

CHRISTOPHE ANDRÉ - FRANÇOIS LELORD
Kendine Saygı

CHRISTOPHE ANDRÉ 1956 yılında Montpellier'de doğdu. Halen Paris'teki Sainte-Anne Hastanesi'nde psikiyatrist olarak çalışıyor ve uzmanlık alanı olan anksiyete ve depresyon konularında makale ve kitaplar yazıyor.

FRANÇOIS LELORD 1953 yılında Paris'te doğdu. Uzun yıllar kendi muayenehanesinde psikiyatr olarak çalıştıktan sonra 1996'da şirketlere stres yönetimi ve çalışan memnuniyeti konularında danışmanlık hizmeti vermeye başladı. Halen psikiyatri çalışmalarını Paris'te ve Bangkok'ta sürdürüyor ve çeşitli konularda kitaplar yazıyor.

İletişim Yayınları, Başvuru Dizisi, 2001-2007 (3 baskı)

© 2007 İletişim Yayıncılık A. Ş.

L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres

© 1999, 2007 Éditions Odile Jacob

İletişim Yayınları 746 • Psykhe 19

ISBN-13: 978-975-470-934-6

© 2001 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1. BASKI 2016, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 22749

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak, No: 6/3

Bağcılar, İstanbul Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 11935

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721

Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

CHRISTOPHE ANDRÉ
FRANÇOIS LELORD

Kendine Saygı

Başkalarıyla Daha İyi
Anlaşmak İçin Kendini
Sevmek

L'estime de soi
S'aimer pour mieux vivre avec les autres

ÇEVİREN *İsmail Yerguz*



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	7
GİRİŞ.....	9
BİRİNCİ KISIM	
KENDİNİZE SAYGINIZ VAR MI?	
KENDİ TEŞHİSİNİZİ KENDİNİZ KOYUN	11
BİRİNCİ BÖLÜM	
KENDİNE SAYGININ ÜÇ TEMEL DİREĞİ.....	13
İKİNCİ BÖLÜM	
KENDİMİZE SAYGI DUYMA YA DA DUYMAMA.	
KENDİNİZE SAYGINIZ YÜKSEK Mİ, DEĞİL Mİ?	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
KENDİNİZE SAYGINIZ YÜKSEK DEĞİL Mİ?	
UMUTSUZLUĞA KAPILMAYIN!.....	57
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
İSTİKRARLI MI, İSTİKRARSIZ MI?	
KENDİNİZE SAYGININ SAĞLAMLIĞINI TEST EDİN	69
İKİNCİ KISIM	
KENDİNE SAYGIYI ANLAMAK.....	83
BEŞİNCİ BÖLÜM	
KENDİNE SAYGININ KAYNAĞI NEDİR?	
BİR BEBEĞE NASIL DAVRANMAK GEREKİR?.....	85

ALTINCI BÖLÜM

**ETKİ ALTINDAKİ YETİŞKİNLER:
SEVGİ, ÇİFTLER, ÇALIŞMA VE KENDİNE SAYGI** 123

YEDİNCİ BÖLÜM

**KENDİNE SAYGI MI, KENDİNİN İMAJI MI?
GÖRÜNÜŞLERİN TUTSAĞI MISINIZ?** 163

SEKİZİNCİ BÖLÜM

KURAMLAR 189

ÜÇÜNCÜ KISIM

KARŞI KOYMAK

**KENDİNE SAYGI NASIL SÜRDÜRÜLÜR
VE ONARILIR?** 205

DOKUZUNCU BÖLÜM

KENDİNE SAYGI HASTALIKLARI 207

ONUNCU BÖLÜM

**KENDİMİZE SAYGIYLA KÜÇÜK UZLAŞMALAR.
KENDİMİZE SAYGIYI KISA VADEDE
NASIL KORUYABİLİRİZ?** 235

ON BİRİNCİ BÖLÜM

**KENDİMİ BEĞENİYORUM, DEMEK Kİ VARIM.
KENDİMİZE SAYGIMIZI NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?** 261

SONUÇ 299

EK 1

55. sayfadaki 1. anketin sonuçları
“KENDİNİZE SAYGI DÜZEYİNİZ” 303

EK 2

Sayfa 297'deki 2. anketin sonuçları
“NASIL DEĞİŞEBİLİRİZ?” 305

TEŞEKKÜR

Bu kitabı ithaf ettiğimiz bütün hastalarımıza, bize güven duydukları için teşekkür ediyoruz.

Yakınlarımız da, gözlemleri ve tanıklıklarıyla, kendine saygı ve gündelik yaşam konusunda sayısız fikir ürettiler. Onlara da katkılarından dolayı teşekkür ediyoruz.

Birçok meslektaŐımız ve dostumuz, özellikle de Prof. Jacques Van Rillaer, öğütleri ve isabetli fikirleriyle bize yardımcı oldular. Çalışmamıza kesintisiz ve dostça destek veren Prof. Henri Lôo'ya ve Jean-Pierre Olié'ye de teşekkür ediyoruz.

Yayın konusundaki yerinde gözlemleri için Christophe Guias'a ve bu kitaba gösterdiği ilgiyle bizi sürekli teŐvik eden yardımcımız Odile Jacob'a müteŐekkirimiz.

Bu kitaba yaptıkları katkıları bilen Pauline, Faustine, Louise ve Céleste'e de teŐekkürler.

GİRİŞ

Kendimle barışık değilim...

Çocukluğumda, çoğu zaman başka biri olmayı hayal ederdim. Kendimi beğenmiyordum, sahip olduklarımla yetinmiyordum: Saçlarımın başka türlü olmasını istiyordum, başka ebeveynlere sahip olmak istiyordum, başka bir yerde yaşamak istiyordum. Her zaman başka çocukların benden daha iyi durumda olduklarını sanıyordum: Onlar daha güzel, daha yetenekli, daha popülerdi, öğretmenler onları daha çok seviyorlardı.

Benden daha kötü durumda olanlar vardı, biliyordum bunu. Zaman zaman anneme açıldığımda –çok ender bir durumdu bu– bu anlamda şeyler söylerdi bana: Çocukların en mutsuzu sen değilsin, en yoksulu da sen değilsin. Ama bu tür sözler beni avutmazdı. Kaldı ki kendimi mutsuz hissettiğimde, ki çok sık başıma gelirdi bu, hiç inanamazdım bu sözlere: Böyle anlarda insan soyunun en zavallı bireyi gibi görürdüm kendimi.

Ergenlik döneminde yürekler acısı bir durumdaydım. Kesinlikle çirkin olduğuma, fiziksel açıdan şekilsiz biri olduğuma inanıyordum. Bir insanda olabilecek bütün kompleksler vardı bende.

O zamandan bu yana işler biraz yoluna girmiş durumda. Ama bugün hâlâ bir erkek bana âşık olduğunda, bu işte bir yanlışlık

olduğunu düşünürüm. Bu insan yanılıyor, benim mucizevi bir biçimde verdiğim yanlış bir imaja âşık, derim içimden; bu insan bana, *gerçek* ben'e kesinlikle âşık olamaz diye düşünürüm. Ve bu erkekten hoşlanırsam, müthiş bir korku kaplar içimi: Kazara bir ilişkimiz olursa, çok kısa sürede gerçek yüzümü görecektim, benim bütün kusurlarımı fark edecek bu erkek, derim. Ve o zaman da kendimi gördüğüm gibi görmeyecek beni kesinlikle. Terk edecek beni. Ya ben... Kendi kendimi terk edemem. Kendimden nefret etmeme rağmen kendi kendimin tutsağım. Kendimle hüznü bir birlikteliğe mahkûmum ben.

Üstüne üstlük beni avutabilecek bir işim de yok. Aslında mantıklı bu: Kendime hiçbir zaman inanmadığımdan, pek sevmediğim bir işi yaparak ve yeteneklerimi göstermeden, ilgi alanlarımın dışında yaşamaya çalışıyorum.

Kendimle barışık değilim...

Genç kadın yarım saattir anlatıyor. Deneyimsizliğime rağmen –psikiyatri tezimi daha yeni verdim– sözünü kesmek ve onu avutmaya çalışmamak gerektiğini hissediyorum. Zaman zaman ağlıyor. Hemen özür diliyor, gözyaşlarını siliyor ve anlatmaya devam ediyor. Dinlerken, kendisine musallat olabilecek çeşitli depresyon belirtilerini düşünüyorum. Ama bir sonuca varamıyorum... Bu kadın “depresif” rahatsızlık bağlamında depresyon falan geçirmiyor. Peki daha mı önemsiz bir rahatsızlık onunkisi? Kesinlikle inanmıyorum buna. Bana göre hastalığı çok derinlerde yatıyor, hikâyesi çok daha karmaşık, kişiliğinin en derin yerlerinde bir yerlere çöreklenmiş.

Hastamın derdinin ne olduğunu ancak çok sonraları öğrenebildim. Güzel ve akıllıydı; derler ya, bir insanı mutlu edebilecek her şeyi vardı. Sadece bir şeyi eksikti: birazcık kendine saygı.