

Emma Reed Turrell



—
Kişisel
Gelişim
—

insanları memnun etme
alışkanlığından kurtulup
hayatınızı sahiplenmenin yolları

Artık Sıra Sende

Emma Reed Turrell, Portsmouth yakınlarında büyüdü ve eğitimi-ne Cambridge Üniversitesi Queens’ College’ ta İngiliz Dili ve Edebiyatı okuyarak devam etti. İş dünyasında geçirdiği on yılın ardından, psikolojiye olan tutkusunu yeniden keşfederek psikoterapist olmak üzere eğitim aldı.

İlk kitabı *Artık Sıra Sende*’yle büyük başarı elde eden Emma, ayrıca, Elizabeth Day’le birlikte sunduğu popüler “Best Friend Therapy” adlı podcast programıyla da geniş bir dinleyici kitlesine ulaştı.

Çalışmadığı zamanlarda Emma’yı, yaşadığı Southsea kasabasında sahil boyunca iki golden retriever’ı Willow ve Betty’yle yürüyüş yaparken görmek mümkün.

ARTIK SIRA SENDE

Orijinal adı: Please Yourself

How to Stop People-Pleasing and Transform the Way You Live

© 2021, Emma Reed Turrell

Yazan: Emma Reed Turrell

İngilizceden çeviren: Nazlı Berivan Ak

Yayıma hazırlayan: Bengü Impram

Türkçe yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit aracılığıyla A M Healt & Co Ltd'den satın alınmıştır.

1. baskı / Ağustos 2025 / ISBN 978-625-6057-31-9

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. 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

Artık Sıra Sende

Emma Reed Turrell

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Nazlı Berivan Ak

Thomas ve Elsa'ya, artık sıra sizde.

İçindekiler

Giriş	11
Dört Memnun Edici Profili	19
Ebeveynlerinizi Memnun Etmek	36
Arkadaşlık İlişkilerinde Memnun Etmek	56
İlişkilerde Memnun Etmek	74
İşte Memnun Etmek.....	92
Ebeveyn Olarak Memnun Etmek	111
Özel Günlerde Memnun Etmek	132
Çevrimiçi Memnun Etmek.....	148
Kadın Olarak Memnun Etmek	163
Memnun Etmek ve Erkeklik	182
İnsanlar Tarafından Memnun Edilmek.....	200
Bitirirken: Kendinizi Memnun Edin.....	219
Teşekkür	224

Giriş

İnsanları memnun etmeye çalışan kişileri hepimiz tanırız. Bu tür insanlar ne istediklerini söylemekte zorlanabilir ya da alışılmı-şın dışında yol almaktan hoşlanmazlar. Yanlış bir şey yapmadık-ları halde özür dileyebilir ya da kararlaştırdığınız şeyi yapmaktan vazgeçtikleri için suçlu hissedebilirler. Neden “hayır” dediğini açıklamak yerine “evet” demeyi daha kolay bulan biri söz konu-sudur burada. Belki bu söylediklerimizin hepsini birden yaparlar. Bahsettiğim kişi belki de sizsiniz.

Eskiden insanları memnun etmeye odaklanmış biriydim. Tam beklenen günde, dakik bir şekilde dünyaya gelmem, insanları mutlu etme konusunda yetenekli bir çocuk olduğumu gösteriyor-du. Ailem bir parti vereceği zaman başkalarını eğlendirme fırsat-ını dört gözle bekler, Noel’de yaşlıların evine gidip onlara ilahi okumaya gönüllü olurum. Hep bir bukalemun gibi her tür sosyal duruma uyum sağlayabilir ve insanlara istediklerini vermek için memnun etme gücümü kullanırdım. Yetişkinliğimde de işte ve ar-kadaş çevremde bunu yapmaya devam ettiğimin farkına vardım; diğer insanların mutluluğuna öncelik veriyor ve sanki “hayır” diyemiyordum. Birinin beni sevmeme riskini almaktan kaçınıyor-dum; halbuki aslında kendimi sevmeme riskinden kaçınıyordum. Ancak insanları memnun etmeye çalışmak, hakiki bir biçimde ya-şamamı engelliyor ve bazen de beni hasta ediyordu. Şimdi bunu çok daha az yapıyorum ve kendimi bu sayede çok daha iyi hisse-diyorum.

Psikoterapist olarak kliniğimde her gün karmaşık ikilemlerle mücadele eden insanlar görüyorum: Herkesi memnun etmelerinin mümkün olmadığı hayatlarında henüz kendilerini memnun etme izni de olmayan insanlar. Birlikte çalışarak, bazı insanları memnun etmenin imkânsızlığının farkına varmalarına ve bunun özgürleştirici bir gerçek olduğunu anlamalarına yardım ediyoruz. İşin püf noktası, bu çabayı bırakmaktır.

Başkalarını memnun etmeye çabalayanlar iyileştikten sonra geriye dönüp baktıklarında “Keşke şimdi bildiklerimi o zaman bilseydim” diyebilirler. Kendini memnun etmenin aslında “önce ben” demek olmadığını, sadece “ben de” demek olduğunu fark ederler.

Bu kitap, ileride öğreneceklerinizi *şimdi* öğrenmeniz için yazıldı.

İşte bu nedenle sizinle başkalarını memnun etmek hakkında konuşmak istiyorum... Var mısınız?

Bunu neden yapıyoruz?

Size başkalarını memnun etmenin düşünceli, anlayışlı ya da nazik olmakla ilgisinden bahsedilmiş olabilir. Oysa gerçekte bu, başkalarının tepkilerini yönlendirme ve onların hoşnutsuzluğunun sizde yarattığı rahatsızlıktan kaçınma arzusudur. Başkalarını memnun edecek şekilde davranmak, kendinizi güvende hissetmek için kontrolü elinizde tutmaya çabaladığınız, cömertlik ya da esneklik kisvesine bürünmüş ikiyüzlü bir stratejidir.

İnsanları memnun etmeye odaklanan kişiler hayal kırıklığı yaratmaya dayanamaz; dahası sevilmemek onlar için neredeyse felç edici bir duygudur. Yargılanmaktan ve yetersiz bulunmaktan korkarız. İhtiyaç duyulmaksızın sevilmediğimizi hissetmeye çok benzer. İnsanları kaybetmekten korktuğumuz için böyle davranırız ancak onları mutlu etme uğruna beyhude çabaladığımız bu yolda kendimizi kaybederiz.

Başkalarını memnun etmeye odaklanan kişinin davranışlarının kökenini anlamak kolaydır. Sürü psikolojisiyle hareket eden bizler için sevilmemek tehlikeli olurdu çünkü her birimiz ısınma, bes-

lenme ve kendini koruma gibi ihtiyaçlarımız için başkalarına bağımlıydık. Korku, suçluluk ve utanç ilkel duygulardır; bir grubun mensubu olarak güvende kalmamızı sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Ateş başındaki yerini kaybedip ıssızlığa sürgün edilerek soğuktan lmene veya a bir yırtıcının pençesine dşmene sebep olabilecek hiçbir şey yapma. Cezası lm olacaksa başkasını rahatsız edecek bir şey yapma. Gelgelelim bu duygular modern yaşamla aynı şekilde gelişmemiştir. Bugünlerde terapi odamda; birinin doğum gününü unutmak, hasta olduğunu bildirip işe gitmemek ya da bir arkadaşla akşam yemeği planını iptal etmek gibi “suçlar” işledikleri için suçluluk duyan insanlarla karşılaşıyorum. Başka birinin hayatına herhangi bir şekilde etki edecek ya da birinin rahatsız hissetmesine neden olabilecek *her tür* hareketten dolayı suçlu hisseden insanlar bunlar.

Başkalarını memnun etmeye meyilli olduğunu bildiğim biri, bir hafta seansa geç kalmıştı. Her zamankinden daha telaşlıydı. Bir hayır kurumu adına bağış toplayan ısrarcı biri tarafından durdurulmuş, istemediği halde İsa’nın ikinci gelişi hakkında uzun bir konuşma dinlemiş ve durup dururken evrimii bir dil okuluna kaydolmuştu. Tüm bunlar, otoparktan kliniğe yürüdüğü sırada ve sadece “hayır” demeyi göze alamadığı için yaşanmıştı. “Geldiğimi görmüşlerdi ama!” diye haykırmıştı. Bu ilkel suçluluk ve utanç, son derece acı verici olma amacıyla tasarlanmıştır ve her şeye rağmen kaçınılması gereken duygulardır. Ancak günümüzde bu duygular, artık bu can yakıcı cezalandırıcı etkiyi gerektirmeyen hareketlerle ilişkilendirilmiş durumda. Bu ilkel duygulara dair anlayışımızı gncellemediğimizde hata bizde olmasa bile kendimizi her türlü rahatsızlıktan kaçınmaya çalışırken bulabiliriz.

Başkalarını memnun etme çabası bir karakter özelliği değil, şartlanmanın ürünüdür. İlerleyen sayfalarda, başkalarını memnun etmeye çabalayan kişilerin doğumdan itibaren, çocukluk ve ergenlik dönemlerinden geçerek yetişkinliğe kadar uzanan gelişimini inceleyeceğiz. Yetişkinlikteyse bu erken dönemde oluşan inançların, bugün yapılan seçimler aracılığıyla nasıl pekiştirildiğini ele alacağız.

Başkalarını memnun etmenin karanlık yüzü

Tarih boyunca, başkalarını memnun etme davranışı sıklıkla kadınlara özgü bir illet gibi görülmüştür; yani kız çocuklarının sessiz olmaya ve başkalarına öncelik vermeye teşvik edilerek yetiştirildiğine dair kültürel klişede bir doğruluk payı vardır. Ancak günümüzde başkalarını memnun etmeye odaklanan davranışlar cinsiyet, yaş ya da statüden bağımsız olarak herkes için bir sorundur. Bu davranışlar uzun süre pek ciddiye alınmayarak “uyumlu” ya da “fazla nazık” olmakla ilgili sorunlar şeklinde rapor edilmiştir. Bu konu genellikle yüzeysel ve hatta eğlenceli bir biçimde ele alınmıştır. Tedavisiye dikkatsizce ve küçümseyici bir yaklaşımla ele alınmış, çözüm yerine “Başkalarının ne düşündüğünü umursama” denerek basite indirgenmiştir. Yine bu davranışlar, bir tür umursamama felsefesine dönüştürülerek silah haline getirilmiştir; bu tavrı benimseyenler tarafından “Nefret edenleri görmezden gel” ya da “O meseleleri bırak” gibi yaklaşımlar teşvik edilmiştir. Oysa aslında bu meseleleri tam bir dikkatle ele almamız ve kararlılıkla çözmemiz gerekir. Eğer mesele, umursamamak kadar basit olsaydı bunu hepimiz çoktan yapardık.

İşin aslı öyle değil. Başkalarını memnun etmeye odaklanma eğilimi, kişinin kendini kurban ettiği davranışsal bir zorunluluktur. Bu durum, hem memnun ettiğimiz kişiler hem de bizzat memnun eden için zarar vericidir. Başkalarını memnun etme, birlikte yaşamayı öğrenmeniz gereken zararsız bir alışkanlık ya da iyi niyetle bezeli bir zaaf değildir. Aksine endişenin vücut bulmuş halidir. Kontrol edemediğimiz durumlardan korkmak, başkalarının duygularından korkmaktır. Memnun etmeye odaklanan kişiler, herhangi bir etki yaratıp rahatsızlık vermekten kaçınmak amacıyla gerçek hislerini gizlemek için büyük çaba harcarlar. Kontrol altına alınmadığında da bu memnun etme ya da rahatsız etmeme dürtüsü endişe ve depresyon, fiziksel sağlığın zayıflaması, düşük özdeğer ve tehlikeli biçimde kendini yok saymayla sonuçlanabilir.

Günümüzde memnun edilecek insan sayısı her zamankinden daha fazla. Yoğun seyreden modern yaşamlarımızda memnun et-

meye ilişkin alan sınırsız görünüyor; toplum içindeki rollerimiz ile sorumluluklarımız gittikçe artıyor ve başka alanlara yayılıyor, sınırlar belirsizleşiyor. İşyerinde esnek davranmamız, arkadaşlarımız tarafından anında erişilebilir olmamız, partnerlerimizle takım çalışması yapmamız ya da aynı anda küçük çocuklara ve yaşlanan ebeveynlere destek sağlamamız bekleniyor ve tüm bunları mola vermeden yapmamız gerekiyor. Sosyal medya, başkalarını memnun etme eğilimindekileri sınırı olmayan bir internet kitlesinin önüne atarak özsaygılarını pazarlama algoritmalarının ve yabancıların titrek parmaklarının insafına bırakıyor.

Siz kendinizi insanları memnun etmeye çalışan biri gibi görüyor olabilirsiniz. Danışanlarımın birçoğu böyledir, başkalarının fikirlerinden etkileniyor gibi görünmezler ve kendi yollarını bağımsız bir biçimde çizmeye hazırdırlar. İnsanları memnun etme eğiliminde oldukları gerçekten en belirgin şekilde görünen kişiler, etraflarındaki insanların yaşamını daha kolay ve daha konforlu hale getirenlerdir ancak onlar sadece buzdağının görünen kısmıdır. Başkalarını memnun etme davranışı birçok biçimde, birçok kılıkta ortaya çıkabilir. Memnun etme baskısıyla kurulan çeşitli ilişkiler, birbirinden farklı bir dizi tepki doğurabilir ve bağımsız olma çabasıyla bilinçli bir şekilde memnun *etmeme* de bunlara dahildir. Ancak tüm bu tepkiler aynı düşük özdeğer, acizlik hissi ve reddedilme korkusuna karşı birer savunma mekanizmasıdır. Bir sonraki bölümde, her biri aynı sorunun farklı bir versiyonundan şikâyetçi dört farklı memnun edici tipi tanıtacağım: Bu, hepsinde görüldüğü üzere, varoldukları halleriyle yetersiz hissetme sorunudur.

Yine de başka bir yol var. Bu, bencil değil; hem kendi ihtiyaçlarımızı hem de başkalarının ihtiyaçlarını karşılayabilecek özgürlüğe sahip olabileceğimiz bir yol. Beğenilmek ya da ihtiyaç duyulmak, eğer bu süreçte kendimizi feda etmemizi gerektiriyorsa, söylendiği kadar değerli değildir. Bir noktada hepimizin bir seçim yapması gerekir: Başkalarını memnun eden biri mi yoksa hakiki bir insan mı olacağız?

Kendinizi memnun etmek aslında daha cömert, bilinçli ve duyarlı bir şekilde ilişki kurmanızın yolunu açar. İlişkilerimizi bu an-

layışla kurduğumuzda hem kendimize hem de başkalarına yardım edebileceğimiz kaynaklar ile yeteneğe sahip bir şekilde daha sahici ve daha saygılı davranabiliriz. Çünkü kendimize daha fazla özen göstermek, bir başkasından bu özeni esirgemek anlamına gelmez.

Daha çok önemseyin, daha az değil

Elinizdeki kitap, başkalarını memnun etmeye odaklanmanın alternatifini sunuyor. Ama kitabın ana mesajı daha az önemsemek değil; aksine daha çok ve hakkını vererek, layıkıyla önemsemek. Kendinizi *ve* başkalarını *daha* canı gönülden, *daha* adil, *daha* uygun ve *daha* tutarlı bir biçimde önemseme çağrısı yapıyor. Gerçek benliğinizin başkaları tarafından kabul görmemesi riskini göze alarak kimilerinin olduğunuz kişiyi koşulsuz kabul etmesine imkân verecek kadar önemsemek. Bir başkasına, hiç istemediği halde, sizin yargıcınız ve infazcınız olma sorumluluğunu yüklemeyecek kadar önemsemek. Eğer “hayır” diyemiyorsak gerçekten “evet” demenin de mümkün olmadığını fark edecek kadar önemsemek. Çünkü “hayır” demek hiç aklımıza gelmiyorsa “evet” demenin de bir anlamı yoktur.

Bu kitap, sessiz kalmak yerine sevilmemeye alışmanıza yardımcı olacaktır. Başarısızlıktan korkmak yerine ayağa kalkmanıza yarayacak araçlarla donatacak sizi. Yargıdan kaçınmak yerine onu nasıl kabul edeceğinizi öğretecek. Size başkalarını memnun etme eğilimine kimseyi üzmeden son vermenin bir yolunu gösterecek değilim ancak daha az hoşı giden biri olmanın hem hayatınızı mahvedecek bir durum olmadığını hem de kendinizi geliştirmenize olanak vereceğini göstereceğim. Çünkü ihtiyaçlarınız ve duygularınız hakkında yapacağınız bir konuşmanın yerle bir edebileceği herhangi bir ilişki, daha en başından itibaren sağlam değildir ve bunu kaldırabilecek bir ilişkinin yerini işgal ediyordur.

Artık Sıra Sende, bizi başkalarını memnun etmeye çabalamaya yöneltten temel sebepleri açıklamayı ve bu duruma farklı bir pencereden bakmayı amaçlıyor. Size geleceğe yönelik, önünüzde açıldığını göreceğiniz yola dair umut vermeyi amaçlıyor; başka birinin

ihtiyaçlarını karşılamaya uğraşma stresini üzerinizden atıp rahatlayarak kendi ihtiyalarınızla ilgilenmeye başlayacağınız yeni bir dönem sunuyor. İnsanların bize verdiği tepkilerin, kendileriyle ilişkilerinin bir yansıması olduğunu, aslında bizimle ilgili mantıklı bir yargı olmadığını öğrenebiliriz. Kendi duygularımız ile ihtiyaçlarımıza odaklanmayı öğrenebiliriz ve eğer içlerleme hissediyorsak bu duygunun içlerlediğimiz kişiye sınır koymamız gerektiğinin bir işareti olduğunu fark edebiliriz.

Bu kitap, size nasıl kendiniz olacağınızı öğretecek. İnsanların ardına takılmayı bırakıp onları kendinize çekmeyi nasıl başaracağınızı gösterecek; size ait olanların kolaylıkla size geleceğine inanmayı ve ait olmayanların en başından beri zaten sizin olmadığını kabul etmeyi öğreneceksiniz. Sizi geçmişinize değil, geleceğinize uyan insanlarla zaman geçirmeye yöneltecek. Sizi daha iyi bir arkadaş, eř, çocuk ve ebeveyn yapacak. Kendinize daha iyi bakarak başkalarına daha iyi destek olmanızı ve onların sorunlarını üstlenmeden onlara emek vermenizi sağlayacak.

Dahası bu kitap sizi kayıplara hazırlayacak. Çünkü büyümeyle birlikte kaçınılmaz olarak kayıplar da gelir. Hayatınızda memnun etmeyi bırakmanızı istemeyenler olacaktır. Ancak size, “Değiştin” dediklerinde aslında, “Artık benim istediğim biçimde davranmıyorsun, bu hoşuma gitmiyor” demek istediklerini anlayacaksınız.

İnsanları memnun etmenin çeşitli yüzleri

Benim karşılaştığım memnun edicilerin hikâyelerinde ve yaşamlarında bir yolculuğa çıkararak ebeveynleri memnun ediciler (ve memnun edici ebeveynler), memnun edici arkadaşlar, iş hayatında memnun ediciler ve daha fazlası hakkında terapi odasından bir perspektif sunacağız. Bu sayfalardaki örnekler farklı terapi hizmetlerinde ve uzun yıllar boyunca geerleştirdiğim klinik çalışmalarımda birlikte çalıştığım memnun edicilerin yüzlercesine dayanıyor. Bu insanların adları ve tanımlayıcı ayrıntıları gizliliği sağlamak amacıyla değiştirilmiştir; kişilerle herhangi bir benzerlik tamamen tesadüfidir. Bazı durumlarda, danışanların kimliklerini

daha fazla korumak amacıyla hikâyeler birkaç farklı kaynak birleştirilerek oluşturulmuştur ancak deneyimler gerçektir, çıkarılan anlamlar doğrudur ve gerçekten dinlemeyi seçerseniz bu kişilerin öğrendiklerinden biz de ders alabiliriz. Ebeveynseniz de değilseniz de, bir ilişkiniz varsa da yoksa da, bir erkek ya da kadın olsanız da veya kendinizi nasıl tanımlarsanız tanımlayın; tüm hikâyeleri okumanızı ve sizinkiyle örtüşenleri, size yardımcı olabilecek bilgileri keşfetmenizi öneririm. Her bölümde, kendinizi daha derinlemesine anlamınıza yardımcı olabilecek gerçekleri ortaya koyan ve sizi farklı, daha iyi bir yola yönlendirecek sorular, örnekler ile teknikler bulacaksınız. Sonunda kendinizi memnun etmek için eksiksiz bir rehberiniz olacak.

Sahip olduğunuz empati bir armağandır. Başkalarını memnun etmeye çalıştığımızda sevgi ve ilgimizi takdir etmeyecek ya da edemeyecek kişilere de rasgele sunarız. Kendimizi memnun ettiğimizdeyse başkalarına da aynı şeyi yapma izni veririz. Bu kitap, ilginizi en çok hak eden kişilere nasıl yönlendireceğinizi öğretecek ve bu yolculuk önce sizinle başlayacak.

Herkesi memnun etmeye çalışırken kendinizi unuttuysanız, öünüze dönme sırası artık sizde...

Sevilmek, onaylanmak ve kabul edilmek istemek insan olmanın bir parçası. Başkalarını memnun etmek ve onların ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmak kıymetli bir çaba olsa da kendi ihtiyaçlarımızı yok saydığımız anda bu, “vermek” adı altında bir “alma” döngüsüne dönüşür. Ve çoğu zaman, gerçekten ihtiyacımız olan şeyi elde edemeyiz.

Psikoterapist Emma Reed Turrell, danışanlarının deneyimlerinden yola çıkarak, insanları memnun etme davranışının altında yatan nedenleri gözler önüne seriyor ve içindeki sese kulak vererek daha dengeli bir yaşam sürmenizi sağlayacak ipuçları paylaşıyor.

Artık Sıra Sende, sessiz kalmak yerine sevilmemeyi göze almayı, kaçınmak yerine kabullenmeyi ve geçmişe saplanıp kalmak yerine yüzünüzü geleceğe çevirmeyi öğretecek. En önemlisi, başkalarının yükünü sırtlanmadan önce bakmanız gereken kişinin kendiniz olduğunu hatırlatacak.

“Eğer sürekli insanları memnun etmek için çabalıyorsanız bu kitap hayatınızı değiştirecek.”

–Elizabeth Day

Çevirmen: Nazlı Berivan Ak

