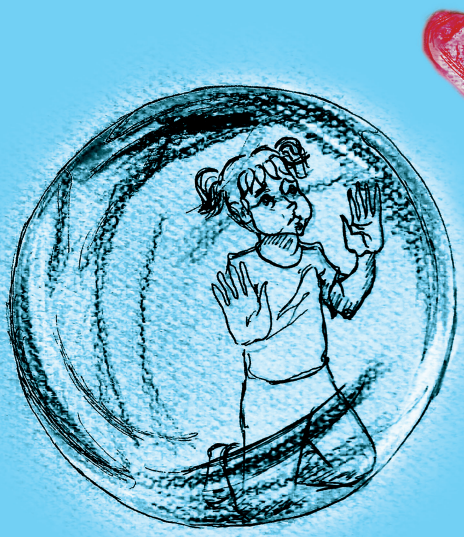
Çocuklukta İhmalin İzi:

BOŞLUK HİSSİ



13. BASKI

Dr. Jonice Webb

Dr. Christine Musello

Çeviren: Gülsün Arıkan

Sola Unitas

ÇOCUKLUKTA İHMALİN İZİ: BOŞLUK HİSSİ

"Jonice Webb rehberlik, uyum ve sevgi gibi çocuklukta verilmesi gereken ancak göz ardı edilen konularla ilgili olağanüstü bir kitaba imza atmış. Duygusal ihmalin neden olduğu hasar ve bu hasarı düzeltmek için yapılması gerekenler, heyecan verici ve hayatınızı değiştirme potansiyeline sahip bu eserin konularından sadece birkaçı."

Terrence Real

Aile Terapisti ve *Good Morning America* ile *ABC News*'in Çok Satan Yazarı

"Çocuklukta İhmalin İzi: *Boşluk Hissi,* ebeveynlerimizden bize kalan mirasa farklı ve açık bir şekilde ışık tutmakla kalmayıp çocukluğumuzda ebeveynlerimizden aldıklarımızın, yetişkinlik döneminde duygusal ve sosyal anlamda bizleri nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı oluyor. Dr. Webb zengin, sıcak ve empati yüklü cümleleriyle doğrudan bize hitap ederek, duygusal olarak karşılaştığımız engelleri tanımlamamıza ve bu engellerin üstesinden gelebileceğimiz yolları bulmamıza destek sağlıyor."

Dr. Jeffrey Pickar

Harvard Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği Klinik Eğitmen

"Dr. Webb'in Çocuklukta İhmalin İzi*: Boşluk Hissi* isimli eseri, çocuk ve ergen psikoloğu olarak gerçekleştirdiğim çalışmaları önemli ölçüde etkiledi. Duygusal ihmali kavramsallaştırıyor ve bunun, çocuk gelişimi üzerindeki sayısız etkisini çok net ve başka hiçbir yerde görmediğim bir şekilde ifade ediyor. Webb, klinik tedavi uzmanlarının, çalıştıkları ailelerde meydana gelebilecek duygusal ihmal kalıplarını tanımlayabilmeleri

için araçlar sunuyor. Daha da önemlisi, Çocuklukta İhmalin İzi: *Boşluk Hissi* çocuk ve ergenlerin, anne-babalarının kuşaklarındaki duygusal ihmali engellemelerine yardımcı olacak klinik tedavi uzmanlarının pratik yönergelerini gösteriyor."

Dr. Stephanie M. Kriesberg
Çocuk ve Ergen Psikoloğu
Lexington, MA

ÇOCUKLUKTA İHMALİN İZİ:

BOŞLUK HİSSİ

Dr. Jonice Webb

ve Dr. Christine Musello

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Translated from the English Language edition of RUNNING ON EMPTY by Jonice Webb and Christine Musello, originally published by Waterside Productions, Inc. This edition arranged throught Kayi Telif Haklari Ajansi. Copyright © 2014. Turkish translation Copyright © 2018 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Waterside Productions, Inc. tarafından "RUNNING ON EMPTY" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 978-605-2250-68-6
Yayıncı Sertifika No: 32858
13. Baskı: İstanbul 2020
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Gülsün Arıkan
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Hale Özdemir
Düzelti: Sinem Öktem
Son Okuma: Banu Onur Evren, Aslı Kuday Deşer
Okuyucu Deneyimi: Gülden Demir, Müge Coşkun
Mizanpaj: Sibel Deniz
Kapak Tasarım: Sibel Deniz
Kapak Resmi: Tuna Tokkuzun
Orijinal Adı: Running On Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Danışanlarıma ithafen…

İÇİNDEKİLER

Önsöz 13

Teşekkür 15

Giriş 17

1. KISIM: BOŞLUK HİSSİ 25

Bölüm 1: Depo Neden Doldurulmadı? 27
Eylem Hâlindeki Sıradan Sağlıklı Ebeveyn 30

Bölüm 2: Boşluk Hissine Neden Olan On İki Davranış Şekli 39

1. Tür: Narsist Ebeveyn 40
2. Tür: Otoriter Ebeveyn 46
3. Tür: İzin Verici Ebeveyn 54
4. Tür: Yaslı Ebeveyn: Boşanmış veya Sevdiği Birini Kaybetmiş 60
5. Tür: Bağımlı Ebeveyn 66
6. Tür: Depresif Ebeveyn 73
7. Tür: İşkolik Ebeveyn 77
8. Tür: Ailede Özel İhtiyaçları Olan Bir Çocuğun Ebeveyni 82
9. Tür: Başarı/Mükemmeliyetçilik Odaklı Ebeveyn 87
10. Tür: Sosyopat Ebeveyn 92

11. Tür: Çocuk Olarak Ebeveyn *99*
12. Tür: İyi Niyetli Ancak Kendini İhmal Eden Ebeveyn *103*

2. KISIM: YAKIT TÜKENDİ 107

Bölüm 3: İhmal Edilen Çocukların Hepsi Büyümüş 109

1. Boşluk Hissi *111*
2. Karşı Bağımlılık *116*
3. Gerçekçi Olmayan Öz-Değerlendirme *119*
4. Kendine Şefkati Olmayan, Başkalarına Karşı Şefkat Dolu *124*
5. Suçluluk ve Utanç: Benim Sorunum Ne? *128*
6. Kendine Yönelik Öfke ve Kendini Suçlama *131*
7. Ölümcül Hata (İnsanlar Beni Gerçekten Tanırsa, Beni Sevmeyecekler) *132*
8. Kendini ve Diğerlerini Beslemede Zorlanma *135*
9. Zayıf Öz-Disiplin *138*
10. Aleksitimi: Zayıf farkındalık ve duyguları anlamama *142*

Bölüm 4: Bilişsel Sırlar: İntihar Duyguları İle İlgili Özel Sırlar 149

3. KISIM: DEPOYU DOLDURMAK 163

Bölüm 5: Değişim Nasıl Gerçekleşir? 165

Başarılı Değişim Sürecinde Gerekli Olan Faktörler *166*

Bölüm 6: Duygular Neden Önemli Ve Onlarla Ne Yapmalıyız? 169

1. Duygularınızın Amacını ve Değerini Anlamak *169*
2. Duygularınızı Tanımlamak ve Adlandırmak *172*

3. Kendi Duygularınızı İzlemeyi Öğrenmek *173*
4. Kendi Duygularınızı Kabul Etmek ve Onlara Güvenmek *177*
5. Duyguları Etkili Bir Şekilde İfade Etmeyi Öğrenmek *179*
6. İlişkilerde Duyguların Farkına Varmak, Onları Anlamak ve Değerlendirmek *182*

Bölüm 7: Öz-Bakım 191

Öz-Bakım Bölüm 1: Kendinizi Beslemeyi Öğrenin *193*
Öz-Bakım Bölüm 2: Öz-Disiplin Geliştirmek *223*
Öz-Bakım Bölüm 3: Kendinizi Yatıştırın *229*
Öz-Bakım Bölüm 4: Kendine Şefkat Duymak *234*

Bölüm 8: Döngüye Son Verin: Çocuğunuza Sizin Hiç Almadığınız Bir Şey Verin 241

1. Ebeveynlik Suçunuz *242*
2. Şimdiye Kadar Yaptığınız Değişiklikler *244*
3. Kendinize Özgü Ebeveynlik Probleminizi Tanımlayın *245*

Bölüm 9: Terapistler İçin 265

Araştırma *267*
Duygusal İhmalin Tanımı *271*
Tedavi *277*
Terapistler için Özet *284*
Sonuç *285*

İyileşmek İçin Kullanılabilecek Kaynaklar 287

Kaynakça 297

ÖNSÖZ

Bu kitabı yazmak, hayatımın en büyüleyici deneyimlerinden biri oldu. *Duygusal ihmal* kavramı zihnimde daha açık ve belirgin hâle geldikçe sadece psikolojiyi uygulama yöntemim değil, dünyaya bakış açım da değişti ve her yerde duygusal ihmali görmeye başladım: Kendi çocuklarıma ebeveynlik yaparken, eşimi tedavi etmeye çalışırken, alışveriş merkezinde dolaşırken hatta televizyon programlarında bile bu konuyla ilgili işaretler gördüm. Kendimi çok kez, insanlar hepimizi etkileyen bu görünmez gücün farkına varsalardı, bunun çok büyük yararını görebilirlerdi, diye düşünürken buldum. Evet, görünmez güç derken duygusal ihmalden söz ediyorum.

Son birkaç yılda, bu kavramın çalışmalarımın hayati bir boyutu olduğunu gördükten ve değerli olduğuna ikna olduktan sonra, düşüncelerimi sevgili meslektaşım Dr. Christine Musello ile paylaştım. Christine durumu hızlı bir şekilde anlamlandırdı ve duygusal ihmali, kendi klinik uygulamaları da dahil olmak üzere etrafındaki her yerde görmeye başladı. Birlikte bir taslak üzerinde çalışmaya başladık ve bu kavramı tanımlamaya çalıştık. Dr. Musello, duygusal ihmal kavramıyla ilgili ilk temel sözcüklerin ortaya konmasına yardımcı oldu. Bu kavramı kucaklamaya bu kadar hazır olması ve çalışmayı son derece faydalı bulduğunu göstermesi, ilerlemem için bana cesaret verdi.

Dr. Musello, bu kitabı benimle birlikte yazmaya devam edemese de kitabın bazı bölümlerini oluşturarak ve birkaç klinik hikâyeyi bir araya getirerek, yazma sürecinin başında bana çok büyük bir destek verdi. Bu çalışmaya katkıda bulunmasından dolayı çok mutluyum.

TEŞEKKÜR

Terapiye gelen danışanlarım, hikâyelerini ve acılarını benimle paylaşma konusunda istekli olmasalardı, böyle bir kitabı hayal etmek ya da yazmak mümkün olmazdı. Bana karşı duydukları güven, gösterdikleri samimiyet ve bağlılıktan dolayı onlara derin bir saygı duyuyorum.

Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi kitabına, muhteşem karikatürlerini kullanarak mizah katmak için benimle birlikte çalışan *The New Yorker*'a çok teşekkür ederim.

Bu kitabı yazabilmek için ailemin, arkadaşlarımın ve meslektaşlarımın engin bilgilerinden faydalanmaya ihtiyacım vardı. Bu süreçte bana yardımcı olan ve ilerlememi sağlayan birkaç insana teşekkür etmek istiyorum.

İlk olarak, bu kitabın taslağını okumak için kendi kitabını yazmaya ayırdığı zamandan harcayan Denise Waldron'a minnettar olduğumu söylemeliyim. Denise'in gözleri detaylar konusunda inanılmazdır. Büyük ve küçük tutarsızlıkları, hataları yakalamam ve düzeltmem konusundaki yardımlarıyla beni sürekli şaşırtmayı başardı.

İkinci olarak, bu kitabın nasıl daha iyi olabileceğine yönelik paylaştıkları düşünceleri ve olağanüstü geribildirimleri için Joanie Schaffner, LICSW*, Dr. Danielle DeTora ve Nicholas

* Licensed Independent Clinical Social Worker: Klinik Alanında Çalışan Lisanslı Sosyal Hizmetler Uzmanı.

Brown'a teşekkür etmek istiyorum. Karmaşık ve zor durumlarda karar vermem gerektiğinde, iş alanındaki bilgilerini benimle paylaşan Michael Feinstein'a, kitabıma ve bana inanmakla kalmayıp zorlu yayımlanma sürecinde yolculuğuma rehberlik eden Michael Ebeling'e çok teşekkür ederim.

Dr. Scott Creighton, Catherine Bergh, Patrice, Chuck Abernathy, David Hornstein ve Nancy Fitzgerald Heckman'a ihtiyacım olduğu her an dinleyerek, umursayarak, tavsiyelerde bulunarak ya da bu kitabın ortaya çıkmasına yardımcı olacak diğer kişilerin yardımlarını isteyerek beni onurlandırdıkları için teşekkür ederim.

Son olarak, içten sevgisi ve takdiri ile sevgili eşim Seth Davis'e, uzun araştırma ve yazma sürecimde yanımda olan çocuklarım Lydia ve Isaac'e kendimle ilgili şüpheye düşmeme izin vermedikleri için teşekkür etmek istiyorum. Onların desteği olmasaydı böyle bir kitap yazamazdım.

GİRİŞ

Çocukluğunuza dair ne hatırlıyorsunuz? Hemen hemen herkes, ufak tefek bir şeyler hatırlar. Belki sizin de ailece gittiğiniz seyahatler, öğretmenleriniz, arkadaşlarınız, yaz kamplarınız, akademik alanda elde ettiğiniz ödüller gibi daha pozitif ya da aile içi çatışmalar, kardeşler arası rekabet, okuldaki problemler veya can sıkıcı sorunlarınızla ilgili bazı negatif hatıralarınız vardır. 'Boşluk hissi' bu anıların hiçbiriyle ilgili değildir. Aslında çocukluğunuzda gerçekleşen ya da hatırlayabildiğiniz herhangi bir şey hakkında da değildir. Bu kitap, çocukluğunuzda gerçekleşmeyen, hatırlamadığınız şeylerin farkında olmanıza yardımcı olmak için yazılmıştır. Çünkü gerçekleşmeyen şeyler, bir yetişkin olarak kim olduğunuz üzerinde hatırladığınız olaylardan daha fazla güce sahiptir. Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi, sizi çocukluğunuzda tamamlanmamış bazı durumların sonuçlarıyla tanıştıracak. Bu his aslında hayatınızda var olan görünmez bir güçtür. Bu görünmez güçten etkilenmiş olup olmadığınızı anlamınıza ve etkilendiyseniz, bu görünmez gücün üstesinden gelmenize yardımcı olacağım.

Başarılı, etkili ve yetenekli insanların pek çoğu gizliden gizliye kendilerini başarısız ve toplumdan kopuk hisseder. "Daha mutlu olmam gerekmez mi?" "Neden daha fazlasını başaramadım?" "Neden hayatım daha anlamlı değil?" Bu sorular çoğu zaman hayatımıza yerleşmiş, görünmeyen bir güçten kaynaklanır ve daha çok sevgi dolu, iyi niyetli ebeveynlere sahip olan, mutlu ve sağlıklı bir çocukluk geçirdiğini hatırlayan kişiler tarafından

sorulur. Bu yüzden yetişkin olduklarında, doğru yapmadıklarını hissettikleri her şey için kendilerini suçlarlar. Hatırlayamadıkları şeyin -yani hayatlarındaki o görünmez gücün- etkisi altında olduklarını fark etmezler.

Muhtemelen şimdiye kadar anlattıklarımdan 'görünmez gücün' ne olduğunu merak etmişsinizdir. İçiniz rahat olsun, o kadar da korkunç bir şey değil. Doğaüstü, psişik ya da uğursuz bir şey değil. Aslında son derece yaygın, evlerde ve ailelerde gerçekleşmeyen çok insani bir şey. Var olduğunun, önemli olduğunun ya da üzerimizde etkisi olduğunun farkında değiliz. Bunun için söyleyecek bir şeyimiz yok; hakkında düşünmeyiz ve bununla ilgili hiç konuşmayız. Onu göremeyiz, sadece hissedebiliriz. Hissettiğimiz zaman, hissettiğimiz şeyin ne olduğunu bilemeyiz.

Bu kitapta, bu güce nihayet bir isim verdim ve *Duygusal İhmal* dedim. Fiziksel ihmal ile karıştırılacak bir şey değildir. Şimdi duygusal ihmalin gerçekten ne olduğuyla ilgili konuşmaya başlayabiliriz.

Hemen hemen hepimiz 'ihmal' kelimesine aşinayız. Oldukça yaygın bir kelimedir. Merriam-Webster Sözlüğü'ne göre, 'ihmal' kelimesinin tanımı, 'çok az ilgi ve saygı göstermek ya da saygısızlık etmek; özellikle ilgisiz davranıp yalnız bırakmak'tır.

'İhmal' kelimesi Sosyal Hizmetler'de çoğu zaman, özellikle zihinsel sağlık uzmanları tarafından kullanılır. Genellikle fiziksel ihtiyaçları karşılanmayan çocuklar gibi bağımlı kişileri ifade etmek için başvurulan bir kelimedir. Mesela, kışın okula montsuz gelen bir çocuk veya çoğu zaman kızının kendisine yiyecek getirmeyi 'unuttuğu', evden çıkamayan yaşlı bir kişiyi örnek verebiliriz.

Duygusal ihmal görünmezdir. Hemen göze çarpmaz ve nadi-

ren fiziksel veya görünür işaretleri vardır. Aslında duygusal olarak ihmal edilen çocukların büyük çoğunluğu, fiziksel anlamda kusursuz bir özenle büyür. Pek çoğu ideal olarak tanımlanan ailelerde yetişir. Bu kitabı yazdığım insanların ihmal edilmiş olarak tanımlanmalarına yönelik gözle görülür bir işaret yoktur. Aslında hiçbir şekilde ihmal edilmiş olarak tanımlanmazlar.

Peki, o zaman bu kitabı neden yazdım? Her şeyden önce, duygusal ihmal, araştırmacılar ve uzmanlar tarafından bu zamana dek fark edilmeden gelmişse, nasıl böylesine rahatsızlık verici olabilir? Gerçek şu ki duygusal ihmal kurbanı olan insanlar gerçekten acı içindedir. Ancak bunun nedenini anlamazlar ve çoğu zaman terapistler de bu sorunu çözemez. Bu kitabı yazarken, çoğu zaman hastalarını hatta bazen yardıma ihtiyaç duyan profesyonelleri alt eden gizli bir mücadele için çözümler ürettim ve önerdim. Amacım, sessiz bir şekilde, kendilerindeki sorunun ne olduğunu anlamaya çalışan insanlara yardım etmekti.

Duygusal ihmalin neden bu kadar göz ardı edildiğiyle ilgili mantıklı bir açıklama vardır: Çünkü o gizlenir. Eylemden ziyade, ihmal suçuyla ilgilidir; resmin kendisinden ziyade, aile resmindeki beyaz alandır. Genellikle çocuklukta 'söylenmiş' şeylerden ziyade, 'söylenmeyen', 'gözlemlenmeyen' ya da 'hatırlanmayan' şeylerdir.

Örneğin; ebeveynler çocuklarına sevgi dolu bir ev, yiyecek ve giyeceklerle dolu dolaplar verebilir, çocuklarına asla kötü davranmaz veya onları ihmal etmez. Ancak aynı ebeveynler çocuklarının uyuşturucu kullandığını fark etme konusunda başarısız olabilir ya da çatışmaya yol açacak sınırlar koymaktan ziyade, çok fazla özgürlük tanıyabilir. Bu çocuk bir yetişkin olarak geriye dönüp baktığı zaman, en çok ihtiyaç duyduğu anlarda ebeveynlerinin onun ihtiyaçlarını karşılamakta başarısız olduğu-



"Daha uygun bir denetim için, bir yakarış şeklindeki bu şarkıyı ebeveynlerimize adıyoruz."

nun farkına varmadan, 'ideal' bir çocukluk geçirmiş olduğunu düşünebilir. Gençken yapmış olduğu kötü seçimlerden doğan zorluklarla ilgili kendini suçlayabilir. "Gerçekten ele avuca sığmayan bir tiptim.", "Harika bir çocukluk geçirdim. Bu hayatta daha fazlasını başaramamış olmamın hiçbir bahanesi yok." Bir terapist olarak bu cümleleri, duygusal ihmalin çocukluklarında görünmez bir güç olduğunun farkında olmayan pek çok harika insandan duydum. Bu örnek, bir ebeveynin çocuğunu duygusal olarak ihmal edebileceği sayısız yoldan yalnızca birini gösterir.

Burada çok önemli bir uyarıda bulunmak istiyorum: Hepimiz, ebeveynlerimizin öyle ya da böyle nasıl başarısız olduğuyla ilgili örneklerle doluyuz. Hiçbir ebeveyn ve hiçbir çocukluk kusursuz değil. Ebeveynlerin büyük çoğunluğunun çocukları için en iyisini yapmaya çalıştıklarını biliyoruz. Ebeveyn olarak bizler, ebeveynlikle ilgili hatalar yaptığımızda; neredeyse her zaman, onları düzeltebileceğimizi biliriz. Bu kitabın amacı ebeveynleri utandırmak ya da kendilerini başarısız hissettirmek de-

ğildir. Aslında kitap boyunca, çocuklarını çok seven, iyi niyetli ancak yine de çocuklarını duygusal anlamda ihmal eden ebeveynleri okuyacaksınız. Duygusal anlamda ihmalkâr ebeveynlerin çoğu, son derece iyi insanlar ve iyi ebeveynlerdir ancak kendileri de çocukken ihmal edilmişlerdir. Bütün ebeveynler, çocuklarını gerçek bir zarara yol açmadan yetiştirmek için ara sıra duygusal ihmalde bulunur. Bu durumsa sadece çocuğun duygusal anlamda 'aç kalması', aşırı olduğu zaman bir sorun hâline gelir.

Ebeveynlik konusundaki başarısızlık düzeyi ne olursa olsun, duygusal ihmale uğramış kişiler; ailelerinin ihmallerini görmektense, kendilerini problem olarak görürler.

Kitap boyunca, hayatlarındaki boşluk hissi, endişe ve üzüntüden muzdarip olan ve bu durumu anlatacak kelime bulamayan danışanlarımın ve diğer insanların hayatlarından pek çok örnek ve kısa hikâyeye yer verdim. Duygusal ihmale maruz kalmış kişiler, genellikle diğerlerinin ne istediğini ya da neye ihtiyaç duyduğunu iyi bilir. Sosyal çevrelerinde kendilerinden ne beklendiğini bilirler. Ancak bu mağdurlar hayatlarındaki içsel deneyimde neyin yanlış olduğunu ve onlara nasıl zarar verdiğini tanımlama konusunda başarısızdırlar.

Bu, çocukken ihmal edilmiş yetişkinlerin gözlenebilir semptomları olmadığını söylemek değildir. Ancak bu semptomlar onları bir terapistin kapısına getiren ve çoğu zaman depresyon, evlilikteki sorunlar, endişe ve öfke gibi başka davranışlarla maskelenmiş belirtilerdir. Duygusal olarak ihmal edilmiş olan yetişkinler; mutsuzluklarını bu şekilde yanlış tanımlama ve yardım istemekten utanma eğilimindedir. Tanımlamayı öğrenmedikleri ya da doğru duygusal ihtiyaçlarla temasta olmadıkları için, kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olacak tedavi sürecinde yeterince uzun kalmalarını sağlamak terapistler için çok

zordur. Bu yüzden, bu kitap sadece duygusal olarak ihmal edilenler için değil, aynı zamanda en iyi tedavilere ket vurabilecek kronikleşmiş kendini sevme eksikliğiyle mücadele edebilecek araçlara ihtiyaç duyan terapistler için yazılmıştır.

Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi hem kendi boşluk hissine ya da tatminsizliğine cevap bulmaya çalışanlara hem de 'saplanıp kalmış' danışanlarına yardımcı olmayı deneyen terapistlere, görünmeyen yaralar için somut çözümler sunacaktır.

Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi kitabında, çocuklukta ve yetişkinlikte duygusal ihmalin çeşitli boyutlarını aydınlatacak çok sayıda hikâye kullandım. Hikâyelerin tamamı ya benim ya da Dr. Musello'nun danışanları ile yapılan klinik uygulamalardan oluşan gerçek hikâyelere dayalıdır. Bununla birlikte, danışan gizliliğini korumak için isimler, gerçeklerin tanımlanması ve detaylar değiştirilmiştir. Bu yüzden kısa hikâyelerin hiçbirinin ölmüş ya da hayatta olan gerçek kişilerle ilgisi yoktur. 1. ve 2. bölümlerde yer alan Zeke öyküleri istisnadır. Bu öyküler farklı ebeveynlik türlerinin aynı çocuğu nasıl etkileyebileceğini göstermek için oluşturulmuştur ve tamamen kurmacadır.

Bu kitabın size hitap edip etmediğini merak ediyor musunuz? Sorunuzun cevabını bulmak için aşağıdaki anketi cevaplayın. 'EVET' cevabını verdiğiniz soruları daire içine alın.

Duygusal İhmal Anketi:

1. Ailenizle ya da arkadaşlarınızla birlikteyken, bazen kendinizi oraya ait hissetmiyorsunuz.
2. Başkalarına güvenmemekle övünüyorsunuz.
3. Yardım istemekte zorlanıyorsunuz.


Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları
DR. LINDSAY C. GIBSON
Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları
Mesafeli, Reddeden, Bencil Ebeveynlerin Negatif Etkilerinden Kurtulmanın Yolları
12. BASKI
Dr. Lindsay C. Gibson
Çeviren: Dilek Boyraz


Alexandra Solomon
Cesurca Sevmek
Dr. Alexandra H. Solomon
Cesurca Sevmek
Çeviren: Seçil Bican
Hayalinizdeki 'AŞK'a Kavuşmak İçin Güçlü Adımlar
Sola Unitas
happiness.learning.performance

Çocuklukta İhmalin İzi:

BOŞLUK HİSSİ

"***Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi***, ebeveynlerimizden bize kalan mirasa farklı ve açık bir şekilde ışık tutmakla kalmayıp çocukluğumuzda ebeveynlerimizden aldıklarımızın, yetişkinlik döneminde duygusal ve sosyal anlamda bizleri nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı oluyor. Dr. Webb zengin, sıcak ve empati yüklü cümleleriyle doğrudan bize hitap ederek, duygusal olarak karşılaştığımız engelleri tanımlamamıza ve bu engellerin üstesinden gelebileceğimiz yolları bulmamıza destek sağlıyor."

Dr. Jeffrey Pickar, *Harvard Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği*

Bazen hayatınız sadece geçip gidiyormuş gibi hissediyor musunuz? Çok iyiymiş gibi davranıp, gizliden gizliye yalnız ve kopuk hissettiğiniz oluyor mu? Belki çok güzel bir hayatınız var, işinizde çok iyisiniz ama bu durum sizi mutlu etmeye yetmiyor mu?

Öyleyse yalnız değilsiniz. Dünya sizin gibi düşünen insanlarla dolu. Kendini bu dünyaya ait hissetmeyen, hissettiklerini kelimelere dökemeyen ve yeteri kadar mutlu olmadığı için kendini suçlayan birçok insan var.

Siz de bu kişilerden biriyseniz, eşinize yeteri kadar bağlı olmadığınızı düşünebilirsiniz, diğer insanlar kadar derinden sevemezsiniz ya da kendinizi mutlu hissetmezsiniz.

Jonice Webb, Amazon'da dünyanın en çok satan psikoloji kitaplarından birini yazarak iddiasının ve çözüm yöntemlerinin tüm dünyada geçerli olduğunu kanıtlıyor. Milyonlarca kişinin hayatına katkı yapan bu kitabı, ***okunması gerekenler listenizde*** en üste almalısınız.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786052 250686