

İçindekiler

Birinci Bölüm: Bu Bilgi Size Neden Şu Anda Gerekli?	7
İkinci Bölüm: Uyarı İşaretleri ve Yüzde 90 Kuralı.....	17
Üçüncü Bölüm: Günah Keçisi Haline Gelmeyin.....	29
Dördüncü Bölüm: <i>Ben Üstünüm, Sense Hiçbir Şey Tipi</i>	39
Beşinci Bölüm: <i>Seni Seviyorum, Senden Nefret Ediyorum Tipi</i>	57
Altıncı Bölüm: <i>Acımasız, Dalavereci Tip</i>	75
Yedinci Bölüm: <i>Aşırı Kuşkucu Tip</i>	95
Sekizinci Bölüm: <i>Dramatik, Suçlayıcı Tip</i>	113
Dokuzuncu Bölüm: (Saldırıları Size de Yönelebilecek) Olumsuz Avukatlarla Baş Etmek	131
Onuncu Bölüm: (Durumu Anlayabilecek Olan) Başkalarından Yardım Almak.....	145
On Birinci Bölüm: ÇÇK Teorisi	157
On İkinci Bölüm: Öz farkındalık	169
<i>Ek</i>	179
<i>Teşekkürler</i>	183
<i>Yazar Hakkında</i>	185

Bu Bilgi Size Neden Şu Anda Gerekli?

JEN OLDUM OLASI TELEVİZYONU -perde arkasını- sevmiştii. Çocukluğundan beri büyük bir TV kanalında çalışmak istemiştii.

Üniversitede bir büyük kentin yerel TV kanalında staj yapmıştı. Ardından, ona iş verecek birileriyle temas kurma umuduyla kanalın en sevilen yerel programlarından birinin kaydına katılmak istedi. Kayıt sonrasında sunucu Jason, Jen'i fark edip program üzerine konuşmak için kalmasını söyledi.

Jason gayet hoş biriydi; güncel eğilimler ve televizyonun bir geleceği olup olmadığı konusunda doyurucu bir sohbetleri oldu. Jason, Jen'in sektöre dair bilgisinden etkilenmişti; Jen de iş bulması için onun kendisine yardımcı olabileceğini ümit etmekteydi. Konuşmalarının ardından Jason ne kadar güzel olduğunu söylemiş, sıkıca da kucaklamıştı. O gün, daha sonra iş çıkışı buluşup bir içki içmelerinin hoş olacağını söyleyen bir mesaj attı.

Jen gitmeli mi, bilemiyordu. Jason'ın flörtöz tavrından terdihin olmuştu. Fakat biraz düşünüp arkadaşça bir buluşmaya itirazı olmayacağı cevabını verdi. Onun iş bulmasına yardımcı olmasını umduğunu da belirtti.

Jason kişisel bir arkadaşlıkla ilgilenmediğini, hele iş bulmada kullanılmayı hiç istemediğini bildiren bir cevap verdi.

Jen onun kendisini böyle çabucak eleştirip davetini de geri almasına şaşırmişti. Başını iki yana salladı, tiksintiyle güldü ve aralarında geçeni unuttu.

Üç yıl sonra, Jason'ın kanaldan atıldığını ve birlikte çalıştığı altı kadına cinsel saldırıda bulunmaktan ötürü tutuklandığını öğrenecekti.



TOM, KARA'YA SIRILSIKLAM âşık olmuştu. Gittiği yere can katan Kara'nın onu kabuğundan çıkarma gibi özel bir becerisi de vardı. Ateşli bir flört döneminin ardından Kara'nın ısrarıyla iki ay içinde evlendiler. Tom çok mutluuydu.

Fakat üç yıl içinde Kara Tom'u evden kovdu, hakkında tümüyle asılsız suçlamalara dayanan bir de uzaklaştırma kararı aldırdı. İzleyen yedi yıl, Tom'un kızlarıyla görüşmek için giriştiği yasal savaşla kâbusa döndü.

Tom, Kara'nın kendisi hakkında herkese durmadan yalan söylemesi, inandırıcı davranışları ve hemen hemen herkesin ona kolayca inanmasıyla sarsılmıştı.



PAUL 19 YAŞINDAYKEN bir marketi soymuş, 350 dolarla kaçmıştı. Polis onu üç günde yakaladı. Silahlı soygundan hüküm giyip birkaç yıl hapis yattı. Cezaevinde ise hayatını tersine çevirdi. Dışarıdan liseyi bitirip birkaç mahkûma da ders verdi.

Hapisten çıktığında ona kucak açan bir kilise topluluğuna katıldı, topluluktakilere pek çok iyiliği dokundu.

Ancak çok geçmeden çevresindekilere evini bir yangında kaybeden uzak bir akrabası için bağışa ihtiyacı olduğunu anlatmaya başladı. Bağış için gittiği herkese yanan evin fotoğraflarını gösteriyordu.

Topluluk çok geçmeden Paul'e inanan ve onu savunanlar ile eski haline dönüp herkesi aldattığını düşünenler arasında ikiye bölünmüştü. Bir iki üye bir toplantı sırasında birbirlerine bağırdı; Paul'ün gitmesi istenecek olursa ayrılmakla tehdit edenler oldu, sonunda da Paul topluluktan çıkarıldı.

Ardından bir gazeteci, yanan evin dokunaklı fotoğraflarının Paul ya da tanıdığı herhangi biriyle hiçbir ilgisi olmadığını ortaya çıkardı. Kimi üyeler buna inanmayı reddedip kiliseden ayrıldı. Topluluğun kendine gelmesi uzun zaman aldı.



JOE YENİ ELEMANI Monica konusunda çok heyecanlıydı. Kadının sayılarla ilgili son derece kıvrak görünüyordu, müthiş de bir özgeçmiş vardı. Üstelik aynı etnik kökenden geliyorlardı. Kimi açılardan neredeyse gerçek olamayacak kadar iyi görünmekteydi.

Bir yıl içinde Monica iş arkadaşlarının tacizine uğradığına, müşterilerin onu takip ettiğine, kuşku e-postalar aldığına dair sayısız şikâyetle bulundu. Joe'nun kariyerini mahvetmeye çalıştığını iddia etmekteydi. Kimse onun niyetini anlayamıyordu.

Joe istemeyerek de olsa onu işten çıkardı. Monica, Joe'nun kendisine karşı ayrımcılık uyguladığı iddiasıyla şirketi dava etti. Davayı kaybetti ancak Joe yaşadığı stresle başlayan mide sorunları nedeniyle izin almak zorunda kaldı. Artık yöneticilik yapamayacağına karar vererek daha düşük bir ücret karşılığı önceki bireysel müşteri işine döndü. Hekiminin tavsiyesiyle antidepresanlar da almaya başladı.



AMY'NİN ANNESİNİN GÖZLERİ öfke doluydu. Parmağını Amy'ye doğru sallayarak "Babanı sen öldürdün!" diye bağırdı. "İnsanlar farkında değil ama ben biliyorum." Hiçkırıklara

boğulsa da sesini kısmadan sürdürdü. “Tüm istediği senin aile işinde çalışmandı. Ama sen *-bencil çocuk-* bunun yerine gidip kendi kariyerine atılarak onun kalbini kırdın. Sensiz devam edemeyeceğini *biliyordun.*”

Babasını toprağa verişlerinin ertesi günüydü. Amy bundan bir hafta önce babasının kalp krizi geçirdiği haberini aldığında, uçağa atlayıp gelmişti. Fakat hastaneye birkaç saat geç ulaştı. Babası, karısının yanında can vermişti.

Amy'nin annesi Nadine öteden beri her konuda abartılıydı. O gün daha sonra yeniden gözyaşlarına boğuldu. Kendini Amy'nin kollarına bırakarak, “Ben ne yapacağım şimdi?” diye hıçkırarak ağlamaya başladı: “Sen bana bakacaksın, öyle değil mi? Yoksa baban gibi beni de mi yarı yolda bırakacaksın?”

Bugünlerde Kime Güvenebilirsiniz?

Tanımladığım tipte biriyle karşılaşmadığınızı sanıyorsanız, inanın bana, karşılaşmışsınızdır. Sadece henüz çok çatışmalı birinin Günah Keçisi olmamışsınızdır.

Bunlar, gündelik yaşamda herkesin çok çatışmalı birine gafil avlanabileceğinin örnekleri. Olası flörtler, işveren ve elemanlar, organizasyon üyeleri, hatta akraba ve arkadaşlar bile çok çatışmacı kişilikler çıkabilir. Bu kitapta, bu kişilikleri nasıl mümkün olduğunca erken teşhis edip, onlardan kaçınacağımızı, hayatımızın bir parçası haline geliyorlarsa da onlarla nasıl baş edeceğimizi görmek için bu belirli örnekleri ve daha fazlasını ele alacağız. Bu kişiliklerden birine sizin sahip olduğunuz fikrine varmanız halindeyse, kendinize nasıl yardımcı olabileceğinize ve hayatınızı mahvetmekten kaçınabileceğinize eğileceğiz.

Pekâlâ. Çıktığınızı kişiye güvenebilir misiniz? İşyerindeki yeni elemana? Yatırım danışmanına? Size sigorta poliçesi satmak isteyen amcanıza? Yeni, yakışıklı din görevlisine? TV'deki siyasi adaya? Buna pek az bilgiye dayanarak -çoğu zaman da saniyeler içinde- karar vermeniz gerekir.

Neyse ki, insanların yüzde 80-90'ının söyledikleri gibi olduğuna, söylediklerini yapacağına ve birlikte yaşamamızı sağlayan toplumsal kurallara uyacağına güvenebilirsiniz.

Ancak, hayatınızı cehenneme çevirebilecek beş tip de insan vardır. İtibarınızı, özgüveninizi, kariyerinizi mahvedebilirler. Maddi varlığınızı, beden ve akıl sağlığınızı yıkıma uğratabilirler. Bazısı, fırsat verecek olursanız sizi öldürecektir.

Bu kişilikler insanlığın yaklaşık yüzde 10'unu oluşturur, on kişiden biridirler. Kuzey Amerika'daki sayıları otuz beş milyondan fazladır. Eninde sonunda böyle birinin hedefi olmanız ihtimal dahilindedir. Bunun için bu kitabı okumanız önemli.

Bu kişilerin her biri, *çok çatışmacı kişilik* adını verdiklerimizin uç bir örneği. Normalde çatışmaları yatıştırma ya da çözmeye çalışan çoğumuzun tersine Çok Çatışmacı Kişilikler (ÇÇK) zorlanımlı bir şekilde çatışmaları körükleme eğilimindedir. Bunu genelde, başlangıçtaki çatışma çok önemli olmasa da aylar ya da yıllarca -sözlü, maddi, itibara yönelik ve çekişmeli bir şekilde- acımasızca saldırdıkları Günah Keçilerine yüklenerek yaparlar. *Günah Keçileri* genellikle yakınlarındaki biri (iş arkadaşı, komşu, arkadaş, partner ya da aile bireyi) veya otorite sahibi bir kişi (patron, bölüm başkanı, polis, devlet görevlisi) olur. Ancak kimi zaman da tamamıyla rastlantısal olabilir.

Çok çatışmacı kişilikler insanlık tarihi boyunca bizimle beraber olmuştur. Fakat nasıl düşündüklerini, hareket ettiklerini ve onları harekete geçirenin ne olduğunu ancak geçtiğimiz yıllarda anlamaya başladık.

Birçok ÇÇK bir ya da daha fazla kişilik bozukluğu özelliği barındırır. Bunlar, ruh sağlığı uzmanlarının bir tür ruhsal hastalık olarak değerlendirdiği ciddi, kimi zaman tehlikeli bozukluklardır.

Hayatınızı mahvedebilecek beş tip insan daha önce verdiğimiz gerçek hayattan örneklerin sırasıyla şöyle:

- » **Narsisistik ÇÇK'ler:** Çoğunlukla başlangıçta gayet hoş görünürler ancak başkalarından çok üstün olduklarına inanırlar. Günah Keçilerine hakaret eder, küçük düşürür, yanıltırlar ve onlara karşı empatiden yoksundurlar. Aynı zamanda başkalarından sürekli olarak hak etmedikleri bir saygı ve dikkat talep ederler.
- » **Sınır ÇÇK'ler:** Çoğunlukla başlangıçta çok cana yakındırlar. Fakat bir anda ve öngörülemez bir şekilde son derece öfkeli bir hale geçebilirler. Bu geçiş sırasında sudan ya da olmayan hataların öcünü almaya girişebilirler. Günah Keçilerine fiziksel şiddet, sözlü taciz, yasal adımlar içeren ya da onların itibarına yönelik kötücül saldırılara girişebilirler.
- » **Antisosyal (ya da sosyopatik) ÇÇK'ler:** Son derece karizmatik olabilirler fakat cazibeleri yalan, hırsızlık, herkesin ortasında aşağılama, fiziksel olarak zarar verme ve -uç durumlarda- cinayet işleyerek başkaları üzerinde hâkimiyet kurma güdülerinin kılıfıdır. Antisosyal ÇÇK'ler pişmanlık tanımaz ve vicdandan yoksun oldukları söylenir.
- » **Paranoid ÇÇK'ler:** Derinden kuşkucudurlar ve sürekli olarak ihanetten korkarlar. Kendilerine yönelik kompolar hayal ettiklerinden, Günah Keçilerinden önce davranıp onlara zarar verme umuduyla önleyici saldırılar gerçekleştirirler.
- » **Histriyonik ÇÇK'ler:** Gayet dramatik, heyecan verici bir kişilikleri olabilir. Çılgınca ve aşırı hikâyeler anlatabilirler (kimi zaman bunların gerçekle hiçbir ilgisi yoktur). Zamanla çevrelerindeki, özellikle de Günah Keçileri için çok zarar verici ve duygusal olarak tüketici olabilirler.

Kişilik bozukluğu olan herkes ÇÇK değildir, çünkü hepsi Günah Keçilerine saldırmaz. Çoğu kendini sadece bir kader

kurbanı gibi çaresiz hisseder ve belirli bir kişiyi suçlamaz. Bazıları kendi halindedir ya da davranışı (çoğunlukla terapi ve ilaç yardımıyla) kabul edilebilir sınırlar içindedir. Sokakta arabaların camlarını kırarak yürüyenler gibi, bazıları da rastgele bir saldırganlık sergiler.

Hayatınızı mahvedebilecek bir insan ortaya çıkaran bileşim, ÇÇK (Günah Keçileri olan) ve (kendi davranışı üzerine asla düşünmeyen, bunu değiştirmeye çalışmayan) bir kişilik bozukluğunun *bir araya gelmesidir*. Birlikte girişeceğimiz araştırmanın konusu da bu bileşimdir.

Kişilik Bozukluğu Nedir?

Kitap boyunca, çoğunlukla ÇÇK'lerle ilişkilendirilen beş kişilik bozukluğunu açıklayacağım. Kişilik bozukluğu olan herkes tehlikeli bir kişilik örüntüsüne sahip midir? Hayır. Duruma göre değişir. Kişilik bozuklukları, ruh sağlığı alanındaki DSM-5* olarak bilinen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, beşinci basımında (*Diagnostic and Statistical Manual*) tanımlanan ruhsal bozukluk kategorilerinden biridir. DSM-5, üç temel özelliği paylaşan beş farklı kişisel bozukluk sıralamıştır.

- » **Kişiler arası işlev bozukluğu:** Kişi, genellikle başkalarına saldırarak, geri çekilerek, intikam peşinde koşarak ya da aşırı öfke göstererek, ilişkilerinde tekrar tekrar sorunlara yol açar.
- » **Sosyal özfarkındalıktan yoksunluk:** Kişi başkalarıyla arasındaki sorunlara nasıl yol açtığının farkında değildir. Sorunda kendi payını ya da problemlerinin çoğunu kendisinin yarattığını göremez.
- » **Değişim yokluğu:** Kişi, bu başkaları ya da kendisi için ne kadar sorun yaratırsa yaratsın, yaptığını nadiren de-

* Bundan böyle bu kısaltma ile söz edilecektir.

ğiştirir. Kendini sürekli baltalar. Takılıp kalır. Hareketlerini savunur ve bunların değişmesini isteyenlere kızır. Bununla birlikte, nadiren kimileri değişmeyi vaat eder fakat normalde bunu yapamaz. Daha da ender durumlarda çok çaba gösteren değişebilir. Fakat çoğu, bir sorunu olduğunu düşünmez, dolayısıyla değişmeye çalışmaz. Tüm sorunlarının başlarına sanki tepeden indiği ve ellerinden bir şey gelmediği gibi yanlış bir inanç beslerler. Kendilerini sürekli olarak hayatta mağdur hissederler.*

DSM-5 insanların yüzde 15 kadarının kişilik bozukluğu ölçütlerini karşıladığını öne sürüyor.** Bunların çoğu hiçbir zaman tanı almamış olsa da çevrelerindeki zamanla bir sorunları olduğunu fark edebilir.

Psikiyatri hastaneleri ile ayakta tedavi veren kliniklerde ve yasal, arabuluculuk çalışmalarında kişilik bozukluğu olan kimi insanların Günah Keçileri bulunmadığını, dolayısıyla başkalarıyla yoğun çatışmalara saplanıp kalmadıklarını gördüm. Böyleleri sadece çaresizlik hissine tutsak oluyor. Bazı ÇÇK'ler de genellikle bazı özelliklerini taşıyalar da kişilik bozukluğuna sahip değiller. Bunlar o kadar zor olmayabiliyor (aynı ölçüde öfkeli ya da manipülatif değiller) ve Günah Keçilerini (aylar, yıllar değil, birkaç gün veya hafta içinde) bırakmaya daha yatkınlar.

Fakat bizim konumuz, bir Günah Keçisi ve kişilik bozukluğu olan yüzde 10'luk kesim -10 kişiden biri. Bunlar hedeflerine peşlerini bırakamayacak kadar kilitlenmiş, kendilerine engel olamayan, değişemeyen, bu nedenle de -sizinki dahil hayatları mahvedebilen insanlar.

* "Tepeden inme" ve "hayatta mağdur hissetme" kavramlarını, katıldığım kişilik bozukluğu konulu derslerinde ortaya atan Gregory Lester'e teşekkür borçluyum.

** DSM-5 "Alkol ve Bağlantılı Sağlık Koşulları konusunda 2001-2002 yıllarında gerçekleştirilen Ulusal Epidemiyoloji Araştırması, ABD'de yetişkinlerin yaklaşık yüzde 15'inin en az bir kişilik bozukluğu olduğunu düşündürmektedir" diyor (sf. 646.)

Kişilik bozuklukları ve ÇÇK'nin çakışımı şu şekilde görünmekte:



Bu çakışım alanında biriyle karşılaşacak olursanız, onu teşhis edebilecek, kaçınacak, gerekiyorsa da baş edecek durumda olmanız gerekir. Bu kişilerden kaçınır ya da onlarla etkili bir şekilde baş ederseniz, kayda değer bir sıkıntıdan kendinizi hatta itibarınız, akıl sağlığınız veya hayatınızı kurtarabilirsiniz.

Fakat Neden Bana Güvenesiniz ki?

İnsanların sorunlarını çözmeyi hep sevdim. Psikoterapist, aynı zamanda hukukçu ve arabulucuyum. San Diego'daki Yüksek Çatışma Enstitüsü'nün (YÇE) kurucularından ve başkanım. Çok çatışmacı kişilikleri otuz yıl boyunca ve pek çok açıdan inceledim. Sadece bir kişisel veya mesleki bakış açısına sahip pek çok kişiden daha büyük bir resim görüyorum.

Bu daha geniş açıdan ötürü çok çatışmacı kişilerin davranışı ve Günah Keçilerine nasıl davrandıkları konusunda giderek

daha da öngörülebilir olan örüntüler gördüm. Bunların pek azı şimdiye dek başkalarının tanımladığı örüntüler. Bu bilgiler ve Yüksek Çatışma Enstitüm ile bu kitapta ele alınan ilkeleri -ve çok çatışmacı kişilikler konusunda çok daha fazlasını- düzenli olarak dünyanın dört bir yanında profesyoneller ve diğerlerine öğreten bir eğiticiler grubu oluşturdum.

Şimdi de akıl sağlığı, maddi varlığı, itibarı ve ailesini; yaşamını mahvedebilecek beş tip insana karşı korumak isteyen herkes için bu kitabı yazdım.

Önümüzdeki birkaç bölümde çok çatışmacı kişilikler arasında çok rastlanan örüntüleri (bunlar şaşırtıcı ölçüde öngörülebilirdir) tanımayı, bunları ilk zamanlarda saptamayı sağlayan uyarı işaretlerini, onlardan nasıl kaçınabileceğinizi ya da tercihiniz bu ise onlarla nasıl baş edeceğinizi öğreneceğiz.

Haydi başlayalım.