik gösterdiğinde çok yararlı ve önemli bilgiler sağladıkları unutulmamalıdır. Örneğin bulunduğu ortamlarda ilgi odağı olmaktan hoşlanan bir kişinin giyim-kuşamı ve beden dili çoğu zaman ilgi odağı olmasını sağlayacak özellikler (ayartıcılık, göze çarpan renkler gibi) taşır.

Eylem / Davranış

İnsanın diğer insanlara, her türlü canlıya, hatta cansız varlıklara nasıl davrandığı o kişinin kişilik özellikleri hakkında önemli ipuçları vermektedir. İnsanı anlamada aklımdan geçen düşünceler ve yaşadığı duygular kuşkusuz çok önemlidir. Fakat sonuç olarak nasıl davrandığı, nasıl bir davranış gösterdiği daha da önemlidir. İç dünyasında yaşadıklarının (duygular ve düşünceler) davranışlarını nasıl etkilediği ruhsal yapıları hakkında önemli ipuçları verir. Örneğin vicdan duygusu yeterince gelişmemiş kişiler öfkelendiklerinde hiçbir rahatsızlık duymadan başkasına zarar verebilmektedir.

Başa Çıkma Düzenekleri

Günlük yaşamda zorluklarla karşılaşan her insan çeşitli düzeylerde duygusal, düşünsel, davranışsal ve bedensel tepkiler yaşar. Her hangi bir zorlanmanın yarattığı olumsuz duygular, düşünceler ve davranışlar ile kişinin nasıl baş ettiği büyük oranda o kişinin *başa çıkma düzenekleri* tarafından belirlenir. Herkesin karşılaştığı sorunlarla kendine özgü başa çıkma yolları vardır ve bunların belirlenmesi kişilik yapısı hakkında önemli ipuçları verir.

Zayıf / Duyarlı Yönleri & Güçlü Yönleri

Herkesin kişilik yapısının zayıf, duyarlı ya da güçlü yönleri bulunmaktadır. Güçlü yönleri onun diğer insanlarla ilişkilerini kolaylaştırırken, zayıf /duyarlı yönleri ise zorlaştırmaktadır. Örneğin başkalarının kendisi ile ilgili değerlendirmelerine duyarlı olan bir kişinin bu özelliği onun zayıf yönünü oluşturur ve kendisiyle ilgili eleştirilere onu kapalı hale getirir. Diğer yandan insanlarla kolayca ilişkiye girebilen ve karşısındakinde güven uyandırabilen bir kişinin bu özelliği onun güçlü yönünü oluşturur.

Esneklik gösterebilme

Aynı kişilik yapısına sahip olsalar da belli bir kişilik yapısına sahip kişilerde birbirinin aynısı davranış kalıpları görülmemektedir. Çekingenliği örnek olarak ele alacak olursak çekingenliğin herkeste aynı biçimde çıkmadığını görürüz. Çekingen kişilerin bazıları yaşadıkları her türlü zorluğa karşın toplumsal yaşama gerektiği kadar katılabilirken, bazıları ise yaşamlarını tümüyle toplumdan uzak sürdürmektedirler. Bu, kişilik yapılarını anlamaya çalışırken önemli güçlükler yaratan bir durumdur. Aynı kişilik yapısına sahip iki kişi, toplum içinde ve diğer insanlarla ilişkilerde birbirinden çok farklı davranışlar gösterebilmektedir. Bu noktada en önemli belirleyicilik, kişilik özelliğinin ne kadar esneklik gösterdiğidir. Esneklik, sahip olduğu kişilik yapısına karşın, farklı değerlendirebilmeyi ve davranabilmeyi ifade eden bir kavramdır.

Bu nedenle kişilik özelliklerinin ve kişilik yapılarının "beyaz ile siyah arasında sayısız gri"den oluşan bir yelpaze gibi düşünülmesinde yarar vardır. Beyazı uyum ve esneklik gösterebilmenin en uç kısmı, siyahı uyum ve esneklik gösterememenin en uç kısmı olarak düşünecek olursak, kişinin sahip olduğu özellikler ne kadar beyaza yakın bir gri ise bu özellik kişiler arası ilişkilerde o kadar az sorun yaratıyor demektir. Tam tersi ne kadar siyaha yakın ise kişiler arası ilişkilerde o kadar çok sorun yaratıyor demektir ve kişi o kadar çok geçinilmesi zor bir insan demektir. Bu noktada önemli olan söz konusu kişilik özelliğinin ne kadar esneklik gösterip gösteremediğidir. Kişilik özelliği ne kadar çok esneklik gösterebiliyorsa o kadar çok beyaza yakın bir gri, ne kadar az esneklik gösterebiliyorsa siyaha yakın bir gri demektir.

Bir kişilik özelliği olarak "alınanlık" bu konuya bir örnek olarak ele alınabilir. İçinde çok fazla yolcusu olmayan bir belediye otobüsüne yeni binen alınan bir kişinin kendi halinde bir yandan konuşan ve gülüşen, bir yandan da gelene gidene ve otobüse binene bakan iki kişinin kendisi hakkında konuştuklarını ve kendisine güldüklerini düşündüğünü varsayalım. Eğer kişi aklına böyle bir düşünce gelmesine karşın, kısa bir değerlendirmeden sonra bu iki kişinin kendisi hakkında konuşmadığına kanaat getirip, alınanlıktan kaynaklanan düşüncesini kafasından uzaklaştırabiliyorsa, bu durum o kişinin alınanlığının esneklik taşıyan ve beyaza yakın gri nitelik taşıyan bir özellik olduğunu düşündürmelidir. Tam tersi kişi bu düşüncesini bir türlü kafasından atamıyorsa, hatta kendi halinde konuşan ve gülüşen bu iki kişiye gidip çıkışıyorsa bu durum o kişinin alınanlığının esneklik tanımayan ve siyaha en yakın gri nitelik taşıyan bir özellik olduğunu düşündürmelidir.



Konuyla ilgili atasözleri ve deyimler

- *"Bir insanı tanımak için ya alış veriş etmeli ya yola gitmeli"*

İnsanları tanımak çok kolay bir süreç değildir. Hatta yıllardır tanıdığımız bir kişiyi beklenmedik bir şekilde bildiğinizden çok farklı bir davranış içinde görebilirsiniz. Bir insanı iyi tanımak için onu çok değişik ortamlarda ve çok değişik koşullarda görmek gerekmektedir. Özellikle çıkar çatışmalarının olduğu ya da yoğun stres yaşanan durumlarda nasıl davrandığını görmek o kişiyle ilgili önemli ipuçları vermektedir.

- *"Arslan yattığı yerden belli olur"*

Bir insanın kişilik yapısını anlamaya çalışırken yalnız söylenenlerle sınırlı kalınmamalıdır. Bir insanın nasıl bir ortamda yaşadığı, yaşadığı ortama nasıl bir düzen verdiği ve ortamla olan ilişkisi o kişinin kişilik yapısı hakkında önemli ipuçları verir.

- *"At, adımına göre değil adamına göre yürür"*

Bir insanın kişilik yapısı onun *yönetimi* altında olan her şeye yansır. Kurumlarda insanların nasıl bir ilişki içinde olacağı büyük oranda en üst yöneticinin kişilik yapısı tarafından belirlenir.

- *"Kişi arkadaşından bellidir"*

Bir insanın kimlerle uzun süreli arkadaşlık yapacağı büyük oranda o kişinin kişilik yapısı tarafından ve iç dünyasının gereksinimleri tarafından belirlenir. Fakat bu atasözünün insanların arkadaşları ile aynı kişilik yapısına sahip olacağı şeklinde yorumlanmamalıdır. Kişinin arkadaşları ile nasıl bir ilişki içinde olduğu, o kişilerle arkadaşlık yaparken iç dünyasında hangi gereksinimlerini karşıladığı anlaşılmaya çalışılmalıdır.

- *"Kimse ayrıntı ekşi demez"*

İnsanların büyük bir kısmı başkalarındaki olumsuz özellikleri kolayca görürken kendisindikileri görmez. İnsanın kendisini yeterince tanımadan, başkasını tanıması ve insanlarla ilişkileri (bu ilişkilerde kendisinin ve diğer insanların davranışlarını) anlaması mümkün değildir.

PARANOİD KİŞİLİK YAPISI

"Havadaki buluttan nem kapmak"

Paranoid kişilik yapısına sahip insanlar kolay kolay kimseye güvenmeyen, kuşkucu, alıngan, kuruntulu, kıskanç, önyargılı, her şeyde art niyet arayan, pireyi deve yapan, tartışmacı/ kavgacı, insanlarla ilişkilerinde mesafeli, ciddi ve soğuk, eleştiriye aşırı duyarlı, şaka kaldırmayan kişilerdir.

Mahallede herkes Ahmet beyi bilir. Bilir bilmesine ama kimse tanımaz onu. Daha doğrusu nasıl bir insandır, ne yapar, nerelere gider, nelerden hoşlanır kimse bilmez. Çok mağrur bir adamdır Ahmet bey; öyle herkesle her konuda muhatap olmaz. Ciddidir, öyle havadan sudan muhabbet ettiği pek görülmez. Çoğu zaman bir selam verir; geçer gider. Bakışı, duruşu ayrı bir hava verir ona; caddeden geçerken herkesten farklı olduğunu belli eder. Dikkatli ve her şeyi en iyi bilen tavrı ile sanki kolağan etmektedir çevresini ve çevresindekileri. İşin garip tarafı Ahmet bey her zaman yalnız gelip gider evine; bir arkadaşıyla şakalaşarak eve geldiği görülmemiştir. Hiç dostu, arkadaşı olmadığı söylenir. Ahmet bey ne kahveye gider, ne de eş dost ziyaretine. Eşi de Ahmet beyin üç yıl önce emekli olduğundan beri çok az sayıda olan akrabaları dışında kimseyle görüşmediğini söylemekte ve zamanının büyük bir kısmını evinde geçirdiğinden yakınmaktadır. Daha önce gittiği kahvedeki arkadaşlarının çayları kendisine ısmarlatmak için oyun çevirdiklerini, bu nedenle kahveye gitmeyi tümüyle bıraktığını ve kahve arkadaşları ile o zamandan beri görüşmediğini belirtmektedir. İşin kötü tarafı eşinin kendisine de karıştığını ve komşulara bile gitmesine izin vermediğini, Ahmet beyin eskiden beri çok kıskanç bir kişi olduğunu, kendisine çok çektirdiğini, hatta kıskançlık nedeniyle en yakın arkadaşı ile ilişkisinin bozulduğunu söylemektedir. Eşi, yakın arkadaşlarına Ahmet beyin eskiden beri huysuz olduğunu, uzun süreli kimseyle geçinemediğini, buluttan nem kapıldığını, haksızlığa uğradığını ya da kendisini aldatmaya çalışıldığını düşünerek bir çok kişi ile kavga ettiğini sızlanarak anlatmaktadır.

Kişilik Özellikleri

Kimseye güvenmezler

Paranoid kişilik yapısına sahip insanlar kolay kolay kimseye güvenemezler. En yakınındaki kişilerin kendisine zarar verebileceklerini düşünür ve eşlerinin sadakati konusunda da sık sık kuşkular yaşarlar. Paranoid kişilik yapısına sahip kişiler ihanete uğrayabilecekleri korkusuyla arkadaşlarını ve eşlerini yakından izlerler.

Sürekli ilişki içinde olduğu kişilerden

(yakınları ve iş arkadaşları) bile her an

kötülük gelebileceğini düşünürler.

Kimseye güvenememeleri nedeniyle ve kendisine kötülük gelebileceğini düşünerek insanlardan uzak dururlar. Kimseye muhtaç olmak istemez ve her alanda kendi başına yeterli olmak isterler. Yetersiz ve muhtaç olarak yorumlanabileceklerini düşünerek başkalarından yardım isteyemezler. Kimseye güvenmediklerinden işbirliğine girmezler; ekip çalışmasına yatkın değildirler. Daha sonra kendisine karşı kullanılabileceğini düşünerek kişisel bilgilerini, yaşadıklarını, duygularını ve düşüncelerini kimseyle paylaşmazlar. Ketumdurlar.

Kuşkucudurlar

Görünürde her hangi bir kanıt olmasa bile karşılaştığı insanların kendisine zarar vereceğini, kötülük yapacağını ve kendisini kandıracağını düşünürler. Kendilerine iltifat edildiğinde, yakın ve sıcak davranıldığında bile bir art niyet ararlar.

Açıkça kanıtlar gösterilse bile çoğu zaman kuşkularının

abartılı, yersiz ve anlamsız olduğunu göremezler.

Hiç bir şeyin rastlantısal olmadığını ve olup biten her şeyin bir şeylerle bağlantısı olduğunu düşünürler. Kişilik yapıları nedeniyle çoğu zaman çevrelerindeki insanların tepkilerini çeker ve çeşitli çatışmalar yaşanmasına neden olurlar; bu da kuşkularını pekiştirir.

Kuruntuludurlar

Hiçbir zaman tahmin edilemeyecek konularda, hiç bir zaman düşünülemez şekilde anlam çıkarabilir ve olaylar arasında kurmaca bağlar kurabilirler.

Alıngandırlar

Çabuk alınırlar; başkalarının her türlü davranışını kolayca kendilerine yönelik art niyetli tutum ve davranış olarak değerlendirirler. Söylenenlerden ve bakışlardan kolayca kendisinin küçük düşürülmeye ve aşağılanmaya çalışıldığı şeklinde yorumlar çıkarırlar. Bu nedenle çoğu zaman savunucu bir tutum içindedirler ve sık sık ağız dalaşına girerler. Alınganlıkları nedeniyle basit olayları bile büyütme, tartışma ve kavga çıkarmaya yatkındırlar.

Diğer insanlara karşı temkinli ve aşırı dikkatlidirler

Çevresindeki insanlardan her an bir kötülük gelebileceğini düşündüklerinden dolayı insanlarla ilişkilerinde aşırı dikkatlidirler. Tüm ilişkilerinde insanlara ihtiyatlı yaklaşırlar.

Haksızlığa katlanamazlar

Haksızlığa katlanamazlar, haksızlık yapıldığını düşündüklerinde öfkelerini denetleyemezler. Sürekli hak arayışı içindedirler.

Eleştirilmeye duyarlıdırlar

Eleştirilmeye çok duyarlıdırlar; eleştirildiklerinde çok öfkelenirler. Kendileri ise sürekli başkalarını eleştirir ve yakınmacı bir tutum gösterirler. Kendi kusurları ya da sorumlulukları olsa bile olup bitenlerden sürekli başkalarını sorumlu tutarlar. Kendilerinin her zaman haklı olduklarını düşünür, hiçbir zaman özür dilemezler.

Belirsizliğe katlanamazlar

Belirsizlik onlar için önemli bir stres kaynağıdır. Belirsizliğin egemen olduğu ortamlarda kuşkuculukları ve güvensizlikleri artar.

Kincidirler

Haksızlığa uğradığında (ya da uğradığını düşündüğünde) bunu hiçbir zaman unutmaz, kendisine haksızlık yapana kin tutar ve hiçbir zaman affetmezler. Üzerinden yıllar geçse bile uğradıkları haksızlığı içlerinde (sanki yeni olmuş bir olay gibi) aynı canlılıkla taşırlar.

Yakın ve sıcak ilişki kuramazlar

Şakalaşmayı sevmezler, başkaları ile ilişkilerinde yakın ve sıcak davranamazlar. İnsan ilişkilerinde

sürekli ciddi ve soğukturlar. İleride kendisi aleyhine kullanılabileceğini düşünerek dertlerini, sıkıntılarını ve düşüncelerini kimseyle paylaşmazlar. Onlar için kendilerine ait her şey neredeyse bir sırdır; söylediklerinin ileride kendi aleyhine kullanılabileceğini düşünerek *sırlarını* kimseye vermek istemezler.

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Dünya onlar için her an bir kötülükle karşılaşabilecekleri bir yerdir. İnsanlar ise sürekli onlardan yararlanmaya çalışan, kötü niyetli, herkesi kandırmaya çalışan yaratıklardır. Bu bakış açısı nedeniyle paranoid kişilik yapısına sahip insanlar, böyle bir dünyada ve insanlar arasında sürekli dikkatli olunması, kimseye güvenilmemesi, her söylenende ve davranışta art niyet aranması gerektiğini düşünürler.

Geçinilmesi Zor İnsan Olarak Paranoid Kişilik

Kişiyi geçinilmesi zor bir insan haline getirmeyen ya da kişilik bozukluğu denilmeyecek düzeyde bulunan paranoid kişilik özellikleri, kişiye olası tehlikeleri ve karşılaşılacak olumsuzlukları önceden sezebilme şansı verebilmektedir. Bu tür insanlar (özellikle iş yerlerinde) olası tehlikeler konusunda önceden önlem almaya olanak sağlamaları nedeniyle ekip içinde olması gereken insanlardır. Fakat insan ilişkilerini bozacak ve kişiyi geçinilmesi zor bir insan haline getirecek paranoid kişilik özellikleri olan insanlar, her şey açık ve net olsa bile ilişkilerde hep haksızlığa uğradığını ya da uğrayacağını düşünen, olup bitenden hep başkasını sorumlu tutan, kolayca alınan ve zaman zaman öfke patlamaları gösteren insanlardır.

Paranoid kişilik yapısına sahip kişilerin kuşkucu, kimseye güvenmeyen, sürekli haksızlığa uğradığını düşünen ve kavgacı tutumları bu kişilere geçinilmesi zor insan özelliği verir. Kendisinden yersiz yere kuşkulanan ve sözleriyle ya da beden dili ile kendisine güvenmediğini belli eden bir insan ile karşı karşıya olmak bir çok kişiyi öfkelenir ve baş edilmesi zor duygular yaşamasına yol açar.

Paranoid kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

• Paranaoid kişilik yapısına sahip bir kişinin tutum ve davranışları hemen her zaman karşısındaki insanı öfkelenir. Paranoid kişilik yapısına sahip bir kişi ile iyi ilişkiler geliştirmek isteyen kişinin ilk baş etmesi gerektiği konu yaşadığı öfkedir. Bu öfkenin en önemli kaynağı "bana nasıl olur da inanmaz, güvenmez" sorusuyla birlikte ortaya çıkan değer verilmediği duygusudur.

• Size güvenmediğinde ya da kuşkuyla yaklaştığında, onun yalnız size değil kimseye güvenmediğini ve herkese aynı kuşkuyla yaklaştığını unutmayın.

• Kuşkusunu ve güvensizliğini arttıracak davranışlardan kaçının.

• Belirsizlik onlar için çok rahatsız edici bir durum olduğundan, onunla ilişkinizde mümkün olduğunca her şeyi belirlemeye özen gösterin.

• Ona karşı her zaman açık ve dürüst olun.

• İlişkilerinizde onu ilgilendiren konular söz konusu olduğunda onu mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde bilgilendirin.

• Gerektiğinde ayrıntılı açıklamalar yapmaktan kaçınmayın.

• Sizin nerede olduğunuzu, ne yaptığınızı sizi rahatsız edecek düzeyde merak ediyor ve sizi izliyorsa, hemen tepki göstermeyin. Bu tutumunu sakın bir şekilde karşılamaya çalışın. Tepkisel davranmanız onun kuşkularını arttırabilir.

• Kuşkularının yersiz olduğunu kanıtlamaya çalışmanız çoğu zaman işe yaramayan bir girişimdir.

• Sürekli çevresindekileri eleştirmeye ve çeşitli konularda yakınmaya yatkın olmaları nedeniyle sizi suçlamaya başladığında, aşırı savunmacı ve öfkeli bir tutum göstermekten kaçının.

• Giderek uzayan tartışmalara girmeyi çok severler; bu nedenle anlaşmazlık çıktığında ya da tartışmalı bir konu olduğunda en yararlı yaklaşım tartışmayı tırmandırmamak ve mümkün olan en kısa zamanda tartışmayı kesmektir.

Siz paranoid kişilik yapısına sahipseniz

• Zaman zaman kendinizi gözleyin, duygularınızı ve düşüncelerinizi gözden geçirin. Sürekli ne kadar gergin ve tedirgin olduğunuzu göreceksiniz.

• İnsanlarla sık sık yaşadığınız çatışmalardan yalnız sizin dışınızdaki insanları sorumlu tutmayın, sizden kaynaklanan nedenleri de görmeye çalışın.

• Olup bitenden başkalarının sorumlu olduğunu düşünüyorsanız bile başkasını suçlamayı bırakmaya, olup bitende kendinize düşen sorumluluğu görmeye ve onu kabullenmeye çalışın.

• Hep haklı çıkma isteğinde olduğunuzu görün; bunun mümkün olmadığını, bunun nasıl bir gereksinimden kaynaklandığını anlamaya çalışın.

• Başkalarının size kasıtlı olarak düşmanca davrandığını düşündüğünüz zaman bunun (en azından bir kısmının) kimseye kolay kolay güvenemeyen, kuşkucu yapınızdan kaynaklanıyor olabileceğini düşünün.

• En çok güvendiğiniz insanlarla ilişkilerinizi geliştirin.

• Kuşkucu yapınızın her fırsatta kendini göstereceğini bilerek, diğer insanları her hangi bir konuda suçlamadan önce konuyu yeniden değerlendirin. Herkesin kabul edeceği açık gerekçeler söz konusu olmadan başkalarını suçlamamaya çalışın.

• Bazı ortamlarda ayrıntıyı görebilen, kimsenin göremeyeceği tehditleri fark edebilen ve tehlikeleri sezebilen yapınızın yararlı olabileceğini düşünerek bu özelliklerinizden yararlanmaya çalışın.

• Haklılığınız kanıtlamak için bitmez tükenmez bir çaba içine girmekten uzak durun.

• İnsanları güvenilen ya da güvenilmez olarak iki kutupta değerlendirme huyunuzdan kurtulmaya çalışın.

• Başkalarının sizi kavgacı, burnu büyük, ketum bir insan olarak gördüğünü bilin.

Paranoid kişilik yapısına sahip kişileri en iyi anlatan atasözleri ve deyimler

• "*Havadaki buluttan nem kapmak*",

• "*Pireyi deve yapmak*"

Paranoid kişilik yapısına sahip kişiler çoğu zaman her şeyden alınma ve küçük olayları büyütme eğilimindedirler. Bir çok kişi için hiçbir anlam ifade etmeyen söz, tutum, davranış ve bakış onlara çok anlamlı gelebilir.

- *"Dağ dağa küsmüş, dağın haberi olmamış"*

Bazen kimseye söylemedikleri nedenlerle en yakın arkadaşları ile ilişkiyi tümüyle kesebilirler. Düşündüklerini ve kuşkularını çoğu zaman kimseye paylaşmadıkları için bazı tutum ve davranışlarına kimse anlam veremez.

ŞİZOID KİŞİLİK YAPISI

İnsanlarla yakın ilişkiler kurmaktan kaçınan, arkadaş gruplarına ya da topluluklar içine girmektense yalnız kalmayı yeğleyen, soğuk görünen, mümkün olduğu kadar az ve öz konuşan, duygu ve düşüncelerini ifade etmeyen, duygusal yaşamı kısıtlı, çoğu zaman kendi iç dünyasında yaşayan içe dönük insanlardır.

Sevgili günlük, dün tatildi ve bütün günümü bilgisayar başında geçirdim. Çok hoş bir gündü. Fakat annem ve babam neden okul arkadaşlarımla görüşmediğimi sorup durdular. Nedense benim bilgisayar başında hayatımdan son derce memnun olduğumu anlayamıyorlar bir türlü. Benim gibi genç bir insanın gezip tozması, kız peşinde koşması gerekiyormuş. Okul arkadaşlarımla okulda pek arkadaşlık yapmadığımı öğretmenlerim de onlara söylemiş olmasına karşın neden beni zorlayıp duruyorlar anlamıyorum. Biliyorsun bazen teyzemin oğlunu çağırıyorlar eve, arkadaşlık edelim diye; iyi ki onu çağırmayı akıl etmediler dün. Onun akıllı fikri kızlarda; ne buluyor bilmem ki onlarda. O da sıkılıyor, ben de sıkılıyorum bir arada olduğumuzda. Öğretmenlerimin onlara, hemen hiç arkadaşım olmadığını, derslerde soru sormazlarsa hiç söz almadığımı, bildiklerimi bile söylemediğimi, teneffüslerde bile okul bahçesinde ya da sınıfta yalnız kaldığımı söylediklerinden beri daha çok zorluyorlar beni. Oysa ben memnunum halimden. Konuşsam ne konuşacağım ki arkadaşlarımla. Onlar hep boş ve anlamsız konulardan konuşuyor, gerekli gereksiz gülüşüp duruyorlar. Benim günlerce düşünerek çözdüğüm matematik problemleri, evrenin oluşum süreci onları hiç ilgilendirmiyor. Sahi az daha unutuyordum, dün bir internet sitesinde evrenin oluşum sürecini anlatan çok güzel resimler vardı. Çok şey öğrendim. Ah bir de İngilizce iyi olsaydı, her şey daha kolaylaşacaktı. Belki ilerde ben de bu konuda bir internet sitesi kurabilirim. Ne güzel olur değil mi? Bizimkilere İngilizce öğrenmek istediğimi söylesem hemen kursa göndermeye kalkarlar beni. Oysa şöyle güzel bir cd bulsam ne güzel olur. Evet, sevgili günlük, bu günlük bu kadar, hoşça kal.

Kişilik Özellikleri

İnsanlarla yakın ilişkiler kurmazlar

İnsanlarla yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Zorunlu olmadıkça başkaları ile ilişkiye girmezler. Yalnız kalmayı, yalnız başına iş yapmayı yeğlerler. Arkadaşlıklara ve diğer insanlarla ilişkiler kurmaya karşı ilgisiz ve kayıtsızdırlar.

Diğer insanlarla daha fazla ilişkiye girmek için

can atan utangaç ve çekingen insanlardan

farklı olarak şizoid kişilik yapısına sahip

kişilerin öyle bir dertleri yoktur.

Diğer insanlarla ilişki kurmak istememek onlar için bir tercihtir. Çocukluktan beri bu özellikleri olduğu için insanlarla yüz yüze ilişki ve iletişim kurma becerileri gelişmemiştir. Yakın ilişki içinde olduğu insan sayısı son derece azdır, çoğu zaman da aile çevresindedir. İlişki içinde olduğu insanlarla var olan ilişkisi de yüzeyseldir; duygusal niteliği çok sınırlıdır.

Yalnız olmaktan hoşlanırlar

İnsanlarla ilişki kurmayı gerektiren ortamlarda bulunmaktansa, yalnız başına kalınabilen ortamlarda bulunmayı tercih ederler. Öğrencilik yıllarında diğer öğrencilerle ilişki kurmak için çaba göstermek yerine kütüphane gibi yalnız kalabilecekleri ortamlara giderler. İş yaşamında da bir çok insanla ilişki kurmayı gerektiren işlerde çalışmaktansa yalnız başına yapılan işleri tercih ederler. Öte yandan diğer insanlarla ilişki kurmayı gerektirmeyen ya da çok az ilişki kurmayı gerektiren işlerde daha başarılı olurlar. Vakitlerinin çoğunu diğer insanlardan uzak bir ortamda kendi başlarına geçirirler. Rekabet etmekten kaçınırlar. Yalnız yürütülen uğraşlara (bilgisayar, internet, bulmacalar, matematik oyunları vb) düşkünlüdürler.

Duygusal yaşantıları sığ ve kısıtlıdır

İnsanlarla ilişkilerde tüm insanlarda görülen duygusal değişimler bu kişilerde pek görülmez. Sanki duygu yaşamadıkları izlenimi verirler; yaşadıkları duygular (sevinç, heyecan, öfke, korku vs) dışarıdan anlaşılmaz. En heyecanlı, en korkulu olunacak zamanlarda bile donuk bir yüz ifadeleri vardır. Karşısındaki insan için onun yaşadığı duyguları anlamak mümkün değildir. Kendisine yakın, sıcak ve sevecen davranan bir kişiye karşı da sıcak ve sevecen yaklaşamazlar.

Az ve öz konuşurlar

Duygu ve düşüncelerini çoğu zaman ifade etmezler. Söylemek istediklerini mimiksiz, beden dili katmadan donuk bir yüz ifadesiyle söylerler. İnsanlarla ilişkilerinde zorunlu olmadıkça pek konuşmazlar. Kendilerine sorulan sorulara çoğu zaman evet ya da hayır diyerek yanıt verir, az ve öz konuşurlar.

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Kendilerini kendi kendine yeten, kimseye gereksinimi olmayan ve kimseye muhtaç olmayan insanlar olarak görürler. Diğer insanları kendisinin her türlü yaşam alanına müdahale eden ya da edebilecek insanlar olarak görürler. Eninde sonunda kendisini bırakacağı, terk edeceği ya da kazık atacağını düşünerek insanlarla yakın ilişki içine girmekten uzak dururlar.

Geçinilmesi zor insan olarak şizoid kişilik

Şizoid kişilik özellikleri belli bir düzeyde kalıyorsa ve kişi başka insanlarla ilişki kurmayı gerektirmeyen bir yerde çalışıyorsa işinde son derece başarılı olabilir. Bir çok insan için sıkıcı gelebilecek ve diğer insanlarla ilişkileri en aza indiren işlerde son derece başarılı olurlar.

Ancak, aşırı düzeyde bulunduğu içe dönük, ilişki ve iletişimden kaçınan tutumları bu kişilere geçinilmesi zor insan özelliği verir. Bu tür tutum ve davranışlarla karşılaşan bir çok kişi ya tepkisiz

kalarak ya da öfkelenerek onlardan uzaklaşırlar.

Çevresindeki insanlara karşı ilgisiz ve tepkisiz tutumu, sorulara mümkün olduğunca az ve öz yanıt vermesi şizoid kişilik yapısına sahip bir kişi ile ilişki kurmak zorunda kalan insanları çok zorlar. Bir çok soru sorulmuş olmasına karşın çok az bilgi vermiş olmaları bir çok insanı öfkelenendirir.

İnsan ilişkilerinde karşıdakinin de konuşulanlara konuşarak ya da dıştan belli olan duygularla katılması iletişimi kolaylaştırır. Fakat şizoid kişilik yapısına sahip insanların donuk ve duygusuz görünümü iletişimin kopmasına neden olur.

Sosyal ortamlara davet edilseler de katılmak istemezler, davete bir şekilde katıldıklarında da grubun dışında kalırlar. Bu durum diğer insanları olumsuz etkiler. Örneğin bir arkadaş grubunun düzenlediği bir eğlencede, bir kişinin dışarıda kalması diğerlerini huzursuz eder.

Şizoid kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- Onun insanlardan uzak olma isteğine saygı duyun. Bu halleriyle mutlu olabildiklerini, çevrelerinde kimsenin olmamasının ya da sosyal olmamalarının onları mutsuz etmediğini sürekli aklınızda tutun.
- Konuşmadan birlikte olmaya, gerektiğinde uzun süreler sessiz kalmaya alışın. Kendinizi mutlaka bir şeyler konuşulması gerektiği düşüncesine kaptırmayın.
- Duygu ve düşüncelerini beklediğiniz derecede sizinle paylaşmıyor olmasını soğukluk olarak değerlendirmeyin. Size az görünen paylaşım onun için çok fazla olabilir. Size az görünüyorsa da duygu ve düşüncelerini en çok paylaştığı kişi siz olabilirsiniz.
- Sosyal gruplara ya da ortamlara girmesi için aşırı zorlamayın.
- Sosyal gruplara ya da ortamlara girmedikleri için onları suçlamayın.
- Tümüyle iç dünyasına kapanmasına, insanlardan kendisini tamamen dışlamasına izin vermeyin, mesafe isteğine saygı göstererek o talep etmese de ilişkinizi sürdürün.
- Aranızdaki mesafeyi ne çok yakın ne de çok uzak tutun.
- Onlardan kendisi ya da yaşadıkları konusunda bir şeyler anlatmalarını beklemeyin, anlattığında ise özenli ve dikkatli bir ilgi gösterin.
- Çok konuşarak ya da çok soru sorarak bir şeyler anlatması için zorlamayın.
- Aramak için ya da ilişkiyi sürdürmek için onun sizi aramasını beklemeyin, arkadaşlığınız tek taraflı yürüyormuş gibi görünse de ilişkinizi sürdürün.
- İnsanlarla birlikte olacağı ortamlar yaratın.
- İçinde bulunduğunuz bir gruba katıldığında onu konuşmaya ve diğer insanlar kadar grup içi iletişime katılmaya zorlamayın. Onda dışlanıyormuş izlenimi yaratmadan onun belli bir mesafede kalma isteğine saygı gösterin, grup içinde bulunmasını ve durmasını yeterli görün.
- Ona onu övücü söz söylediğinizde bunu tepkisiz karşıladığında şaşırmanın ve alınganlık göstermeyin.

- Yakın, sıcak ve sevecen davrandığınızda ondan benzer bir tepki beklemeyin, böyle davrandığınızda tam tersi sizden uzaklaşabileceğini unutmayın.
- İnsanlarla ilişki kurmayı gerektiren işlerde çok zorlanacaklarını bilin ve bu tür beklentilerinizi en aza indirin.
- İnsanlardan uzak kaldığında daha rahat ettiğini düşünerek tümüyle izole bir yaşam kurmasına izin vermeyin.

Siz şizoid kişilik yapısına sahipseniz

- Yalnız kalmaktan hoşlandığınız için kendinizi suçlamayın.
- Çevrenizdeki insanlarla orta noktayı bulmaya çalışın. Onların birlikte olma isteklerini karşılarken zaman zaman sizin de yalnız kalma isteğinizi onlara bildirin.
- İnsanlarla ilişki kurmayı gerektirmeyen işlerde daha başarılı olduğunuzu bilerek hareket edin.
- İnsanlarla ilişki kurmak sizin için ne kadar sıkıntı verici olsa da kendinizi görece daha rahat hissettiğiniz ve sizi olduğunuz gibi kabullenen insanlarla daha çok birlikte olmak için kendinizi zorlayın.
- İçinizden gelmese de, size zor gelse de zaman zaman yakınlarınızla birlikte olmaya çalışın, gerekirse birlikte olmak için onları davet edin.
- Sosyal ortamlarda daha çok konuşmak için kendinizi zorlayın. Konuşmalarda sıranın size gelmesini beklemeyin. Kendi sesinize alışmanız için evde alıştırma yapın, sesli olarak kendi kendinize konuşun. Kendinize söyleyecek bir şey bulamıyorsanız sesli olarak gazete, kitap vs okuyun.
- İnsanların çoğu zaman laf olsun diye konuştuklarını, fakat laf olsun diye konuşmaktan rahatsız olmadıklarını, sürekli ciddi ve önemli şeylerin konuşulmasının mümkün olmadığını unutmayın.
- Bir sosyal ortama gitmeniz söz konusu olduğunda mümkün olduğunca kendinizi yakın hissettiğiniz birisi ile birlikte gidin.
- Bir sosyal ortama gitmeniz söz konusu olduğunda gerektiğinde ayrılabilme amacıyla (eğer varsa) kendi aracınızla gitmeyi tercih edin.
- Zaman zaman iç dünyanıza bakarak duygularınızı bir deftere yazın.
- Tutum ve davranışlarınızın karşınızdaki insanları nasıl etkilediğini anlamaya çalışın.
- Yalnız olmayı ve yalnız kalmayı seven kişilik özelliklerinizin bir çok insana sıkıcı gelebilecek ve diğer insanlarla ilişkiyi kurmayı gerektirmeyen (hatta kurmamayı gerektiren) işlerde sizin için bir avantaj olabileceğini unutmayın.
- Zorunlu kaldığınız zamanlarda karşınızdaki insanlara içinizden gelmese de merak etmeseniz de bazı standart soruları sorun.

ŞİZOTİPAL KİŞİLİK YAPISI

İnsanlarla ilişki kurmakta zorlanan, garip düşünce, inanç ve davranışları olan, ekzantrik kişilerdir. Konuşmaları çoğu zaman belirsiz, ayrıntıcı, dolaylı ve mecazidir. Yaşamlarını garip düşüncelerine ve inançlarına göre düzenlerler. Büyü, fal ve astroloji gibi konulara herkesin gösterdiğinden daha farklı ve aşırı bir ilgi gösterirler.

Hayatım boyunca böyle garip bir insan görmedim. Bakışı bile bir tuhaf. Ne, nereye baktığını; ne, niçin baktığını anlayamıyorsunuz. Konuşmaları da öyle, neyi niçin söylediğini anlamak zaman zaman mümkün olmuyor. Olmadık zamanda kendi kendine mırıldandığını, güldüğünü görünce şaşkırmamak elde değil. Komşuları, Fatma hanımın bu garip halinin bir çok insanı tedirgin ettiğini söylüyorlar. Geçenlerde evinde bir ruhun dolaştığını fark ettiğini ve kendisine zarar vermesinden korktuğunu anlatmış. Büyüye uğramış olabileceğini ve ruhun aydınlıkta ona hiçbir zarar vermeyeceğini düşünerek evinin ışıklarını gece gündüz açık tutuyormuş. Söyledikleri ve anlattıkları nedeniyle bir çok kişi onunla mümkün olduğu kadar görüşmemeye çalışıyor ve ondan uzak duruyormuş. Üstüne başına pek bakmaması, uyumsuz renkli giyim-kuşamı ve abartılı bir makyajı, ona daha garip ve ürkütücü bir görünüm veriyor.

Kişilik Özellikleri

Garip düşünce ve inançları vardır

Kendilerinde telepati, altıncı his ve geleceği görme gibi özelliklerin bulunduğu inanır ve yaşamlarını buna göre kurarlar. Kendisi ile hiçbir ilgisi olmayan bazı olayların kendisi ile ilişkili olduğunu düşünürler.

Şizotipal kişilik yapısına sahip kişiler

düşünceleriyle, inançlarıyla, yorumlarıyla,

konuşmalarıyla, davranışlarıyla ve

görünümleri ile tuhaf ve garip insanlardır.

Garip algıları vardır

"Uzaylıları algılama", "yapılan büyüü sezme" ve "ruhu hissetme" gibi olağanda algılanmayan gerçekdışı garip algılamaları olur.

İlişki kurmakta zorlanırlar

Toplum içine girmekte zorlanırlar. İnsanlarla bir arada olmak onlar için büyük bir sıkıntı kaynağıdır. Bir grup içinde uzun süre duramazlar. Özellikle yabancı insanların yanında çok sıkılırlar. Diğer insanları tedirgin eden garip düşünce, inanç ve algıları nedeniyle diğer insanlar tarafından kolayca arkadaş olarak kabullenilmezler.

Garip tutum ve davranışlar

Garip düşünce, algı ve inançları tutum ve davranışlarına da yansır. Diğer insanlarla ilişkilerini ve arkadaşlıklarını bunlara göre kurarlar. Diğer yandan kendine bakımları yetersizdir, genellikle pasaklı bir görünümleri vardır. Giyim-kuşamları da özensizdir. Çoğu zaman abartılı ve uygunsuz makyaj yaparlar. Saç ve sakal kesimleri de çoğu zaman garip ve kendilerine özgüdür..

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Kendilerini sezgileri güçlü ve diğer insanlardan farklı bir insan olarak görürler. Diğer insanlar tarafından sömürüleceklerini ve dışlanacaklarını düşünürler.

Geçinilmesi zor insan olarak şizotipal kişilik

Alışılmadık derecede tuhaf ve garip düşünce, inanç, tutum, yorum ve davranışları bu insanları geçinilmesi zor insan haline getirir. Diğer insanlar için çoğu zaman anlaşılmaz, tuhaf, tedirginlik yaratan ve uzak durulması gereken insanlar olarak görünürler.

Şizotipal kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- Zaman zaman neyin gerçek neyin gerçekdışı olduğunu ayırt etmede zorluklar yaşadıklarını unutmayın ve bu nedenle gerçeklikten kopmamasına yardımcı olun.
- Mümkün olduğunca bir arada olmaya çalışın.
- Sosyal ortamlara katılabilmesi için uygun koşullar yaratın.
- İletişim, ilişki kurma ve diğer sosyal becerilerini geliştirmesi için yardımcı olun.

Siz şizotipal kişilik yapısına sahipseniz

- İletişim, ilişki kurma ve diğer sosyal becerilerinizi geliştirmeye çalışın.
- Sosyal ilişkilerinizi geliştirmeye çaba gösterin, çeşitli gruplara katılın.
- Giyim-kuşam tercihlerinizde biraz daha dikkatli olun ve çok dikkat çekici tarzdan kaçının.

- Sizin düşüncelerinizin ve inançlarınızın insanlara garip ve inanılmaz geldiğini unutmayın.

ANTİSOSYAL KİŞİLİK YAPISI

Toplumun yazılı (yasa, yönetmelik vs) ya da yazılı olmayan (ahlak kuralları, gelenek ve görenekler) kurallarını çiğneyen; istek, gereksinim ve dürtülerini erteleyemeyen; öfkelenildiğinde öfkesini denetleyemeyen; çok kolay yalan söyleyen; vicdani duyguları gelişmemiş, bencil kişilerdir.

Ahmet'in karıştığı kavgaların kim bilir kaçınıcıydı bu. Kahvede televizyon seyrederken hakemin haksız yere verdiği penaltı nedeniyle çıkan kavgada kaşı patladığı için hastaneye gitmek zorunda kalmış ve kaşına dikiş atılmıştı. Neden böyle bir kavgaya karıştığını soranlara, olup bitenden hakemin ve Futbol Federasyonunun sorumlu olduğunu söylüyordu. Oğlundan dert yanan babası, Ahmet'in çocukluğundan beri haylaz, tembel, yaramaz ve uslanmaz bir çocuk olduğunu; hayvanlara her türlü eziyeti yaptığını, kedilerin kuyruklarına teneke kutular bağladığını, sineklerin kanatlarını kopardığını ve onları ateşe attığını söylüyordu. Ahmet'in okula başlayınca da uslanmadığını sık sık okuldan kaçtığı ve disiplinsiz olduğu için okul müdürünün kendisini bir çok kez okula çağırdığını ve sonunda ortaokul ikinci sınıfta devamsızlık nedeniyle okuldan atıldığını büyük bir üzüntü ile anlatıyordu. Askere gidene kadar çoğu zaman işsiz olan Ahmet, çok değişik işlere girip çıkmasına karşın bunların hiç birinde dikiş tutturamamıştı. Ya verilen parayı az bulduğundan ya da patronunun tutumundan işleri bıraktığını söylüyordu. Bu arada birkaç kez karakolluk olmuş, fakat komiserin anlayışlı yaklaşımıyla mahkemeye çıkmaktan kurtulmuştu. Kız arkadaşına laf attığını iddia ederek hiç tanımadığı birisini yumrukladığında ise olay zor kapatılmıştı. Ahmet'in ara ara esrar kullandığını öğrenen annesi ise en çok bu duruma üzüldüğünü ve oğlunun arkadaş kurbanı olduğunu söylüyordu. Askerlikte çok zorlanan Ahmet, komutanı iyi niyetli olmasa kaç kere kaçak durumuna düşecek, belki de cezaevini boylayacaktı. Askerliği bitirince anne ve babası "sorumluluk sahibi olunca belki adam olur" düşüncesiyle onu evlendirmişti. Fakat adam olmak bir yana, Ahmet'in eşinin ve iki çocuğunun maddi ve manevi bütün sorumlulukları anne ve babasına kalmıştı. Ahmet eşi ve iki çocuğu ile hiç ilgilenmiyor, çocuğunun hasta olduğu günlerde bile arkadaşları ile eğlenmeye gidiyordu.

Kişilik Özellikleri

Toplumun her türlü kuralını hiçe sayarlar

Geçmişte psikopat olarak adlandırılan bu kişiler toplumun her türlü kuralını hiçe sayarlar. Bu özelliklerine ilk çocukluk yıllarından itibaren rastlanır; daha ilkokul çağlarında evden kaçtıkları, okuldan kaçtıkları, hayvanlara eziyet ettikleri, arkadaşlarına zarar verdikleri, kolayca (ayaküstü) yalan söyledikleri, okul malına ya da komşu malına zarar verdikleri, dolandırıcılık ve sahtekarlık yaptıkları görülür. Sık sık karakolluk olmalarına ve cezaevine düşmelerine karşın bunlardan ders almaz, aynı tutum ve davranışları sürdürürler.

Dürtüseldirler

Dürtülerini engelleme ya da dürtülerinin doyumunu erteleme yetenekleri gelişmemiştir. Öfkelendiklerinde kendilerini denetleyemez, kendilerine ve başkalarına zarar verici davranışta bulunurlar. Kolayca saldırganlaşır, sonuçlarını hesaba katmadan kavga çıkarırlar. İçlerinden geçenin o anda gerçekleşmesi için ellerinden ne geliyorsa yaparlar. Her an haz peşindedirler. Alkol ve keyif

veren çeşitli maddelere düşkündürler ve sık sık kullanırlar.

Can sıkıntısına katlanamazlar. Bütün dertleri hoş / keyifli zaman geçirmektir.

Suçluluk duygusu yaşamazlar

"Vicdan"ları hiç gelişmemiştir. Vicdan azabı yaşamazlar; utanma, pişmanlık ya da suçluluk gibi duygular onlara yabancı duygulardır. Vicdan azabı yaşamak bir yana bazıları da insanlara kötü davranmaktan ve onları zor durumlarda bırakmaktan haz alabilirler.

Çok kolay yalan söylerler

Kendilerini haklı çıkarmak için ve yaptıklarına bir kılıf bulabilmek için çok kolay yalan söylerler. Yalan söylemekten hiçbir rahatsızlık duymadıkları gibi başkasını kandırmış olmaktan büyük bir keyif alırlar. Hiçbir zaman dürüst davranmaz ve verdiği sözleri tutmazlar.

Sorumluluk duyguları gelişmemiştir

Topluma, içinde bulunduğu gruba ve ailesine karşı sorumluluk hissetmezler. Bencildirler. Ailesine ve iş arkadaşlarına yükümlülüklerini ve sorumluluklarını hiç önemsemmezler. Kendilerinin anlık istek ve gereksinimlerini her şeyin üstünde tutarlar. Örneğin ailesine karşı bir sorumluluğu (hasta olan çocuğuyla ilgilenmek) yerine getirmektense arkadaşlarına takılıp eğlenmeyi tercih ederler.

Başkalarının da istekleri, gereksinimleri ve hakları

olduğunu düşünemezler. Hemen her zaman

haz veren etkinliklerin peşindedirler.

Harcamalarını karşılayabilmek için eşini, çocuklarını ve yakınlarını sömürürler ya da yasa dışı yollardan para kazanmanın yollarını bulurlar. Çocuklarını ya da eşini en kötü ortamlarda çalıştırırken kendisi zevk ve eğlence peşinde koşabilir.

İş yerinde üzerlerine düşen görevleri çoğu zaman tam olarak yerine getirmez, zorlu ve yorucu işlere gelemeyiz. Bu nedenle çoğu zaman belli bir işte uzun süre çalışamazlar.

Olup bitenlerde sorumlulukları olsa bile bunu hiçbir zaman kabul etmezler. Sorumluluğu kolayca başkasına atarlar. Her zaman kendilerini haklı çıkaracak bir şeyler ve kendince mantıklı açıklamalar bulurlar.

Eylemlerinin sonuçlarını hiç düşünmezler

Yaptıklarının diğer insanları nasıl etkilediğini, gelecekte ne tür sonuçlar yaratacağını değerlendiremezler. Eylemlerinin sonuçlarını hiç düşünmez ya da düşünüyor gibi görünseler de hiç aldurmazlar.

Eşduyum kurma becerileri gelişmemiştir

Antisosyal kişilik yapısına sahip kişilerin eşduyum kurma becerileri gelişmemiştir. Başkalarının yaşadığı duyguları ya fark etmez ya da önemsemezler.

Mazeret bulma konusunda ustadırlar

Olumsuz davranışlarına mazeret bulma konusunda çok ustadırlar. Buldukları gerekçeler ile hem kendileri için hem çevrelerindeki insanlar için yaptıkları davranışlara haklılık payı kazandırmaya çalışırlar.

Bir çok gerçektışı gerekçeler ile davranışlarının hoş görülmesi için çaba harcarlar. Buldukları gerekçeler, mazeretler ve akla yatkın açıklamalar ile insanları etkileyebilirler. Örneğin hırsızlık suçundan tutuklu olan antisosyal kişilik yapısına sahip bir kişi hırsızlık yapmasını, çocukluğunun kötü geçmesine ve çocukluk yıllarında hiçbir oyuncağı olmamasına ve bir çok gün aç kalmasına bağlayarak karşıdaki insanları etkilemeye çalışabilir.

İlk görünimleri yanıltıcıdır

İlk anda bir çok insana yardımsever, ilgili, cana yakın ve cömert görünürler. Fakat bu görünümün aldatici olduğu, bu kişilerin aslında bencil, istekleri anında olsun isteyen, haz peşinde koşan, sorumluluk duygusu gelişmemiş ve denetimsiz kişiler oldukları kısa bir zaman sonra anlaşılır. Yanılma özellikle zeki ve sosyokültürel düzeyi yüksek antisosyal kişilik yapısına sahip kişilerde daha çok yaşanmaktadır.

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Dünyayı gücü olanın her şeyi elde edebileceği ve güçsüzlerin her zaman ezilmeye mahkum oldukları bir yer olarak görürler. Kendilerini güçlü, diğer insanları zayıf ve çaresiz insan olarak algırlar. Dünya onlar için keyif almak üzere gelinen bir yerdir. Kendilerinin her şeyi yapma hakları

olduğunu düşünürler. Herkesin çıkar için birbirini kullanabileceğini düşünürler.

Geçinilmesi zor insan olarak antisosyal kişilik

Antisosyal kişilik özellikleri, hemen her zaman toplumsal düzeni ve kişiler arası ilişkileri bozan nitelikler taşır. Verdikleri sözü tutmamaları, kolayca yalan söylemeleri, kendi çıkarından ve alacağı hazdan başka bir şey düşünmemeleri, diğer insanların istek ve gereksinimlerini hiçe saymaları, umursamaz, acımasız ve kavgacı tutumları bu kişilere geçinilmesi zor insan özelliği verir.

Antisosyal kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- Yeterince tanımadığınız ya da yeni tanıştığınız antisosyal kişilik yapısına sahip kişi, size son derece çekici bir insan gibi görünebilir. Bu nedenle başkalarının onun hakkında anlattıklarını abartı ya da haksızlık olarak düşünmeyin, ciddiye alın ve dikkatli olun. Bir çıkarı söz konusu olduğunda size de kötülük yapmaktan çekinmeyeceğini unutmayın.
- Onları değiştirmeye çalışmak yerine, üzerlerine düşen görevleri yerine getirmeleri için çaba harcamanız daha yararlı olacaktır.
- Antisosyal kişilik yapısına sahip olanların tutum ve davranışlarını maskeleyen telafi edici davranışları vardır. "Delikanlı", sosyal, her şeye açık, konuşkan ve anlayışlı görünümüne aldanmayın.
- Kesin kurallar koyarak, bunları tavizsiz uygulamaya çalışın.
- Yaşadıklarından ders almış gibi görünse de hiçbir zaman bütünüyle değişmiş olabileceğini düşünmeyin.
- Maddi ve manevi her türlü ilişkide temkinli davranın ve önlemlerinizi önceden alın.
- Kim olursanız olun (ister eşi, ister çocuğu, ister anne ve babası) size her zaman bir kötülük yapabileceğini unutmayın.
- Söylediklerine ve söz vermesine inanmayın. Söylediklerine değil, yaptıklarına ve eylemlerine bakın.
- Gerektiğinde yardım isteyebileceğiniz bir yakını olup olmadığını öğrenin.
- Antisosyal kişilik yapısına sahip bir kişi için güçlü olmak çok önem taşıdığından, onlarla gereksiz bir güç savaşına girmekten uzak durun.
- Vicdanınızın olup bitenleri gerçekçi bir biçimde değerlendirmenizi engelleyebileceğini sürekli kendinize hatırlatın.
- Yaşananlardan ya da onun yaptıklarından dolayı kendinizi suçlamayın.

Siz antisosyal kişilik yapısına sahipseniz

- Antisosyal davranışlarınızın cezaevine düşmenize, sevdiğiniz insanları kaybetmeye ve eşinizin ya da çocuklarınızın başına kötü bir şeyler gelmesine yol açabileceğini kendinize sürekli olarak hatırlatın.

• Antisosyal kişilik yapısına sahip kişiler antisosyal davranışlarını görseller bile, kendi davranışlarına bir kılıf bulmakta ustadırlar. Bu durum onların aynı davranışı sürdürmelerini etkileyen önemli bir etmendir. Bu nedenle kılıf ve bahane aramak ya da yaratmak yerine, mümkün olduğunca davranışlarınızın diğer insanlar üzerindeki etkilerine odaklanın.

• Öfkenizi denetleyemediğinizi sürekli aklınızda tutarak, öfkenizi yatıştırmanın yollarını bulun. Öfkenizin artacağını hissettiğiniz anlarda o ortamdan uzaklaşmak, öfkeyi yatıştırmak için en kolay uygulanabilen yöntemlerden birisidir.

- Sık sık sevdiğiniz insanları, onların nasıl olduğunu, neler yaşadığını, neler hissettiğini düşünün.
- Ailenizle daha çok zaman geçirmek için kendinizi zorlayın.
- Arkadaş çevrenizi gözden geçirin, gerekirse değiştirmeyi deneyin.

Antisosyal kişilik yapısına sahip kişileri en iyi anlatan atasözleri ve deyimler

- *"Vur patlasın çal oynasın"*

Yaşamları tamamen zevk ve eğlence üzerine kuruludur.

- *"Atın ölümü arpadan olsun"*

Kendilerine zarar vereceğini bilseler bile haz ve zevk veren bir şeyi yapmaktan çekinmezler.

- *"Özü sözü bir"*

Antisosyal kişilik yapısına sahip kişilerin söyledikleri ile yaptıkları çoğu zaman bir birine uymaz. Defalarca söz vermesine karşın aynı davranışı tekrar tekrar yapar ve bu davranışı ile ilgili olarak her seferinde de ustaca makul gerekçeler bulurlar.

- *"Acı patlıcanı kırağı çalmaz"*

Antisosyal kişilik yapısına sahip kişiler bu atasözünü kullanarak (geçmişte çok acı yaşadıklarını ve bundan sonra yaşanabilecek acıların kendilerini etkilemeyeceğini düşünürler) kolayca riskli tutum ve davranışlara girerler.

- *"Minareyi çalan kılıfını hazırlar"*

Yaptıkları her türlü kötülüğe kılıf, gerekçe ve bahane bulmakta ustadırlar.

- *"Lafla peynir gemisi yürümez"*

Bir çok konuda iddialı, parlak düşünceleri vardır. Ne yapılması gerektiğini herkesten çok bilmelerine karşın, bir gerekçe uydurarak hemen her zaman gereğini yapmaktan kaçınırlar. Başka bir deyişle atasözünün tersine "Lafla peynir gemisi yürütmeye" çalışırlar.

- *"Tembele iş buyur, sana akıl öğretsin"*

Düzenli işleri olmamasına ve hiçbir görevi gereği gibi yapmamalarına karşın başkalarına bol bol akıl verirler.

SINIRDA (BORDERLINE) KİŞİLİK YAPISI

Kendisi ve çevresindeki insanlarla ilgili algıları ve değerlendirmeleri dönem dönem değişen, tutarsız, çelişkili ve istikrarsız davranışlar gösteren, fırtınalı bir yaşamı olan, bağlandığı kişiye yapışan ve ondan ne olursa olsun kopamayan, terk edilmeye ve ayrılmaya katlanamayan, öfkesini denetleyemeyen insanlardır.

Tanıyanlar bilir. Yasemin ile geçinmek, daha doğrusu ona dayanmak ve katlanmak çok zordur. Bir bakarsınız dünyalar tatlısı, bir bakarsınız baş belasıdır. Uçuk bir kızdır o. Ne zaman ne yapacağını, size nasıl davranacağını kestiremezsiniz. Bir bakarsınız can ciğer kuzu sarması, bir bakarsınız nefret ettiği bir düşman. Sabırlı olursanız; ona, onun zaman zaman yaptığı gibi düşmanca ve tepkisel davranmazsanız görürsünüz döner dolaşır gelir size. En yakın arkadaşı, can yoldaşı, sırdaşı oluverirsiniz yeniden. Düşmanca davrandığı dönemde söylediklerini o değil de başkası söylemiş ve hiç bir şey olmamış, sanki o anlar hiç yaşanmamış gibi davranır. Havasının sık sık değişmesine alıştım da erkek arkadaşı için kendini öldürmeye kalkışmasına alışamadım. İki kere hastaneye yatmak zorunda kaldı bu nedenle. Evde bulduğu bütün ilaçları içerek intihara kalkışmış. Sonradan kendisi de pişman oluyor ama, iş işten geçmiş oluyor. Neyse ki ikisini de kazasız belasız atlattık. Yasemin erkeklerle ilişkisini bir türlü ayarlayamıyor. Şıpsevdi olması yetmiyor gibi, yeterince tanımadan üçüncü günde yatağa atıyor kendini. Bazen gebe kalacak diye korkuyorum. Fakat işin zor tarafı, karşı taraf kendisini aldatsa, bırakmak istese bile o bir türlü bırakmıyor ilişkisini. Haftalarca "aşk" acısı yaşıyor. O günlerde katlanılmaz oluyor Yasemin. Bir de gecenin bir vaktinde "canım sıkılıyor, her şey anlamsız geliyor, ne yapsam geçmiyor" diye telefon etmesine alışamadım. Ne yapacağımı, ne diyeceğimi bilemediğim o anlarda intihar edecek diye ödüm kopar, bütün gece uyuyamam.

Kişilik Özellikleri

İnsanları "iyiler" ve "kötüler" olarak kategorilere ayırırlar

İnsanları "oldukları gibi" göremezler. İç dünyalarındaki dönüşümlere bağlı olarak insanları ve onların davranışlarını algılamaları değişir. Algılamalarına ve yorumlarına bağlı olarak duygu ve düşünceleri iki uçta gidip gelir.

"İyi" olarak gördükleri insanlara hiçbir kötü yönü

olmayan bir insan gibi (sanki bir melekmiş gibi),

"kötü" olarak gördüğü insana hiçbir iyi yönü

olmayan bir insanmış gibi (sanki bir şeytanmış,

canavarmış gibi) davranırlar.

"İyi" olarak gördükleri insanlara hiç bir kötü yönü olmayan (sanki bir melekmiş gibi) bir insan gibi, "kötü" olarak gördüğü insana hiçbir iyi yönü olmayan (sanki bir şeytanmış, canavarmış gibi) bir insan gibi bakması ve davranması nedeniyle sanki iki farklı insan söz konusu gibidir. Bu nedenle aynı kişiyi farklı insanlar birbirinden çok farklı hatta taban tabana zıt insan olarak tanımlayabilirler.

İnsanların hem iyi yanlarının hem kötü yanlarının olabileceğini düşünemezler. Hiçbir zaman insanları bütün olarak göremezler. "İyi" olarak gördükleri dönemde insanların "kötü" yönlerine, "kötü" olarak gördükleri dönemde "iyi" yönlerine kördürler.

Duyguları çok yoğun yaşarlar

İster rahatsız edici, ister keyif verici duygular olsun yaşadıkları duyguları çok yoğun olarak yaşarlar. Karşısındaki insanlara şaşkınlık veren bu durum onun anlaşılması güç bir insan olarak nitelenmesine neden olur. Sınırdaki kişilik yapısı olan kişiler ile onların olumlu duygular yaşadığı dönemde kurulan ilişkiler çok doyumlu ve aranan ilişkiler olabilir. Fakat karşısındakine denetimsiz biçimde acımasızca tepki gösterdiği olumsuz duygular yaşadığı dönemler ise tam tersine yıpratıcı ve yıkıcıdır

Tutarsız, çelişkili ve istikrarsız davranışlar gösterirler

Tümüyle iyi ya da tümüyle kötü görme tarzındaki yaklaşımları aynı insan için de değişik zamanlarda farklılıklar gösterebilir. Kendisi ve çevresindeki insanlarla ilgili algıları ve değerlendirmeleri dönem dönem değişir. Bir dönem iyi, değerli, mükemmel ve sevmeye layık olarak gördüğü bir kişiyi, başka bir dönem kötü, canavar ruhlu ve aşağılık bir insan gibi görebilirler. Bir dönem "yere göğe sığdıramadığı" ve "göklere çıkardığı" bir kişiyi başka bir dönem "yerin dibine sokabilir".

Diğer insanlarla ilişkilerinde, kendileri ile ilgili

algılarında, başkaları ile ilgili algılarında istikrarsız

olmaları en önemli özelliklerinden birisidir.

Hem kendileri hem başkaları ile ilgili yaşadıkları duygularda, düşüncelerde, tutum ve davranışlarda tutarsız ve çelişkili oldukları gözlenir. İnsanlarla ilişkileri büyük bir karmaşa içindedir. Bir gün "dünyanın en iyi insanı" şeklinde tanımladığı bir kişiyi başka bir zaman "dünyanın en adi insanı" olarak nitelendirebilir. Öfkesini denetleyemeden saldırganlaştığı bir kişiyle, başka bir zaman sanki böyle bir şey hiç olmamış gibi ilişki kurabilir.

Çok sevdiği bir insandan hiç beklenmedik anda nefret ederken, bir başka anda yine çok sevebilirler. Bu tutarsız ve çelişkili davranışları nedeniyle insanlarla ilişkilerinde süreklilik sağlayamazlar.

Yaşadıkları olumsuz duygulara katlanamazlar

Yaşadıkları olumsuz duygulara katlanamazlar. Can sıkıntısı ve çaresizlik duyguları ile baş edemedikleri için intihar girişiminde bulunabilirler.

Terk edilmeye ya da ayrılmaya çok duyarlıdırlar; yalnızlığa katlanamazlar

Yakınlarının kendisini bıraktığını ya da terk ettiğini düşündüklerinde çok yoğun boşluk, anlamsızlık, can sıkıntısı yaşar ve öfkelenirler. Onlar için yalnız kalmak dayanılması çok zor bir durumdur. Bu tür durumlarda yoğun çökkünlük ve sıkıntı yaşayabilir, karşıdakini acımasızca eleştirebilir ve şiddete başvurabilirler. Yalnız ya da kimsesiz kalmamak için sürekli yakın ilişki kuracakları insan arayışı içindedirler.

Diğer yandan sınırdaki kişilik yapısına sahip kişiler çoğu zaman var olan bir ilişkiyi bitirmede çok zorlanırlar. Büyük çalkantılara karşın ve dıştan bakıldığında ilişkinin sürmesinin hiçbir anlamı yokmuş gibi görünse de sınırdaki kişilik yapısına sahip bir kişinin var olan bir ilişkinin sürmesi için zor kullanmak dahil her türlü yolu denedikleri görülür.

Kendilerine zarar verici davranışlar gösterirler

İnsanlarla ilişkilerinde kolayca hayal kırıklığına uğrar ve çok sık olarak boşluk, can sıkıntısı, yalnızlık, anlamsızlık duyguları yaşarlar. Bu duygular ile başa çıkabilmek için alkol ve keyif veren maddeler kullanabilirler Diğer yandan bu tür durumlarda yaşadıkları çaresizlik ve anlamsızlık duyguları nedeniyle aşırı dozda ilaç içerek, kendisini jilette yaralayarak ya da çeşitli biçimlerde kendilerine zarar verici davranışlar gösterirler.

Fırtınalı bir yaşam biçimleri vardır

İnsanları ya tümüyle iyi ya da tümüyle kötü olarak görmeleri, bu kişilerin duygu, düşünce, tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Bu durum, kendilerini ve başkalarını değerlendirmede iki uca gidip gelen değerlendirme farklılıklarına, duyguların yoğun (çılgınca) ve değişken bir şekilde yaşanmasına ve insanlarla ilişkilerinde tutarsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bir zaman delicesine sevdiği, hayran olduğu ve harika olarak nitelendirdiği bir insandan başka bir zaman nefret edebilir, öğrenebilir ve *aşağılık* olarak görebilirler. Duygu ve düşüncelerindeki aşırılıkları, yaşadığı olumsuz duygular ile baş edebilmek için alkol ya da keyif verici madde kullanmaları, anlamsızlık ve yalnızlık duyguları içinde iken intihar girişimlerinde bulunabilmeleri nedeniyle fırtınalı bir yaşam biçimleri

vardır.

Sevgi ilişkilerinde yapışırcaına bağımlılıkları

vardır, en ufak bırakılma tehdidi algıladıklarında

aşırı öfkelenirler.

Fırtınalı yaşam şekilleri nedeniyle bu kişilerde işten atılma ya da iş değiştirme, evlilik sorunları yaşama, boşanma ve yeniden evlenme, okul yaşamlarının kesintiye uğrama çok sık görülür.

Dürtü denetiminde güçlükler yaşarlar

Çeşitli alanlarda içten gelen isteklerine ve dürtülerine gem vuramazlar. Bu nedenle özellikle cinsellik ve öfke ile ilgili olarak çok sık sorunlar yaşarlar.

Bu kişilerin en önemli özelliklerinden birisi de öfkelerini denetleyememeleridir. İnsan ilişkilerinde sık sık bağırp çağırıkları ve kavga çıkardıkları gözlenir. Öfke patlamaları olduğunda hem kendilerine, hem başkalarına, hem çevredeki eşyalara zarar verebilirler.

Karmaşık bir cinsel yaşamları vardır. Yeterince tanımadıkları insanlarla rasgele cinsel ilişkilere girebilirler. Cinsel eşlerini sık sık değiştirirler. Kontrolsüz cinsel ilişkiler yanında zaman zaman cinsel sapkınlıklar ya da cinsel kimlikte sapmalar da görülebilir.

Tehlikelerine aldırmadan aşırı riskli ve dikkatsiz araba kullanabilirler. Sonunun nereye varacağını hesaba katmadan aşırı para harcayabilirler. Sıkıntılarını, anlamsızlık ve boşluk duygusunu aşmak için alkol ve madde kullanabilirler. Bazen oburluk ve yeme atakları biçiminde tıknırcasına bir şeyler yeme davranışı sergileyebilirler.

Yineleyici intihar girişimleri olabilir

Özellikle terk edildiğini düşündüğü dönemlerde, ayrılık tehdidi ile karşılaştıklarında, anlamsızlık, çaresizlik, yalnızlık ve boşluk duyguları içinde intihar girişiminde bulunabilirler. Bu intihar girişimi bazen bir yardım çağrısı, bazen öfke çıkarma şeklinde iken bazen de karşıdakini yönlendirme amacı güdebilir. İntihar girişimleri aşırı dozda ilaç alma, jilet ve bıçak gibi kesici cisimlerle kendilerini kesme şeklinde olmaktadır. Bazen de intihar tehdidinde bulunarak çevresindeki insanları yönlendirmeye çalışabilirler.

İnsanlarla ilişkileri sürekli çatışmalıdır

Tutarsız ve istikrarsız olmaları, değişik zamanlarda taban tabana zıt tutum, düşünce, duygu ve davranışlar göstermeleri insanlarla ilişkilerinde ciddi çatışmalar yaşanmasına neden olur. Bir gününün diğer gününe uymaması onu anlaşılmaz, ne yapacağı belli olmayan bir kişi konumuna getirir. Bu durum diğer insanlarla ilişkilerinin süreklilik kazanmasını engeller.

Sık sık arkadaş ve ilişki biçimi değiştirirler. Çok değişik sosyal gruplara girip çıkabilirler.

Fırtınalı bir evlilikleri vardır

Evlilikleri ayrılma ve tekrar birleşme dönemleri ile doludur. Eşiyle sık sık tartışmasına ve onunla kavga etmesine karşın zaman zaman da kendilerini *delicesine aşık* hissedebilirler. Eşi ayrılma talep ettiğinde *deli olurlar*: öfkelenir, hiddetlenir, saldırganlaşır, kendisine ve çevresine zarar verebilir, intihar girişiminde ya da intihar edeceği tehdidinde bulunabilirler.

Kimlik sorunları yaşarlar

İç dünyalarındaki tutarsızlık, kararsızlık ve değişkenlikler nedeniyle çok sık kimlik sorunları yaşarlar. Kimlik sorunları nedeniyle cinsel kimlik, mesleki kimlik, toplumsal roller, değerler, idealler, gelecekle ilgili beklentiler konusunda tutarlılık göstermezler. Cinsel yönelimlerinde zaman zaman sapmalar görülebilir. Kendileri ile ilgili algıları ve arkadaş seçimleri sık sık değişir ve birbiriyle ilgisiz uçlarda olabilir. Amaçları, değerleri ve mesleki beklentileri de sürekli değişir.

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Kendilerini güçsüz, korunmasız ve savunmasız olarak algılayan sınırdaki kişilik yapısına sahip kişiler için dünya tehlikelerle dolu, güvensiz bir yerdir. İnsanları ya kötü yanı olmayan bütünüyle iyi ya da iyi yanı olmayan bütünüyle kötü olarak algılama ve değerlendirme eğilimleri vardır.

Geçinilmesi Zor İnsan Olarak Sınırdaki Kişilik

Kişinin sahip olduğu borderline kişilik özellikleri, o kişiyi geçinilmesi zor insan haline getirmeyecek düzeyde ise bu kişilik yapısına sahip insanlar ile yoğun duygu alışverişinin bulunduğu bir ilişki yaşanır. Sınırdaki kişilik yapısındaki kişinin duygularındaki gelgitlerin ve öfke patlamalarının bu ilişkinin her an bozulmasına yol açabileceği de unutulmamalıdır.

Geçinilmesi zor insan olarak nitelendirilecek düzeyde sınırdaki kişilik özellikleri taşıyan insanlar ile bir günlerinin diğer günlerine uymaması, her türlü duyguyu yoğun yaşamaları ve bunların davranışlarını etkilemesi nedeniyle ilişki sürdürmek zorlu bir yoldur. Örneğin yaşadıkları öfkeyi denetleyememeleri sonucunda öfke patlamaları ve saldırgan davranışları diğer insanları çok zorlar.

Sınırdaki kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- Baş edilmesi ve ilişki kurulması zor bir insanla karşı karşıya olduğunuzu hiçbir zaman unutmayın.

İnişli çıkışlı bir ilişkiye hazırlıklı olun.

• Size bir zaman dünyanın en iyi insanı gibi davranırken bir zaman sonra nedenini anlayamadığınız biçimde dünyanın en kötü insanı gibi davranabileceğini unutmayın. Bir zaman sizi mükemmel bir dost ve insan gibi görürken başka bir zaman aşağılayabilir. Hiç beklemediğiniz anda, hak etmediğiniz suçlamalarla ve öfke patlamaları ile karşılaşabilirsiniz. Her iki durumda da onun karşısında *tutarlı* kalmaya (onun davranışlarından etkilenerek ne olduğundan daha yakın ne de düşmanca davranmadan her zaman aynı kalma) çalışın.

- Onunla ilişkinizde kendinizi *tükenmiş* gibi hissediyorsanız ilişkiye bir süre ara vermeyi planlayın.
- İniş çıkışlarını anlamaya çalışın, onu değiştirmeye çalışmayın; olduğu gibi kabul edin.
- Onunla ilişkinizde her türlü duygunuzun en yoğun biçimde etkinleşebileceğini, bunun iki uç arasında gidip geleceğini unutmayın ve duygularınıza kapılmayın.
- Anlam veremediğiniz ve nedenini anlayamadığınız biçimde tepki gösterdiğinde, sakın kalmaya ve aynı tutarlılıkta davranmaya çalışın.
- Cinsel bir yaklaşım söz konusu olduğunda, onun cinsel ilişki yaşamak için davetkar tutumuna uymayın.

- Kendinizi öfkeli, çaresizlik içinde ve değersiz hissettiğiniz zamanlarda abartılı ve ilişkiyi bitiren bir tepki göstermekten kaçının.
- Zaman zaman ilişkiniz hiç beklemediğiniz biçimde iyi gidebilir, bu duruma bakıp da değiştiği yanılgısına düşmeyin.
- Onunla ilişkinizde sık sık "ben bunu hak etmedim" düşün-cesine kapılabilirsiniz. Öfke patlamalarının geçici olduğunu, onun kendi iç gereksinimlerinden öyle davrandığını unutmayın.
- Olumsuz duygu ve tepkilerine karşı affedici olun, fakat olumlu duygu ve yaklaşımlarına da kendinizi aşırı kaptırmayın.
- Onu farklı bir gözle görmeye çalışın, her türlü davranışının kendi iç gereksinimlerini karşılamaya yönelik olduğunu unutmayın.
- Öfkeli olduğu bir zamanda, öfke patlamasının nedenlerini konuşmaya ve haklı olduğunuzu ya da yanlış anladığını göstermek için kanıtlar ileri sürmeye çalışmayın. Onun öfkesini arttırmaktan başka bir işe yaramayacaktır.
- Sizi yönlendirme amaçlı gibi görünse de her intihar tehdidini ciddiye alın. Gerektiğinde diğer yakınlarınızı bilgilendirin.
- Bir şekilde ilişkiniz bittiyse ya da ayrıldıysanız, sizinle yeniden birlikte olmak istediğinde *kırk kere* düşünün. Özellikle benzer bir durumla ikiden çok karşılaştıysanız, eninde sonunda aynı şeyin yaşanacağını bilin.

Siz sınırdaki kişilik yapısına sahipseniz

- Diğer insanlarla ilişkilerinizde ciddi sorunlar yaşıyorsanız öncelikle bir ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanından yardım almayı düşünün.
- Kaotik ilişkilerin olduğu sosyal gruplardan uzak durun.
- Kuralları net olan ve disiplinli sosyal gruplara katılın.
- Hangi durumlarda çok öfkeli olduğunuzu anlamaya çalışın, mümkünse bu tür ortamlardan ve ilişkilerden uzak durun.
- Kendinizi çok çaresiz hissettiğinizde, geçmişte de en az şimdiki kadar çaresiz ve çözümsüz hissettiğiniz günler yaşadığınızı, bunları bir şekilde atlatabildiğinizi düşünün.
- Duygularınızı tanımaya ve duygularınızın sizi nasıl etkilediğini anlamaya çalışın.
- (Bayan iseniz) Gebe kalma olasılığınızı düşünerek güvenli ve uzun süreli etki gösteren doğum kontrol yöntemleri kullanın.

Sınırdaki kişilik yapısına sahip kişileri en iyi anlatan atasözleri ve deyimler

- "*Deli dolu*"

Sınırdaki kişilik yapısına sahip kişiler duyguları çok yoğun biçimde yaşarlar. Yaşadığı duygular nedeniyle de her şeyi göze alabilmeleri, alınması zor kararları hızlı bir şekilde verebilmeleri onların

"deli dolu" bir yaşam sürmesine neden olur.

- *"Ne yapacağı belli olmaz"*

İstek, gereksinim ve dürtülerini erteleyememeleri nedeniyle ne zaman ne yapacağını kestirmek güçtür. Beklenmedik zamanlarda, başkalarına basit ve sıradan gibi görünen olaylara aşırı tepki gösterebilirler.

- *"Günü gününe uymaz"*

Ruhsal yapılarındaki ve çevresindeki insanlarla ilgili değerlendirmelerinin sık sık değişebilmesi ve bunlardaki değişimin birbirinden çok farklı olabilmesi diğer insanlarla ilişkide birbirinden çok farklı davranışlar göstermelerine yol açabilir.

HİSTRİYONİK KİŞİLİK YAPISI

Her ortamda dikkatlerin kendi üstünde olmasını isteyen, dikkatleri kendi üzerine çekmek için her olanağı ve aracı (giyim-kuşam, beden dili, ses, söz, tavır, davranış) kullanan, gösterişli ve çekici olmaya çalışan, karşı cinsiyetten olanlara ayartıcı ve baştan çıkarıcı davranan, dışa dönük ve sosyal insanlardır.

Coşku, canlılığı ile, konuşkanlığı ile, her ortamda kendinden söz ettirmeyi başarması ile çoğu zaman şaşırtmıştır beni. Kendi deyişi ile o kadar çok pozitif enerjiyi nereden bulur anlayamam bir türlü. Fakat aynı şekilde tutum ve davranışlarındaki aşırılıkları da şaşırtır beni. Bana göre her şeyi abartıyor. Neşesini de, üzüntüsünü de. Altı üstü amorti kazandığı milli piyango çekilişi için yaşadığı sevincini görseniz; sanırsınız en büyük ikramiyeyi o kazanmış. Neden böyle davrandığını tam olarak çözemedim söyleyemem. Her yerde, her şeyde adının anılmasını; güzelliğinden, çekiciliğinden ve yaptıklarından bahsedilmesini ister. Bunun için de elinden geleni yapar. İş yerinde olsun, günlük yaşamda olsun bir kez bile olsa (bir çoklarına abartılı gelen) makyajı olmadan kimseye görünmek istemez. Yeterince bakımlı değilse en yakın arkadaşı ile bile karşılaşmak istemez. İşin ilginç tarafı böyle durumlarda anında inandırıcı bir yalan uydurur. İnsanlarla birlikte iken herkesin onunla, onun söyledikleri ile ilgilenmesi için elinden geleni yapar. Kahkahaları ile, açık saçık esprileri ile ya da yaşadıklarını bire bin katarak anlatan hali ile topluluk içinde dikkati çekmenin bir yolunu bulur. Birlikte yaşadığımız bir olayı başka bir zaman başkalarına anlattığında her seferinde ağız açık şaşkınlıkla dinlerim onu. O anı böyle mi yaşadık diye. Zaten ne yaparsa yapsın, nasıl yaparsa yapsın her şeyi en iyi, en renkli yaptığını söyler. Sıradan bir akşam yemeğini bile "süper" ya da "çok özel bir yemekmiş" gibi anlatır. Bu hali bir yandan Coşku'yu sohbeti aranan bir kişi yaparken bir yandan da bir çok kişi tarafından (özellikle kadınlar tarafından) kiskanılan bir kişi haline getirir. Bazen kendim için de düşünürüm nedir bizi birer yakın arkadaş yapan diye. Galiba onun görüldüğünden farklı kişilik yapısını görebilmemden kaynaklanıyor bu. Örneğin Coşku, erkeklere yönelik çok davetkar bir tutum sergiliyor olsa da bunun böyle olmadığını, hatta cinsel yaşamında bir çok sorunlar yaşadığını biliyorum ben. Evli olmasına karşın erkeklerin kendisine yaklaşmak istemesinden şikayet ediyor olsa da bundan çok hoşlandığı her halinden belli oluyor. Zaman zaman "davetkar" tutumunun farkında mı değil mi diye düşünüyorum; farkında olmaması bana göre olanaksız ama kendisi bunu sürekli inkar ediyor.

Kişilik Özellikleri

Dikkatlerin kendi üstlerinde olmasını isterler

Bu kişiler buldukları ortamda ilgi odağı olmak ister ve dikkatlerin kendi üzerinde olması için ellerinden ne gelirse yaparlar. Her türlü tutum ve davranışları, giyim - kuşamları, jest ve mimikleri bu amaca yöneliktir. Sanki sürekli bir gösteri içinde gibidirler. İlgi çekebilmek için yaşadıklarını dramatize eder, yaşadıklarını daha ilgi çekici hale getirmek için gerçekte yaşanmayan olaylarla süslerler.

İlgi odağı olmadıklarında ya da başkalarının

dikkatini çekmeyi başaramadıklarında

bundan rahatsızlık duyarlar.

İlgi odağı olma ve dikkatleri kendi üzerine çekme isteği nedeniyle her olanağı ve aracı (giyim-kuşam, beden dili, ses, söz, tavır, davranış) kullandıkları için buldukları ortamda fark edilmemeleri mümkün değildir. Göze batan renkli giysileri ile; aşırı jest, mimik ve el kol hareketleri kullanarak iletişim kuran halleri ile; sesindeki vurgular ve herkesin duyabileceği tarzda konuşmaları ile; kahkahaları ile; konuşmalarına serpiştirdiği cinsellik öğeleri ile hemen dikkati çekerler.

Histriyonik kişilik yapısına sahip kişilerin ilgi çekme çabaları yalnız belli kişiler ile sınırlı değildir, karşılaştıkları herkes için (özellikle karşı cinsiyetten) ilgi odağı olmaya çabaladıkları görülür. Sanki amaç belli insanların ilgisini çekmek değil yalnız *ilgi çekmek* gibi görünmektedir.

Gösterişli ve çekici olmaya çalışırlar

Dış görünümüne çok önem verirler. Güzel görünmek için çok çaba harcarlar. Göz alıcı renklere giyinirler. Sürekli bakımlı ve makyajlıdırlar. Şatafatı ve cazibeli olmayı severler. Giyim-kuşama, takı ve aksesuara çok meraklıdırlar; en yakışanı bulmak için çok zaman harcarlar. O an içinde buldukları duygulanıma bağlı olarak hiç giymeyecekleri giysiyi satın alabilirler. Dolaplarında hiç giymedikleri ya da birkaç kez giydikleri bir çok giysi bulunur. Gösterişli ve çekici olmaya çalışırken bir yandan da bu durumlarının fark edilmesini ister ve iltifat edilmeyi beklerler.

Ayartıcı ve baştan çıkarıcı davranırlar

Karşı cinsiyetle ilişkilerinde ayartıcı ve baştan çıkarıcı davranışlar gösterirler. Dış görünümüleri, giyim kuşamları da çoğu zaman *davetkar* bir tarzdadır. Fakat kendileri ayartıcı davrandıklarının farkında değildirler; davranışlarının öyle anlaşıldığını gördüklerinde de şaşırır, öfkelenir ve yanlış anlaşıldıklarını düşünürler. Bu kişilerin ayartıcı ve cinsel davet içeren tutum ve davranışları, cinsellik yaşamak amacı güden tutum ve davranışlar olmayıp, ilgi odağı olmak ve dikkat çekmeyi amaçlayan tutum ve davranışlardır. Ayartıcı ve baştan çıkarıcı davranmalarına karşın bu kişilik özelliklerini taşıyan insanların bir kısmı cinsel açıdan soğukturlar ve bazıları ise cinsellik yaşamaktan iğrenirler.

Dışa dönük insanlardır

Çok sayıda arkadaşları vardır. Konuşkan, cana yakın ve sıcakkanlı insanlardır. Renkli bir yaşamları ve dünyaları vardır. Onların bulunduğu ortamlarda sürekli bir coşku, şamata ve cümbüş vardır. Hareketli, canlı ve konuşkan olmaları nedeniyle arkadaş gruplarının aranan ve sevilen insanı olabilirler. Sanki dünyaya diğer insanlarla ilişki kurmak için gelmiş gibidirler. Çabuk arkadaşlık kurarlar. İlk kez karşılaştıkları insanlara *kırk yıllık dost* imiş gibi davranır, *cancığer kuzu sarması* olurlar. Fakat insanlarla ilişkileri yüzeyseldir. Çok cana yakın ve sıcak davrandığı ve yeni tanıştığı bir kişiyi başka bir ortamda hiç tanımayabilirler.

Her şeyden çabuk etkilenirler

Yaşadıklarından ya da karşılaştıklarından çabuk etkilenirler. Basit bir olay karşısında bile beklenmedik duygusal reaksiyonlar gösterebilirler. Bu özellikleri nedeniyle duygularında hiç beklenmedik dönüşümler görülebilir: az önce kahkahalarla gülerken bir süre sonra hüngür hüngür ağlayabilirler. Bu nedenle *gel git huylu* olarak nitelenebilirler. İki uçta gidip gelen ve hızla değişen

duygulanımları çoğu zaman başkaları tarafından yadırganır. Olup bitenlerden, insanlardan ve konuşmalardan çabuk etkilenirler ve telkine yatkındırlar.

Duyguları tarafından yönlendirilirler

Histriyonik kişilik yapısına sahip kişiler duygularından etkilenen ve duygularına göre hareket eden insanlardır. Karşısındaki kişiyi sevdikleri zaman, sevgilerini bütün varlıkları ile gösterirler; fakat aynı kişiye karşı her hangi bir nedenle öfkelendiklerinde öfkelerine kapılıp son derece kötü davranabilirler.

Tutum ve davranışları, duyguları abartılıdır

Yaşadığı duyguları canlı ve teatral bir biçimde gösterdikleri için yaşadıkları duygular dışarıdan abartılı ve yapmacık görünür. Bu bir yanıyla da doğrudur, çünkü bu duygular dıştan bir gözlemci için görüldüğü kadar o kişinin iç dünyasında iz bırakan duygular değildir. Fakat bu kişilerin tutum, davranış ve duygularındaki *abartılı* ve *yapmacık* izlenimini, bir tiyatro oyuncusunun rolünü oynamasından ayrı tutmak gerekmektedir. Çünkü histriyonik kişilik yapısına sahip bir kişi rol yapmamakta, çocuklukta alışageldiği bir tarz içinde, görüneni o an iç dünyasında da hissederek ifade etmektedir. Bu davranışlarının da esas amacı ilgi odağı olma ve dikkat çekme isteğidir.

Geçmişte yaşadığı bir olayı anlatırken olayı aynı canlılığı ile yeniden yaşıyormuş izlenimi verirler. Basit bir olayı bir komedi ya da trajedi haline getirerek anlatabilirler. Aynı olayı yaşayan başka bir kişi, yaşanan olayın bu kadar renkli ve canlı bir olay olup olmadığını (hatta aynı yaşantı olup olmadığını) hayret ederek izleyebilir.

Gerçekleşmesi mümkün olmayan romantik hayalleri vardır

Hayattan ve insanlardan gerçekleşmesi mümkün olmayan beklentileri vardır. Hayal dünyaları geniştir.

Bütün dikkatleri dışa yöneliktir

Günlük ilişkilerde başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğüne ve ilgi çekip çekemediğine odaklandığı için, iç dünyasında olup bitenler, yaşadığı duygular ve aklından geçen düşüncelerle yeterince ilgilenmezler (hatta farkında bile olmayabilirler). Başkalarının gözünde bırakmak istediği izlenim çoğu zaman kendi iç dünyasındakilerle (gerçekle) uyuşmaz. Böyle durumlarda gerçeği yoksayarak, kendi yarattığı hayal dünyasına sığınır. Özellikle iç dünyalarında rahatsızlık verici duygu ve düşünceleri baskılama konusunda ustadırlar.

Ayrıntılı ve kapsayıcı düşünemezler

Yeterince düşünmeden, ardından ne gelebileceğini düşünmeden kararlar verebilirler. Bazen söylediklerinin ne anlama geldiğini, nereye uzanacağına düşünmeden akıllarına geleni söylerler

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Histriyonik kişilik yapısına sahip kişiler sürekli bir hareketlilik arayışı içindedirler. Toplum içinde göze çarpan, dikkati çeken bir kişi olmaları gerektiğini düşünürler. Dış görünüme çok önem verirler, insanları değerlendirirken dış görünüşlerinden çok etkilenirler. Bir yandan kendilerini büyüleyici, etkileyici ve albenili bir insan olarak düşünürken, bir yandan da bunun çevresindeki insanlar

tarafından onaylanması gereksinimi içindedirler. Bu nedenle sürekli olarak ilgi odağı olmak için uğraşırlar İnsanları etkileyemezlerse ve başkalarından bekledikleri ilgiyi göremezlerse mutlu olamayacaklarına inanırlar.

Geçinilmesi zor insan olarak histriyonik kişilik

Kişinin sahip olduğu histriyonik kişilik özellikleri, o kişiyi geçinilmesi zor insan haline getirmeyecek durumda ise bu kişilik yapısına sahip insanlar, aranan ve içinde bulunduğu ortamı canlandıran ve renklendiren insanlardır.

Fakat grup içinde sürekli önplanda olma istekleri, çoğu geçici olan heveslerinin yerine getirilmesi için çevresindeki insanları zorlamaları, isteklerinin anında gerçekleşmesini beklemeleri, çocuksu tepkileri, *ayran gönüllü* davranarak başladıkları işi yarım bırakmaları, yalnız kendilerini düşünen yaklaşımları, baştan çıkarıcı davranışları onları geçinilmesi zor insan haline getirebilmektedir. Geçinilmesi zor insan nitelikleri taşıyan histriyonik kişilik yapısına sahip kişiler başkaları tarafından yalnız kendisini düşünen, istekleri olmayınca huysuzlaşan bencil insanlar olarak algılanır.

Histriyonik kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- İlgi odağı olma isteğini anlayışla karşılayın; sınırları belirleyerek *hayat sahnesinde* kendisini göstermesine izin verin.
- Coşkulu tavrına benzer bir coşkuyla karşılık verin.
- Kişilik yapısına uygun görevler verin.
- Onu dışlayan davranışlardan kaçınarak, ona mümkün olduğunca yakın ve sıcak davranın.
- İsteddiği gerçekleşmediğinde gösterdiği abartılı tepkilerin bir kapris olmadığını, onun kişilik yapısının bir yansıması olduğunu bilin.
- Onun tutum ve davranışlarının sizde yarattığı rekabet duygusuna kapılmak yerine onun yarattığı *havaya* katılmaya çalışın.
- Her hangi bir olay karşısında olduğundan daha önemli ya da daha büyük bir olay varmış gibi duygu (öfke, sevinç, hayal kırıklığı) yaşadığından, onun duygusal tepkileri karşısında kararlı olun ve geri adım atmayın.
- Hoşuna gitmeyen şeyleri yapmak onlar için çok can sıkıcı bir durumdur. Özellikle yönetici konumdaysanız histriyonik kişilik yapısına sahip kişilere karşı "net" olun, açık sınırlamalar getirin ve ödün vermeyin.
- Başkalarını kolayca etki altına alan etkileyici duygulanımlarından (aşırı sıkıntılı, aşırı üzgün vs) etkilenerek karar değiştirmeyin.
- Herkesi etkileyebilen etkileyici ağlamaları karşısında yufka yüreklilikle geri adım atmayın. Onu etkileyenin ne olduğunun ya da ağlamasının nedeninin araştırılmasındansa gündemdeki konunun sürdürülmesi daha yararlı bir tutumdur.
- Davetkar ve ayartıcı görünüm ve davranışlarına aldanmayın.

- Tutum ve davranışları ile dalga geçmeyin ve alay etmeyin.
- Her türlü dışlanmaya çok duyarlı olduklarınızı unutmayın.
- Yeni tanıştığınız zamanlarda yakın, sıcak ve cana yakın davranışlarına kanıp da çok yakın bir arkadaşlık kurduğunuz yanılgısına düşmeyin.
- Sürekli canlı ve neşeli görünen bu kişilerin yaşadığı üzüntüler ve stres çoğu zaman gözden kaçırılmaktadır. Bu konuda duyarlı olun ve onun da zaman zaman üzülen bir kişi olduğunu unutmayın. Sahip olduğu kişilik özellikleri daha abartılı biçimde ortaya çıktığında, böyle bir durumun olabileceğini unutmayın.
- Büyük bir heyecanla başladıkları işleri yarım bırakabildikleri için heyecanını kaybetmemesi için çaba harcayın.
- Disiplinli çalışmayı gerektiren ve süreklilik gösteren işlerde başarılı olmalarını beklemeyin.

Siz histriyonik kişilik yapısına sahipseniz

- İnsanlar sizi sık sık ayartıcı buluyorsa, yalnız insanları suçlamak yerine kendi tutum ve davranışlarınızı da gözden geçirin.
- Herkesle yakın ilişki kurmak zorunda olmadığınızı bilin.
- Hayatın her zaman bir cümbüş havası içinde geçemeyeceğini bilin.
- Zaman kısıtlılığı olan ortamlarda, olayı dramatize eden tutum ve davranışlarınızın, ayrıntıya kaçan konuşmalarınızın insanları sınırlendirdiğini bilin.
- Tutum davranışlarınızın bazı kişilerde (özellikle benzer kişilik yapısı olanlarda ve sizinle aynı cinsiyette olan kişilerde) rekabet duygusunu kışkırttığını bilin.
- Hayatınızı değiştirecek bir kararı uygulamaya geçmeden önce bunun geçici bir heves olabileceğini unutmayın.
- Başlamak kadar, hakkını vererek bitirmenin de önemli olduğunu unutmayın.

Histriyonik kişilik yapısına sahip kişileri en iyi anlatan atasözleri ve deyimler

- *"Vur patlasın çal oynasın"*

Eğlence, cümbüş onlar için vazgeçilmez yaşantılardır. Her türlü derdi, işi bir yana bırakarak bir eğlencenin ya da cümbüşün içine girebilirler.

NARSİSİSTİK KİŞİLİK YAPISI

"Herkesten farklı", "olağanüstü", "eşi bulunmaz", "üstün", "önemli" ve "çok özel" bir kişi olduklarını düşünen; insanlara tepeden bakan; övünmeyi ve övülmeyi çok seven; kendisinin ayrıcalıklı bir kişi olduğuna inanan; karşısındakinin ne düşündüğüne ve ne hissettiğine aldırmış etmeyen; eleştirilmeye katlanamayan insanlardır.

Seveni yok denecek kadar az olsa da Görkem bey bunu hiç umursamaz. Kendisine o kadar güvenir ki kimseye ihtiyacı olmadığını söyler sık sık. Her konuda kendisini çok iyi yetiştirdiğini, mesleği endüstri mühendisliği olsa bile iyi bir borsacı kadar hisse senetlerinden, bir avukat kadar hukuktan anladığını iddia eder. İsteddiği her kadını etkileyebileceğini ve bir çok kadının peşinde olduğunu söyler. Gerçekten de onun karizmatik görünümünden bir çok kadın etkilenir. Giyimine-kuşamına, dış görünümüne her zaman dikkat eder. Duruşuyla, konuşmalarıyla, bakışıyla bir azamet vardır onda. Her söylediğinden emindir; her zaman kendi bildiğinin ve söylediğinin en doğru olduğuna inanır. Karşısındaki insanın söylediklerine inanmaması çok şaşırtır onu. Eleştirilmeye ise hiç dayanamaz; öfkelenir, bağırır çağırır. Bu nedenle onu iyi tanıyan bir çok insan onu yüzüne karşı eleştirmez. Bir çok kişi arkasından onun çok buyurucu, bencil ve kendisinden başka kimseyi düşünmeyen bir insan olduğunu konuşur. Gerçekten her konuda öncelikle kendi işinin hallolmasını bekler. Geçen yıl işyerinde izinlerin nasıl kullanılması gerektiği ve işyerinde herkesin ancak 10'ar gün izin kullanabileceği konuşulurken, o 30 gün izin kullanma hakkı olduğunu savunarak diretmiş ve herkesten farklı olarak 30 gün izin kullanmıştı. Yine şirketin geçen yıl hedeflediğinin çok üstünde kar etmesini, kendisinin üstün performansına bağlaması ve bir ölçüde bunu patrona kabul ettirmesi de herkesi kızdırmıştı. Söylediklerine bakarsanız, o olmasa şirketin bırakın kar etmesi batması bile gündeme gelebilirdi. Görkem beyin en büyük hayallerinden birisi de politikaya atılmaktır. Her yerde 3-5 yıl içinde partilerden davet alacağını, milletvekili olduktan sonra da mecliste kendini göstereceğini, sonra da bakan olacağını söyleyip duruyor. Kafasındaki projeleri gerçekleştirdiğinde Türkiye'nin çağ atlayacağını söylüyor olsa da bugüne kadar özgün bir projesini duyan yoktur.

Kişilik Özellikleri

Olağanüstü bir kişi olduklarını düşünürler

"Herkesten farklı", "olağanüstü", "eşi bulunmaz", "üstün", "önemli" ve "çok özel" bir kişi olduklarını düşünürler.

Kendilerini çok beğenirler ve kendilerine

hayrandırlar. Her alanda kendilerinin *en büyük*

(en başarılı, en üretken, en zeki, en çalışkan, en

güzel, en yakışıklı, en önemli) olduklarını düşünürler.

Kendilerini olduğundan daha akıllı, zeki, yetenekli, yakışıklı/güzel olarak görürler; durumlarını, yapabildiklerini ve başarılarını abartırlar. Gerçekte olmasa bile var olduğuna inandıkları *üstün* özelliklerinin takdir edilmesini beklerler.

Kendilerini herkesten üstün gördükleri kadar başkalarını da kendisinden daha aşağı insanlar olarak görürler. Kolay kolay kimseyi beğenmezler. Kendi işine yaramayan bir kişiyi kolayca aşağılayarak yerden yere vurabilirler.

Etkileyici bir görünümleri vardır

Etkileyici ve karizmatik bir görünümleri vardır. Kendinden emin ve özgüvenli tutum ve davranışları ile karşısındakini etkileyebilirler. Çoğu zaman başkalarını etkileyebilmek için kendilerine, bakımlarına, giyim ve kuşamlarına dikkat ederler.

Övünmeyi çok severler

Yaptıkları ile övünmeyi çok severler. Ünlü ya da itibarlı kişilerle birlikte olmayı, onlarla fotoğraf çektirmeyi ve önemli toplantılara katılmayı çok önemserler. Daha sonra da bunları övünmek için kullanırlar. Yaptıklarının önemini abartmaya eğilimlidirler; yaptıklarını olduğundan daha önemli gösterme konusunda çok ustadırlar. Onu yeterince tanımayan kişiler onun anlattıklarından etkilenerek onun çok büyük işler başardığını düşünebilirler.

Övülmeyi çok severler

Beğenilmek gereksinimi içindedirler. Hayranlık duyulduğunu ve saygı gösterildiğini hissetmekten, pohpohlanmaktan çok hoşlanırlar. Bunları doğal olarak hak ettiklerini düşünürler ve övülmesi gerektiğini düşündüğü bir anda övülmemesinden rahatsızlık duyarlar. Söylediklerinin eleştirilmeden onaylanması beklentisi içindedirler.

Kendilerinin ayrıcalıklı bir kişi olduğunu düşünürler

Her şeyi doğal olarak hak ettiklerini ve ayrıcalıklı bir insan olduklarını ve her şeyin en iyisine layık olduklarını düşünürler. İnsanların da kendisine ayrıcalıklı davranmasını beklerler. Kendi istek ve gereksinimlerinin herkesinkinden daha önemli olduğunu düşünürler.

Her durumda ve ortamda özel bir ilgi

beklentisi içindedirler, kendilerine herkes

gibi davranılmasından rahatsız olur,

hak ettikleri ayrıcalığı görmek isterler.

Çeşitli gerekçelerle herkes için geçerli olan kuralların kendileri için geçerli olmadığını, kendisinin her ortamda her durumda kayırılacak bir kişi olduklarını düşünürler. Örneğin markette herkes gibi kuyruğa girmekten nefret ederler.

Kendilerini herkesten farklı ve eşi bulunmaz biri gibi gördükleri için *sıradan* insanlar ile arkadaşlık etmek istemez, kendisini ancak toplum içinde belli statüde olan insanların anlayabileceğini düşünürler.

Eşduyum kuramazlar

Karşıdakinin ne düşündüğünü ve hissettiğini önemsemezler. Kendisini başkasının yerine koyup onu anlama (eşduyum kurma) yetenekleri gelişmemiştir. İlişkilerinde yalnız kendi isteklerini düşünür, karşıdakinin isteklerini ve düşüncelerini hiç önemsemezler. Kendisinden başka insanların da gereksinimi olabileceğini düşünemezler (düşünseler bile kendi gereksiniminin daha önemli olduğunu düşünürler).

Başarılı olmak için ellerinden geleni yaparlar

Güce sahip olabilmek ya da güçlü olmak için, insan ilişkilerinde ve mesleki yaşamlarında başarılı olmak için ellerinden geleni yaparlar. Birinci olmadıkça her sonuç (ikinci olmak bile) onlar için yenilgi anlamına gelmektedir. Bu yolda dürüst olmayan yollara başvurmaktan ve amacına ulaşmak için başkalarını kullanmaktan ve işi bitince onu bir kenara atmaktan çekinmezler. Onlar için amaca ulaşmada her yol ve her araç mübahtır.

Bir ekibin her türlü başarısını sahiplenir, kendilerine mal eder ve kendi çıkarı için kullanırlar. Başkalarının katkısıyla elde edilen başarıları ya da başkalarının başarılarını sahiplenmekten çekinmezler. Başkalarının haklarını umursamadan ve diğer insanların zarar görüp görmeyeceğini düşünmeden, her şeyi kendi çıkarı için kullanabilirler.

Kıskançtırlar

İnsan ilişkilerinde en çok yaşadıkları duygular arasında kıskançlık ve haset vardır. Kendisinin sahip olmak istediği bir şeye başkasının sahip olduğunu görmek onları çok rahatsız eder. Başkasını kendisinden daha üstün hale getirdiğini düşündüğü şeylere (güzellik, mutluluk, servet vs) onun da sahip olmaması için ellerinden geleni yaparlar. Onu küçümser, aşağılar, hak etmediğini ileri sürerler. Kıskandığı, haset ettiği kişileri hem kendi gözünde hem başkasının gözünde değersizleştirmek için ellerinden geleni yaparlar.

Eleştirilmeye katlanamazlar

Başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini çok önemserler. Kendileri ile ilgili olumsuz bir şey söylenmesine katlanamazlar. Kolayca kırılırlar, eleştirilmeye çok duyarlıdırlar. Kendi söylediğinin ya da düşündüğünün yanlış olduğunun ima edilmesine bile dayanamazlar. Eleştirildiklerinde çok öfkelenirler.

Özellikle önemsedikleri, otorite ya da üst olarak gördükleri insanlar tarafından eleştirilmeye

katlanamazlar.

Çok kolay risk alırlar

Zaten en iyi olduklarını düşündüklerinden rekabet etmekten çekinmezler. Kendi büyüklüklerine sarsılmaz inançları nedeniyle başarısız olabileceklerini düşünemezler; bu nedenle kolayca her türlü riski alabilirler. Başarısız olurlarsa bunun kendilerinden kaynaklanmadığını düşünürler, başkalarını suçlarlar.

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Narsisistik kişilik yapısına sahip kişiler kendilerinin herkesten farklı, çok özel ve üstün bir insan olduklarına inanırlar. Diğer insanları her zaman kendilerinden daha aşağı konumda olarak görürler. Yaradılıştan ya da doğal olarak kendilerini herkesten üstün olarak görmeleri nedeniyle herkes için geçerli olan kuralların kendileri için geçerli olmadığını, ayrıcalıklı olmaları gerektiğini ve buna hakkı olduğunu düşünürler. Çevresindeki insanları ise onun büyüklüğünü desteklemek ve onaylamak üzere var olan insanlar olarak değerlendirirler.

Geçinilmesi zor insan olarak narsisistik kişilik

Kişinin sahip olduğu narsisistik kişilik özellikleri, o kişiyi geçinilmesi zor insan haline getirmeyecek durumda ise bu kişilik yapısına sahip insanlar, her türlü topluluk içinde lider olabilen insanlardır. Her türlü riski göze alabilmeleri başarılı olduklarında onları gözde insanlar haline getirebilir.

Fakat kendini aşırı beğenen, üstünlük taslayan, diğer insanları aşağı gören, kibirli, bencil, kendisinden başka kimseyi düşünmeyen, başkasının hakları ve gereksinimleri olabileceğini düşünemeyen tutum ve davranışları bazı narsisistik kişilik yapısına sahip kişileri geçinilmesi zor insan haline getirmektedir. Bu tür insanlar, kendisinden başka kimseyi düşünmeyen, bencil insanlardır.

Narsisistik kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

• Narsisistik kişilerin her koşulda kendisinin diğer insanlardan daha önemli ve üstün olduğunu, her şeyin en iyisini öncelikle kendisinin hak ettiğini düşündüğünü ve buna göre hareket edeceğini unutmayın.

• Sizin istek ve gereksinimlerinizin farkında bile olmayabileceğini, kendi istek ve gereksinimlerinden başka bir şey düşünmediğini sürekli aklınızda tutun.

• Kendine aşırı güvenen, kendini herkesten büyük gören, karşıdakini ve karşıdakinin görüşlerini önemsemeyen hali sizi öfkeli edebilir. Bu durumlarda öfkenizin sizi yönlendirmesine izin vermeyin.

• Farklı düşündüğünüz bir konuda (herkes tarafından kolayca fark edilen çok açık bir durum bile olsa) haklı ya da doğru olduğunuzu kanıtlamak için aşırı bir uğraş içine girmeyin.

• Narsisistik kişiler sürekli iltifat beklentisi içindedirler. Hak ettiği zaman (örneğin giyim ve kuşamını beğendiğiniz zaman) ve gerçek başarıları ile ilgili iltifatlarınızı mutlaka söyleyin. Fakat yalnız pohpohlamak amaçlı, içtenlikli olmayan abartılı övgülerden kaçınınız; çünkü böyle durumlarda övgü beklentiler daha da artar.

• Onu eleştirirken çok dikkatli olun. Düşündüklerinizi aklınıza geldiği gibi rastgele değil, belirli bir hedefe odaklandığınızda ve düşündüklerinizden emin olduktan sonra söyleyin. Kullandığınız sözcüklere, tonlamalara dikkat edin. Zorunlu kalmadıkça ya da belli bir güven oluşmadıkça (nasıl olsa sonuç elde edemeyeceğiniz için) eleştirmeyin. Eleştirdiğiniz zaman öfkelenebileceğini bilin ve hazırlıklı olun.

- Sizi ve duygularınızı anlamasını beklemeyin. Başkasının duygularını anlama yetenekleri yoktur.
- Size görüşünüzü sormazsa ya da söylediklerinizi dikkate almazsa alınmayın. Yalnız sizin değil, kolay kolay kimsenin görüşlerini dikkate almayacağını bilin. Diğer insanların görüşlerini bazen yalnız almış olmak için alırlar. En doğruyu kendisinin düşünebileceğini düşündüğünden başkasının düşüncelerini önemsemezler.
- Her şeyi öncelikle kendisinin hak ettiğini düşündüğü için, kendisinin sahip olmak istediği bir şeye başkasının sahip olmasına katlanamazlar. Herkesten daha fazla kıskanır, hatta haset ederler. Bu nedenle onu kıskandırabilecek şeyleri mümkün olduğu kadar onun yanında anlatmayın.
- Ona bir iyilik yaptığınızda ondan minnettarlık beklemeyin. Çünkü yaptığınız iyiliği, iyilik olarak değil, zaten hak ettiği bir şey olarak algırlarlar.
- Maddi ya da manevi her hangi bir çıkarı yoksa hiçbir işe bulaşmak istemezler. Bu nedenle başkasını düşünmesini, iyilik yapmasını beklemeyin.
- Narsisistik kişilik yapısına sahip kişilerde motivasyon yaratmanın en kolay yolu onları takdir etmektir. Takdir edilmesi gereken durumlarda takdir etmeyi asla unutmayın.
- Onunla didişen, onu küçük düşürmeye çalışan, ona meydan okuyan ve onu önemsemeyen bir insanmışınız izlenimi yaratmayın.
- Ona onun bakış açısı ya da yaptıkları ile ilgili onun düşündüğünden farklı bir şey söylemek istediğinizde bunu bir öneri şeklinde değil, çeşitli sorular sorarak (hatta onda söylemek istediğinizi sanki kendisi bulmuş hissi yaratacak şekilde) söyleyin.
- Kendilerine sıradan bir insan gibi davranıldığında bundan çok rahatsız olurlar ve tepki gösterebilirler; bu nedenle narsisistik kişilik yapısına sahip kişilerle ilişkilerinizde, bir anlaşmazlık olduğunda ya da çatışma çıktığında onun da sıradan bir insan olduğunu vurgulamayın.

Siz narsisistik kişilik yapısına sahipseniz

- Her şeyi bilen halinizin başkalarını çok rahatsız ettiğini bilin.
- Başkalarını anlamak, onların istek ve gereksinimlerini görmek için özel çaba harcayın. Dikkatli bir biçimde dinleyin, söylediklerini küçümsemekten kaçının.
- Başkalarının görüşlerini ifade etmesine fırsat tanıyın ve onların görüşlerine önem ve değer verdiğinizi gösterin.
- Çevrenizdeki insanların da gereksinimleri olduğunu bilin, onların gereksinimlerini anlamak ve karşılamak için çaba harcayın.
- Her türlü eleştiriye sizi aşağılamaya ya da küçümsemeye yönelik bir saldırı gibi görmeyi bırakın.

- Kendinize çok güvenmeniz nedeniyle kolay karar verme eğiliminde olduğunuzu düşünerek çabuk karar vermekten kaçının.
- Yalnız kendi istek ve gereksinimlerinizi dikkate alıp almadığınızı, başkalarının istek ve gereksinimlerini göz ardı edip etmediğinizi gözden geçirin.
- Başkalarını anlamak için özel çaba harcayın. Herkesin kendine göre istek ve gereksiniminin olabileceğini dikkate alın.
- Başkalarının başarılarını takdir etmeye çalışın.
- Tutum ve davranışlarınızla farkında olmadan diğer insanları küçük düşürme uğraşısı içinde olup olmadığınızı gözden geçirin.
- Başkalarının görüş ve düşüncelerinin de en azından zaman zaman doğru olabileceğini kendinize sık sık hatırlatın.
- Sizin düşüncelerinize ve bakış açınıza ters gelen düşünceleri ve farklı bakış açılarını bir kalemde silmeyin. En azından bunları ifade eden kişilere karşı olumsuz bir tutum içine girmeyin, bu kişileri farklı düşüncelerini ifade etmeleri için cesaretlendirin.
- Farklı düşünce ve yaklaşımları hemen '*size meydan okuma*', '*otoritenizi sarsma*' ve '*sizi aşağılama*' amacıyla yapılmış girişimler olarak değerlendirmeyin.
- Hatalı olduğunuzu ya da yanlış yaptığınızı fark ettiğinizde size ne kadar zor gelirse gelsin özür dileyin ve yanlışınızı düzeltin.
- Eleştiriye kapalı tutum ve davranışlarınızın zaman içinde çevrenizde yalnız dalkavukların kalmasına yol açacağını düşünerek herkes bana hak veriyor yanılığısına kapılmayın.
- Çevrenizdeki insanlara ilgi gösterin. Onların da ilgi, anlayış ve onay gereksinimleri olduğunu unutmayın.

Narsisistik kişilik yapısına sahip kişileri en iyi anlatan atasözleri ve deyimler

- "*Çalımından geçilmemek*",
- "*Çalım satmak*"

Kendilerinin herkesten üstün olduğuna ve diğer insanların kendisinden aşağı olduğuna inandıklarından alçakgönüllü davranış gösteremezler..

- "*Deveden büyük fil var*",
- "*El elden üstündür*"

"Deveden büyük fil var" atasözünü göremezler. Her zaman, her koşul ve ortamda kendilerinin herkesten farklı, herkesten üstün ve özel bir insan olduklarını düşünürler.

- "*Bir kızı bin kişi ister, bir kişi alır*"

Bir kızın binlerce isteyeni bile olsa kendisi isterse kızı kolayca alacağına inanır. Bu inanç öylesine

güçlüdür ki sahip olduğu üstün özellikleri nedeniyle doğal olarak kendisinin hak ettiğine inanır. Kendisinin almak istediği bir kızın başkasını tercih etmesi onun için anlaşılması ve katlanması zor bir durumdur.

- *"Hem kel, hem fodul"*

Sahip olduğu özellikler ortada iken üstünlük taslayan, kibirlenen insanlar için kullanılan bu atasözü, narsisistik kişilik yapısına sahip insanlar için kullanılacak atasözlerinden birisidir. Narsisistik kişilik yapısına sahip kişiler kendi eksikliklerine kolay kolay göremezler ya da kabullenemezler; hatta tam tersine bu konuda üstün özelliklere sahip olduklarını düşünebilirler.

ÇEKİNGEN KİŞİLİK YAPISI

Toplum içine girmekten kaçınan, bir topluluk içinde kendini gizlemeye ve önplana çıkmamaya çalışan, ürkek, çekingen, sıkılgan, utangaç, tedirgin, özgüveni düşük, benlik saygısı yetersiz, grup içinde pek konuşmayan, insan ilişkilerinde incinebileceğini düşünerek diğer insanlarla ilişki kurmaktan kaçınan insanlardır.

Neden böyle olduğumu kendime defalarca sormuş olmama karşın hala bir yanıtını bulabilmiş değilim. Kendime biraz daha çok güvenebilmek için neler vermezdim. Bilmediğim bir yere gittiğimde saatlerce dolaşır yine de adresi kimseye soramam örneğin. Hatta saati bile soramam. Bir şekilde kendimi zorlayarak sorduğumda ise kalbim gümbür gümbür atar, dilim damağıma yapışır. Pek iyi tanımadığım insanlarla birlikte olmaktan nefret ederim; bir şey soracaklar da bilemeyeceğim ya da abuk sabuk bir cevap vereceğim ve komik duruma düşeceğim diye ödüm kopar. İnsanlarla birlikteyken ne konuşacağımı bilememek hep büyük bir derttir bana. Fakat çok iyi bildiğim bir konu konuşulduğunda da sonuç hiçbir zaman ümit ettiğim gibi olmaz; yine dilim tutulur, yüzüm kızarır, yanlış yapacağım endişesi kafamı kurcalar. Öğrenciyken de kendi kendime bir çok kez öğretmen bildiğim bir konuda soru sorduğunda parmak kaldıracığıma ve bildiklerimi heyecanlanmadan anlatacağıma söz verir, fakat her seferinde hayal kırıklığına uğrardım. Hatta bırakın parmak kaldırmayı, öğretmen tesadüfen çok iyi bildiğim bir konuda bile söz verse sesim titrer, yüzüm kızarır, bildiklerimi unuttur ve doğru dürüst yanıt veremezdim. Arkadaşlarla yemek ya da eğlenmek için nereye gidileceği konuşulurken bana sorulduğunda yanıtım her zaman "benim için fark etmez" olur. Bu nedenle zaman zaman kendi kendime ne istediğimi bilip bilmediğimi sorarım; fakat ben ne istediğimi bildiğim zamanlarda da söyleyemem bunu. Gerçi ben zaten arkadaşlarımı üzmemek için çoğu zaman onların isteklerine ve kararlarına uyarım. Hatta pek konuşmam onlarla birlikte iken, bazen varlığım ile yokluğum fark edilmiyor gibi gelir bana. Alışveriş yapmak bile derttir bana, sanki bir şeyleri yanlış yapacağım ve bir şeyleri yanlış söyleyeceğim korkusu sarar içimi; basit bir alışverişte bile ne istediğimi nasıl söyleyeceğimi uzun uzun düşünürüm. Bir çok arkadaşım ne kadar utangaç olduğumu, biraz girişken olmamı söylüyor; evet, aynı şeyleri ben de kendime söylüyorum kendime, fakat olmuyor işte.

Kişilik Özellikleri

Toplumsal ilişkileri kısıtlıdır

Çekingen, kaçınan, kırılğan ve utangaç olmaları nedeniyle sosyal ortamlardan uzak kalır ve toplumsal etkinliklere katılmazlar. İnsanlarla arkadaşlık kurmak istemelerine karşın pek başarılı olamazlar. Çoğunun az sayıda arkadaşı vardır. Yeni birisiyle tanışmaktan hoşlanmazlar. Sahip oldukları yetenekleri göstermeyi ve anlatmayı sevmezler. Bu nedenlerle toplumsal ilişkileri kısıtlıdır ve istemeseler de toplum içine karışamaz yalnız kalırlar.

Kendisi için sıkıntı yaratabilecek toplumsal

ilişkilerden (yeni bir kişi ile tanışmak, hiç tanımadığı

ya da az tanıdığı birisinden bir şey istemek) kaçınırlar.

Sosyal olmayı, grup içinde konuşmayı, etkin olmayı

gerektiren etkinliklerden uzak dururlar.

Topluluk içine girmek zorunda kaldıklarında ve topluluk içinde ya da önünde konuşmak ve diğer insanların gözü önünde bir şeyler yapmak (yemek yemek gibi) zorunda kaldıklarında çok sıkıntı yaşarlar.

İnsanlarla ilişki kurduklarında da grup içinde suskun kalır, konuşmalara katılmaz ve kıyıda köşede dururlar. Toplum ya da grup içinde çoğu zaman silik bir rolü yeğlerler. Kendilerine her hangi bir şey sorulmadıkça konuşmaya pek katılmayan insanlardır. Düşüncelerini ve duygularını sözel olarak ifade etmede çok zorlanırlar.

İnsanlarla bir arada iken ne konuşacağını, nasıl konuşacağını bilemediklerini ve konuşacak konu bulamayacaklarını düşünürler. Herkesin can kulağıyla dinleyeceği çok özel ve ilginç şeyler söylemeleri gerektiği düşüncesine kapılırlar.

Yakın çevrelerinde görece daha rahattırlar.

Başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünü merak ederler

Sürekli olarak başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünü merak eder; olumsuz biçimde değerlendirilmekten, anlamsız ve çirkin görünmekten korkarlar. İnsanlarla ilişkilerinde sürekli kendilerini gözler, nasıl göründüklerini öğrenmek isterler.

Başkalarının bakışlarının üzerinde olması (ya da olacağını düşünmesi) ve başkaları tarafından değerlendirileceği bir ortamda bulunma onlar için ciddi bir sıkıntı kaynağıdır. Gülünç duruma düşeceklerini ve çevresindeki insanların kendisiyle alay edeceklerini düşünürler. Bu düşünce onlarda katlanılması zor bir sıkıntı yaratır. Bu durumda kendilerini izler, gözler ve dinlerler. Fakat bu durum çoğu zaman onların daha da ketlenmesine yol açar. Bütün dikkatleri kendilerine yönelmiş olduğundan, zaman zaman karşılarındaki insanın ne dediğini ya da ne demek istediğini kaçıırırlar.

Kolayca heyecanlanırlar

Toplum içinde yanlış bir şey yapabileceklerini ve dışlanabileceklerini düşünerek insanlarla ilişkilerinde kolayca heyecanlanırlar. Mahcup duruma düşmekten ve alay konusu olmaktan çekinirler. Heyecanlandıklarında da yüzleri kızarır, elleri titrer, sesleri çatallaşır ya da *çıkamaz*. Bir yandan da bunların fark edilebileceğini düşünmeleri nedeniyle korkuları katlanır. Sürekli olarak başkalarının kendilerini eleştireceği ya da dışlayacağı, dolayısıyla kabul ve onay görmeyecekleri kaygısı içindedirler;

Toplum içinde kabul edilmeye çok duyarlıdırlar

Dışlanmaya, kabul edilmemeye ve onaylanmamaya aşırı duyarlıdırlar. İstenmeyen bir kişi olduklarını ve başkaları tarafından kabul edilmeyeceklerini ya da kolayca bu duruma düşebileceklerini düşünürler. Kayıtsız koşulsuz kabul edilme beklentileri vardır. Sevilip sayıldığına ve kabul gördüğüne inanmadıkça diğer insanlarla ilişki kurmak istemezler. Güvende hissedecekleri ortamlarda olmayı ve güvendikleri insanlarla ilişki kurmayı yeğlerler.

Kendilerini olumsuz değerlendirmeye yatkındırlar

İnsanlarla ilişkilerinde her an kendilerinde eleştirecek bir şey bulurlar. Sürekli olarak olumsuz yönlerini görürler. Bunların büyük kısmı da gerçekçi olmayan değerlendirmelerdir; gerçekçi gibi görünenlerde de ortaya çıkan duygu aşırıdır. Başarılı bir iş yaptıklarında bile, kendilerinde eleştirecek bir şeyler bulabilirler. Kendilerini başkaları ile kıyaslar, kendilerini daha aşağı ve değersiz bir insan olarak görürler. Kendilerini yetersiz, beceriksiz, değersiz, başarısız, sosyal ve fiziksel açıdan albenisi olmayan biri olarak değerlendirirler. Başarısız olduğu konuyu kendi sınırları içinde değerlendiremez ve genelleştirir, kendilerinin her konuda başarısız olduğunu düşünürler.

Özsaygıları / özgüvenleri düşüktür

Çekingen kişilik yapısına sahip kişilerin özgüvenleri yetersiz ve benlik saygıları düşüktür. Kendilerini önemsiz ve değersiz bir insan olarak görürler. Başarılarını, becerilerini ve yeteneklerini küçümserken başarısızlık olarak gördükleri her şeyi abartırlar. Çok iyi bildikleri bir konuda bile düşüncelerini pek açıklamak istemezler. Konuşmak zorunda kaldıklarında ise çok heyecanlanır ve gerçek performanslarını gösteremezler. En ufak bir eleştiri iması algıladıklarında kendilerini ret edilmiş olarak algırlar. Başarısız olmaktan çok korkarlar – başarısızlık onlar için dünyanın sonu gibidir. Haklarını talep edemez, beklentilerini ve isteklerini ifade etmezler.

Özsaygılarındaki ve özgüvenlerindeki düşüklük

nedeniyle yarışmayı gerektiren ve rekabet etmeyi

gerektiren durumlardan uzak kalmaya çalışırlar.

Yeterli bilgi ve beceriye sahip olsalar bile yapmaları gereken işi yapabilecekleri konusunda kendilerine güvenmezler. Özgüven ve özsaygılarının düşük olması toplumsal ilişkilerde ketlenmelerine neden olur.

Her türlü çatışmadan uzak dururlar

İnsan ilişkilerinde kaçınılmaz olarak bir çok kez yaşanan çatışmalardan mümkün olduğunca kaçınırlar. Başka insanları kızdırmaktan, öfkelerini üzerlerine çekmekten korkarlar. İçlerinden beğenmiyor, farklı düşünüyor bile olsalar; düşündüklerini, isteklerini söylemezler ve karşıdakini onaylarlar. "Hayır" diyemezler; kendilerinden istenenleri ellerinden geldiğince yerine getirirler. Grup içinde etkin olan ve grubu yönlendiren kişilerin her dediklerini onaylarlar.

Eleştirilmeye katlanamazlar

Eleştiriye katlanamazlar. En ufak eleştiriye istenmeme ve onaylanmama olarak algırlarlar.

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Kendilerini beceriksiz, önemsiz, değersiz ve kimse tarafından istenmeyen, sosyal olarak beceriksiz ve yeteneksiz bir insan olarak görürler. Kendilerini sürekli olarak eleştirme ve herkesten aşağı görme eğilimindedirler. Başkalarının kendisi ile ilgili görüş ve değerlendirmelerine aşırı önem verirler; olumsuz değerlendirmelere çok duyarlıdırlar. Çevresindeki insanların kendisini eleştirel gözle değerlendirdiğini, en ufak bir şey gördüklerinde eleştireceklerini, kınayacaklarını ve ret edeceklerini düşünürler.

Geçinilmesi zor insan olarak çekingen kişilik

Gerektiği yerlerde girişkenlik gösterememeleri, insan ilişkilerine girmede çok zorlanmaları, inisiyatif kullanamamaları, başkalarından çok kolay etkilenmeleri, kırılğan olmaları, aşırı utangaç-tedirgin-ürkek halleri bu insanlara geçinilmesi zor insan niteliği kazandırabilir. Bu özellikleri nedeniyle her türlü toplumsal etkinlikten mümkün olduğunca kaçınırlar, bir şekilde katıldıklarında ise etkinliğe herkes gibi/kadar giremezler.

Çekingen kişilik özellikleri özellikle girişkenlik gerektiren ve insanlarla sürekli ilişki kurmayı gerektiren işlerde sorun yaratmaktadır. Hızlı hareket etmeyi ve çabuk karar vermeyi gerektiren işler söz konusu olduğunda çekingen kişilerin şaşkın, ürkek, tedirgin, ne dediğini bilmeyen, düşüncelerini ve görüşlerini açıklamayan halleri bir çok insanı sinirlendirebilir.

Çekingen kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- Kişilik özelliklerini kabullenin; ondan diğer insanlarla ilişki kurmayı ve girişken olmayı gerektiren bir şey beklemeyin, böyle durumlarda beklenti düzeyinizi düşük tutun.
- Onu, onun için baş edilmesi çok güç bir durumla (topluluk önünde konuşmak, topluluğa önderlik etmek, çatışmalı bir konuyu çözmesini beklemek) baş başa bırakmayın; bu tür durumlarda yakın destek sağlayın.

- Çok zorlanacağı bir şey yapması gerektiğinde hazırlık yapmasını sağlayın, aşama aşama ne tür zorluklarla karşılaşacağını gözden geçirin, yaşanacak olayı oyunlaştırarak provasını yapın.
- Yapmaktan çekindiği şeylerin düşündüğü kadar korkutucu olmadığını göstermek için, konuyla aşamalı olarak yüzleşmesini (karşılaşmasını) destekleyin.
- Olumlu yönlerini ve başarılarını sık sık hatırlatın.
- Her hangi bir konuda görüşünü ve düşüncesini söylediğinde, onun söylediklerini önemseydiğinizi gösterin.
- Kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortam oluşturun.
- Yakın, içten, sıcak ve sevecen bir yaklaşım gösterin.
- Eleştirmeniz gereken bir durum olduğunda ona uygun bir söyleyiş tarzı kullanarak eleştirin (çünkü eleştiri olmadan, gelişim olmaz). Böyle bir durumda, söze onun bir başarısından övgüyle başlamak çoğu zaman olumlu sonuç yaratmaktadır.
- "Çok nazik" olmasının büyük oranda hayır diyememekten kaynaklandığını gerçek istek ve beklentilerinin çoğu zaman daha farklı olduğunu unutmayın.
- Aşırıya kaçmadan sosyal ilişkiler kurmasını destekleyin, toplantılara ve davetlere onu da çağırın.
- Onunla alay etmeyin, dalga geçmeyin, onu espi konusu yapmayın. Başkalarının da onun tutum ve davranışları ile alay etmesini önleyin.
- Konuşmalarda konu bulmada çok zorlandıklarından ilgilendiği ve bildiği konuları gündeme getirin.
- "Hayır" diyemedikleri için iş yerinde her türlü *angarya* onlara kalabilmektedir; yönetici konumunda iseniz, buna izin vermeyin.
- Çekingen kişilerin şaşkın, ürkek, ne dediğini bilmeyen, düşüncelerini ve görüşlerini açıklayamayan görünümü sizi sinirlendirebilir. Sinirinize hakim olamaz ve ona kızarsanız, bu onun çekingen tavırlarını daha da arttıracaktır.
- Bir insanın tedirgin, ürkek, korkak ve her an kırılıverecekmiş hali bir çok kişide ne yapacağını bilememe hali ve gerginlik yaratır. Böyle bir gerginlik yaşasanız bile onunla görüşmekten kaçmayın (tanidikça görüldüğünden çok farklı nitelikler taşıdıklarını göreceksiniz).

Siz çekingen kişilik yapısına sahipseniz

- Sizi korkutan şeylerden uzak kalmak korkunuzun artmasından başka bir sonuç yaratmaz. En az sıkıntı yaratan durumdan başlayarak kaçındığınız şeyleri gerçekleştirmek için kendinizi zorlayın.
- Her hangi bir şey başardığınız zaman bu başarınızı küçümseyen tutumunuzu bırakın.
- Olumlu yönlerinizi ve başarılarınızı sık sık kendinize hatırlatın. Gerekirse bunları bir kağıda yazarak yanınızda taşıyın.
- İş yerinizde üst konuma (yönetici) geçmeniz söz konusu olduğunda yaşayacağınız sıkıntılar ile baş

edip edemeyeceğinizi düşünün.

- Herkes gibi sizin de hata yapabileceğinizi ("hatasız kul olmaz") unutmayın, kendinize yanlış yapma hakkı tanıyın. Kusursuz bir insanın olmadığını sürekli olarak kendinize hatırlatın.
- Kendinizi acımasızca eleştirmeyi bırakın; yanlış bir şey yaptığınızda bunu genellemeyin.
- "Hayır" demenin bir yolunu bulun. Hayır diyememekten dolayı yükünüzün ne kadar çok arttığını, her türlü *angaryanın* size kaldığını ve kendinize zaman ayıramadığınızı görün. Sizin durumunuzu başkalarının görmesini ve anlayışla davranmasını beklemeyin.
- İnsanların çoğu zaman *gevezelik* ettiklerini ve *boş* konuştuklarını unutmayın.
- Futbol, politika, güncel haberler ve popüler televizyon dizileri gibi herkesin ilgisini çeken ve hemen her tür insan arasında konuşma konusu olan konularla özel olarak ilgilenin. Kafanızdaki bunların boş ve anlamsız olduğu düşüncelerini atmaya çalışın – çünkü, insanların konuşmalarının büyük bir kısmını bunlar oluşturur.

Çekingen kişilik yapısına sahip kişileri en iyi anlatan atasözleri ve deyimler

- "*Hatasız kul olmaz*"

Çekingen kişilik yapısına sahip kişiler kendi yanlış ve hatalarını kolayca fark eden ve bunların önemini abartan kişilerdir. Oysa "hatasız kul olmaz" sözünü kendilerine bir kabul ettirebilseler, dünyaları değişecektir. Fakat her zaman her yerde kendilerinde bir kusur bulmaya ustadırlar.

- "*Tavşan dağa küsmüş, dağın haberi olmamış*"

Alıngan ve kırılğan yapıları nedeniyle diğer insanların tutum ve davranışlarından çok etkilenirler. Özellikle olumsuz duygularını ifade etmekte zorlanmaları nedeniyle, yaşadıkları duygulardan karşıdaki insanın çoğu zaman haberi olmaz.

- "*Ağlamayan çocuğa meme vermezler*"

Çekingen kişilik yapısına sahip kişiler kolay kolay istek ve gereksinimlerini dile getirememeleri nedeniyle isteklerini çoğu zaman elde edemezler

BAĞIMLI KİŞİLİK YAPISI

Basit konularda bile tek başına karar veremeyen, harekete geçemeyen ve her hangi bir şeyi gerçekleştirmek için sürekli olarak başkalarına ve başkalarının öğüt ve desteğine gereksinim duyan kişilerdir.

Karısı olmasa Hasan bey ne yapardı bilmem. Evin her türlü işini karısı görür. Ev işleri dışında, elektrik-su faturasını yatırmaktan tutun da, market ve pazardan yapılan alışverişe, giyim-kuşam seçmeye ve almaya, çocukların okul durumunu izlemeye kadar evin neredeyse bütün işleri onun sorumluluğu altındadır. Evdeki her şey ondan sorulur ve neyin nasıl ve ne zaman yapılacağına o karar verir. Hasan bey de karısının bir dediğini iki etmez, her şeyi sorar. Bir çokları için ters gibi görünse de Hasan bey karısının güdümünde yaşamaktan hiç rahatsız olmuyor ve hayatından memnun gibi görünüyor. Bazı insanlar Hasan beyin karısı yüzünden böyle olduğunu söyleseler de Hasan beyi çocukluğundan beri tanıyanlar bunun böyle olmadığını çok yakından bilirler. Evleri okullarına çok yakın olmasına ve arkadaşlarının çoğunun kendi başına okula gidip geliyor olmalarına karşın, Hasan beyin ilkokulu bitirene kadar okula annesi ile gidip geldiği anlatılır. Okul yıllarında Hasan bey, birkaç yakın arkadaş dışında pek arkadaş edinmemiş. Hem okulda hem okul dışında tüm zamanlarını yakın o birkaç arkadaşı ile geçirirmiş. Fakat onlarla ilişkilerinde de hep onların dediklerine uyar, bir dediklerini iki etmezmiş. Üniversiteye başladığında çok zorlanmış Hasan bey; hem anne babasını, hem arkadaşlarını çok aramış. Yurtta kalıyor olmasına karşın doğru dürüst kimseyle konuşmadan günlerce okula gidip gelmiş. Birkaç ay sonra yemekhanede kuyruk beklerken tanıştığı bir üst sınıftan bir öğrenci ile arkadaşlık yapmaya başlamış. Ders saatleri dışında hep birlikte gezmeye başlamışlar. Hasan bey hangi derse ve hangi konuya daha çok çalışması gerektiğini, ne tür kitaplar okuması gerektiğini hep ona sorarmış. Kendisine her konuda yardımcı olan arkadaşına Hasan bey de çok yardımcı olur; gerektiğinde onun için ders notlarını temize çeker, ailesinin ekonomik durumu iyi olmaması nedeniyle sinemaya vs gittiklerinde hiçbir zaman ona para ödetmezmiş. Üniversitenin son yılında ise başka bölümde okuyan karısıyla tanışmış. Karısı arkadaşlarını çekip çeviren, eninde sonunda dediğini yaptıran bir kişiymiş. Hasan bey ile evlenmeleri de öyle olmuş, daha okul bitmeden karısının talebi üzerine nişanlanmışlar. Şans eseri gibi görünse de karısının uzun uğraşları sonucunda aynı yerde işe başlamışlar. Kısa bir süre sonra da evlenmişler.

Kişilik Özellikleri

Sürekli olarak birilerinin gölgesinde yaşarlar

Bağımlı kişilik yapısına sahip kişiler doğrudan kendilerini ilgilendiren konularda bile karar alamayan, sürekli olarak kendilerine önyak ve destek olacak birilerini arayan kişilerdir. Çevresindeki insanlara danışmadan, onların görüşlerini almadan basit konularda bile bir karar alamazlar. Kendileri ile ilgili her türlü kararı başkasının almasını ister ve beklerler.

İnisiyatif kullanamaz, sorumluluk alamazlar.

Bireysel girişim ya da karar almayı gerektiren

hiçbir adımı atamazlar.

Otoriter, kendinden emin, güçlü ve onu seven insanların yanında kendilerini daha rahat hissederler. Kendilerine destek olacak bir kişi olmadığında ya da yalnız kaldıklarını düşündüklerinde çok sıkıntı yaşar, kendilerini çaresiz, güvensiz ve tedirgin hissederler. Sürekli olarak birilerine yapışarak yaşamlarını sürdürürler.

Kendilerine güvenleri yoktur

Özgüvenleri yeterince gelişmemiştir. Kendilerine güvenememeleri nedeniyle sorumluluk almaktan ve inisiyatif kullanmaktan kaçınırlar.

Sorumluluk alamazlar

Hem kendilerini hem başkalarını ilgilendiren konularda sorumluluk alamazlar. Karar almayı gerektiren ortamlarda çoğu zaman kendi düşüncelerini söylemezler. İnisiyatif kullanamazlar; başkalarına sormadan, sorumluluğu başkasına yüklemekten hiç bir iş yapamazlar.

İsteyici ve alıcı insanlardır

Sürekli isteyen, bekleyen ve alıcı insanlardır. Erişkin yaşamın getirdiği sorumlulukları yerine getiremeyen *çocuk* gibidirler. Her şeyi başkalarından beklerler.

Boyun eğici, aşırı uyumlu ve kabullenicidirler

Başkalarının desteğini yitirmemek için sürekli boyun eğici bir tutum ve davranış içindedirler. Başkalarından aldıkları desteği kaybetmemek için her şeye (en kötü işleri yapmaya, en geride kalmaya, her türlü angaryayı yerine getirmeye) razı olurlar. Kendi istek, gereksinim ve beklentileri karşılanmıyor olsa bile, inandığı değerlere aykırı bile olsa kendisinden beklenenleri hiç itiraz etmeden yerine getirmeye çalışırlar.

İyi davranışları bir çeşit "rüşvet" gibidir

Bağımlı oldukları kişiyi kaybetmemek için onun gönlünü hoş tutmaya, her türlü gereksinimini karşılamaya, onun için her türlü zor işi ve angaryayı yapmaya çalışırlar. Aslında bu davranışlar bir yandan da bağımlı olduğu kişiye onu koruması, kollaması ve desteklemesi için verilen rüşvet gibidir. Özellikle suçluluk duygusu yaşamaya eğilimli kişiler bu tür davranışlardan etkilenecek daha koruyucu, kollayıcı ve destekleyici olabilmektedirler.

Kendi başına yaşamını sürdüremeyeceğini düşünürler

Yaşamının her alanında günlük etkinliklerini sürdürebilmek için bile başkasına muhtaç olduklarını, kendi başlarına hiçbir şeyi yapamayacaklarını düşünürler. Yakın ilişki içinde olduğu insanların desteğini kaybedebileceğini düşündüklerinde bundan çok rahatsız olurlar. Her hangi bir şekilde ilişkileri bittiğinde benzer yeni ilişki arayışına girerler.

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Kendi başlarına hiçbir işi yapamayacaklarını, başarısız olacaklarını ve başkaları ile baş edemeyeceklerini düşünür; kendilerini yetersiz ve başarısız bir insan olarak görürler. Her konuda

başkalarına *muhtaç* olduklarını düşünürler. Sürekli başkalarının kendisinden daha güçlü olduğuna ve onlardan gereksindiği desteği alabilmek için onlarla iyi geçinmek zorunda olduğuna inanırlar.

Geçinilmesi zor insan olarak bağımlı kişilik

Onları yeterince tanımayan insanlar tarafından yumuşak başlı, uysal ve geçinilmesi kolay bir insan olarak görülebilirler. Bağımlı kişilik yapısına sahip insanların geçinilmesi zor kişilik özellikleri sürekli destek ve öğüt beklediği insanlarla ilişkilerinde, sorumluluk almayı gerektiren ve inisiyatif kullanmayı gerektiren durumlarda ortaya çıkmaktadır. Her türlü sorumluluktan kaçması, hiçbir şekilde inisiyatif kullanmak istememeleri, *yapışkan* olarak nitelendirilecek düzeyde bağımlı olmaları, her hangi bir şey yapmak gerektiğinde başkasından öğüt ve destek alma gereksinimi içinde olmaları, özellikle karar almayı gerektiren ve ortaklaşa iş yapmayı gerektiren durumlarda sorunlar yaratmaktadır.

Bağımlı kişilik yapısına sahip kişiler herkes için geçinilmesi zor insan olmayabilirler. Özellikle otoriter, yönlendirmeyi ve yönetmeyi seven kişilerle uygun bir ortamda çok iyi geçinebilirler. Bağımlı kişilik yapısı özellikle bağımsız olmayı, risk almayı, girişimlerde bulunmayı, sorumluluk almayı gerektiren durumlarda ve ortamlarda sorun yaratmaktadır. Kendi başlarına hareket etmeyi gerektiren durumlarda bağımlı kişilik yapısına sahip kişiler çok zorlanırlar. Bu tür ortamlarda bağımlı kişilik yapısına sahip kişiler sürekli birisine dayanmak ve her türlü sorumluluğu ona bırakmak isterler. Fakat sürekli başkası adına başkası için karar vermek bir çok insanı zorlayan ve bıktıran bir durumdur.

Bağımlı kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- Size her hangi bir konuda ne yapması gerektiğini danıştığında, hemen düşündüklerinizi söylemek yerine, öncelikle onun bu konuda ne düşündüğünü sorgulayın. Düşündüklerini kendi başına gerçekleştirmesi için cesaretlendirin.
- Mümkün olduğunca onun adına karar vermeyin; danıştığı konularda uygulanacak kararı belirleyen kişi konumundan kurtularak, çeşitli seçenekler üreterek önerilerde bulunan bir kişi konumuna girmeye çalışın.
- Sürekli onun adına karar vermekten bıkmış bile olsanız (gerçekten ilişkiyi bitirmek istemiyorsanız) onu yalnız bırakmakla tehdit etmeyin.
- Daha fazla sayıda insanla tanışması ve ilişki kurması için ona yardımcı olun.
- Sizi ilgilendiren konularda zaman zaman onun görüşünü alın; görüş söylemekte zorlandığında ya da ilgisiz şeyler söylediğinde onunla dalga geçmeyin. Ne söylerse söylesin söylediklerine değer verdiğinizi gösterin.
- Eğer yönetici konumundaysanız, onlara sorumluluk ve inisiyatif kullanmayı gerektiren işler vermeyin.
- İşyerinde her türlü sorumluluğu size bırakıyorsa ona sorumluluklarını hatırlatın.
- Kendi başına bir girişimde bulunduğu, sorumluluk aldığı anda bunu takdir edin.
- Başarısız olduğunda bunu büyütmesini önleyin.

- Sizin için yaptıklarından (her türlü angarya, güç ve sevimsiz işler) dolayı yaşadığınız minnet, vicdan azabı ya da suçluluk duygusunun sizi yönlendirmesine izin vermeyin.

Siz bağımlı kişilik yapısına sahipseniz

- Kendiniz hakkındaki her türlü kararı başkasına bırakıyor olmanızın diğer insanları bezdirdiğini ve kızdırdığını bilin.
- Kendi başınıza yapabildiklerinizi sürekli olarak kendinize anımsatın.
- Başkasının sizle olan ilişkisini kaybetmemek için her türlü angaryaya katlanıp katlanmadığınızı gözden geçirin.
- Başkalarının da zayıf yönlerinin olduğunu görmeye çalışın.
- Tanıdığınız ve destek aldığınız insan sayısını mümkün olduğu kadar arttırın.
- Size destek olan kişilerin sizin dışınızda da bir dünyaları olduğunu ve sizi hesaba katmadan kendi başına ya da birileriyle bir şeyler yapmasının sizi dışladığı anlamına gelmediğini unutmayın.

OBSESİF-KOMPULSİF KİŞİLİK YAPISI

Mükemmeliyetçi, ayrıntıcı, kuralcı, inatçı, titiz, sorumluluk duyguları aşırı gelişmiş, iş düşkünü, duygusal ilişkiler kurmakta zorlanan, duygusal olmayı zayıflık olarak gören, mantığı önplanda tutan, düzen ve temizlik düşkünü, doğaçlama davranamayan, şaka yapmaktan ve kendisine şaka yapılmasından hoşlanmayan, kolay karar veremeyen ve para harcama konusunda tutumlu kişilerdir.

Çetin beyin adını anne ve babası onun çetin bir insan olacağını bildikleri için mi koymuşlardır, yoksa Çetin bey adı Çetin olduğu için mi çetin birisi olmuştur bilinmez; fakat Çetin bey çetin bir insandır. Bir dediğinden kolay kolay vazgeçmez, her şeyin kendi istediği gibi olmasını ister. Her işi planlı ve programlıdır, herkesin de bu planına uymasını bekler. Belki de onun başarılı bir yönetici olması bu özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Ona göre iş her şeyden önce gelir. Sabahleyin mesaiye saatinde gelmek çok önemlidir onun için. "Uyuyakalmışım" mazeretini hiçbir zaman affetmez. İşlerin aksamaması için izin bile kullanmaz. İzne çıktığında bile her şeyin kendisine telefonla sorulmasını ister. Her sabah bütün işyerini hızlıca dolaşarak işlerin başlayıp başlamadığını kontrol eder. Her şeyin denetimi altında olduğunu hissetmeden rahat edemez o. Çetin bey yönetici olduktan beri şirkette artık sabahları hoş sohbetlerin yapıldığı kahvaltılar yapılmaz oldu. Her şeye alıştık da bir tek hiçbir şeyi beğenmeyen huyuna alışamadık. Yazılarda metnin nasıl başlaması gerektiğinden, imzanın hangi renk kalemle atılması gerektiğine kadar her ayrıntıya karışır. Mükemmeliyetçi bir insandır Çetin bey, fakat onun mükemmeliyetçiliğine yetişmek mümkün değildir. Bugüne kadar her hangi bir işi beğendiğini söylediği, bir çalışanı takdir ettiği görülmemiştir. Her işten haberdar olmak istemesi ve her işte karar verenin kendisi olması onun için çok önemli olduğundan, o olmadığı zamanlarda işler aksar. İki tane yardımcısı olmasına karşın her işin onda bitmesi onun iş yükünü çok arttırır. Çetin bey çoğu zaman olayları hiç kimsenin kendisi gibi ayrıntılı düşünemediğinden, bu nedenle de her şeye karışmak zorunda olduğundan yakındır. Onun günlük, haftalık hatta aylık planları vardır. O planlarda hangi gün ne yapacak, saat kaçta kalkacak, ne giyecek, kimlerle görüşecek her şeyi belirler. Çeşitli nedenlerle planın aksaması onu çok sinirlendirir.

Kişilik Özellikleri

Mükemmeliyetçidirler

Mükemmeliyetçilikleri sonu olmayan ve hiçbir zaman ulaşılamayan bir mükemmeliyetçiliktir. Hiçbir şeyi yeterli bulmaz, sürekli bir ötesini düşünürler. En ufak yanılaşa, kusura ya da eksikliğe izin vermezler. Bu nedenle hiç bir önemi olmayan en ufak kusur bile, yapılan işin mükemmel olarak algılanmasını ve yapılan işin ya da elde edilen başarıdan övünç duyulmasını önler. Bu kişilerin bir yandan da kusur, eksiklik ya da yanlışlık bulmada usta olmaları, her hangi bir işi yapılabilecek en iyi biçimde yapmış olmanın verdiği doyumunu yaşamalarını engeller. Sonu olmayan mükemmeliyetçilik anlayışları, bazen basitçe yapılabilecek işlerin bir türlü bitirilememesine neden olur.

Ayrıntıcıdırlar

Üretken ve verimli bir ayrıntıcılık, her hangi bir işin mümkün olduğunca eksiksiz yapılması gibi bir yarar sağlar. Fakat bu kişilerin ayrıntıcılıkları yapılacak işin temel amacının dışına çıkan, bir çok kişi

için gereksiz ve aşırı görünen ayrıntılarla uğraşmak şeklindedir. Yapılacak işe ya da etkinliğe bütün olarak bakmak yerine kurallar, hangi işin hangi sırayla yapılacağı, işi yapmak için kimlerle görüşüleceği ve yapılacak hazırlıklar ile uğraşırlar.

Titiz ve ayrıntıcı yanları, ağaçlarla uğraşmaktan

ormanı görmelerini engelleyebilir.

Program yapmak, liste düzenlemek ve plan yapmak için uğraşırken ana amaç geri planda kalabilir. Hazırlıklar ve kuralları oluşturmaya ve uygulamaya çalışırken çoğu zaman işleri zamanında bitiremezler. Örneğin, basit bir günlük gezi için günlerce *hesap-kitap* ve plan yaparlar. Bu ayrıntılarla uğraşmaktan yapılacak işin özünden uzaklaştıkları görülür. Ayrıntıcılıkları konuşmalarına da yansır. Her ayrıntıyı anlatmazlarsa konunun iyi anlaşılmayacağını düşündüklerinden, konuşmaları çok ayrıntılıdır. En ufak ayrıntıyı bile anlatmaya çalışırken bazen ana konudan uzaklaştıkları, karşısındakinin ne konuşulduğunu izleyemediği bile olur.

Kuralcıdırlar

Kendilerinin benimsediği kurallara herkesin tam olarak uymasını beklerler. Kuralların uygulanması ve kurallara uyulması konusunda hem kendilerine, hem başkalarına esneklik ve hoşgörü gösteremezler. Kuralları katı ve acımasızdır. Kendilerinin titizlikle uyduğu kurallara başkalarının da ödünsüz uymasını beklerler. Bu kuralların bir kısmı toplumda geçerli olan ahlak kuralları iken bir kısmı da kendileri tarafından oluşturulan kurallardır.

Düzen düşkünlüdürler

Tüm eşyalarını belli bir düzen içinde yerleştirirler, her şeyin bir yeri vardır. Her türlü eşyayı (kitapları, giysileri vs) belli bir özelliğine göre sınıflandırır. Aynı tutumlarını evde ve işyerinde de sürdürürler; odalarındaki düzenlilik hemen fark edilir.

Günlük yaşamlarını hatta tüm yaşamlarını belli bir düzen içinde götürürler. Listeler yaşamlarının önemli bir parçasıdır.

İnatçıdırlar

Oldukça inatçı kişilerdir. Kendi bildikleri doğrulardan kolay kolay ödün vermez, kendi görüş ve düşüncelerini kolay kolay değiştirmezler. Hiç bir esneklik tanımayan inatçılıkları nedeniyle kendi yanlışlarını görmede zorlanır, başkalarının gördükleri yanlışları göremezler.

Kolay karar veremeyen kararsız ve ikircikli kişilerdir

Karar vermeyi gerektiren durumlarda, ayrıntıcılıkları ve yanlış yapma endişeleri nedeniyle kolay kolay karar veremezler. Basit günlük konularda bile ince eleyip sık dokuma istekleri nedeniyle karar veremez ve konuyu karmaşılaştırır. Olayların olumlu ve olumsuz yönlerini sürekli tartma, konunun bütün ayrıntılarını kaçırmak istememe, her türlü olasılığı gözden geçirme eğilimleri, yanlış yapabileceği kaygıları ve mükemmele ulaşamadığı düşünceleri nedeniyle karar vermekte çok zorlanırlar. Karar verirken kazanacakları kadar kaybedeceklerinin üzerinde de durur ve kaybedeceklerinin en az olması için çaba harcarlar. Bu yaklaşım sonuç olarak alınması gereken kararların sürekli ertelenmesine yol açar.

Doğruluktan ödün vermezler

Sahip oldukları ahlaki değerler, doğruluk ve dürüstlük konusunda ödün vermezler. Aşırı gelişmiş vicdani duygulara sahiptirler, yanlış yaptıklarını düşündüklerinde kendilerini acımasız biçimde

eleştirirler. Değerler konusunda son derece katı olmaları nedeniyle değişime yatkın değildirler. Adil olmayan bir dünyadan adalet bekler, hayatın herkese adil davranmasını isterler.

Görev adamıdırlar ve sorumluluk duyguları aşırı gelişmiştir

Görev ve sorumluluk duyguları aşırı gelişmiş olması nedeniyle, üstlendikleri her işi kusursuz bir biçimde yapmaya çalışırlar. *İşkolik* denebilecek düzeyde iş düşkünü ve hayatlarını işe adanmış insanlardır. Bütün hayatları üretken ve verimli olmak üzerine odaklanmıştır. Boşa geçen zamanın büyük bir kayıp olduğunu, her anın verimli bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini düşünürler. Birden fazla işi aynı anda yapmaya çalıştıkları da sık görülen bir durumdur. İş sorumlulukları ileri derecede gelişmiştir. İş, her şeyden önce gelir. Tatile çıkmayı ve eğlenceye zaman ayırmayı, boşa harcanan zaman olarak düşünürler. İş nedeniyle ailelerini, arkadaşlarını ve kendilerini ihmal ederler.

Onlar için mantık her zaman duygudan önce gelir

Onlar için insan ve iş ilişkilerinde mantık her zaman duygudan önce gelir. Mantıklı olmak ve mantıklı davranmak onlar için çok önemlidir. Duygusal olmayı ve duygulardan etkilenmeyi zayıflık olarak görürler. Bu yaklaşımları *gönül* ilişkilerinde bile kendini gösterir; ilişkinin nasıl olması gerektiğini ve partnerinin ne tür özelliklere sahip olması gerektiğini ayrıntılı olarak düşünür ve ilişkiyi belirlenen ölçütlerde yaşamaya çalışırlar. İş yaşamında da diğer çalışanların ya da müşterilerin yaşadığı duyguları önemsemez, her şeye üretkenlik, verimlilik ve kurallara uyma olarak bakarlar. İnsanların verimliliklerinin yaşadıkları duygulardan etkilenmesini anlayamazlar. Duygu yaşama ve duygulanma yetileri kısıtlanmış gibidir; duygusal ilişki kurmakta zorlanırlar. Başkalarının yaşadığı duygulara karşı da çoğu zaman duyarsız oldukları gözlenir. Diğer yandan yaşadıkları duyguları ifade etmekte çok zorlanırlar. Başkasını övemezler; çevresindeki insanlara övgü dolu sözler söyledikleri pek görülmez.

Ekip çalışmasına yatkın değildirler

Ayrıntıcı, kuralcı, inatçı ve kendi belirlediği ölçüt ve kurallara uyulması beklentileri nedeniyle ekip çalışmasına yatkın değildirler. Başkalarının işi kendisi gibi iyi yapamayacağını düşündüklerinden işbölümü yapılmasından pek hoşlanmaz, bir çok işi kendileri yapmaya kalkışır ve diğerlerinin yaptıkları işlere de karışırlar. Ancak ekiptekilerin görevlerinin tam olarak tanımlandığı ve belirlenen kurallara herkesin uyduğu ekiplerde çalışmalarını mümkünür.

Diğer insanları ya da kitleleri sürükleyemezler

Toplum ya da bir topluluğu coşturacak diğer kişilik özellikleri yeterince gelişmediyse lider olmaya yatkın değildirler. Bunun başlıca nedenleri arasında başkalarının yaptıklarını kolay kolay beğenmemeleri, yapılan işlerde kusur ve eksiklik bulma konusunda usta olmaları, aşırı temkinli ve kararsız olmaları, risk almaktan kaçınmaları ve insanları coşturacak duygusal yaklaşımı gösterememeleri bulunmaktadır. Yöneticilik yaptıklarında başkalarının kendisi gibi iyi yapamayacağını düşündükleri için, yetki devri ya da görev paylaşımı yapmazlar.

Başkalarının görüşlerine açık değildirler

Başkalarının görüş ve düşüncelerine önem vermezler; farklı düşüncelere ve önerilere açık değildirler. Özellikle eleştirilmeye katlanamazlar. Başkalarının olaylara kendileri kadar ayrıntılı olarak bakamadıklarını düşünürler.

Cimri denebilecek düzeyde tutumludurlar

Para harcama konusunda cimri denebilecek düzeyde eli sıkı insanlardır; çok gerekmedikçe gerekliliğine inanmadıkça para harcamak istemezler. Hem kendileri için hem başkaları için kolay kolay para harcamazlar. Gelecekte ortaya çıkabilecek olumsuz durumlar için para biriktirilmesi gerektiğini düşünürler. Aynı düşünceyle, yani ileride işe yarayabileceği düşüncesiyle maddi ya da manevi bir değeri olmasa bile eskimiş eşyaları (kullanılmayacak durumda olsa bile) atamazlar. Her türlü kullanılmış eşyayı saklama eğilimindedirler.

Yaşamlarını denetim altında tutmayı çok önemserler

Tutum ve davranışlarına bütün olarak bakıldığında her şeyin denetimleri altında olmasını çok önemsedikleri ve çabalarının büyük bir bölümünün bununla ilgili olduğu görülür. Her türlü belirsizlik onlar için çok rahatsız edici bir durumdur. Bu nedenle her ayrıntıyı önceden planlar ve daha sonra yaşama geçirir, yaşamlarının her anını planlı ve programlı bir şekilde yaşarlar. Başkaları için çok karmaşık görünen ve izlenmesi güç görünen ayrıntılar, onlar için yaşamlarını denetim altında tutmaya yarayan bir bütünlük taşır. En büyük korkuları arasında istemsiz ya da kontrolsüz davranmak ve birilerine muhtaç olacakları korkusu bulunmaktadır. Başkaları ile yakın ve sıcak ilişki kuramamalarının bir nedeni de ilişkide denetimi yitirebileceği korkusu yaşamalarıdır.

Yalnız kendi davranışlarını değil, çevrelerinde olup biteni de denetim altında tutmak isterler. Çevresinde olup bitenlerin kendi isteği doğrultusunda olması için çaba harcarlar. Çevresindeki insanları ve her şeyi yönlendirmesi gerektiğine inanır ve bu yönde çaba harcarlar.

İçlerinden geldiği gibi ve doğaçlama davranamamalarının en önemli nedeni, bunun onlar için denetimi yitirmekle eşanlam taşımasıdır.

Temizlik düşkünüdürler

Her şeyin belli bir düzen içinde olması yanında derli toplu ve temiz olması için çaba harcarlar. Temizlik düşkünlüklerinin aşırı olduğunu genellikle kabul etmezler.

Hayatın her alanına aşırı ciddiyetle yaklaşırlar

Hayata dair her şeyi aşırı ciddiyet içinde algılar ve yaşarlar. Şakalaştıkları pek görülmez, şakaları bile belli bir ciddiyet taşır. Kendilerine de şaka yapılmasından hoşlanmazlar.

Her konuda attıkları her adımda tedbirlidirler. Her şeyi en ince ayrıntısına kadar düşünerek hareket eder, söyleyecekleri her şeyi enine boyuna ölçer, biçer, tartar ve öyle söylerler.

Obsesif kompulsifleri diğerlerinden ayıran en önemli farklardan birisi de eğlenceye bakış açılarıdır. Eğlenceyi boşa harcanan zaman olarak düşünürler ve eğlenmek yerine çalışmayı yeğlerler.

Dünyayı ve kendilerini algılayış biçimleri

Obsesif kompulsif kişilerin en büyük korkuları *ele geçirilmedir*. Başkalarının kendisini denetlemesinden, ne yapacağını belirlemesinden, ona hükmetmesinden nefret ederler. Hem kendi yaşamlarını, hem de içinde buldukları yaşamı ve ilişki içinde olduğu insanları denetim altında tutmak isterler. Bağımsız ve kimseye muhtaç olmadan yaşamak onlar için çok önemlidir. Başkalarının da aynı kendisi gibi ayrıntıcı ve mükemmeliyetçi olmasını ister ve beklerler. Fakat bir yandan da

diğer insanların işleri kendisi gibi mükemmel ve ayrıntılı yapamayacağını düşünürler.

Geçinilmesi Zor İnsan Olarak Obsesif Kompulsif Kişilik

Kişinin sahip olduğu obsesif kompulsif kişilik özellikleri, o kişiyi geçinilmesi zor bir insan haline getirmeyecek durumda ise bu kişilik yapısına sahip insanlar, sorumluluk sahibi ve güvenilir insanlar olmaları nedeniyle ortak iş yürütmek için ya da ekip içinde olması istenen insanlardır. Fakat mükemmeliyetçi, ayrıntıcı, kuralcı, inatçı, her şeye müdahale eden ve her şeyi denetim altında tutmak isteyen özellikleri aşırı olduğunda geçinilmesi zor insan niteliği taşıyabilirler. Bu kişilerin her şeye karışan, her şeyin kendi istediği şekilde olmasını isteyen müdahaleci ve denetleyici özellikleri diğer insanları boğar ve onların hareket alanlarını daraltır.

Obsesif kompulsif kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- Düzenli olma isteklerini anlayışla karşılayın.
- Ayrıntıların önemli olduğu, düzenli olmayı gerektiren ve denetimle ilgili işlerde görevlendirin.
- En iyisini yapma uğraşlarını eleştirirseniz, tepki gösterecek ve uzun uzun yaptıklarının neden gerekli olduğunu açıklamaya çalışacaktır. Bu nedenle mükemmele varma isteğini takdir ettiğinizi söyleyin.
- Ayrıntıcı bir kişi olduğunu kanıtlamaya çalışmayın. Size ayrıntı gibi görünen bir konunun onun için farklı bir anlam taşıdığını unutmayın. Ayrıntıcılığı konuşulmaya çalışıldığında, yeni bir ayrıntıcılık örneği göstererek size ayrıntının neden gerekli olduğunu açıklamaya çalışacaktır.
- Onun anlattığı ayrıntıları önemseydiğiniz duygusu yaratarak, soru ve yönlendirmeler ile ana konuya gelinmesi için çaba harcayın.
- Onları bir iş için ikna etmek istiyorsanız, o işi mantığını kurarak ayrıntılı bir biçimde gündeme getirin. Mantıklı bulmadıkları bir şeyi kolay kolay kabul etmezler.
- Özellikle zaman sıkışıklığının olduğu durumlarda gereksiz ayrıntılarla uğraşarak iş üretilmesini engelleyen kişiler, herkesi sinirlendirir; böyle durumlarda duygularınızın sizi yönlendirmesine izin vermeyin.
- İnatlarını zorla kırmaya çalışmayın.
- Duygularını ifade etmeleri için onları zorlamayın.
- Övücü sözler söylerken aşırıya kaçmayın.
- İş yerinde çeşitli gerekçelerle her işi kendileri yapmaya kalkışmaları nedeniyle sorumlulukları ve yükümlülük-leri çok aratabilir. Yönetici konumundaysanız buna izin vermeyin.
- Yenilikler onlar için denetimlerini kaybedecekleri duygusu yarattığından yeniliklere ve değişime kolay uyum sağlayamazlar. Bu nedenle değişim ve yeniliklere tepkilerini anlayışla karşılayın.
- Kararsız kalan kişiler çoğu zaman karşıdakini kızdırır. Bu tür durumlarda ilk başarılması gereken öfkeye kapıl-mamaktır. Öfkeye kapılıp bu kişileri karar vermeye zorlamak bir kısır döngü oluşturmaktan başka işe yaramaz. Zaman tanımak, anlayışlı ve sabırlı olmak daha yararlı sonuçlar

verir.

- Kararsız ve ikircikli kişiler karmaşık, çatışmalı ve gergin ortamlarda karar vermekte daha çok zorlanırlar. Bu nedenle mümkün olduğunca güvenli bir ortam yaratmaya çalışın.
- Karar vermelerini kolaylaştırmak için çaba harcarken, denetimin onda olduğu duygusu yaratın.
- Karar vermeyi zorlaştıran öğeleri ve seçenekleri birlikte gözden geçirin, olumlu ve olumsuz yönleri belirleyin. Fakat hemen karar vermesini beklemeyin, zaman tanıyın.
- Karar almayı kolaylaştıracak bir sistematik oluşturun. Obsesif-kompulsif kişiler mantığını kurduklarında daha kolay karara varmaktadırlar.
- Kolay karar vermeyen bir kişinin kararsız kalmasına yol açan duyguları (kaygı, endişe ve yanlış yapma korkusu gibi) ifade etmesini sağlayın ve bunları anlayışla karşıladığınızı gösterin.
- Hızlı karar verilmesi gereken durumlarda karar vermeyi ona bırakmayın.

Siz obsesif kompulsif kişilik yapısına sahipseniz

- Yaşamınızın bir telaş içinde geçtiğini, sürekli iş üretmenin sizde yarattığı duygunun gerçek mutluluk olmadığını, aslında mutlu ve huzurlu bir yaşamı ne kadar özlediğinizi düşünün.
- Başkalarının hayatı sizin gördüğünüz gibi görmediğini unutmayın.
- Kuralcı, titiz, ayrıntıcı müdahaleci ve denetleyici özelliklerinizin diğer insanları nasıl etkilediğini düşünün.
- Mükemmele ulaşmaya çalışmaktansa en az kusurluya ulaşmaya çalışın.
- Kendinize hatalı davranma, yanlış yapma hakkı tanıyın.
- Ağaçları görmeye çalıştığınız kadar, (hatta ondan daha fazla) ormanı da görmeye çalışın.
- Hem kendinizin hem başkalarının duygularını ihmal ettiğinizi unutmayın.
- Gereksiniminiz olduğunda başkasından yardım istemeyi ya da böyle durumlarda size gelen yardım tekliflerini ret etmemeyi öğrenin.
- En kötü kararın kararsızlıktan daha iyi olduğunu unutmayın.
- Size ne kadar mantıklı gelirse gelsin, belirlediğiniz kurallara uymanın başkaları için bir sıkıntı kaynağı olduğunu unutmayın.
- Kararsız ve ikircikli tutumunuzun başkalarını çok öfkeliendirdiğini unutmayın.
- Hayatın düşündüğünüz kadar ciddiyete gelmediğini unutmayın.
- Kuralların kural olsun diye değil yaşamı kolaylaştırmak üzere konulduğunu unutmayın.
- Paranın biriktirmek için değil harcamak için kazanıldığını unutmayın.
- Mükemmeli yapmaya çalışırken işi yetiştirememektense, kusurlu bir iş üretmenin daha yararlı olduğunu unutmayın.

- Başkalarının da en az sizin kadar doğruları görebileceğini, işi doğru yapabileceğini unutmayın.
- Başkalarının işi doğru yapamayacağından emin olsanız bile, her şeyi sizin yapmanızın mümkün olmadığını unutmayın.
- Temizlik ile ilgili kurallarınızın başkalarının hayatını zehir ediyor olabileceğini unutmayın.
- Hayatın tümüyle denetlenmesinin mümkün olmadığını unutmayın.
- Doğaçlama yaşamının, kendini duygulara bırakmanın kurallı ve denetimli yaşamaktan daha doyumlu olduğunu unutmayın.
- Bir çok kişiye yaşamınızın renksiz ve sıkıcı görüldüğünü unutmayın.
- Başkaları ile ilgili olumlu duygu ve düşüncelerinizi ifade etmeye çalışın.
- Duygulanmanın bir zayıflık olmadığını; duyguların hissedilmesinin, ne anlama geldiğinin anlaşılmasının ve uygun biçimde kullanılmasının insan ilişkilerinde en önemli güç olduğunu unutmayın.
- İş düşkünlüğünüzün ailenizi ihmal etmeye yol açtığını görün.
- Her insanın olduğu gibi sizin de hata yapabileceğinizi ve her insanın hata yapma hakkı olduğunu unutmayın.
- Mizah yönünüzün geliştirilmeye gereksinimi olduğunu unutmayın ve bunun için çaba harcayın.
- Ayrıntıları görebilmek ve her türlü olasılığı düşünebilmek (özellikle iş hayatında) çok yararlı olabilen bir beceridir; fakat ayrıntıcılığınızın iş üretmenizi engelleyip engellemediğini gözden geçirin.
- Çevrenizdeki insanların kendi üzerlerine düşen işleri yapmalarına fırsat tanıyın, başkalarının iyi yapamayacağını düşünerek her işi üstünüze almayın.
- En iyiyi yapmaya çalışarak işi bitirememektense iyi yapmanın daha istenen bir durum olduğunu bilin.
- Ayrıntılarla uğraşırken bütünü, şekille uğraşırken özü kaçırabildiğinizi unutmayın.
- Arasına kendinize tembellik yapma, işi kaytarma ya da kafasına göre takılma hakkı verin.
- Ne olursa olsun tatil hakkınızı kullanın. Tatilde mümkün olduğunca işle ilgili konuları işyerinde bırakın.
- Size çok önemliymiş gibi gelen ayrıntılar başkaları için o kadar önem taşımayabilir. Zaman zaman ayrıntı ile uğraşmayı abartıp abartmadığınızı gözden geçirin.
- Her hangi bir işi nasıl yapacağınıza kafa yorarken (şekille uğraşırken), işi yapma amacınızı aklınızda tutun.
- İnsanlardan hatasız ve kusursuz iş beklerken onları kıpırdayamaz hale getirdiğinizi unutmayın.

• Çevrenizdeki insanlara ilgi gösterin; doğum günü gibi özel günlerini unutmayın, hal hatır sorun, çocukları hakkında bilgi alın, sağlıkla ilgili sorun yaşadıklarında durumlarını izleyin.

• Eleştirilerinizin başkaları tarafından çoğu zaman yersiz ve aşırı bulunduğunu bilin.

• Zaman zaman kendinize alışageldiğiniz yol ve yöntemlerin dışında seçeneklerin daha iyi olabileceğini hatırlatın.

• Yeni ya da farklı düşüncelere, yeniliklere ve değişimlere hemen karşı çıkmamayı öğrenin. Bunların doğru ya da yanlış olup olmadığına zaman içinde karar vermek mümkündür.

• Her anın verimli bir şekilde geçmesi gerektiği saplantısını bırakın. Zaman zaman verimliliği, üretkenliği hiç düşünmeden içinde bulunduğunuz ortamın ve anın tadını çıkarmaya çalışın.

• Her şeyin tam istediğiniz gibi olması için harcadığınız çabanın başkalarını boğduğunu ve sizi sürekli buyruklar veren bir kişi konumuna düşürdüğünü unutmayın.

• Düzenli olarak mizah dergileri okuyun.

Obsesif kompulsif kişilik yapısına sahip kişileri en iyi anlatan atasözleri ve deyimler

• *"İnce eleyip sık dokuma"*,

• *"Kılı kırk yarma"*

Her şeyi en ince ayrıntısına kadar düşünüp, ona göre hareket ederler. Duyanların şaşıracağı ayrıntıları düşünür ve her ayrıntıyı gerçekleştirmek için çaba harcarlar.

• *"Ak akçe kara gün içindir"*,

• *"Damlaya damlaya göl olur"*,

• *"Sakla samanı gelir zamanı"*

Bu atasözlerini abartılı bir biçimde yorumlayarak cimri denecek düzeyde az harcama yaparlar. Harcamalarında en küçük ayrıntıyı hesaplar, birikime önem verirler.

• *"Ağaç ne kadar uzasa göğe ermez"*

Obsesif kompulsif kişilerin mükemmeli yapma çabaları "göğe ermeyi" hedeflemeye benzediğinden sonu olmayan uğraşlardır.

• *"Üzümün çöpü armudun sapı"*

Her şeyde bir kusur bulma konusunda ustadırlar, kolay kolay hiçbir şeyi beğenmezler.

• *"Ağzıyla kuş tutsa"*

Hiçbir şeyi kolay kolay beğenmeyen huyu nedeniyle çevresindeki insanlar ağızlarıyla kuş tutsa bile söyleyecek ve eleştirecek bir şeyler bulurlar.

• *"Eğri ağaçsız orman olmaz"*

Her şeyin kusursuz olması beklentisi ve çabası içindedirler. Bu beklentilerinin gerçekleşmesinin

mümkün olmadığını düşünemezler.

- *"Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır"*

Obsesif-kompulsif kişiler herkesi yoğurdu kendisinin yediği gibi yemeye zorlarlar. Fakat ne yazık ki obsesif-kompulsif kişiler bu tutumlarının çoğu zaman farkında değildirler. Aynı işi yapmanın ya da sonucu elde etmenin birçok yolu olduğunu göremezler.

DEPRESİF KİŞİLİK YAPISI

Kendilerini yetersiz, önemsiz ve değersiz bir insan olarak gören, karamsar, kötümser, yaşamdan zevk alamayan, mutsuz, başkalarının ilgi ve sevgisini yitirmemek için kendi istek ve gereksinimlerinden vazgeçen, pek konuşmayan, insan ilişkilerinde incinebileceğini düşünerek diğer insanlarla ilişki kurmaktan kaçınan insanlardır.

Sevgili anneciğim,

Bu mektubu sana yazarken, bir yandan da gönderip gönderemeyeceğimi düşünüyorum. Seni kırarım endişesiyle yıllardır söyleyemediklerimi yazmak istiyorum bu mektupta. Anneciğim ne olur, bizim için saçını süpürge etmekten vazgeç biraz. Neredeyse altı aydır görüşemediğimiz için büyük bir heyecanla gelmiştim yanınıza. Tatlısıyla, tuzlusuyrsa çeşit çeşit ne çok yemek yapmışsın bana. Ne çok özenmişsin her şeye; yatağımı, odamı benim rahat etmem için hazırlamışsın. Daha eve girdiğim anda başladın bana hizmet etmeye; terliklerimi getirdin ayaklarım üşümesin diye. Sonra susamışım diye suyum, acıkmışım diye çöreğim-böreğim geldi. Bir yandan da çay demledin. Koşuşturup durdun ben rahat edeyim diye. Anneciğim nasıl derim sana eve ben bunlar için gelmedim diye; dizine yatmayı, evimde huzur içinde uyumayı hayal ediyordum. İlk günden komşular da hoşgeldine gelince iyice biz bize kalamadık. Ne çok şey anlatmayı kurmuştum oysa. Hocamın asistanlık teklif ettiğini ancak ikinci gün söyleyebildim sana. Okul bittikten sonra iş bulamayacağımdan en çok kaygılanan sen olduğun için senin çok sevineceğini düşünüyordum. Fakat duyduğunda ağlamaya başlaman ve en büyük hayallerimden birisinin gerçekleşmek üzere olması beni bunca heyecanlandırırken, senin 4 yıl zaten zor dayandığını, kız başıma ne yapacağımı, benim artık uçup gideceğimi söylemen çok üzdü beni. O an elim kolum bağlanmış ve çok çaresiz hissetmiştim kendimi. Kafam karışmıştı iyice ve kırılacağını düşünerek ne duygularımı ne düşündüklerimi söyleyememişim sana. Neyseki kardeşim Yeliz'le konuşunca içim biraz rahatlamıştı sonradan. Yeliz'le uzun uzun eskiden beri her şeyde üzülecek bir şeyler bulma huyunu konuştuk. Hep mutsuz halin de bundan kaynaklanıyor her halde. Konuşurken yaşamını bizler için adanmışçasına, bizim için saçını süpürge etmenin bizi mutlu etmediğini tam tersine bizi boğduğunu anladık birden; ne çok üzüldük bir bilsen. Keşke biraz da kendin için yaşayabilsen. Hep anlayış bekleyen, hem de hiçbir şey söylemeden anlaşılmayı bekleyen, beklediğini bulamayınca da kırılan halin olmasa da konuştuklarımızı seninle paylaşabilsek ne güzel olurdu.

Kişilik Özellikleri

Kendi istek ve gereksinimlerini önemsemeyen, yoksayan ve kendilerinden çok başkalarını düşünen insanlardır

Depresif kişilik yapısına sahip insanlar, çevrelerindeki insanları memnun etmek ve üzmemek amacıyla onların istek ve gereksinimlerini kendi istek ve gereksinimlerinden daha önde tutan insanlardır.

Özgüvenleri yetersizdir

Depresif kişilik yapısına sahip kişiler özsaygıları, özgüvenleri yetersiz ve kendilerini değersiz gören insanlardır. Dışarıdan gelen eleştirilere son derece duyarlıdırlar. En küçük olumsuz eleştiri

algıladıklarında bundan çok etkilenirler.

Başkasının sevgisini yitirmemek için ellerinden geleni yaparlar

Yaşamdaki en büyük korkularından birisi de çevresindeki insanların ilgi ve sevgisini yitirmektir. Çevresindeki insanların ilgisini ve sevgisini yitirmemek için kendi istek ve gereksinimlerinden (adeta kendilerinden) vazgeçerek ellerinden geleni yaparlar. En büyük korkuları arasında terk edilme ve insanların sevgisini kaybetme korkusu bulunmaktadır.

İnsan ilişkilerinde sık sık hayal kırıklıkları yaşarlar

Özverili tutum ve davranışları nedeniyle çevrelerindeki insanlar tarafından hiç bir gereksinimleri yokmuş gibi algılanırlar. Fakat kendi özverili davranışları onlarda bir yandan da "diğer insanların kendilerine sormadan istek ve gereksinimlerini anlamaları ve ona göre davranmaları" beklentisi yaratır. Karşılınması mümkün olmayan bu beklentiler onların insan ilişkilerinde sık sık hayal kırıklıkları yaşamalarına neden olur.

Sevilmeyi hak etmediklerini düşünürler

Bir yandan sevilme için kendilerinden vazgeçercesine ellerinden geleni yapan depresif kişiler diğer yandan da kendisine gösterilen sevgiyi kuşkuyla karşılarlar. İçin için bu sevgiyi hak edip etmediklerini düşünürler. Kendilerini değersiz, ilgi ve sevgiyi hak etmeyen biri olarak görürler.

Vicdanları aşırı gelişmiştir

Sorumlulukları olsun ya da olmasın her türlü olayda kolayca suçluluk duygusu yaşarlar. Her konuda kolayca kendilerini eleştirecek ve suçlayacak bir şeyler bulur ve acımasızca eleştirirler. Bu nedenle sık sık suçluluk ve pişmanlık duyguları yaşarlar.

Genel olarak mutsuzdurlar ve yaşamdan zevk almazlar

Dünyaya bakış açıları genellikle ümitsiz, karamsar ve kötümserdir. Yaşamları büyük oranda mutsuz bir biçimde geçer. Yüzlerinin güldüğü pek görülmez. Yüzlerinde çoğu zaman kederli bir görünüm vardır.

Kafaları sürekli olumsuz ve karamsar düşüncelerle doludur

Her türlü olaydan olumsuz sonuç yaratmaya yatkındırlar. Hem geçmiş yaşantılarında, hem şimdiki yaşantılarında kolayca kendilerine üzüntü verecek bir şeyler bulurlar. Gelecekte umutsuzdurlar.

Dünyayı algılayış biçimleri

Depresif kişilik yapısına sahip kişiler kendilerini sevmeye layık bir insan olarak görmezler. Bir yandan da hak ettiği sevgiyi alamayacağını düşünürler. Dünya ve diğer insanlar onun için güvenilmezdir.

Geçinilmesi zor insan olarak depresif kişilik

Depresif kişilik yapısına sahip bir kişinin kendi istek ve gereksinimlerini yok sayıp sürekli başkalarının gereksinimlerini karşılamaya yönelik tutumları ve gereksinimlerini ifade etmeden karşı tarafça anlaşılmasını bekleyen tutumları geçinilmesi zor insan niteliği taşıyacak düzeyde olduğunda

insanı boğar ve ne yapacağını bilemez hale getirir. Bir yandan (varolan fakat ifade edilmeyen) yüksek beklenti düzeyi ve diğer yandan da hiçbir beklentisi yokmuş gibi görünen davranışları her insanın karmaşık duygular yaşamasına neden olur. Depresif kişilik yapısına sahip kişiler ile ilişkilerde bu kişilik yapısına sahip kişilerin yarattığı öfke ve suçluluk duyguları ile baş edilmesi gerekmektedir. Çoğu zaman bu duygular eş zamanlı olarak canlanır ve baş edilmesi güç bir duygu sarmalı yaratır.

Depresif kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- Aşırı ilgili ve özverili davranışlarının konuşularak kolayca ortadan kaldırılamayacağını unutmayın.
- İstek ve gereksinimlerini ifade etmesini cesaretlendirin.
- Her hangi bir istek ve gereksinimini ifade ettiğinde, ifade etmesinden dolayı pişmanlık duymamasını sağlayın.
- Depresif kişilik yapısına sahip kişiler istek ve gereksinimleri karşılanmadığında kendilerini ret edilmiş gibi hissederler. Onun her hangi bir isteğini gerçekleştir(e)mediği-nizde bunun yalnız o konuyla ilgili olduğunu hissettirin.
- Olayların olumlu yönlerini göstermeye çalışın.
- Yaşadığınız öfke ve suçluluk duygularına kapılmayın.

Siz depresif kişilik yapısına sahipseniz

- Çevrenizdeki insanlara gösterdiğiniz aşırı ilginin ve özverili davranışlarınızın diğer insanlara fazla geldiğini, bu tutum ve davranışlarınızın insanları öfkeliendirdiğini kendinize sık sık hatırlatın.
- Kendinizden, insanlardan ve ilişkilerden beklentilerinizin gerçekdışı ve abartılı olup olmadığını gözden geçirin.
- Siz açıkça söylemedikçe diğer insanların istek ve gereksinimlerinizi bilemeyeceğini unutmayın.
- Diğer insanların sizin kadar duyarlı olmasını beklemeyin.
- Hayır deme hakkınız olduğunu unutmayın.
- En az diğer insanlar kadar sizin istek ve gereksinim-lerinizin de önemli olduğunu unutmayın.
- Bir isteğiniz ya da beklentiniz karşılanmadığında bunun sizin ret edilmiş olduğunuz anlamına gelmediğini bilin.
- Hiçbir çatışmanın olmadığı bir yaşamın gerçekleşmesi mümkün olmayan bir hayal olduğunu unutmayın.
- İnsanın zaman zaman en sevdiği insanlarla bile anlaşamayacağını, farklı düşüneceğini, hatta çatışabileceğini unutmayın.
- Sürekli çatışmadan kaçmanın ya da boyun eğmenin hiçbir sorunu çözmediğini, sorunları ertelemekten başka bir sonuç yaratmadığını kendinize sık sık hatırlatın.

- Kendini düşünme ve kendi haklarına savunmanın bencillik olmadığını kendinize sürekli hatırlatın. Sürekli başkalarını düşünme huyunuzu bir tarafa bırakmaya çalışarak kendinizi de düşünün ve kendi haklarınızı savunun.
- Aşırı fedakar yapınızın sizin başkalarından beklen-tilerinizi arttırdığını, en azından yaptıklarınızı karşınızdakinden beklediğinizi ve bunları göremeyince de büyük bir hayal kırıklığına uğradığınızı görmeye çalışın.
- Kafanızdaki "benim kimseden bir beklentim yok" düşüncesini, kırmaya çalışın. Kendisinden çok başkalarını düşünen yapınızın diğer insanlardan beklentilerinizi arttıracığını unutmayın.
- Bir sorunla karşılaştığınızda ya da çatışma yaşandığında bu sorunun ya da çatışmanın hemen çözülmesi gerektiği saplantısına kapılmayın. Bunların kişilerin ya da kurumların gelişimine katkısı olabilmektedir.
- Sizin istek ve gereksinimlerinizin en az diğer insanların istek ve gereksinimleri kadar önemli ve değerli olduğunu unutmayın.
- İstek ve gereksinimlerinizi dolaylı yada dolambaçlı yollardan ifade etmeyi bırakın. İnsanın istek ve gereksinimlerini ifade etmesi en doğal haklarından birisidir.
- İstekleriniz yerine getirilmediğinde bunun dünyanın sonu olmadığını, bu isteğinizin ret edilmesinin sizin ret edilmeniz anlamına gelmediğini kendize hatırlatın.
- Özgüveninizi arttırmaya çalışın.
- Olayların olumsuz yönleri kadar olumlu yönlerine de odaklanmaya çalışın.
- Beğendiğiniz özelliklerinizi ve davranışlarınızı sık sık kendinize (yüksek sesle) söyleyin.
- Birisinden yardım istemeniz gerekiyorsa istememek için çeşitli bahaneler ya da gerekçeler yaratmaktan uzak durun, ne kadar zorlanırsanız zorlanın yardım istemek için kendinizi zorlayın. Bu tür durumlarda ret edilme olasılığından neden bu kadar ürktüğünüzü düşünün.
- Bir isteğinizin ret edilmesinin sizin kişi olarak tümüyle ret edildiğiniz anlamına gelmediğini kendinize sık sık hatırlatın.
- Herkesin birbirini sevmesi, sizin herkesi sevmeniz ve sizin herkes tarafından sevilme beklentilerinizin gerçekleşmesinin mümkün olmadığını düşünerek herkes tarafından sevilen bir insan olmak için abartılı bir uğraş içine girmekten uzak durun.
- Diğer insanlara sizi anlamama, isteklerinizi sezememe hakkı tanıyın.

Depresif kişilik yapısına sahip kişileri en iyi anlatan atasözleri ve deyimler

- *"Çiftçi yağmur ister, kiremitçi kurak"*

Depresif kişilik yapısına sahip bir kişi insanların taban tabana zıt istekleri olabileceğini düşünemez; her koşulda çatışma olmaması için elinden geleni yapar. Fakat elinden gelen de çoğu zaman kendi istek ve gereksinimlerinden vazgeçmezdir. *Kiremitçi* olsa bile, *çiftçi* için yağmur duasına gider.

- "*Demir nemden, insan gamdan çürür*"

Depresif kişilik yapısına sahip kişiler kendi yarattıkları *gamlar* nedeniyle hayattan genel olarak zevk almazlar. Yaşam onlar için genellikle üzüntü, tasalanma ve keder içinde geçer gider.

- "*Derdini söylemeyen derman bulamaz*"

Depresif kişilik yapısına sahip kişilerin en önemli özelliklerinden birisi de istek ve gereksinimlerini hemen hiç ifade etmemeleridir. Karşısındaki insanların bunları sezmesini ve ona göre davranmasını beklerler. Fakat bu çoğu zaman gerçekleşmediği için insan ilişkilerinde sürekli hayal kırıklıkları yaşarlar.

- "*Et iyilik, bul kemlik*"

Depresif kişilik yapısına sahip insanlar aşırı özverili davranırken bir yandan da diğer insanların da kendisi gibi davranması beklentisi içindedirler. Bu nedenle çoğu zaman yaptığı iyilikler nedeniyle hak ettiği iyilikleri bulamadıklarını tam tersi kötülükle karşılaştıklarını düşünürler.

- "*Ağlamayan çocuğa meme vermezler*"

Depresif kişilik yapısına sahip kişiler istek ve gereksinimlerini dile getirmemeleri nedeniyle çoğu zaman hak ettiklerini elde edemezler. *Memeye* gereksinimleri olduğunun o ağlamadan anlaşılması ve doyurulması beklentisi içindedirler. *Memeye* gereksinimi olduğunun anlaşılmaması ise onlarda büyük bir hayal kırıklığı yaratır.

PASİF AGRESİF KİŞİLİK YAPISI

Kendilerine düşen işleri ve görevleri ağırdan alan, sürekli erteleyen, savsaklayan, yapmamak için çeşitli bahaneler yaratan, kızgınlık ve öfke gibi doğrudan ifade edemedikleri olumsuz duygularını dolaylı olarak ya da edilgin direnç göstererek ifade eden kişilerdir.

Müdür beyin odasından gelen sesler herkesi şaşırtmıştı. Genelde sakin bir kişi olarak bilinen müdür bey daha önce hiç olmadık şekilde yüksek sesle bağıyordu. Gelen seslerden Ahmet beyin üzerine düşen bir görevi yerine getirmediği anlaşılıyordu. Müdür bey bir yandan Ahmet beye "madem ki yetiştiremeyecektin neden dün söylemedin" diye bağıyor, bir yandan da bunun böyle olacağını tahmin edemediği için kendisine kızılıyordu. Müdür bey tüm denetimini kaybetmiş gibi görünüyordu: Ahmet beye onun verileri olmadan genel müdürlük tarafından istenen istatistikleri nasıl tamamlayacağını, genel müdürlüğe ne diyeceğini soruyordu. Ahmet bey ise arada sesini yükseltiyor, kendisinin bir suçu olmadığını, bilgisayarının yavaş çalıştığını, bilgi işlem biriminin bu sorunu günlerdir çözmediğini söylüyordu. Bunları duyan müdür bey sesini daha da yükseltiyor, "bunu daha önce neden bana söylemedin" diyordu. Müdür beyin bu haline çok şaşırın çalışanlar, Ahmet beyin kabahatli olduğunu düşünüyorlardı. Konuşmalardan Ahmet bey dışında tüm çalışanların kendi verilerini istendiği gibi derledikleri anlaşılıyordu. Arkadaşları Ahmet beyin her zaman böyle olduğunu, hiçbir zaman üzerine düşen işi zamanında bitir(e)mediğini konuşuyorlardı. Ahmet beyi iyi tanıyan arkadaşları onun yalnız işyerinde değil her yerde böyle olduğunu söylüyorlardı. Bir keresinde evine yakın olması nedeniyle Ahmet beyden toplu olarak sinema bileti alması istendiğini, fakat Ahmet bey film saatinden yarım saat önce sinemaya gidip bilet almaya kalkışınca bilet bulunamadığı için herkesin ortada kaldığı anlatılıyordu. Ahmet bey, kendisini savunurken daha önce bir çok kez ailece bu sinemaya geldiklerini fakat hiçbir zaman bilet kalmaması gibi bir durumla karşı karşıya kalmadıklarını iddia ettiği söyleniyordu. Kendisinin hiçbir kusuru olmadığını düşünen Ahmet bey bu olayda kendisine kızan arkadaşlarına küserek onlarla günlerce konuşmamış. Karısı da eşi zamanında ödemediği için bir çok kez elektrik ve sularının kesildiğini bu nedenle evde her türlü işi artık kendisinin yaptığından yakınıyormuş.

Kişilik Özellikleri

Kendilerinden bekleneni yapmazlar

Kendilerinden beklenenleri ya da sorumluluklarını yerine getirmede yavaş davranırlar. Evde ya da işyerinde üzerlerine düşen görevleri erteler ya da savsaklarlar. Bu tutumları aslında açıkça ifade edemedikleri öfkelerini çıkarmaya çalışma girişimleridir. Nitekim bu tutum ve davranışları ile hedef kişiyi *sinir ederler*.

Üzerlerine düşen görevi yerine getirmediklerinde buna bir gerekçe bulurlar ve çoğu zaman sonuçtan başkalarını sorumlu tutarlar.

Küser ve surat asarlar

Pasif agresif kişilik yapısına sahip kişiler çok kolay alınarak somurtkanlaşabilirler. Toplumumuzda yaygın görülen pasif agresif davranışlardan birisi de küsme ve surat asma şeklindedir.

Her Şeye olumsuz gözle bakarlar

Pasif agresif kişilik yapısına sahip kişiler genelde karamsardırlar, her Şeyi olumsuz yönüyle görme eğilimindedirler.

zm retmezler

Her Şeyi eleştiren, hiçbir Şeyi beğenmeyen ve her Şeye olumsuz yaklaşan bir tutum sergileseler de hiçbir zaman sorunları çözecek öneriler üretmezler.

İnatıdırlar

Onlara istemedikleri bir Şeyi yaptırmak neredeyse olanaksızdır. İnatları kırılmaya çalışıldığında inatçılıkları ve kendilerini haklı görme eğilimleri daha da artar.

Yetkili kişilere karşı direnç gösterme eğilimindedirler

Otorite olarak gördükleri her türlü yetkili kişilere ve onların her türlü istek ve beklentilerine karşı olumsuz bir yaklaşım gösterirler. Otorite olarak gördükleri kişilerin iyi olabileceklerini ya da iyi isteklerinin olabileceğini dŐnememezler. Onların her türlü uygulamalarını anlamsızca ve acımasızca eleştirirler.

Sorunları yüz yüze konuşmazlar

Diğer insanlarla yaşadıkları sorunları yüz yüze konuşmaktan kaçınırlar. Çoğu zaman yaşanan olumsuzluklar konusunda Őikayetidirler; fakat sorunları ilgili kişiyle değil, ilgisiz kişilerle ya da ilgisiz yerlerde konuşurlar.

Ekip çalışmasına yatkın değildirler

Ekip olarak ya da grup olarak yapılacak işlerde kendi üzerlerine düşen sorumluluğu yerine getirmeyerek diğerlerinin çabalarının boşa gitmesine yol açabilirler.

Dünyayı algılayış biçimleri

Kendisinden bir Şey istenmesini kendisine karıŐılma, müdahale edilme ve başkasının denetimine girme olarak yorumlarlar. Diğer insanların aşırı talepkar olduklarını ve kendisini kullanmaya çalıŐtıklarını düşünürler. Çoğu zaman işini ne kadar iyi yaparsa yapsın takdir edilmediklerinden ve yanlış anlaŐıldıklarından yakınırlar. Yönetici konumundaki kişileri keyfi ve adaletsiz davranan kişiler olarak değerlendirirler.

Geçinilmesi zor insan olarak pasif agresif kişilik

Her hangi bir kişiye geçinilmesi zor insan niteliği kazandıran pasif agresif kişilik özellikleri diğer insanları ileden çıkarır. İŞyerinde ya da sosyal ortamlarda üzerlerine düşen sorumlulukları yerine getirmemeleri, sürüncemede bırakmaları (zellikle ara basamak bir görev ise) bir çok işin aksamasına neden olur. Yapması gerekenler anımsatıldığında, özür dileyerek görevi yapmaya çalışmak yerine kendince gerekçeler ya da mazeretler yaratması çevresindeki insanları daha da kızdırır.

Pasif agresif kişilik yapısına sahip birisine nasıl davranmalı

- Pasif agresif kişilik yapısına sahip kişilere karşı hiçbir zaman ısrarcı ve üsteleyici olmayın (sonuç elde etme şansınız yok denecek kadar azdır).
- Bir isteğinize ya da söylediğinize tepki gösterdiğinde, siz de tepkisel davranmayın (tepkisel davranış onun olumsuz tepkisini arttırmaktan başka sonuç yaratmaz).
- Ondan isteyeceğiniz her işi onda açıkça yönlendirildiği duygusu yaratmadan ve ona seçme şansı vererek isteyin.
- Ona yönelik öfkenizin artmaması için mantıklı açıklamalarınızın çoğu zaman işe yaramayacağını bilin.
- Ona karşı bir üst ya da bir otorite gibi davranmaktan kaçının.
- Her türlü işi onunla birlikte planlayın ve sonuçlarını birlikte gözden geçirin.
- Onun tutum ve davranışları nedeniyle yaşadığınız öfkenizin sizi yönlendirmesine izin vermeyin.
- Kararlı, tutarlı ve açık bir tutum takının.
- Bir işi savsakladığını fark ettiğinizde bunu ona hissettirin.
- Sürüncemede bıraktığı bir işi siz yapmayın (ya da bir başkasının yapmasını sağlamayın) ve telafi etmesini isteyin.
- Çözüm üretmelerini beklemeyin.
- Kör bir çekişme içine girmekten kaçının.
- Yapılmayan bir işin yapılabilmesi için yardım etme ya da bir başkasının da yardımcı olmasını sağlama girişiminizin çok işe yaramayacağını bilin.
- Kendilerinin belirledikleri hedeflere ulaşmada daha başarılı olduklarını unutmayın.
- Kendi üzerlerine düşen görevi yapmayarak ekip çalışmalarını her an sabote edebilecekleri için mümkün olduğunca ekip çalışmalarına ya da ortak çalışma gerektiren işlere katmayın yada kritik görevler vermeyin.
- Kişilik yapısı nedeniyle yararlı olacağı çok açık olan önerilerinizi bile kabul etmeyeceğini bilin.
- Genellikle bir işe yaramadığı için mümkün olduğunca ceza vermekten kaçının.
- Hak ettiklerinde başarılarını ve olumlu davranışlarını takdir edin ve coşkulu biçimde övün.

Siz pasif agresif kişilik yapısına sahipseniz

- Üzerinize düşen görevleri yapıp yapmadığınızı gözden geçirin.
- Üzerinize düşen görevi neden zamanında yapmadığınızı dürüstçe düşünün.
- Olayları genellikle olumlu mu olumsuz mu değerlendirdiğinizi ve olumsuz değerlendirdiğiniz olayların olumlu yönlerinin olup olmadığını gözden geçirin.
- Tutum ve davranışlarınızın diğer insanlar üzerinde nasıl bir etki yarattığını ve bunun onlarla

ilişkilerinizi nasıl etkilediğini görmeye çalışın.

- Yaşadığınız çatışmalarla ilgili olarak sürekli kendinizi haklı gören ya da gösteren düşünceleriniz ile kendi kendinizi kandırıp kandırmadığınızı gözden geçirin.
- Size göre her birinin bir açıklaması olsa bile tepkilerinizin başkaları tarafından aşırı bulunduğunu bilin.
- Yaşadığınız sorunlarda zaman zaman sizin de sorumluluklarınız olacağını ve her şeye bir açıklama bularak sorumluluklarınızın üstünü örtüyor olabileceğinizi unutmayın.

Pasif agresif kişilik yapısına sahip kişileri en iyi anlatan atasözleri ve deyimler

- *"Türk söylemez söylenir"*

Pasif agresif kişilik yapısına sahip kişiler yaşadıkları sorunları, gördükleri olumsuzlukları muhatapları ile konuşmaktan kaçınır, hiçbir çözüm üretmezler. İlgisiz ortamlarda ilgisiz kişilere kendilerince dert yanarlar. Sürekli şikayetçidirler fakat çözüm üretmek için, ilgili kişilerle konuşarak sorunu çözmek için çaba harcamazlar.

- *"Deveye hendek atlatmak"*

Pasif agresif kişilik yapısına sahip kişilere istemedikleri bir işi yaptırmak deveye hendek atlatmaktan daha zor bir iştir.

- *"Hem suçlu hem güçlü"*

Pasif agresif kişilik yapısına sahip kişiler kendilerinin savsaklayıcı tutumları nedeniyle aksayan bir işte kendi sorumluluklarını göremez ve kabullenemezler. Kendilerini haklı buldukları bir açıklama getirir ve buna inanırlar.

SON SÖZ

Bu kitabın adının "geçinilmesi zor insanlarla geçinme sanatı" olarak seçilmesinin en önemli nedeni geçinilmesi zor insanlarla geçinmenin gerçekten de bir sanat olmasından kaynaklanmaktadır. Geçinilmesi zor insanlarla geçinmek bilgi, beceri ve ustalık gerektirir. Ancak insanın kendisini tanıması, eşduyumu kurabilmesi, etkili iletişim ve ilişki kurabilmesi ile mümkündür. Geçinilmesi zor insanlarla geçinemeyen kişiler (eğer geçinmek istiyorlarsa) geçinemedikleri kişiyi suçlamak ve onu değiştirmeye çalışmak yerine öncelikle ne yapabileceğini düşünmeli, iletişim ve ilişki kurma tarzlarını gözden geçirmelidirler. Geçimsizliğin kaynağı açıkça karşı taraf olsa bile "her şeye karşın nasıl geçinebilirim" sorusuna yanıt aramalıdır.

İnsanlar arasındaki ilişkilerde çatışma ve anlaşmazlık yaratan farklılıkların olması son derece doğal bir durumdur. Bu farklılıkların olmaması gerektiği ya da olumsuz bir durum olduğu düşünülmemelidir. Farklılıklar bir tarafın "iyi", diğer tarafın ise "kötü" olduğu anlamına gelmemektedir.

İnsanlarla etkili ve başarılı iletişim ve ilişki kurma konusunda herkesin bir çok tavsiyesi vardır ve herkes kolayca bir çok şey söyleyebilir. Fakat asıl zor olan bu bilgilerin uygulamaya dönüşmesidir. Uygulamaya geçmenin zor olmasının bir nedeni de herkesin kendisine özgü bir çare bulmak zorunda olmasıdır. Her türlü tavsiyenin (bu kitaptakiler dahil) yalnız bir öneri olduğu, içlerinden herkesin kendine uygun olanları seçip alması gerekmektedir. Fakat kendine özgü çare bulmanın da ancak kendi deneyimleri yanında başkalarının bu konularla ilgili bilgi ve deneyimlerinden yararlanarak bulunabileceği unutulmamalıdır. Diğer yandan bu arayış kişinin kendisini değiştirme ve dönüştürme çabasını getirmiyorsa, özellikle yalnız karşıdakinin değişmesinin hesabı içinde yapılıyorsa hiçbir işe yaramayacak demektir. Karşıdakini değiştirmek ideal bir çözüm olarak görülebilir, fakat bunun gerçekleşme olasılığı çoğu zaman olanaksızdır.

Bu kitapta da geçinilmesi zor insanlarla geçinebilmek için bir çok tavsiye bulunmaktadır. Bunların mutlaka uygulanması gereken ve kesin olarak sonuç verecek tavsiyeler olmadığı; sizin ve geçinmeye çalıştığınız kişinin kişilik yapısına ve aranızdaki ilişkinin niteliklerine uygun düşen tavsiyeler ile en yararlı sonuçların elde edileceği unutulmamalıdır. Farklı bakış açıları ortaya çıkabileceği için ilerleyen zamanlarda kitabı (en azından sizi ilgilendiren bölümlerini) yeniden (belki de bir çok kez) okumak gerekmektedir. Diğer yandan tavsiyelerin her kişilik yapısında uygulanabilen öneriler olmadığı sürekli dikkate alınmalıdır. Örneğin "kendinize yanlış yapma hakkı tanıyın" sözü, çekingen ve obsesif kompulsif kişiler için yararlı bir tavsiye olmakla birlikte, antisosyal kişilik yapısındaki bir kişi için çok yanlış bir tavsiyedir.

Bu kitabı okuduktan sonra bugünden yarına çok şeyin değişmesi beklenmemelidir. Değişim için kararlı bir şekilde çaba harcanması gerekmektedir. Bir insanın alışageldiği davranış biçimi kolayca değiştirilemez. Değişim için önce anlamak, sonra sırasıyla istemek, uygulamak ve sonuçları gözlemek gerekmektedir. Fakat bu döngünün sürekli işlemesi gerektiği, çoğu zaman da iç içe işlediği unutulmamalıdır. Bu döngü sırasıyla ele alınırsa, insanın (1)kendisini, karşıdaki insanı ve o kişiyle olan ilişkisini doğru değerlendirmiş ve anlamış olmasını, (2)nasıl bir değişiklik olmasını istediğini ve bunun mümkün olup olmadığını değerlendirmesini ve mümkün olduğunu düşündüklerini yapmak için istekli olmasını, (3) gerçekleştirmek istediği değişim için gerekli olanları yapmasını, (4) yeni ilişki ve iletişim biçiminin sonuçlarını gözlemesini gerektirmektedir.

Mutlu ve huzurlu bir yaşam insanın kendisini tanıması, diğer insanlarla iletişim ve ilişkilerini yönlendirebilmesi ile mümkündür.

Kaynaklar

- Akhtar S (1989) Narcissistic personality disorder. Descriptive features and differential diagnosis. Psychiatr Clin North Am 12; 505-530, 1989.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai elkitabı, dördüncü baskı (DSM-IV), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washinhton DC 1994'den çeviren Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara 1994.
- Arkonaç S (2005) Sosyal Psikoloji. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Baron R (?) Kendinizi Tanıyın. Çev. Ç Yılmaz, 2009. İKÜ Yayınevi.
- Beck AT, Freeman A (1990). Cognitive Therapy of Personality Disorders. The Guilford Pres, New York.
- Brinkman R, Kirschner R (1994) Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları. Çev. E Koparan, 2001. Boyner Yayınları.
- Dimitrius JE, Mazarella M (2001) İnsanları Okumak 1-2 Çev. A Doğangün. Arıtan Yayınevi.
- Doğaner İ (1996) Narsisistik kişilik bozukluğu: tarihçe, tanı ve ayırıcı tanı. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları 1: 341-351.
- Eğrilmez A (1996) Freud ve narsisizm. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları 1: 353-360.
- Gelder M, Mayou R, Cowen P (2001) Shorter Oxford Textbook of Psychiatry. Oxford Medical Publications, Oxford.
- Goleman D (1995) Duygusal Zeka / Neden IQ'dan Daha Önemlidir. Çeviren: B Seçkin Yüksel, 2002, Varlık yayınları.
- Hare RD (1993) Vicdansızlar / Antisosyal Kişilik Bozukluğu. Çev. S Kunt Akbaş, 2007. HYB Yayıncılık.
- İşcan C (1995) Kendilik Ruhbilimi. Compos Mentis Yayınları, Ankara.
- Kernberg O (1975) Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm. Çev. M Atakay, birinci basım, 1999. Metis yayınları.
- Lieberman DJ (2002) İstedığınız Herkesle İyi İlişkiler Kurun. Çev. M Duygun, 2009. Butik Yayıncılık.
- Markham U (1993) Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları. Çev. A Başçı, 2010. Remzi Kitabevi.
- Miller AR, Shelly S (2000) A'dan Z'ye Kişiliğiniz. Çev. S Alanyunt, 2007. Okuyan Us Yayıncılık.
- Lelord F, Andre C (1996) "Zor Kişilikler"le Yaşamak. Çev. R Madenci, 2000. İletişim Yayınları.
- Odağ C (1996) Örneklerle narsisizm. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları 1: 341-351.
- Özmen E (2006) Kendini Tanıma Rehberi. Sistem Yayınları – Kıssadan Hisseler Serisi.

Öztürk MO (1997) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Savaşır I, Boyacıoğlu C, Kabakçı E (1996) Bilişsel-Davranışçı Terapiler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Saydam MB (2007) Kişilik bozuklukları kavramı. Psikiyatri Temel Kitabı'nda, C. Güleç, E. Köroğlu (ed.ler). Hekimler Yayın Birliği, Ankara, s.493-501.

Sorias S (1998) Kişilik bozuklukları. Psikiyatri Temel Kitabı'nda, C. Güleç, E. Köroğlu (ed.ler). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Sorias S (2007) Kişilik bozuklukları. Psikiyatri Temel Kitabı'nda, C. Güleç, E. Köroğlu (ed.ler). Hekimler Yayın Birliği, Ankara, s.502-519.

Uzunoğlu S (2006) Kişilikleri Tanıma Rehberi. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Okunması Önerilen Kitaplar

Baron R (?) Kendinizi Tanıyın. Çev. Ç Yılmaz, 2009. İKÜ Yayınevi.

Brinkman R, Kirschner R (1994) Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları. Çev. E Koparan, 2001. Boyner Yayınları.

Dimitrius JE, Mazzarella M (?) İnsanları Okumak 1 / İnsanların Davranışlarını Çözümlemenin Yolları. Çev. A Doğangün, 2001. Arıtan Yayınevi.

Dimitrius JE, Mazzarella M (?) İnsanları Okumak 2 / Başkalarının sizi nasıl okuduğunu okumak. Çev. A Doğangün, 2001. Arıtan Yayınevi.

Goleman D (1995) Duygusal Zeka / Neden IQ'dan Daha Önemlidir. Çev. B Seçkin Yüksel – 2002. Varlık yayınları.

Köroğlu E (2007) Kişilik Bozuklukları, HYB Yayıncılık.

Lelord F, Andre C (1996) "Zor Kişilikler"le Yaşamak. Çev. R Madenci, 2000. İletişim Yayınları.

Lieberman DJ (2002) İsteddiğiniz Herkesle İyi İlişkiler Kurun Çev. M Duygun, 2009. Butik Yayıncılık.

Markham U (1993) Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları. Çev. A Başçı, 2010. Remzi Kitabevi.

Miller AR, Shelly S (2000) A'dan Z'ye Kişiliğiniz. Çev. S Alanyunt, 2007. Okuyan Us Yayıncılık.

Özkan A (2007) İçimdeki Ben / Kendinizi Keşfetmeye Hazır mısınız. Sistem Yayıncılık.

Özmen E (2011) Kendini Tanıma Rehberi Psiko-Psikiyatri.Com Kitapları.

Uzunoğlu S (2006) Kişilikleri Tanıma Rehberi. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul

KENDİNİ TANIMA REHBERİ

Kendini tanıma, bir yanıyla basit, bir yanıyla da büyüü bir ifadedir. İlk bakışta insanın kendini tanımayacağı düşünülemez bile. Fakat üzerinde biraz düşündüğünde insan kendini bir anda büyüü bir çekim alanı içinde bulur. Kendisiyle ilgili karşılaşabileceğini düşündükleri ürkütür insanı. Her insan içinde kendisinin bile bilmediği bir şeyleri sakladığının farkındadır.

Kendini tanıma, insanın iç dünyasıyla, başka bir deyişle kendisiyle iletişime geçmesidir. İnsanın korkulardan arınmış bir şekilde kendisiyle iletişime geçmesi sanıldığından zor bir süreçtir. Bu süreç insanın yaşadığı duyguları, aklından geçen düşünceleri, canlı ve cansız her türlü varlığa gösterdiği tutum ve davranışlarını yargılamadan gözlemesini ve çözümlemesini gerektirmektedir.

İnsanın yaşamında mutlu ve başarılı olmasının önkoşulu kendini iyi tanımasıdır. İnsanın kendini iyi tanıması, iyi ve kötü yönlerini bilmesi, günlük yaşam içinde neyi yapıp yapamayacağını, yaşadıkları karşısında neler hissedeceğini, neler düşüneceğini ve neler yapacağını öngörebilmesi, içindeki istek ve gereksinimlerini görebilmesi ile yakından ilişkilidir.

Bu kitap kendini daha iyi tanımak isteyenlere kafalarındaki soru işaretlerine cevaplar bulmasına yardımcı olmayı ve kendini tanıma yolculuğunda mesafe almasını sağlamayı amaçlamaktadır.

EROL ÖZMEN'İN DİĞER KİTAPLARI

BURASI TÜRKİYE HİÇBİR ŞEYE ŞAŞIRMAYACAKSIN

Ülkemizde sık sık herkesi şaşırtan, açıklanması ve anlaşılması zor durumları ifade etmek için "burası Türkiye" ifadesi kullanılır. Bir toplumun kendisini yalnız iki sözcük ile bundan daha güzel anlatması düşünülemez. "Burası Türkiye", bu ülkenin kendisinin özetidir. Büyülü, gizemli, yüklü ve dolu bir deyimdir; karşıt anlamları içinde barındırır. Bir yandan övünmeyi, bir yandan da eleştiriyi içerir. En çok da farklı ve kendine özgü olduğunu vurgular.

Bir psikiyatristin gözüyle Türk insanının ele alındığı ve Türk insanının kendisi ile ilgili farkındalığını arttırmayı amaçlayan bu kitabında Prof. Dr. Erol Özmen günlük yaşamda hepimizin karşılaştığı olayları anlamlandırmaya çalışmanın yanı sıra günlük yaşamda çok sık karşılaştığımız kutuplaşma, güven/ özgüven ve kimlik sorunları gibi konularda da kuramsal yorumlarda bulunmuştur.

Prof. Dr. Erol Özmen kitabında ayrıca "Keloğlan", "maşallah", "kader", "dünyada ölümden başkası yalan" gibi kültürümüzün ürünlerini, trafikte yaşanan sorunları, hakemlere yönelik tepkileri, ülkemizde çocuk yetiştirme biçimlerini, bir zamanlar Kemalettin Tuğcu'nun çok sevilmesinin