

SAVERIO TOMASELLA
KENDİNLE BARIŞMAK
Özgüven Geliştirmek



KABALCI YAYINEVİ
Psikoloji - Birincil Şeyler Dizisi

SAVERIO TOMASELLA

(Faire la paix avec soi-même Développer la confiance en soi)

KENDİNLE BARIŞMAK

© Kabalcı Yayıncılık, İstanbul 2026

Kabalcı Yayıncılık Birinci Basım: Nisan 2026, İstanbul

Genel Yayın Yönetmeni: Murat Ceyişakar

Yayına Hazırlayan: Niyazi Koçak

Çeviri: Onur Yıldız

Dizi Editörü: Selin Yılmaz

Kapak Tasarımı: Dorukcan Koçak

Sayfa Tasarım: Adem Şenel

KABALCI YAYINCILIK

info@kabcikita.com

www.kabcikita.com

Sertifika No. 43738

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Cataloging-in-Publication Data (CIP)

Saverio Tomasella

Kendinle Barışmak

1. Psikoloji, 2. Benlik, 3. Kendilik, 4. Özdeğer

978-625-5621-45-0

Ertem Basım Yayın Dağıtım San. Ltd. Şti

Sertifika No: 48083

SAVERIO TOMASELLA

KENDİNLE BARIŞMAK

Özgüven Geliştirmek

Çeviri:

Onur YILDIZ

Gabrielle ve Flavio'ya

“Erili tanı,
Dişili kabul et,
Akarsu gibi ahenkli ol,
Kim ki ahenkli olursa,
Erdemi daim olur,
Çocukluğuna geri döner.”

Lao Tzu

İÇİNDEKİLER

YAYINEVİ SUNUŞU	9
GİRİŞ	13

BİRİNCİ BÖLÜM

KENDİMİ KÖTÜ HİSSEDİYORUM, DEPRESYONDAYIM, KENDİMİ DEĞERSİZLEŞTİRİYORUM	17
Kompleks mi? Kompleks mi Dediniz?	17
Minör Depresyon mu, Majör Depresyon mu?	30
İçsel Korkular: İçimizdeki Cehennem Algısı	42

İKİNCİ BÖLÜM

ACILARIMIN, İÇSEL ÇATIŞMALARIMIN VE HUZURSUZLUKLARIMIN SEBEBİ NEDİR?	61
Ruhsal Acı: Hayal Kırıklığı, İstirap, Çaresizlik	61
Özdeğer Kaybı ve Suçluluk	79
Utanç Sinsi Bir Zehirdir	95

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖZÜNÜ BULMAK VE HAYATINI YARATMAK.....	115
Bedenleşmeye Giden Uzun Yol:	
Kendiniz Olmak ve Dünyadaki Yerinizi Almak.....	115
Varlığın Belirmesi: Öznenin Arzusu ve Etiği.....	131
“Özdeşik” Arayışında: Olduğum Kişi Olmak	133
Kendini Sevmek:	
Günlük Yaşamda Kendine Özen Göstermek	146
 SONUÇ.....	 159
FAZLASI İÇİN.....	163
SÖZLÜK	173
KAYNAKÇA	189

YAYINEVİ SUNUŞU

Gündelik hayatta, etrafımızın bireyler değil unvan ve rollerle çevrili oluşunu ifade eden cümleler işitir ya da sarf ederiz: “Genel müdür olmuş ama insan olamamış!”, “Koca adam, insan bir dönüş yapar!”, “Herkes ana-baba olmamalı!” vb. Tüm bu türlü cümlelerde karşımızdakinin bizimle kurduğu veya şahidi olduğumuz bir ilişkide insani olmayan bir şeyler olduğunu ifade eder, kişinin rolünün, mevkisinin ya da yaşının gereği olduğunu düşündüğümüz tutum veya davranışı görememekten dert yanarız. İnsanın büyümesi ve yükselmesinden beklentimiz olgunlaşmasıdır da aynı zamanda. Oysa içinde yaşadığımız kültür bu olgunlaşmanın sevgi, saygı, özsaygı, özfarındalık, özgüven, özşefkat gibi birincil ve ancak süregelen şekilde deneyimlenerek öğrenilen parçalarını bir biçimde geri plana iter ve bize de bunu aşılır. Örneğin, hayatın başında kimse bize kendimizi sevmeyi öğretmez, en basitinden.

Her birimiz hayata farklı çizgilerden başlar, kendimizi “bil-dik bileli” bir şeyler “olmaya” çabalarız. Bebeklik ve çocukluk yaşantılarında kabul ve onay için el yordamıyla benimsediklerimizi bir yana bırakırsak, hayatın olağan akışı içinde sırasıyla; gerçek veya sanal çocuk oyunlarında kazanan olmaya, derslerde başarılı olup takdir belgesi almaya, iyi okullara girmeye çabalarız. Ardından mesleki bir “olmak” gelir, sınavları kazanıp hayatta bir unvan ve alan sahibi olmaya uğraşırız.

Hayatının aşkını bulup sonsuza kadar mutlu yaşamak da bu hedefler arasındadır. Elbette daha norm dışı hayatlara yönelmek de olasıdır. Değişmeyen ise bu her türden yönelimin ardındaki evrensel insan motivasyonudur; kişi kendisini büyük ideallerin neferi olarak da konumlandırırsa hayatını başka canlıları yaşatmaya da vakfetse, Guinness Rekorlar Kitabı'na girmeyi de hedeflese kendisini bir biçimde üzerine inşa ettiği motivasyon aynıdır. Bu yönelimlerin hepsinde de açıkça ifade edilmemiş beklentiler, takdir, kabul, onay, mutluluk beklentisi söz konusudur ve yine hepsinde kendi seçimlerimizi yaptığımız inancı ile hareket ederiz. Gelgelelim, sonrasında kimilerimiz için sıra hayal kırıklığına gelir, gün gelir rahatsız ve huzursuz hissettiğimiz olur ya da bütün adımları sırasıyla atsak, bütün evreleri bizden beklenen yönde tamamlasak da vadedilen mutluluğu duyumsamayız. Nerede yanlış yaptığımız sorusu, omuzlarımızda ağırlaşır. Tutunmaya çalıştığımız boşlukta, bakışımız ötekilerin hayatına kayar.

Kabalcı Yayınları, Birincil Şeyler adını verdiği bu psikoloji dizisinde her yaştan okuru bakışını kendine çevirmeye çağırıyor. En mahrem duygularımıza ayna tutma ve en çaresiz hissettiğimiz durumlara onları anlaşılır kılacak bir ışık tutma iddiası taşıyor. Yer yer verilen insan halleri örnekleriyle ise derinlerdeki duygularımızın, iplerimizi hangi görünümelerde oynatabileceği örneklendiriliyor. Bildiğimizi sandıklarımızı sorgulamak, görünenin ötesini kavramak, kendimize ve dünyaya bakışımızı esnetmek, başka olasılıkları görmeye alan açarak hayatı zenginleştirmek imkânını besliyor. Evet, bu dizideki kitaplar bizi elimizden tutup sağlıklı durumlardan olası çıkış yollarına götürüyor. Sorunlarımızı muhakeme edebileceğimiz tarafsız, bilimsel zeminde acı-tatlı gerçeği önümüze koyuyor. Gerçeğimizi kabul noktasına belki hemen varamayız ama gerçeklikle bir defa karşılaşmanın er ya da geç olumlu

sonuçları olacağına inanıyoruz. Gerçekliğimiz, sonunda selamet olduğunu bildiği için, onun sesine kabartılan kulağın peşini artık bırakmayacaktır.

Hayatımızı insani yönde değiştirmek için psikolojinin en hakiki kaldiraç olduğu inancıyla her dem taze yaralarımıza hava aldırıp iyileşmenin yolunu açmaya katkı sunabilirsek Birincil Şeyler Dizisi'ni yayınlamaktaki amacımıza ulaşmış olacağız.

GİRİŞ

Hepimiz sevilmek isteriz. Güven, yaşamlarımız boyunca her birimizi ilgilendiren bir gerçekliktir. Günlük hayatımız çelişkili anlardan oluşur. Yorgunluk, dinçliği; keyifli ruh hâli, huzursuzluğu; çökkünlük, coşkuyu izler. Hepimiz içsel “havamızın” daha sık “açık” olmasını isteriz; özellikle de toplum ve kültürün dayattığı söylemler acıyı bastırmayı, boşluk duyusunu inkârı ve zorlukları görmezden gelmeyi telkin ederken.

İnsan zor zamanlar geçirebilir; bu zamanlar uzun sürebilir, artabilir ve rahatsızlığınız hakkında konuşmak, açılmak, yardım istemek zordur. Alay edilmekten mi korkarız? Yargılanmaktan mı? Değersiz hissetmekten mi? Başarısızlıklarımızın gün yüzüne çıkmasına izin vermekten mi?

Kendiyle barışık olmak basit görünebilir. Herkesin bu konuda bir fikri vardır. Bazı insanlar, kendilerini de daha çok ikna etmek istercesine çevrelerindekiyle dayatmak istedikleri kesin yargılarla doludur. Ancak bu tavsiyeler ve kararlar uzun ömürlü değildir. Peki, ne yapmak gerekir?

Kelimeler üzerinde anlamaya varmakla başlamak, ilerlememizi kolaylaştıracaktır: Bugünlerde *özgüven* ve “özsaygı” kavramlarından yaygın olarak bahsediliyor.

Güvenmek, “birine inanmak”, onun güvenilirliğine itimat etmek anlamına gelir.¹ Tıpkı bir bebeğin ebeveynlerine ya da ona bakım veren, tamamen bağımlı olduğu kişilere duyduğu

1 Bkz. D. W. Winnicott, *Conseils aux parents*, Paris, Payot, 1995.

güven gibi... Güven “*confidence*” kelimesinden gelir: Paylaşılan sırrın, kişinin varlığının mahremiyetinin, güvenilir bir kişinin önünde bir anlığa ortaya çıkmasıdır. Güven, olduğumuz gibi kabul edilme umudunu içerir; bu da dinlenilmek, anlaşılacak ve kabul edilmek demektir, yani her birimizin hayatında bu denli önemlidir.

Özsaygının ise farklı bir anlamı vardır. “*Estimer*” (değer biçmek, değer vermek, saygı duymak), bir objeye değer biçmek ve onu takas etmek amacıyla bir değer atfetmek anlamına gelir. Kişinin kendisi söz konusu olduğunda, değer biçmenin “maddi” yönü uygunsuz görünebilir. Ekonomik, finansal veya ticari işlemler üzerine kurulu bir toplumda bile, insanın insanlığı maddi alışverişin ötesinde kalır. “*Estimer*” fiilinin “*aimer*”(sevmek) fiilinin eşanlamlısı hâline gelen “*esmer*” fiilinin yerini alması tarihsel olarak 1300’lü yıllara rastlar.

Burada temel bir soruyla karşı karşıyayız: “Kendimizi nasıl sevebiliriz?”

Kendini sevmek temel bir arayış değil midir? Öyleyse derhal, iç çatışmalarımıza bir son vermek, nihayetinde kendimizi sevmeyi başarmak ve özgüvenimizin artmasına izin vermek gerekmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KENDİMİ KÖTÜ HİSSEDİYORUM, DEPRESYONDAYIM, KENDİMİ DEĞERSİZLEŞTİRİYORUM

Ötekinde neyin sorun olduğunu tespit etmek kolay görünebilir, tıpkı kişiliğimizin olumsuz bulduğumuz yönlerini gizlemenin, gerçeği saklamanın daha basit görünmesi gibi. Bu şekilde, dışarıdan hiçbir işaret, başkalarının bizim huzursuzluğumuzun sebebini tahmin etmesine izin vermez ve savunmalarımızı güçlendirmek, çevremize ve kendimize küçük yalanlar söylemek konusunda kendimizi daha “özgür” hissederiz.

Yine de özsaygı düşüklüğünün işaretlerini iç dünyamızda aramaya çalışmak daha doğru bir yaklaşımdır. Bu yöntem, her bireyin ve her hikâyenin benzersizliğini göz önünde bulundurduğundan daha adildir. Özellikle rahatsız edici deneyimler tespit edildikten sonra, her bireyin yaratıcı kapasitesi doğrultusunda bir dönüşüm öngörülebilir. Özgüven oluşturma tek yolu budur.

Kompleks mi? Kompleks mi Dediniz?

Bu kelimeler o kadar çok kullanılır ve duyulur ki sonunda anlamsız hâle gelmişlerdir. Uzmanlar basitçe ifade etmek yerine bunları aşırı kullanma eğilimindedir. Her ne olursa olsun, teknik terimler bizi kendimizden koparır. Bunlar bir korunma biçimi, meselenin özüne inmemizi engelleyen yüzeysel birer örtüdür; oysa her insan için önemli olan, hislerinden yola çıkarak ilişkilerinde karşılaştığı zorlukları tanımlamayı ve anlamayı öğrenmek, ardından bunların üstesinden gelmenin bir yolunu bulmaktır.

Ötekinin Bize Bakışı: Ayna mı, Yansıma mı?

Küçük bir çocuk aynada ilk kez kendi görüntüsünü gördüğünde, bu görüntünün karşısındaki aynaya yansıyan bedene ait olduğunu bilmez. Çocuğa bunu söyleyen, eğer çocukla alakadarsa, orada bulunan yetişkindir. Yetişkinin söyledikleri çocuk için hayati önem taşır, çünkü hayatının bu ânında kendisiyle kuracağı imgesel ilişki şekillenir.² Çocuk, algıladığı görüntü, yetişkinin bu görüntü hakkında söyledikleri ve bu görüntünün gerçekten kendisine ait olduğu iddiası arasında bir bağ kurar. Françoise Dolto, ebeveynlerin küçük çocuklarına aynaya baktıklarında “Bu sensin” yerine “Aynada kendi görüntünü görebilirsin” veya “Ayna senin görüntünü yansıtıyor” demeleri gerektiği konusunda ısrar etmiştir; bu tür açıklamalar çocukların öz imgeleriyle aralarındaki mesafeyi korumalarına ve dış görüntü ile gerçekliği ayırt etmelerine yardımcı olur.

Bu kurucu sahnenin etkisi çok güçlüdür. Çocuk, özellikle de ebeveynler bunun sadece aynaya yansıyan bir görüntü olduğunu açıkça ifade etmişlerse, ebeveynlerinin bir dereceye kadar kendisinin kim olduğunu bildiğine inanır. Çocuk sonrasında kendisini onların kendisi hakkında söyledikleri ve ifade ettiklerine indirger. Bu inanç, gelişim süresince çocuğun iç dünyasına yerleşir ve zamanla bilincinden kaçır hâle gelir. Bu inanç çocuğun toplum içindeki davranışlarını şekillendirir ve örnek aldığı tüm insanlara, öğretmenine, doktoruna, hemşiresine ve hatta bir bakıma oyun arkadaşlarına kadar uzanır.

Öte yandan çocuk aynada gördüğü yansımanın sadece bir “bakış açısı”,³ kendisinin dışarıdan biri tarafından görü-

2 Bkz. J. Lacan, *Le Stade du miroir* (1936, sonra 1949), *Écrits* içinde, Paris, Le Seuil, 1966. Ayrıca bkz. Françoise Dolto ve Juan David Nasio, *L'Enfant du miroir*, Paris, Payot, 1992, Lacan ve Dolto'nun ayna üzerine pozisyonları arasındaki farka dair bir tartışma için özellikle 56 ila 63. sayfalar. Bu konuya 3. Bölüm'de geri döneceğiz.

3 Serge Tisseron'dan ödünç alınan bu ifade, imgeler üzerine yaptığı tüm çalışmalarda bulunabilir. Bkz: *Les Bienfaits des images*, Paris, Odile Jacob, 2002.

len basit bir görüntüsü olduğunu, ötekiler arasında bir görüş olduğunu anladığında, ötekinin söylediğini kolayca mutlak kabul etmez: Bu bir seçenek, bir olasılıktır. Çocuk, eğer onun duyularıyla örtüşüyorsa, bunu doğru kabul etmekte ya da algılarına güvenmeye devam etmekte özgürdür. Çocuk için duygusal imgeler, kimlik hissi hakkında elle tutulur, somut bilgilerdir. Kaç çocuk -ve yetişkin- bu yetiden faydalanmaktadır?

Étienne on altı yaşına yeni girmişti. İnsanlarla, özellikle de kendisiyle alay etmeyi seven, dışarıdan neşeli görünen bir gençti. Çok hareket eder ve gürültülü nefes alırdı. “Çok şişman, çok ağır” olmaktan, özellikle de sıklıkla adının yerini alan “şişman” lakabından mustarıptı. Obezite onu sadece fiziksel olarak değil, başkalarıyla ilişkilerinde de engelliyordu. Okulda sınıf arkadaşlarının bakışlarından, arkasından söylenen sözlerden, duyduğu kıkırdamalardan korkuyordu. “Kızların ondan hoşlanmadığını” fark ettiğinde, kendisinden hoşlanmalarını istediğini söyler ama “emin olmadığını” belirtirdi. Değişmek adına hiçbir şey yapmazdı. Çoğu zaman kaderine agresifçe razı olurdu. “Hep böyle kalacağımı” ve “buna alışmak” zorunda olduğunu düşünürdü. Annesi ona gün boyunca “kendini olduğu gibi kabul etmesini” söylerdi. Étienne tepkisizce kasılıp kalırdı. Taktığı ve bazen küstah olabilen şen şakrak maskenin altında umutsuzluk giderek artardı. Étienne yine de başını kuma gömer ve “tedavi olmak istemezdi”.⁴

Bu uç bir örnek olsa bile, kaç kişi çevresindekilerinin kendisi hakkında oluşturduğu imajı, içine hapsedildiği rolü değişmez bir gerçeklik olarak kabul etmektedir? Kendimizi aynada görme şeklimiz, başkalarıyla ilişki kurma biçimimizi şekillendirir. Ayna, onu hakikati barındıran bir kâhin olarak gören kişiyi hapseder. Bu yanılsama, ötekinin bakışları altındaki yaşamı koşullandırır: Gözleri amansız bir mahkeme hâline gelir,

4 S. Freud’un hastalığın faydaları hakkındaki hassas sorusuna bakınız. “Fragment d’une analyse d’hystérie: Dora” (1905), *Cinq Psychanalyses* içinde, Paris, PUF, 1954, ya da *La Question de l’analyse profane* (1926), Paris, Gallimard, 1985.

değerlendirmelerine aşırı bir önem atfedilir, yargıları nihai sayılır. Yapılması gereken tek şey durmaksızın iknaya, değerini kanıtlamaya, cezbetmeye devam etmektir. Bu ise sonu gelmez bir görevdir.

Amélie kendine son derece özen gösteren, zeki ve çok faal bir genç kadındı. “Hayatının sorumluluğunu üstlenirdi”, “nasıl pozitif olunacağını bilirdi” ve son derece “meşguldü”. Ancak duygusal yalnızlığı onu destek almaya yönelmişti. “Kendisini daha iyi hissetmenin ve erkeklerin hoşuna gitmenin yollarını” arıyordu. Haftada iki kez bir tiyatro topluluğuna katılıyordu. Özellikle zorlayıcı bir provadan sonra gardını biraz indirmeye ve yaşadığı zorluklardan bahsetmeye başladı. Amélie hayatta, özellikle de sahnede, “bir kameranın onu izlediğini hissediyormuş.” Sabah kalkıp giyindiği andan itibaren, sokakta, işte, hatta “bir erkekle yattığında” bile, küçük kamera onu durmaksızın takip ediyor gibiymiş. O kamerayı “kapatmayı” öylesine istiyordu ki... Birkaç seans sonra bu “kamera” karşısında duyduğu dehşeti dile getirdi; artık ne yapacağını bilemez hâldeydi: “Kırılmıştı”. Ağlamaya başladı. İlk defa “bir erkeğin karşısında zayıf düşüyordu.” “Kendini suçladığını” ama içten içe “rahatladığını” dile getirdi.

Oscar Wilde “maske takanlar onu takmaya mahkûm edilmişlerdir” diye yazar!⁵ Amélie⁶ gibi biri bu noktaya nasıl gelmiş olabilir? Genel olarak söylemek gerekirse ebeveynler çocuklarına karşı ne kadar az gerçekçi⁷ olur, ne kadar az samimi davranır, hislerini, duygularını ve düşüncelerini ne kadar az ifade ederlerse, çocuklar da iç dünyalarını “hiçbir şekilde dışa yansıtmamaları gerektiğini” düşünmeye o kadar fazla eğilimli olacaktır. Bu çocuklar ebeveynlerine onların beklediği görüntüyü sunar, başka biriymiş gibi davranır, giderek daha fazla ve

5 O. Wilde, *De profundis*, Paris, Payot, 2001.

6 Aralarında Winnicott’un da bulunduğu Anglosakson psikanalistler bu tür sorunlara “-miş gibi kişilik” ya da “sahte benlik” adını verirler.

7 Bakınız S. Tisseron, *Y a-t-il un pilote dans l’image*, Paris, Aubier, 1998, ve *Les Bienfaits des images*, a.g.e.

daha ustaca rol yapar, öyle ki bir gün oynadıkları karakterin kölesi hâline gelirler. Elbette bu eğilim, yetiştirmenin özellikle sosyal imaja, kişinin öz imgesine ya da başkalarına sunması gereken aile imajına özellikle vurgu yaptığı ailelerde daha da belirgin hâle gelir.

Statü kişiliğin önüne geçer, hatta onu yok sayar veya ezer; bu da her türlü doğallığı ve yaratıcılığı boğar. Sürekli bir “gözlem altında” hareket etmiş olan bu kişiler, bunu fark edip bu durumdan kurtulduklarında, bunun “gerçek bir eziyet” olduğunu dile getirmişlerdir.

Kendimizle, ötekilerle ve dünyayla olan ilişkilerimizin anahtarlarından biri de imgeleri kullanma biçimimizdir.⁸ Dış gerçekliği, medya veya sanatçıların çalışmalarında sundukları maddi imgelerle ve kendi kişisel içsel imgelerimizle kolayca karıştırabiliriz. Bu üç farklı gerçekliği birbirine karıştırma eğilimi, bu durumdan hoşnut olan kişiye (yapay) bir güç hissi verdiği ölçüde daha da artar.

Serge Tisseron, üç belirli eylem üzerinden kişisel bir farkındalık geliştirmeyi önerir: Her (maddi) imgeyi bir sahneleme olarak görmek, kusurlarını aramak (hiçbir imge kusursuz değildir) ve bu imgenin bize kendimiz (ve o imgeyle olan ilişkimiz) hakkında ne öğrettiğini keşfetmek. Özellikle aile içinde olmak üzere, bu konular üzerine ötekilerle sık sık konuşmak da gereklidir.

Dolayısıyla öz imge, güvensizlik veya güven konusunda bir faktör olabilir.

Dikkat edin; eğer her imge bir gerçek veya bir yargı olarak kabul edilirse, bu durum dünyayı sabitler ve yaşamı dondurur:

8 S. Tisseron, a.g.e. Bu bölümde esas olarak, toplumsal imajınasyonu temsil eden “dışsal” imgeler ele alınmaktadır. Üçüncü bölümde ise “içsel imgelerin” temsil, figürasyon ve düşüncenin geliştirilmesi süreçlerinde ki temel rolünü inceleyeceğiz.