

# İÇİNDEKİLER

|                   |    |
|-------------------|----|
| İÇİNDEKİLER ..... | 5  |
| ÖNSÖZ .....       | 23 |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>GİRİŞ .....</b>                         | <b>29</b> |
| ♦ Neden Avukatın Psikolojisi? .....        | 29        |
| ♦ Meslek İnsanı Biçimlendirir .....        | 30        |
| ♦ Avukatlık Bir Karakter Atölyesidir ..... | 32        |
| ♦ Bu Kitabın Temel Meselesi .....          | 35        |

## **BİRİNCİ KISIM** **STOACI TEMELLER:** **AVUKATIN İÇ DÜNYASINA GİRİŞ**

### **Birinci Bölüm**

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Avukat İçin Stoacılık: Kayıtsızlık Değil, İç Hâkimiyet .....</b>             | <b>39</b> |
| ♦ Stoacılığı Yanlış Anlamak: Duygusuzluk, Kabullenme ve Pasiflik Zannı .....    | 40        |
| ♦ Stoacı Bakışta İnsanın Asıl Alanı .....                                       | 42        |
| ♦ Avukatlık Neden Zihinsel Disiplin İster? .....                                | 44        |
| ♦ Meslek ile Karakter Arasındaki Görünmez Bağ .....                             | 45        |
| ♦ Avukatın İç Kalesi Fikri .....                                                | 47        |
| ♦ Soğukkanlılık ile Hissizlik Arasındaki Fark .....                             | 48        |
| ♦ Duruşmada Sarsılmak İnsani, Savrulmak Çalışılması Gereken Bir Meseledir ..... | 50        |

## İkinci Bölüm

|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kontrol Alanı: Avukat Neyi Yönetebilir, Neyi Yönetemez? .....</b>                        | <b>52</b> |
| ♦ Mahkemenin Kararı .....                                                                   | 53        |
| ♦ Bilirkişinin Raporu .....                                                                 | 54        |
| ♦ Tanığın Ne Söyleyeceği.....                                                               | 56        |
| ♦ Müvekkilin Davranışı .....                                                                | 57        |
| ♦ Karşı Vekilin Üslubu.....                                                                 | 59        |
| ♦ Sistemin Aksaklığı.....                                                                   | 60        |
| ♦ Avukatın Alanı: Dosyaya Hazırlık .....                                                    | 61        |
| ♦ Dilekçenin Berraklığı .....                                                               | 62        |
| ♦ Duruşmadaki Tavır.....                                                                    | 63        |
| ♦ İtirazın Zamanı .....                                                                     | 64        |
| ♦ Müvekkile Karşı Dürüstlük .....                                                           | 65        |
| ♦ Kendi Öfkesini ve Kırgınlığını Tanımak .....                                              | 66        |
| ♦ Kontrol Edemediğini Taşımak ile Kontrol Edebildiğini İhmal Etmek Arasındaki Trajedi ..... | 67        |
| ♦ Avukatın Mesleki Huzuru Nerede Başlar? .....                                              | 68        |

## Üçüncü Bölüm

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Yargı Tepkiyi Belirler: Olay Değil, Olay Verilen Anlam .....</b>             | <b>70</b> |
| ♦ Stoacı Düşünceye Yargı Meselesi .....                                         | 71        |
| ♦ Avukatlıkta İlk Yorumun Tehlikesi .....                                       | 72        |
| ♦ “Bu Dosya Bitti” Cümlesinin Psikolojik Ağırlığı .....                         | 74        |
| ♦ Ara Karar, Bilirkişi Raporu, Tahliye Ret Kararı ve Zihinsel Çöküş.....        | 75        |
| ♦ Olay ile Yorum Arasındaki Mesafe .....                                        | 77        |
| ♦ Avukatın Kendisine Sorması Gereken Soru: Ben Şimdi Neye Tepki Veriyorum?..... | 79        |
| ♦ Mesleki Paniğin Kaynağı: Olay Değil, Olay Hakkındaki Hüküm.....               | 80        |
| ♦ Yargıyı Değiştirmek Gerçeği İnkâr Etmek Değildir .....                        | 81        |
| ♦ İç Hükümden Mesleki Cevaba .....                                              | 83        |
| ♦ Sonuç: Tepkiyi Yargı Belirler .....                                           | 84        |

### Dördüncü Bölüm

|                                                                                                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>İlk Sarsıntı İnsanıdır: Duyguyu Bastırmadan Yönetmek .....</b>                                 | <b>85</b> |
| ♦ Seneca'nın İlk Tepki Anlayışı .....                                                             | 86        |
| ♦ Korkmak, İrkilmek, Üzülmek ve Öfkelenmek Kusur Değildir .....                                   | 87        |
| ♦ Avukatın Duruşma Öncesi Bedeni .....                                                            | 88        |
| ♦ Ağır Ceza Duruşmasında Soğukluk, İdare Mahkemesinde Çaresizlik, İcra Dosyasında Bıkkınlık ..... | 90        |
| ♦ İlk Sarsıntı ile İkinci Tepki Arasındaki Fark .....                                             | 92        |
| ♦ Avukatın Kendini Ayıplamadan Toparlanması .....                                                 | 93        |
| ♦ Duyguya Teslim Olmadan Duyguyu Tanımak .....                                                    | 94        |
| ♦ Duruşma Öncesi Kısa İç Yoklama .....                                                            | 95        |
| ♦ İlk Sarsıntıyı Mesleki Bilgiye Dönüştürmek .....                                                | 96        |
| ♦ Sonuç: Sarsılmak İnsani, Toparlanmak Mesleki Bir Beceridir .....                                | 97        |

### Beşinci Bölüm

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Perspektif: Dosyanın İçinden Çıkabilmek .....</b>             | <b>99</b> |
| ♦ Dosyanın İçine Gömülen Avukat .....                            | 100       |
| ♦ Yakın Plan ile Geniş Plan Arasındaki Fark .....                | 101       |
| ♦ Bir Ara Kararın Bütün Hayatı Kaplaması .....                   | 103       |
| ♦ Stoacı Yukarıdan Bakış Düşüncesi .....                         | 104       |
| ♦ Bugünün Yenilgisine On Yıl Sonradan Bakmak .....               | 105       |
| ♦ Mesleki Felaket Hissinin Küçültülmesi .....                    | 107       |
| ♦ Perspektif Kaybı ile Mesleki Tükenmişlik Arasındaki Bağ .....  | 108       |
| ♦ Dosyanın Dışına Çıkmak: Kaçış Değil, Mesleki Gerekliklik ..... | 109       |
| ♦ Perspektif İçin Kısa Uygulamalar .....                         | 110       |
| ♦ Sonuç: Dosyanın İçinden Çıkabilmek .....                       | 111       |

### Altıncı Bölüm

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Dış Unsurlar: İtibar, Para, Sonuç ve Başkalarının Kanaati .....</b> | <b>113</b> |
| ♦ Stoacı Anlamda Dışsal Şeyler .....                                   | 114        |
| ♦ Avukat İçin Dış Unsurlar Neden Daha Caziptir? .....                  | 116        |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Kazanmak, Tanınmak, Beğenilmek, Güçlü Görünmek .....        | 117 |
| ♦ Mesleki İtibarın Psikolojik Bedeli .....                    | 119 |
| ♦ Başarı ile Değer Duygusunu Birbirine Karıştırmak .....      | 120 |
| ♦ Kaybedilen Dosya Avukatı Değersiz Kılar mı? .....           | 122 |
| ♦ Avukatın Kendini Sonuçtan İbaret Görme Tehlikesi .....      | 123 |
| ♦ Para: Emeğin Karşılığı mı, Değerin Ölçüsü mü? .....         | 125 |
| ♦ Başkalarının Kanaati: İç Hâkim Kim? .....                   | 126 |
| ♦ Sonuç: Dış Unsurları Reddetmeden Onlara Teslim Olmamak..... | 127 |

### Yedinci Bölüm

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Başkaları Ne Düşünür? Mesleki Kalabalığın Dışında Kalabilmek .....</b>     | <b>129</b> |
| ♦ Baro Koridoru Psikolojisi .....                                             | 130        |
| ♦ Meslektaş Bakışı, Hâkim Bakışı, Müvekkil Bakışı.....                        | 131        |
| ♦ “Üstat Ne Der?”, “Müvekkil Ne Düşünür?”, “Karşı Taraf Nasıl Algılar?” ..... | 133        |
| ♦ Onay Arama ile Mesleki Nezaket Arasındaki Fark.....                         | 134        |
| ♦ Avukatın Kendi Ölçüsünü Kurması .....                                       | 135        |
| ♦ Kalabalığın Dışında Kalabilmek.....                                         | 137        |
| ♦ Yalnız Kalma Cesareti.....                                                  | 138        |
| ♦ Onay Arayan Avukatın Yorgunluğu .....                                       | 139        |
| ♦ Mesleki Nezaket, Mesleki Mesafe, Mesleki Cesaret .....                      | 140        |
| ♦ Sonuç: Kalabalığın İçinde Kendi Sesini Kaybetmemek.....                     | 141        |

### Sekizinci Bölüm

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>Arzu Meselesi: Avukat Ne İster? .....</b>      | <b>143</b> |
| ♦ Avukatın Kazanma Arzusu.....                    | 144        |
| ♦ Haklı Çıkma Arzusu .....                        | 145        |
| ♦ Takdir Edilme Arzusu .....                      | 147        |
| ♦ Müvekkilin Gözünde Vazgeçilmez Olma Arzusu..... | 148        |
| ♦ Mesleki Hırsın Faydası ve Zehri .....           | 150        |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Stoacı Arzunun Terbiyesi .....                     | 151 |
| ♦ İnsanın İsteddiği Şey Tarafından Yönetilmesi ..... | 152 |
| ♦ Avukatın Arzusunu Seçmesi.....                     | 154 |
| ♦ Arzu ile Mesleki Haysiyet Arasındaki Çizgi .....   | 155 |
| ♦ Sonuç: Avukat Ne İstedğine Dikkat Etmelidir.....   | 156 |

## İKİNCİ KISIM

### ŞEMA TERAPİ:

### AVUKATIN DERİN PSİKOLOJİK ÖRÜNTÜLERİ

#### Dokuzuncu Bölüm

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Şema Terapiye Giriş: Mesleğin Tetiklediği Eski Yaralar .....</b>              | <b>159</b> |
| ♦ Şema Nedir? .....                                                              | 160        |
| ♦ Çocukluktan Meslek Hayatına Taşınan İç Kalıplar .....                          | 161        |
| ♦ Avukatlık Neden Şemaları Tetiklemeye Elverişlidir? .....                       | 163        |
| ♦ Eleştiri, Reddedilme, Başarısızlık ve Haksızlık Karşısında Eski Duygular ..... | 164        |
| ♦ Meslek ile Kişisel Tarih Arasındaki Gizli Temas .....                          | 165        |
| ♦ Her Tepki Bugüne Ait Olmayabilir .....                                         | 167        |
| ♦ Avukatın Kendisini Tanıması Neden Mesleki Bir Gerekliliktir? .....             | 168        |
| ♦ Şema Terapi ile Stoacı Bakışın Buluştuğu Yer .....                             | 169        |
| ♦ Mesleki Tetiklenme Anlarını Okumak .....                                       | 170        |
| ♦ Sonuç: Avukat Kendi İç Haritasını Bilmelidir.....                              | 171        |

#### Onuncu Bölüm

#### Kusurluluk ve Yetersizlik Şeması:

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>“Ben Bu Dosyaya Yetemedim” .....</b>                              | <b>173</b> |
| ♦ Kusurluluk Duygusunun Mesleki Görünümü.....                        | 174        |
| ♦ Kaybedilen Davadan Kişisel Değersizlik Üretmek.....                | 175        |
| ♦ Hâkimin Sert Sözü Karşısında İç Çökme .....                        | 177        |
| ♦ Müvekkilin Memnuniyetsizliği ile Benlik Algısının Sarsılması ..... | 178        |
| ♦ Mükemmel Dilekçe Yazma Zorunluluğu.....                            | 179        |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Kusurluluk Şeması ile Aşırı Çalışma İlişkisi.....                   | 181 |
| ♦ “Ben Bu Dosyaya Yetemedim” Cümlesini Yeniden Kurmak .....           | 182 |
| ♦ Sağlıklı Yetişkinin Sesi: Eksik Olmak Değersiz Olmak Değildir ..... | 183 |
| ♦ Kusurluluk Şemasına Karşı Mesleki Pratikler .....                   | 184 |
| ♦ Sonuç: Yetersizlik Hissi Avukatın Kaderi Değildir .....             | 185 |

### On Birinci Bölüm

#### **Başarısızlık Şeması: Her Dosya Bir Sınav Gibi Yaşandığında.....187**

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Başarısızlık Korkusunun Avukatlıkta Aldığı Biçim..... | 188 |
| ♦ Duruşmaya Sınava Girer Gibi Gitmek .....              | 189 |
| ♦ Hata Yapma Korkusu .....                              | 191 |
| ♦ Başkalarının Daha İyi Olduğu İnancı.....              | 192 |
| ♦ Genç Avukatın İç Sıkışması .....                      | 193 |
| ♦ Tecrübeli Avukatın Gizli Yetersizlik Duygusu.....     | 195 |
| ♦ Başarıyı Dosya Sonucundan Ayırmak.....                | 196 |
| ♦ Mesleki Yetkinlik Gelişen Bir Şeydir .....            | 198 |
| ♦ Başarısızlık Şemasına Karşı Mesleki Pratikler .....   | 199 |
| ♦ Sonuç: Her Dosya Sınav Değil, Gelişim Alanıdır .....  | 200 |

### On İkinci Bölüm

#### **Onay Arama Şeması: Müvekkilin, Hâkimin ve Meslektaşın**

#### **Gözünde Yaşamak .....202**

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Avukatlıkta Beğenilme İhtiyacı.....                                  | 203 |
| ♦ Müvekkili Memnun Etme Baskısı .....                                  | 204 |
| ♦ Gereksiz Açıklamalar, Gereksiz Taahhütler, Gereksiz Alttan Alma..... | 206 |
| ♦ Hâkimin Takdirini Kazanma Arzusu .....                               | 207 |
| ♦ Meslektaş Çevresinde Güçlü Görünme Çabası.....                       | 209 |
| ♦ Onay Arama ile Mesleki Saygınlık Arasındaki İnce Çizgi .....         | 210 |
| ♦ Avukatın Kendi İç Ölçüsünü Kurması .....                             | 211 |
| ♦ Onay Arama Şemasının Bedeli .....                                    | 212 |

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Sağlıklı Yetişkinin Sesi: Saygı İsterim, Ama Kendimi Onaya Teslim Etmem..... | 213 |
| ♦ Sonuç: Başkalarının Gözünde Yaşamak Yerine Kendi Ölçüsünde Durmak.....       | 214 |

### On Üçüncü Bölüm

#### Cezalandırıcı İç Ses: Avukatın Kendisine Kestiği Ağır Hüküm 216

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| ♦ İçerideki Sert Hâkim .....                                       | 217 |
| ♦ “Bunu Nasıl Kaçırdın?” .....                                     | 218 |
| ♦ “Bu Dilekçe Daha İyi Olmalıydı” .....                            | 219 |
| ♦ “Sen Zaten Yeterince İyi Değilsin” .....                         | 220 |
| ♦ Mesleki Hata ile Kendini Cezalandırma Arasındaki Fark .....      | 222 |
| ♦ Cezalandırıcı Ebeveyn Modu.....                                  | 223 |
| ♦ Avukatın Kendisine Zalimleşmesi .....                            | 224 |
| ♦ Disiplin ile Kendine Eziyet Arasındaki Sınır .....               | 225 |
| ♦ Cezalandırıcı Sese Karşı Sağlıklı İç Konuşma .....               | 226 |
| ♦ Sonuç: Avukat Kendisine Ağır Hüküm Kesmeden de Gelişebilir ..... | 227 |

### On Dördüncü Bölüm

#### Terk Edilme ve Güvensizlik Şemaları: Müvekkil İlişkisinde

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Duygusal Tuzaklar .....</b>                                | <b>229</b> |
| ♦ Müvekkilin Dosyadan Çekilmesi .....                         | 230        |
| ♦ Vekâletten Azil Korkusu.....                                | 232        |
| ♦ Ücret Meselesinde Kırılgnlık.....                           | 233        |
| ♦ Müvekkilin Başka Avukata Danışması.....                     | 234        |
| ♦ Güven Sorunu Yaşayan Avukat.....                            | 236        |
| ♦ Her Eleştiriyi İhanet Gibi Algılamak.....                   | 237        |
| ♦ Mesleki Sınır Kuramayan Avukat.....                         | 238        |
| ♦ Sağlıklı Mesafe: Ne İlgisizlik Ne Bağımlılık.....           | 239        |
| ♦ Terk Edilme ve Güvensizlik Şemalarına Karşı Pratikler ..... | 240        |
| ♦ Sonuç: Müvekkili Tutmak Değil, Sağlıklı İlişki Kurmak.....  | 241        |

### On Beşinci Bölüm

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Haklılık, Öfke ve Adalet Hassasiyeti.....</b>                  | <b>243</b> |
| ♦ Avukatın Haksızlığa Karşı Duyarlılığı .....                     | 244        |
| ♦ Adalet Duygusu ile Öfke Arasındaki Bağ .....                    | 245        |
| ♦ Haklı Olmak Yetmez; Haklılığı Taşıyabilmek Gerekir .....        | 246        |
| ♦ Karşı Vekile, Hâkime, Bilirkişiye ve Sisteme Duyulan Öfke.....  | 247        |
| ♦ Öfkenin Dilekçeye, Duruşmaya ve Müvekkil İlişisine Sızması..... | 248        |
| ♦ Stoacı Öfke Eleştirisi .....                                    | 249        |
| ♦ Sağlıklı Öfke ile Yıkıcı Öfke Arasındaki Ayrım .....            | 250        |
| ♦ Haklı Öfkeyi Hukuki Dile Çevirmek .....                         | 251        |
| ♦ Öfke Anında Kısa İç Protokol .....                              | 252        |
| ♦ Sonuç: Adalet Hassasiyeti Öfkeye Teslim Edilmemelidir .....     | 253        |

### On Altıncı Bölüm

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Modlar: Avukatın İçindeki Farklı Sesler .....</b>                          | <b>255</b> |
| ♦ İncinmiş Çocuk Modu.....                                                    | 256        |
| ♦ Öfkeli Çocuk Modu.....                                                      | 257        |
| ♦ Teslim Olan Mod.....                                                        | 259        |
| ♦ Kaçınan Korungan Mod.....                                                   | 260        |
| ♦ Aşırı Telafi Eden Mod.....                                                  | 261        |
| ♦ Cezalandırıcı Ebeveyn Modu.....                                             | 262        |
| ♦ Talepkâr Ebeveyn Modu .....                                                 | 263        |
| ♦ Sağlıklı Yetişkin Modu.....                                                 | 264        |
| ♦ Avukatlık Pratiğinde Mod Değişimleri .....                                  | 265        |
| ♦ Duruşmada Çocuk Moduyla Değil, Sağlıklı Yetişkin<br>Moduyla Var Olmak.....  | 266        |
| ♦ Modları Tanımak İçin Kısa İç Harita.....                                    | 267        |
| ♦ Sonuç: İçerideki Sesleri Tanımadan Dışarıdaki Sözü<br>Yönetmek Zordur ..... | 268        |

## ÜÇÜNCÜ KISIM

### DURUŞMA, DOSYA VE MÜVEKKİL: MESLEKİ PRATİĞİN PSİKOLOJİSİ

#### On Yedinci Bölüm

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Duruşma Psikolojisi: Söz Almadan Önce İçeride Ne Olur? .....</b>  | <b>271</b> |
| ♦ Duruşma Salonuna Girerken Beden .....                              | 272        |
| ♦ Hâkimin Yüzü, Zabıt Kâtibinin Tavrı, Karşı Vekilin Pozisyonu ..... | 273        |
| ♦ Söz Alma Kaygısı.....                                              | 274        |
| ♦ Yanlış Anlaşılma Korkusu.....                                      | 276        |
| ♦ Tutanağa Geçmeyen Psikolojik Gerilim .....                         | 277        |
| ♦ Duruşmada Zihinsel Berraklık .....                                 | 278        |
| ♦ Sözlü Savunmada Sakinlik ve Ritim.....                             | 279        |
| ♦ Avukatın Kendini Salonda Konumlandırması.....                      | 280        |
| ♦ Söz Almadan Önce Kısa İç Hazırlık.....                             | 281        |
| ♦ Sonuç: Sözden Önce İç Merkez.....                                  | 282        |

#### On Sekizinci Bölüm

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Müvekkil Psikolojisi ve Avukatın Taşıdığı Duygusal Yük .....</b>           | <b>284</b> |
| ♦ Müvekkil Yalnızca Hukuki Sorun Getirmez.....                                | 285        |
| ♦ Korku, Panik, Öfke, İnkâr ve Beklenti .....                                 | 286        |
| ♦ Avukatın Duygusal Konteyner Rolü.....                                       | 287        |
| ♦ Müvekkilin Gerçek Dışı Beklentileri.....                                    | 288        |
| ♦ Umut Vermek ile Dürüst Olmak Arasındaki Sınır .....                         | 289        |
| ♦ Müvekkilin Kaygısını Avukatın Kaygısına Dönüştürmemek.....                  | 290        |
| ♦ Profesyonel Şefkat .....                                                    | 292        |
| ♦ Avukatın Duygusal Yükü Tanınması .....                                      | 293        |
| ♦ Müvekkil Duygusunu Hukuki Dile Çevirmek.....                                | 294        |
| ♦ Sonuç: Müvekkilin Duygusunu Duymak, Onun İçinde<br>Kaybolmak Değildir ..... | 295        |

### On Dokuzuncu Bölüm

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Zor Müvekkil: Sınır, Sabır ve Mesleki Mesafe.....</b>      | <b>297</b> |
| ♦ Sürekli Arayan Müvekkil.....                                | 298        |
| ♦ Her Şeyi Bilen Müvekkil .....                               | 300        |
| ♦ Avukatı Suçlayan Müvekkil.....                              | 301        |
| ♦ Sonucu Garanti İsteyen Müvekkil.....                        | 302        |
| ♦ Ücret Ödemeden Sınırsız Emek Bekleyen Müvekkil.....         | 303        |
| ♦ Avukatın Sınır Koyma Güçlüğü.....                           | 304        |
| ♦ Sertleşmeden Sınır Koymak.....                              | 305        |
| ♦ Müvekkille Çalışmak, Müvekkilin İçine Düşmek Değildir ..... | 306        |
| ♦ Zor Müvekkille Çalışmak İçin Pratik Çerçeve.....            | 307        |
| ♦ Sonuç: Sınır, Sabır ve Mesleki Mesafe.....                  | 308        |

### Yirminci Bölüm

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Hâkim, Savcı ve Bilirkişi Karşısında Avukatın Psikolojisi .....</b>  | <b>310</b> |
| ♦ Otorite Karşısında Gerilmek .....                                     | 311        |
| ♦ Hâkimin Sert Üslubu.....                                              | 312        |
| ♦ Savcının İlgisizliği.....                                             | 313        |
| ♦ Bilirkişinin Hatalı Raporu.....                                       | 314        |
| ♦ Kurumlar Karşısında Yalnızlık Hissi .....                             | 316        |
| ♦ İçeride Küçülen Avukat .....                                          | 317        |
| ♦ Saygı ile Edilgenlik Arasındaki Fark.....                             | 318        |
| ♦ Mesleki Vakar.....                                                    | 319        |
| ♦ Otorite Karşısında Sağlıklı Yetişkinin Cümleleri .....                | 319        |
| ♦ Sonuç: Otorite Karşısında Küçülmeden, Ölçüsüzleşmeden<br>Durmak ..... | 320        |

### Yirmi Birinci Bölüm

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Karşı Vekil, Rekabet ve Mesleki Saldırganlık.....</b> | <b>322</b> |
| ♦ Karşı Vekilin Üslubu.....                              | 323        |
| ♦ Kışkırtılmak .....                                     | 324        |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Kişisel Saldırısı Mesleki Meseleye Çevirebilmek.....  | 325 |
| ♦ Meslektaş Rekabeti.....                               | 326 |
| ♦ Gösteri, Meydan Okuma ve Ego Savaşları.....           | 327 |
| ♦ Avukatın Üslubunu Koruması .....                      | 328 |
| ♦ Asalet Romantizm Değildir; Stratejik Güçtür .....     | 329 |
| ♦ Karşı Vekille Çalışırken Sağlıklı Yetişkin Modu.....  | 330 |
| ♦ Pratik Üslup Cümleleri.....                           | 331 |
| ♦ Sonuç: Üslubunu Koruyan Avukat, Dosyasını Korur ..... | 332 |

## Yirmi İkinci Bölüm

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| <b>Dava Kaybetmek: Yenilginin Psikolojisi.....</b>   | <b>334</b> |
| ♦ Her Kayıp Kişisel Başarısızlık Değildir .....      | 335        |
| ♦ Kaybedilen Dosyadan Öğrenmek.....                  | 336        |
| ♦ Haksız Karar Karşısında İç Kırılması .....         | 337        |
| ♦ Müvekkile Sonucu Açıklamak.....                    | 338        |
| ♦ Yenilginin Ardından Kendini Toparlamak.....        | 340        |
| ♦ Stoacı Sonuç Ayrımı .....                          | 341        |
| ♦ Avukatın Emeği ile Mahkemenin Hükmünü Ayırmak..... | 342        |
| ♦ Kayıp Sonrası İç Sesler .....                      | 343        |
| ♦ Yenilgiyi Mesleki Hafızaya Dönüştürmek .....       | 344        |
| ♦ Sonuç: Kayıp Sonuçtur, Kimlik Değil .....          | 345        |

## Yirmi Üçüncü Bölüm

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Mesleki Hata, Pişmanlık ve Telafi.....</b>                            | <b>346</b> |
| ♦ Hata Yapmayan Avukat Yoktur.....                                       | 347        |
| ♦ Hatanın İnkârı ile Hatanın Altında Ezilmek Arasında<br>Üçüncü Yol..... | 348        |
| ♦ Usul Hatası, Süre Kaçırma Korkusu, Eksik Delil.....                    | 349        |
| ♦ Pişmanlığın Sağlıklı Kullanımı.....                                    | 350        |
| ♦ Cezalandırıcı İç Sese Karşı Sorumluluk Bilinci .....                   | 351        |
| ♦ Telafi Edilebilir Olanı Telafi Etmek.....                              | 352        |

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Telafi Edilemeyen Hata ile Yaşamak .....                                                  | 353 |
| ♦ Hata Sonrası Müvekkile Konuşmak.....                                                      | 354 |
| ♦ Hata Sonrası Sistem Kurmak .....                                                          | 355 |
| ♦ Hata Sonrası Mesleki Olgunluk.....                                                        | 356 |
| ♦ Sonuç: Hata, İnkâr Edilecek Bir Leke Değil; Sorumlulukla<br>İşlenecek Bir Gerçektir ..... | 357 |

## **DÖRDÜNCÜ KISIM**

### **AVUKATIN GÜNLÜK HAYATI: YORGUNLUK, PARA, İTİBAR VE YALNIZLIK**

#### **Yirmi Dördüncü Bölüm**

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Tükenmişlik: Avukat Neden Yorulur? .....</b>          | <b>359</b> |
| ♦ Bitmeyen Dosyalar .....                                | 360        |
| ♦ Sürekli Çatışma İçinde Yaşamak .....                   | 361        |
| ♦ Telefon, Mesaj, UYAP, Duruşma, İcra, Müvekkil .....    | 362        |
| ♦ Zihnin Kapanamaması .....                              | 364        |
| ♦ Bedensel Yorgunluk ile Ruhsal Yorgunluk .....          | 365        |
| ♦ Merhamet Yorgunluğu.....                               | 366        |
| ♦ Tükenmişliği Geç Fark Etmek.....                       | 367        |
| ♦ Avukatın Kendini Tüketmeyi Meslek Ahlakı Sanması ..... | 368        |
| ♦ Tükenmişliğe Karşı Küçük Ama Gerçekçi Önlemler .....   | 369        |
| ♦ Sonuç: Yorulmak Zayıflık Değildir; Uyarıdır.....       | 370        |

#### **Yirmi Beşinci Bölüm**

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>Para, Ücret ve Değer Duygusu .....</b>           | <b>372</b> |
| ♦ Avukatlık Ücretinin Psikolojisi.....              | 373        |
| ♦ Ücret İstemekte Zorlanmak.....                    | 374        |
| ♦ Emegin Değersizleştirilmesi .....                 | 375        |
| ♦ “Bir Dilekçe Yazacaksın” Cümlesinin Ağırlığı..... | 377        |
| ♦ Para Konuşmanın Mahcubiyeti.....                  | 378        |
| ♦ Yoksullaşma, Proletarleşme ve Mesleki Öfke.....   | 379        |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Ücret ile Kişisel Değer Arasındaki Bağın Çözülmesi ..... | 380 |
| ♦ Adil Ücret, Mesleki Sınırdır .....                       | 382 |
| ♦ Para ile İlişkiyi Yeniden Kurmak .....                   | 383 |
| ♦ Sonuç: Ücret, Emegın ve Sınırın Dilidir .....            | 384 |

### Yirmi Altıncı Bölüm

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>İtibar: Avukatın Görünme Arzusu .....</b>                      | <b>386</b> |
| ♦ İyi Avukat Olarak Bilinme Arzusu .....                          | 387        |
| ♦ Sosyal Medya, Çevre, Baro, Meslektaş Camiası .....              | 388        |
| ♦ Güçlü Görünme Yorgunluğu .....                                  | 389        |
| ♦ İtibarın Sarhoşluğu .....                                       | 390        |
| ♦ İtibar Kaybı Korkusu .....                                      | 391        |
| ♦ Avukatın Kendini Sahneye Kaptırması .....                       | 392        |
| ♦ Sessiz Derinlik ile Gösterişli Görünürlük Arasındaki Fark ..... | 393        |
| ♦ İtibarın İç Ölçüyle Dengelenmesi .....                          | 394        |
| ♦ Sağlıklı Görünürlük .....                                       | 395        |
| ♦ Sonuç: İtibar Gölge Olmalı, Merkez Değil .....                  | 396        |

### Yirmi Yedinci Bölüm

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Yalnızlık: Kalabalık Mesleğın Sessiz Tarafı .....</b>           | <b>398</b> |
| ♦ Avukatın Herkesle Konuşup Kendisiyle Yalnız Kalması .....        | 399        |
| ♦ Müvekkile Güçlü Görünmek .....                                   | 400        |
| ♦ Meslektaşına Açık Verememek .....                                | 401        |
| ♦ Aileye İşin Ağırlığını Anlatamamak .....                         | 402        |
| ♦ Duruşmadan Sonra Eve Taşınan Duygu .....                         | 403        |
| ♦ Yalnızlıkla Dost Olmak .....                                     | 404        |
| ♦ İç Kale Fikrine Dönüş .....                                      | 406        |
| ♦ Yalnızlığı Yazıya, Düşünceye ve Mesleki Derinliğe Çevirmek ..... | 407        |
| ♦ Yalnızlığın Tehlikeli Hâlleri .....                              | 407        |
| ♦ Sonuç: Kalabalığın İçinde Kendi Sesini Kaybetmemek .....         | 408        |

## BEŞİNCİ KISIM

### SAĞLIKLI YETİŞKİN AVUKAT: STOACI VE TERAPÖTİK BİR MODEL

#### Yirmi Dokuzuncu Bölüm

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Sağlıklı Yetişkin Modu ile Stoacı Bilge Arasında .....</b> | <b>411</b> |
| ♦ Şema Terapide Sağlıklı Yetişkin .....                       | 412        |
| ♦ Stoacılıkta Akıl ve İç Hâkimiyet .....                      | 413        |
| ♦ İki Yaklaşımın Kesiştiği Yer .....                          | 415        |
| ♦ Avukatın İçindeki Sakin, Ölçülü ve Sorumlu Merkez .....     | 416        |
| ♦ Sağlıklı Yetişkin Avukat Nasıl Düşünür? .....               | 417        |
| ♦ Ne Duygusuzdur Ne Dağınık .....                             | 418        |
| ♦ Ne Edilgendir Ne Saldırgan .....                            | 419        |
| ♦ Ne Kendini Ezer Ne Başkasını .....                          | 420        |
| ♦ Sağlıklı Yetişkin Avukatın Günlük Pratiği .....             | 421        |
| ♦ Sonuç: Avukatın İç Merkezi .....                            | 421        |

#### Otuzuncu Bölüm

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Avukatın İç Diyalogu: Kendinle Nasıl Konuşuyorsun? .....</b> | <b>423</b> |
| ♦ İç Konuşmanın Mesleki Etkisi .....                            | 424        |
| ♦ Kendini Azarlayan Avukat .....                                | 425        |
| ♦ Kendini Kandıran Avukat .....                                 | 426        |
| ♦ Kendini Savunan Avukat .....                                  | 427        |
| ♦ Kendini Çalıştıran Avukat .....                               | 428        |
| ♦ Stoacı Günlük Muhasebe .....                                  | 429        |
| ♦ Şema Terapide İç Seslerin Ayrıştırılması .....                | 430        |
| ♦ Avukatın Kendisiyle Kurduğu Dil .....                         | 431        |
| ♦ İç Diyalog İçin Kısa Pratikler .....                          | 432        |
| ♦ Sonuç: Avukat Önce Kendi İçinde Konuşur .....                 | 433        |

### Otuz Birinci Bölüm

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Kriz Anında Avukat: İlk 60 Saniye .....</b>                  | <b>434</b> |
| ♦ Kriz Anı Nedir? .....                                         | 435        |
| ♦ Kötü Ara Karar .....                                          | 435        |
| ♦ Beklenmedik Tanık Beyanı .....                                | 437        |
| ♦ Müvekkilin Duruşmada Kontrolsüz Konuşması .....               | 438        |
| ♦ Karşı Vekilin Saldırgan Tavrı .....                           | 439        |
| ♦ Tahliye Talebinin Reddi .....                                 | 440        |
| ♦ Bilirkişi Raporunun Dosyayı Bozması .....                     | 441        |
| ♦ İlk 60 Saniyede Nefes, Duruş, Düşünce ve Söz.....             | 442        |
| ♦ Tepki Vermeden Önce Konum Almak.....                          | 443        |
| ♦ Kriz Protokolü.....                                           | 443        |
| ♦ Sonuç: İlk Sarsıntı İnsani, İlk Cevap Mesleki Olmalıdır ..... | 444        |

### Otuz İkinci Bölüm

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Günlük Uygulamalar: Avukat İçin Küçük Disiplinler .....</b> | <b>446</b> |
| ♦ Sabah Zihinsel Hazırlık .....                                | 447        |
| ♦ Duruşma Öncesi Kontrol Listesi .....                         | 448        |
| ♦ Dosya Sonrası Kısa Muhasebe .....                            | 449        |
| ♦ Akşam Stoacı Değerlendirme.....                              | 449        |
| ♦ Şema Günlüğü .....                                           | 450        |
| ♦ Tetikleyici Kayıtları .....                                  | 451        |
| ♦ Haftalık Mesleki Sadeleşme .....                             | 452        |
| ♦ Telefon, Mesaj ve Sınır Disiplini .....                      | 453        |
| ♦ Avukatın Zihinsel Hijyeni .....                              | 454        |
| ♦ Küçük Disiplinlerin Büyük Etkisi .....                       | 455        |
| ♦ Sonuç: Zihinsel Hijyen Mesleki Bir Gerekliliktir .....       | 455        |

### Otuz Üçüncü Bölüm

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>Mesleki İlişkilerde Sağlıklı Sınırlar .....</b> | <b>457</b> |
| ♦ Müvekkille Sınır .....                           | 458        |
| ♦ Meslektaşla Sınır .....                          | 459        |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Hâkim ve Savcı ile Sınır .....                                    | 460 |
| ♦ Aile ile Sınır .....                                              | 461 |
| ♦ Stajyer ve Çalışanlarla Sınır .....                               | 462 |
| ♦ Ulaşılabilir Olmak ile Sürekli Müsait Olmak Arasındaki Fark ..... | 463 |
| ♦ Hayır Diyebilmek.....                                             | 464 |
| ♦ Sınır Koymanın Suçluluğu.....                                     | 465 |
| ♦ Sınırın Dili .....                                                | 466 |
| ♦ Sonuç: Sınır, Mesleki Huzurun Çizgisidir .....                    | 467 |

### **Otuz Dördüncü Bölüm**

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Avukatın Ahlaki Psikolojisi .....</b>                  | <b>468</b> |
| ♦ Korku ve Menfaat Karşısında Karakter .....              | 469        |
| ♦ Savunma Görevi ve İç Huzur .....                        | 470        |
| ♦ Haksızlığı Temsil Etmek Değil, Hukuku Temsil Etmek..... | 471        |
| ♦ Mesleki Cesaret .....                                   | 472        |
| ♦ Mesleki Nezaket.....                                    | 473        |
| ♦ Sır Saklamak .....                                      | 474        |
| ♦ Güçsüzün Yanında Durmak .....                           | 475        |
| ♦ Avukatın Ahlakı Yalnızca Mevzuat Meselesi Değildir..... | 476        |
| ♦ Ahlaki Yorgunluk ve Kendini Koruma .....                | 477        |
| ♦ Sonuç: Ahlak, Avukatın İç Omurgasıdır .....             | 478        |

## **ALTINCI KISIM**

### **ZAMAN, ÖLÜM VE MESLEĞİN ANLAMI**

#### **Otuz Beşinci Bölüm**

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Memento Mori: Avukatın Ölümü Hatırlaması .....</b>      | <b>481</b> |
| ♦ Ankara Barosu'nun Ölüm Mesajları.....                    | 482        |
| ♦ Bir Meslektaşın Ardından Gelen Sessizlik .....           | 483        |
| ♦ Duruşmaların, Dosyaların ve Sürelerin Arasında Ölüm..... | 484        |
| ♦ Stoacı Ölüm Düşüncesi .....                              | 485        |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| ♦ Ölümü Hatırlamak Karamsarlık Değildir .....            | 485 |
| ♦ Bugünkü Öfkenin, Hırsın ve Kırgınlığın Küçülmesi ..... | 486 |
| ♦ Avukatın Hayatını Ertelememesi .....                   | 487 |
| ♦ Ölümü Hatırlayan Avukatın Mesleki Tavrı .....          | 488 |
| ♦ İç Kale ve Fanilik .....                               | 489 |
| ♦ Sonuç: Ölümü Hatırlamak, Hayatı Yerine Koymaktır ..... | 490 |

### Otuz Altıncı Bölüm

|                                                                           |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Zaman: Avukatın En Sessiz Kaybı .....</b>                              | <b>492</b> |
| ♦ Adliyede Geçen Yıllar .....                                             | 493        |
| ♦ Bekleme Salonları, Duruşma Saatleri, Ertelenen Dosyalar .....           | 494        |
| ♦ Müvekkil İçin Harcanan Zaman ile Hayat İçin Kalan Zaman .....           | 495        |
| ♦ Zamana Sahip Çıkmak .....                                               | 496        |
| ♦ Gereksiz Dosya, Gereksiz Tartışma, Gereksiz Hırs .....                  | 497        |
| ♦ Avukatın Kendi Ömrünü Savunması .....                                   | 498        |
| ♦ Zaman Yönetimi Değil, Hayat Yönetimi .....                              | 499        |
| ♦ Yavaşlamak ve Seçmek .....                                              | 500        |
| ♦ Zamanın Adaleti .....                                                   | 501        |
| ♦ Sonuç: Kendi Zamanını Savunamayan Avukat, Kendi Hayatını Kaybeder ..... | 502        |

### Otuz Yedinci Bölüm

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Mesleğin Anlamı: Avukat Neden Devam Eder? .....</b>                | <b>504</b> |
| ♦ Yorgunluğa Rağmen Devam Etmek .....                                 | 505        |
| ♦ Savunmanın İnsan Hayatındaki Yeri .....                             | 506        |
| ♦ Bir Dilekçenin, Bir İtirazın, Bir Sözün Değeri .....                | 507        |
| ♦ Bazen Sonucu Değiştirmek, Bazen İnsanın Yalnızlığını Azaltmak ..... | 508        |
| ♦ Meslekten Anlam Çıkarmak .....                                      | 509        |
| ♦ Stoacı Görev Fikri .....                                            | 510        |
| ♦ Avukatın Kendi Mesleki Manifestosu .....                            | 511        |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| ♦ Devam Etmenin Sessiz Onuru .....     | 512 |
| ♦ Mesleğin Anlamını Kaybettiğinde..... | 512 |
| ♦ Sonuç: Avukat Neden Devam Eder?..... | 513 |

### **Otuz Sekizinci Bölüm**

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Sonuç: Avukatın İç Kalesi.....</b>                                 | <b>515</b> |
| ♦ Avukatın Psikolojisi Lüks Değildir .....                            | 516        |
| ♦ Kendini Tanımayan Avukatın Mesleki Riski .....                      | 517        |
| ♦ Stoacılık, Şema Terapi ve Hukuk Pratiğinin Birleştiği Yer .....     | 518        |
| ♦ Dış Dünyayı Yönetemeyen Ama Kendini Yönetmeye<br>Çalışan İnsan..... | 519        |
| ♦ İyi Avukat, Önce Sağlam İnsan Olmak Zorunda Değildir .....          | 520        |
| ♦ Avukatın İç Kalesine Dönüş.....                                     | 521        |
| ♦ İç Kale ve Mesleki Vakar .....                                      | 522        |
| ♦ Bu Kitabın Asıl Meselesi .....                                      | 523        |
| ♦ Avukatın Kendisine Son Soruları .....                               | 523        |
| ♦ Sonuç: İç Kaleye Dönmek .....                                       | 524        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>SEÇİLMİŞ KAYNAKÇA.....</b> | <b>527</b> |
|-------------------------------|------------|