

FRANÇOIS LELORD
CHRISTOPHE ANDRÉ
“Zor Kişilikler”le Yaşamak

Psikiyatri ve psikoterapi uzmanı olarak çalışan François Lelord ve Christophe André'nin ilk ortak yapıtları "Zor Kişilikler"le Yaşamak (İletişim Yayınları, Başvuru Dizisi) Fransa'da 1996'da yayınlandı. Lelord'un *Les Contes d'un psychiatre ordinaire*, 1993'te, André'nin Patrick Légeron ile birlikte yazdığı *La Peur des autres* 1995'te okuyucularıyla buluştu.

Comment gérer les personnalités difficiles

© 1996 Éditions Odile Jacob

Akcalı Telif Hakları

İletişim Yayınları 597 • Psykhe 10

ISBN-13: 978-975-470-778-6

© 2000 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1-25. BASKI 2000-2016, İstanbul

26. BASKI 2018, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

EDITÖR Mustafa Bayka

KAPAK Suat Aysu

KAPAK FOTOĞRAFI Burcu Tunakan

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Melek Özmüş

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, Deve Kaldırım 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

FRANÇOIS LELORD
CHRISTOPHE ANDRÉ

“Zor Kişilikler”le Yaşamak

Comment gérer les personnalités difficiles

ÇEVİREN Rıfat Madenci



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
GİRİŞ	9
BİRİNCİ BÖLÜM	
KAYGILI KİŞİLİKLER	25
İKİNCİ BÖLÜM	
PARANOYAK KİŞİLİKLER	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
HİSTRİYONİK (OYUNCU) KİŞİLİKLER	81
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
SAPLANTILI KİŞİLİKLER	99
BEŞİNCİ BÖLÜM	
NARSİST (ÖZSEVER) KİŞİLİKLER	117
ALTINCI BÖLÜM	
ŞİZÖİD (İÇEKAPANIK) KİŞİLİKLER	139
YEDİNCİ BÖLÜM	
A TİPİ DAVRANIŞLAR	157
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
DEPRESİF KİŞİLİKLER	179
DOKUZUNCU BÖLÜM	
BAĞIMLI KİŞİLİKLER	201

ONUNCU BÖLÜM

EDİLGİN SALDIRGAN (PASİF-AGRESİF) KİŞİLİKLER227

ON BİRİNCİ BÖLÜM

SAKINIMLI KİŞİLİKLER245

ON İKİNCİ BÖLÜM

YA DİĞERLERİ?267

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ZOR KİŞİLİKLERİN KAYNAKLARI287

SONUÇ

ZOR KİŞİLİKLER VE DEĞİŞİM295

KAYNAKÇA327

ÖNSÖZ

Bizler psikiyatr ve psikoterapi uzmanları olarak hastalarımızın profesyonel ya da duygusal yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları anlatmalarını dinlemeye oldukça alıştık. Oysa gitgide başka bir gerçekle karşılaştığımızı fark ediyoruz.

Hastalar konuşmalarına, öncelikle kendilerini, acılarını, umutlarını bize anlatmakla başlıyorlar; sonra konuşmalarını, çok doğal bir akış içinde, onları sonunda bir “psikoloğa” danışmak zorunda bırakan ve onlara günden güne daha çok yorucu zorluklar çıkaran çevrelerindeki bir kişiyi –bir ebeveyni, bir eşi, bir iş arkadaşımı– tanımlamaya verdinıyorlar.

Öykülerini dinlerken çoğunlukla, bize sözünü ettikleri ve bizim de tanımadığımız bu kişilerin “kişilik bozuklukları” gösterdiklerinden kuşkuluyoruz. Bazen, bu kişilerin, hastadan daha çok yardıma ihtiyaçları olduğunu da düşünüyoruz... Ancak bize başvuranlar söz konusu “zor kişilikler” değil. Bizler iş yerlerinde, değişim psikolojisi ve stres ile ilgili konularda danışman olarak çalışmaktayız. Hiyerarşinin değişik basamaklarında çalışan birçok ücretli ile görüştüğten sonra, bu kişilerin çoğunun başlıca uğraşısının, zor bir kişiliği –bu bir patron, bir iş arkadaşı, bir yardımcı, bir müşteri olabilir– yönetmeye çalışmak olduğunu kavradık.

Ve sonuç olarak, “zor kişilikler için öğütler”i içeren deneyimlerimizi bu kitapta toplamaya karar verdik. Bu kitabın, yaşamın kaçınılmaz olarak karşınıza çıkaracağı “zor kişilikler”i daha iyi anlamınıza ve daha iyi idare edebilmenize yardımcı olacağına inanıyoruz.

GİRİŞ

“Kişilik” tanımlamaları konusunda bir sürü kitap yazıldı. “Kişilik”, günlük dilde “karakter” diye adlandırdığımızın eşanlamlısıdır diyebiliriz.

Örneğin “Michel’in çok karamsar bir karakteri var,” diyerek herhangi birinin karakterinden söz açtığımızda, Michel’in yaşamının değişik dönemlerinde ve çeşitli durumlarda, olaylara olumsuz yönden bakma ve her şeyin en kötüsünü bekleme eğilimini ifade etmek isteriz.

Michel’in karakterinden söz ederken, akan zaman ve değişen koşullar karşısında bile, Michel’de değişmeden kalan yönün, olayları belli bir biçimde görmek ve davranmak –karamsarlık– olduğunu söylemek istiyoruz.

Michel büyük bir olasılıkla karamsarlığımı karakterinin değişmez bir niteliği olarak algılamamaktadır. Tersine o, karşılaştığı olaylar karşısında her seferinde değişik biçimde davrandığını düşünmektedir. Ancak Michel, olduğundan daha fazla değişebilir olduğunu sanan tek kişi de değildir. Bizler gerçekten diğer kişilerin karakter özelliklerini kendimizinkinden daha iyi gözlemleriz.

Hepimizin, bizi iyi tanıyan bir dostumuza, karşı karşıya kaldığımız zor bir durumu anlattığımız olmuştur. Örneğin, dos-

tumuza, “hakkımda dedikodu yapan iş arkadaşşımdan, bu söy-lentilerle ilgili açıklamalarda bulunmasını istedim,” diyebil-riiz. Bunu dediğimizde dostumuzun cevabı şöyle olabilir: “Se-nin böyle bir tepki göstermene hiç şaşırmadım!”

Dostumuzun cevabı karşısında hayrete düşeriz, şaşırırız, bel-ki de kızarız. Bu tür bir tepkide bulunmamızı nasıl tahmin ede-bilir? Sonuçta, bambaşka bir tepki gösterebilirdik!

Aslında tüm bunlar boş laflardır. Bizi uzun zamandan beri ta-nıyan dostumuz, bir anlaşmazlık durumunda, nasıl tepki gös-tereceğimiz üzerine bir fikir edinmiştir. Bu onun için karakteri-mizin ya da başka bir deyişle kişiliğimizin bir özelliğidir.

Demek ki, kişilik özellikleri, kişinin kendisini ve çevresini algıladığı, alışılmış tarz ve davranış, tepki gösterme biçimleri-yle belirginlik kazanırlar... Bunlar çoğunlukla sıfatlarla tanımla-nırlar: otoriter, sosyal, özgeci, güvensiz, vicdanlı...

Örneğin, birinin sosyal karakterli olduğunu ileri sürmek ve bu özelliğın o kişi için değişik durumlarda alışılmış bir davra-nış biçimi olduğunu söylemek için, yaşamının değişik koşul-larında (işte, tatilde, gezide) başkalarıyla beraber olmayı ter-cih etme, başkalarını arama eğilimi içinde olduğunu doğrula-mak gerekir. Eğer onun, yeniyetmelik döneminde çok arkadaşı olduğunu ve grup etkinliklerini sevdiğini, uzun zamandan beri sosyal nitelikli özellikler gösterdiğini öğrenirsek, bunun bir karakter özelliğini olduğunu kabul etmeye, daha yatkın oluruz.

Tam tersine, çalıştığımız şirkette işe yeni başlamış olan biri-sinin, yeni ilişkiler kurmaya çalıştığını görürsek, bu onun sos-yal bir özellik taşıdığını düşünmemiz için yeterli olmaz. Bu kişi belki de, kendini yeni işinde kabul ettirmesi gerektiğini düşün-düğünden sosyal görünmeye çabılıyor olabilir. Hayatının diğeri evrelerinde de sosyal olduğunu, bu özelliğın onda bir alışkan-lık olduğunu kanıtlamış olmayız. Onu yalnızca sosyal bir “ko-numda” görüyoruz, ancak bunun kişiliğının bir özelliğini olup olmadığını bilmiyoruz.

Özellik ile konum [durum] arasındaki fark, psikolog ve psi-kiyatrlar bir kişiliğini tanımlamaya çalıştıklarında, onların başlıca araştırma konusunu oluşturur. Ama iki kişi, özellik (sabit özel-

lik) ile durum (koşullara bağlı geçici konum) arasındaki farkı bilmedikleri halde, tanıdıkları üçüncü bir kişinin kişiliği üstüne aralarında tartışırlar. Örneğin:

– Michel çok karamsardır (karakterinin bir özelliği).

– Hayır, hiç de değil, öyle görünmesi boşanmasından kaynaklanıyor (geçici durum).

– Hayır, ben onu bildim bileli böyledir (özellik).

– Hiç de değil, öğrenci iken, matrak bir çocuktü (durum).

Bu konuşma hemen şu soruyu akla getiriyor: Michel'in kişiliği zaman içinde değişmiş olamaz mı? Gençken, gerçekten şakacıydı (özellik), şimdi kesinlikle karamsar oldu (özellik). İleride bazı kişilik özelliklerinin zaman içinde değişmesinin mümkün olduğunu göreceğiz.

Siz kolayca, karakter ya da kişilik diye adlandırılan bir şeyin var olduğunu, bunun da hepimizin yaşamı boyunca aşağı yukarı değişmediğini söyleyebilirsiniz. Ancak onu her birey için nasıl tanımlayabiliriz? Bir kişi o kadar değişik yüze sahiptir ki! Yaşamın akışı içinde değişenle, kişiliğin içinde yer alan ve değişmeyen özelliğin ayrımını nasıl yapacağız? Genellikle bunun çok zor olduğu kabul edilir. Zaten antikçağdan beri, insanoğlu bu konuyla ilgilenmiştir.

KİŞİLİKLER NASIL SINIFLANDIRILMALI?

Bu işe ilk soyunanlardan biri olan Hippokrates, benzerleri sınıflandırmayı denedi. O dönemde, herkesin karakterinin, organizmasında egemen olan akışkan tipine bağlı olduğu düşünülüyordu. Eski Yunanlılar, yara ve kustumukları incelemişler böylece kanı, lenfi, sarı ödü, siyah ödü ayırt etmişlerdi. Hippokrates de aşağıdaki sınıflandırmayı gerçekleştirmiştir.

Egemen akışkan	Kişilik tipi	Karakter özellikleri
Kan	Kanlı canlı	Heyecanlı
Lenf	Ağırkanlı, hantal	Yavaş, soğuk
Sarı öd	Hırçın	Kızgın, tatsız
Siyah öd	Melankolik	Üzgün, karamsar

Bu sınıflandırma birçok yarar sağlar; insanları sınıflandırma isteğinin çok eskilere (İ.Ö. IV. yüzyıl) dayandığını ispatlar; bu sınıflandırma, günlük dilde etkisini sürdürmektedir, çünkü bugün bile bir kişi hakkında “kanlı canlı” ya da “ağırkanlı” denildiğini işitiriz; yine bu sınıflandırma, biyolojik bir özellik ile bir kişilik özelliği arasında ilişki kurmaya yönelik ilginç bir girişim olma özelliğini korur. (Hippokrates’in bu sınıflandırmasının, kişilik üstüne yapılan en son araştırmalara uyduğunu da göreceğiz.)

Her şeye rağmen, Hippokrates’in sınıflandırmasında eksikler olduğunu görüyoruz: Melankolik ya da kanlı canlı tiplere tam tamına uygun kişileri tanısak bile, insanların çoğunluğu bu tablonun kutularına girmez. Bu da, Hippokrates’in sınıflandırdığı dört kişilik tiplemesi dışında, daha birçok ayrımın olmasından kaynaklanır.

Tarih boyunca başka araştırmacılar, kategori sayısını artırarak ya da fiziksel özelliklerle kişilikler arasında bağlantılar kurarak Hippokrates’in sınıflandırmasını ıslah etmeye çalıştılar. Örneğin 1925’te Alman bir nöropsikiyatr, Ernest Kretschmer¹ uzun ve ince olmayı, soğuk ve kapalı bir kişilikle bütünleştirdi; oysa ufak ve yuvarlak hatlı çizgilere sahip olanlar heyecanlı, değişken ve sosyal kişiliklerdi. Atletik ve displazik olmak üzere iki kategori daha ekleyerek (doğa tarafından şımartılmamış olanlar), kişiliğin dört ana tipini elde etti:

Kretschmer’e göre kişiliğin dört önemli tipi (1925)			
Tip	Fizik	Kişilik	Sinemada canlandırılan
Küt beden (Piknik)	Ufak ve yuvarlak	Açık yürekli, neşeli, içten, gerçekçi	Gérard Jugnot, Danny de Vito
Leptosome	Uzun ve ince	İhtiyatlı, soğuk, hayalci	Jean Rochefort, Clint Eastwood
Atletik	Geniş omuzlu ve kaslı	Tepkisel, sinirli	Lino Ventura, Harvey Keitel
Doğuştan kusurlular (Displazik)	Yetersiz gelişme, normalden uzaklaşmalar	Güçsüz, aşağılık duygusuna sahip	Örneği yok

1 J. Delay, P. Pichot, *Abrégé de psychologie*, Paris, Masson, 1964, s. 337-341.

Ancak bu sınıflandırmayı göz önüne aldığımızda, yaşamda söz konusu dört büyük tipten daha çok, karışık biçimleri de eklersek, sekiz ya da on altı tip bulunduğu ileri sürülebilir. Kretschmer bu uyarılara karşı duyarlıydı; sonsuz ara biçimlerle birlikte, değişik tipler arasında bir devamlılığın bulunduğunu kabul ediyordu.

Üstelik, çok sayıda birey üstünde gerçekleştirilen istatistiksel incelemeler, fiziksel tip ile kişilikler arasındaki bağıntuların, Kretschmer'in düşündüğünden çok daha az karmaşık olduğunu göstermiştir.

Hippokrates ve Kretschmer'in gerçekleştirdikleri iki sınıflandırma kişilik kategorilerini belirler. Bunlar kategorik olarak adlandırılan sınıflandırmalardır. Avantajları hemen göze çarpar; bu sınıflandırmalar, karşılaştığımızda tanıyabileceğiniz insan tiplerini yeterli derecede aklınızda canlandıran tanımlamalara ulaşabilmenizi sağlar. Bu sınıflandırmaların sakıncıları da gözden kaçmamalıdır: İnsan soyu birkaç sınıflandırma kategorisinden çeşitlilik açısından daha zengindir. Bütün sınıflandırmalar, çoğunlukla sürekli olan olay veya nesnelere, süreklilikleri olmayan sınıflara bölmeye çalışırlar.

Bazı araştırmacılar, kişilikleri ise, kategorilere göre değil, boyutlara göre sınıflandırmayı düşündüler.

Kişiliğin boyutsal yaklaşımları

Bir karşılaştırma yapmak için otomobilleri markalarına ve modellerine göre sınıflandıralım. Bu, içinde her markanın bütün modellerini bulacağımız kategorilere göre yapılmış olan bir sınıflandırmadır. Ancak otomobilleri, bazı özelliklerine göre, onlara 0 ile 10 arasında bir not vererek de sınıflandırabilirim. Bu özellikler güvenlik, performans, konfor, bakım masrafları, vb. olabilir. Burada, markayı ve modeli dikkate almayan, ancak otomobillerin kalitelerini göz önüne alan boyutsal bir yaklaşım söz konusudur. Gerçekten otomobil dergileri bu iki tip sınıflandırmayı da kullanırlar, çünkü performans boyutları bir kent arabasıyla, üstü açık spor otomobil için aynı şeyleri ifade etmez. Bir

mukayese testi için, şehir içi otomobilleri tek bir kategoride toplanacak, sonra bunlara boyutsal sınıflandırma uygulanacaktır.

İnsan kişiliğine boyutsal bir yaklaşım ne anlama gelmektedir? Araştırmacılara sorulan iki büyük soru elbette ki şöyle olacaktır: *Hangi boyutlar seçilecek?* İnsandan daha basit olan bir otomobil için bile, otomobil eleştirmenlerinin en azından on değerlendirme kıstası seçtiklerini biliyorsak, bir kişiliği nasıl ikiye, dörde ya da on altı boyuta ayırabiliriz. *Onları nasıl ölçebiliriz?* Örneğin kuşku duyma eğilimi üzerine bir araştırma yapıldığında, bu boyutu değerlendirdiğimizden emin olmamızı sağlayacak sorular ya da test tipleri hangileridir?

Bu iki soruyu yanıtlama girişimleri bir bilim dalını oluşturur: psikometri, ya da kişiliğe niceliksel yaklaşım. Bu, gözlemler ve istatistiklerle beslenen ve sonuçları daha çok zor makalelerde açıklanan, bir uzmanlar bilimidir. Burada sizlere bu bilimin yöntemlerini açıklamayı değil, ama, araştırmacıları harekete geçiren kesinlik ve imgeleme karışımını göstermek için daha ziyade boyutsal sınıflandırma örneklerinden söz etmeyi hedefliyoruz.

Boyutsal sınıflandırmaların öncülerinden biri de, psikolojik incelemeye istatistiği katan Amerikalı R. B. Catell'dir. Catell işe, karakteri betimlemek için İngilizcede kullanılan bütün sözcükleri araştırmakla başladı ve bu konuda tam dört bin beş yüz sözcük buldu! Eşanlımlı sözcükleri gruplandıran Catell, iki yüz nitelik belirleyen sözcüğü saptadı. Sonra, bu sıfatlar yardımıyla binlerce kişiyi değerlendirerek ve sonuçları istatistiksel açıdan inceleyerek, bu sıfatlardan bazılarının aynı değerlendirmelerde kullanıldığını saptadı; bir başka deyişle aynı sıfatlar aynı karakter boyutunu değerlendiriyorlardı. Kişiliği değerlendiren nitelik belirleyicilerinin sayısı daha da azaltılabildi. Uzun araştırma yıllarından sonra, Catell ve onun psikolog ve istatistikçilerden oluşan ekibi, on altı kişilik özelliği belirledi. 16PF testiyle her bireyin kişilik özelliklerinin ölçülmesi sağlandı. Ellili yıllarda işlerlik kazanan bu test günümüzde de kullanılmaktadır.²

2 P. Pichot, *Les Tests mentaux*, Paris, PUF, 1991.