

FRANÇOIS LELORD - CHRISTOPHE ANDRÉ
Zor Kişiliklerle Yaşamak

FRANÇOIS LELORD 1953 yılında Paris'te doğdu. Uzun yıllar kendi muayenehanesinde psikiyatr olarak çalıştıktan sonra 1996'da şirketlere stres yönetimi ve çalışan memnuniyeti konularında danışmanlık vermeye başladı. Halen psikiyatri çalışmalarını Paris'te ve Bangkok'ta sürdürüyor ve çeşitli konularda kitaplar yazıyor.

CHRISTOPHE ANDRÉ 1956 yılında Montpellier'de doğdu. Halen Paris'teki Sainte-Anne Hastanesi'nde psikiyatrist olarak çalışıyor ve uzmanlık alanı olan anksiyete ve depresyon konularında makale ve kitaplar yazıyor.

© 2000 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
2000-2025, İstanbul (33 baskı)

Les nouvelles personnalités difficiles
Comment les comprendre, les accepter, les gérer
© 2021 Odile Jacob

İletişim Yayınları 597 • Psykhe Dizisi 65
ISBN-13: 978-975-05-4046-2
© 2026 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 2. BASIM
1. Baskı 2026, İstanbul

DİZİ EDITÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Berkay Üzüm

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 44870
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6/41
Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 32 38
CİLT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6
Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

FRANÇOIS LELORD - CHRISTOPHE ANDRÉ

Zor Kişiliklerle Yaşamak

Anlamak, Kabul Etmek,
Başa Çıkmak

Les nouvelles personnalités difficiles
Comment les comprendre, les accepter, les gérer

ÇEVİREN *Can Belge*

GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ
VE GENİŞLETİLMİŞ 2. BASIM



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
GİRİŞ	9
BİRİNCİ BÖLÜM	
BORDERLINE (SINIRDA) KİŞİLİKLER	17
İKİNCİ BÖLÜM	
PSİKOPATİK KİŞİLİKLER	43
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
NARSİSİSTİK KİŞİLER	75
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
KAYGILI KİŞİLİKLER	101
BEŞİNCİ BÖLÜM	
PARANOLAK KİŞİLİKLER	127
ALTINCI BÖLÜM	
HİSTRİYONİK KİŞİLİKLER	163
YEDİNCİ BÖLÜM	
OBSESİF KİŞİLİKLER	183
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
ŞİZÖİD KİŞİLİKLER	201

DOKUZUNCU BÖLÜM	
A TİPİ DAVRANIŞ	219
ONUNCU BÖLÜM	
DEPRESİF KİŞİLİKLER	243
ON BİRİNCİ BÖLÜM	
BAĞIMLI KİŞİLİKLER	265
ON İKİNCİ BÖLÜM	
PASİF-AGRESİF KİŞİLİKLER	291
ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
KAÇINGAN KİŞİLİKLER	311
ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
YA TÜM O ÖTEKİ KİŞİLİKLER?	333
ON BEŞİNCİ BÖLÜM	
KİŞİLİKLER NASIL SINIFLANDIRILIR?	349
ON ALTINCI BÖLÜM	
ZOR KİŞİLİKLERİN KÖKENLERİ	361
ON YEDİNCİ BÖLÜM	
ZOR KİŞİLİKLER VE DEĞİŞİM	369
BİTİRİRKEN	405
YORUMLU KAYNAKÇA	407

ÖNSÖZ

Zor kişilikler hakkında neden yeni bir kitap hazırlama gereği duyduk?

Değiştikleri söylenemez: İnsan doğasının çeşitliliğinin bir parçasını oluştururlar, *Odysseia* ya da İncil gibi kadim metinlerde örneklerine rastlarız, ayrıca pek çok tarihî şahsiyet de bu teşhisi pekâlâ hak eder.

Ancak son yirmi yılda, psikiyatri muayeneleri dışında da karşılaştığımız bu kişiler hakkında hem bilgimiz hem de deneyimimiz arttı.

Diğer yandan, bazı kişilikleri eskisine göre daha iyi tanıyoruz. Özellikle borderline (sınırdaki) kişilikleri ve beyaz yakalıların arasında bile sık sık karşımıza çıkan psikopatik eğilimli kişilikleri buna örnek gösterebiliriz. Kendilerine iki yeni bölüm ayırdık.

Yapılan çalışmalar, narsisist kişiliklerin görülme sıklığında bir artış olduğunu söylüyor. Geleneksel otoritenin, bilhassa eğitimde, özsaygısı kırılğan ve suçluluk duygusuna fazla yatkın mizaçları bastırmak gibi bir tavrı vardı. Otoritenin geri çekilmesi, bugün bu mizaçlara daha iyi gelişip serpilme imkânı verdi. Ama gerek aile içinde, gerek iş hayatında, gerekse de sokakta ya da acil servislerde olsun, toplumsal yaşamın kural-

larını ihlal etmeye yatkın karakterleri de biraz daha fazla serbest bıraktı.

Ve son olarak, yeni filmler ve şahane televizyon dizilerinin bereketi, kişilikler yelpazemizi bezemek üzere bize yeni karakterler ve yeni yüzler sundu. Unutmayalım ki, iyi bir örnek, çoğu zaman uzun bir söylevden daha etkilidir.

GİRİŞ

“Kişilik”i birkaç kelimeyle tanımlamamız gerekse, günlük dilde “karakter” diye adlandırdığımızın eşanlamlısıdır diyebiliriz, yani verili bir durum karşısında alışkanlıklara dayalı tepki verme biçimlerimiz.

Birinin karakterinden bahsederken, örneğin “Marie otoriter biridir” dediğimizde, Marie’nin farklı durumlarda ve hayatının farklı evrelerinde, tekrarlanan bir şekilde, diğerlerini yönetme ve onlara emirler verme eğilimi gösterdiğini anlarız.

Marie’nin karakterinden söz ettiğimizde, onun başkalarına karşı davranışlarında zaman içinde süreklilik gösteren belirli bir eğilim bulunduğunu kastederiz.

Marie belki otoriterliğinin, karakterinin sabit bir özelliği olduğunun farkında değildir. Aksine, durumdan duruma farklı tepkiler verdiğini düşünüyor olabilir. Kendinde, olduğundan daha değişken tavırlar olduğunu zanneden tek kişi o değil: Çoğunlukla, başkalarının karakterlerini kendimizinkinden daha iyi görürüz.

Hepimizin, bizi iyi tanıyan bir dostumuza, karşı karşıya kaldığımız zor bir durumu anlattığımız olmuştur. Örneğin, güvendiğimiz birinden, bir iş arkadaşımızın hakkımızda dedikodu yaptığını duyarız ve o iş arkadaşımızla sohbet etmekten

kaçınmaya başlarız. Bu durumu anlattığımız dostumuz bize şöyle diyebilir: “Buna böyle tepki vermene hiç şaşırmadım!” Onun bu cevabı bizi şaşırtır, belki biraz içerleriz de. Neden bu tepkiyi vermemizi beklesin ki? Sonuçta, gayet başka türlü de davranabilirdik, örneğin gider o iş arkadaşımızdan bir açıklama isteyebilir ya da hiçbir şey olmamış gibi sevimliliğimizi takınabilirdik.

Ama hayır, bizi uzun zamandır tanıyan dostumuz, bizim sevimsiz insanlara tepki verme alışkanlıklarımız hakkında bir kanaat edinmiştir: Onlardan kaçınmak. O arkadaşımıza göre bu bizim karakterimizin, ya da isterseniz kişiliğimizin diyelim, bir özelliğidir.

Yani kişilik özellikleri, çevremizi ve kendi benliğimizi her zamanki algılama biçimlerimizin yanı sıra, her zamanki davranma ve tepki verme biçimlerimizle de tanımlanır. Genellikle sıfatlarla ifade edilirler: Otoriter, sosyal, vicdanlı, kuşkucu, vicdanlı...

Örneğin, birine “sosyal” karakter özelliğini atfedeceksek, hayatının farklı alanlarında (işyerinde, boş zamanlarında, seyahatte) yanında birilerinin olmasını istediğini ve bundan hoşlandığını, yani bunun, farklı durumlarda tekrar eden alışıldık tavrı olduğunu doğrulamış olmamız gerekir. Onun uzun zamandan beri sosyal biri olduğunu, çocukluk döneminde çok arkadaşı olduğunu ve grup etkinliklerini sevdiğini öğrenirsek, bunun bir kişilik özelliği olduğunu kabul etmeye daha da yatkın oluruz.

Buna karşılık, işyerimizde yeni işe alınmış birinin yeni ilişkiler kurmaya çalıştığını görmek, onun “sosyal” bir kişilik özelliğine sahip olduğunu düşünmemiz için yeterli değildir. Belki de yalnızca, yeni işinde kabul görmek için bunun gerekli olduğunu düşündüğünden sosyal biri gibi davranmaktadır. Onun yaşamının başka alanlarında da sosyal olduğuna, bunun kendisi için alışılmış bir durum olduğuna dair henüz elimizde kanıt yoktur. Biz yalnızca onu sosyal bir “durumda” görüyoruzdur, bunun kişiliğinin bir “özellığı” olup olmadığını ise bilmiyoruzdur.

Özellik ve durum arasındaki fark, bir kişiliği tanımlamak istediklerinde, psikolog ve psikiyatrların başlıca araştırma konularından birini oluşturur. Ama iki kişi, ortak tanıdıkları üçüncü bir kişinin kişiliğinden bahsettiklerinde, onlar da aslında bilmeden, özellik (sabit karakteristik) ve durum (koşullara bağlı geçici durum) arasındaki farkı tartışıyor olurlar. Örneğin:

“Bizim şu Hugo da karamsarın önde gideni” (karakter özelliği).

“Yok be, hiç öyle değildir, hâlâ boşanmanın etkisinden kurtulamadı da ondandır” (geçici durum).

“Yo yo, ben onu bildim bileli öyle” (özellik).

“Kesinlikle değil, öğrencilik zamanında tam bir şaklabandı!” (durum).

Bu örnek, şu soruyu ortaya çıkarıyor: Hugo’nun kişiliği zaman içinde değişmiş olamaz mı?

Gençken tam bir şaklabandı (özellik), şimdi ise düpedüz karamsar biri oldu (özellik). Bazı kişilik özelliklerinin zaman içinde değişebildiğini göreceğiz.

Peki, diyeceksiniz: Adına “kişilik” ya da “karakter” dediğimiz, insanın yaşamı boyunca aşağı yukarı sabit kalan bir şeyin var olduğunu anlayabiliyorum. Ama bunu her bir birey için nasıl tanımlayacağız? Bir insanın o kadar çok yönü var ki! Yaşam içinde değişenle, kişilikte değişmeyen şeyi nasıl ayırt edeceğiz?

Yüzyıllar boyunca hekimler, filozoflar ve daha yakın zamanda psikologlar, bu sorulara cevap aradılar. Kişiliğin farklı modellerine ve sınıflandırmalarına ayrılan bölümde bunu göreceğiz.

ZOR KİŞİLİK NEDİR?

Diyelim ki oldukça kuşkucu biriyim. Bu kuşkuculuk ölçülü kalıyor ve bir gözlem döneminden sonra insanlara güvenebiliyorsam, kuşkuculuğum yalnızca beni “kazıklanmaktan” koruyan bir kişilik özelliğidir. Örneğin ikinci el bir araba satın

almak ya da riskli bir ülkeye seyahat etmek istediğimde, bu bana çok fayda sağlayacaktır.

Buna karşılık, eğer her zaman aşırı derecede kuşkucuysam ve en iyi niyetli insanlara bile g venemiyorsam, başkaları beni hemen çekilmez bulmaya başlar, ben de kendimi sürekli tetikte hissederim ve muhtemelen yeni dostluklar ya da iyi mesleki ilişkiler kurma fırsatını kaçırırım. Bu durumda kuşkuculuğu beni gerçekten “zor bir kişilik” haline getirir.

Dolayısıyla bir kişiliğin, bazı karakter özelliklerinin aşırı  ne çıkması ya da hiç esneyemez hale gelmesi, durumlara uyum sağlayamaması ve bunun hem kişinin kendisi hem de başkaları için, ama çoğu zaman her ikisi için de ıstıraba dönüşmesi durumunda “zor kişilik” haline geldiğini s leyebiliriz.

İstirap, zor kişilik teşhisini koymak için iyi bir kriterdir.

Elbette bu kitabın temel bir amacı var: Aile ve iş  evrenizde mevcut zor bir kişilikle başa çıkmanıza yardımcı olmak.

Ama ikinci bir amacı da, tanımını yapacağımız zor kişilik özelliklerinden bazılarını kendinizde de fark ediyorsanız, kendinizi daha iyi tanımanıza ve anlamanıza yardımcı olmak.

Her bölümün sonunda, kendi kişiliğiniz hakkında düşünmenizi sağlayacak bir dizi soru bulacaksınız. Bu sorular bir tanı koyma testi değil, daha ziyade kendiniz üzerine düşünmenize yardımcı olacak bir araçtır.

ZOR KİşİLİKLERİ NASIL SINIFLANDIRDIK?

Hem en eski psikiyatri el kitaplarında hem de Dünya Sağlık  rg t ’nün ya da son versiyonu *DSM-5* olmak üzere Amerikan Psikiyatri Birliği’nin en güncel sınıflandırmalarında karşımıza çıktığı için her ülkede ve her devirde var oldukları anlaşılan yaklaşık bir düzine ana kişilik tipini seçtik.

Elbette hayatta karşınıza çıkabilecek tüm zor kişilikler bunlardan ibaret değil, ama özellikle iki ya da üç farklı tipten özellik taşıyan karma biçimleri de hesaba katarsanız, çoğu zaman onları tespit etme şansınız yüksek olacaktır!

İnsanları sınıflandırmanın ne faydası var? Psikolojide sınıflandırma yaparken sık sık duyduğumuz bir eleştiridir bu: İnsanları etiketleyip bir kategoriye yerleştirmekten başka bir işe yaramaz, halbuki insanlar sonsuz derecede çeşitlidir ve özleri gereği sınıflandırılmazlar.

Her insanın benzersiz olduğu ve herhangi bir sınıflandırma sistemindeki “kategorilerden” daha fazla sayıda karakter bulunduğu kesinlikle doğrudur. Peki bu, her türlü sınıflandırma girişimini bütünüyle gereksiz kılar mı?

Başka bir alandan, meteorolojiden bir örnek ele alalım. Hiçbir gökyüzü bir diğerine benzemez. Rüzgâr, bulutlar, güneş her gün farklı bir manzara oluşturur. Buna rağmen meteorologlar dört temel bulut türü tanımlamışlardır: Kümülüs, nimbus, sirüs, stratus ve ayrıca kümülonimbus gibi karma biçimler. İşte basit bir sınıflandırma. Oysa, iki elin parmaklarını geçmeyen bu birkaç bulut türü, tüm bulutlu gökyüzü görüntülerini kesin bir doğrulukla tasvir etmemiz için yeterlidir. Evet, tabii, iki kümülüs bulutu birbirine tam olarak benzemez, tıpkı iki karakterin hiçbir zaman bütünüyle aynı olmaması gibi. Yine de bunları aynı sınıfta toplamak mümkündür.

Benzetmeyi sürdürelim. Bulutlar hakkında birkaç bilgiye sahip olmak, güzel bir gökyüzünün tadını çıkarmanıza engel değildir. Aynı şekilde, bazı kişilik tiplerini bilmek de dostlarınızı ve ilişkilerinizi onları sınıflandırmaya kalkmadan takdir etmenize engel değildir. Ancak ihtiyaç halinde bulutlar hakkında biraz bilgi sahibi olmak önünüzdeki saatlerin hava durumunu öngörmenize yardımcı olur, zor kişilikler hakkında biraz bilgi sahibi olmak da bazı durumlarla daha iyi başa çıkmanızı sağlar.

Psikiyatrlar ve psikologlar için bazı kişilik tiplerini tanımlamak, bu kişilerin farklı durumlar karşısındaki tepkilerini daha iyi anlamayı ve onlara sunulacak psikoterapileri ya da tedavileri devamlı olarak geliştirmeyi sağlar. Örneğin Birinci Bölüm’de ele alacağımız ve “borderline” dediğimiz kişilik tipinin kriterlerini belirleyip tanımlayarak, psikiyatrlar ve psikologlar, hem fazlasıyla acı çeken hem de kendilerine sunulan her

türlü yardıma karşı son derece ikircikli bir tutum sergileyen bu hastalarla yürütölen psikoterapilerde uyulması gereken bazı temel kuralları saptamışlardır.

Yani sınıflandırmalar faydalıdır. Konu ister bulutları ister kelebekleri, volkanları, hastalıkları, karakterleri incelemek olsun, doğa bilimlerinin her alanı için gereklidirler.

ZOR KİŞİLİKLERİ ANLAMAK, KABUL ETMEK VE ONLARLA BAŞA ÇIKMAK

Her bir zor kişilik tipi için, size o kişinin kendini nasıl gördüğünü ve başkalarını nasıl algıladığını açıklamaya çalıştık. Onun kendine ve dünyaya nasıl baktığını anladığınızda, bazı davranışlarını açıklamanız daha kolay olacaktır.

Bu yaklaşım, bilişsel psikoterapilerde kullanılan bir yöntemdir: Tutumlarımızın ve davranışlarımızın, çocukluğumuzun çok erken dönemlerinde edinilmiş bazı temel inançlarla yakından ilişkili olduğu kabul edilir. Örneğin narsisist bir kişilik için o temel inanç şu olabilir: “Herkes beni başkalarından üstün olarak bilmeli.” Bu inanç, bir anlamda onun mantıksal uzantısı olan bir dizi küstah tavrı ve baskın davranış şeklini doğurur. Her bir kişilik tipi için, davranışlarına sebep olan bu temel inanç ya da inançları formüle etmeye çalıştık. Bunları son bölümde tablo halinde özetleyeceğiz.

Seminerlerimize katılan insanlara zor kişilikleri kabul etmenin gerekli olduğunu söylediğimizde, çoğu zaman sert itirazlarla karşılaşırız. Tahammöl edilemez ve dolayısıyla kesinlikle kabul edilemez davranışları olduğuna göre, onları nasıl kabul edebiliriz? Aslında sizden istediğimiz, zor kişiliğe size zarar verme (ve çoğu zaman kendine de zarar verme) özgürlüğü tanıyan pasif bir kabullenme değildir. Daha ziyade, bir insan olarak onun varoluşunu kabul etmenizdir. Bu da, kendinizi ondan korumak için aktif biçimde çaba göstermenize engel değildir.

Bir benzetme daha yapalım. Tatildesiniz, deniz kenarındasınız ve ertesi gün için bir tekne gezisi planlıyorsunuz.

Fakat ertesi sabah gökyüzünün karardığını, rüzgârın böyle bir gezinti için fazla sert estiğini görüyorsunuz. Keyfiniz kaçsa bile, bir öfke patlaması yaşamazsınız: Bir bakıma, deniz kıyısında havanın bazen kötü olmasını doğal bir olgu olarak kabul edersiniz. Bu da, günü geçirmek için başka bir etkinlik planlayarak duruma uyum sağlamanıza engel olmaz. İşte, zor kişilikler de doğa olayları gibidir: Hep var olmuşlardır ve olmaya devam edeceklerdir. Buna sinirlenmek, bozuk havaya ya da yerçekimi kanunlarına sinirlenmek kadar beyhudedir.

Onları kabul etmek için size bir neden daha: Şurası kesin ki, zor kişilikler olmayı onlar kendileri seçmedi. Kalıtım ve yetiştirme tarzının bir bileşimi olarak, çoğu zaman kendilerine de iyi gelmeyen davranışlar geliştirdiler, dolayısıyla bundan bütünüyle sorumlu sayılababilirler. Kim isteyerek aşırı kaygılı, aşırı dürtüsel, aşırı kuşkucu, başkalarına aşırı bağımlı ya da ayrıntılarla aşırı derecede meşgul olmayı seçer ki?

Reddetmek hiçbir şeyi, özellikle de sorunları olan insanları, hiçbir zaman daha iyi bir hale getirmemiştir. Onları kabul etmek, çoğu zaman bazı davranışlarını değiştirmeye yöneltebilmenin gerekli ilk adımıdır.

Zor kişilikleri daha iyi anlarsanız, onları (bu sözcükle kastettiğimiz anlamda) daha fazla kabul ederseniz, size çıkarabilecekleri sorunları öngörebilir ve onlarla daha rahat başa çıkabilirsiniz. Bu kitapta, her bir kişilik tipine uygun bazı tavsiyelerde bulunuyoruz. Bunları psikiyatr ve terapist olarak edindiğimiz deneyimlerden olduğu kadar, benzerleriyle bir arada yaşamamanın olağan güçlükleriyle karşılaşan birer insan oluşturmuzdan da süzdük.