

İçindekiler

Giriş.....	7
Birinci Bölüm: <i>Özdeğer Yolculuğu</i>	9
İkinci Bölüm: <i>Ana Baba ve Özdeğer</i>	27
Üçüncü Bölüm: <i>Eski Duygulara Yeni Bakış Açıları</i>	41
Dördüncü Bölüm: <i>Değer Düşmanları</i>	67
Beşinci Bölüm: <i>Yüksek Özdeğer Basamakları</i>	89
Altıncı Bölüm: <i>Yakınlık, Bağlılık ve Özdeğer</i>	103
Yedinci Bölüm: <i>Yakınlık Geliştirme Kılavuzu</i>	111
Sekizinci Bölüm: <i>Duygusal İhtiyaçlar ve Özdeğer</i>	119
Dokuzuncu Bölüm: <i>Doğru Yaptıklarımı Bulup Kutlamak</i> ..	133
Onuncu Bölüm: <i>Kayıp ve Yastan Geri Dönüş</i>	147
On Birinci Bölüm: <i>Düşleri Gerçekleştirmek</i>	165
On İkinci Bölüm: <i>Üç Önemli Sözcük: Olması Bana Bağlı</i> ..	177
Yazar Hakkında	191
Teşekkürler	192
Dizin.....	193

Giriş

İLK BASKISI ÜZERİNDEN uzun zaman geçen bu kitabımı gözden geçirmemin istenmesi benim için gerçekten keyifli bir iş oldu. Hepimizin değerli ve düşündüğümüzden çok daha yetkin olduğu inancına kıymet veririm. Hepimiz bu dünyaya büyük bir potansiyelle geliriz ve hakiki benliklerimize doğru bir gelişim yolculuğu başlar. Sağlıklı ve işlevini gereğince yerine getiren ailelerde dünyaya gelenlerimiz için yolculuk oldukça kolaydır; yol işaretleri, yönler pratik ve sevecen bir destek sistemiyle bedelsizce sunulur. Ancak ünlü bir psikoterapist ve yazar olan, “aile terapisinin anası” olarak anılan yol göstericim Virginia Satir bana bunun çok küçük bir grup olduğunu söylerdi. Çoğumuz kendi bağımsızlık, başarı ve güvence, güvenlik mücadelesi veren ailelerde dünyaya geldik. Değişen ölçülerde beceri, kaynak ve yetenek söz konusuydu. Kiminde mükemmel bir çocuk bakımı görülse de çoğunlukla sınırlar, zorluklar, zaman, enerji ve bilgi eksikliği oldu. Hayatın engel ve değişimleri içinde yol alırken özdeğerimize değer kattık, kimi zaman da değerinden düşürdük.

Kendinizi Sevmeyi Öğrenmek’in ilk versiyonunu yazarken ailelerle bunun acısını çektikleri (her türüyle) bağımlılık alanında çalışıyordum. Acı bir hikâyesi olan bir aileden gelmekle kendi yetiştirmeleri sırasında yaşadıkları sonuçlar ve zorluklar arasında bağlantı kuran terapistlerde bir patlama vardı. Bu erken dönem terapistleri kendileri için koyuldukları arayışla yolu açtılar. Ardından, öğrendiklerine terapi seanslarında ve yazdıkları kitaplarda yer verdiler ve bunlardan başkalarının

da yetişme dönemiyle özdeğer arasındaki ilişkiyi görmesinde yardımcı olmada yararlandılar.

Bu ilk dönem çalışmasının (1970-85 arası) güzelliği, onlar sayesinde bugün geçmişimizin, çevremizin etkisinde olduğumuzu ve hayatlarımızda yeni, heyecan verici seçimler yapma yetimiz bulunduğunu bilmemizdir yatıyor. Bugün bir seçimler dünyasına uyanıyorum. Yaşam deneyimim beni nereye götürüyorsa orada olmayı seçebiliyorum. Yeni kararlarımı kendimi yeniden biçimlendirebilirim. Davranışımı seçebilirim ve özdeğerimden ben sorumluyum. Seçeneklerim var, fikrimi (birçok kez) değiştirebilir ve hayatımın yaratıcısının ben olduğumu kendime anımsatabilirim. Öykümün yıldızı, yaşamım olan kurulun başkanıyım. Hayatım bana bağlı.

Sizin de bu seçeneğiniz var. *Kendinizi sevmeyi öğrenerek* yürekte arzuladıklarınızı harekete geçirmeye başlayabilirsiniz. Düşlerinizi ertelememeyi seçebilirsiniz. (Düşler zaten hiçbir yere gitmeyecek, sadece başınızın etini yiyecektir.) Değişme kararı alabilirsiniz. Bu karar doğruysa, kutlayın. Yanlışsa ve bir yere çıkmıyorsa yeni bir karar alın. Her iki halde de durağanlıktan uzaklaşmış olursunuz. *Bir karar her zaman karar yokluğundan iyidir.* Doğru kararlar verildiğinde evren bunları destekleyecektir. Yanlış kararlarla işler güçleştikçe güçleşir. Karşılaştığınız zorluklara dikkat edin; bunlardan ders alacak ve yolunuzu bulacaksınız.

Değişip gelişirken kendinizi yeniden biçimlendirmeyi sürdürün. Kimsenin size her şeye birden sahip olamayacağını (ya da daha beteri, her şeye sahip olmaya çabalamamanızı) söylemesine izin vermeyin. Güç dolu bir kişisiniz ve ne kadar güçlü olmayı istediğiniz size kalmış. Güçlü insanların gücü dıştan değil, içlerinden gelir.

Sizi benimle birlikte, kitabın bu yeni baskısına eklediğim yeni bölümleri yaşamınıza katıp kendinizi olmak istediğiniz yere götüreceğiniz bir yolculuğa davet ediyorum. *Unutmayın: Özdeğer (eylem ve riskten gelen) özgüven ile (çaba ve kişinin kendine yönelik merhametinden gelen) özsaygının bileşimidir.*

Birinci Bölüm

Özdeğer Yolculuğu

ÖZDEĞER NEDİR? Sözlük “özdeğer” sözcüğünü “insanın kişi olarak kendi gözündeki değeri” olarak tanımlıyor. Tanımı kelimelere ayırarak inceleyebiliriz.

Öz: kişisel; kişinin öz kimliği; kişilik.

Değer: kıymetli; yararlı.

Özdeğeri benim tanımım şöyle ifade edilebilir:

Her iyi şeyi hak eden

Değer taşıyan kimliğim

Kişinin pozitif bir özsaygısı, özdeğeri olduğunu, kendisine ilişkin iyi duygular beslediğini nereden anlayabiliriz? Davranış iyi bir kılavuzdur. Ancak özgüvenimiz, denge, huzur ve yüksek bir özsaygımız var“mış gibi” hareket etmek mümkün olduğundan aldatıcı da olabilir.

Görünüşe aldanmamak gerekir. Son derece güvenli, kendinden emin, yüksek özdeğer örneği gibi görünen bir insanın içinde neler olup bittiğini söyleyebilmek her zaman mümkün değildir. Kendine yönelik tavrı pozitif olan bir kişinin düşüncelerine kulak verecek olsak işiteceklerimiz şunlar gibi olurdu:

Kendimi değerli ve önemli görüyor, benim yaşımda ve benzeri bir özgeçmiş olan herkesle en azından aynı değerde olduğumu hissediyorum. Yaşıtlarımın ve çalışma arkadaşlarımın saygısını kazandığımı düşünüyorum. Zaman zaman başkaları üzerinde olumlu bir etkim oluyor çünkü duygularını gözetiyor, saygı gösteriyorum. Neyin doğru olduğuna dair oldukça belirgin bir fikrim var; doğru bildiğimi savunmaya hazırım. Aynı zamanda hayli esneğim; kendimi tehdit ve saldırı altında hissetmeksizin farklı bakış açılarına kulak vermeye hazırım. Yeni ve çetin görevlerden zevk alıyorum, işler hemen anında yoluna girmediğinde sarsılmıyorum. Sabırlıyım.

Kendine karşı tavrı negatif birinin içsel monologu nasıl olurdu? Kötümserlik, depresyon ve kendini küçük görmeyle dolu:

Öyle önemli, sevilesi biri olduğumu sanmam. Aslına bakılırsa benden hoşlanmaları için bir neden göremiyorum. İyi olduğum hiçbir konu yok, hiç olmadı. Başkaları bana pek bakmıyor, kendimi nasıl gördüğüm düşünülürse onları kınayamam. Öyle serüvenci filan değilim. Yeni, alışılmadık şeylerden haz etmem, bildiğimden şaşmamak isterim. Ne şimdi ne gelecekte kendimden benim de beklediğim fazla bir şey yok. Çok çabalasam bile bir yere gelemiyorum. Gelecek gerçekten umutsuz görünüyor. Başıma gelenler üzerinde fazla bir kontrolüm varmış gibi görünmüyor. Herhalde durum daha da kötüleşecek.

Özdeğerin bu iki durum arasında kalan daha birçok düzeyi vardır. Sözelimi hepimiz zaman zaman yetersizlik, korku, suçluluk, yalnızlık, utanç ve acı yaşarız.

Yetersiz

Sofrada oturmuş, görünürde rahatça diğerlerinin konuşmasını dinlerken gerildiğimi hissedirim. Ortama uymak, topluluğun parçası olmak neden başkalarına çok daha kolay gelir?

Kızgın

Sıra hiç bana da gelecek mi? Sanki ilişkilerime her zaman enerji harcamam gerekiyor. Hep birileri benimkinden daha önemli bir krizle, sorunla uğraşıyor sanki. Herkes için kaygılanmaktan, kendi gereksinimlerimin en sonda gelmesinden bıktım.

Didinip duran ve huzursuz

Çok çalışmanın, bunca iş başarmanın pek bir yararı yok. Ne zaman bir yere geleceğim, olmak istediğim yere varıp tatmin olacağım? Durup dinlenmeden başarmaya çabalamaktan, çalışmaktan yoruldum. Neden duramıyorum?

Suçlu

Daha fazlasını yapmam, daha anlayışlı ve yardımsever olmam gerektiği duygusundayım. Kendim için ne vakit bir şey yapsam suçluluk hissediyorum. Zaman olsun, para ya da enerji olsun, daha fazlasını verip daha azını almam gerekirmiş gibime geliyor.

Yalnız

Şöyle bir düşündüğümde beni gerçekten tanıyan pek kimse yok gibime geliyor. Çoğu kişi beni sadece benim izin verdiğim kadar biliyor. Nasıl hissettiğimi, ne istediğimi, nelerden endişelendiğimi bilseler herhalde benden hoşlanmaz, bana saygı duymazlardı.

Utanç

Geçmişte yaşadıklarım peşimi bırakmıyor. Tam iyi bir şeyler olmasını beklerken eski olayları, eski hisleri hatırlıyorum,

dünyam yeniden kararıyor. Anılardan, geçmişin utancından hiç kurtulabilecek miyim?

Acı

Öyle çok kayıp yaşadım ki. Bazen gerçekten mutlu olmak için çok geç olduğunu hissediyorum. Bazı şeyler değişmez, bazı ilişkiler hiçbir zaman yaşanamaz. Eski pişmanlıkların, duyguların üstesinden gelebilir miyim?

*Tam her şeyin iyiye gittiğini hissederken
kendimi eski korkular,
yara ve yetersizliklerle aşağı çekiyorum.*

Kimi zaman, dışarıdan nasıl görünürsem görüneyim, içten içe kendimi dördüncü sınıf hissediyorum. Duygularım beni aşağı çektiğinde –düşük özdeğer olarak da bilinen- düşük enerjili dördüncü sınıf hisler besliyorum.

