



Kendini Üzme
Fatma Esra VEZİROĞLU



Tilki Kitap©

www.tilkikitap.com

tilki@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

Editör: Seda Gökdemir

Sayfa Tasarım: Seda Taşçı

Kapak Tasarım: Kemal Taşçı

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

1. Basım, İstanbul, Aralık 2025

ISBN: 978-625-5779-56-4

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

KENDİNİ ÜZME

Fatma Esra VEZİROĞLU



YAZAR HAKKINDA
FATMA ESRA VEZİROĞLU
PSİKOLOJİK DANIŞMAN/AİLE VE İLİŞKİ
DANIŞMANI

Ben Fatma Esra Veziroğlu, psikolojik danışman ve aile ilişki danışmanı olarak, bir yıla yakın bir süredir insanlara duygusal yolculuklarında eşlik etmekteyim. Onlara kendilerini tanımaları için alan açıyorum. Her danışanımla birlikte, insanın iç dünyasına açılan bambaşka bir kapıdan geçiyorum.

Bu kitabı yazma nedenim, sadece mesleki gözlemler değil. Aynı zamanda kendi içsel yolculuğumun da bir yansıması.

Kendini Üzme'yi, bir rehberden çok, samimi bir yoldaş gibi kaleme aldım. Çünkü biliyorum ki; çoğu zaman insanlar en çok kendilerine haksızlık ediyor. Oysa kendimizi anladığımızda, hayatın yükü de ilişkiler de acılar da biraz daha hafifliyor.

Bu mesleği seçmemdeki en büyük neden, insanları sadece “duymak” değil, gerçekten “anlamak” istememdi. Ve en önemlisi, onların da kendilerini anlamalarına yardımcı olmak. Çünkü dönüşüm önce kendini fark etmekle başlar. Eğer bu kitapta kendine dair bir parça bulursan, bil ki yalnız değilsin. Bu satırlar seninle yürümek için burada.

Sevgilerle
FATMA ESRA VEZİROĞLU

GİRİŞ

“Kendini üzme çünkü artık kendini affetme zamanı geldi.”

Kaç gece gözyaşlarında sessizce boğuldun, kim bilir?

Herkes, “Geçmiş geçti” derken, sen hâlâ içinde bir yerlerde, o eski günleri taşıyorsun. Bir hatanla, bir sözünle, bir tercihinle defalarca yüzleşip, kendini cezalandırıyorsun. Bazen yaptıkların için, bazen yapamadıkların için, bazen de sadece o an öyle hissettin diye kendini suçluyorsun.

Hayatının birçok döneminde “keşke”lerin oldu. ‘Keşke daha güçlü olsaydım.’, ‘Keşke susmasaydım.’, ‘Keşke gitmeseydim, keşke kalsaydım...’ Ve gün geldi bu keşkeler, kalbine ağır bir yük gibi oturdu. İçinden çıkılmaz bir suçluluk döngüsüne sıkıştın.

Ama bak...

Bu kitap, bir gerçeği hatırlatmak için var: Kendini affetmediğin sürece, hiçbir yara tam anlamıyla iyileşemeyecek. Çünkü en büyük değersiz hissettiğin anlar; sana yaptıkları değil, kendine

yaptığın, kendini içten içe yargıladığın, küçümsediğin anlar. İşte onlar, seni en çok yoran şeyler. Ve asıl mesele, o anları yıllarca yanında taşıman.

Oysa ne kadar insan olursan, o kadar hata yaparsın. Ne kadar seversen, o kadar kırılırsın. Ne kadar doğru yaşamak istersen, bazen o kadar savrulursun. Bu senin bozuk olduğunu değil, insan olduğunu gösterir.

Kendini üzme... Belki de yıllardır en iyi yaptığın şey. Ama artık bu kalıptan çıkma zamanı geldi. Çünkü kendini üzme seni iyileştirmiyor. Gerçek iyileşme, kendinle barışmakla başlar.

Bu kitap sana acılarını yok etmeyi vaat etmiyor. Ama onlara başka bir yerden bakmayı öneriyor. Kendine şefkat göstermeyi, geçmişini değiştiremesen bile bugünü nasıl daha hafif yaşayabileceğini hatırlatıyor.

Belki ilk kez biri sana şöyle diyor: “Sen de insansın. Hataların var, pişmanlıkların var. Ama bunlar affedilmene engel değil.”

Affet kendini...

Affet o bilmediğin hâlini, korkmuş çocukluğunu, suskun kalışlarını, görmek istemediklerini... Ve sonra üzülmeyi bırak. Çünkü içindeki o yorgun kalp, artık yalnızca sevilme istiyor; ilk önce de sen tarafından.

Hazırsan, kendini affetmenin ve kendini üzmemeyi öğrenmenin kapısını birlikte aralayalım. Bu sefer kaçmadan, suçlamadan; sadece anlayarak.



KENDİNİ ÜZME



BİR SANDALYE VE AYNADAKİ KIZ

Elif otuz yaşına basmadan, iki şeyin yükünü omuzlarında taşımayı öğrenmiştir: Sürekli güçlü görünmek ve kendi kendini suçlamak.

İlkokulda babası evi terk ettiğinde, annesi ne kadar ağlasa da o ağlamadı. Annesi bir gün elini başına koyarak, “Sen güçlüsün kızım.” demişti. O inandı buna. O gün karar verdi. “Ağlamayacağım.”

Lisede en yakın arkadaşı ona sırtını döndüğünde de üniversite sınavında başarısız olduğunda da ağlamadı. Üzüldü ama gösteremedi. “Bana yakışmaz.” dedi. İçten içe de hep kendini suçladı. “Ben daha dikkatli olsaydım, gitmezdi.” dedi. “Ben daha zeki olsaydım, gitmezdi.”, “Ben hep bir şeyleri eksik yapıyorum.”

Zaman geçti. İş sahibi oldu, ilişkiler yaşadı. Yüzüne gülüp arkasını dönen insanlarla tanıştı. Ve bir şeyler ters gittiğinde, her seferinde yine döndü, kendine baktı. “Kesin bende bir sorun var.”

Elif hayatı boyunca herkese iyi davranmıştı. Kırmamaya