

PROF. DR.
M. HAKAN TÜRKÇAPAR

BAŞKA BİR YAŞAM

Kişilik Örüntülerini Anlama ve
Değiştirme Rehberi

—
Psikoloji
—



Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar, 1990'da Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni, 1995'te psikiyatri ihtisasını tamamladı. Uzmanlık sonrası 1997'de ABD'de Beck Institute for Cognitive Therapy and Research'te Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler alanında eğitim aldı. 1999'da New York Ellis Institute'te Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) eğitimini takiben önce Temel Sertifika'yı (Primary Certificate), ardından 2008'de İleri Düzey Sertifika'yı (Advanced Certificate) tamamlayarak bu alandaki eğitimini ilerletti.

2000'de psikiyatri doçenti, 2012'de psikiyatri profesörü unvanlarını alan Türkçapar, psikiyatrinin yanı sıra, sosyal antropoloji alanında yüksek lisans ve doktorasını da tamamlayarak, 2009'da bu alanda bilim doktoru unvanını kazandı. 2003'te bilişsel terapi alanındaki yeterliliği değerlendiren uluslararası Academy of Cognitive Therapy (ACT) tarafından Bilişsel Terapist olarak sertifikalandırıldı. Aynı yıl alana katkılarından dolayı Akademinin Fellow üyeliğine, 2005'te Akademinin sertifikasyon kuruluna seçildi. 2013'te ise Akademi tarafından Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Eğitmeni ve Danışmanı unvanıyla yeniden sertifikalandırıldı.

Türkçapar'ın, bilişsel davranışçı terapi alanında *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama* (2007) ve *Klinik Uygulamada Bilişsel Terapi: Depresyon* (2009), *Fark Et Düşün Hisset Yaşa* (2019) başlıklı üç kitabı ile yüzü aşkın makalesi yayımlanmıştır. 1999'dan bu yana çeşitli merkezlerde ve kongrelerde alanda çalışan profesyonellere yönelik bilişsel davranışçı terapi eğitimleri vermiş; aynı alandaki bilimsel çalışmalara yer veren *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar* dergisinin kurucu editörlüğünü üstlenmiştir.

2005-2012 arasında Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği şefliğini, 2008-2011 arasında Etlik İhtisas Hastanesi Psikiyatri Kliniği kurucu şefliğini ve 2012-2019 arasında Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanlığını yürüten Türkçapar, halen Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği başkanlığını ve Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyeliği ile bölüm başkanlığı görevlerini sürdürmektedir.

BAŞKA BİR YAŞAM

Kişilik Örüntülerini Anlama ve Değişirme Rehberi

Yazan: Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Editör: Aslı Güneş

Yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ağustos 2026 / ISBN 978-625-8593-63-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Başka Bir Yaşam

Kişilik Örüntülerini Anlama ve Değıştirme Rehberi

Prof. Dr.

M. Hakan Türkçapar

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR



Doğan
Kitap

İÇİNDEKİLER

Önsöz	11
-------------	----

1. KISIM:

İnsanlar Neden Psikolojik Sorunlar Yaşarlar?

I. Biz Kimiz?	15
II. Biz, Nasıl “Biz” Olduk: Yaşantılar	51
III. Bilişsel Kuram.....	86
IV. Kişilik Sorunları Nelerdir?.....	115
V. Kişilik ve Düşüncemiz: Bilişsel/Düşünsel Açıdan	
Kişilik.....	142
1. Kısım Sonu Bir Değerlendirme	167

2. KISIM:

Çözüm

VI. Biz Ne Yapalım: Duygular	179
VII. Duygu, Düşünce, İstek ve Davranış.....	198
VIII. Düşünce Mühendisliği: Zihnimizi İstek ve İdeallerimize	
Yönelik Kullanma Sanatı	232
IX. İnançları Bulmak: Zihnimizin Derinlerine İnmek.....	258
X. Kurallarımızı ve Varsayımlarımızı Yeniden Yazmak ...	278
XI. Temel İnançları Değiştirmek: Köklü Değişim için	
Derine İnmek	300

Sonsöz: Başka Bir Yaşam Mümkün:

Bildiklerimizi Yaşama Taşımak	339
Kaynakça	343

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Oğlum Berk'e
sevgiyle...

Önsöz

Bu kitabı yazma fikri genel psikolojik sorunlara dönük, ilk kendi kendine yardım kitabım *Fark Et Düşün Hisset Yaşa'*nın ardından, 2022 yılında doğdu. O kitabı okuyan bazı okurların, özellikle uzun süreli ilişki sorunlarına ya da dirençli psikolojik sorunlara yönelik benzer bir kitap yazıp yazmayacağımı sormaya başlamasıyla, böyle bir kitaba gerçekten ihtiyaç olduğunu fark ettim.

Bu tür sorunları, “Ben kendimi bildim bileli böyleyim” dedikimiz, daha uzun süreye yayılan kişilik özelliklerimizden ve bu özelliklerin yaşamımızda çeşitli güçlüklerle yol açabilmesinden kaynaklanan durumlar olarak düşünebilirsiniz.

Peki bu kitap tam olarak kimler için yazıldı? Psikolojiye ilgi duyan herkes için ve özellikle de uzun yıllardır tekrarlayan, süreklilik gösteren benzer sorunlarla boğuşanlar için.

Bu kitaba ilişkin çalışmalarına başlayalı çok uzun yıllar oldu. Eğer şu an bu satırları okuyorsanız, bu uzun çalışmanın ürünü sizlere de ulaşmış demektir. Bunun sadece hayalini kurmak bile benim için heyecan ve mutluluk verici.

Peki sizler bu kitabı ne zaman alıp bu satırları ne zaman okuyacaksınız? Bunu tam olarak bilme şansım tabii yok ama ben bu satırları 11 Ocak 2024'te kaleme alıyorum. Bu tarihin ya da genel olarak zamanın bu kitabın konusuyla ilgisi ise şu: Sadece bir anlığına, tam şu an, şu dakika, yaşamımızın son anıymış gibi düşünüp geriye baktığımızda, yaşamımız için ne hisseder, ne düşünürdük?

Şimdi tam da (o an neyse o anda) bu satırları okuduğunuz anda, lütfen kitabı bir kenara bırakıp bu sorunun cevabını biraz düşünün...

Eğer bu sorunun cevabını düşündüğünüzde olumlu ve iyi şeyler hissediyorsanız, yani “Evet, iyi ki böyle yaşadım, evet iyi ki

böyle dostlarım, arkadaşlarım oldu, iyi ki böyle ilişkilerim oldu, iyi ki bu mesleği yaptım..." Özetle "İyi ki böyle yaşadım" diyorsanız, bu kitabı yine de okuyabilirsiniz, hatta böyleyse okumak size oldukça keyifli ve anlamlı gelebilir...

Ama bu kitap asıl olarak bu soruya şu ya da bu şekilde "hayır" cevabını verenler ya da yürekten, gönülden "evet" diyemeyenler için yazıldı.

Kitabın amacı bu soruya gönül rahatlığıyla "evet" dememize engel olan içsel engellerimizi ele almak, bunları beraberce incelemek ve azaltmaktır.

Kitabın ana fikri şudur: Şu anda yaşadığımız hayat hem doğuştan gelen yapımızın hem de yaşadığımız tecrübelerin ürünüdür ve şu anda olduğumuz hal, olabileceğimiz tek ve kaçınılmaz versiyonumuz değildir. Yani tek bir "biz" yoktur; belki de farklı yaşantılar, ortamlar ve deneyimlerle bambaşka bir "insan" olabilirdik.

Kitabın yazım sürecinde bölümlerin ikinci okumalarını yapan değerli çalışma arkadaşım klinik psikolog Ahmet Akgün'e; baştan itibaren bu kitabın oluşumunda ve yazım sürecinde beni motive eden kitabın editörü sevgili Aslı Güneş'e; bugünkü akademik ve mesleki kimliğimin oluşumuna katkı sağlayan tüm değerli danışanlarıma, öğrencilerime ve yaşamımdaki psikiyatri ile psikoterapi alanındaki bütün öğretmenlerime teşekkür ediyorum...

Bugüne ulaşmamda emekleri büyük olan sevgili annem Suna Türkçapar'a ve rahmetli babam Tahsin Türkçapar'a her zaman minnettarım.

Bütün kitaplarımın yazılma sürecinde olduğu gibi, sevgi ve anlayışla beni destekleyen değerli eşim ve meslektaşım sevgili Ayşe Figen Türkçapar'a ve oğullarım Merd ve Berk'e yürekten teşekkür borçluyum.

Bu teşekkürlerden sonra, şimdi artık bu kitaptaki amacımıza, yani önce kendimizi tanımaya ve ardından olabileceğimiz başka versiyonları birlikte araştırmaya başlayabiliriz.

Evet, bana katılmak isterseniz buyurun, birlikte çikalım bu araştırma yolculuğuna.

Ankara 2026, Hakan Türkçapar

1. KISIM

İNSANLAR NEDEN PSİKOLOJİK SORUNLAR YAŞARLAR?

“Düşüncelerinizi dikkatle izleyin,
çünkü onlar sizin sözleriniz olur.
Sözlerinizi yönetin ve izleyin,
çünkü onlar eylemleriniz haline gelir.
Eylemlerinizi değerlendirin ve inceleyin,
çünkü onlar sizin alışkanlıklarınız haline gelir.
Alışkanlıklarınızı fark edin ve gözlemleyin,
çünkü onlar sizin değerleriniz haline gelir.
Değerlerinizi anlayın ve sahip çıkın,
çünkü onlar sizin kaderiniz olur.”

Mahatma Gandhi: In His Own Words

I. BİZ KİMİZ?

“Elbette tuhaf yeryüzünde yaşamamak artık,
daha yeni öğrenilmiş adetleri sürdürmemek,
güllere ve vaatlerle dolu başka şeylere,
insanların geleceğine dair, anlamlar vermemek;
ezeli endişeli ellerdeki gibi
olmamak artık ve kendi adını bile
kırık bir oyuncak gibi bir kenara koymak.”

Rainer Maria Rilke, *Düino Ağrıtları* (Birinci Ağıt)

Neden bu kadar hassasım? **Neden sürekli endişeliyim?** Neden bu kadar titizim? **Neden bu kadar ihmalkârim?** Neden boş veremiyorum? **Neden güvensizim?** Neden hep çekiniyorum? **Neden aklıma geleni söylüyorum?** Neden öfkeliyim? **Neden çabuk sıkılıyorum?** Neden başlayıp bırakıyorum? **Neden erteliyorum?** Neden arkadaşım az? **Neden kimse beni sevmiyor?** Neden herkesi memnun etmeye çalışıyorum? **Neden kimse benimle ilgilenmiyor?** Neden çok güçsüzüm? **Neden insanlara hayır diyemiyorum?** Neden hep kendimi suçluyorum? **Neden insanlar bu kadar çıkarıcı?** Neden insanlar bu kadar duyarsız? **Hayat neden bu kadar acımasız?** Dünya neden bu kadar adaletsiz? **Neden yaşam bu kadar anlamsız?**

Bu soruları çoğaltmak mümkün. Bunlar, zaman zaman herkesin zihninde belirebilecek doğal sorulardır. Bu tür sorular, yaşamın genelinde zihnimizi sürekli meşgul etmedikçe bir sorun oluşturmaz. Ancak zihnimizi uzun süre meşgul etmeye başlamışsa, akla gelme sıklığı ve akılda kalma süresi artmışsa işler değişir.

Eğer bu sorular zihnimizi fazlasıyla meşgul ediyorsa, sık sık ve belki de uzun zamandır kendimize bu soruları soruyorsak ya da çevremizden bu konuda yorumlar duyuyorsak, o zaman üzerinde düşünülmesi, konuşulması ve anlaşılması gereken bir durum söz konusudur. Çünkü bu soruların zihnimizi sürekli meşgul etmesi; bizi çevremizden, yaptığımız işten ve yaşadığımız andan uzaklaştırır, kendimiz ve yaşamımızla ilgili memnuniyetimizi azaltır, yaşam kalitemizi olumsuz yönde etkiler.

İşte bu ve benzeri sorular aklımızı kurcalayıp duruyorsa; olumsuz düşünceler, nedenler ve niçinler uzun zamandır zihnimizi meşgul ediyor, yaşam kalitemizi ve enerjimizi düşürüyorsa, o zaman bu sorulara yakından bakmak iyi olabilir.

Bu kitap, en başta bu amaçla yazıldı.

Uzun süredir devam eden ve “Neredeyse kendimi bildim bileli bu böyle” dediğimiz sorunlar yaşıyorsak, bu durumu kendi haline bırakmak yerine “Nasıl değiştirebiliriz?” sorusuna birlikte yanıt aramayı hedefliyor bu kitap. Belki de oldukça iddialı gelebilecek bu hedefe ulaşmak, elbette en başta bu kitabı okuyanların dikkat ve çabasını gerektiriyor. Umarım siz okurlardan çok şey beklediğimi düşünmemişsinizdir; aslında her okuma eylemi hem yazarın hem de okurun ortak çabasına bağlıdır ama kendi psikolojimizle ilgili bir gi-rişimde bu daha da önemlidir.

Fazla uzatmadan, bizzat kitabın konusuna girelim isterseniz:

Psikolojik alanda yani duygu, düşünce ve davranış alanında yaşadığımız sıkıntıları zamansal olarak “kısa süreli sorun ve sıkıntılar” ve “uzun süreli sorun ve sıkıntılar” şeklinde ikiye ayırabiliriz. Kısa süreli sorunlar; pek çoğumuzun zaman zaman yaşadığı olumsuz yaşam olaylarıyla, gündelik sorunlar ve krizlerle ya da hayattaki değişikliklerle bağlantılı olarak ortaya çıkan, başı ve sonu olan, kendi kendine gelip geçen sorunlardır.

Uzun süreli sorunlarla ise, kişinin “kendimi bildim bileli bende var” dediği; kendine güven eksikliği, aşırı eleştirelilik, karamsarlık, sürekli kaygılı olma ve mükemmeliyetçilik gibi kalıcı özellikleri kastediyoruz.

Peki, bu tür uzun süreli bir sorun neden ve nasıl ortaya çıkmış

ve sürüyor olabilir? Bu sorunu, yaşayan bir organizmaya benzeterrek daha yakından anlamaya çalışabiliriz. Bir sorun, tıpkı her canlı gibi, ancak onu besleyen ve yaşatan bir sistemle uzun süre varlığını sürdürebilir. Eğer bir sorun görece kalıcı bilişsel ve duygusal özelliklerimizden ve/veya içinde bulunduğumuz yine görece değişmeyen durum ve koşullardan besleniyorsa, o zaman doğal olarak uzun süreli olacaktır.

Bu durumda ilk sorunun cevabı yavaş yavaş belirmeye başlıyor: Uzun süredir devam eden sorunlar, bizde var olan belirli tepki verme biçimleri ve örüntüler yani “kişiliğimiz”in bazı boyutları ve/veya çok da değişmeyen olumsuz bir çevrenin etkileşimiyle ortaya çıkar.

O halde bu etkenlerden ilkiyle, bize en yakın olanla başlayalım:

Öncelikle Biz Kimiz?

Her insan “farklıdır”

ve her insan “benzerdir”.

Kişilik, bizi birbirimizden ayıran; her birimizi benzersiz ve tek hale getiren özelliklerimizin toplamıdır. Bunlar görece kalıcılık gösteren yani sık biçimde ortaya çıkan düşünce, duygu ve davranış özellikleridir. Kişiliği oluşturan bu yineleyen ve süreklilik gösteren düşünsel ve duygusal tepkilerimiz ile davranışlarımız birbiriyle ilişkilidir, birbirini etkiler ve bizi biz yapar. Tanıdıklarımızı da işte bu özellikleriyle içselleştiririz:

“Ahmet çok şakacı ve konuşkan.”

“Mehmet içine kapanıktır, az konuşur.”

“Ayşe çok titizdir, her şeyi kontrol etmeye çalışır.”

“Kemal yalnız kalmayı sever, çok düşüncelidir.”

“Veli çok sabırsız ve baskıcıdır.” vb.

Yıllardır görmediğimiz eski bir arkadaşımızın bedensel özelliklerinin ve görünümünün çok değiştiğini, buna karşılık tutum ve davranışlarının daha az değiştiğini fark edebiliriz.



Kişilik anlamına gelen *personality* Latince kökenlidir ve *persona* sözcüğünden türetilmiştir. Persona, antik dönemde tiyatro oyuncularının taktığı maskelere verilen addır. Oyuncu kimi canlandıracaksa, o kişinin maskesini takarak rolün gerektirdiği yüz ifadesini kolaylıkla sergilerdi. Maskenin, canlandırılan kişinin özelliklerini yansıtmıştıran esinle *persona* sözcüğü zamanla kişilik anlamında kullanılmaya başlamıştır.

Günümüz psikoloji bilimi ise kişiliği; biliş (yani kişinin kendisini, diğer insanları ve olayları algılama ve değerlendirme biçimi, inançları ve düşünceleri), duygulanım (duygusal tepkilerin türü, sıklığı ve yoğunluğu), kişiler arası ilişkiler ve dürtü kontrolü alan-

larında ortaya çıkan öznel yaşantı ve davranışlardan oluşan, kalıcı ve süreklilik gösteren bir örüntü olarak tanımlar.

Kişilik, bireylerin psikolojik tepkilerindeki (düşünce, duygu, davranış) benzerlik ve farklılıkları belirleyen; yalnızca içinde bulunulan an, biyolojik durum ya da sosyal ortamla açıklanamayan, görece süreklilik gösteren özellik ve eğilimler bütünü olarak da tanımlanabilir. Bu anlamıyla kişilik, psikolojik tepkilerin daha kalıcı ve belirleyici yönlerini içerir.

Kişilik, tek tek özelliklerden ziyade, bu özelliklerin bir araya gelmiş biçimidir. Yani kişinin bütününe yayılmış özelliklerin oluşturduğu örüntülerin toplamıdır. Her bir özelliğin diğerleriyle nasıl etkileştiğini ve bu etkileşim sonucunda belirli davranışların nasıl ortaya çıkıp sürdüğünü açıklar.

Mizaç (Huy) ve Karakter

Kişilik; biyolojik yapısal özelliklerimiz olan mizacımız ile yaşantıyla öğrendiklerimizden oluşan karakterimizin bileşimidir. Bireyden bireye farklılık gösteren ve kalıtsal olarak aktarılan mizacımız yani anne-babamızdan aldığımız biyolojik kökenli “huyumuz”, kişiliğimizin altyapısını ya da hammaddesini oluşturur. Erken dönemde anne, baba veya diğer yakınlarımızla kurduğumuz ilişkiler, bu doğuştan gelen özelliklerle etkileşir; böylece ergenlik döneminde yavaş yavaş belirginleşmeye başlayan kişiliğimize karakter özellikleri de eklenir. Gelişen kişiliğimiz, davranışlarımızı, düşüncelerimizi ve duygusal tepkilerimizi yaşam boyu etkiler.

Peki, doğuştan gelen özelliklerimiz yani mizacımız, kişiliğimiz üzerinde ne kadar etkilidir? Çevre ve yetiştirilme tarzıyla kazandığımız özellikler yani karakterimiz, kişiliğimizi ne ölçüde şekillendirir? Bu iki alan arasındaki etkileşim oldukça karmaşık olduğu için bu soruya kesin bir yanıt vermek zordur. Mizaç ve çevre arasındaki ilişki dinamik bir yapıya sahiptir ve bu nedenle bireyden bireye değişir.

Genetik yapıları tamamen aynı olan tek yumurta ikizleriyle yapılan çalışmalar, kalıtsal özelliklerin yani huyun, belirleyici etkisinin görece daha güçlü olabileceğini göstermektedir. Özellikle ağır

ve sıradışı travmatik yaşantılar geçirmemiş, ortalama düzeyde uyumlu bir bireyin kişiliği söz konusu olduğunda, mizaç özelliklerinin etkisi; yetiştirme koşullarının şekillendirdiği karakter özelliklerine kıyasla daha belirgin olabilir.

Peki mizaç nedir?

Daha çevreden hiç etkilenmemiş yeni doğmuş bebeklerin bile birbirlerinden farklı özellikler gösterdiğini; kiminin sakin, kiminin hareketli, kiminin ise sessiz olduğunu yani özette birbirlerinden farklı olduklarını görebiliriz. Buna mizaç ya da huy adını veririz; yani anne ve babadan aldığımız yapısal, biyolojik özelliklerimize.

Bilimin tanımladığı bu mizaç kavramının bir benzeri, modern tıp ortaya çıkmadan çok önce, klasik tıbbın kurucularından sayılan Bergama doğumlu Romalı hekim Galen (129-216) tarafından dört sıvı kuramıyla açıklanmıştır. Galen, bedendeki dört sıvıdan (kan, safra, kara safra, balgam) yola çıkarak dört temel mizaç tanımlamıştır. Bu kurama göre insanlar, vücutlarında hangi sıvı daha baskınsa onun etkisiyle canlı ve neşeli (iyimser); sakin ve yavaş hareket eden (soğukkanlı); aceleci ve çabuk kızan (sinirli) ya da üzgün ve durgun (melankolik) olurlar.



Bazen halk arasında yüzyıllardır bilinen ve aktarılan atasözleri ve deyimler, bilimsel bulgularla da örtüşen ortak bilgilere işaret edebilir. “Can çıkar huy çıkmaz” atasözü buna iyi bir örnektir. Gerçekten de doğuştan gelen ve mizaç olarak adlandırılan kişiliğin biyolojik yönü, değişime çok açık değildir.

Temel mizaç özellikleri nelerdir?

Önemli kişilik kuramcılarından Robert Cloninger, kişiliğin biyolojik ve genetik temelini oluşturan; doğuştan gelen ve anne babadan aktarılan dört tip mizaç olduğunu öne sürer. Bu mizaç özellikleri her insanda farklı oranlarda bulunabilir. Yani bir kişi yalnızca tek bir mizaç özelliği sergilemez; bu dört mizacın değişen oranlardaki bir bileşimini taşır.

Bununla birlikte bazı kişilerde bu mizaç tiplerinden biri daha baskın ve belirgin olabilir. Gelin, bu mizaç tiplerini sırasıyla tanıyalım:

1. Yenilik arayışı

Bu özellik davranış alanında çabuk harekete geçme ve etkin olmaya yatkınlıkla ilişkilidir. Temelinde yeni durumları ve uyarıları keşfetme ve deneme hevesi, zaman zaman dürtüsel –yani yeterince



düşünmeden– karar verme, potansiyel olarak olumlu bir yaşantıyı hızla deneyimleme isteği ve yeniliklerin peşinden gitme arzusu yer alır. Buna ek olarak çabuk öfkelenme ve engellenme durumlarından kaçınma da bu yapının bir parçasıdır.

Bu mizaçta görülen düşük engellenme eşiği, kişinin engeller ve hayal kırıklıkları karşısında hızlı tepki vermesi ve zorlanmalara karşı dayanıklılığının görece düşük olması anlamına gelir. Başka bir deyişle, bu özelliğin baskın olduğu kişiler istekleri ya da planları bir engelle karşılaştığında sabırsızlaşabilir, çabuk sinirlenebilir ya da bu durum karşısında belirgin biçimde zorlanabilirler.

Bu soyut bilgileri daha anlaşılır hale getirmek için somutlaştırılmış ve yenilik arayışı mizacın baskın olduğu örnek bir kişiyi, Can'ı tanıyalım:

Can: Yenilik peşinde bir gezgin

Can otuz dört yaşında bir turizm rehberiydi. İki farklı üniversiteye başlayıp bunları yarıda bırakan Can, daha kısa süreli



olduğu için tercih ettiği özel bir yüksekokulda turizm ve otelcilik bölümünü tamamladıktan sonra bir süre otellerde çeşitli kademelerde çalıştı, ardından belli bir yerde çalışmanın durağanlığından sıkılarak turizm rehberliği eğitimi aldı ve profesyonel tur rehberi oldu.

Can dünyanın çeşitli ülkelerini gezmeyi, yeni yerler keşfetmeyi, farklı kültürleri tanımayı ve yeni insanlarla karşılaşmayı seven bir gezgindi. Sürekli yeni şeyler öğrenmek, farklı etkinlikler denemek ve rutinden uzak kalmak onu besliyordu. Turizm rehberliğine ilk başladığında bilinen bir tur şirketiyle çalıştı, ancak bir süre sonra bu yapıdan ayrılarak bağımsız çalışmaya ve serbest rehberlik yapmaya yöneldi.

Rehberlikten kazandıklarıyla hobisi olan yürüyüş ve tırmanış sporlarını farklı ülkelerde ve dağlarda gerçekleştirebiliyordu. Bunun yanı sıra, kendi özel gezilerinde de her yıl başka bir ülkeye seyahat ederek yeni yerler keşfetmeye devam ediyordu.

Can duygusal yaşamında da maceracı ve keşfetmeye açık bir yapıya sahipti. İlişkilerinde, tıpkı seyahatlerinde olduğu gibi rutinden hoşlanmaz, monotonluktan kaçınır, yeni heyecanlar arar ve sürekli bir yenilik arayışı içinde olurdu. Bu özellikler onu bir yandan heyecan verici ve eğlenceli bir partner yaparken, diğer yandan uzun süreli ilişkiler kurmakta zorlanan, bir süre sonra monotonluktan yakılarak ilişkiyi sonlandırabilen ve ilişki sürerken zaman zaman kararsız ya da mesafeli davranabilen biri haline getirebiliyordu.

2. Zarardan kaçınma

Bu özellik kişinin tehlikeye, belirsizliğe ya da olumsuz durumlara karşı ne kadar duyarlı olduğunu ve bu durumlardan kaçınma eğilimi gösterip göstermediğini tanımlar. Davranışsal olarak bekleme, eyleme geçmeme ve kaçınma (ketlenme) sistemiyle ilişkilidir; davranışın geciktirilmesine ya da durdurulmasına yönelik kalıtsal bir eğilimi içerir.

Bu durum gelecekte yaşanabilecek sorunlara ilişkin karamsar bir endişe hali, belirsizlik korkusu, yabancılardan çekinme, utan-



gaçlık ve çabuk yorulma gibi edilgen kaçınma davranışlarıyla kendini gösterir. Bu mizaç özelliğinin baskın olduğu kişiler, kendilerini güvende hissetmek için “tehlikelerden” uzak durmayı ve belirsizliklerden kaçınmayı tercih eder.

Bu özellik, bireyi dikkatli ve öngörülü kılarken; aynı zamanda fırsatları değerlendirmede çekimser kalmasına, daha az cesur davranmasına ve bazı adımları atmaktan kaçınmasına da yol açabilir.

Zeynep: Kaygılı ve temkinli bir doktor

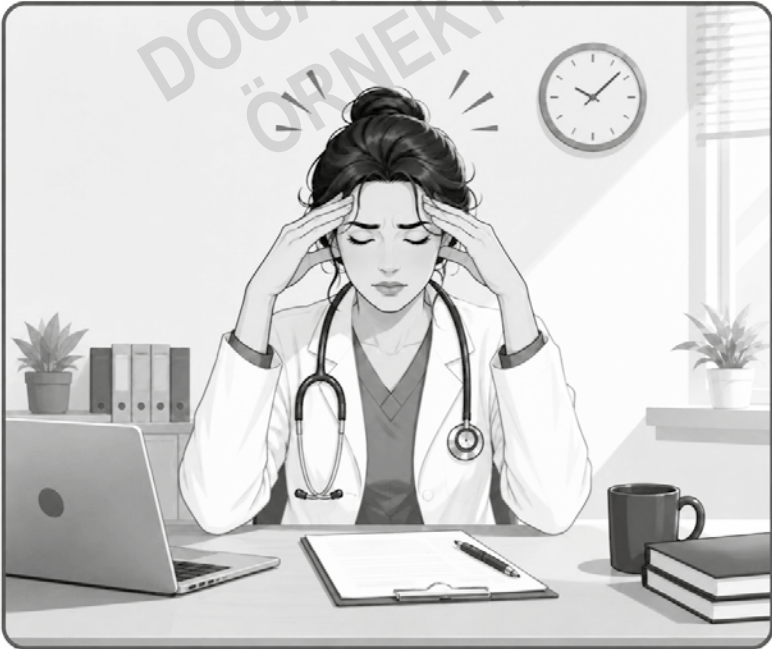
Zeynep otuz yaşında, bir dahiliye uzmanıydı ve bir devlet hastanesinde çalışıyordu. Günlük hayatında her şeyi titizlikle planlıyor, hiçbir detayı atlamamaya özen gösteriyordu. Hastalarının tedavi sürecini düzenlerken her ihtimali düşünüyor; bir aksilik yaşama olasılığı onu fazlasıyla endişelendiriyordu. Özellikle yeni tedavi yöntemlerini uygulamak ya da alışık olmadığı bir vakayla karşılaşmak zorunda kaldığında çekimser davranıyor ve her adımını dikkatle atıyordu.

Zarardan kaçınma düzeyi yüksek olan Zeynep, hata yapmaktan ve risk almaktan kaçınıyordu. Örneğin bir hastasına

farklı bir tedavi yöntemi önerildiğinde, bu yöntemle ilgili tüm araştırmaları yapmadan adım atmaktan çekiniyordu. En ufak bir hata ihtimali bile onu gereğinden fazla kaygılandırıyordu. Bu özelliklere sahip bireyler genellikle yoğun kaygı hisseder ve belirsizlikle başa çıkmakta zorlanabilir.

Zeynep hastane dışında da güvenli olanı tercih ediyordu. Belirsizliklerden ve risklerden hoşlanmıyordu. Kariyerini geliştirebilecek bir fırsat –örneğin bir konferansta sunum yapmak– önüne çıktığında, başarısız olma ihtimalini düşünerek bu tür teklifleri çoğu zaman geri çeviriyordu. Bunun yerine mevcut işlerini düzenli bir şekilde sürdürmeyi daha güvenli buluyordu. Şu anda bir ilişkisi olmayan Zeynep yirmili yaşlarında, okulun son sınıfında başlayıp asistanlık döneminde sona eren ilişkisinde yaşadığı hayal kırıklığı nedeniyle yeni ilişkilerden de kaçınıyordu.

Sosyal yaşamında da benzer bir tutum sergiliyordu. Plansız bir akşam yemeği ya da hiç bilmediği bir şehirde tatil yapmak onun için zorlayıcıydı. Genellikle bildiği ve güvendiği tatil yerlerini



ve restoranları tercih ediyordu. Her şeyin kontrolü altında olmasını istiyor; beklenmedik durumlarla başa çıkmakta güçlük çekiyordu. Bu nedenle ani planlardan uzak duruyor ve arkadaşları tarafından sık sık “fazla temkinli ve kaygılı” olarak tanımlanıyordu.

Zeynep, gelecekte ortaya çıkabilecek olumsuz durumlara karşı sürekli hazırlıklı olma eğilimindeydi. Hastanedeki malzeme alım komisyonunda görev aldığı anda, ileride sorun yaşamamak için her detayı titizlikle incelemiş ve bazı kararlara katılmamıştı. Ancak bu yaklaşım, süreci yavaşlatmış, komisyon çalışmalarında aksamalara ve gecikmelere yol açmıştı. Bunun sonucunda Zeynep, bir sonraki alım komisyonuna dahil edilmemişti.

Hastalarıyla ilgili de aynı titizliği gösteren Zeynep, geceleri hastaneyi arayarak takip ettiğı hastaların durumunu kontrol ediyordu. Olası bir kötüleşmeye karşı her zaman bir “B planı” vardı. Ancak bu mükemmeliyetçi yaklaşım, karar almasını zorlaştırıyordu. Yeni yöntemler denemek yerine çoğunlukla güvenli ve bilinen seçeneklere yöneliyordu. Bu özellikleri bir yandan mesleki dikkat ve özenini artırırken, diğ er yandan gereksiz bir yüklenmeye ve zorlanmaya neden oluyordu.

3. Ödül bağımlılığı

Bu özellik kişinin başkalarından aldığı toplumsal ödül ve onaya ne ölçüde önem verdiğini ve bu konuda ne kadar duyarlı olduğunu gösterir. Ödül bağımlılığı yüksek olan kişiler duygusaldır; çevrelerinden gelen onay ve beğeniye çok önem verir, sosyal bağlar kurmaya ve bu bağları sürdürmeye eğilim gösterirler. İnsanlarla ilişkilerinde ve iş yaşamlarında takdir ve onaya gereksinim duyar; bunlar olmadığında kendilerini kötü hissedebilirler.

Bu özelliğ e sahip kişiler, toplumsal ilişkilerde sıcak, yardımsever ve ilişki odaklıdır. Ancak başkalarının görüş ve geribildirimlerine fazla önem vermeleri, zaman zaman kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açabilir. Bu nedenle ilişkilerdeki “ödüll er” –yani başkalarının sevgisi, desteğ i ve takdiri– bu kişilerin yaşamda en çok önem verdikleri ve peşinden gittikleri unsurlar haline gelir.

Gelin şimdi tipik bir ödül bağımlısını tanıyalım:

“Benim kişiliğim, yapım böyle.”

Belki de en çok bu cümleyle kendimizi tanımlıyor, en çok bu cümleyle vazgeçiyoruz kendimizden. Sanki bir “kişilik”, bir kez şekillenince artık dokunulamaz oluyor; sanki içimizdeki o eski, alışıldık, yorgun örüntüler –güvensizlik, aşırı eleştirelilik, herkesi memnun etme çabası, öfke, erteleme– bizim değişmez yazgımızmış gibi davranıyoruz.

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar, otuz beş yılı aşkın klinik deneyimini bu kitapta bambaşka bir soruya dönüştürüyor: Peki ya böyle değilse? Ya daha farklı bir yaşam mümkünse?

Başka Bir Yaşam, önce bağlanma biçimlerimizden mizacımıza, çocukluğumuzda kök salan temel inançlara kadarki örüntülerin nereden geldiğini anlamaya çağırıyor okuru. Sonra da gerçek insanların hikâyeleri eşliğinde, bu köklü kalıpların nasıl gevşetilebileceğini, yeniden yazılabileceğini gösteriyor.

Bu kesinlikle bir teselli kitabı değil. Bilişsel davranışçı terapinin en güçlü araçlarını sade bir dille elinize teslim eden, gerçek bir değişime dönük eylem kitabı. Kendinizi ve dünyayı çok iyi bildiğinizi sandığınız yerde, durup kendinize yeniden bakmaya hazırsanız, bu yolculuk sizin için.

Çünkü belki de “Ben böyleyim” dediğimiz şey, sadece henüz yaşanmamış “bir başka yaşam”ın eşiğidir.

