

Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport

Germain Duclos psikoeğitimci ve okul başarısızlığını engelleme yöntemleri uzmanı. Çocuğun gelişimi ve benlik saygısı konularında çok sayıda yapıtın yazarı. Son olarak *Okul Motivasyonu*, *Gelecek İçin Bir Pasaport* kitabı yayımladı.

Olcay Kunal 1972 İstanbul. St. Michel Fransız Lisesi ve İÜ Fransız Dili ve Edebiyatı Bölümü mezunu.

Başlıca evirileri: *Derilerinizi Yüzeceđim*, Boris Vian (Mitos Yayınları, 1992), *Ve Bütün irkinler Öldürülecek*, Boris Vian (Mitos Yay., 1993), *Kızlar Farkına Varmıyor*, Boris Vian (Mitos Yay., 1993), *Opera'daki Hayalet*, Gaston Leroux (Mitos Yay., 1997), *Demokrasi Nedir?*, Alain Touraine (YKY, 1997), *Eđitliklerimiz ve Farklılıklarımızla Birlikte Yaşayabilecek miyiz?*, Alain Touraine (YKY, 2000), *Hayvanat Bahçesi*, Viktor Őklovski (YKY, 2004), *Su ve Düşler*, Gaston Bachelard (YKY, 2006).

GERMAIN DUCLOS

Benlik Saygısı,
Yaşam İçin Bir Pasaport

Çeviren
Olçay Kunal



YAPI KREDİ YAYINLARI

Yapı Kredi Yayınları - 4614
Doğan Kardeř - 722

Benlik saygısı, yaşam için bir pasaport / Germain Duclos
Özgün adı: *L'estime de soi, un passeport pour la vie*
Çeviren: **Olcay Kunal**

Kitap editörü: **Sebla Kutsal**
Düzeltilti: **Filiz Özkan, Ömer Şişman**

Kapak tasarımı: **Nahide Dikel**
Sayfa tasarımı: **Mehmet Ulusel**
Grafik uygulama: **İlknur Efe**

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1 Baha İş Merkezi
A Blok Kat: 2 34310 Haramidere / İstanbul
Telefon: (0 212) 412 17 00
Sertifika No: 12026

Çeviriye temel alınan baskı: Éditions du CHU Sainte-Justine, Québec 2010
1. baskı: İstanbul, Nisan 2016
ISBN 978-975-08-3640-4

© Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş. 2014
Sertifika No: 12334

© 2010, Germain Duclos and Editions du CHU Sainte-Justine.
Bu kitabın telif hakları Akan Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Bütün yayın hakları saklıdır.
Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş.
Kemeraltı Caddesi Karaköy Palas No: 4 Kat: 2-3 34425 Karaköy / İstanbul
Telefon: (0 212) 252 47 00 (pbx) Faks: (0 212) 293 07 23
<http://www.ykykultur.com.tr>
e-posta: ykykultur@ykykultur.com.tr
İnternet satış adresi: <http://alisveris.yapikredi.com.tr>

Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık
PEN International Publishers Circle üyesidir.

**BENLİK SAYGISI,
YAŞAM İÇİN BİR PASAPORT**

Teşekkürler

Bu yeni basımın gerçekleşmesinde katkısı olanlara teşekkürü bir borç bilirim:

Eşim, aşkım ve olağanüstü yardımcım Sylvie Bourcier'ye, esin kaynaklarım, eğitim hakkında yürekten konuşmamı sağlayan çocuklarım Martin ve Sophie'ye;

Bu çalışma boyunca gösterdiği büyük sabır için Luc Bégin'e;

Ayırdığı zaman ve istisnai çalışması için Margurite Béchard'a;

Son olarak da, çocukların ve anne babalarının hizmetinde güzel bir mesleki düş yaşamamı sağlayan Lucie ve André Chagnon Vakfı'na teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler • 7

Giriş • 13

BÖLÜM 1

Benlik Saygısının Tanımı ve Özelliği • 17

EVİM • 18

BENLİK SAYGISININ BİR TANIMI • 22

GERÇEKÇİ BİR YARGILAMA • 27

BİRKAÇ AYRIM • 32

YAŞAM GİBİ DÖNGÜSEL VE DEĞİŞKEN BİR OLGU • 35

BENLİK SAYGISININ KAYNAĞINDA • 40

ÇOCUKLARIN BENLİK SAYGISINA DOĞRU YOLCULUĞU • 42

İLİŞKİLERİN NİTELİĞİ • 45

BENLİK SAYGISI NASIL GELİŞİR • 46

BİRTAKIM BAŞARILAR YAŞAMAK İÇİN • 50

DEĞERLİ BİR KALIT • 52

BENLİK SAYGISININ BİLEŞENLERİ • 54

BÖLÜM 2

Emniyet ve Güven Duygusu Geliştirmek • 60

BENLİK SAYGISINDAN ÖNCE EMNİYET DUYGUSU • 62

FİZİKSEL EMNİYET DUYGUSU • 65

PSİKOLOJİK EMNİYET DUYGUSU • 66

EMNİYET SAĞLAMAYA YÖNELİK REFAKAT • 66

SÜREKLİLİĞİ GARANTİLEMEK • 69

ÖZDİSİPLİNİ GELİŞTİRMEK • 71

GÜVENLİK SAĞLAYICI DAVRANIŞ KURALLARI • 73

Açık olmak • 75

Somut olmak • 75

Değişmez olmak • 76

Tutarlı olmak • 77

Makul olmak • 77

YÜREKLENDİRİCİ BİR DİSİPLİN İÇİN • 79

Onaylama • 80

Onarma • 80

Geri alma • 81

ÇOCUĞUN STRESİNİ YÖNETMESİNE YARDIM ETMEK • 81

EMNİYETTEN GÜVENE • 82

BÖLÜM 3

Benlik Bilgisini Geliştirmek • 88

SENİ, BİZİ AYIRAN ALAN SAYESİNDE TANIYORUM • 89

KENDİNİ FARKLILIKLARIYLA TANIMAK • 91

ÇOCUĞU KENDİ KİMLİĞİYLE KABUL ETMEK • 94

DÜŞLENEN ÇOCUK İMGESİ NASIL OLUŞUR? • 96

ÇOCUĞA DEĞER VERMEK • 97

EMPATİYİ GELİŞTİRMEK • 100

BENLİK SAYGISINA ZARAR VEREN ŞEYLER • 102

“Olumsuz” bir eğitim • 102

Yaralayan sözcükler • 102

Olumsuz kimlik • 103

BÖLÜM 4

Aidiyet Duygusu Geliştirmek • 107

YARDIMLAŞMA TUTUMLARINA DOĞRU • 109

SOSYALLEŞMEYİ ÖĞRENMEK • 111

Temas kurmak • 115

Kendini ortaya koymak • 116

Ötekilerin bilincine varmak • 118
Kendini kontrol etmek • 122
Çatışmaları çözmek • 125
GRUP PROJELERİ • 127
AİLE GRUBU • 129
OKUL GRUBU • 130
ARKADAŞ GRUBU • 136
ANNE BABALAR VE ÖĞRETMENLERLE TEMASTA • 140
SOSYALLEŞME VE AİDİYET • 141

BÖLÜM 5

Yeterlilik Geliştirmek • 144

ANNE BABANIN DÜŞLERİ • 144
KENDİNİ YETERSİZ HİSSEDEN EBEVEYN • 146
YETERLİLİK DUYGUSUNA DOĞRU • 147
ÖĞRENME SÜRECİ YA DA YOLU • 149
GERÇEKÇİ HEDEFLER • 149
ÖĞRENME TUTUMLARI • 151
MOTİVASYON • 154
MOTİVASYONUN KAYNAĞINDA • 154
MOTİVASYON BULAŞICIDIR • 155
BENLİK SAYGISI VE MOTİVASYON • 157
MOTİVASYON ETKENLERİ • 158
GERÇEK YAŞAMLA BAĞLAR • 161
ÖZERKLİK • 165
SORUMLULUK • 168
ÖĞRENMEK İÇİN STRATEJİLER • 171
ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK • 172
YANLIŞ, ÖĞRENMENİN HİZMETİNDEDİR • 173
STRES, CANLANDIRICI BİR ETKEN • 175
PERFORMANS STRESİ • 175
STRES SIKINTIYA DÖNÜŞTÜĞÜNDE • 178

ÇOCUKTA BENLİK SAYGISINI KORUMAK VE ÇOCUĞUN
STRESİ YÖNETMESİNE YARDIM ETMEK • 181

BÖLÜM 6

Ebeveynin Yeterliliği • 187

- AİLE, DÜNDEN BUGÜNE • 190
- EBEVEYNLİK ROLÜ ÖNÜNDEKİ ENGELLER • 193
- YOKSULLUK VE TOPLUMSAL TECRİT • 194
- ZAMAN EKSİKLİĞİ • 197
- EBEVEYNLİK STRESİ • 198
- KENDİ ÖYKÜSÜNÜ TAŞIYAN EBEVEYN • 203
- EBEVEYNLİK YETERLİLİĞİ • 205
- ETKİLİLİK DUYGUSU • 209
- TATMİN DUYGUSU • 211

BÖLÜM 7

Öğretmende Benlik Saygısı • 217

- ÖĞRETMEN, ANLAŞILMAYAN BİR PROFESYONEL • 220
- KARMAŞIK BİR İŞ • 223
- ÖĞRETMENDE BENLİK SAYGISINI GELİŞTİRMEK • 226
- EYLEME GEÇME YETKİSİNE BEL BAĞLAMAK • 228
- ÖĞRETMENLER İÇİN BENLİK SAYGISININ BİLEŞENLERİNE
GÖRE YARARLI STRATEJİLER • 230
 - Güvenlik ve güven duygusu • 231
 - Benlik bilgisi • 233
 - Aidiyet duygusu • 234
 - Yeterlilik • 236

Sonuç • 240

Kaynakça • 243

Giriş

Eğitim ortamında ve akıl sağlığı alanında benlik saygısının, insanın psikolojik esenliği için birinci derecede önemli olduğu görüşü gitgide daha fazla kabul görmektedir. Medyada da düzenli olarak ele alınmaktadır bu konu. Peki bu ilgi neden? Yoksa yeni moda olan birçok şeyden biri mi benlik saygısı da? Oysa benlik saygısı kavramı hiç de yeni değil. İlk kez 1890'da, benlik saygısının kişinin içinde yer aldığını ve kişinin arzularıyla başarıları arasındaki uyumla tanımlandığını açıklayan ABD'li psikolog William James tarafından betimlenmiştir. O dönemde benlik saygısı verime ya da kişinin hırslarıyla ilişkili yeterliliğe indirgeniyordu. Bu benlik saygısı anlayışı Amerika Birleşik Devletleri'nde hâlâ oldukça yaygındır.

Sık sık duyarız benlik saygısından söz edildiğini, ama kavramın, kişinin görünümü, verimi ya da itibarıyla sınırlı bir bakıştan çok daha temel ve derin olan gerçek anlamını az kişi anlar. Benlik saygısının bir moda olmadığı halde bu kadar popüler olmasının asıl nedeni, özellikle “olmaya” değil “sahip olmaya” bağlı değerleri yayan tüketim toplumumuzda yaygın anlam arayışıdır.

Herkes, az ya da çok bilinçli olarak, sahip olduğu maddi şeylerden ve performansından bağımsız bir içsel değeri olduğunu algılama gereksinimi duyar. Yüksek tahsilli olmayan ve psikolojiyi yakından takip etmeyen yetişkinler bile çocuğun gelişiminde ve yetişkinin mutluluğunda benlik saygısının önemini sezer. Mutlu olmak için insanın kendine değer verip sayması ve kendi hakkındaki değerlendirmesini kabul edilebilir bulması gerekir. Değerinin olmadığı duygusu, anlamı olmayan bir yaşam duygusuna denk düşer.

Ayrıca, insan ilişkileri alanında çalışan herkes bilir: Benlik saygısı kişisel gelişimin başlıca etkenlerinden biridir. Özünde, çocuklara ve ergenlere duygusal, toplumsal, entelektüel ve ahlaki yaşamlarında eşlik etmek ya da yol göstermek anlamına gelen eğitime temel oluşturur.

Çok sayıda anne baba çocuklarının doğru gelişimini garanti-leyebilecek en uygun tutum ve yöntemleri sorgular. Günümüzde güvensizlik havası ekonomik anlamda olduğu kadar aile içinde de egemen olduğundan bu sorgulamalar çoğu kez endişe izleri taşır. Unutmamalıyız ki, tamamen değişmekte olan, birçok değeri sorgulayan ve çok az sayıda istikrarlı referans modeli ya da temel alınabilecek toplumsal proje sunan bir toplum içinde yaşıyoruz.

Benlik saygısı, çocukların eğitimine bütünlük devam eden bir süreçte gelişir. Bu süreç somut yollarla ve öncelikle uygun eğitsel tutumlarla beslenmelidir. Bu, anne babaların ve eğitimcilerin çocuklara yönelik sıcak bir tutumları olduğunda, onlara eşlik ederken gereken ilgi ve dikkati bütünüyle onlara verdiklerinde, düzenli olarak olumlu hareketlerini öne çıkardıklarında, zorluklara göğüs germe becerilerine inandıklarında ve onları yaralayan sözcük ve işnelemelerden kaçındıklarında meydana gelir.

Gereksinimlerinin karşılanması bir yana bırakılırsa, bir çocuğun kendisi için yetişkinlerden istediği anlamlı şeyler: İlk olarak varlığını tanımları, ikinci olarak da değerini onaylamalarıdır.

Beni, benlik saygısı sorunsalını sorgulayıp derinleştirmeye iten çocuklar ve ergenlerdir. Aslında okul ortamında uyum ya da öğrenme güçlükleri yaşayan çocuk ve ergenlerle geçirdiğim otuz yıl boyunca, uygulamacı olarak hep benlik saygısının önemiyle karışlaştım. Güçlük yaşayan bu gençlerin büyük çoğunluğunun zayıf bir benlik saygıları olduğunu gördüm.

Her biriyle ilgili olarak sürekli şu soruyu sormam gerekiyordu:

“Benlik saygısı zayıf olduğu için mi güçlük yaşıyor yoksa tersine güçlük ya da başarısızlık yaşadığı için mi benlik saygısı zayıf?” Yumurta tavuk paradoksu, ama uygulamada, çocuk ya da ergen benlik saygısını daha iyi geliştirirse güçlüklerini çok daha kolaylıkla aşabiliyordu. Danışmanlıklarım ve verdiğim çok sayıda konferans sırasında benlik saygısı kaygısının büyük ölçüde yaygınlaşmış olduğunu fark ettim.

Bu kitap, çocuk eğitiminden sorumlu, çocuklara bağımsızlıklarını kazanmaları ve geleceğe umutla bakmaları için yol göstermek üzere gerekli yöntemleri ve eğitsel tutumları öğrenmeye çalışan bütün yetişkinlere hitap eder. Çocuklarda benlik saygısının gelişimiyle ilgili olarak hem kuramsal hem de uygulamalı güncel bilgileri ortaya koyar.

Bilimsel ve deneysel araştırmaların en son bulguladıklarını söyleme iddiasında değildir. Bu kitap, her şeyden önce, yıllar boyunca çocukların ve ebeveynlerin sözlerini dinleyip gereksinimlerini anlamaya çalışmış bir uygulamacının eseridir. Herkesin erişebileceği kuramsal ve uygulanabilir temellere dayanır.

İlk bölüm benlik saygısını genel olarak ele alır ve bu kavramın bir tanımını verir, aynı zamanda da benlik saygısının gelişimini ve ona özgü özellikleri anlatır. İkincisi benlik saygısının temel bileşeni olan emniyet ve güven duygusunu inceler. Üçüncüsü kendini bilme üzerinde durur, dördüncüsü bir gruba aidiyet duygusunu irdeler, beşincisi de yeterliliğini. Son olarak altıncı bölüm ebeveynlik yeterliliğini ele alır. Güven, kendini bilme, bir gruba aidiyet ve yeterlilik, benlik saygısını inşa etmeye yardımcı olur. Benlik saygısı da çocuğa yaşam için bir pasaport olur. Her bölümde bu duyguları çocuklara yaşatmak için çeşitli pratik strateji ve öneriler de verilir.

Çok sayıda araştırma, benlik saygısının her tür davranış ya da öğrenme sorununu önlemeye yardımcı olduğunu ve depresyona

karşı koruduğunu ortaya koyar. Benlik saygısı, her birimizin yaşadığı bağıllık ve yardım ilişkilerine dayalı olarak kurulur, zaten her birimizin yaşamda karşılaştığı güçlükleri sakince aşmamızı sağlayan da yine bu ilişkilerdir. Büyürken çocuk da başkalarındaki benlik saygısını destekleyebilir, çünkü kendi benlik saygısından destek alabilir. Jean-Paul Sartre'ın pek güzel söylediği gibi: "Önemli olan bizden ne ürettikleri değil, bizden ürettiklerinden bizim ne ürettiğimizdir." Benlik saygısına inanmak, insanı içsel değeri için sevmektir. Benlik saygısı umut taşır. Bir kuşaktan ötekine aktarılacak en güzel hediyedir.

BÖLÜM 1

Benlik Saygısının Tanımı ve Özelliği

“İnsanın başına gelebilecek en büyük kötölük kendi hakkındaki düşüncesinin kötü olmasıdır herhalde.”

Goethe

Günümüzde benlik saygısından sıkça söz edildiğini duyuyoruz, öyle ki, ifade popüler dile yavaş yavaş girmeye başladı. Belki de toplu bir huzursuzluğın belirtisidir bu. Çağımızda kişiler, insanlığın varlığını tehdit eden aralıksız savaşlar, çevre sorunları ve siyasal çekişmeler karşısında güvensizlik içinde. Çalışanın bir makinenin kayışından daha önemli görülmediği acımasız neoliberal ortamımızda, bireysel olduğu kadar ortak kader ve sorumluluklarını güvence altına almak için insanoğlunun içsel değerine dönen kişilerin sayısı çok. Gebe bir kadın kötümserliğini şu sözcüklerle ifade etmişti bana: “Dünyada olan bitenleri göre göre neden getiriyorum ki bu çocuğu dünyaya? Ona verdiğim yaşam onun için bir talihsizlik mi yoksa?”

Santé Québec son raporlarından birinde, Montréal bölgesindeki yetişkinlerin % 27'sinin toplumsal yabancılaşma, aksilik ve kötümserlik duygularıyla kendini gösteren bir ruhsal sıkıntı durumu yaşadığını belirtiyor. Bu kişiler kendilerini, üstesinden gelemeyeceklerini düşündükleri ailevi ve ekonomik sorunların kurbanı olarak görüyor. Şu sorularla ifade edilen ciddi varoluşsal sorunlara

tanık oluyoruz: “Kişi olarak benim değerim ne?”, “Hayatımın anlamı ne?”, “Ben hayatımdan ne üretiyorum?” Bu sorgulamalara, dünyanın her yerinde yaşanan bu anlam arayışına cevap vermek için giderek daha fazla insanın kendi içsel değerine odaklanıyoruz bir bakıma. Aslında benlik, özellikle Batı psikolojisinde en gelişmiş inceleme konularından biridir.

Her yıl benlik saygısı, öz bilinç, kendini keşfetme, benlik şemaları, özdenetim, vb hakkında bir yığın yeni araştırma yayımlanıyor. Şöyle bir kaynakça taraması yapmaya kalksak, benlik saygısını ya da farklı yüzlerinden birini ele alan 7000’den fazla makale ve 600’den fazla kitap olduğunu görürüz. Bu eğilimin giderek yaygınlaşması, özellikle benlik saygısı kavramı çerçevesinde bilgiye, bilince ve kendini bütünüyle gerçekleştirmeye verilen önemi gösteriyor. Bu bir tür *ego tatmini* ya da *popüler psikoloji* mi? Bazı kişilerde benlik saygısının yüzeysel bir anlamı vardır, ama çoğunluk bu kavramda daha derin bir anlam bulur, özellikle de bir mutsuzluk yaşayanlar. Rastlantı eseri, özellikle sıkıntı yaşayan bir kişinin benlik saygısı sayesinde az çok bilinçli bir biçimde kendine bir değer verme arzusu, anlam arayışını simgeleyen bir hikâye buldum. İşte bir örnek.

EVİM

“Güzeldi o ev, uzun yıllar oturmuştum orada. Ahşap çatı örtüsünden ve dışarı bakan ardına kadar açık büyük pencerelerinden kolaylıkla fark edilirdi. Ama ben orada iyi hissetmezdim kendimi.

Çocukluğum boyunca orayı gerçekten gördüğümü söyleyemem. Ne güzelleştirmekle ilgilendim ne de güzelliklerini fark etmekle. Çok uzun zaman, neredeyse duyarsızca orada kaldım. Alışkanlıktan yaşıyordum sanki o evde.

Biri bana evdeki dekoratif bir eşyanın ne kadar güzel olduğunu söylediğinde hiç ilgimi çekmiyordu; daha doğrusu o konuyla hiç ilgilenmek istemiyordum. Eşyayı saklıyordum ya da bir daha bakmıyordum ona, ama er geç sanki büyüyle o eşya çıkıveriyordu yine ortaya.

Bir otomat gibi yaşıyordum. Biri bana özellikle hoş ya da pahalı bir şey konusunda iltifat ettiğinde kızarıyordum, bunun bir şey olmadığımı, olsa olsa bir yanılsama olduğunu düşünüyordum. Sonra bir gün, bilmem hangi nedenle, tam yuva gibi görünen o ev birden bana yaşanmaz gelmeye başladı.

Evden nefret ediyordum. Kaçıyordum. Hiçbir şeyi güzel gelmiyordu artık bana. Perili olduğunu düşünüyordum, kurtulunması mümkün olmayan bir hastalığın barındığını hissediyordum orada. Ama ne kadar kaçarsam kaçayım, beni izliyordu o meret ev. Yık-mak istiyordum.

Gözüme o kadar çirkin görünüyordu ki, yok olması gerektiğine inanıyordum. Ta ki bir gün, yolumun üstünde iç dekorasyon uzmanlarıyla karşılaşınca kadar. Onları çirkin bulduğum evime soktum ve onlar evi güzel buldu.

Bodrumun dibine sakladığım en güzel eşyaları geri çıkarttırdılar bana. Sadece unutmamıştım onları, yeniden bulduğumda bir zamanlar bana ait olduklarına bile inanmakta güçlük çektim; oysa o küçük şeyler hayatı nasıl da hoşlaştırıyor.

Hemen işe koyuldum. Dekoratörlerin de yardımıyla bulduklarımın arasından en güzel olanları seçip görünen yerlere koydum; gıpta etsinler diye başkalarına göstermek için değil, onları görmek için, kendim seyretmek için. Sonsuza kadar kaybolduğunu sandığım o hazineleri yeniden bulmak nasıl da doyum hissi veriyor!

Evi güzelleştirmeye devam ediyorum hâlâ. Adresi yok, üstelik ısıtması için tek kuruş ödemiyorum, kışın bile. Tek başıma yaşıyorum orada, ama çok ziyaret edenim oluyor, çünkü artık kapıları

açık tutuyorum. Evi onca uzun zamandır kapalı tutan asma kilidi fırlatıp attım.”

Anonim

Başarısızlıklar yüzünden ve çevreleri onları anlamadığı için kırılmış yüzlerce çocuk ve ergen tanıdım. Kendilerini bir hiç olarak görüyorlardı. Karamsarlıklarını ya da hiç umutlarının kalmadığını haykırıyorlardı; yaşama zevkini kaybeden ya da sınırları altüst olan bazıları depresyona gömülüyordu. Akıl hastalıklarının tanı ölçütlerini düzenlemek üzere tasarlanmış DSM IV'e ve CIM 10'a göre zayıf bir benlik saygısı ile depresyon arasında bir ilişki vardır. Benlik saygısının azalması çoğunlukla kişisel değersizlik ya da suçluluk duygularıyla ve en şiddetli depresyon biçimlerinde gözlemlendiğimiz, genel olarak yaşamdan bezmeyle gösterir kendini.

Bu kadar dramatik olmasa da çok sayıda genç ve yetişkin kendi değerini indirger. Bir bakıma kendi kendilerine saygı arayışındadır bunlar. Güçlük yaşayan gençler çoğunlukla hiçbir kişisel değerleri olmadığını düşünürler. Bruno'yu hatırlıyorum; dokuz yaşındayken, okulda bir seneyi tekrar etmişti, birinci sınıftan beri öğrenme güçlükleri ve başarısızlıklar yaşıyordu. Çizim ve yapboz oyunları ile ilgili aşikâr bir yeteneği olmasına rağmen kendinde herhangi bir iyi yön ya da beceri bulamıyordu. Ona önerdiğim etkinliklerden hiçbiri ilgisini çekmiyordu.

Bir gün alçak sesle şöyle dedi: “Okulun ölmesi lazım!” Sıkıntısının bir bölümünü bana anlatmaya çalıştığını hissettim. Onu, söylediklerine müdahale etmeden olduğu gibi kabul ettiğimi gösterdim, ne yargıladım ne de azarladım. Biraz sonra şöyle ekledi: “Ya da ölmesi gereken benim...” Bruno'nun büyük ölçüde kendine olan saygısını geliştirmeye ihtiyacı vardı. Hikâyedeki iç dekorasyon uzmanı rolünü oynayarak, okul dışında olumlu yönlerinin ve becerilerinin

farkına varmasına yardım ettim. Gösterdiği direnci kırmadan, kaçamak cevaplarına müdahale etmeden, daha da önemlisi, ritmine saygı duyarak ona yön vermekle yetindim. Ufak gurur kıvılcımları aydınlatmaya başladı gözlerini. Bugün, Bruno grafik tasarımcısı ve işinde son derece mutlu.

Binlerce çocuk başarısızlık altında ezilip büzülüyor, özellikle de okulda. Kendilerinden hiç memnun olmuyorlar ve sevdikleri veya değer verdikleri büyüklerini sürekli düş kırıklığına uğrattıkları algısına kapılıyorlar. Doktor Mel Levine'in belirttiği gibi bu gençlerin geleceği, yaşadıkları başarısızlıklar yüzünden benlik saygılarının azalması sebebiyle tehdit altında:

Entelektüel açıdan benlik saygısı düşük çocuklar, çoğunlukla içlerinde bir tür korku taşırlar. Tuzağa düştükleri duygusuna kapılırlar. Yapılandırılmış eğitimde dersler, günden güne küçük düştükleri bir ortam haline gelir ve onlara bilişsel eksikliklerini hatırlatır. Oysa çocuklar, içlerindeki bu tür olumsuz duygulara, kendi kişiliklerine ilişkin bu türden son derece kötü görüşlere karşı pek hoşgörülü olmaz. Kimi durumlarda özdeğeri düşük olanlar her gün sınıfta bir utanma duygusu yaşamaya mahkûm kalır, bu da onları gerçek birer saatli bomba ya dönüştürebilir. Bu öğrenciler, ergenleri ve genç yetişkinleri kapıda bekleyen, özellikle de uyuşturucu kullanımı, depresyon, çocuk suçluluğu, istenmeyen gebelik ve okulu bırakma gibi felaketlere daha kolay sürüklenebilirler. Her durumda risk küçümsenemez. Bu yüzden aileler, okullar ve genel olarak toplum, bütün çocuklarda benlik saygısını geliştirmeyi bir numaralı öncelik olarak görmelidir.¹

1 LEVINE, M. *À chacun sa façon d'apprendre*. Varennes (Québec): Éditions AdA, 2003. s. 281.

Ne yazık ki yalnızca güçlük ya da başarısızlık yaşayan gençler değildir zayıf bir benlik saygısı yüzünden sıkıntı çekenler. Bu çok yaygın bir sorundur ve başarılı çocuklarda bile görülür. Higgins'in söylediği gibi kötü bir benlik saygısı uzun vadede yıkıcı etkilere yol açabilir:

Kötü bir benlik saygısına sahip olmanın sonuçları vardır. Tersine göre daha büyük sıklıkla, bu kötü düşünceye mutsuzluk ve düş kırıklığı eşlik eder. Umduğunun altında olduğunu düşünen insanlar depresyona daha açık olur. Benlik imgesi olması gerekenin altında olanlar da anksiyeteye meyilli olur.²

BENLİK SAYGISININ BİR TANIMI

Herkes kendisi hakkında bir fikir sahibidir ve deneyimleriyle zaman içinde büyük değişimler geçiren imajını oluşturur. Son çalışmalar bu otoportrenin yaşam boyunca değiştiğini, hatta 80 yaşından sonra bile yine değişmeye devam ettiğini gösteriyor.

Sözlükler genellikle benlik saygısını, kişinin iyi yönleri ve değeri hakkındaki olumlu fikrinden doğan yararlı bir duygu olarak tanımlar. *Dictionnaire actuel de l'éducation*³ benlik saygısını bir bireyin genel olarak kendine verdiği değer olarak anlatır; ayrıca bu değer, insanın etkililiğine ve genel iyi özelliklerine olan temel güvene bağlandığını ekler.

Kanımcı benlik saygısının en eksiksiz ve kesin tanımı Josianne de Saint-Paul'un kitaplarından birinde veriliyor.

2 HIGGINS, E. T. "Self discrepancy: a theory relating self and affect", *Psychological Review* 1987 93(3): 319-340.

3 LEGENDRE, R. *Dictionnaire actuel de l'éducation*. Montréal: Guérin; Paris: Eska, 1993. 1500 s.

Benlik saygısı, kişinin kendi değerinin ve insan olarak başkasına aktarılamaz öneminin bilincinde olmasına dayanan, kendi kendinin olumlu değerlendirmesidir. Kendine saygı duyan bir kişi kendine iyi davranır, kendini sevmeye ve mutlu olmaya layık görür. Benlik saygısı aynı zamanda, yaşamın içindeki olay ve güçlüklerle sorumlu ve etkili bir biçimde mücadele etmek için kişinin özgür iradesini, beceri ve öğrenme yetisini kullanabileceğinden emin olmasını sağlayan güvenlik duygusuna da dayanır.⁴

Bu tanıma göre benlik saygısı her şeyden önce kişinin kendine karşı olumlu bir yargısıdır, ama bu önceden kişinin benliğine dair bir bilincinin ve bilgisinin olmasını gerektirir. Benlik saygısı kişinin farklı alanlardaki değerinin bilincine varmasıdır. Bir bakıma, gerçeklik ve dünya karşısında ayakta durmamızı sağlayan tutum ve inançların bütünüdür.

Kişinin değerinin bilincine varmasından ne anladığımızı kesin bir biçimde belirtmek önemlidir. Değer değildir burada ortaya çıkan, o değer bilincine varılmasıdır. Gerçekten de, güzel ve önemli özelliklere sahip olduğunu kanıtlayan, çeşitli beceri ve yeteneği olduğunu gösteren, bununla birlikte bunların bilincinde olmadığından kendine saygısı düşük olan pek çok birey (çocuk, ergen ya da yetişkin) vardır. Öyleyse kişinin iyi bir benlik saygısının olmasını sağlayan, birtakım yeti ya da becerileri iyi kullanabiliyor ya da geliştirebiliyor olması değildir. Benlik saygısının anahtarı “bilinçlenme” sürecindedir. İnsanın iyi yönleri ve becerilerini referans alarak kendisi hakkında yarattığı duygusal temsilden oluşur; ayrıca zaman içinde çeşitlenen bu temsilleri güncelleştirebilecek, güçlükleri aşabilecek, zorlukların üstesinden gelebilecek ve umutla yaşayabilecek şekilde belleğinde saklama becerisine bağlıdır.

4 DE SAINT-PAUL, J. *Estime de soi, confiance en soi*. Paris: Inter Éditions, 1999. s. 20.

Yaşına göre değişebilen, az çok sınırlı bir özbilince ve bilgiye dayanan çocuk, sekiz dokuz yaşlarına doğru kendisi hakkında bir yargı koyar ortaya. Monbourquette'in belirttiği gibi “insanı, kendi hakkındaki yargılarının bütünü oluşturacaktır.”⁵

Latince *æstimare*'den gelen Fransızca *estimer* sözcüğünün anlamı “bir şeyin değerini belirlemek” ve “bir şey hakkında olumlu bir fikir sahibi olmak”tır.* Dolayısıyla insanın kendi değerini ortaya koyması ya da kendisi hakkında iyi bir fikri olması için öncelikle kendisi hakkında bir yargıda bulunması gerekir. Bu durumda, “benlik saygısı” ifadesi “kişinin değeri hakkında bir yargı ortaya koyması” anlamına gelir ve bilişsel bir boyut taşır.

Benlik saygısına ilişkin bilimsel belgelerde iki büyük eğilim göze çarpar. Özellikle Virginia Satir'in temsil ettiği ilk eğilim benlik saygısını, insanın aktarılamaz değerine ve kişi olarak önemine dayandırır. Bunlar, insanın doğumla kazanılmış meşru ve karşılıksız haklarıdır. Burada “varlık” düzeyinde bir benlik saygısı söz konusudur. İnsanın kendine saygısını, insanlık onurunu, sevilebilmeye ve mutlu olabilmeye olan inancını ve bütün bunları yalnızca bir insan olduğu için bile hak ettiği görüşünü geliştirir. Ayrıca insanın kendini sevmesini, özsevgi sahibi olmasını sağlar. *Le Petit Robert* sözlüğüne göre özsevgi, “kişinin yalnızca kendi değerine, onun muhafazasına ve gelişimine bağlanmasıdır. Kişiye değer verilmemiş gibi acı çektiren ve başkası tarafından saygı görmek için çaba sarf ettiren yoğun bir haysiyet ve kişisel değer duygusudur”. Bu tanıma göre özsevgi benlik saygısının duygusal boyutunu oluşturur. İnsanın özsevgi eksikliği ya da insanlık onurundan yoksun olması sık-

5 MONBOURQUETTE, J. *De l'estime de soi à l'estime du Soi*. Montréal: Novalis, 2002. s. 26.

* Fransızca *estimer* sözcüğü Türkçede saygı duymak, saymak, değer vermek sözcükleriyle karşılanmaktadır, çn.

lıkla karşılaşılacak bir sorundur, özellikle evsizlerde çok görülür. Akıl sağlığı sorunlarının ya da bağımlılıklarının ötesinde çoğu, insanlık onuru duygularını kaybetmiştir. Kendi gözlerinde hiç değerleri yoktur. İçsel değer ya da “varlık” açısından benlik saygısı, kişinin kendi kendine görünüşünden veya başarılarından bağımsız, salt insan olduğu için bir değeri olduğunu söylemesini sağlar.

Amerikan kültüründe daha yaygın olan bir diğer eğilim ise benlik saygısını görünüş, beceriler ve sonuçlar düzeyinde değerlendirir. Bu eğilimin de başlıca öncülerinden biri Nathaniel Branden'dir. Ona göre, “Benlik saygısı, insanın kendini, varoluşun temel güçlükleriyle mücadele edebilecek beceride ve mutlu olmaya layık görmesini sağlar.”⁶

Kimi yazarlar insanın varlığına (ya da içsel değerine) ilişkin benlik saygısıyla davranma şekline, görünüşüne ya da verimine (kendini gösterişine) ilişkin benlik saygısının sıklıkla karıştırıldığını söylerler.⁷ Ne yazık ki birçok kişi yalnızca “sonuçlarına” ya da bedensel ya da toplumsal görünüşlerine (itibarları) dayalı değerleri hakkında yargıda bulunur. Bu durumda kendilerine olan saygıları aslında ötekilerin yargısına ya da onayına bağlıdır. Bu kişiler sonunda bir performans stresi ya da saygı duyulmak ve sevilme için hep iyi görünmek zorunda olma duygusu yaşamaya başlarlar. Kendilerine verdikleri değer özünde dışsaldır ve çoğunlukla rastlantısaldır, çünkü üzerinde hiçbir kontrolleri olmayan bir onaya bağlıdır.

Monbourquette'e göre “benlik saygısının kişinin varlığı için olanı da, becerisi için olanı da gereklidir. İkisi arasında doğru bir denge bulmak, ikisini birbirine göre ve düzgün biçimde ayarlamak

6 BRANDEN, N. *L'estime de soi, une force positive*. Montréal. Sciences et culture, 2003.

7 MONBOURQUETTE, J., M. LADOUCEUR ve J. DESJARDINS-PROULX. *Je suis aimable, je suis capable: parcours pour l'estime et l'affirmation de soi*. Outremont (Québec): Novalis, 1998. 362 s.