

Uzman Psikolog  
ESRA EZMECİ

**Düştüğünde Kalkarsan**  
*Hayat Güzeldir*



DESTEK YAYINLARI: 1115  
PSİKOLOJİ: 8

**ESRA EZMECİ / DÜŞTÜĞÜNDE KALKARSAN HAYAT GÜZELDİR**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumaloğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Editör:* Özlem Küskü  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mayıs 2019 (10.000 Adet)

12. -18. Baskı: 2019

19.-100. Baskı: 2020

101.-110. Baskı: Ocak 2021

111.-120. Baskı: Şubat 2021

121.-130. Baskı: Nisan 2021

131.-150. Baskı: Mayıs 2021

151.-160. Baskı: Haziran 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-598-4

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari  
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



Uzman Psikolog  
ESRA EZMECİ

Düştüğünde  
Kalkarsan  
*Hayat  
Güzeldir*



# İÇİNDEKİLER

## 1. BÖLÜM

<b>KENDİNİ YÖNETME SANATI</b> .....	9
Her Şeye Rağmen Hayat .....	11
Kendinize Yeteri Kadar Değer Veriyor musunuz? .....	15
Kendimi Nasıl Değerli Hissederim? .....	19
<i>Öz değer duygunuzu artırmak için 5 öneri:</i> .....	21
İnançlarımız Nasıl Gerçekliğe Dönüşür? .....	22
Neden Hep Mutsuz Hissediyorum? .....	24
<i>Mutlu bir hayat sürmenizi sağlayacak 6 öneri:</i> .....	27
Hayattan Neden Keyif Alamıyorum?.....	29
<i>Hayattan keyif almak için vazgeçmeniz</i> <i>gereken 6 davranış biçimi:</i> .....	31
Neden Kimseye Güvenemiyorum? .....	34
Özgüvenimi Nasıl Kazanabilirim?.....	37
<i>Özgüven için 7 öneri:</i> .....	40
Neden Kimseye Hayır Diyemiyorum? .....	42
<i>İlişkilerde sınırlarınızı belirlemenize ve</i> <i>hayır demenize yardımcı olacak 5 öneri:</i> .....	44
Yaptığım Hatalardan Dolayı	
Neden Sürekli Acı Çekiyorum?.....	45

Öfkemi Nasıl Kontrol Ederim?.....	48
Neden Sürekli Haksızlığa Uğradığımı Düşünüyorum? .....	51
Neden İlişki Kurmaktan Korkuyorum? .....	54
Nasıl Kendim Olurum? .....	58
Geçmiş Travmalarımın Nasıl Başa Çıkarım? .....	60
Hayatla İlgili Kaygılarımdan Nasıl Kurtulurum? .....	64
Hayatımdaki Değişimi Nasıl Başlatacağım? .....	67
Neden Duygularımı	
İfade Etmekten Çekiniyorum? .....	71
Neden Kararlarımı Uygulamaya	
Koymakta Zorlanıyorum? .....	74
Etrafımdaki İnsanları Nasıl Seçebilirim? .....	76
Başarılı Yaşama Sanatı Mümkün mü? .....	78

## **2. BÖLÜM**

<b>İLİŞKİLERİ YÖNETME SANATI.....</b>	<b>81</b>
Bir İlişki Nasıl Yürütülür? .....	83
Yanlış Bir İlişki Yaşadığımızı Nasıl Anlarız? .....	88
İlişkilerde Karşı Tarafa İsteklerimizi	
Nasıl Söylemeliyiz? .....	92
İlişkide Bağlılık mı Bağımlılık mı? .....	94
İlişkilerde Asla Yapılmaması Gereken	
5 Davranış Nedir? .....	98
İlişkilerde Nasıl Sınır Koyabiliriz? .....	101
İlişkilerde Gizem Nasıl Korunur? .....	104
Monoton İlişkiler Nasıl Kurtarılır? .....	107

İlişkilerde Erkeklerin/Kadınların Beklentileri Nelerdir? .....	109
Erkekleri-Kadınları Kaçırarak Davranışlar Nelerdir? .....	116
Neden Aldatırız? .....	119
Aldatıldığınızı Nasıl Anlarsınız? .....	122
Aldatıldım, Onu Nasıl Affedeceğim? .....	124
Karşımızdaki İnsanı Değiştirebilir miyiz? .....	127
Hayatıma Almak İstedğim İnsanı Nasıl Tanıyabilirim?.....	130
Neden Yanlış İnsana Âşık Oluruz? .....	133
Neden Hep Aynı Tipte İnsanları Hayatıma Alıyorum?.....	136
Neden Ulaşamadığım Kişiyे Âşık Olurum? .....	139
Saçımı Süpürge Ettim Ama Neden Yaranamadım?.....	141
Geçmiş Korkular İlişkileri Neden Bitiriyor? .....	144
Eski Sevgilimi Nasıl Unuturum? .....	148
Kaybetme Korkusu Nasıl Yenilir? .....	151
Aşırı Kıskançlığın Sebebi Nedir? .....	154
Yalnız Başıma Nasıl Mutlu Olabilirim? .....	156
Bir İlişki Nasıl Evliliğe Götürülebilir? .....	159
Güçlü Kadın mı Olmalı Zayıf mı? .....	162
Farklı Karakterli İki Kişiyi İlişkiyi Nasıl Yürütebilir? .....	165
Erkekler Neden Bağlanmaktan Korkar? .....	167
Erkekler Neden Kadınları Bilerek Sinirlendirir? .....	170
Erkek Neden Kıskandırmaya Çalışır? .....	172
Bir Erkek/Kadın Neden Terk Eder? .....	173
Cinselliğın İlişkideki Yeri Nedir? .....	175
Neden Evlilik İstiyoruz? .....	177

Evlilik Korkusu Nasıl Yenilir? .....	179
Evlilikte Heyecan Nasıl Canlı Tutulur? .....	182
Nasıl Tip Kadın/Erkekten Uzak Durmalıyız? .....	184
İlk Buluşmada Nasıl Davranmalıyım?.....	187
Kendimi Ayrılığa Nasıl Hazırlarım?.....	189
Vazgeçmek Beni Zayıf Biri mi Yapar?.....	192
Nasıl Affedebiliriz?.....	195
<b>SON SÖZ</b> .....	199
<b>YAZAR HAKKINDA</b> .....	200

---

1. BÖLÜM

---

Kendini  
Yönetme  
Sanatı

---



## Her Şeye Rağmen Hayat

---

*Yaşam size ne getirir  
bilemezsiniz ama sizden  
ne götüreceğini siz  
belirlersiniz.*

İyi insanların bir şekilde korunduğuna inancımı hiçbir zaman kaybetmedim. O yüzden belki saf olan tarafımı hep korumaya çalıştım. İnsanların iyi olduğuna inanışım, belki herkesin özünün başlangıçta iyi olduğunu ama sonradan yaşadıklarıyla, öğrendikleriyle başka bir insana dönüştüğünü düşünmemden geliyor. Ben hep birine kızdığım da ya da yarğulamaya başladığımda onun 3-4 yaşındaki saf ve masum halini gözümün önüne getirmeye çalışırım. O küçük çocuk ister miydi kötü biri olmak, kalp kırmak? Belki bu yüzden hayatta kimseye kızgın ya da kırgın kalamıyorum, içimde yaşadığım duygular affetme durumuna bile gelmeden onun çocuk halini gözümün önüne getirmemle başka şeylere dönüşüyor. Tabii ki özel alanımı, hayatımı, duygularımı oluşturduğum bir koruma kalkaniyla koruyorum ama büyük hayal kırıklıklarına, pişmanlıklara da meydan vermiyorum.

Yaşamda bazen bize en çok zarar veren şey kendi benliğimiz ve kendi seçimlerimizdir. Benlik yapımızda bizi hataya sürükleyen düşünceler, davranışlar, tekrarlayan yanlış seçimlerimiz varsa yeniden doğmak için benliğinizi öldürmemiz gerekir.

Üzölmeyi, ağlamayı, ilişkilerde kırılmayı bile bile siz seçmediniz ama sizi üzebilecek ya da birçok kez üzümüş bir insanı

hayatınızda tutup, sınırlarınızın dışına çıkarma sorumluluğunu almamayı siz seçtiniz. Yani benim yaptığım gibi bir koruma kalkanı oluşturmadınız. Size yaşamınızda zarar veren bir kişiyi, korku ve kaygılarınız yüzünden hayatınızda tutmakta ısrar ettiniz. Çünkü o olmazsa yaşayamam dediniz, o olmazsa yarım kalırım dediniz. Yaşamınızda aynı şekilde gerçekleşen, tekrar eden döngülerden ders almadınız ya da alsanız da belki bunları hayatınıza uygulayamadınız.

Her ne oldu ise, her ne oluyor ise, her ne yaşıyor ise, bugün olanlar dün yaptıklarınızın veya yapmadıklarınızın; yarın olacaklar ise bugün yaptıklarınızın ya da yapmadıklarınızın sonuçlarıdır. Başınıza neler geleceğini, yaşamın size neler getireceğini belki bilemezsiniz ama sizden neler götürebileceğine siz karar verir; siz isterseniz izin verirsiniz.

İstanbul'da diş hekimi bir babanın ve eczacı annenin ilk kızı olarak dünyaya açtım gözlerimi. Üniversitede ilk olarak psikolojiden farklı bir bölüm okudum, daha sonra herkese yardım etme isteği ve insan psikolojisine olan ilgim beni psikologluğa yöneltti. O zamanlar evliydim ve oğluma hamileydim. Tekrar üniversite sınavına girdim ve psikoloji bölümünü kazandım. Hem lisans hem yüksek lisansımı birincilikle bitirdim. Ardından klinik psikoloji doktorasına başladım. Daha sonra hem mesleğimi yaptım hem de ihtiyacı olan kişilere ücretsiz terapiler verdim, ayrıca maddi zorluklar yaşayan kişilere maddi desteklerde bulundum, çeşitli TV programlarında uzman psikolog olarak konuk oldum. Çapa Tıp Fakültesi Psikiyatri Servisi'nde staj yaptıktan sonra, Balıklı Rum Hastanesi'nde Bağımlılık Bölümü'nde çalıştım.

Çıktığım yolda yüzlerce insanla tanıştım, onların sorunlarını dinledim, destek olmaya çalıştım. Çok ilginç hikâyelere de şahit oldum, zaman zaman da hepimizin aynı sulara boğulduğunu

gördüm. Her birimiz her ne kadar eşsiz de olsak hepimiz aynı sorunları yaşıyor, aynı dertlere kederleniyor ve aynı yerlerimizden acıyoruz. Buna defalarca tanıklık ettim.

Şu an benim yaşam amacım diğer insanlara dokunabilmek, o yüzden çeşitli yardım kuruluşlarının bünyesinde aktif olarak çalışmaya devam ediyorum. Kalbinde insan sevgisi taşıyan, kendine güvenen bir insanın başaramayacağı şey yoktur bunu biliyorum. Bazen hayat yolumuza engelleri o işi diğer herkesten daha iyi şekilde başarmamız için çıkarır. Bütün bu niyetlerimi mesleğime dönüştürdüm. Hayat amacım şimdi benim mesleğim oldu...

Hiç dikkat ettiniz mi, sokakta yürürken, kafede kahvemizi yudumlarken, bankada sıra beklerken ya telefonun diğer ucundakine, ya yanımızda kahvemize eşlik eden yakın dostumuza, ya da sırada bizimle birlikte bekleyen o hiç tanımadığımız insana bir şeyler anlatır dururuz. İçinden çıkılmayacakmış gibi ya da çok büyük yaşantılar gibi anlattığımız şeyler aslında defalarca yaşadığımız hatta binlerce yıldır yaşanan, hepimizin başına gelen olaylardır. Ya ilişkimiz bir viraja girmiştir, ya aldatılmışızdır, ya evlilik arifesinde bazı kaygılarımız vardır ya da birine kızmışızdır, üzülmüşüzdür, kendimizle ilgili memnun olmadığımız şeyler vardır, kendimizi işe yaramaz hissediyoruzdur, ihanete uğramışızdır. Bu liste uzar gider ama bahsetmek ve altını çizmek istediğim şey bu listenin hemen herkes için aynı olduğudur. Hepimiz benzer şeyler yaşarız. Önemli olan çözümleri nerede aradığımızdır. Mutluluğun bir reçetesi yok belki ama mutluluğa, huzura, dinginliğe ve iyi hissetmeye uzanan yolda fark etmemiz gereken şeyler var. Bu kitap bunun için yazıldı.

Yazdıklarım iki bölümden oluşuyor. İlk bölümde hemen hepimizin hissetmekten kaçamadığı temel duygular ve davranışlardan bahsettim. Bizi yoran, yolumuzu tıkayan, üzüntü, kaygı,

depresyona yol açan, ilişkilerimizde yolumuza engel çıkaran temel meseleleri ortaya koydum. Adına “Kendini Yönetme Sanatı” dedim çünkü kendini yönetmek hayatı yönetmektir. Etrafınızdaki insanlar sizden sürekli bir beklenti içindedir, herkes farklı bir taleple gelir. Ancak siz kendi hayatınızın ana kumanda merkezine oturarak etrafınızı ve ilişkilerinizi yönetebilirsiniz. Bu bölüm hayatınızın iplerini başkalarından alıp bir kuklaya dönüşmekten korunmanın önemli noktalarını anlatıyor.

İkinci bölümde ise ilişkiler üzerine düşünmekten ve kafa yormaktan kaçamadığımız ve kendimize sorduğumuz soruları yanıtladım. Dedim ya hemen hepimiz aynı sularda boğuluyoruz diye... Sorunlar belli, çözümleri de oldukça net aslında.

Aslına bakarsanız şikâyet ettiğimiz şeyler genel olarak başkaları, onların tutum ve davranışları olsa da bunları belirleyen aslında bizim içimizde yatan bazı kalıplardır. Bu kalıpların üzerine gidemezsek adeta bir kısırdöngü gibi tekrar tekrar aynı şeyleri yaşar dururuz.

O yüzden biraz cesaret diyorum. Başkalarına bakma cesaretini biraz da kendimize bakma cesaretine dönüştürelim. İçimizde kırılmayan kalıpları hemen olmasa da biraz esnetmenin yollarını bulalım. Bazen hayır diyelim, bazen vazgeçelim, bazen affedelim, bazen unutalım, bizi zorlayan duygularımızın üzerine gidelim, sınırlarımızı belirleyelim, hayattan ne istiyoruz sorusunu sorabilelim ve değişim için dönüşümü başlatalım.

Ama hiçbir zaman pes etmeyelim. Kaygılarımızın, korkularımızın esiri olmayalım. Yaşanmamış bir hayattan daha üzücü ne olabilir? Geçmişimizde yaşadığımız travmalar, ekonomik zorluklar, sorumlulukların getirdiği ağır yükler altında bunalmadan ferahfeza yol almanın incelikli taraflarını görebilenlerden olalım. Düştüğümüzde tekrar ayağa kalkalım çünkü düştüğümüzde ayağa kalkabilirsek hayat güzeldir.

## Kendinize Yeteri Kadar Değer Veriyor musunuz?

---

*Hiç kimse size kendinizi yetersiz, değersiz hissettiremez. Siz kendinizi değersiz hissettiğiniz için çevrenizde bunu besleyecek ipuçlarını toplar, anlamlandırır ve hissettiklerinizi size ispatlayacak insanları hayatınıza çekersiniz.*

**K**endinizi nasıl görüyorsunuz?  
Nasıl biri olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Kendinizi tanımak için sorular soruyor musunuz?

Ya da sorduğunuz sorulara dürüstçe cevaplar verebiliyor musunuz?

Herkesin zihninde kendini tanımladığı kişisel bir imge, içsel olarak da inandığı bir “ben” algısı vardır. Kendinizi nasıl görüyorsanız öyle davranır ve karşınızdaki insanları da buna ikna edersiniz. Örneğin pek de güzel olmadığını düşünüyorsanız, bilinçsiz bir şekilde kendinizi çekici görünüme kavuşturacak herhangi bir girişimde bulunmaktan alıkoyorsunuz ya da insanlarla iletişim kurmaktan kaçarsınız. Zaten ben güzel değilim diyerek yapmak istediğiniz, olmak istediğiniz durumlara engel koyarsınız.

Kendinize dair düşüncelerinizi sakladığımızı düşünürsünüz ama yanılırsınız, bunların hepsi bir şekilde sizden taşar ve etrafınıza yayılır. Kendiniz hakkındaki her düşünceniz başka insanların sizin hakkınızda neler hissettiğini etkiler. İletişimimizin

birçoğu bilinçdışından gerçekleştiği için, etrafınızdaki insanlar sürekli olarak sizin beden dilinize, ses tonunuza bakarlar ve gönderdiğiniz duygusal sinyalleri görürler, bunlara karşılık verirler. Çok olumlu şeyler söylerken bile farkında olmadan beden dilinizle tamamen farklı bir mesaj verebilirsiniz. Omuzlarınızın çökmesi, yüz ifadeniz, bakışlarınız, elleriniz sizin içinizdeki duyguları yansıtır. O yüzden içsel olarak kendinizle ilgili hissettikleriniz çok önemlidir. İçinizdekiler sizin dış dünyanızı yaratır.

Zaman zaman kendinizi değersiz hissettiğiniz anlar olur. Söylenilen bir söz, bir ima içinizde bir yerlere çarpar ve kendinizi kötü, önemsiz, işe yaramaz gibi hissedersiniz. Aslına bakarsanız ortada size kasıtlı olarak yapılan bir şey de yoktur ama siz içinizde öyle bir fırtınaya kapılırsınız ki karşınızdaki size iltifat ediyor bile olsa sizin içinizde kış kıyamet kopuyordur. Kenara çekilir, üzüdür, ağlarsınız, iyi şeyleri hak etmediğinizi düşünür, kendinize layık olana uzanıp erişemezsiniz bile. Başkaları tarafından sevilebileceğinize inanmaz, kendinizi başkalarından aşağıda görürsünüz. Başkalarına yapamadığınız en sert eleştirileri kendinize yöneltir, tabiri caizse kendinizi duvardan duvara vurursunuz. Hep eksik ve yetersizsinizdir ve ne yaparsanız yapın asla “iyi” değilsinizdir.

Tarif ettiğim tüm bu yaşananların adı değersizlik hissidir. Değersizlik hissinin tohumları siz dünyaya gözlerinizi açtıktan sonraki ilk çocukluk zamanlarında atılır. Kendinize yönelik geliştirdiğiniz olumsuz duygular ve şablonlar, içinde yettiğiniz aile yaşantısı eşliğinde çocuklukta yaşadığınız olaylarla bilincinize yerleşir. Hatta öyle bir yerleşir ki bunlar artık sizin doğrularınız, hayata dair inanışlarınız olur.

Çocukken anne babanız tarafından size sürekli olarak işe yaramaz olduğunuz söylenirse siz bunu içselleştirmeye ve öyle

olduğunuza inanmaya başlar, bunu bir etiket gibi üzerinize yapıştırırsınız. Sürekli eleştiriye maruz kalmak, sevgisizlik, aşağılanma gibi şeyler içinize öyle bir işler ki yetişkin olduğunuzda bunlar artık sizin hayatınızın bir parçası ve normal olurlar.

Bu yanlış kodlamaları içselleştirmeniz sonucundaysa hayata karşı daha korkak, çekingen davranıp gerçekte sahip olduğunuz potansiyelin ortaya çıkmasına engel olur ve hak etmediğiniz yanlış insanları yaşamınıza çekersiniz. Hatta size iyi davranan ve size iyi hissettirecek insanları da göremezsiniz çünkü zaten siz içinizde yaşadığınız değersizlikle iyi şeyleri hak etmediğinizi düşünürsünüz.

Yetiştirilme tarzı olarak katı bir disiplinle büyütülen, zorlanan, anne babasının tek güç olduğuna inanan, ihmal edilen çocuklarda değersizlik hissi sıklıkla gelişir. Üstüne bir de travma, depresyon gibi şeyler eklendiğinde bu değersizlik hissi pekişir. Bu çocuklar yetişkin olduğunda hem iş hayatında hem de özel hayatında sorunlar yaşar.

Kendinizde değersizlik duygusunun olup olmadığını nasıl anlayabilirsiniz?

Kendinize şu soruları sorun:

İlişkilerinizde sürekli sorun yaşıyor musunuz?

Özgüven problemleriniz var mı?

Hayır demek sizin için ölüm gibi bir şey mi?

İlişkilerinizde bağımlılık probleminiz mi var?

Bu sorulara genel olarak yanıtlarınız evetse siz de yoğun olarak değersizlik duygularıyla baş etmeye çalışıyorsunuz demektir.

Değersizlik duygusundan uzaklaşmak önce kendinizi değerli görmeye başlar. Kendi öz değeriniz bir mucize olarak dünyaya gelmenizden ve şu anda burada nefes alabilecek gücü

bulmanızdan kaynaklanır. Değer duygunuzu dışınızdaki şeylerde aramayın. Sakın olduğunuz kişinin yetersiz ve değersiz olduğunu düşünmeyin. Değerli olduğunuzu hissetmek için başkalarının onayına, sevgisine ve doğrulmasına ihtiyacınız yok. Dış koşullar, yerler ve insanlar sizin değerinizi belirlemez. Siz bunlardan bağımsız kendi öz benliğinize tutunarak değerli hissetmelisiniz, kimlik ve kişiliğinizi insanların ihtiyaç, fikir ve söylemleri doğrultusunda değiştirmemeli, öz değerinize inanmalısınız. Sizi değerli kılan şey dışarıdan nasıl görüldüğünüz değil, içinizde kim olduğunuzdur.

Gerçekte kim olduğunuzu bulun ve sizi nelerin tanımladığını keşfedin. Her şeyde olmasa da muhakkak bir şeylerde iyisinizdir. Farklı olduğunuz alanları görün ve farklılıklarınızın sizin bir parçanız olduğunu, sizi özel ve değerli kılanın bu olduğunu unutmayın. Kendinizi ortaya koymaktan, hayır demekten, sınır çizmekten korkmayın. İnsanları kaybedeğim, benden uzaklaşacaklar kaygısına son verin. Sizi siz olduğunuz için sevenler muhakkak var hayatınızda. Bilincinize yerleştirdiğiniz değersizlik şemalarını değiştirmek için harekete geçin. Kendinizi kötü ve değersiz hissettiren insanlarla değil size iyi gelecek insanlarla vakit geçirin ve onları hayatınıza alın.