Machine Translated by Google

When He's Married to MOM

How to Help Mother-Enmeshed Men Open Their Hearts to TRUE LOVE and COMMITMENT

KENNETH M. ADAMS, PH.D.,
with ALEXANDER P. MORGAN



A Fireside Book
Published by Simon & Schuster
New York London Toronto Sydney

Machine Translated by Google

When He's Married to MOM

How to Help Mother-Enmeshed Men Open Their Hearts to TRUE LOVE and COMMITMENT

KENNETH M. ADAMS, PH.D.,
with ALEXANDER P. MORGAN



A Fireside Book
Published by Simon & Schuster
New York London Toronto Sydney

Machine Translated by Google

Annesi ile Evlendiğinde Önceden Övgü

“Dr. Ken Adams yine yaptı. Anne-oğul iç içe geçmesini anlatan bu kitap, yalnızca bu çok az anlaşılan gelişimsel engeli açıklamakla kalmıyor, aynı zamanda kurtuluşa giden yolu da gösteriyor. Psikolojik jargonların yokluğu, hem kurbanlar hem de klinisyenleri için okumayı kolaylaştırıyor.”

—John Franklin, Ph.D., Danışmanlık ve Bağımlılık Çalışmaları Alanında Seçkin Profesör, Detroit Mercy Üniversitesi

"Bu en yaygın aile sorunlarının ilgi çekici, açık ve son derece yararlı bir incelemesi... Uygulamamda çok sayıda çift terapisi yapıyorum ve bu gördüğüm en yaygın sağlıksız dinamiklerden biri. Bu kitap son derece faydalı olacak."

—John C. Friel, Ph.D., Yetişkin Çocuklar kitabının yazarı

"Ailelerin ördüğü cinsel ve romantik labirentlerden çıkış için ilgi çekici, içgörülü ve faydalı bir rehber."

—Patrick J. Carnes, Ph.D., Out of the Shadows kitabının yazarı

AYRICA KENNETH M. ADAMS, PH.D. TARAFINDAN

Sessizce başlatan çıkarılmış

Machine Translated by Google

When He's Married to MOM

How to Help Mother-Enmeshed Men Open Their Hearts to TRUE LOVE and COMMITMENT

KENNETH M. ADAMS, PH.D.,
with ALEXANDER P. MORGAN



A Fireside Book
Published by Simon & Schuster
New York London Toronto Sydney

ŞÖMİNE BAŞI



Rockefeller Center 1230
Avenue of the Americas New York, NY
10020 www.SimonandSchuster.com

Telif Hakkı © 2007 Kenneth M. Adams, Ph.D. ve Alexander P. Morgan'a aittir.
Herhangi bir biçimde
kısmen veya tamamen çoğaltma
hakkı dahil olmak üzere tüm hakları saklıdır.

FIRESIDE ve kolofon, Simon & Schuster, Inc.'in tescilli ticari markalarıdır.

Machine Translated by Google

Mary Austin Speaker tarafından tasarlandı

Amerika Birleş ik Devletleri'nde üretilmiş tir

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Kongre Kütüphanesi Kataloglama-Yayın Verileri
Adams, Kenneth M.

Annesiyle evlendiğ inde: Annesine bağ lı erkeklerin açılmasına nasıl yardımcı olunur
Kalplerini gerçek aş ka ve bağ lılığ a /Kenneth M. Adams, Alexander
P. Morgan ile birlikte.

s. cm.

İ ndeks içerir.

1. Anneler ve oğ ullar. 2. Erkekler—Psikoloji. 3. Aş k—Psikolojik
yönler. 4. Bağ lılık (Psikoloji) I. Morgan, Alexander P. II. Baş lık.

HQy55.85.A33 2007

155.9'24—dc22 2006048844

ISBN-13: 978-0-7432-9138-5
eISBN-13: 978-1-41653-936-0

SORUMLULUK REDDİ

Yirmi beş yıllık pratiğ imde rahiplere ve politikacılara, medya kiş iliklerine ve öğ retmenlere, askerlere ve doktorlara yardım ettim.

Machine Translated by Google

vaka hikayeleri bu kitaptaki hikayeleri bilgilendirmiş ve ilham vermiş tir. Elbette, tüm gerçek isimler ve durumlar müş terilerimin anonimliğ ini korumak için değ iş tirilmiş tir. Hikayeler genellikle açıklık ve anonimlik için gerçek hikayelerin bileş imleri ve kombinasyonlarıdır. Bu kitapta tartış ılan birinin gerçek dünyada tanımlanabilir olduğ u ortaya çıkarsa, lütfen bunun yalnızca tesadüfi.

Hayatımın aş kı ve neş esi Cheryl ve Zachary'e
KMA

Janice, Abraham ve Julia'ya, varoluş sebebim
APM

TEŞ EKKÜRLER

Bu kitabın geliş tirilmesinde birçok kiş i etkili oldu. Özellikle ofisime gelip yürekten gelen hikayelerini paylaş an erkeklere ve onları seven kadınlara minnettarım. Onların mücadeleleri ve iyileş me yolları When He's Married to Mom'ın temelini oluş turdu.

Dr. Patrick Carnes'ın kitabın ilk taslağ ının incelemesi ve onayı doğ ru yolda olduğ um konusunda bana güvence verdi. Yıllar boyunca verdiğ i akıl hocalığ ı ve dostluğ u benim için büyük bir destek oldu. Bana birçok kiş inin konuş mak istemediğ i zor konuları nasıl ele alacağ ımı göstermede yardımcı oldu. Dr. John Friel de erken bir taslağ ı inceledi ve coş kulu bir destek sundu. O da değ erli bir akıl hocası ve dost oldu. Yıllar önce iç içe geçmeyi ilk kez incelemeye ve yazmaya baş ladığ ımda özellikle cesaretlendiriciydi. İ kisine de çok minnettarım.

Dr. Mark Schwartz, erken bağ lanma baş arısızlığ ı ile arasındaki iliş kiye dair muazzam bir araş tırma ve klinik gözlem birikimine katkıda bulunmuş tur.

Machine Translated by Google

sonraki yakınlık ve cinsel sorunlar. Çalış maları, yazım ve klinik pratiğ im boyunca benim iç in önemli bir barometre görevi gördü. Kitabın teorik temellerini atmamda düş üncelerim açısından kritikti.

Dr. Joe ve Shirley Bavonese ve Carol Ross kitabın erken taslağ ını incelediler ve faydalı geri bildirimlerde bulundular. Janice Morgan kitap iç in Married to Mom çalış ma baş lığ ını sağ ladı . Dr. Martha Turner ve Judith Matheny bana bu alandaki yazılarımın ve çalış malarımın önemini düzenli olarak hatırlattılar. Dr. Alyson Nerenberg, Bob Dilbeck, Richard Sorensen, Paul ve Ginny Hartman, Charley Schults ve Eric Griffin-Shelly de beni cesaretlendirdiler. İ yi arkadaş ım Carl Schuman erken taslağ ı inceledi ve önemli geri bildirimlerde bulundu ve yıllar boyunca çalış malarımı cömertç e destekledi. Hepsine minnettarım.

Ortaklarım Don Robinson, Connie Stephenson, Dr. Judith Trenkamp ve Judy Norwood, tedavi ettiğ imiz iç içe geç miş vakalarla ilgili paha biç ilmez destek, bilgelik ve iç görü sundular. Böylesine yetenekli bir meslektaş grubuyla çalış tığ ım iç in minnettarım.

Eş im Cheryl, daha fazlası iç in zaten çok sıkış ık olan bu proje iç in ihtiyaç duyduğ um zamana destek ve konaklama sağ ladı. Ayrıca kitabı baş tan sona inceledi ve faydalı geri bildirimlerde bulundu. Sonsuz ve sevgi dolu bir ş ekilde minnettarım.

Alexander, bu kitap iç in erken geliş tirme aş amasındayken teklifi iyileş tirmek iç in değ erli önerilerde bulunan Susan Schwartz, Penelope Franklin ve Irene Prokop'a teş ekkür etmek ister. Ayrıca, 2004'teki Mid-Atlantic Creative Nonfiction Summer Writers' Conference'da kitabı "tanıtma" fırsatını da takdir eder. Konferansa teş ekkür etmek ister

yönetmen Lee Gutkind ve atölye lideri Dinty Moore'a teş vikleri iç in teş ekkür etmek istiyor. Özellikle Susan Schwartz'ın ilk bölümün bazı kısımlarını gözden geç irmesi iç in göstердiğ i sıkı çalış ma ve görevin ötesinde özveri iç in teş ekkür etmek istiyor.

Machine Translated by Google

taslak. Onun çabaları için çok daha iyi bir kitap. Son olarak, eşi Janice'e tüm cesaretlendirmesi ve desteği için sevgi ve takdirlerini iletiyor.

Her ikimiz de, kitabın önemini kabul ettiği ve başından sonuna kadar uzman rehberliği yaptığı için temsilcimiz Jane Dystel'e teşekkür etmek istiyoruz. Ayrıca, rehberliği ve cesaretlendirmesi için Miriam Goderich'e de teşekkür ederiz. Fireside'daki editörümüz Cherise Davis'e coşkusu ve içgörüleri için çok minnettarız. Birlikte, projeyi desteklediler ve yönlendirdiler.
bütün çabaları.

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler

Özgürlüğün Kaybı: İçİçe Geçme Tuzağı

Birinci Bölüm. Neyle Uğraşıyorsunuz?

1. Anne'nin İkilemi:
Bağlanmayan Adam

2. Doug'ın İlk Randevusu:
Kadın düşkünü

3. Tony Sadece Eğlenmek İstiyor:
Sürekli Ergen

4. Peder Mark Kendini İntihar Ediyor:
Yanmış Bakıcı

5. Sam Bilgisayarını Seviyor:

Machine Translated by Google

Siberseks Bağımlısı

6. Warren Neden Asla Başkan Olamayacak: Hayal

Kırıklığına Uğrayan Kahraman

7. Freddy Kaygılı Seks Yapıyor:

Kayıp Adam

8. Anne-Bağlı Erkekler Neden Kendilerine Sadık Kalmakta Zorlanırlar?

İç içe geçmenin ihaneti

Bölüm İki. Nasıl İyileşebilirsiniz?

9. Farkına Varmak:

Bilinçdışını Görünür Kılmak

10. Şifa Yolculuğu: Terapi

Hakkında

Üçüncü Bölüm. Sağlıklı İlişkiler Nasıl Kurulur?

11. Kendi Adamınız Olmak: Bir

MEM Ebeveynler, Kardeşler ve Diğer Kişilerle İşleri Nasıl Daha İyi Hale Getirebilir?

Diğerleri

12. Annenizi Boşayın ve Onun Gibi Biriyle Evlenmeyin: MEM İçin Flört

ve Evlilik Konusunda Kılavuzlar

13. Kalmalı mıyım yoksa gitmeli miyim?

Ve MEM'e Dahil Olan Kadınların Sorduğu Diğer Sorular

14. Koruyucu Melekler:

Machine Translated by Google

Ebeveynlik Manevi Bir Görevdir

15. İçe Geçmeyi Aşmak:
Yeni Bir Özgürlük

Notlar

Önerilen Okumalar

Bibliyografya

Kaynaklar

Dizin

ÖZGÜRLÜĞÜN KAYBI: DOLANMA TUZAK

Yirmi beş yıllık klinik pratiğim boyunca, anneleriyle aşırı duygusal bağları olan yüzlerce erkekle çalıştım ve onları başarıyla tedavi ettim. Kendi isteklerini takip etmeye ve kendi hayatlarını yaşamaya çalıştıklarında kendilerini tuzağa düşmüş, suçlu ve sadakatsiz hissediyorlar. Bu sendroma anne-oğul içe geçmesi adını veriyorum; bundan muzdarip olanlar anne-içe geçmiş erkekler, kısaca MEM. (MEM'i ayrıca tekil "anne-içe geçmiş erkek" için de kullanıyorum.) Bu erkekler genellikle kitaplarda, filmlerde ve televizyonda zayıf ve kararsız olarak tasvir edilir. Zarar gördükleri ve içe geçmenin bunun başlıca nedeni olduğu konusunda çok az farkındalık vardır.

MEM'ler bağlanma fobisi olan kişilerdir. Onları seven kadınlar, sevgililerinin flört yolunda ancak bu kadar yol kat ettikten sonra sıkışıp kalmalarından dolayı sık sık hayal kırıklığına uğrarlar. İlişkinin başında, bu erkekler çok heyecan vericidir, bu yüzden

Machine Translated by Google

sevgi dolu, çok düş ünceli ··· sonra bağ lantı aniden tüm enerjisini kaybeder.
Adamlar geri çekiliyor ve nedenini açıklamıyorlar. Bağ lanmıyorlar!

Ancak erkeğ in bakış açısından, bağ lanmayacağ ı değ il bağ lanamayacağ ıdır .
Annesi ile olan çocukluk iliş kisi—ş imdi bilinç altına davranış larını kontrol eden bir ş ablon
olarak yerleş miş tir—baş ka biriyle ciddileş mesine izin vermeyecektir.

Anneler ve oğ ullar arasındaki yakın iliş kilerin çoğ u iç içe geç miş iliş kiler
değ ildir. Temel fark, sağ lıklı bir anne-oğ ul bağ lantısında, oğ lunun ihtiyaç larının ele
alınması ve annenin kendi duygusal destek ve arkadaş lık ihtiyaç larını baş ka bir yerde
karş ılamasıdır. İ ç içe geç miş bir iliş kide, anne oğ lunu duygusal destek ve
arkadaş lık için kullanır. Oğ lu, onu tatmin etmeye odaklanmayı öğ renir.
Onun vekil kocası olur. Bu yük altında mücadele ederken, genç lik yıllarından tükenir.

enerji.

Bu kitap anneleri suç lamak veya suç luluk duygusu yaratmaya çalış makla ilgili değ il.
Anneleri kendilerini özgürleş tirmeye ve çocukları için duygusal güvenlik yaratmaya
davet ediyoruz, böylece çocukları da büyüyüp tatmin edici bir hayat ve mutlu çocuklar
sahibi olabilecekler.

Bağ lılık fobisi, MEM'in sergilediğ i semptomlardan biridir, ancak
diğ erleridir. Birçok MEM suç lu ve yetersiz hisseder ve düş ük öz değ erden rahatsız olur .
Ayrıca kararsız olabilirler . MEM bazen insanları memnun etmeye çalış an, kendilerine büyük
bir bedel ödeterek baş kalarına yardım eden kiş ilerdir. Kendini ihmal etme, MEM'in
bir diğ er yaygın belirtisidir. Son olarak, bir MEM benimle terapiye baş ladığ ında, bu
genellikle anne-oğ ul iç içe geç mesinin yaygın sonuç ları olan bağ ımlılıklar ve cinsel
sorunlarla baş a çıkmak için olacaktır .

Bu ülkedeki her on erkekten birinin annesine aş ırı bağ lı olduğ u tahmin ediliyor. Bu
muhafazakar tahmin, yerleş ik verilerden geliyor

Çocukken cinsel tacize uğ ramış erkekler, erkek seks bağ ımlıları ve yetiş kin çocukları

Machine Translated by Google

alkolikler, MEM tahminlerinin yapılabileceğ i yerler. Örneğ in, ulusal yatılı bağ ımlılık tedavi programlarındaki klinisyenler, gayri resmi anketlerde erkek seks bağ ımlılarının yüzde 40'ının anneleriyle iç içe geç me sorunları yaş adığ ını tahmin etmiş lerdir. Dahası, bu iç içe geç me, cinsel bağ ımlılık davranış larında önemli bir faktör olarak görülmektedir.

Anne-iç içe geç miş erkekler iç in net bir profil ortaya ç ıktı. Bu profili bu kitabın Birinci Bölümünde aç ıklıyorum ve ilk yedi bölümde yedi farklı MEM'in vaka geç miş lerini sunuyorum. Bu MEM'lerin her biri, MEM profilinin farklı bir yönünü ortaya koyuyor. Bu erkekler, eş leri ve hikayeleri farklı olsa da, her biri anne-oğ ul iç içe geç miş liğ inin dinamiğ inde kök salmış durumda. Bu hikayelerin umut verici sonuç larının, iliş kinizin göründüğ ü kadar benzersiz bir ş ekilde sinir bozucu olmadığ ını ve diğ er ç iftlerin de benzer sorunların üstesinden geldiğ ini göstererek sizi cesaretlendirmesini istiyorum. 8. Bölüm, Birinci Bölümün temel noktalarını özetliyor.

İ kinci Bölümde size, okuyucuya dönüyoruz ve odaklanan iki bölüm sunuyoruz: Kendini anlama, bir anketle baş lıyor: "Siz Ana-İ ç ine Kapılmış Bir Adam mısınız?" Kendinizi değ erlendirmek iç in sabırsızlanıyorsanız, bunu 9. Bölümün baş ında bulacaksınız.

9. Bölüm, bilinç altı zihnin günlük hayatlarımız üzerindeki ş aş ırtıcı etkisini ele almaya devam ediyor. Bilinç altı, kiminle ç ıkacağ ımıza, kiminle seviş eceğ imize ve kiminle evleneceğ imize karar vermemize yardımcı olsa da, genellikle farkındalığ ımızın ve irademizin dış ında ç alış ır. Öz-anlayış , bilinç altı etkileri gözlemlemeyi ve bilinç altı yaraları iyileş tirmeyi öğ renmeyi gerektirir.

Bilinç altı her zaman sağ lıksız bir etki değ ildir. Ç ocukluk duygusal olarak sağ lıklı olduğ unda, bilinç altı iş levsel bir sessiz ortak olarak ç alış ır. Müdahale etmez ve örneğ in yaratıcı enerjiye ve sezgiye eriş im sağ layarak yardımcı olabilir. Sağ lıklı erken deneyimlerin temeli neş emizi, baş kalarıyla bağ kurma isteğ imizi, yeteneğ imizi güç lendirir

Machine Translated by Google

tutkuyu ve sağlıklı cinselliğimizi hissetmek.

Ancak duygusal hasarla gölgelenen bir çocukluk, müdahaleci bir bilinçaltı zihin oluşturur. Çocuğun çözülmemiş çatışmalarının, korkularının ve öfkelerinin kalıntılarını tutar. Bu eski yaralara, çoğunlukla çocuğun yetişkin haline gelmesine zarar verecek şekilde, onları dışa vurarak yanıt verir. Neyse ki, bilinçaltıyla müzakere edilebilir ve hikayesini daha az hasarla ve daha olumlu bir sonuçla ifade etmesi için teşvik edilebilir. Terapistler bu müzakerelerde rehberlerdir ve terapötik yolculuk bu uzlaşmaya giden tek yoldur.

Bir MEM'in iyileşebilmesi için, iç içe geçmişliğin hayatını nasıl sınırladığını, bilinçaltının hayatını nasıl etkilediğini ve psikoterapinin hayatını nasıl değiştirebileceğini anlaması gerekir.

Bölüm 10 terapiyi ele alıyor: Kimin ihtiyacı var. Terapist nasıl seçilir.
Terapide ne olmalı? Terapide MEM ile çok başarılı oldum, bu gerçeğin bu kitabı okuyan herkese şifa için umut mesajı taşıdığını umuyorum.

Üçüncü Bölüm ilişkilerle ilgilidir: MEM ve onları seven insanlar için işler nasıl daha iyi hale getirilebilir. MEM danışanlarımın çoğu ilk olarak eşlerinin, nişanlılarının veya kız arkadaşlarının ısrarıyla bana geldiklerinden, Üçüncü Bölüme MEM ile ilgili kadınlara yönelik özel tavsiyeler ekliyorum.

11. Bölüm ebeveynler ve kardeşlerle ilişkilerin nasıl kurulacağına odaklanıyor olumlu destek kaynaklarına dönüşmek veya bu mümkün değilse zararı sınırlamak. Bölüm 12'de MEM için romantizm ve bağlılık konusunda tavsiyeler ve Bölüm 13'te MEM ile ilgilenen kadınlar için tavsiyeler bulunmaktadır . Bölüm 14'te kendi çocuklarını bu ilişkiye dahil etmekten kaçınmak isteyen ebeveynler için yönergeler bulunmaktadır.

MEM ve onları seven kadınlar için iyi haber şu ki yardım her zaman var. mümkün. Bir MEM, destek grupları ve psikoterapi dahil olmak üzere çeşitli teknikler kullanılarak tedavi edilebilir. Tedaviyle, "kararsız" davranışını yönlendiren acı verici iç çatışmalardan kurtulabilir. Birçok kişiye yardım ettim

Machine Translated by Google

MEM için bağlılık sonunda bir yük olmaktan çıkıp özgürleştirici bir maceraya dönüştü. MEM ile ilgilenen kadınlar için bu kitap, erkekleriyle neler olup bittiğine ve onlara en iyi şekilde nasıl yardım edileceğine dair bir rehberdir.

Oğlunu seven bir anne ile oğlunu seven bir anne arasında evren kadar fark vardır. sevgili ve kendi boşluğunu telafi etmek için tutkusunun ve meşguliyetinin temel odağı olarak oğlunu seçen bir anne. Okuyucuları bu kitabı okurken bu ayrımı netleştirmeye ve umut, sevgi ve özgürlük mesajını keşfetmeye davet ediyorum.

Machine Translated by Google

BİRİNCİ BÖLÜM



Yow Ne İle Uğraşıyor?

1 ANNE'NİN İKİLEMİ

Bağlanmayan Adam

Sonny ve Anne, annesinin evinin ön verandasında oturmuş, fısıltıyla konuşuyorlardı. Anne neredeyse gözyaşlarının ötesinde hissediyordu. Sonny, kafası karışmış bir şekilde onun yanına oturdu.

"Benden daha iyi bir kadın asla bulamazsın," diyordu Anne. "Elbette annen hariç," diye ekledi, öfkesi alaycılığa dönüşüyordu.

"Bu annemle ilgili değil," dedi Sonny. Açıklamaya çalıştı, çünkü hissettiği şey buydu. yüzüncü kez gibi. "Yani annem bana güveniyor. Bunda ne sorun var? Ben onun tek oğluyum. Kendi başına idare edemiyor. Onun için orada olduğumu bilmesi gerekiyor."

Anne ayağa kalktı, kendini zor tutuyordu. "Konu bu değil! Senin annen seni asla yalnız bırakmaz. Gece gündüz bizi rahatsız eder; ona asla hayır demezsin." Anne paltosunu giyerek basamaklara doğru yürüdü. "Hadi, git ve onunla ilgilen! Artık dayanamıyorum."

Sonny, Anne'in peşinden koşmaya başladı ama sonra durdu. Ne yapacağını bilmiyordu. Onu sevdiğini biliyordu ama ... "Aptalca davranıyorsun," dedi. "Bu onun değil arıza."

Tam o sırada ön kapı açıldı ve Sonny'nin annesi Ruth, çiçekli bir sabahlığa sarınarak yarıya kadar dışarı sarktı.

"Sonny," dedi Anne'i görmezden gelerek, "sana söylemeyi unuttum... düzeltecek adamlar

Machine Translated by Google

"Işıklar yarın öğleden sonra geliyor."

Sonny ayağa kalktı ve kolunu annesinin omzuna attı. "Bu iyi, anne," dedi. "Banyo ışıklarını tamir ettirdiğine sevindim. O titrek ışık beni çıldırtıyor."

"Yani, belki öğle yemeğine gelirsin... sonra, geldiklerinde, onlara sorunun ne olduğunu söylersin?"

"Yarın işe gitmem gerek, anne. Erkekler ne yapacaklarını bilirler, sadece onlara ışıkları göster."

"Burada yabancı adamlarla yalnız kalmaktan nefret ediyorum. Beni çok gerginleştiriyor."

"Tamam anne. Geldiklerinde beni ara, onlarla konuşurum."

Ruth'un dudağı titredi; sonra omuz silkti. "Eğer yapabileceğin en iyi şey buysa..." Başını iki yana sallayıp içeri girdi.

Anne merdivenlerin yarısına gelmişti. Arkasını döndü. "Seni seviyorum, Sonny, ama otuz beş yaşındayım. Sonsuza kadar bekleyemem."

Sonny suçlu ve öfkeli hissetmeye başlamıştı ve bu hisler onu korkutuyordu. "Eğer beni bırakırsan," diyordu Anne, "yirmi yıl sonra hayatının aşkını kaybettiğin için pişman olacaksın. Ve yirmi yıl sonra, pişmanlık sahip olduğun tek şey olacak. Ama şimdi, "Anne," diye başladı Sonny, "Ne ··· artık bu konuda bir şeyler yapabilirsin."

söylememi istiyorsun?"

"Bir karar ver. Evet de, hayır de ama beni böyle bekletme."

Sonny suskun bir şekilde ayakta duruyordu. İçindeki bir şey hayır demek istiyordu, sadece almak için bitti. Ama, bir şekilde, "pişmanlık" kelimesi bir teli titreştirmişti. Neden karar veremiyordu? Her zaman böyleydi ve bundan nefret ediyordu. Karar vermek çok zordu.

Anne, Sonny'nin çaresizliğini hissetti. Ne kadar sıkışmış olduğunu gördü. Onu bırakmak istemiyordu ama artık buna dayanamıyordu. Bir şeylerin değişmesi gerekiyordu. Ne yapabilirdi?

Machine Translated by Google

Anne'nin Yeterincesi Var

Anne, Sonny ile annesinin verandasında yaş adığ ı yüzleş meden birkaç hafta sonra ilk kez beni görmeye geldi. Sonny yardım aramaya çok sıkış mış tı ama Anne cevaplar. Ve bu konuda biriyle görüş mekten korkmuyordu.

Yetenek ve kontrol saçıyordu ve bana bunu söylediğ inde hiç ş aş ırmadım. Yale Hukuk Fakültesi'ne gittiğ ini söyledi. Niş anlısı hakkında benimle konuş mak istiyordu, dedi, büyük deri koltuğ uma oturup bacak bacak üstüne atarak, gevş emeden.

"Sızlanıyorum değ il," diye baş ladı, "ama düğ ün iç in bir tarih belirlememize izin vermiyor. Beni sevdiğ ini söylüyor ama onu bir türlü ikna edemiyorum. Beni her zaman erteliyor."

"Ne diyor?"

"Eh, o her zaman çok meş guldür. Böyle baş lamadı. İ lk baş ladığ ımızda tanış tık, beni her gün aradı. Her gece akş am yemeğ i yedik. Zeki, komik ve bana deli oluyordu. Kendi kendime dedim ki: Bu adam bu! Çocuk istiyor. Ben çocuk istiyorum. Hadi baş layalım."

"Öyleyse..." diye önerdim.

"Ve, yani, hiç bir ş ey. Haftada birlik bir ş eye yerleş tik. birlikteyken eğ lenceli. Beni sevdiğ ini söylüyor. Ama ona evlilik konusunda baskı yaparsam, beni sadece soğ utuyor."

"Bu onun sık yaptığ ı bir ş ey mi," diye sordum, "seni rahatsız ediyor mu?"

Anne bana baktı, aniden biraz daha az özgüvenli bir ş ekilde. Baş ını salladı.

"Bu sana nasıl hissettiriyor?"

Anne bacak bacak üstüne attı ve göz teması kurmak iç in ofisimin bir köş esini buldu. "Sana söyleyeyim, bu gerç ekten bir kadın olarak kendimi sorgulamama neden oldu." Durdu ve iç çekti. "Onu gücendirip gücendirmediğ imi, geri çekilmesini sağ layacak bir ş ey yapıp yapmadığ ımı anlamaya çalış tım ama bunu inkar etti." Duraksadı. "Ve sonra

Machine Translated by Google

"Annesi var," diye ekledi. "Annesine çok yakın."

"Çok mu yakın?" diye sordum, devam etmeyince.

"Birlikte olduğumuzda neredeyse hiç kesintiye uğramayan zamanımız olmuyor. Onu cep telefonundan arıyor ve eğer açmazsa, acil durumlar için olması gereken çağrı cihazından onu çağırıyor. Geçen hafta dışarıda akşam yemeği yiyorduk ve o aradı. Adam, onun kırk beş dakika boyunca sızlanmasına izin verdi. İnanabiliyor musunuz? Randevumuz, komşularından birinin çöp kutularını kaldırımda çok uzun süre bırakması yüzünden mahvoldu."

"Öfkeli görünüyorsun," diye önerdim.

"Öfkeliyim," diye itiraf etti ve ağlamaya başladı. "Yani, ben onun sevdiği kadınım. Onun hayatında bir yerim olmalı, artıkları değil."

Bir mendil yardımıyla kendini toparladı ve yoluna devam etti.

"Bu yüzden onunla yüzleştim," diye devam etti. "'Annemi hiç bırakmadığın için bana bağlanamazsın,' dedim ona. 'Ama şimdi onunla sınırlar koymanın zamanı geldi.' Bundan hoşlanmadı!" Güldü ama gözleri üzgündü. "Anlamadığımı söyledi. Şimdi kendimi sıkışmış hissediyorum. Zorlarsam, öfkeleniyor. Çok yakınlaşmaya veya çok sevmeye çalışırsam, geri çekiliyor. Sadece onunla ilgilenmeye çok odaklanmış durumda. 'Konuşacak birine ihtiyacı var,' diyor bana, sonra konuşmasına izin veriyor

kulağını kopardı.

"Ama ben deli miyim, yoksa ne? Annesi bana ihanete uğramış bir eş gibi hissettiriyor. annesiyle ilişkisine engel olmak istemiyorum ama bu normal mi? Bunu çok abarttığımı söylüyor. Bu benim sorunum ."

"Hayır, aşırı tepki vermiyorsun," dedim. "Yaşadığın şey, ihanete uğramış bir eşin deneyimleyeceği şey : reddedilme, öfke, incinme. Ve 'diğer kadın' Sonny'nin annesi olduğu için, kazanamayacağını hissetmen doğal."

"Hayatımı Sonny'nin bağlanmasını sağlamaya çalışarak harcamak istemiyorum" dedi. "Ben gerçeklik kontrolüne ihtiyacım var. Olduğu yerde mi kaldı? Devam etmeli miyim?"

Bunu cevaplayamadım ama ona bu konuda biraz açıklık bırakmak istedim.

Machine Translated by Google

Onun durumu.

"Kendini hayal kırıklığına uğramış ve çaresiz hissediyorsun, gidecek hiçbir yerin yok," dedim. "Bir klinisyen olarak bildiğim şey, onun sıkışmış olduğudur. Onun da gidecek hiçbir yeri yok. Sadakatsizlik Bağı'yla (aşağıdaki kutuda açıklanmıştır) karşı karşıya ve hiçbir çıkış yolu bulamıyor. Çözümü, kendini senden uzaklaştırmak, çünkü annesinden uzaklaşmak çok fazla suçluluk duygusu yaratıyor. Sonra da yeterince anlayışlı olmadığın için seni suçluyor.

MEM'İN TEMELLERİ:

Sadakatsizlik Bağı

Bilinçaltında -ve bazen bilinçli- bir anneye bağlı bir adam (MEM), annesinin çıkarlarını temsil ederken, kendi çıkarları ikinci planda kalır. Annesinin hoşlanmayacağını düşündüğü bir şey yaparsa, ona karşı sadakatsiz hisseder. Bir kadınla ilgili "ciddileşirse", aniden, nedenini anlamadan, korku, kaygı ve suçluluk duygularıyla boğuşur.
İkilem ve geri çekilme kaçınılmaz olarak bunu takip eder.

"Bu korkunç bir çıkmaz," diye devam ettim. "Danışmanlığa gelmeye istekli olmadığın sürece, sadece iki seçeneğiniz var: uyum sağlamak veya ayrılmak. Uyum sağlamak derken, onunla bağlantıda kalmak ama annenin her zaman önce geleceğini kabul etmek demek istiyorum. Uzlaşmanız muhtemelen sizi küskün hissettirecek ve en azından birincil rolünüzün olacağı bir aile kurma hayalinizden vazgeçmeniz gerekebilir. Ne yazık ki, olup bitenlere bir göz atmaya istekli değilse, ayrılmak makul bir alternatif haline geliyor."

Duraksadım. "Bana gelen kadınlarla, erkeklerinin ne istediğini paylaştığımda karşı karşıyadırlar ve bu nedenle karşı karşıya oldukları şeyle ilgili olarak ya rahatlarlar ya da depresyona girerler. Yapabileceğim en önemli şey, sizi bu konuda bilinçlendirmektir.

Machine Translated by Google

Kendinize iyi bakmanın önemi ve seçeneklerinizi anlamanıza yardımcı olur."

Anne bir süre sessiz kaldı, düşündü, her şeyi özümsedi. Sonunda bana bir küçük bir gülümseme. "Depresyonda olmak benim tarzım değil," dedi, "bu yüzden sanırım rahatladım. Şimdi ne yapmalıyım?"

Bir MEM Eşİ stediğinde

Bir erkek annesiyle aşırı bağ kurduğunda, eş aradığında ne olur? Birkaç yaygın kalıp vardır; Sonny'nin hikayesi en yaygın olanlardan biridir. Anne ile tanışır ve başlangıçta onu idealleştirir. Ona değer verir. Onu ayaklarından yerden keser. Bu ilk flört aşamasında, küçük bir çocukken annesiyle başa çıkmayı öğrendiği çok ilgili yolu Anne'e yansıtır. Sonra (bilinçsizce; ne olduğunu fark etmez) bu yeni kadının annesi için bir rakip olduğunu ve kadının gitmesi gerektiğini keşfeder. Anne bir zamanlar onun hayranlığının nesnesiydi. Şimdi onun reddetmesinin nesnesi haline gelir. Doğal olarak, yıkılmış ve kafası karışmıştır. Anne açıklık ve bağlılık isteyerek karşılık verirse, annesine sadakatsiz olmaya zorlandığını hisseder. İki güneş arasında kalmış bir gezegen gibi, annesinin çekimi onu Anne'e yakınlaşmaktan alıkoyar, ancak Anne'in çekimi süreklidir. Anne için bu kadar çıldırtıcı olan budur. Sonny'nin onu sevdiğini biliyor. Onun yörüngesine girmesini engelleyen şeyin ne olduğunu anlayamıyor. Şekil 1.1'e bakın.

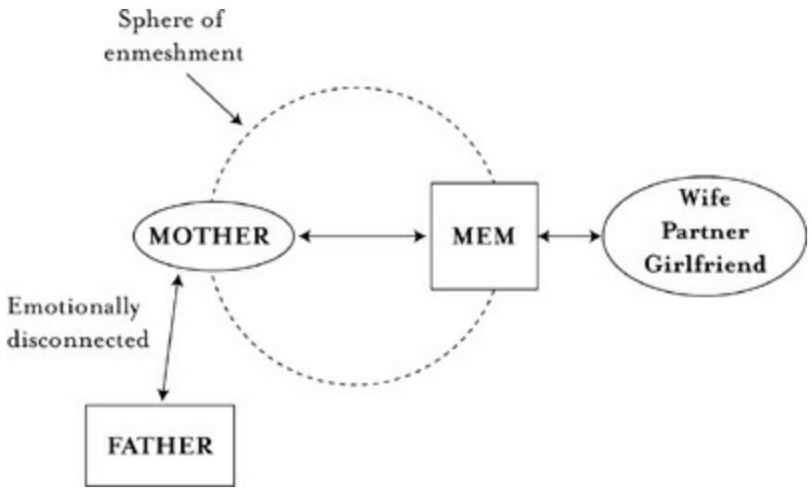
Bazen Sadakatsizlik Bağını dramatize etmek için Psycho filmini kullanırım . Norman'ın Marion ile ilk tanıştığı sahneler bu filmde belirli bir sahne dizisidir. Ona karşı bir sempati duyar ve annesi zaten bununla ilgili bir sorun yaşamaktadır. (Elbette, annesi yalnızca Norman'ın zihninde vardır, ancak Norman onun yorumlarını sahne dışında seslendirir, böylece biz ve Marion duyabiliriz.) Marion ona, "Neden sana böyle davranmasına izin veriyorsun?" diye sorar ve hemen yüzü değişir.

Şimdi Marion'u bir tehdit olarak görüyor. Film, Marion'un bu tehditi ortadan kaldıran mekanizmayı dramatize ediyor.

Machine Translated by Google

bir MEM'in davranış ını yönlendirir: önce çekici kadına karş ı masum, coş kulu (cinsel) ilgisi gelir, sonra ilgi bu anneyle Sadakatsizlik Bağ ı'nı kış kırtır ve en sonunda ilgi nesnesi (kadın) yok edilmek zorunda kalır. Film tüm bunları grafiksel ve gerçek bir ş ekilde gösterir.

Sadakatsizlik Bağ ı



Ş ekil 1-1. Annesinin MEM'e sürekli çekmesi onu iç içe tutuyor ve karısına/ partnerine/kız arkadaş ına yakınlaş ma yönündeki doğ al arzusunu takip etmesini engelliyor. Babası ve annesi duygusal olarak bağ lı olsaydı, iç içe geçmenin gerçekleş me olasılığ ı daha düş ük olurdu.

Anne, Sonny'nin annesine çok bağ lı olduğ unu fark eder çünkü annesi hala hayatında aktiftir. Sonny'nin Anne için zaman ayırma özgürlüğ üne sahip olmaması, annesinin gerçek müdahaleleriyle açıklığ a kavuş ur. Daha gizemli ve anlaş ılması zor olan ş ey, bazen annenin hiçbir yerde görünmemesi ama yine de aynı etkiye sahip olmasıdır. Örneğ in, bir adamın annesi ölmüş olsa bile, adamın ona karş ı sadakatsizlik duyguları hala iş liyor olabilir ve bu da onun diğ er kadınlara yakınlaş masını engelleyebilir.

İ ş te gizemin özü: Çocukluk döneminde oluş turulan ş ablonlar iliş kiler yetiş kin iliş kilerinde aktif bir katmandır. Bu gerçek, annesiyle iç içe geçmiş bir adamın neden

Machine Translated by Google

çocuklukta davrandığı şekilde davranır. Hepimizin geçmişten gelen gölgeler tarafından rahatsız edildiğimiz gerçeğini kavramak zor olabilir. Genellikle, diğer insanların hayaletlerini kendi hayaletlerimizden daha kolay görebiliriz.

Bir MEM'in özel durumunda, annesine olan suçluluk bağının kalıntıları o kadar güçlü olabilir ki, adam ister her gün annesiyle konuşsun ister onlarca yıl konuşmasın, geçmişte donup kalır. Sevgi dolu bir eş, çocuklar, aile hayatının iyimserliği ve emeği istediğini düşünür. Ancak bu hedefe yaklaştığında hissettiği kaygı onu kapatır. Kendini adayamaz. Ayrılamaz. Sıkışmıştır. Ya da bir sonraki kadına geçer, sorunun kendi hayaletleri değil, şu anki kız arkadaşı olduğuna ikna olmuştur.

"Mükemmel kadını" özlediğini düşünebilir, ama her seferinde... onu bulursa, o "mükemmel olmayan" biri olur. İlgisini kaybeder ve hayal edebileceği başka birinin mükemmel olmasını ister. Desen genellikle döngüseldir: mükemmel partneri aramak, bulduğu kadınları idealleştirmek, hayal kırıklığıyla başa çıkmak, bağlılıkla mücadele etmek, yeni bir partner aramak vb.
Açık.

Bu tekrarlayan desen, onun hikayesinin bir yansıması ve sonucudur. annesiyle ilişkisi. Onu idealleştirdi ve bu kadar özel olmanın verdiği heyecan verici hayreti hissetti. Ayrıca suçlu ve öfkeli hissetti ve ondan uzaklaşmak istedi. Ancak, annesi bu duyguları ifade etmesine izin vermedi ve onları gömmeyi öğrendi. Bunun yerine, tüm bu "unutulmuş" duygular - suçluluk, öfke, mesafe arzusu - yetişkin bir kadına fazla yaklaştığında bilinçaltından ortaya çıkar.

Annesiyle olan içiçe geçmiş ilişkisi onun seçimi değildi. Çok muhtaç bir anneye sahip çok küçük bir çocuk olmanın ezici koşulları tarafından ona zorla dayatılmıştı. Heyecan ve hazza rağmen, bir düzeyde onun özerkliğini boğduğunu da biliyordu. O zamanlar içinde barındırdığı tüm öfke ve hayal kırıklığı şimdi partnerine yansıtılıyor ve

Machine Translated by Google

Ona olan ilgisi, ona fazla yaklaş maktan bilinçsizce kaçınmasıyla dengelenir. İ kircikli hale gelir. Hiçbir ş ey değ iş mezse, kendi seçimlerini yapmanın, kendi karısına sahip olmanın, kendi çocuklarına babalık etmenin tam erkeksi gururunu asla deneyimleyemeyecektir.

Onu duyamıyor

Sonny'nin sakalı ve kolay bir gülümsemesi vardı. Bir kadının erkeğ ini danış manlığ a "sürüklediğ inde" sıklıkla gördüğ üm kızgınlıktan eser yoktu. Anne'in sahneyi hazırlamasına izin verdim ve o da Sonny için ele aldığ ı aynı alanı ele aldı
Benimle.

"Seni seviyorum, Sonny," diye bitirdi. "Annenin mutluluğ umuzu mahvetmesine gerçekten izin mi vereceksin?"

"Adil davranmıyorsun," diye itiraz etti Sonny. "Anneme bakmam gerek."
Bana dönerek, "Anne bu konuyu fazla abartıyor." dedi.

"Onun söylediğ ini duyduğ um ş ey," diye cevapladım, "senin bir miktar para ayırmanı istiyor." sadece ikiniz için zaman. O senin hayatında özel bir yer istiyor."

"Haklısın," diye kabul etti, sakalını çekiş tirdi, sonra bir ş ey çekip çıkarmadığ ına baktı.

"Beni sevmiyor musun?" diye sordu Anne, yüzünde hafif bir titremeyle.
cesaret.

"Bu kadar kolay değ il," diye cevapladı Sonny, sandalyesine geri çekilerek. "Beni öylece itemezsin. Hazır olmalıyım."

Oturum devam ederken, Sonny ve Anne'in bakış açılarını tekrarlamalarına ve açıklamalarına izin verdim. Sonny annesinin ihtiyaçlarını savunmaya o kadar odaklanmış tı ki, Anne'in ona söyledikleri hiç de içlerine sinmiyordu. Çok gerçek bir anlamda, onu duyamıyordu. Klinik değ erlendirmem, bir sonraki en iyi adımın Sonny ile bireysel bir çalış ma olacağ ı yönündeydi.

Bir hafta sonra Sonny, Anne olmadan geri geldi.

Machine Translated by Google

"Anne ile nasıl tanış tığ ınızı anlatın bana," dedim, bunun baş lamanın kolay bir yolu olabileceğ ini düş ünerek.

Sonny hemen neş elendi. "Çok güzeldi," dedi, "ve çok özgüvenliydi. Beni büyüledi!"

Sonny, Anne ile ortak arkadaş larının verdiğ i 4 Temmuz partisinde tanış mış tı. Aralarındaki çekim anında ve güçlüydü. Konuş mak iç in gruptan ayrıldılar. El ele tutuş tular. Güldüler. Partinin geri kalanı

alakasız olma durumu.

Sonny'nin çağ rı cihazı akş am saat onda çaldığ ında, neredeyse bunu görmezden gelmeye izin verdi. Ayrılırken Anne'in numarasını aldı, ertesi gün hukuk bürosuna güller yolladı ve o akş am onu aradı.

Sonraki iki ay heyecan verici romantik bir karnaval yolculuğ uydu, sürpriz aş kı takdir edebilecek kadar yaş lı iki kiş i tarafından bulundu. Ş imdi iş , hatta uzun saatler süren iş , akş am buluş acakları bilgisiyle kutsallaş tırıldı.

Çöküş birdenbire ortaya çıkmış gibiydi. Anne'in biraz fazla inatçı olduğ unu fark etmeye baş ladı. Kahverengi takım elbiselerini veya bordo ojelerini beğ enmediğ ine karar verdi. Annesi aradığ ında bu kadar hayal kırıklığ ına uğ ramış görünmemesini diledi. Ve niş anlanmak istiyordu. Bu konuda oldukça ısrarcıydı.

Bir tür panik hissetti. Niş anlanmaya hayır demek istemiyordu çünkü onu kızdırmak istemiyordu, ama bağ lanmak istediğ inden emin değ ildi. Yine de ayrılmak istemiyordu. İ kilemde kalmış tı.

"Bana annenden bahset," dedim, konuyu inceleme fırsatı bulduğ um iç in mutluydum.

"Bana güveniyor," dedi Sonny. "Her zaman güvendi."

"Küçükken bile mi?" diye sordum.

"Evet," diye kabul etti. "O zaman bile."

Machine Translated by Google

Annesinin Tek Arkadaş ı

Sonny'nin ebeveynleri arasındaki büyüyen duygusal mesafe, sekiz yaş ındayken boş anmayla belirginleş ti. Ebeveynleri cana yakındı ve sanki önemli bir ş ey değ ilmiş gibi davranıyorlardı, ancak babası öldüğ ünde, Sonny annesinin ortaklık eksikliğ inin ağ ırlığ ını birç ok yönden hissetti.

Annesi ile hayatı o zamanlar sınır dış ı gibi görünmüyordu. Çoğ u gibi anneleri, ödevlerini yapması ve ev iş lerinde kendisine yardım etmesi konusunda ısrar etti. Doğ al olarak ç alış maya meyilli değ ildi veya akademik olarak yetenekli değ ildi, ancak baş vurusu baş arıyla ödüllendirildi. Bazı öğ renci etkinliklerine katıldı, ancak okuldan sonra sınıf arkadaş larıyla nadiren takıldı. Hayatında insanlara sorunlu bir ç ocukluk geç irmiş olduğ unu gösterecek hiç bir aş ırılık yoktu. Ancak sorunlar fark edilmeden büyüyordu.

Annesinin tek arkadaş ıydı. Boş anmadan önce bile konuş urdu babasıyla ilgili sorunları hakkında ona. Ne olduğ unun farkında değ ilmiş gibi görünüyordu küç ük bir ç ocukla paylaş maya uygun. Altı yaş ındayken ne dediğ ini anlamadı ama sorun yaş adığ ını, babasının sorunun bir parç ası olduğ unu ve bir ş ekilde kendisinin, Sonny'nin yardım etmesi gerektiğ ini anladı. Onun kendisine eş lik etmesini istediğ ini biliyordu. Arkadaş ları veya ilgi alanları yoktu. Sıkıcı bir iş i vardı. Patronundan ve iş e yaramaz kardeş i, onun Amcası James'ten ş ikayet ediyordu. Ve özellikle babasından ş ikayet ediyordu.

Annesinin ruhunu beslemenin asıl görevi olduğ unu anladı. hafta sonları bile olsa dış arı ç ıkmayı haklı ç ıkarmak onun iç in zordu. On birinci sınıftayken bir keresinde bir kızla ç ıktı, onu bir burger ve sinemaya götürdü, eve geldiğ inde annesini kapalı bir televizyonun önünde oturmuş , yemek yememiş ve üzgün bir ş ekilde iyi vakit geç irip geç irmediğ ini sorarken buldu. Akranları tarafından beklendiğ i iç in yine de biraz ç ıktı, ama neş esiz bir iş ti. Ödev ve

Machine Translated by Google

bundan kaçınmak için bir bahane olarak ev işlerini kullanır.

Evden gidip gelebilmek için Ann Arbor'daki Michigan Üniversitesi'ne gitti ve diş hekimliği okulu için Michigan'da kaldı. Diş hekimliği pratiğine başladığında kendi dairesini aldı, ancak birçok gece hala annesinin evindeki eski odasında kalıyordu.

Kalbinde Bir Yer

Bir annenin duygusal ihtiyaçları yalnızca oğlu tarafından karşılandığında, onun doğal ayrılıklarına tahammül edemez. Onun dışarıya açılma çabalarını çeşitli cesaret kırıcı ve onaylamaz tavırlarla karşılayacaktır. Bazı durumlarda, bu cesaret kırıcı tavır apaçıktır, ancak Sonny'de daha incelikliydi. Küçük bir erkek çocuğu için, annesinin isteksizliği güçlü bir mesaj olabilir. Bir annenin rolünün bir parçası, çocuğun doğal yapışma eğilimine karşı sağlıklı bir ayrılığı teşvik etmek ve hoş görmektir. Dahası, babanın oğluyla bağ kurmadaki değerini görmesi gerekir, çünkü sonunda dünyaya çıkmasına yardımcı olacak olan babasıdır. Ancak, içine kapanık bir anne bunu yapamaz. Bilinçli olarak ne düşünüyorsa, bilinçsizce küçük oğlunun evde kalmasını ve ona bakmasını ister.

İyi bir çocukluk, doğal ve uzun bir sütten kesme sürecini içerir; burada; oğul diğerlerine giderek daha fazla bağlanırken, giderek daha az bağlanıyor annesine. Oğlunun kendi ihtiyaçlarına aşırı uyum sağlamasına izin veren bir anne kendi maliyeti onun için bir ömür boyu zorluklar yaratıyor. Vicdanlı bir anne ve ilgili bir baba, beş yaşında iyi bir yakınlığın on yaşında kötü bir yakınlık olabileceğini fark ederek, bu sütten kesme sürecini nasıl yönlendireceği konusunda endişelenebilir.
Ancak çocuk, kendi ihtiyaçlarına cevap veriyorsa ve annesinin ihtiyaçlarına cevap vermiyorsa, genellikle ayrılık hızını kendisi belirleyecektir.

Burada baba önemlidir. Oğlanın erken anne-oğul bağından erkekliğe geçişi için bir "köprü"dür. Erkek Çocukları Yetiştirme: Erkek Çocukları Neden Farklıdır—

Machine Translated by Google

ve Mutlu ve Dengeli Erkekler Olmalarına Nasıl Yardımcı Olunur, Steve Biddulph, erkek çocuklarının doğal gelişim sürecinin, çocuğun ilk beş yılında anneyi, beş ile on iki yaşları arasında babayı ve ergenlikte erkek akıl hocalarını birincil hale getirdiğini belirtiyor. Kaçınılmaz olarak, anne-oğul iç içe geçmesini gördüğümde, uzak veya yok bir baba var. Yaygın bir hikaye şöyledir: Baba karısından kaçmak istiyor ve oğlunu yatıştırıcı bir kurban olarak kullanıyor: Onu al ve beni bırak. Bu senaryonun genellikle bilinçsiz olması onu daha az gerçek yapmıyor. Ya da daha az yıkıcı yapmıyor.

Baba ve anne, oğlunu annesinden yaşına uygun bir mesafede tutan ve zamanla kalbinde bir özlem olan, en azından sezgilerinde onu tatmin etmek için dışarı çıkması gerektiğini bilen genç bir adama yol açan bir bağ kurmalıdır. Bu arayışı doğal olarak heyecan verici ve neşeli bulacaktır, zorlayıcı olsa bile.

Sonny için durum böyle değildi. Annesiyle "sıkışıp kalmıştı". Anne ile rutin işler yapıyordu ama neşe yoktu. Sonny kalbinin derinliklerinde mutsuzdu ve özgürlük istiyordu. Ama her şeyin olduğu gibi kalmasına izin vermek onun için daha kolaydı. Suçluluk duygusu arzudan daha önemliydi. Özgürlüğün bedeli -annesini hayal kırıklığına uğratmak- onun için çok fazlaydı.

HBO TV dizisi The Sopranos'ta baş gangster Tony Soprano, annesiyle yıkıcı bir şekilde iç içe geçmiştir. Annesi hayatında kontrol eden, egemen bir güçtür. Onunla karşılaştığında suçlu ve yetersiz, küçümsenmiş ve değersiz hisseder. Sonra hayal kırıklığına uğrar ve öfkelenir. Sık sık duygularını şiddet içeren eylemlerle ifade ettiği gösterilir, ancak annesiyle değil, başka insanlarla. Tony ile annesi arasındaki çatışma abartılmış olsa da, bir MEM'in bazen suçluluk ve yetersizlik duygularını diğer insanlara karşı patlayıcı bir öfkeyle nasıl ifade edeceğini gösterir.

Machine Translated by Google

MEM BELİ RTİ LERİ :

Suçluluk ve Yetersizlik Hissi

Bir MEM'in annesini tatmin edememesi onu suçlu hissettirir. Annesiyle karşılaştığında -gerçekte veya kafasında, çocukken veya daha sonra yetişkin olduğunda- ona yetersiz hizmet ettiği hissi güçlenir. Aşırı suçluluk ve yetersizlik hissetmek, içe içe geçmenin temel bir belirtisidir.

Anne Baba ve Anneyle Tanışıyor

İlişkilerinin üçüncü ayıydı ve Sonny onu bir aile barbeküsüne davet ettiğinde Anne çok mutlu oldu. Aileyle tanışmak ilerlemek.

Oraya vardıklarında tanıdıkları ilk kişi Sonny'ydi. baba.

"Merhaba, Baba," dedi Sonny. "Ben Anne."

Gülümsedi, ışıl ışıl görünüyordu. Babası da gülümsemesine karşılık verdi ve onu içeri aldı.

"Zevk tamamen bana ait, tatlım," dedi. Elini uzattı ve Anne'i bırakmadan Sonny'ye döndü. "Burada olmana sevindim, Sonny. Annen yine savaş yolunda. Neden gidip onunla ilgilenmiyorsun, yaptığın gibi? Anne'i senin için tanıştırırım."

Artık yalnız olan Sonny annesini bulmaya gitti. Annesi tek başına oturuyordu. sinirli bir şekilde baktı. Adam yukarı çıktığında yüzü aydınlandı.

"Merhaba, Anne," dedi. "Nasılsın?"

"Bu sefer aptal amcanın ne yaptığını sana anlatayım," diye söze başladı. Sonny içini çekip oturdu.

Yarım saat sonra kaçmayı başardı. Anne'e katıldı.

Machine Translated by Google

etrafında toplanan bir çemberle tutkuyla konuş uyordu. Kolunun beline dolanması hoş una gidiyordu ama endiş eliydi. Bunu bitirmeliyim, diye düş ündü.

"Anne," diye araya girdi, fırsat bulduğ unda. "Annemle tanış manı istiyorum." onu alıp götürdü.

Annesi, onun bıraktığ ı yerde oturuyordu. "Bu

"Anne," dedi. "Hatırlarsın ya, çıktığ ım kız."

Annesi onları birlikte tanımakta yavaş davranmış gibi vakit kaybetti. "Merhaba, "Anne" dedi.

"Sonny bana ikinizin ne kadar yakın olduğ unuzu söyledi," dedi Anne. "Bence bu harika."

Yaş lı kadın, "Sonny annesine nasıl bakacağ ını biliyor," diye cevap verdi.

Baş ka bir ş ey söylemedi.

Sonny içine kapandı. Utandı. Uzaklaş mak istiyordu.

"Gitmeliyiz," dedi, sonra döndü ve Anne'e veda etti.

onun omzu.

Sessizce eve doğ ru sürdüler. Adam onu bıraktı ve içeri girmeyi reddetti.

Daha sonra ona hiçbir ş ey olduğ unu itiraf etmeyecekti. Ama daha mesafeliydi. Bahaneler uyduruyordu. Onu daha az görüyordu.

Sonny Gözlerini Açıyor

Genellikle bir MEM, kendisiyle bağ ımsız bir iliş ki ve ardından baş ka biriyle iliş ki geliş tirmeye baş larken annesiyle iliş kisini sürdürebileceğ ini göremez. Zihninde katı bir ya/ya bakış açısı tutar: "Ya annemle birlikte olmalıyım ya da onu reddetmeliyim. Ve onu reddedemem çünkü çok fazla suçluluk duyuyorum ve sadakatsiz hissetmekten korkuyorum. Bunu düş ünemiyorum bile. Ne kadar kötü olduğ unu anlamıyorsunuz

"hissediyor."

Machine Translated by Google

Bu, bir MEM için temel ikilemdir. Uygunsuz sadakat ve bağlılık yoğundur. Ayrılmaya yönelik herhangi bir giriş imle bağlantılı olarak suçluluk ve misilleme korkusu vardır. Yerinde kalmak ve kararsız ve uzlaşmacı bir hayat yaşamak daha kolay hale gelir.

MEM BELİRTİLERİ:

Bağlanma Fobisi

İlk başta, bir MEM hayranlık duyacak, tutkulu ve coşkulu olacak, ancak bir gün uyarı vermeden geri çekilecek. Bağlantı, bağ kurma veya bağlanma fırsatına dönüştüğünde, bir MEM panikleme ve kaçmak isteme eğilimindedir. Küçük bir bağlılık bile -bir film veya seyahat rezervasyonu gibi- bunaltıcı derecede zor görünebilir.

Sonny'nin Anne ile olan ilişkisine dair bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olmak istedim. Anne'in içinde bulunduğu çıkmazı, eğer ona baskı yaparsa geri çekileceğini, ancak baskı yapmazsa hiçbir şey olmayacağını görmesine yardımcı olabilir miydim?

"Anne aşırı tepki veriyor," dedi Sonny bana. "Henüz kararımı vermedim. Dışarıda bir sürü harika kadın var. Anne'in aşırı tepki verdiğini nasıl bilebilirim?
"biri mi?"

"Peki Anne'in hangi nitelikleri eksik?" diye sordum.
"Bilmiyorum."

"Sana sonsuza kadar beklemeyeceğini söyledi," diye ısrar ettim. "Nedenini anlıyor musun?"

"Sanırım öyle," diye kabul etti. "Biyolojik saati işliyor. O istiyor çocuklar."

"Onu kaybetmekten mi korkuyorsun?"

Machine Translated by Google

"Emin değ ilim."

"Annenle olan iliş kinin sorunlu olduğ unu düş ünüyor."

"Anne, Anne konusunda pek de hevesli değ il," diye kabul etti Sonny.

"Anne'in gerç ekten endiş elendiğ i ş ey, annenizin sizin üzerinizdeki kontrolüdür.
zaman. O seni gece gündüz arayabilir ve sen ona asla hayır demezsin."

"Peki, baş ka ne yapabilirim?" dedi, periş an bir sesle.

"Onunla sınırlar koyabilirsin," dedim. "Onunla olan iliş kilerini sınırlayabilirsin,
örneğ in, sizi sayfalandırmasına izin verilen durumlar."

Bana baktı ve sakalını çekiş tirdi.

Sonny sıkış mış tı, kendi istekleri ve annesinin çekiş i arasında kalmış tı. Ona ne
düş üneceğ ini söyleyemezdim. Kendi kendine keş fetmesi gerekiyordu.
ikilem Anne ile ilgili değ ildi ama kendi ikilemiydi. Terapisinde ısrarcıydım, bunu görmesine
yardımcı olmak için ve zamanla o da meseleyi anlamaya baş ladı.

"Biliyor musun," dedi bana bir gün, "Sanırım annem evlenmemi istemiyor. Sahip olduğ um
hiç bir kız arkadaş ımı beğ enmezdi. Kız arkadaş larımı hiç beğ enmedi, küç ük bir
çocukken bile. Hayatının geri kalanında ona bakmamı istiyor."

Bu beklediğ im kritik içgörü anıydı. İ nkarının sert buzunun ilk kırılmasıydı.

"Ne söylediğ ini biliyor musun?" diye sordum ona.

"Hayır," diye itiraf etti, heyecanıma biraz ş aş ırmış gibi görünerek. "Ne dedim?"

"'Sanırım annem benim sahip olduğ um hiç bir kız arkadaş tan hoş lanmazdı.
Evlenmemi istemiyor. Hayatının geri kalanında ona bakmamı istiyor.' dedin. Bunu söylemek
nasıl bir duygu?"

"İ yi hissettiriyor," dedi, biraz çekingen bir ş ekilde. Sırıttı. "Korkutucu hissettiriyor," dedi.
kabul etti. "Anneme zarar vermek istemiyorum."

Machine Translated by Google

"Ona zarar vermiyorsun. Sadece benimle konuş uyorsun."

"Yine de, onun sahip olduğu tek şey benim."

"Onun için sürekli olarak görev başında olmanıza gerek yok. O, yıpranmış değil. "Şimdi olduğu kadar sana bağımlı olmak zorunda değil."

"Annem beni bu kadar kolay bırakmaz."

"Bu seni şaşırtabilir, Sonny, ama onun iznine ihtiyacın yok. 'Sınırları belirlemek' tam da budur. Sizden daha azını kabul edecektir. Başka seçeneği var mı?"

"Çok öfkelenecek."

"Belki de öyledir," diye kabul ettim.

"Aylarca somurtacak. Benimle konuşmayacak."

"Küçükken bu bir felaketti. Ama şimdi değil. Aslında, Anne ile daha fazla vakit geçirmeni sağlayacak." Bunu düşündü ve gülümsedi, ama bu endişeli bir gülümsemeydi. "Biliyor musun, Sonny? İnan ya da inanma, annen kendi kendine bakabilir. Ve eğer gerekirse bakacaktır."

Başını salladı, emin değildi. Az önce söylediklerimi düşünmesini umuyordum.

Kısa bir süre sonra Sonny, annesiyle yaptığı bir telefon görüşmesinin onun gözlerini açtığını bana anlattı.

"Annem bodrumdaki bir şeye yardım etmem için yanına gelmemi istedi ve ben de cumartesi gelebileceğimi söyledim. 'Hemen geliyorum' dememek zordu ama yaptım. Ve tahmin edin ne oldu? Hemen ağlamaya başladı ve artık bir kız arkadaşım olduğu için onu umursamadığımı söyledi. Şaşırmıştım.
Vay canına, diye düşündüm. Gerçekten hayatımı kontrol etmek istiyor . Bunu daha önce hiç görmemiştim. Tıpkı bana anlatmaya çalıştığın gibi. Hiçbir şeyi kaçırmadı. Başka ne planlarım olursa olsun, onu oyalamamam gerekiyordu."

"Telefon görüşmesi hakkında ne hissediyorsun?" diye sordum.

"Bilmiyorum. Elbette, annemi hala seviyorum. Ama sinirlendim ve sanırım

Machine Translated by Google

"Hala biraz kızgınım."

"Neden öfkelisin?"

"Bana var olmadığımı hissettirdi. İstediğim şeyin bir önemi yokmuş gibi hissettirdi."

"Ve bu seni öfkelendiriyor mu?"

"Öfkeli ve üzgün," diye itiraf etti. "Kendimi yalnız hissettirdi."

"Belki de kendinizi alakasız veya dışlanmış hissettiniz?"

"Evet," dedi. "Önemsiz. Reddedildi. Tam olarak bu."

Bir gün Sonny yanıma geldi ve kapıdan içeri girer girmez konuşmaya başladı.

"Amcamın her zaman düzenlediği İşçi Bayramı partisini hatırlıyor musun?"

"Sanırım geçen sene de bundan bahsetmiştin," dedim.

"Doğru," dedi. "Geçen hafta geri gittik ve harikaydı. Benim baba gelip, 'Neden gidip annenle konuşmuyorsun?' diyor. Aynen öyle. Tıpkı geçen yıl yaptığı gibi."

"Belki de bunu hayatın boyunca yaptı," diye önerdim.

"Sanırım öyle," diye kabul etti. "Ama daha önce hiç böyle fark etmemiştim. Şaşırmıştım ve 'Hayır, bunu yapmayacağım. Anne'le konuşmam gerek,' dedim. Ve o sadece bir dakika bana baktı ve sonra uzaklaştı. Bundan hoşlanmamıştı! Bütün gün benimle bir daha konuşmadı."

"Bu sana nasıl hissettirdi?"

"Benim için sorun yoktu. Yanına gidip kolumu Anne'in omzuna doladım ve kendimi tamamen iyi hissettim. Daha sonra anneme merhaba dedim ama beni uzun bir şikayet listesini dinlemeye zorlamasına izin vermedim. Rahatlamak ve iyi vakit geçirmek istiyordum."

"Etkilendim," dedim. Ve öyleydim.

Sonunda Sonny annesiyle sınırlar koymanın acı göreviyle karşı karşıya kaldı.

Machine Translated by Google

Elbette, tüm terapi çalış malarından sonra, bunun "kolay" olduğ u ortaya çıktı. Hiç bir felaket yaş anmadı. Annesi homurdandı ve somurttu. Tahmin ettiğ i gibi, birkaç ay boyunca onunla konuş mayı reddetti, ancak sonunda pes etmekten baş ka bir ş ey yapamadı. Onun hayal kırıklığ ına katlanmak zorundaydı. Bu bir kayıptı. Artık onun gözünde "altın" değ ildi. Karş ılığ ında, Anne ile bir hayat planlayabilirdi ve niş anlandılar.

Sonny'nin annesi, oğ lunu kaçırdığ ı için Anne'i asla affetmedi. Onu bir kez ziyaret ettiler bir ay. Ziyaretler oldukça gergin. Sonny haftada bir kez onu arıyor. Telefon görüş meleri sırasında Anne'i eleş tirmesine izin vermiyor, bu görüş meleri on beş dakikayla sınırlıyor. Diğ er aramalar sesli mesajla alınıyor. Yalnız ve baş ka çıkış lar arayan Sonny, kilisesinde aktif hale geldi ve orada destekleyici tanıdıklar buluyor.

Sonraki bölümlerde, anne-oğ ul iç içe geçmesinin diğ er erkekler için nasıl göründüğ ünü ele alacağ ız. Örneğ in, Doug bir kadın düş künüydü; Tony partnerine bağ lanabiliyordu ama baş ka hiç bir ş eye bağ lanamıyordu; Sam bir siberseks bağ ımlısıydı; ve Peder Mark'ın hırsızlıkla ilgili bir sorunu vardı, kadın cemaat üyeleriyle flört ediyordu ve bir yemek bağ ımlılığ ı vardı. Hepsi, terapi onları özgür bırakana kadar bilinç altı hayaletlerinin kölesiydi.

2 DOUG'UN İ LK BULUŞ MASI

Kadın düş künü

Doug'ın odasının zemini atılmış kıyafetlerle kaplıydı. Her ş eyi tam olarak ayarlamak için yarım saat harcamış tı zaten. Havalı görünmek istiyordu ama kimsenin bunun umurunda olduğ unu anlamasını istemiyordu.

Machine Translated by Google

Babası o gün onu ehliyetini almaya götürmüş tü ve Kathy ile buluş mak iç in arabayı kullanma izni vermiş ti. Bu günü sonsuza dek iple ç ekiyordu. Bir araba. Bir kız. Ve hiç bir yetiş kin.

"Anne," dedi, onu televizyonun önünde bularak. "İ yi görünüyor muyum?"

"İ yi görünüyorsun canım," dedi gözlerini ekrandan ayırmadan.

Adam gitmeyince, "Neden endiş eleniyorsun?" diye ekledi.

"İ lk gerç ek buluş mam!"

Ş imdi baş ını kaldırdı. "Sana o kızdan hoş lanmadığ ımı söylemiş tim," dedi ve ona odaklanın. "Bence onunla bu kadar ç ok zaman geç irmemelisin."

"Biz sadece Coney Island'a gidiyoruz."

Doug'ın babasına döndü. "Frank, bana bu konuda yardım et. Ona o kızla dış arı ç ıkmasını istemediğ ini söyle."

"Tatlım, o iyi bir kız. Ç ocuğ u bırak. Ehliyetini yeni aldı. Bu bir "özel bir durum."

"Haklısın, Frank," dedi gözlerini devirerek. "Sen sadece onun kısa eteklerini seviyorsun. Kız orospu. Oğ lum daha iyisini hak ediyor."

"Anne, bu seni ilgilendirmez. Ben gidiyorum."

Doug gitmek iç in hareket etti ama annesi ayağ a kalkıp yolunu kesti.

"O arabayla hiç bir yere gidemezsin."

"Babam gidebileceğ imi söyledi." Doug babasına döndü. "Baba? Öyle değ il mi?"

Ama babası öfkeli karısına baktı, oğ luna özür dilercesine omuz silkti, ve sandalyesinde küç üldü.

"Hiç bir yere gitmiyorsun!" diye tekrarladı annesi.

Doug ona bakarak durdu, biraz öne eğ ildi ve sonra geri ç ekildi, sanki onu itmeyi düş ünüyordu.

"Bizim iznimiz olmadan o arabayı almaya cesaret edemezsin," diye uyardı onu.

Doug bunu düş ündü ve onun haklı olduğ una karar verdi. Babasının desteğ i olmadan buna cesaret edemezdi. Doug yukarı ç ıktı. Kathy'yi aradı

Machine Translated by Google

arabasında sorun olduğ unu söyledi. Sonra odasına geri döndü ve kapıyı kapattı
kapı.

Etrafta dolaş mayı bırakamıyorum

Doug beni görmeye geldi çünkü patronunun karısıyla bir iliş kiye baş lamak üzere
olduğ unu fark etti. Daha önce de böyle ş eyler yapmış tı ama bu sefer
ş üpheler.

"Bana 'Yalnızım' diyor. Kocam her zaman iş te geç kalıyor. Ben
anladığ ını biliyorum. Benden sadece küç ük bir hareket. Tek yapacağ ı bu
almak."

"Sanki bunun olmasını istemiyorsun."

"Hiç bir yere varamamaktan yoruldum," dedi. "Kırk beş yaş ındayım. Tüm
arkadaş larımın aileleri var. Birkaç iyi kadınla ç ıktım ama bir ş ekilde elimden kayıp
gittiler. Sanırım orada bazı fırsatları kaç ırdım. Bu arada, birç ok yalnız eş e baktım. Ve
bunun karş ılığ ında ne aldım?"

"Ne düş ünüyorsun?"

"Bu neredeyse hiç bir ş eye yaramıyor. Ama yine de dayanamıyorum. Yardımcı olabilir misiniz?
"Ben buradan nasıl ç ıkabilirim?"

"Seni tanımıyorum ama endiş enin geç erli olduğ una güveneceğ im.
"Sen ve ben senin hikâ yeni ç özmeye ç alış ırken sen bödüm baş kanının karısıyla
sorun yaş amayacağ ına dair sö z veriyorsun."

"Tamam, sanırım öyle," dedi. "Ne yapmalıyım?"

"Onunla sınırlar ç izin. Ona 'Sen iyi bir insansın ama kocan, arkadaş ım ve
patronum hakkında konuş manı dinlemekten rahatsız olmaya baş lıyorum. Belki
senin ve benim iyiliğ imiz iç in bunu rahat tutmalıyız.' deyin. Bu tür ş eyler."

"Bu kulağ a hoş geliyor," diye kabul etti. Sonra ekledi, "Bu 'umutsuz ev
kadınları' gelip gidiyor, ama aslında onlar benim istediğ im ş ey değ il. Bir eş istiyorum

Machine Translated by Google

benimki." Omuzlarını silkti. "Çıktığım kadınlar bir ilişkiden sonra asla doğru görünmüyorlar.
sırasında."

"Hiç evlendin mi?"

"Bir keresinde tıp fakültesinden hemen sonra. Bir felaketti. Biz gelene kadar tatlıydı.
evlendim, sonra hiç şikayet etmeyi bırakmadı. Çok fazla hasar almadan çıktım."

"Anne-babanızın ilişkisi nasıldı?"

"Aralarında çok fazla bir bağ olduğunu sanmıyorum."

"Annemle nasıl anlaşıyordunuz?"

"Tamam. O yalnızdı. Ben yalnızdım. O bana eşlik etti. Ben ona eşlik ettim. Bu uzun
zaman önceydi. Onu artık pek göremiyorum. Annem benim sorunum değil. Benim
sorunum tüm bu kadınlar."

Doug'ın annesiyle olan ilişkisinin şu anki zorluklarıyla büyük ölçüde ilgisi olduğunu
hemen anladım. Ama o bunun farkında değildi.
Konuyu değiştirmek istedi, ben de izin verdim.

"Çok fazla flört ettiğini söyledin." dedim. "Özel biri var mı?"

"Susan'la yıllardır ara ara çıkıyorum. Birbirimizden hoşlanıyoruz. Hiçbir şey
cidden."

"Ciddi bir hal alabilir mi sence?"

"Olabilirdi ama değil."

"Çevrendekilerle flört etmeyi bırakır mısın?"

"Elbette isterim," diye itiraf etti. "Çıkmayı severim. Sadece bu başka bir şey
bir sorun. Çocuklar. Aile. O şeyler."

Doug zekiydi ama kendini kandırmaktan da geri kalmıyordu. Beni kandırmamı istiyordu.
ona bir taahhütte bulunmasına ve bir aile kurmasına yardım edebilirdim, ancak onun
"flört"ü onun duygusal kaçış yoluydu. Ona bir taahhütte bulunmasına ve bir aile kurmasına
ve kaçış yolunu korumasına yardım edebilirsem... Aslında istediği de buydu.

"Çıkmanın" kadın düşkünlüğü olduğunu kabul etmesi birkaç seans aldı.

Machine Translated by Google

Kendisine eş aradığını söylemesine rağmen, rastgele karşılaştığı, kendisinden yarı yaş küçük kadınlarla dışarı çıkıyor ve pek düşünmeden ayrılıyordu.

Susan farklıydı. Susan'dan hoşlanıyordu ve aralarındaki bağ daha uzun vadeliydi. Ama sürekli olarak onu "terk edip" yeni birini denemeye çalışıyordu. İlişkilerinin doğası konusunda belirsizdi.

"Susan'ın bakış açısı ne?" diye sordum, bana güvenmeye başladıktan sonra. "İkinizin özel bir ilişki içinde olduğunuzu düşünüyor mu? Başka kadınlarla çıktığınızı biliyor mu?"

"Bu konuda yalan söylemiyorum" dedi.

"Şu anda yanımızda oturuyor olsaydı" - boş bir sandalyeyi işaret ettim - "ve Ona, 'Sen ve Doug sadece birlikte mi çıkıyorsunuz?' diye sordum. Ne derdi?"

Omuzlarını silkti.

"Başkaları senin ve Susan'ın bir çift olduğunu mu düşünüyor?" diye ısrar ettim.

"Bu bana bir şeyi hatırlattı," dedi. "Geçen hafta sevimli bir kızla dışarıdaydım. Hastane kafeteryasından kız. Güzel bacaklar. . . . Neyse, bödüm başkanım karısıyla içeri girdi ve merhaba dedi ve ona 'Susan' dedi. Utandım ve o da utandı. Onu düzeltmeye gittim ve ben de yanlış yaptım, bu yüzden o beni düzeltmek zorunda kaldı. Bir karmaşaydı." Doug nefesini tuttu. Bekledim.

"Bak, artık gerçekten istediğim bu değil," diye itiraf etti. "Eskiden severdim insanların beni sevimli kızlarla görmesini istiyorum. Şimdi, ne olmuş yani? Ve nereye gidiyor?"

"Asıl soru bu," diye kabul ettim.

"Tıp fakültesinden mezun olur olmaz evlendiğimi söylemiştim. Evlenirsem yerleşebileceğimi, karşıma çıkan her kadını istemeyi bırakabileceğimi düşünmüştüm. Ama işe yaramadı. Karım sürekli şikayet ediyordu. Benden onunla ilgilenmemi bekliyordu ve ben hiçbir zaman onun için doğru olanı yapamadım. Sadık kalamadım.
Bir yıl bile dayanamadı."

Doug bana bunu söylediğinde, onun ikilemini bir düşüncenin yansıması olarak görebiliyordum.

Machine Translated by Google

annesiyle olan müdahaleci iliş kisi. Kadın düş künlüğ ü ve muhtaç bir kadınla evliliğ i gibi iki temel semptom, ç ok fazla deneyimlediğ im bir davranış örüntüsünü gösteriyordu. Bilinç altı zihni annesinin iki ç eliş kili versiyonunu taş ıyordu: sarmalayan bir cinsel tanrıç a ve sıkıntıda bir genç kız. Yasak olan baş tan ç ıkarıcıdan kaç ınmak iç in kabul edilebilir olan kısımla, yardıma ihtiyacı olan kadınla evlendi. Baş tan ç ıkarıcıdan uzaklaş mak istiyordu ama ona hayır diyemiyordu. Kadın düş künlüğ ü-kadınların peş inden koş ması ve sonra onları terk etmesi- bu ç atış mayı dış a vurma yoluydu. Zevki yakaladı ve tuzağ a düş mekten kaç ındı. Daha fazlasını istemeye karar verdim

bilgi.

"Yani korkuyorsun," diye sordum ona, "eğ er ş imdi taahhütte bulunursan, sonunda Baş ka bir muhtaç kadınla mı berabersin, o kadın ki doymak bilmez ve seni de doymak bilmez."

"Sanırım öyle," diye itiraf etti.

"Susan da öyle mi?"

"Muhtemelen hayır. Susan bir arkadaş ım ve muhtemelen o iyi olurdu, ama ben sadece ona bağ lanamam. Ç eş itliliğ i severim. Sevimli biriyle tanış tığ ımda, ona sormak zorundayım "Onu dış arı ç ıkar."

Kadınlaş tırma Nedir?

Peter Trachtenberg, The Casanova Complex'te, kadın düş künlüğ ünün terk edilmeye dayandığ ı yönündeki ç arpıcı gözlemi yapar. Hem kadın düş künü hem de kadınları bunun farkındadır, ancak bilinç li olarak değ il. Kadın iç in cazibenin bir kısmı, terk edilme vaadinin üstesinden gelme zorluğ udur. Onu elinde tutacak olan ben olacağ ım, diye düş ünür. Kadın düş künü bunun farkındadır ve bundan faydalanır. Kadının "o kiş i" olmak istediğ ini bilir ve ona bir ş ans veriyormuş gibi davranır.

Kadın düş künlerinden ç ekinmek isteyen bir kadın iç in bir kural kolaydır: Ç ok

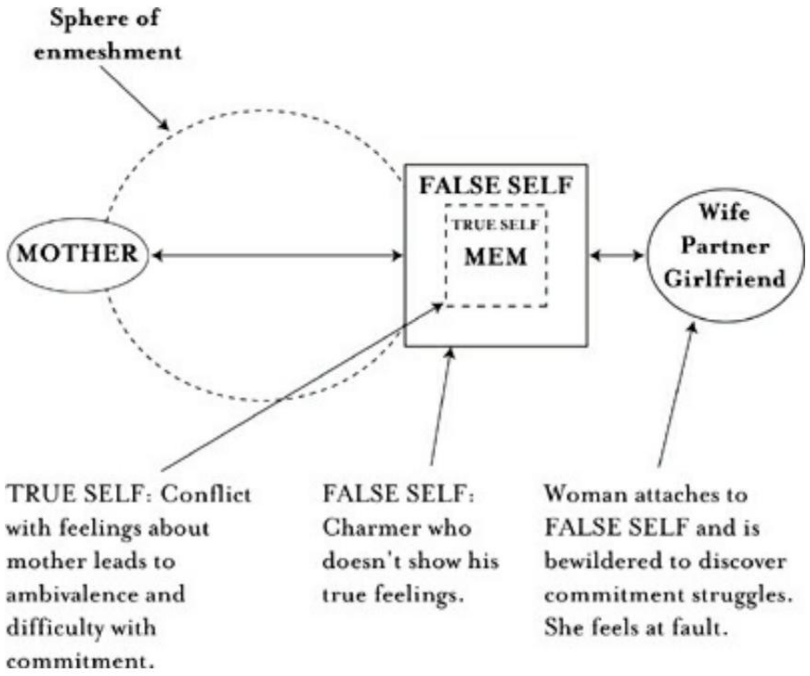
Machine Translated by Google

çok fazla cazibe çok erken kırmızı bayraktır. Sahte Benliğin maskesidir, bir manipülatörün işaretidir. MEM'in Sahte Benliğini 8. Bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağız. Kısaca, bir MEM annesinden, tek ihtiyacı ona hizmet etmek olan ilgili ve dikkatli bir bakıcı rolünü oynamayı öğrendi. Bunu gerçek hislerine karşı yapmayı öğrendi. Bu "yeteneği" yetişkinliğe taşır. Gerçek Benliğini görmezden gelebilir ve Sahte Benliğini kadınları büyülemek ve yönlendirmek için kullanabilir.

Şekil 2.1'e bakınız.

MEM etkili bir başlangıçtır, çünkü çoğunlukla ne yaptığının bilincinde değildir. Sahte Benliğine inanmaya ve Gerçek Benliğinin farkında olmamaya eğilimlidir. O "samimidir." Bazı kadınlar çapkınlarla tekrarlayan ilişkiler yaşadıklarını fark ederler. Bu genellikle kendi bilinçaltı şablonlarından kaynaklanır.
Bu kadınlara terapiyi öneriyorum, böylece daha fazla seçeneğe sahip olacaklar. 13. Bölümde bu konuda daha fazla bilgi veriyorum.

Prens Charming'in Sahte Vaadi



Şekil 2-1. Sahte Benlik, Gerçek Benliği içerir ve dünyayla yüzleşmek için bir maske haline gelir. Gerçek Benlik genellikle bastırılır, izole edilir ve koparılır. Bir MEM

Machine Translated by Google

Kadın avcısı sadece Sahte Benliğini gösterir, onun sahte vaatleri sonunda kafa karıştırır ve hayal kırıklığına uğratır.

Tüm kadın düşkünleri aynı değildir. Bazıları hesapçı, acımasız ve verdikleri acıya karşı tamamen duyarsızlar. MEM kadın düşkünü genellikle farklıdır. Bir kadınla birlikte olmaktan aldığı bağlanma hissini ister, ancak bu hissi sürdüremez. Sonuçta, bağlanma fobisi vardır.

Bu yüzden kendisini bağlı hissetmesine yardımcı olacak bir kadın bulur ve bağlanma fobisi yüzünden bu duygu kaybolduğunda, tekrar hissedebilmek için başka bir kadın bulmaya gider.

MEM çapkını, bir kadınla birlikteyken ona "aşık" olur, ancak daha sonra, kadın orada olmadığında, başka kadınları da ister. Ve gecenin geç saatlerinde —yalnız olduğu o gecelerde — ne tür yükümlülüklerin oluşabileceği konusunda kaygılanır. Sonra kararsızlığını ve öfkesini, tuzağa düşmeme kararlılığını hisseder.

Kadın düşkünleri kontrol sahibi olmak isterler ve kontrol edilme fikrinden nefret ederler. Kadınları düşürebilme yeteneklerinin güçlerini kanıtladığını düşünürler. İronik olan, kadın düşkünlüğü ve istekleri tarafından kontrol ediliyor olmalarıdır. Takip etmek ve terk etmek onlar için bir zorunluluktur, çoğu zaman tam teşekküllü bir cinsel bağımlılıktır. Bunu ofisimde onlara söylediğimde bana deliymişim gibi bakıyorlar, ama aslında durum böyle. Zorunluluklar çoğu zaman duygusal acıyı kontrol etmenin bir yolu olarak başlar, ama zamanla bağımlılıklara yol açar ve kendi sorunları haline gelir.

MEM BELİRTİLERİ :

Bağımlılıklar

Bağımlılıklar arasında çok fazla çalışma ("işkoliklik"), cinsel bağımlılıklar, yeme bozuklukları, finansal bozukluklar (biriktirme veya harcama) ve daha pek çok şey yer alabilir. Temel mekanizma tüm bağımlılıklar için aynıdır.

Machine Translated by Google

Bağımlılık, psikologların "psikolojik travma" adını verdiği, çocuklukta yaşanan çaresiz bir zamanın acısını dindirme girişimi olarak başlar. Kişi, bağımlılık sürecinde kaçış, rahatlama ve kontrol duygusu bulabilir.

"Kadın düşkünü değilim," dedi Doug. "Belki de öyleyimdir," diye kabul etti. "Ben "Yolumu değiştirmek istiyorum, gerçekten isterdim ama yapamıyorum."

"Öyleyse özetleyebilir miyim bakalım," dedim. "Krizde hissediyorsun. Tüm tanıdıkların evli ve hepsinin sevgi dolu eşleri ve sevimli çocukları var.
Bu arada sen de boş boş geziyorsun ve aşırı muhtaç kadınlarla karşılaşmaların seni bağlılık konusunda temkinli yapıyor."

Doug başını sallayarak güldü. "Bu kadar," dedi.

Her zaman annemle, asla babamla ve hiç arkadaşım yok

Doug, çocukluğunda annesinin tutku ve meşguliyetinin nesnesiydi.
Ona tapıyordu. Onu partilere ve etkinliklere refakatçisi olarak götürüyordu.
Onu süslü, yetişkinlere benzer kıyafetlerle giydirdi. Ona arkadaşlarını nasıl selamlaması gerektiğini ve yetişkinlerin yanında nasıl davranması gerektiğini öğretti. Akran baskısıyla yumuşatılmayan, dayanılmaz derecede uygun tavırlar geliştirdi. Arkadaşları etkilenmişti; onun arkadaşları önemli değildi.

Bana on dört yaşındayken annesiyle birlikte bir konsere gittiğini anlattı.
Sırada beklerken, ona yüksek sesle sahnede fısıldayarak, "İnsanlar bizim randevuda olduğumuzu düşünüyor. Senin benim erkek arkadaşım olduğunu düşünüyorlar!" demişti. Doug gururlanmıştı. Annesi çok güzeldi.

Annesinin muhtaçlığı ve baştan çıkarıcılığı yüzünden sosyalleşmekten alıkonulan Doug, çocukluğunun çoğunu akranlarıyla birlikte olmadan geçirdi. Bu durum ona "tam olarak uyum sağlayamama" kalıntısı bıraktı ve bu da çoğu insanın onda görmediği bir özellik olan düşük öz değerine katkıda bulundu. Ancak, kendini kanıtlama ihtiyacını yönlendirerek işkolikliğini besledi.

Machine Translated by Google

MEM BELİRTİLERİ:

Düşük Öz Değer ve Kararsızlık

Çocukken annesi tarafından geri tutulan bir MEM, artık kendini geri tutuyor. Ne istediğini bilmiyor ve annesine güvenmiyor.
kendi nelerden hoşlandığına dair kendi duygusu. "Düşük öz değer ve kararsızlık" nasıl "Suçlu ve yetersiz hissetmek"ten farklı mı? Bir MEM'in düşük öz değeri, kararsızlığının nedeni olan kendi yargısına güvenmemek olarak kendini gösterir. Bu suçlu hissetmekle ilgili bir sorun değil; sadece ne yapacağını bilmiyor. Bir MEM'in suçluluk duygusu, annesini hayal kırıklığına uğrattığı için kendini kötü hissetmesinden kaynaklanır. Suçluluğu, onu mutlu edemediği için yetersiz hissetmesine neden olur.

Zamanla, Doug'ın annesi onu babasıyla paylaşmak istemeyecek kadar kıskanmaya başladı. Babası onunla vakit geçirmek istemişti, ancak annesi çok inatçıydı ve babasının kararlılığı çok etkisizdi. Sonunda, babası aileden çekildi, alkole ve ara sıra başka kadınlara yöneldi. Doug'ın annesiyle olan bağını koparmasına yardımcı olmak için orada değildi.

Kadınsever Bir İşkolik Başlıyor

Doug üniversiteye ilk gittiğinde sosyal açıdan beceriksizdi. Annesi onun tek "kız arkadaşı"ydı. Bu onu deneyimsiz bırakmıştı. Üniversitedeki ilk birkaç sinema randevusu güzeldi ama özel bir şey değildi. Birinci sınıftaki özel iliş kisi en iyi arkadaşı John'laydı. Aynı liseye gitmiş lerdi ama orada birbirlerini pek tanımıyorlardı. Ancak üniversitede ayrılmaz arkadaş lar oldular. Doug,

Machine Translated by Google

İ lk defa annesi olmayan bir arkadaş a sahip olmanın ne demek olduğ unu anladı.

Brenda, John'un kız arkadaş ı, Doug'ın odasına sadece iç çamaş ırıyla girdiğ inde, bu o kadar da büyük bir olay değ ildi. Yurtta her ş ey oldukç a sıradandı ve kızlar sık sık erkeklerin katını "istila" ederek onu kızdırırlardı. Ama aklında bir ş ey vardı. Yatağ ına oturdu, bacak bacak üstüne attı ve "John'u seviyorum ama seni istiyorum." dedi. Bunu sindirmesi iç in durakladı, sonra devam etti. "Bu sadece bizim küç ük eğ lence sırrımız olacak." dedi ve onu öpmek iç in eğ ildi. Bu garipti, bu yüzden kucağ ına oturdu. "Onunla bunu yapamam." diye iç ini döktü, "Çünkü sabah bana saygı duymaz ama seninle bunun bir önemi yok."

Doug iç in katalizör bir andı. O her zaman seksi olmaktan korkmuş tu
Kızlar, ama neden bu kadar endiş elenmiş ti ki?

Brenda ile eğ lence sadece birkaç hafta sürdü. John öğ rendi ve Doug ilk arkadaş ını kaybetti. Bu kayıp iç in endiş elenmek veya yas tutmak aklına gelmedi; bir MEM olarak aldığ ı eğ itim ona sadece kadınların önemli olduğ unu öğ retmiş ti. Brenda onu artık görmeyecekti ama devam etmek kolaydı.

Brenda, Doug'ın cinini tutan ş iş enin mantarını aç mış tı ama annesi...
ilk etapta cin ş iş eye konuldu. Brenda'nın baş tan ç ıkarılması, annesinin örtük baş tan ç ıkarılmasının aç ıkç a cinsel bir yeniden canlandırmasıydı. Ş ablon, beş yaş ındayken bilinç altında oluş turulmuş tu.
Brenda tarafından aktive edildi, tıpkı annesinin babasının kadını olması ve onu istemesi gibi, onu isteyen baş ka birinin kadını. Bir kilitteki tamburların mükemmel bir ş ekilde doğ ru hizalanması gibi, bu anahtar faktör kombinasyonu -baş ka bir erkeğ e ait bir kadın tarafından baş tan ç ıkarılma- Doug iç in "tık" etti ve onun kadın düş künlüğ ü mekanizmasını ç alış tırdı. O andan itibaren, bilinç altı onun bu baş tan ç ıkarma örüntüsünü tekrar tekrar yapmasına neden olacaktı
Baş ka bir adamın kadını.

Doug, annesinden uzaklaş ana kadar kızlarla ne kadar baş arılı olabileceğ ini fark etmemiş ti. Yirminci yaş ının sonunda, cinsel dürtüsü,

Machine Translated by Google

Kadınları memnun etme yeteneği ve kadınların onu boğma tuzağından kurtulma ihtiyacı istikrarlı bir dengeye ulaştı.



Doug beni görmeye geldiğinde annesiyle ilgili bir sorunu olduğunu düşünmüyordu. Daha genç ken bir sorun yaşadığını itiraf etti Doug, ancak şu anda annesiyle bir sorunu yoktu. Doug'un annesine olan öfkesi, ilgisizliğe dönüşmüştü. Noel'de ve doğum gününde istemeyerek de olsa onu arıyordu ancak bunu yapmaktan nefret ediyordu. Annesi çok uzaktaydı, Florida'da yaşıyordu ve onunla işinin bittiğini düşünüyordu. Tam tersi doğruydu. Ondan duygusal veya cinsel olarak hiç ayrılmamıştı ve hayatını onun etkisini dengelemeye çalışarak geçiriyordu. Terapisinin uzun vadeli hedeflerinden biri, ona iç içe geçmişliğinin derinliğini ve önemini hissettirmek olacaktı.

Doug'ın babası hala hayattaydı, ancak annesinden boşanmıştı. Doug beni görmeye geldiğinde, babası oğluyla her zamanki gibi ilgisizdi.
Doug'ın babasından ömür boyu uzak kalması, onu erkeklerden destek aramaktan alıkoyan etkenlerden biriydi. Üniversitedeyken, "En yakın arkadaşımın kız arkadaşıyla seks yapamam, çünkü dostuma değer veriyorum. Ona bunu yapmayacağım. Onu kaybetmek istemiyorum." demek aklına gelmemişti. Annesiyle olan yakınlığı, onu babasıyla ve daha sonraki yaşamında tüm erkeklerle rekabete soktu. Çapkınlığı, sadece annesiyle ilişkisini yaşamasını sağlamakla kalmadı, aynı zamanda babasını "yenmeye" devam etmesini de sağladı: "Bak, seni alt edebilirim. Kadınını senden alabilirim."

Şimdi İyiyim

Doug kendinden memnundu. "... sonra ben de senin önerdiğin gibi, 'Susan, bunu söylediğinde biraz kızgınlık hissetmeye başlıyorum ve konuşmak istiyorum' dedim.

Machine Translated by Google

' Ve beni dinledi. Harika bir şey eydi. Çok rahatlatıcıydı. Kendimi çok güçlü hissettim, sinirlenirse bile endişelenmiyordum. Ve tahmin edin ne oldu? Sinirlenmedi ve beni dinledi. Ve bu çok rahatlatıcıydı. Ve biliyor musunuz? Bahse girerim bu benim ikilemlerimin sonu olacak. Gerçek bir dönüm noktası."

"Bu harika, Doug," dedim ama neyin geleceğini hissedebiliyordum çünkü Genellikle MEM ile yaklaşık yarım yıllık terapiden sonra olur.

"Seni altı aydır görüyorum," diye devam etti, "ve bir çok ilerleme. Gerçekten meşgulüm. Sanırım randevularımı her iki haftada bire değiştirebiliriz. Bakalım nasıl olacak."

Ona, "İnsanların terapilerini ılımlı hale getirmek istemelerinin genel nedeni," dedim, " çünkü yüzleşmesi zor bir şeyle karşı karşıyalar. Doğal olarak rahatsız olduğunuz şeyin tam tersi yönde gitmek isteyeceksiniz. Hepimiz bunu yapıyoruz. Sorun şu ki, şimdi geri çekilirseniz, kalıcı bir değişiklik yapamazsınız. Beş yıl sonra, elli yaşında, ofisime gelip 'Hala taahhütte bulunamıyorum' diyeceksiniz. Haklı olmam mümkün mü... beş yıl sonra da aynı yerde olacaksınız?" Bu doğru bir tahmindi ve bunu biliyordu.

"Altı ay daha verelim," dedim, "ve sonra yeniden değerlendirelim. Yapabilir misin?
"Altı ay boyunca devam edecek mi?"

Ve böylece, istemeye istemeye, korkuyla kabul etti.

Doug'un bana sunduğu şey şuydu: "Terapiyi azaltmam gerekiyor. Daha iyiyim. Zamanım yok." Ama bilinçaltının derinliklerinde, "Eğer buraya her hafta gelmeye devam edersem, tuzağa düşeceğim. Bu terapi ilişkisinden çıkamayacağım." diyordu. Bu, tüm ilişkilerindeki en büyük korkusuydu.
"Bu terapiste mecbur kalamam. Ona sonsuza kadar para vereceğim. Asla çıkamayacağım. Tuzağa düşeceğim. Artık söz hakkım olmayacak." Kimliğini kaybetmeye karşı kendini savunuyordu. Bunu bilinçli olarak görmedi. Gördüğü tek şey

Machine Translated by Google

"Meş gulüm. Rahatsız hissediyorum. Her hafta ş ehrin bir ucundan diğ erine araba kullanmaktan yoruldum. Bu ç ok fazla zahmet."

Bana karş ı da kız arkadaş larına verdiğ i tepkinin aynısını veriyordu. annesiyle birlikteyken küç ük bir ç ocukken sıkış mış duygularının yankısı. Bilinç altının sesi fısıldıyordu, "Annenle olan bu . Onun baş ına gelmesine izin verme ."

Ayık, Dürüst ve Geç miş iyle Yüzleş en

Terapinin ikinci yılında Doug bana daha derin bir düzeyde güvenmeye baş ladı. Artık sadece terapiye uymuyordu . Hayatını daha iyi hale getirme arzusuyla katılıyordu. O yıl üç ş eyi baş ardı, hepsi birbirine bağ lıydı. Kadın düş künlüğ ünü bıraktı; annesiyle olan sorunlarının önemini kabul etti ve üzerinde ç alış tı; ve dürüst oldu

Susan'la birlikte.

Kadın düş künlüğ ü ö rüntüsünü bir tür cinsel bağ ımlılık olarak g ö rmesine yardımcı oldum. Kadınları cezbetmek ve sonra onları terk etmek ona güç lü g ö rünmüş tü, ancak bağ ımlılığ ına kendini rehin tuttuğ unu g ö rdü. Kadın düş künlüğ ü, bağ lanmak ve bağ lanmakla ilgili değ ildi; daha ziyade geç miş inin acısını dış a vurmak ve tuzağ a düş mekten kurtulmakla ilgiliydi.

Aynı zamanda, Doug'ın ç ocukluğ unda takıntılı davranış larını besleyen ş eyle temas kurmasını sağ lamak iç in ç alış tık. Kendisinin üç temel yıkıcı inancıyla yüzleş mesini sağ ladım: (1) Anneme bakmaktan ben sorumluyum; (2) benim ihtiyaç larımın bir önemi yok; ve (3) birine yakın olmak, yutulmak ve kontrol edilmek anlamına gelir.

Doug kadın düş künlüğ ünü bırakıp ç ocukluğ uyla yüzleş irken, en sevdiğ i "randevu" olan Susan'la dürüst olması gerekiyordu. Aldatıcı "Ona hiç bir ş ey vaat etmedim" düş üncesini aş ması ve eski manipülatif benliğ inin asla hayal edemeyeceğ i bir ş ekilde titizlikle dürüst olması gerekiyordu.

Machine Translated by Google

Elbette hâlâ kararsızdı, bu yüzden bu belirsizliği onunla paylaşması gerekiyordu.

Onunla ofisimde buluştu. "Terapide çözmem gereken bazı sorunlarım var," dedi. "Başka kadınlarla çıkmayı bırakacağım. Ama sen farklısın. Sen bir arkadaşsın ve belki bir gün birbirimize arkadaştan daha fazlası olabiliriz. Ama şimdilik ilişkimizi biraz mesafeli tutmalıyım. Beni bekleyeceğini varsaymıyorum. Ama beklemek istiyorsan, şimdi neler olduğunu biliyorsun."

Susan kafası karışmış ve şok olmuştu. Bildiği kadarıyla, onun özel kadınıydı, söylediklerinden çok, ona davranış biçiminden. Şimdi ona defalarca "sadakatsiz" olduğunu söylüyordu ve sonuçta onun hakkında emin değildi.

"Sizin durumunuzdaki kadınlara tavsiyem," dedim, "sizin kendi 'molanızı' alın. Doug sorunlarıyla uğraşırken ona hiçbir taahhüt vermeyin. Birbirinizden açıkça hoşlanıyorsunuz. Belki gelecekte yeni bir ilişki düşünebilirsiniz."

Başını salladı. Kesin olmayan bir cevaptı ama anladığını hissettim.
Ben.

Bu oturum Doug için bir dönüm noktasıydı. Sır saklamıyordu artık. Susan ile arasındaki sahte bağlılık duygusunu keşfetmeye ve ortaya çıkarmaya istekliydi ve bundan vazgeçmeye de istekliydi.

Birlikte çalışmaya devam ederken, Doug eski hayatından vazgeçme kararında ısrar etti. Artık çocukluğunun yeraltı dünyasına yolculuk etmeye ve kendi kimliğinin içerikleriyle geri dönmeye istekliydi. Onlarla yüzleşmeyi öğrendikçe, zorlayıcı davranışlarının -işkoliklik ve kadın düşkünlüğü- daha fazla farkına vardı. Bu tür bir yolculuk, öğrenilecek bir dizi gerçek olmaktan çok sezgisel bir açılımdır. Sadece "gerçekleri" bilmek asla yeterli değildir. Değişim ihtiyacını "hissetmesi" gerekiyordu. Yeni sezgisel anlayışında,

Machine Translated by Google

kendi kendini motive edebilen biri haline geldi. Terapinin üçüncü yılına girdiğimizde, rolüm onun deneyimleri yorumlamasına, onu doğru yolda tutmasına ve aksiliklerle başa çıkmasına yardımcı olmaya kaydı.

Kendi seçimlerinin sorumluluğunu almayı öğreniyordu. Bağlılığın kısıtlayıcı olmaktan çok özgürleştirici olduğunu anlamaya başlamıştı. Annesinin egemenliği altında yaşamak ona seçimlerinin sorumluluğunu almama ve onları kendi seçimleri olarak kabul etmeme alışkanlığını vermişti. Bu, başkalarına karşı davranışlarının sonuçları konusunda onda bir tür duygusal kopukluk, bir gerçek dışılık hissi yaratmıştı.

Tekrar flört etmeye başladı, ancak tamamen yeni bir programla. İşleri daha yavaş aldı. Kendini yeni bir kadına mecbur hissetmedi, onu kazanmak ve babasını alt etmek için. Durumu kontrol etmeye daha az odaklanmıştı. Başkan çıkarmayı ve fethetmeyi bırakmıştı. Artık tatmin edilemeyen bir ihtiyacı tatmin etmek için kadınları kullanmıyordu. Sonunda "kur yapıyordu."

Yavaş gitmek isteyen yeni Doug'ın endişelenmesinden kendini alamadı. rol oynamazdı—hala kadınlar için çekici olurdu. Ona yeni Doug'dan hayal kırıklığına uğrayan kadınların kendi sorunları olduğunu ve bu kadınları bırakmanın daha iyi olduğunu temin ettim. Susan'ı dışarı çıkmaya davet etti ve tekrar görüşmeye başladılar.

Annem Artık Burada Yaşamıyor

Bugün, Doug annesini ziyaret etmekte biraz daha özgür, çünkü artık kendi adamı. Bir çıkış yakaladı ve geçmişi hakkında onunla yüzleşmesine gerek kalmadı. Onun müdahaleci davranışlarını sınırlamak için sınırlar koyması gerekiyordu. (Bölüm 11, ebeveynlerle sınırların nasıl belirleneceğini anlatıyor.) Onu kendi şartlarına göre ziyaret ediyor. Bir motelde kalıyor. Bir veya iki tatile geliyor. Onunla çok fazla zaman geçirmiyor çünkü hala çok işlevsiz ve

Machine Translated by Google

onu özel dramalarına çekmek. Onunla biraz temas kurmak istiyor, ama çok değil. Artık biraz şefkat gösterebiliyor ve bu onun için başka bir dönüm noktası. Annesine karşı empatinin ortaya çıkması, hala bu kadar incinmiş ve öfkeliyken gerçekleşemezdi. Annesiyle bu uzlaşma seviyesine ulaştıktan sonra, tüm

Hayatındaki kadınlar.

Doug babasıyla iletişime geçti. Bunamaya giden ve bir huzurevinde yaşayan üzgün bir sarhoşla karşılaştı ve bir oğlu olduğunu neredeyse hiç hatırlamıyordu. Bu Doug için zordu. Bir tür uzlaşma umudu vardı.
Ancak, babası Doug'un ziyareti sırasında berrak bir an yaşadı ve Doug ona, "Artık annemin senin versiyonunu kabul etmiyorum," diyebildi. Babası elini kavradı ve tuttu. Doug, umutsuzca özlemini çektiği bağkırılcımını hissetti. Baba-oğul ilişkisi, onun içiçe geçmesiyle sekteye uğramıştı, ancak Doug bu tek an için kaybettiğini düşündüğü babasına olan sevgiyi hissetti.

Bütün bu psikolojik temizlikten sonra Doug yerleşmeye hazırdı.
Ve Susan'ı seviyordu. Ona karşı hisleri geçmemişti ve Susan hala müsaitti. Susan'dan kısa bir süreliğine kendisiyle ortak terapi yapmasını istedi çünkü hala onu rahatsız eden bazı sorunlar vardı. Ayrıca, ikisinin bir çift olarak daha iyi iletişim kurmayı öğrenmelerini istiyordu. Onları bir kez gördüm ve sonra onları bir çift danışmanına yönlendirdim. Doug benimle olan çalışmasını bitirirken, gururla nişanlandıklarını söyledi.

Anlamlı Bir Hayatla Zorlantılarla Mücadele Edin

Doug'ın stresli hissettiğinde kadın düşkünlüğü yapma isteği tekrar yüzeye çıkacak bir sorundur. Böylesine iyi gelişmiş bir kalıp öylece ortadan kalkmaz. Ne kadar uzun süre ayık kalmış olursa olsun, her zaman alkolik olan alkolik gibi, Doug'ın da başka kadınlara karşı bir gözü her zaman olabilir. Bu, onun

Machine Translated by Google

bilinçsiz şablon. Yönetilebilir ama tamamen ortadan kaldırılamaz. Bununla birlikte, kadın düşkünlüğü yollarına geri dönmek zorunda değil.

Ona, zorlantısını hangi stresörlerin ve hayal kırıklıklarının tetiklediğinin farkında olması konusunda öğüt verdim. Örneğin, bazen mutsuz hissedebilir ve bir koca ve baba olmanın getirdiği yük ve sorumluluklar altında sıkışıp kalmış hissedebilir. Rahatlamak isteyecektir. Ayrılmak isteyecektir ve Doug için ayrılmak kadın düşkünlüğüdür.

Sağlıklı kaçış yolları bulmasını önerdim, örneğin evliliğinden ve ailesinden ayrı tutabileceği bir hobi. Masum bir rahatlama biçimi, kadın düşkünlüğü dürtüsünü daha az yoğun hale getirecektir. Birkaç erkek arkadaş edinmesini önerdim. Ayrıca değerler konusunda bilinçli kararlar almasını önerdim. Anlamlı, tatmin edici ve dengeli bir hayat sürmek, zorlantılara karşı en iyi panzehirdir. Sonunda, iyileşen bir MEM, kendisinin ötesinde bir tür anlama nasıl bağlanacağını öğrenir ve bağlanmanın tuzak kurmak zorunda olmadığını anlar.

Eğer kendini tekrar eski haline dönerken bulursa Doug'ı terapiye geri dönmeye davet ettim. eski yıkıcı alışkanlıkları ve inançları. Eğer tekrar hareket ederse, geçmiş hayatının kederine geri dönmüş olacaktı. Zorlukla kazanılmış bağlılişkisinin faydalarını tehlikeye atmış olacaktı.

MEM danışanlarımın birçoğu bir kadına bağlanma konusunda zorluk çekiyor, ancak bazıları için bağlanma fobisi sorumsuzluk ve olgunluk eksikliği olarak ifade ediliyor. Tony'nin durumu da böyleydi, kız arkadaşı Elizabeth dışında her şeye kendini adamakta zorluk çekiyordu . Onun endişesi ve kafa karışıklığı onu bir sonraki bölümde anlattığım gibi ofisime getirdi.

3 TONY SADECE EĞLENMEK İSTİYOR

Machine Translated by Google

Sürekli Ergen

Elizabeth çaresizdi.

"Bu önemli, Tony," dedi.

"Evet? Ne haber?"

"Annem yarın uçuyor. Saat beş buçuk civarında burada olacak ama ben

"Saat altıya kadar Toledo'da olacağım. Sosyal hizmet görevlileri için bir atölye çalışması yapıyorum. Yediye kadar onunla görüşemem."

"Onu almamı mı istiyorsun? Yarın çok işim var. Limuzini alamaz mı?"

"Limuzini karşılayamam. Ve havaalanlarında çok kafası karışıyor. Limuzini bile bulamazdı."

"Peki ya Rachael?"

"Arabası tamirde. Bunu yapamaz."

"Ve sanırım Mary Ann ihtiyacı olan bir arkadaşına yardım etmeyecek?"

"Ona bir mesaj bıraktım. Bana geri dönmedi."

"Anlaşılan öyle."

"Bak, Tony. Neden bana biraz yardım etmeyi taahhüt etmiyorsun?"

"Eğer bundan federal bir dava çıkaracaksan, sanırım ben çıkarırım."

"Emin misin?"

"Orada olacağım. Diyorum ki... neden biraz pizza alıp, birkaç kişiyi davet edip bunu bir partiye dönüştürmüyoruz?"

"Bu eğlenceli görünüyor," dedi Elizabeth. "Ama çok meşgul olacağım

"Atölyede olmadığım için hatırlatmak için arayamayacağım."

"Başka bir düşünceye kapılma. O buradayken, ona neden anlatmıyoruz

"Evlenmeye karar verdik mi?"

"Çünkü yapmadık. Buna hazır olduğundan emin değilim."

"Ne demek istiyorsun? Elbette hazırım."

Machine Translated by Google

"Yani, çocuklar çok fazla iş demektir."

"Çocukları severim. Onları teknemle gezdiririm. Onlara Jet Ski yapmayı öğ retirim."

"Tamam. Bir seferde bir ş ey. Annem hakkında..."

"Sorun değ il. Kapsandı."



Ertesi gün, Elizabeth Toledo'dan kuzeye doğ ru giderken trafikte sıkış tığ ında cep telefonu çaldı. Annesiydi. Kimse onunla tanış mamış tı. Ne yapacağ ını bilmiyordu. Korkmuş tu. Elizabeth buna inanamıyordu. İ nanamıyordu. Tony'yi aradı.

"Evet," dedi. "Elizabeth mi? Aman Tanrım. Annen! Biliyor musun, ben kar arabamı temizliyordum ve zamanın nasıl geçtiğ ini anlamadım. Ş imdi yanına gideceğ im."

"Artık çok geç. Oraya senin kadar hızlı gidebilirim. Ve o da bir panik atak. Onun nasıl olduğ unu biliyorsun!"

Telefonda bir duraklama oldu. Tony'nin aklına gelen tek ş ey "Kahretsin" oldu. Elizabeth öfke ve hayal kırıklığ ıyla titreyerek telefonu yüzüne kapattı. Yüzündeki teri ve birkaç gözyaş ını sildi. Kendini çok hayal kırıklığ ına uğ ramış hissediyordu. Buna daha fazla dayanamıyordu.

O Biraz Asi ve Bir Sürü Oyuncağ ı Var

Elizabeth bana erkek arkadaş ı hakkında konuş mak istediğ ini söyledi.

"Benimle evlenmek istiyor ama tek düş ündüğ ü ş ey oynamak. O sevimliydi ama ona iyi bir eş olabileceğ ine güvenebileceğ imi sanmıyorum."

"Daha fazlasını anlat."

"Örneğ in, bir beyzbol maçına gitmek veya dış arı çıkmak iç in iş ten erken ayrılıyor. teknesi. Onu kovmamalarına ş aş ırdım. Bir otomobil ş irketinin finans iş lerini yapıyor. Sanırım bu onu pek ilgilendirmiyor.

"Daha iyi bir iş aramak isterse onu desteklerim. Sadece o

Machine Translated by Google

hiç de çalış mak konusunda ciddi görünmüyor. Ya evlenip birkaç çocuğ umuz olursa ve sonra o iş ten kovulursa?

"Birkaç yıl önce kendisine bir miras kalmış tı, oldukça yüklü bir miktardı. İ ş ini bıraktı, çılgınlar gibi alış veriş yapıp eğ leniyordu.

"Bir ş eyler satın almayı sever. En son bilgisayar gibi yetiş kin oyuncakları, en hızlı iş lemci ve en büyük ekran. Bir tekne aldı ve sonra onu saklayacak yeri kalmadı, bu yüzden sadece bir göl kenarında olduğ u için bu eski çiftliğ i satın aldı. Sonra bir Jet Ski, sonra bir kar arabası, sonra bir Jet Ski daha aldı. Elbette bir Corvette ve bir Hummer almak zorundaydı. Bir kuruş bile biriktiremedi ve ben ona yalvardım."

"Bu miras nereden geldi?"

"Ah, annesi," dedi Elizabeth. "Ona adanmış tı."

"Sizce ne tür bir iş e ilgi duyabilir?"

"Bence mimar olmalıydı. Yapmak istediğ i ş ey buydu, daha önce Annesi onu iş letme okuluna gönderdi. Hala karalama yaparken ev resimleri çiziyor. Buna engel olamıyor. Özellikle beğ endiğ i bir binayı iş aret ettiğ inde gözleri parlıyor."

"Çok geç olduğ unu düş ünmüyor musun?"

"Üniversiteye geri dönebilir. Ama sanmıyorum ki dönsün."

"Yani senin asıl endiş en para mı?"

"Aslında öyle değ il. O kadar güvenilmez ki." Üzgün görünüyordu. "Gerçekten "Geçen hafta beni hayal kırıklığ ına uğ rattı." Bana annesi ve havaalanından bahsetti. "Gerçekten ona ihtiyacım olursa kendini toparlayacağ ını düş ünmüş tüm. Bunu yapmaması beni ş ok etti. Babam da öyleydi. Annem ona bir ş ey yapması gerekiyorsa ve tam olarak ne zaman yapılması gerektiğ ini hatırlatmak zorundaydı, aksi takdirde unuturdu."

"Tony nasıl bir insan?"

"Biraz asi. Baloya smokiniyle birlikte tenis ayakkabıları giydi.

Machine Translated by Google

"Liseye bir açıklama yapmak için geldim."

"Liseye birlikte mi gittiniz?"

"Hayır, ama o bana bu hikayeyi yüzlerce kez anlattı. O halde anlat bana, Dr. Adams, ne yapmalıyım? Onunla evlenmeli miyim, evlenmemeli miyim? Beni deli ediyor."

"Tony ile evlenmenin senin için büyüdüğün duruma benzer bir durum yaratıp yaratmayacağını anlamaya çalışıyormuş sun gibi geliyor. En iyisi ikinizle de görüşmem olurdu. Sence o bunu yapar mıydı?"

"Ona soracağım" dedi.

Sorun Ne?

Tony, Elizabeth ile bir seansa gelmeyi kabul etmişti, ancak zamanı geldiğinde gelmedi.

"Benim hatam," dedi Elizabeth. "Gidip onu almalıydım."

"Geç gelebilir," diye önerdim. "Bu arada, Tony'nin annesine adanmış mıydı?"

"Başarılı bir iş kadınıydı. Ondan pek hoşlanmazdım ve o da benden kesinlikle hoşlanmazdı ama itiraf etmeliyim ki, buradaki çoğu işletme başarısızlığa uğradığında o işi başardı. Kendi halkla ilişkiler şirketini kurdu, hiçbir şeyle başlamadı ve bir düzineden fazla çalışanı oldu. Tony onunla gurur duyuyordu ve onu suçlamıyorum."

"Ama siz ikiniz anlaşamadınız mı?"

"Tony onu her gün arardı veya onu görmeye giderdi. Bazen beni de yanında götürürdü. Beni görmezden gelir, orada olmadığımı düşünürdü. Bir şey söylemeye çalıştığımda, yorumumu bir şekilde 'şakaya' çevirirdi - bilirsin, alaycı olurdu. Tony, onun herkese karşı böyle olduğunu söyledi ama ben bilmiyorum."

"Tony ile nasıl geçiniyordu?"

"Ona hizmet etti. Ondan ne isterse onu yapardı. Her zaman "Onunla aynı fikirdeydim, görüşleri ne kadar saçma olursa olsun."

Machine Translated by Google

"Tony de babasına yakın mıydı?"

"Sanmıyorum. Tony çocukken, babası iş i için çok seyahat ederdi. Tony çok fazla ortalıkta olmadığ ını söyledi."

"Ve annesi vefat etti?"

"Evet ve onun öldükten sonra daha fazla odaklanmasını umuyordum. Ama o hemen hemen aynı."

"Peki, ölmeden önce her gün onu aradığ ını mı söylüyorsun?"

"Tony annesine deli oluyordu. Her konuda ondan tavsiye istiyordu."

Tam o sırada Tony yanımıza geldi.

"Geç kaldığ ım için özür dilerim," dedi. "Trafik çok kötüydü. Merhaba, Liz." Liz'in yanına oturdu. kanepeye oturdu ve elini tuttu. "Ne kaçırdım?"

"Annenden bahsediyorduk," dedi Elizabeth.

"Ah, evet," dedi. "Kız tekmeleyebilirdi, değ il mi Liz?"

"Elizabeth annenle çok yakın olduğ unuzu söylüyor."

"Dünyadaki en iyi arkadaş ım," diye kabul etti.

"Elizabeth neden beni görmeye geldiğ ini seninle konuş tu mu?"

Ona baktı. "Yaptın mı?"

"Evet, yaptım," dedi. "Bizimle ciddi olup olamayacağ ınızı görmek istiyorum. Sizinle evlenmenin mantıklı olup olmadığ ını bilmek istiyorum."

"Sorunun ne olduğ unu göremiyorum," dedi. "Geçtiğ imiz hafta sonu çok iyi vakit geçirdik. Ed de oradaydı. Teknede biraz içki içtik. Ed ve ben eğ lendik
Jet Ski'lerle. Yüzmeye gittin."

"Bu şekilde boş boş dolaş manızdan dolayı iş inizi kaybedeceğ inizden korkuyorum. "Gerçekten yapmak istediğ in bir şey bulman için sana milyonlarca kez yalvardım."

"Ben boş boş dolaş mayı tercih ederim."

"Seni kovacaklar."

"Kimseyi kovmuyorlar. Benden daha çok boş gezen çok insan var."

"Sen tembel değ ilsin. Her zaman bir şeyler yapıyorsun. Saatler harcıyorsun

Machine Translated by Google

teknenizle uğraşıyorsunuz. Neden aynı enerjiyi başka bir şeye koyamıyorsunuz? cidden?"

Tony omuz silkti. "İ yiyim."

Elizabeth bana döndü. "Onun büyümesini nasıl sağlayabilirim?"

"Bazen insan çocukluk yaralarını başka şeylerle örtmeye çalışır," dedim.

Devam edebileceğime karar verdim. Anne-oğul iç içe geçmesini anlattım ve bunun nasıl yön, inisiyatif ve sorumluluk eksikliğine yol açabileceği. Elizabeth başını sallıyordu, ilgileniyordu. Tony dinlemiyor gibiydi. Denemeye çalıştım. onun için en önemli olan şeye odaklanın.

"Bazı MEM'ler sürekli ergendir," dedim. "Onların bağlılık fobisi sorumluluktan kaçınma olarak ortaya çıkar. Bu tür MEM, öğle yemeği veya sinemaya gitmek gibi önemsiz bir taahhüt bile olsa, herhangi bir taahhütte bulunmaya karşı koyar. Söz vererek 'sıkıştırılmak' istemez. 'Oraya vardığımda oraya varacağım' onun düsturudur.

"Partnerine olan bağı tatlı ve samimi olabilir, sadık ve şefkatli olabilir, ancak genellikle ilişkinin potansiyelini geliştirmek için acele etmez."

"Bu doğru," dedi Elizabeth. Tony'ye baktı ama o başka bir şey düşünmek.

"Sürekli ergenlik çağındaki MEM'in bir diğer özelliği," diye devam ettim, "kronik geç kalmanın yanı sıra, kalbinin işinde olmamasıdır. Kariyerinde 'başarılı' olabilir, ancak hala sadece hareketleri yapıyordur."

Bunu nasıl çerçeveleyeceğimi düşünmek için durakladım. Tony gibi sürekli ergenlik çağındaki MEM neden kalbinin arzusunu takip etmekten geri duruyor?

"Bu MEM'in yaptığı şey," dedim, "kontrol edilmeye direnmektir. O, "Ciddi uğraşlara yönelmeyin, çünkü bunlar kısıtlayıcı hissettiriyor."

"Bu kulağa doğru gelmiyor mu, Tony?" dedi Elizabeth, "Karar verme şeklin

Machine Translated by Google

"Mimarlık okuluna gitmemek."

"Ben pek emin değ ilim. Annem beni bu konuda düzeltti. Asla
BT."

"Görünüş e göre, mümkün olduğ unca tarafsız kalarak özgür kalmaya çalış ıyorsunuz.
"Mümkün," dedim ona. "Kontrol edilmeye direnecek ruha sahip olduğ un iç in sana
hayranım. Ama kendine zarar verdiğ ini görebiliyor musun? Direncin, sevdiğ in ş eyi bilme ve
onu tüm enerjinle takip etme yeteneğ ini sabote ediyor."

Elizabeth baş ını sallayarak bana katılıyordu.

Tony omuz silkti. "Biliyor musun, bu oldukç a derin bir konu ama ben iyiyim.
Eğ leniyorum. Belki sen de denemelisin."

Uç an Ç ocuk

Bir sonraki seansa birlikte geldiler. Onlara daha hafif bir ş ekilde baş lamak istedim, bu
yüzden nasıl tanış tıklarını sordum. Tony, Elizabeth'e döndü.

"Tony ile üniversiteden yeni mezun olduğ umda tanış tım," dedi. "Eğ lenceli bir arkadaş
grubunun parç asıydı ve bunları benimle paylaş tı. Bir zamanlar tüm grup her gece buluş uyordu.
Hiç bitmeyen bir partiydi.

"Ve Tony her zaman o partinin can damarıydı. Uyuş turucuyu ya da belki birayı
getirirdi. Ç ılgınca eğ lenceli bir mizah anlayış ı var. En uç uk ş akaları bile anlatabilir." Duraksadı
ve gülümsedi, ona baktı. Sonra
gülümsemesini kaybetti.

"Ama artık bu bitti. Herkes evlendi, sorumlulukları oldu, taş ındı
banliyöer. Tony'nin hala görüş tüğ ü eski arkadaş larından biri var."

"Doğ ru," dedi Elizabeth. "Ed evliydi, ama yürümedi.
Tony'nin evli arkadaş ları onun güvenilmezliğ ine tahammül edemiyor. Tony onlardan
biriyle öğ le yemeğ ine kırk beş dakika geç kalmış tı. Elbette Tony geldiğ inde adam orada
değ ildi."

Machine Translated by Google

"Ne düşünüyorsun Tony?" diye sordum.

Omuzlarını silkti. "İnsanlar gelir. İnsanlar gider. Hala iyi vakit geçiriyoruz."

"Bekar olduğumuzda ve sadece takıldığımızda önemli değildi," Elizabeth, eğer dedi. "Ama şimdi ... seninle evlenmeyi kabul edersem, ne kadar geç kalacağını merak ediyorum. "Düğün."

"Bu partiye erken giderdim," diye güvence verdi Tony.

"Hayal kırıklıklarına rağmen," dedim ona, "sen ve Tony yıllardır birliktesiniz."

"Evet," dedi ve ifadesi yumuşadı. "Çok tatlıydı. Aslında ikinci buluşmamızda evlenme teklifinde bulundu."

"Ed," diye önerdi Tony.

"Birbirinizden gerçekten hoşlandığınızı görebiliyorum, ama yine de... Elizabeth, endişelendiğin için beni görmeye geldin. İşlerin nasıl ilerleyeceğini öngörüyorsun? daha iyi?"

"Bir koca ve bir aile istiyorum," dedi. "Sadece kandırmaktan yoruldum etrafında."

"Tony seninle evlenmek istiyor. Seninle bir aile kurabilir."

"Bu doğru. Ama çocuklarla ilgilenirken onunla ilgilenmek istemiyorum ."

"Sanırım sorun bu, değil mi?" dedim. "Ne düşünüyorsun, Tony?"

Omuzlarını silkti. "Çocukları severim. Tekneyi aldım. Dışarı çıkmayı sevdiğini sanıyordum. teknede. Çocuklar da bayılacak. Kışın onlara nasıl yapılacağını öğreteceğim kar arabası."

"Neden konuyu anlamıyorsun?" dedi Elizabeth, biraz öfkelenerek.

O sadece omuz silkti.

"Belki de asıl meseleyi kavrayamıyordur ." dedim. "Terapist John Lee , The Flying Boy kitabında yetişkin sorumluluklarını kabul etmeyen, ergenler kadar bencil ve güvenilmez kalan erkekleri anlatmıştır .

Machine Translated by Google

Bu 'uçan oğlanların' sorumluluklardan uzaklaşarak uçtukları imajını her zaman takdir ettim. Sürekli ergenlik çağındakiler genellikle hor görme veya öfkeyle karşılanırlar, çünkü yardım etmeleri gerektiğinde uçup giderler. Ama onlar oldukları gibiler çünkü yaralanmışlardır ve eleştiri onların daha iyi olmalarına yardımcı olmaz. Tony büyümeyi isteyerek reddetmiyor. Ergenliğinde sıkışıp kalmış ve güvenli bir alternatif göremiyor. Ama ona yardım etmenin yolları var."

Elizabeth daha fazlasını duymak istedi, bu yüzden onlarla yaklaşımlar hakkında konuştum. Bu kitapta tartışıldığı gibi şifa.

Ne Olursa Olsun

Bir dahaki sefere beni görmeye geldiklerinde, Elizabeth anne-oğul içiçe geçmesi hakkında konuşmak istedi. Önceki seanslarda verdiğim bilgileri özümsemiş, konu hakkında önerdiğim kitaplardan bazılarını okumuş ve yeni bakış açılarından heyecanlanmıştı. Her şeyi Tony'ye hevesle açıkladı, birkaç cümlede bir onay için bana baktı. Ödevini yapmıştı ama Tony'yi bunaltabileceğinden endişeleniyordum.

Mümkün olan en kısa sürede müdahale ettim.

"Tony, Elizabeth'i dinlerken çok sabırlı davrandın," dedim. "O annenizin bazen müdahaleci olduğunu düşünüyor. Siz ne düşünüyorsunuz?"

Kambur duruyordu ve savunmacı görünüyordu. "Annem bazen can sıkıcıydı," diye itiraf etti. "Ama ne olmuş yani? Onu seviyordum ve o da beni seviyordu. Benim için elinden gelen her şeyi yaptı. Ben pek iyi bir iş adamı olmayabilirim ama bu onun hatası değil. Harika bir kadındı. Neyse, iyiyim."

Elizabeth ona ağzı açık bakıyordu.

"Ne?" dedi ona. "Bana öyle bakma. Benim o olmadığımı mı düşünüyorsun?"

senin için doğru adam mı? Tamam. Benim için sorun değil, biliyorsun? Uzun zamandır birlikteyiz, ama tamam... Ne olursa olsun, biliyorsun?

Machine Translated by Google

Yani, eğer yapman gereken buysa ... "Benim için sorun değil." Omuzlarını silkti.

Tony'nin tepkisi beni şaşırtmadı. Kendine bakmaya hazır değildi.
Hayatını sorumlu bir insan olmanın zor işinden kaçarak geçirmişti
yetişkin. Çok daha zor olan işten kaçınacağı bir şey değildi
kendi davranışlarını veya annesiyle olan ilişkisini incelemek.

Ve Şimdi Bu?

Ne Elizabeth ne de Tony bir dahaki sefere beni görmeye geldiklerinde konuşmaya başlamak istemediler. Tony'nin Elizabeth'in yeni bakış açısına cevap verip veremeyeceğini görmeye karar verdim.

"Diyelim ki tartışma uğruna annenizle olan ilişkiniz
"Bir şekilde senin için bir sorun oldu," dedim ona. "Bu konuda benimle kal, Tony," diye ekledim, çünkü konudan uzaklaşıyor gibi görünüyordu. "Eğer doğruysa ve Elizabeth'in annen ve ailen hakkındaki gözlemlerinin bir geçerliliği varsa, bazı değişiklikler yapmana yardımcı olacak bir terapiye gitmeye gönüllü olur musun?"

Sadece bana baktı.

"Böyle bir şeyi yapmayı düşünür müsünüz, eğer mümkünse?
Elizabeth'i etrafta tutabilir miyiz?"

"Bunu anlamıyorum, biliyor musun," diye cevapladı. "Yıllardır iyi vakit geçiriyoruz ve aniden bu mu? Biliyorsun, çocukları severim. Ben iyi bir adamım.
Çok eğlendik..."

Elizabeth'e baktım. Yüzü değişmişti. Sertleşmişti. Sertleşmişti. İkisi de daha fazla konuşmak istemiyordu ve seansı erken sonlandırdık.

Bir Ömür Boyu Acı

Machine Translated by Google

Onları bir daha gördüğümde Elizabeth, söylemeyi planladığı bir şeyle içeri girdi.

"Seni seviyorum, Tony," diye başladı. "Seni önemsiyorum. Ama sorumluluklarını ciddiye almayan bir adamla evlenemem. Hayatımın geri kalanında bununla yaşayamam. Bir karar verdim. Bundan vazgeçeceğim." Ağlamaya başladı ama devam etti. "Seni önemsiyorum. Seni seviyorum. Ama sen asla değişmeyeceksin ve eğer evlenirsek, ömür boyu acı çekeceğiz. İkimizi de bundan kurtarmalıyım." Sonra sadece oturup ağlamaya başladı.

Kleenex kutusunu ona uzattım. Tony'nin nasıl tepki verdiğini görmek için ona baktım. Boş boş baktı. Sonra, "Bu çok kötü," dedi ve omuz silkti.

Elizabeth artık daha sakindi. Çabalarım için bana teşekkür etti, ayağa kalktı ve gitti. Tony hala oturuyor ve bakıyordu.

“Neler oluyor sana?” diye sordum.

"Sanırım ben de gideceğim," dedi ve ayağa kalktı.

"Bunun üzerinde çalışmaya devam edebilirsin," dedim. "Sorunların öylece ortadan kalkmayacak. Yapabilirsin..."

Ama o zamanlar kendi kendime konuşuyordum.

O Kontrol Edilmeyecek

Anne-oğul iç içe geçmesi bir adamın başlatma yeteneğini elinden alabilir. Bunu Tony'de görüyoruz. Partnerine bağlıydı - güvenilir olma anlamında olmasa da sadık ve vefalı olma anlamında - ama başka hiçbir şeye bağlı kalamazdı. Kronik geç kalması bunun kolayca görülebilen bir göstergesiydi.

SÜREKLİ ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BEBEKLER NEDEN GÜVENİLMEZ?

Sürekli ergenlik çağındaki bir MEM'in güvenilmezliği, onun hayır demeşeklidir.

Machine Translated by Google

Annesi tarafından kontrol ediliyor. Belirli bir şeyi belirli bir zamanda yapma taahhüdünün, kaçması gereken bir tuzak olduğunu sıklıkla hissediyor. Geç kalmak veya "unutmak" onun "Beni kontrol edemezsin" demeşekli.



Sürekli ergenlik çağındaki MEM'in ikilemini düşünün. Sadakatsizlik Bağı güçlü bir kontrol gücüdür. Kontrol edilmeye direnir, ancak yine de kendini bundan kurtaramaz. Sadakatsizlik Bağı ve kendi arzuları arasında sıkışmış, oyunda uzlaşma bulur. Ancak, takip etme yeteneğini kaybeder ciddi yetişkin aktiviteleri.

Kontrolü çağrıştıran her şey -zamanında olmak gibi- bastırılmış kuşatılmışlık duygularını ortaya çıkarır. Ancak, bunu bu şekilde deneyimlemez. Bilinçli olarak farkında olduğu şey, taahhütlerin külfetli olduğu ve eğlencesinin önüne geçtiğidir. Sürekli ergen olan MEM her zaman iyi vakit geçirmeyi bekler.

Ergenlik ve Bireyleşme

Ergenlik, tipik olarak ergenlikte başlayıp yirmili yaşların başına kadar devam eden bir kendini keşfetme dönemidir. Ergenliğin sonunda, her şey yolunda giderse, kişi neye inandığını ve neyi sevdiğini bilecektir.

Her şey yolunda gitmezse, iki olası sonuç vardır. Her ikisi de yaygındır MEM için. Biri ergenliğin devamıdır. Tony bu durumu örneklendiriyor. Burada MEM bir partnerle gerçek yetişkin yakınlığına ulaşamaz. Kim olduğunu bilmediği için huzursuzdur ve yetişkin sorumluluklarına "yerleşmek" istemez. Elizabeth ile evlenmek istese de, değişme ihtiyacını kabul etmemiştir.

Diğer olası sonuç ise MEM'in kendisinin olduğunu iddia etmesidir.

Machine Translated by Google

Kendini gerçekten keşfetmemiş ken keşfetmiş . Bu sahtekar, aslında hiçbir şey hissetmeden bir dizi görüş , beğeni ve beğenmeme benimser. Örneğin, ebeveynlerinin görüşlerini, bu görüşlere inanıp inanmadığını bilmeden benimseyebilir. Genellikle inançlarını katı bir şekilde korur ve dünyayı griler olmadan siyah ve beyaz olarak görür. Hayatın doğal belirsizliğiyle pek iyi başa çıkamaz.

Psikologlar, bir kişi ergenliğini başarıyla tamamlamışsa ve sorgulama dönemini kendi görüşleri ve tercihleri hakkında net bir anlayışla sonlandırmışsa, o kişi iyi "bireyselleşmiş" olarak tanımlar. Bireyleşmiş bir adam ebeveynlerinden ayrılmıştır, böylece artık ayrı bir bireydir. Bir MEM tipik olarak bireyselleşmemiştir, çünkü annesiyle iç içe geçmiştir. Kimliği, annesinin ihtiyaçlarını karşılamakta kaybolmuştur.
Araştırmacı Erik Erikson, John ve

Linda Friel'in Yetişkin Çocuklar adlı kitabında .

Bir erkeğin bireyselleşmesinin önemli bir sonucu, bağlı bir ilişki içinde olabilmesidir. Bireyselleşmemiş se, flört edebilir, evlenebilir, ancak başarılı ve rahat bir şekilde bağlanıp yerleşemez. Her zaman tatminsizdir. Bu, sürekli ergenlik dönemindekiler için, sahtekarlardan daha belirgindir, ancak her ikisi için de geçerlidir. Bu yüzden en sağlam görünen evlilikler, erkeğin sekreteri veya öğrencisiyle kaçmasıyla sonuçlanabilir ve bu da herkesi şok eder, çünkü dünyada bunu bekleyeceğiniz son erkektir.

O bir sahtekârdı; sağlam evliliği bir aldatmacaydı. O gerçek değildi ve gerçek değildi.

MEM'in taahhütte bulunma mücadelesi iki ana nedenden dolayı gerçekleşir: (1) kendi şirketlerine sadıktırlar.
anneler ve (2) yeterince bireyselleştirilmemiş lerdir.

Sevgi dolu bir ret

Tony ve Elizabeth'i en son gördüğümden yaklaşık bir yıl sonra Tony beni aradı.

Machine Translated by Google

“Nasılsın?” diye sordum.

"Söyle bakalım, Doktor," dedi. "Sanırım orada bir fırsatı kaçırdım. O,
bana bir şey söylemek için. Anlamadım, bu yüzden onu da anlamadım. Kendimi tekmeleyebilirim
bunun için.”

"Biraz pişmanlık duyuyorum" dedim.

"Evet," diye kabul etti. "Beni yiyip bitiriyor. Bu kadar büyük olduğunu düşünmemiştim.
anlaşma, ama beni gerçekten etkiledi, biliyor musun? Ben bir sepet vakasıydım."

"Çok yazık," dedim. "Konuşmak istiyormuşsun gibi görünüyor." Biz
randevuyu ayarladı.

Tony'nin zamanında gelmesi onun yeni bir Tony olduğunu anlamamı sağladı.

"Biliyorsun," dedi, "Ed yeniden evlendi. Bir bebekleri oldu. Bu benim son
“Onun tarafından görüldü.”

"Sanırım onun arkadaşlığını özlüyorsun," dedim.

"Bak, tekneye tek başıma çıktım. Büyük hata! Düşünmek için zamanım vardı,
biliyor musun? Çok yalnızdım ve ne kadar özleyeceğimi fark etmemiştim
o."

"Ne düşündün?"

"Ne düşündüğümü bilmiyorum. O kadar uzun süre birlikteydik ki, yalnız olmanın
nasıl bir şey olduğunu unuttum. Ve diğer herkes resmin dışında. Hatta
"Ed."

"Yani, biraz keder hissediyorsunuz. Bu farklı olaylar sizi
"Hayatını düşün."

"Gerçekten berbat ettim, değil mi?"

"Kederinizi hissettiğiniz ve bu konuda bir şeyler yapmak istediğiniz için size hayranım. Buna
saygı duyuyorum."

"Gerçekten mi? Peki, teşekkürler."

"Bu sizi çok etkilemiş gibi görünüyor. Kayıplarınız: Elizabeth, Ed, diğer

Machine Translated by Google

Arkadaş lar."

"Aslında terapiye ihtiyacım olduğ unu düş ünmemiş tim ama tamam, iş te buradayım. İ stekliyim denemek iç in. O anne iş i. Mantıklı gelmeye baş ladı, biliyor musun?"

"Bunu söylemene sebep olan ne?"

"Annemden bir e-posta buldum. Aslında tüm e-postalarını sakladım. Birç oğ unu tekrar okudum. Bu, Elizabeth'ten önceki kızla ayrıldıktan sonraydı. Garipti."

"Ne demek istiyorsun?"

"Annem 'beni geri aldığ ı iç in ç ok mutlu' dedi. Bunu söyledi. 'Beni geri aldığ ınız iç in ç ok mutluyum.' Bunun ne kadar tuhaf olduğ unu hiç düş ünmemiş tim. "O her zaman böyle ş eyler söylerdi."

"Sanırım bunun hakkında konuş malıyız," dedim ve konuş tuk.

Tony iyi bir ilerleme kaydetti ve olağ anüstü motive olmuş tu. Piş manlığ ı ve kayıp hissi ona iç görü ve motivasyon sağ ladı. Birlikte geç irdiğ imiz zamanın ç oğ unu iç içe geç miş lik sorunları üzerinde geç irdik. Ayrıca Elizabeth'i kaybetmenin verdiğ i hayal kırıklığ ı ve üzüntüyle de baş a çıktı. Sonunda hayat seç imlerinin ç oğ unun annesine karş ı bir isyan olduğ unu anlamaya baş ladı. Bundan sonra iç içe geç miş lik davranış ları üzerindeki etkisini kaybetmeye baş ladı.

Teknesini sattı ve biraz para biriktirmeye karar verdi. Hala oynamayı seviyor, ancak oynamak iç in yaş amamaya karar verdi. Bir dahaki sefere özel biriyle tanış tığ ında onu takdir etmeye daha iyi hazır olacağ ını umuyor.

Elizabeth etrafındaki kayıp duygusundan bana en son bahsettiğ inde, yeni bir his ve yeni bir bakış açısı vardı. Onun gittiğ i iç in minnettardı. Onun gitmesi ikisi iç in de en iyisiydi. Onu kaybetmenin ş okunu yaş amasaydı, asla netleş emezdi.

Terapötik yolculuğ una baş lamaya hazır bir ş ekilde yanıma gelmiş ti. Bunun üzerinde ç alış tı birkaç yıl boyunca ve sonra devam etti. Son duyduğ uma göre mimarlık alanındaydı

Machine Translated by Google

okul.

Keder Büyüme Getirebilir

Tony hayatını değiştirmeden önce, yaşam gücünün doğal akışı, içe geçmişliği tarafından kısıtlanmış ve yön değiştirmişti. Mimariye olan tutkusunu takip ederek kendi gerçek benliğini doğrulayamıyordu. Bunun yerine, tutkusu anlamlı çabalardan ayrılmış ve oyun oynamakla sınırlandırılmıştı. Özgürleşmiş erkekliğine ulaşmamıştı. Gelişmemiş ve olgunlaşmamış, sürekli bir ergen olarak kalmıştı.

Elizabeth Tony'yi terk ettiğinde, şok oldu, onu özledi, sonra da gitmesine izin verdiği için pişmanlık duydu. Müşterilerim için en derin keder anlarından bazıları pişmanlık ve kayıp anlarıydı. Ancak bu keder anları genellikle büyüme fırsatlarına dönüştü, çünkü derin duygular derin içgörüleri ortaya çıkarır ve içgörüler daha iyi seçimlere enerji verebilir.

Sonraki bölümde, eğlenceyi seven, bencil Tony'nin tam tersi olan Peder Mark ile tanışıyoruz. Peder Mark, kendini ve hayatını başkalarına hizmet etmeye adamış bir Katolik rahipti. Kişisel arzularının ortadan kalktığını ve cemaatine kendini adamakta özgür olduğuna kendini inandırmıştı. Demir gibi bir iradesi vardı, ancak zamanla bir şey oldu: Yalnız insan Mark, özverili bakıcı Peder Mark'tan ortaya çıktı ve yalnız Mark, dünyanın bereketinden hak ettiği payı talep ediyordu.

4 FATHER MARK KENDİNİ ÖLDÜRÜYOR

Yanmış Bakıcı

Machine Translated by Google

Peder Mark cüppesinin altından çalınmış iki CD setini aldı ve onları düş ündü. Woody Guthrie her zaman onun kahramanı olmuş tu ve Pete Seeger hala gözlerine yaş lar getirebiliyordu. Onlarınkiler insan ruhunun ş arkılarıydı: "Hard Times", "This Land Is Your Land", "Turn, Turn, Turn." . . . Oradaydı ofis kapısının çalınması.

"Bir dakika," diye bağ ırdı, çalınan CD'leri kaldırırken. Connie'ydi. Ona kocaman bir oyuncak ayı gibi sarıldı.

Eski kanepeye oturdu, kızardı ve eteğ ini çekiş tirdi. "Korkarım ki "İ tiraf edecek çok ş ey var, Peder," dedi.

"Seni dinlemeye hazırım, Connie."

"Ama gel yanıma otur," dedi. "Çok mesafeli görünüyorsun." Noktayı okş adı. onun tarafından. "Sana anlatacak çok ş eyim var."

Böylece Peder Mark onun iş aret ettiğ i yere oturdu. Eline uzandı. geri çekildi, ama sonra o kadar incinmiş göründü ki, pes etti ve elini tutmasına izin verdi. Onu öpmeye baş ladığ ında, o da ona izin verdi. Ona rahatlık vermeyi reddedecek kimdi? O zaman öpüş mekten fazlasını istiyordu ve onu durduramayacaktı. İ kisini de geri tutmak için bunu çok istiyordu.

Connie gittikten sonra Peder Mark hem sevinç hem de utanç hissetti. Bir tane çıkardı Bir kağ ıt parçası alıp ölmüş annesine bir mektup yazdı.

"Sevgili Annem," diye yazdı. "Seni her gün özlüyorum. Katherine'den haber almaya çalış ıyorum. Barınaklardaki bazı insanlar onu geçen kış gördüklerini düş ünüyorlar. Chicago'ya geri döndüğ ünü söylüyorlar. Hastalanmadan önce seni görmeye geri dönmeyi dilediğ ini biliyorum. Bazen bir kiş i yanlış yola girdiğ inde ve geri dönmek istediğ inde, nasıl yapacağ ını hatırlamıyor. Vazgeç meyeceğ im. Eğ er oradaysa onu bulurum. Seni hala sevdiğ ini biliyorum."

Peder Mark durakladı. Kız kardeş ini uzun yıllardır görmemiş ti. O bir kronik alkolikti ve sokaklarda yaş ıyordu, ona vermek istediğ i yardımdan kaçıyordu. İ çini çekti. Anneleri,

Machine Translated by Google

Katherine sonunda evine dönecekti.

Alt çekmecesinden Reese'in fıstık ezmeli çikolatalarının olduğu bir torba çıkardı. Rahatsız ruhu yatıştırmak için çikolatadan daha iyi bir şey yoktur. Birkaç tane yedi ve akşam yemeğini almayı unuttuğunu fark etti. Sorun değildi. Lokanta hala açık olacaktı.

Peder Mark, lokantanın dana yahnisinin sıcak rahatlığını severdi. ikinci porsiyon. Kaseyi bir parça ekmekle silerken kilo vermesi gerektiğini hatırladı. Düşünceyi kafasından attı. Tatlı istiyordu ve yiyecekti.

Garson dar kot pantolon giymişti ve üstü sağlıklı omuzlarını gösteriyordu. Ona turtasını getirirken ve kahvesini tazelerken gülümsedi.

Aman Tanrım, diye düşündü Peder Mark. Bir eşe ihtiyacım var.

Neşeli garson kıza yorgun bir gülümsemeyle baktı ve bir parça daha pasta sipariş etti.

"Umutsuz," diye mırıldandı ayağa kalkarken ve masaya birkaç banknot bırakırken.

Kendini neşelendirmek için bir şeyler yapması gerekiyordu. Eve vardığında yeni CD'leri dinlerdi. Kendi kendine onları aldığı için utanmadığını söylerdi. Kendine bir şeyler almanın zamanı gelmişti. Yeterince küçüktü.

Ayrılmak üzereyken cep telefonu çaldı. Connie'ydi ve pek mutlu değildi.

"Beni kullandın," dedi. "Bunu yapmamalıydın. Ben "Evli bir kadın ve sen bir rahipsin." Sesini yükseltmiyordu ama Peder Mark ne kadar üzgün olduğunu duyabiliyordu. Onun için endişeleniyordu ama o ne hakkında konuşuyordu?

"Connie," diye sözünü kesti, yatıştırmaya çalışarak. "Sorun ne?"

"Beni başından çıkardın," dedi. "Bu senin hatandı."

"Elbette bunun bizim ortak seçimimiz olduğunu inkar etmeyeceksin..."

"Bana günah işlettiniz," diye ısrar etti.

"Connie," dedi, "yıllardır birbirimizi tanıyoruz. Bu, "Dostluğumuzu mahvetmek için."

Machine Translated by Google

"Ah, dava açtıktan sonra bunun senin suçun olduğunu kabul edeceksin," dedi ve telefonu kapattı.

Peder Mark tekrar oturdu. Kalbi çarpıyordu. Terini sildi.
Yüzünden güveç lekeli bir kağıt peçeteyle.

"Aman Tanrım. Aman Tanrım," dedi yüksek sesle. "Bu nasıl oldu?"

Suçlu Bir Rahip

Peder Mark beni görmeye geldiğinde, rahip kıyafeti giymişti, bir rahibin geleneksel siyah cübbesi. Tuz ve biber karışımı sakalı olan uzun boylu bir adamdı, belirgin şekilde kiloluydu. Bir erkek vücudundaki bir çocuğu andıran abartılı bir coşkusu vardı. Kendimi hemen ondan hoşlanırken buldum.

"Şey, biliyorsun, iyi dostum Ken," diye söze başladı, "bazı sıkıntılar yaşadım. Kadınlarla bazı karşılaşmalarım oldu sanırım. Biraz olduğumu biliyorum.
sorumlu, ama bu kadınlar beni davet etti. Şimdi öfkeli olan bir tane var ve dava açmakla tehdit ediyor.

"Cinsel sorunlar ve bağımlılıklarla uğraştığını söylüyorlar," diye devam etti. "Sanırım yemeğe bağımlı olabilirim. Çok fazla yiyorum . Doktor peşimde. Bir süre önce bir psikolog gördüm. İyi bir adam. Muhtemelen onu yeterince görmedim. Hala perişanım. Çok fazla oburluk ve şehvet. Ama tembellikle ilgili bir sorunum yok." Güldü.

Peder Mark, Connie'yi bir arkadaş olarak görüyordu. Birlikte kilise projeleri üzerinde çalışırken onu sık sık görmüştü ve organize ettiği bir aş evinde ona yardım etmişti. Ona yaklaştığını ve kendisinin de karşılık verdiğini hissetmişti.
Şimdi farklı bir iddiada bulunuyordu. Yasal sorun olasılığından çok, arkadaşlığının geri çekilmesinden rahatsızdı. Kırılmıştı ve ne olduğunu anlamamıştı.

"Doğru olanı yapmak istiyorum," dedi bana. "Onu aramalı mıyım? Telafi etmeli miyim? Bunun gerçekten benim hatam olduğunu düşünmüyorum. Ama ne yapmalıyım? dava edilmek istemiyorum. Onun da kötü hissetmesini istemiyorum. Zor bir dönem geçirdi.

Machine Translated by Google

hayat. Kocası hiç evde olmuyor. Asgari ücretle iki iş te çalış ıyor. Ve büyütmesi gereken altı çocuğ u var. Annesine de bakıyor. Bana karş ı sevgi dolu olmasının onun istediğ i ş ey olduğ unu düş ünüyordum. Onu rahatlattığ ımı düş ünüyordum.
Neden bu kadar sinirli? Ne yaptım?"

"Ne yaptın?" dedim.

"Bilmiyorum," diye itiraz etti. "Beni aradı, 'Beni baş tan çıkardın,' dedi. Korkunçtu. Bunu birdenbire söyledi. Beni buraya getiren ş ey o telefon görüş mesiydi. Beni suçluyordu, benim hatam olduğ unu söylüyordu."

"Peki, benimle birlikte incelemek istediğ in sorular bunlar mı?" diye sordum. "Ne sizin sorumluluğ unuz mu? Ne yapmalısınız?"

"Evet," diye onayladı.

"Tamam," dedim. "Onunla iletiş ime geçip bu konu hakkında konuş up konuş mamaya karar vermek konusunda endiş eli görünüyorsun. Daha iyi bir anlayış a sahip olana kadar bunu ertelesen ne olur? Eğ er ararsa, ona geri döneceğ ini söyle. Sorumluluğ un senin tarafını memnuniyetle kabul edeceğ ini söyle.
Sen sadece bu iş i çözmeye çalış ıyorsun ve biraz danış manlık alıyorsun."

Bunu ona söyledi ve onun isteğ ini kabul ettiğ ini söyledi. Böylece anlık kriz geçti, ancak beni görmeye geldikten sonra devam etmeye karar verdi. Yardıma ihtiyacı olduğ unu fark edecek kadar zeki ve öz farkındalığ ı yüksekti.

İ lk seansları onun kalıplarını öğ renmekle geçirdim. Ofisinde baş ka kadınlar da vardı. Danış manlık için ona gelirlerdi ve bir ş ey diğ erine yol açardı. Onların her zaman yetiş kin kadınlar olduklarında ısrar ediyordu. Kendisinin "baş tan çıkarıcı" olmaktan çok "baş tan çıkarılan" olduğ unu iddia ediyordu ama bu net değ ildi bana göre. Onun için bazı sınır kayıpları olmuş gibi görünüyordu. O bir ş ekilde güç pozisyonunu nasıl kullanacağ ını tam olarak anlamadan kullanıyor O bunu yaptı.

Hayatının büyük bir bölümünde bir kadına olan ihtiyacını inkar etmiş ti.

Machine Translated by Google

duygusal olarak yoksunluk hissetti. Kadınlar istekli olduğ unda kendini geri tutamadı. Yirmi yıllık bir süre içinde bu tür altı ila on iliş ki yaş amış tı.
Onun örüntüsü—uygunsuz olduğ u kadar—hesapçı bir cinsel saldırganın örüntüsü değ ildi. Bundan daha olgunlaş mamış , ipucu olmayan ve zorlayıcıydı, ancak açıkça yetkisini kötüye kullanıyordu.

Ayrıca düzenli olarak yaptığ ı hırsızlıklar da vardı. Kimse onun hırsızlık yaptığ ını bilmiyordu. bana söyleyene kadar bunu yaptı. Haklı olduğ unu hissetse de, bu onu rahatsız etti vicdan.

Davranış larıyla sınırları aş tığ ını biliyordu, ancak sınırların nerede olduğ u konusunda kafası karış ıktı. Bana yaptığ ı yanlış ları anlatırken çok fazla gülüyor ve ş aka yapıyordu, ki ben bunu utancına, mahcubiyetine ve kaygısına bağ lıyordum.

Sadece birkaç seanstan sonra benim için netleş en ş ey, onun bir tükenmiş bakıcı. Tedavi ettiğ im birçok rahip gibi, kiş isel ve mahrem ihtiyaçlarını uzun süredir bastırmış ve inkar etmiş ti. Çok ş eyden vazgeçmek zorunda kaldığ ı için acı ve öfkeliydi. Bu erken seanslarda, çocukken nelerden vazgeçmesi gerektiğ ini merak ediyordum.

"Sanki içinde bir miktar kin var gibi geliyor," dedim ona, "kendini muhtaç ve tükenmiş hissediyorsun ve sınırlarını kaybediyorsun."

"Ah, evet," diye kabul etti, bunu söyleyebildiğ i için rahatlamış tı. "Kesinlikle doğ ru. İ yi sınırlarım yok. Bununla nasıl baş a çıkacağ ım?"

"Öncelikle hangi sınırları koruyacağ ınız konusunda çok net olarak konuş alım."

İ lk ş ey, onun rahatsız edici davranış ıyla baş a çıkmaktı. Kadınlarla gelecekteki danış manlık seanslarını yardımcı papazına yönlendirmeyi kabul etti. Herhangi bir kadın beklenmedik bir ş ekilde gelirse, ofisinin kapısını açık tutması gerekiyordu.

"Bunlar kayıplar ," diye teselli ettim onu. "Sınırları belirlemek, seçim yapmayı gerektirir “Belirli tanımlanmış kayıpları kabul etmek.”

Machine Translated by Google

"Bu benim için çok zor" dedi.

"Kimsenin işi kolay değil."

Beni gördüğü ilk yıl boyunca, cinsel ilişki yaşadığı iki kadının onu arayıp ofisine gelmek istedikleri ortaya çıktı. Onlara hayır demek onun için zordu. Israrları onun için işkenceydi ama çoğunlukla çizgiyi korudu. Bir kadın habersizce ofisine geldi ve "bir şekilde" kanepede son buldular. Bana dedi ki

"Çok geç" olmadan yeni kararlılığını hatırladı.

MEM BELİRTİLERİ:

İnsanları Memnun Etmek

Bir MEM, sıklıkla terapiye başkaları için çok fazla şey yaptığından yakınarak gelir. Annesini yatıştırmayı öğrendi ve bu ilişki kurma biçimini yetişkinliğe, özellikle de kadınlarla, taşıdı. Ancak, sürdürülmesi zor bir Sahte Benliktir. Genellikle küskünleşir ve bastırılmış öfkesini dışa vurur.

Peder Mark'ın ikilemi, hiçbir isteğe hayır diyememesiydi. Gece yarısı biri kapısını çaldığında, ona yardım etmeye çalışmak zorundaydı. Tek rahatlaması halk müziğiydi. Çocukken gitar çalmayı öğrenmişti ve Ann Arbor'daki The Ark'ta Çarşamba geceleri açık sahneye çıkacak kadar rahattı. Nadir yalnız zamanlarında, değerli eski LP'lerini bir koleksiyoncunun zevki ve bir icracının takdiriyle dinliyordu. Hayatının neşesi, sevdiği halk gruplarının konserlerine gitmek için zaman ve para bulmaktı. CD toplamaya başlamıştı ve yakın zamanda birkaç konser DVD'si edinmişti. İstediğini satın alamayacağı için onları çalıyordu. Küçük bir rahip emekli maaşı alıyordu.

Machine Translated by Google

ve geçimini sağlayacak bir yer sağlanmıştı, fakat harcanabilir geliri çok azdı.

Birlikte çalışırken, hayatını düzene sokmaya başladı. Hırsızlığı bıraktı. Bir tek hata dışında, birkaçı onu aramaya devam etmesine rağmen, kadınlarla seks yapmayı bıraktı. Connie, kilisedeki faaliyetlerle bağlantılı olarak ara sıra onunla iletişim kuruyordu. Ona baskı yapmıyordu ve yasal işlem tehdidini yerine getirmiyordu. Ama öfkeli kalmaya devam etti ve Connie bundan rahatsız oldu. Sorumluluk almaya çalıştı, ancak Connie onun söylediklerinden memnun görünmüyordu. Ona, verdiği yanıtın, eski öfkesinin ona "aktarıldığına" dair bir işaret olabileceğini söyledim. Bu onu şaşırtmış gibi görünüyordu, bu yüzden bir olasılık önerdim.

"Connie, örneğin, başka kadınlarla annesine ihanet etmiş olabilecek çapkın babasına öfkeli olabilir. Connie, bu öfkeyi bilinçsizce sana yöneltiyor olabilir, çünkü artık seni güvenine ihanet eden biri olarak görüyor. Babasına kızmaktan alıkonulmuş olabilir, ancak sana kızmaktan alıkonulmuş değil."

YERİNDEN EDİLMİŞ ÖFKE

Bir kişinin geçmişteki birine, örneğin annesine veya babasına öfkelendiğinde, bu öfkeyi şu anki birine yansıtabilir. Şu anki bu kişi genellikle geçmişteki kişiyi çağrıştıran bir özelliğe sahiptir. Öfkenin yer değiştirmesi, kişilerin yerine koşullarla ilgili olarak da gerçekleşebilir; örneğin, çocukken istismara uğrayan bir çocuk olarak yaşamak zorunda kalmanın bastırılmış öfkesi, geçmişteki koşulları çağrıştıran şu anki bir koşul tarafından çağrıştırılabilir.

Machine Translated by Google

İ çi Boş Yardımcı

Bazı insanlar doğ al olarak kendilerini hayır iş lerine adayabilir ve aynı zamanda kendi duygusal ve fiziksel ihtiyaç larıyla ilgilenebilir. Sınırları olan bakıcılardır. Ancak, MEM'ler genellikle farklı bir ruhla bakıcı olurlar. Annelerine bakmak zorunda kalarak bakıcı rolünü öğ renmiş lerdir. Sınırları bilmezler. Hayır demeyi bilmezler. MEM'ler bakıcılık mesleğ ine kolayca düş erler, ancak zamanla reddedilmiş ve uzlaş tırılmamış bir ihtiyaç kalıntısı birikir.

MEM'İ N TEMEL ÖZELLİ KLERİ :

Kayıp Kimlik

Bir MEM kendisiyle temasını kaybeder. Kendi duygularından, isteklerinden ve ihtiyaç larından uzaklaş ır. Küç ük yaş ta annesine bakmayı ve kendini önemsememeyi öğ renir. Çocuklukta ortaya ç ıkan benliğ inin bu ş ekilde ezilmesi onu bireyselliğ inin ruhundan uzaklaş tırır. Kimliğ i kaybolur.

Bu "MEM bakıcıları" merkezde olacak bir "benlik" olmadan baş kaları iç in yaş arlar "Kayıp Kimlikleri" onları Sadakatsizlik Bağ ı tarafından yönetilmeye karş ı savunmasız bırakır. Baş kalarının mutsuzluğ unu yatış tırmaya heveslidirler, ancak kendi ihtiyaç larını ihmal ederler. Hayat seç imlerinin ç oğ u kim olduklarını yansıtmadığ ı iç in temelde mutsuz ve tatminsizdirler.

MEM bakıcısı orta yaş ta "uyanır" ve bunaltıcı bir yoksunluk hissi yaş adığ ını keş feder. Bilinç altında iki ş eyle parç alanır
ç özülmemiş ihtiyaç lar: bakılmak ve kendisi olmak. Ş imdi hissediyor
Bakıcı rolüne hapsolmuş . Gerç ekten istediğ i hayatı, kendi arzusuyla yönlendirilen hayatı, ruhundan enerji alan hayatı kaybetmiş .

Machine Translated by Google

suçluluk. Ama çoğu zaman yeniden başlamak için çok yaşlı hissediyor. Kalbinin tüm arzuları ulaşılamaz görünüyor. Ve umutsuzluğu bunaltıcı olabiliyor,

Tanrı'ya verildi

Peder Mark'ın kökenindeki aile hakkında bilgi edinmek istedim. "Nasıl böyle bir bakıcı oldun?" diye sordum ona. "Bana geçmişinden bahsedebilir misin?"

Babası Brian ve annesi Nancy, Chicago'nun aynı mahallesinde büyümüşlerdi. Brian, Nancy hamile kaldığında onunla evlenmek zorunda hissetmişti. Kısa bir süre sonra orduya katıldı, ordudan hoşlandı ve bunu kariyeri haline getirdi. Ancak Nancy ordu hayatından nefret ediyordu. Annesini ve arkadaşlarını özlüyordu.
Brian'a kızgındı, çünkü Brian ona yardım etmek için hiç evde olmamıştı. Bebek Katherine, Brian Kore'deyken doğmuştu. Nancy, kızına fazla neşe gösteremeyecek veya ona fazla ilgi gösteremeyecek kadar depresifti. Katherine televizyon tarafından büyütülmüş ve ihmal yüzünden cesareti kırılmıştı.

Brian'ın Vietnam'a ilk turundan önce karısını ve kızını yerleştirdi.
Zaten on iki yaşındaydı, Chicago'daki eski mahalleye geri dönmüştü. Nancy çok sevinmişti. Morali yükselmişti. Ayrılırken yaptıkları sevişmeler beklenmedik bir şekilde Mark isimli bebeklerini doğurdu, babası Güney Vietnam ordusunu eğitirken doğmuştu.
Altı yıl sonra, Vietnam'a dördüncü bir turdan kaçınmak için babası ordunun yirmi yıl sonra emekliliğe izin verme politikasından yararlandı. Brian henüz kırk bir yaşındaydı. Hiçbir sivil becerisi yoktu ve evde kendini garip hissediyordu.
En sevdiği barlarda, neşeli arkadaşların olduğu yerlerde boş boş oturuyordu. Günün büyük bölümünde sarhoş kalıyordu.

İlk başta Nancy, ailenin işlevini yerine getirmesini sağlamaya çalıştı. Akşam yemeğinde Mark'ı babasını eve getirmesi için barları gezmeye gönderdi. Ancak evde Brian, bar arkadaşlarını özlüyordu ve kilolu, orta yaşlı, depresif karısına içerliyordu.
Nancy'nin sadece birkaç ay daha uğraşacak enerjisi vardı.

Machine Translated by Google

Aile Chicago'ya döndüğünde Katherine öfkeli ve meydan okuyucuydu, ancak Mark mahallede teselli buldu. O, eğlenceli ve hayat dolu, sosyal bir çocuktu ve insanlar onu severdi. Mahalle rahibiyle sokaklarda çalıyordu ve rahip ona gitar çalmayı öğretmişti.

Mahallenin belirli bir zorluğu olmasına rağmen Mark kendini güvende hissediyordu ve birkaç düzenli oyun arkadaşı vardı.

Katherine liseyi bitirmeden önce evden kaçtı. Annesini gönderdi Ara sıra değişik yerlerden gelen kartpostallar vardı ama hiçbirinin geri dönüş adresi yoktu.

Annesi öldüğünde Nancy'nin duygusal durumu daha da umutsuz bir hal aldı. Kızı gitmişti ve kocası da ayyaştı. Mahallede tanıdığı çoğu kişi gitmişti. Son seçeneği olarak oğluna yöneldi.

Mark, annesinin yardıma ihtiyacı olduğunu ve babasının yardıma ihtiyacı olmadığını anlamıştı. sağlayacaktı. Annesinin ağlayıp şikayet etmesini, çoğunlukla babası hakkında konuşmasını çok sık dinledi. Genellikle Mark'ı yatağına götürür ve yanında uyumasını sağlardı. Genital temas olmasa da, bu yatak paylaşımı yıllarca sürdü. Ona alkolik ve ihmalkar kocasına, doğuştan gelen karamsarlığına ve depresyonuna tahammül etmesi için ihtiyaç duyduğu duygusal desteği sağladı.

Mark lisedeyken annesi ona rahip olması için baskı yaptı. fikri beğendi. Çıkma ihtimali onu çok endişelendiriyordu. Sadakatsizlik Bağı, sınıfındaki tüm güzel kızlara şehvet duyduğu için suçluluk duymasına neden oluyordu. Rahip olma yolunda erken yaşta karar vermesi, annesine sadık kalması için bir bahane verdi ve cinsel ihtiyaçlarını bastırmasına yardımcı oldu. Bu bastırılmış ihtiyaçlar ancak çok sonra yeniden ortaya çıkacaktı.

Çocukluğu, anne-oğul ilişkisinin tüm unsurlarını taşıyordu: Babası boşanma veya ölüm yoluyla değil, aileden uzaklaşmıştı

Machine Translated by Google

iş , alkolizm ve duygusal geri çekilme yoluyla. Annesinin yakın yetiş kin arkadaş ları veya akrabaları yoktu. Mark'a ilk tercihi olarak değ il, umutsuz son tercihi olarak yöneldi. Ve Mark ona yardım etmek için can atıyordu. Yaş landıkça, onun gidebileceğ ini fark etti ve ondan ayrılma fikrine dayanamadı. Bilinç altında, onun bir daha "baş ka bir kadına" gideceğ i düş üncesi korkutucuydu. Rahiplik bir uzlaş maydı. Kendini Tanrı'ya adayarak, ona sadık kaldı.

Kendini Öldürecek Kadar Yiyen

Terapinin ikinci yılında, Peder Mark seks ve hırsızlık konusunda sınırlarını korumayı baş ardı, ancak kompulsif yeme alış kanlığ ı düzelmemiş ti. Aksine, daha da kötüye gidiyordu.

Vicdanlıydı ve iyi bir rahip olmak istiyordu, ancak karş ılanmamış ihtiyaç ları hayat gücünü tüketiyordu. Bir kadınla yakın bir iliş ki özlemi çekiyordu. Evli bir rahip olabilseydi, yine de bazı sorunları olurdu, ancak bunların ardındaki zorlayıcı güç çok daha yönetilebilir olurdu. Durum böyle olunca, rahip olmak onu sürekli ihmal edilmiş bir durumda bırakıyordu, baş ka bir hayatı hayal edemese bile.

Doktorunun ısrarlarına rağ men egzersiz yapmıyordu ve kilosu düş müyordu. Endiş eleniyordum. Sunduğ um terapinin önemli sonuç lar verdiğ ini gördüm, ancak kaynaklarını kendi hizmetine sunma yeteneğ i zayıftı. Anneye bağ lı erkeklerin kendilerini ihmal etme eğ ilimleri vardır. Bu, Peder Mark'ın temel sorunu ve benim temel sorunum haline geliyordu.
ona karş ı endiş e.

MEM BELİ RTİ LERİ :

Kendini İ hmal Etme

Machine Translated by Google

Birçok MEM, kendilerine zaman veya kaynak ayırma konusunda rahat hissetmiyor. Kendi ihtiyaçlarını karşılamak bile "yanlış" veya "israf" olarak hissedilebilir. Bir MEM yalnızca annesinin ihtiyaçlarına odaklanmak üzere eğitilmiştir; ihtiyaçları harcanabilir. Bazen yedi kişinin biraz eğlenmesi tehlikeli görünebilir.

Peder Mark diyet ve egzersiz yapmaya söz verirdi ama yapmadı. Çok gerçek bir anlamda, pes etmişti. Ona bu konuda soru sordum ve "Evet, belki biraz. Bilmiyorum. Gerçekten vazgeçmek istemiyorum." dedi. Bu ikircikliklik, bilinçli düşünceleri ile bilinçaltı hisleri arasındaki çatışmayı ifade ediyordu. Çocukken, kendini feda etmesi ve başkalarıyla ilgilenmesi gerektiğini hissediyordu. Yemek, sevilmediğini hissetmenin telafi yolu olmuştu.

Bilinçaltı zihni bu umutsuzluğu çocukluğundan beri taşıyordu. Uzlaşma ya da kabullenme değil, teslimiyet hayatı yaşıyordu. Sağlığını mahvederek kendini öldüreceğinden endişeleniyordum. Ama bilinçli olarak intihara meyilli değildi.

Cemaatin talepleri onu yıprattığı için izin almasını önerdim. Doktoru da benimle aynı fikirdeydi. Peder Mark'ın yüksek tansiyonu ve yüksek kolesterolü tedaviye yanıt vermiyordu ve kilosu düşmek yerine artıyordu. Direndi. Çok fazla insanın kendisine bağımlı olduğunu söyledi. "Tembel" olamayacağını söyledi. Ama sonunda bitkin bir halde pes etti ve rahip ve

başkalarının da gıda bankasını yönetmesine izin vermek.

Peder Mark Hayatı Seçiyor

Tüm görevlerinden alındı. Beş yaşından beri ilk kez, ilgilenmesi gereken tek kişi kendisiydi.

Chicago polisi onu bu izin sırasında aradı. Evsiz bir
Kadın, şehir temizlik görevlileri tarafından ölü bulundu.

Machine Translated by Google

arkadaş larına Detroit'te rahip olan bir kardeş inin olduğ unu iddia etti. Bu o olabilir miydi? Peder Mark kız kardeş i Katherine'i teş his etmek iç in Chicago'ya gitti. Onu Detroit'e geri getirdi ve cemaat onun iç in bir cenaze tö reni ayarladı. Sonra sıra dış ı bir ş ey oldu. İ zni sona erdi, ancak Peder Mark iş e geri dö nmeye hazır olmadığ ına karar verdi. Ayrıca terapiden de bir süre izin aldı.

Birkaç ay sonra beni aradı ve benimle tekrar baş lamak istediğ ini sö yledi. Artık din adamı kıyafeti iç inde değ ildi; ekose gö mlek ve haki iş pantolonu giymiş bir iş çi gibi giyinmiş ti. Sakalını tıraş etmiş ve kilo vermiş ti. Ama ayrıca tavırlarında da ince ama ö nemli bir değ iş im olmuş tu. Artık neş eli bir bakıcı değ ildi. Daha ciddiydi, neredeyse bir miktar ö fkeyle, kesinlikle yeni bir sertlikle. Onda, profesyonel asker olan babasını gö rebiliyordum.

"Kız kardeş iniz iç in ç ok üzgünüm" dedim.

"Ç ok uzun yıllar," diye sö ze baş ladı ve sonrasında seanslarımızda kaybın birç ok yüzünü ele aldık.

Peder Mark, Overeaters Anonymous toplantılarına gitmeye baş lamış tı ve OA programının tutkulu bir müridi ve savunucusu olmuş tu. Egzersiz yapmak iç in kütüphaneye yürüyor, bulabildiğ i tüm halk müziklerini inceliyor ve kö kenleri ve tarihi hakkında kitaplar okuyordu. Kederini hafifletme sürecinin bir parç ası olarak ö den annesine ve kız kardeş ine mektuplar yazmaya devam etti. Bazı seanslarımız sadece mektupları bana okumasıydı.

Sekiz ay sonra düzenli terapiyi bırakabileceğ ine karar verdiğ imizde, yaklaş ık elli pound olan kilo kaybını korumuş tu. Cemaatteki iznini uzatmış tı. Rahiplikten istifa edip sosyal hizmet gö revlisi olarak hayır iş lerine devam etmeyi düş ünüyordu. Ayrıca evlenmeyi de düş ünüyordu. Bunlar karmaş ık kararlar olsa da, bunlarla yüzleş meye hazır olduğ undan emindim.

Machine Translated by Google

Ayrılırken bana "Anlayış ım zayıftı," dedi, "ama doğ ru olanı yapmak istedim. Tanrı'nın merhamet göstermesi iç in bu yeterliydi. Zaman kaybı iç in üzgünüm," diye itiraf etti, "ama sonunda kendimle baş baş ayım."

Ben bunun onun huzur içinde olduğ u anlamına geldiğ ini düş ündüm.

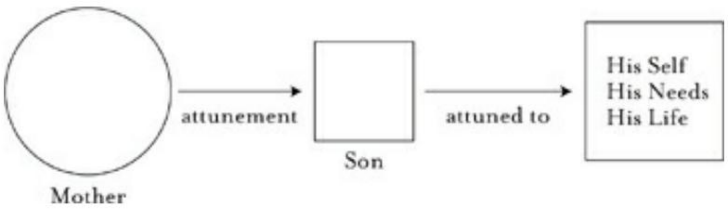
İ ntihar Eden Kendini Feda Etme

MEM bakıcısı, kendisine dayatılan bir hayat yerine, fedakarlık dolu bir hayat seç tiğ ine inanarak kendini kandırır. Anne-oğ ul iç içe geç mesi, ebeveyn-ç ocuk iliş kisinin tersine çevrilmesidir. Anne, ç ocuğ un ihtiyaç larına uyum sağ lamak yerine, ç ocuğ un kendi ihtiyaç larına uyum sağ laması konusunda ısrarcı olmuş tur. (Bkz. Ş ekil 4-1.) Bir yetiş kin olarak, MEM bakıcısı bu tersine çevirmeyi, kendisi hariç herkese uyum sağ layarak gerç ekleş tirir. Sonunda, Sahte Benliğ inde yaş amak onu tüketir.

Ebeveyn-ç ocuk iliş kisinin tersine dönmesi ve ç ocuğ un ihtiyacı annesinden uzaklaş mak, Sadakatsizlik Bağ ı ve Kayıp Kimlik'i yaratan strese neden olur, bunlar iç içe geç menin iki temel sonucudur. MEM bireysel kimliğ ini geliş tirmez. Geliş im psikolojisinin dilinde, baş arılı bir ş ekilde tamamlamamış tır

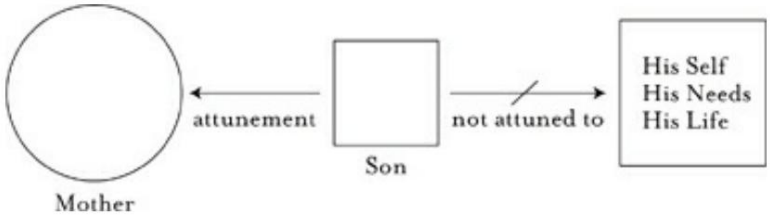
onun "bireyselleş mesi".

Oğ luna Uyum Sağ layan Anne: O Kendisi Olabilir



Annesine Uyum Sağ layan Oğ ul: Kimliğ ini Kaybediyor

Machine Translated by Google



Şekil 4-1. Bir anne oğluna uyum sağladığında, oğlu kendi hayatına sahip olabilir. Bir oğul annesine uyum sağlamak zorunda olduğunda, dış enerjisi engellenir. Onunla birlikte sıkışıp kalır ve hayatını onun ihtiyaçlarına hizmet etmeye adamalıdır. Yetişkinlikte, MEM başkalarının ihtiyaçlarına uyum sağlar ve bu da Kendi.

Sıkışmış küçük çocuk önemli bir öfke hissediyor, ancak öfkenin bastırılması gerekiyor. annesine bağlı kalma hizmetinde bastırılmıştır. Ancak öfke geçmez ve genellikle daha sonra diğer insanlara yansıtılır. Eğer kendisine de yansıtılırsa (Peder Mark'ın durumunda olduğu gibi), MEM kendini yok etmenin yaşayan bir mekanizması haline gelebilir.

Tükenmişlik sendromu yaşayan bakıcı, sürekli çağrıya hazır olmaktan vazgeçmek istiyor çünkü bitkin. Bilinçli olarak durmayı seçemez, ancak bilinçaltı daha ilkel bir seviyede çalışmaktadır. Yolculuğun devamından ziyade durmuş bir enkazı tercih eder. Sonunda, bilinçaltı zihin bilinçli iradeye rağmen istediğini elde eder. Bilinçaltı bedene, "Yorgunum. Yeterince yaşadım," der ve sonra acil durdurmayı çeker: kalp krizi, felç, anevrizma. . . .

Bazı örgütler ve toplumlar bireyleri intiharcı özveri dolu hayatlar yaşamaya teşvik eder. Ancak bu şekilde yaşamaya çekilen insanlar genellikle kendilerine duygusal ve ruhsal zarar verirler. Bu zarar kaçınılmaz olarak bir sonraki nesle aktarılır, o da bunu bir sonrakine aktarır ve bu böyle devam eder. Sonuçta ortaya çıkan keder zinciri, insanların gerçek arzularını deneyimlemelerine ve kendi gerçek duygusal bağlarını kurmalarına izin vermekten toplum için daha az faydalıdır. Suçluluk duymadan arzulama özgürlüğüne sahip olan insanlar,

Machine Translated by Google

sevgilerini ve hayallerinin peşinden giderler. Gelecek nesillere sağlıklı çocukların ve olgun yetişkinlerin gelişimi için verimli bir zemin miras bırakırlar.

Peder Mark kendini yok etmenin ötesine giden yolu buldu. Yolu hala zorluydu, ama zorluklar hayatı mahvetmekten ziyade hayatı zenginleştiriyordu.



İnsanları memnun eden MEM bakıcılarının hepsi mütevazı mahalle rahipleri değildir. 6. Bölümde göreceğimiz gibi, politikacı Warren'ın örneklediği gibi daha görkemli bir versiyon da vardır.

Sonraki bölümde Sam hakkında bilgi ediniyoruz. Yeni evli olmasına rağmen harika bir kadın, internette sekse kapıldı ve karısından çok bilgisayarını tercih etmeye başladı. Siberseks, pornografinin crack kokainidir ve ciddi bir bağımlılık haline gelebilir. MEM buna karşı özellikle savunmasızdır.
Kurtulmak, uyuşturucu bağımlılığının üstesinden gelmek için gereken müdahalelerin aynısını gerektirir: psikoterapi, on iki adımlı destek grupları ve (ilişkinin zarar gördüğü durumlarda) çift danışmanlığı.

5 SAM BİLGİSAYARINI SEVİYOR

Siberseks Bağımlısı

Carol, Sam'i beklerken tek başına yatakta yatıyordu. Hemen kalkacağını söylemişti ama bu bir saatten fazla zaman önceydi. Bu hala balayı yıllarıydı. Ona gelmek için can atıyor olmamalı mıydı? Ama ne yaptığını biliyordu ve sonunda kalkıp aşağı indi.

Sam bilgisayarının başındaydı. Arkasından yürürken onu fark etmedi. ona. Ekranda bir kadın poz verdi. Carol, Sam'in omzuna dokundu.

Machine Translated by Google

"Ah, merhaba, tatlım," dedi, monitörü kapatarak. "Seni duymadım. Ben hemen geliyor."

"Bir saat oldu."

"Gerçekten mi? Sadece birkaç dakika olduğunu sanıyordum."

Uzanıp monitörü tekrar açtı. "Bunları beğendin mi?"

Tarayıcıyı kapatmak için fareyi kullandı. "Tam olarak değil," dedi. "Bir çok var. Kaçınılması zor."

"Burada gerçek bir kadın var," dedi kucağına oturarak. kollarını boynuna doladı ve onu öptü. "Hatırladın mı?"

"Üzgünüm tatlım."

Onu tekrar öptü. "O bilgisayardaki her şeyden daha iyi değil miyim?"

"Yarışma yok," diye kabul etti.

Ancak yukarıda dikkati dağılmıştı. Ona bakmadan hareketleri yaptı.

"Neredesin?" diye sordu ama cevap vermedi.

MEM BELİRTİLERİ:

Cinsel Sorunlar

Bir MEM'in cinselliği iç içe geçmeyle yaralanır. Yetişkinlikteki etkileri arasında cinsel işlev bozukluğu, cinsel anoreksiya (seksten kaçınma), cinsel bağımlılık ve cinsel sapkınlıklar yer alabilir. Bir MEM'in yaralı cinselliği aynı zamanda düşük öz değerin ve birçok MEM'i etkileyen kronik depresyon, ikilem ve öfkenin önemli bir bileşenidir.

Carol Karşı Koyuyor

Carol bana daha önce modellik yaptığını ancak şimdi küçük bir reklam şirketinin sahibi olduğunu söyledi.

Machine Translated by Google

ajans. Bana Sam'in ne kadar harika bir adam olduğunu anlatmak için biraz zaman harcadı. İki kisi de trafikte çarpıp terk edilmiş bir köpeğe yardım etmek için durduklarında tanış mış lardı. Birbirlerinden hoş lanıyorlardı, yakınlık dostluğun kolay bir sonucu olarak ortaya çıktı ve ardından evlilik geldi.

Evlendikten altı ay sonra yaş adığı değ iş im onu hazırlıksız yakalamış tı.

"Her zaman çok sevgi dolu ve dikkatliydi. Şimdi sanki benden kaçınıyor gibi. Seviş irken bile mesafeli. Sanki orada değilmiş gibi, ya da ben orada değilmiş im gibi. Yalnız hissediyorum."

"Aklınıza gelen herhangi bir değ iş iklik oldu mu? Aranızda bir çatış ma mı oldu? Ya da belki iş yerinde onun için bir ş eyler değ iş ti?"

"Aslında hayır. Birbirimizi neredeyse üç yıldır tanıyoruz. Çok çalış ıyoruz, iki iş imiz var ama daha önce hep seviş mek için zamanımız oldu. Gerçekten hiçbir ş eyin değ iş tiğ ini sanmıyorum. Eh, o da
anne."

"Öyle mi?"

"Her cuma onu arıyor ve bundan nefret ediyor. Onu aramaktan nefret ediyor ama yine de her zaman arıyor. Sam ş ikayet etmiyor ama onunla konuş manın onu üzdüğünü söyleyebilirim. Telefonu kapattığı anda her zaman birkaç bira içiyor. Oldukça negatif bir insan. Korkarım o da benden pek hoş lanmıyor."

"Senden hoş lanmıyor mu?"

"Bazen insanlar bana bir kez baktıklarında benden hoş lanmayacaklarına karar veriyorlar," diye itiraf etti. "Onunla da böyleydi. Sam beni onu görmeye götürdü ve o sadece surat astı. Oğlunu ne kadar sevdiğimi ve onu ne kadar sevmek istediğimi göstermeme fırsat vermedi. İnsanların benden nefret etmelerine neden olan ş eyin ne olduğunu bilmiyorum. Gerçekten çok iyiyim."

"Telefonda bana onun benimle görüş mek istemediğini söyledin, bir sorun olduğunu düş ünmediğini söyledi. Ona ne kadar endiş eli olduğunuzu bildirdiniz mi?"

Machine Translated by Google

"Evet, ama aramızdaki bağ da herhangi bir değ iş iklik görmüyor. En azından öyle söylüyor."

Bekledim.

"Bir ş ey var," dedi bir süre sonra. "Bilgisayardaydı

"Çok fazla ve bu yüzden geç saatlere kadar yatağ a gelmiyor."

"Ne yapıyor?"

"Sanırım bu bir tür porno. Ben ortaya çıktığ ımda kanalları değ iş tiriyor ama

"Çok seksi resimler gördüm."

"Bu konuda ne düş ünüyorsun?"

"Bundan hoş lanmıyorum."

"Bilgisayarda ne kadar zaman geçiriyor?"

"Çok fazla, Saatler."

"Her gün?"

"Her gece. Geç saatlere kadar. Bilgisayarda olmam için benden kaçınıyor. Ve seviş irken artık yanımda olmuyor. Beni gerçekten rahatsız eden ş ey bu. Benimle değ il, benimle olduğ unda bile. Hayal gördüğ ümü söylüyor ama ben hayal görmüyorum. Her zamanki gibi olduğ unu söylüyor ama ben öyle olmadığ ını biliyorum."

"Bunu yaptığ ını inkar mı ediyor?"

"Hiç bir ş eyden büyük bir olay çıkardığ ımı söylüyor. Ama öyle değ il!"

"Onun senden uzaklaş tığ ını düş ünüyorsun," dedim ve o da evet anlamında baş ını salladı. "Bilgisayarda giderek daha fazla zaman geçirdiğ ini, seksi resimlere baktığ ını görüyorsun ve eskisi kadar yanında değ il . Özellikle, seviş irken bile meş gul görünüyor."

"Evet" dedi.

"Sanırım burada bir sorun var," dedim. "Bunu büyük bir mesele haline getirmiyorsun hiç bir ş ey. Bazen internette pornografi kullanımında bir ilerleme görüyorum. Ara sıra kullanım düzenli kullanıma dönüş ebilir ve bu tam teş ekküllü bir bağ ımlılığ a yol açabilir. Sibersekste sizden çekilmek baş ka bir ş eydir

Machine Translated by Google

müş terilerimden bazıları bildirdi. Oturarak ödeme sitelerinde yüzlerce dolar harcayan, iliş kilerini ihmal eden, iş yerinde oturum açıp kovulan ve sonunda boş anarak sonuçlanan siberseks bağ ımlıları tanıyorum.

"İ lerleme kaydetmenin en iyi yolu," dedim ona, "onu da buraya getirmek olurdu. Ş imdi seninle bir sorun olabileceğ i konusunda hemfikir olduğ umuza göre, sence bunu yapar mıydı?"

"Deneyeceğ im," diye söz verdi Carol.

Cinsel Bağ ımlılık

Sağ lıklı insanlar cinsel enerjilerini temas baş latmak ve bağ kurmak için kullanırlar. Romantik bağ , baş ka bir kiş iye olan ilginin ifadesidir. Bir arzu ifadesidir. Bu, bir MEM için sorun olabilir. İ lgi duyduğ u bir kadınla cinselliğ ini ifade etmekte zorluk çekebilir, çünkü annesine karş ı hisleri konusunda çok çeliş kilidir. Ancak cinsel enerjisiyle bir ş eyler yapması gerekir, bu yüzden onu romantizm ve bağ kurma arenasından çıkarıp fantezi ve mastürbasyona yöneltir. Zamanla, bu tür yalnız cinsel ifade bağ ımlılık yaratabilir, çünkü hayatının diğ er bölümlerinden ve değ er sisteminden kopmuş tur. Bu bağ ımlılık yaratan süreç , Patrick'in Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction kitabında anlatılmış tır.
Etler.

Siberseks

Sibersekste ne var? Pornografi her zaman mevcut değ il miydi? Siberseks, diğ er pornografi türlerinden çok daha bağ ımlılık yapıcıdır.
İ nternette, bir bağ ımlı tam olarak istediğ ini kolayca bulabilir. Dahası, dış arı çıkıp pornografi satın almakla iliş kilendirilen olası utanç gibi sosyal engeller yoktur ve fiziksel

Machine Translated by Google

engeller, örneğ in gece yarısı açık bir eczane bulmak iç in kar fırtınasında araba kullanmak veya komş ular veya iş arkadaş ları tarafından kulüplere veya genelevlere girerken görülmek. MEM siberseks bağ ımlısı, annesi tarafından tuzağ a düş ürüldüğ ünde hissettiğ i güç süzlük ve yetersizliğ e karş ın, anonimliğ i, kontrolü ve seç imiyle güç lü hisseder.

Daha önce hiç bir sorunu olmayan birç ok insanın vaka geç miş inin farkındayım pornonun siber sekse bağ ımlı hale gelmesiyle. Benim kendi siber seks bağ ımlısı vakalarım son on yılda önemli ölç üde arttı.

SİBER SEKS BAĞIMLILIĞI İÇİN KONTROL LİSTESİ

Bu kontrol listesi Patrick Carnes ve diğ erleri tarafından yazılan Net'in Gölgesinde: Kompulsif Çevrimiç i Cinsel Davranış lardan Kurtulmak (Center City, MN: Hazelden, 2001), s. 22-26'dan uyarlanmış tır .

- İ nternette seksle meş gul olmak
- Siberseks'e normalden daha sık veya daha uzun süreler boyunca katılmak amaç lanan
- Siberseks kullanımını kontrol altına almaya, azaltmaya veya durdurmaya yönelik baş arısız giriş imler
- Siberseks kullanımını kontrol etme, azaltma veya durdurma giriş imlerinden sonra huzursuz veya sinirli olmak
- Siberseks'i sorunlardan kaç mak veya ç aresizlik, suç luluk, kaygı veya depresyon gibi duyguları hafifletmek iç in kullanmak
- Sürekli olarak daha yoğ un veya daha yüksek riskli bir siberseks arayış ında olmak deneyim

Machine Translated by Google

- Siberseksle olan ilişkiyi gizlemek için yalan söylemek
- Yasadışı siberseks (örneğin çocuk pornografisi veya çocuk tacizi) yapmak
- Siberseks yüzünden önemli bir ilişkiyi veya işi tehlikeye atmak veya kaybetmek
- Siberseks sonucunda önemli mali sonuçlar doğması



Pornoya Rağmen Aşk

Carol ile tanıştıktan birkaç hafta sonra Sam ve Carol beni birlikte görmeye geldiler. Bekleme odasında el ele tutuşmuşlardı: Carol destekleyici, Sam gergin. Bu bekleme odası davranışı önemliydi ve hiç de tipik değildi.

Çoğu zaman, bir çift bana pornografiyle ilgili olarak geldiğinde, öfkeli bir yüzleşme krizi içinde oluyorlar.

Onlarla birkaç ay boyunca düzenli olarak görüştüm ve durumlarının özü oldukça hızlı bir şekilde ortaya çıktı. Sam'in annesiyle felç edici bir şekilde iç içe geçmiş bir ilişkisi vardı ve siberseks yoluyla yutulma korkusunu ve yetersizlik duygularını yatıştırıyor ve öfkesini boşaltıyordu. Carol'ın zorluğu kocasının kendisini ondan soyutlamasıydı. Ancak Sam'in işinin baskıları ve alkol kullanımı gibi başka faktörler de vardı.

Sam ve Carol'ın neyle uğraştığına dair daha kapsamlı bir fikir vermek için, "Sam'in haftası"nın aşağıdaki yeniden inşasını geliştirdi. Bağımlı MEM'lerin hayatlarının içiçe geçmişlikleri tarafından nasıl yönlendirildiğini ve kontrol edildiğini gösteriyor sorunlar.

Machine Translated by Google

Sam'in Haftası: Kendini Kötü Hisset, Carol'dan Kaçın, İ ç, Porno İ zle,

Mastürbasyon yapmak

Sam'in haftası, cuma gecesi annesine yaptığ ı telefon görüş mesiyle baş ladı. Her hafta görev bilinciyle yaptığ ı bu aramadan korkuyordu. Ne hakkında konuş urlarsa konuş sunlar, telefonu kapattığ ında annesi iç in asla yeterince ş ey yapmadığ ı, beklentileri karş ılamadığ ı, hayal kırıklığ ı yarattığ ı ve ne kadar uğ raş ırsa uğ raş sın yetersiz olduğ u duygusu güç lenmiş ti.

Sadece telefon görüş mesi bile onun bu ş ekilde hissetmesine neden olmayacaktı. Normalde Annesi ile telefonda ara sıra konuş an ve annesinin bir süredir konuş madıklarını hatırlattığ ında biraz suç luluk duyan iş levsel bir adam, uzun süre derinden etkilenmeyecek veya etkilenmeyecektir. Bir an suç luluk hissedecek, ona ve kendisine gelecekte daha iyisini yapacağ ına dair söz verecek ve sonra bırakacaktır. Sam üzerindeki etki ç ok farklıydı.
Arama
Ç ocukluğ unda yaş adığ ı iç içe geç miş liğ in aş ılanmasına "güç lendirici iğ ne". Bir Carol ile iliş kisini gö geleyen, iş teki coş kusunu azaltan ve kötü hislerin özellikle yoğ un olduğ u akş amları siberseks bağ ımlılığ ını körükleyen bütün hafta boyunca yaş adığ ı "duygusal akş amdan kalmalık".

Carol'dan kaç ınıyordu ç ünkü (annesiyle olan iliş kisinden kaynaklanan) daha fazla rahatsız edilmek veya tekrar suç luluk duygusuna kapılmak istemiyordu.
Özellikle annesinin ona hissettirdiğ i yetersizlik hissini hiç istemiyordu.

İ ş yerinde de kendini yetersiz hissediyordu. Yargısına güvenmiyordu ve kendisinden daha az ş ey bilen ç alış anlardan yardım ve tavsiye istiyordu. Ne iç in özür dilediğ ini anlayamayan ortağ ından sürekli özür diliyordu. Sam, baş mühendis ve aynı zamanda ortaktı ve kimsenin ç özemediğ i teknik sorunlar iç in baş vurulacak kiş i olarak biliniyordu.
Ç ocukluğ u boyunca ve sonrasında annesi iç in "Bay Tamirci" olmuş tu.

Machine Translated by Google

Artık iş inde Bay Tamirciydi. İ yi yapıyordu ama bundan hiç memnun olmuyordu. Fazladan çabaladı ve fazladan uzun saatler çalış tı, ancak yeterince ş ey yapmadığ ını hissetti. Sinirlendi ve bir ş eyler ters gittiğ inde aniden öfkelendiğ ini fark etti. Bağ ırdı ve suçladı, sonra insanlar ondan korktu ve kinlendi. İ ş yerindeki kötü hisleri, annesinin ona yüklediğ i ağ ır suçluluk yükünü taş ımasından kaynaklanıyordu. Yine de iş yerinde baş ına gelenlerin Cuma günü yaptığ ı telefon görüş mesiyle veya çocukluğ uyla bir ilgisi olduğ unun bilincinde değ ildi.

İ ş ten geç çıktı, stresliydi ve iş lerin ne kadar kötüye gittiğ ini düş ünüyordu. gitti. İ ş para kazandırıyordu, ancak yetersiz bir iş çıkardığ ını hissediyordu. Eve vardığ ında, Carol onunla konuş mak ve vakit geçirmek istiyordu. Bazen akş am yemeğ ine çıkmalarını öneriyordu, çünkü ikisi de uzun saatler çalış ıyordu ve rahatlayıp eğ lenebileceklerini düş ünüyordu. Ne isterse istesin, bunu baskı olarak hissediyordu. Ve aniden ona kızıyordu ve neden bu kadar kızdığ ını anlayamıyordu. Ona ne yapmış tı?

bunu hak etti mi? Ona söyleyemedi. Kendisi de anlamıyordu.

Bana ne oluyor? diye düş ündü, Carol'ın ş aş kın ve incinmiş halinin ardından. onu yalnız bırakmış tı. Cehenneme gitsin. Bir molaya ihtiyacım var. Bu yüzden bir içki içti ve TV izledi. Ve bir içki daha içti. TV sıkıcıydı, bu yüzden bilgisayarı açtı ve internete girdi. Favori sitelerini buldu. Bu daha çok buna benziyordu.
Bu kadınlar ona baskı yapmadılar. Onu yetersiz hissettirmediler.
Tam tersi. Kendini özgür hissediyordu. Yetenekli ve güçlü hissediyordu ve sertleş iyordu, oysa Carol ile son zamanlarda bu bir sorundu. Ama bu siber-kadınlarla seksten zevk alabiliyordu ve kimse onu suçlu hissettirmiyordu.

Haftası böyle geçti. Her gün iş te kendini kötü hissediyordu, Carol'dan uzak duruyordu, geceleri birkaç içki içiyordu ve sonra siberseks hatunlarıyla rahatlatıcı bir rahatlama buluyordu. Sonra yine kendini kötü hissediyordu.

Cuma günü görev bilinciyle annesini aradı.

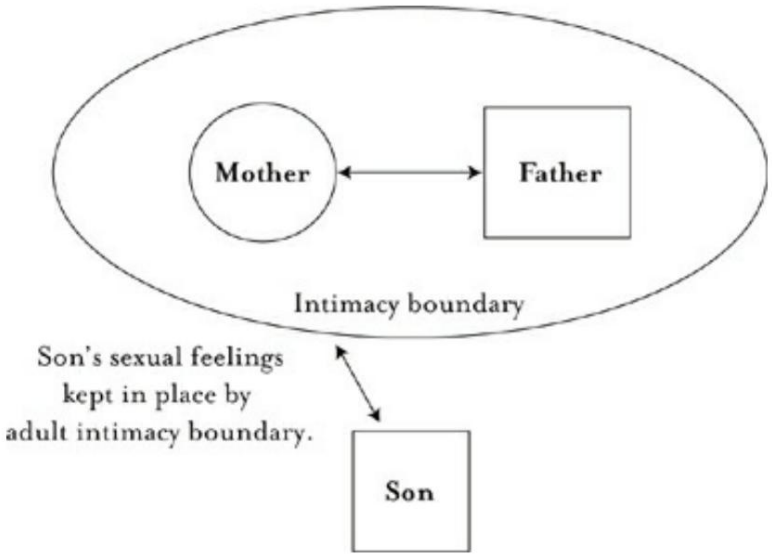
Machine Translated by Google

MEM'in Cinsel Geliş imi

Cinsellik ergenlikte baş lamaz. Çok daha öncesinde baş lar ve çocukluktaki deneyimlerle, özellikle birincil bakıcılarla iliş kilerle güçlü bir ş ekilde iz bırakır. Anne ve baba arasındaki sevgi doğ al olarak iç içe geç meyi bozar. Annemi seviyorum. Çok güzel ama o Baba'nın.
Olması gereken de budur. (Bkz. Ş ekil 5-1.)

Ama genelde bir MEM'in babası mesafeli, annesi ise çok mesafeli. yakın. Bu yüzden anneye sarılmış küçük çocuk, baş a çıkabileceğ inden daha fazla cinsel duygulara maruz kalır. (Bkz. Ş ekil 5-2.)

Sağ lıklı Yetiş kin Yakınlık Sınırı



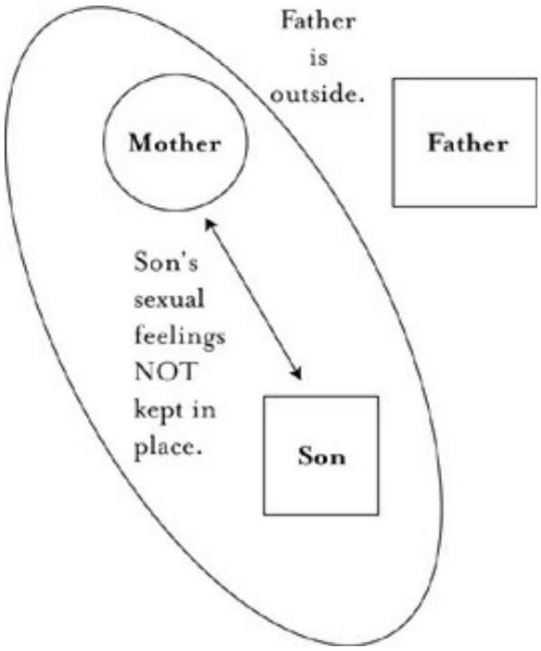
Ş ekil 5-1. Anne ve Baba, yakın bir bağ sürdürerek oğ lunun birbirine dolanmasını birlikte önlerler. Küçük oğ lan, "Anneciğ im, seninle evlenmek istiyorum," dediğ inde, anne, "Bu çok tatlı, tatlım. Ama ben zaten babamla evliyim," diye yanıt verir.

Bir çocuğ un cinsel farkındalığ ının bu kadar erken yoğ un olması beklenmez. Bu kadar açık bir ş ekilde erotik hissettirmesi beklenmez. Özgür ve masum olması beklenir ve annenin değ il, çocuğ un kendi geliş im süreci tarafından yönlendirilmesi beklenir.

Machine Translated by Google

muhtaçlık. Fakat eğer oğluna duygusal olarak bağımlıysa, tam tersi durumda, çocuğun gelişen cinselliğinin sağlıklı bir şekilde kontrol altına alınması mümkün olmaz.

Sağlıksız Yetişkin Yakınlık Sınırı



Şekil 5-2. Baba "dışarıda" olduğunda, iç içe geçmeye karşı doğal engel ortadan kalkar.

Küçük oğlan, "Anneciğim, seninle evlenmek istiyorum," dediğinde, "Çok yalnızım. O baban hiç evde olmuyor. Annene eşlik edebilirsin," diye cevap verebilir.

MEM'in Cinsel Yarası

Bir MEM'in cinsel yarasının iki bileşeni vardır. Birincisi, yukarıda açıklandığı gibi, bir MEM'in cinselliğiçok erken uyandırılır ve sağlıklı bir anne-baba bağı tarafından yumuşatılmaz. İkincisi, küçük bir erkek çocuğu, tomurcuklanan erkekliğive cinselliğidarbenin gücünü emmeden annesi tarafından sömürüldüğünü, rahatsız edildiğini ve tuzağa düşürüldüğünü hissettirilemez. Bu iki etken, derinlere ve doğrudan varlığının merkezine giden bir cinsel yara yaratır.

Machine Translated by Google

zamanın geçmesiyle iyileşmez. Yetişkinlikte, aşk ve şehvet arasında bir boşluğa yol açar, bu da MEM'in burada ve önceki bölümlerde belirttiğimiz çeşitli cinsel ve duygusal sorunlarına yol açabilir.

Aşk ve Şehvet Arasındaki Boşluk

Anneye sarılmış bir çocuğun erken cinsel duyguları, sarılmışlığın acısıyla o kadar aşırı uyarılabilir ve sızabilir ki, onları zihninde kapalı, özel bir bölmeye koyarak "içermek" zorunda kalır. Bundan sonra, cinsel duyguları ve sevgi dolu duyguları doğal olarak birbirleriyle ilişkilendirmez. Bir yetişkin olarak, cinselliğini ondan ayrı ifade ederken karısına karşı çok sevgi dolu olabilir. John Money, klasik klinik metni Lovemaps'te , cinsel sapkınlıkların (çoğunlukla değerler ve taahhütlerden izole bir şekilde oynanır) sevgi ile

ve şehvet.

MEM için bu çeşitli cinsel sorunların en temel nedeni;
Yaşamın erken yıllarında anneyle kurulan birincil bağın bozulduğu.
Yukarıda belirtilen çeşitli unsurlar "ayrıntılar"dır, ancak klinik dilde "erken bağlanmanın bozulması" tüm sorunların temelidir. Bu dinamik, ebeveynlikle ilgili olan 14. Bölüm'de daha ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

Hasarın Onarılması

Sam ve Carol her ikisi de onun cinsel sorunlarına odaklanmış olsalar da, Sam'in her gece birden fazla içki içme ihtiyacı bana kompulsif alkol kullanımıyla ilgili olası bir ek sorun olduğunu düşündürdü. Davranışlarındaki alkol bağımlılığının tehlike işaretlerinden bazıları şunlardır: düzenli kullanımı, içki içmesinde sosyal bir öğenin olmaması, acı verici duygulardan kaçmak için içme eğilimi ve

Machine Translated by Google

içki içme “ihtiyacı”.

Sam'e, uyuş turucu kullanmayı bırakmayı öğrenmesine yardımcı olmak için bireysel terapi önerdim. siberseks ve alkol ve neden güzel ve sevgi dolu karısından kaçma ihtiyacı hissettiğini anlamasına yardımcı olmak için. Benimle çalışmayı kabul etti ve ben bir evlilik danışmanı önerdim, böylece çift çalışmalarına devam edebilirlerdi. Sam daha fazlasına hazır olana kadar bir danışmanla aylık bir kontrol yapmaları onlar için iyi olurdu.

Sam'in ilk aha! anını yaşaması yaklaşık altı ay sürdü.

Kadınlara karşı ne kadar öfkeli olduğunu ve onlardan ne kadar korktuğunu fark etti. Sonra aklına geldi: "Kadınlar değil . Annem . Annemle konuşurken gerçekten üzülüyorum." Bu keşfin heyecanını hissetti. "Suçlu hissediyorum ve öfkeleniyorum, birkaç içki içip internete girmem gerekiyor. Sadece onu düşünmek bile beni üzüyor."

Aynı altı ay boyunca Sam benim temel bağımlılığımı deneyimlemiş ti program. Bağımlılıklarını yönetmede iyi bir ilerleme kaydediyordu. Ortaya çıkan yeni netliği, siberseks ve alkole olan ihtiyacını yönlendiren çocukluğundan kalma sorunları (özellikle annesiyle) anlama yeteneğine katkıda bulundu. Sam ayrıca "tetikleme" olgusunun da farkına vardı. Şu anda olan bir şey, bilinçaltı zihnine geçmiş te olan bir şeyi hatırlatabilirdi. Sonra bilinçaltı, şu anki duygularla karışıtıracağı eski duyguların bir selini serbest bırakırdı. Ve içmek ve devam etmek isterdi

İnternet.

Sam seks ve alkolü kompulsif bir şekilde kullanmayı bıraktıktan sonra, Carol ile birlikte haftada bir kez evlilik danışmanlarına gitmeye başladılar. Şimdi, Sam ayık hale geldiğinden, iletişim becerileri ve özellikle yakınlıklarını yeniden inşa etme konusunda çalışabilecekleri bir konumdaydılar. Artık Carol, seks sırasında veya başka zamanlarda Sam'in "kendisinden uzaklaştığını" hissettiğinde, onunla bu konuda konuşabiliyordu.

Machine Translated by Google

Aynı zamanda Sam zor zamanlar geçirdiğinde, cinsel fanteziler ve sanal seks yoluyla rahatlamaya çalıştığında, karısına alay edilme veya küçümseyici bir öfkeyle karşılanma korkusu olmadan olan biteni anlatabiliyordu.

Tedavisinin ilk yılının sonunda Sam aylardır siberseks kullanmıyordu. Bir MEM olduğunu anladı ve bunun davranış kalıpları için ne anlama geldiğini fark etti. Annesiyle olan temaslarının daha fazla sınıra sahip olması gerektiğini gördü.

Annesine her zaman müsait olmadığını bildirdi.
Haftalık görüşmenin örüntüsü. Ona, annesinin tepkisine ve kendi misilleme korkusuna ve suçluluğuna hazırlanmasına yardım ettim. Annesinin diğer çıkış yollarını ve bağlantılarını geliştirmesine yardım ederek bu değişimi annesiyle daha olumlu hale getirmeye çalıştı. (11. Bölümde bu tür stratejiler ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.)

Sam terapide ilerleme kaydettikçe, ona yardımcı olacak bir şeyler yapması gerekiyordu MEM deneyimleri karşısında erkeksi varlığını ve kimliğini talep etmek. Başka bir deyişle, erkeklerle özdeşleşmeyi öğrenmek zorundaydı. Sağlıklı bir çocuklukta, bu görev babasıyla temas kurarak başarılabilirdi. Sam, diğer erkeklerin de benzer sorunlarla uğraştığı bir erkek terapi grubuna katılmayı faydalı buldu.

Sonra bir gün Sam oturdu ve bana şöyle dedi, "Şimdi anlıyorum. Siberseks'im sadece rahatlamanın ve tahrik olmanın eğlenceli bir yolu değildi. Bir şeyden kaçınıyordum. Kaygıyla başa çıkıyordum ve anneme 'senin canın cehenneme' diyordum. Kendimi onun beni kontrol etmediğine ikna etmeye çalışıyordum." Birdenbire, tüm hikaye onun için netleşti.

Seks, Romantizm ve Arzu

MEM'in cinsel zorlukları hakkında önemli bir içgörü elde etmek için şu soruyu ele alabiliriz: Anneye bağlı bir kadın ile MEM arasındaki fark nedir? Anneye bağlı bir kadının duygusal bir şablonu vardır

Machine Translated by Google

MEM'e benzer. MEM'de olduğu gibi, anneye bağlı bir kadın bakıcı olacaktır. Başkalarıyla iliş ki kurmasının en önemli yolu "Size nasıl yardımcı olabilirim?"dir.
Annesiyle iç içe olan bir kadın romantik bir iliş kiye girmeye çekilebilir
bir MEM. Kendi iç içe geçmiş liğini reddetmesi, onun görememesine neden olur
ve çocukluk deneyimlerinden dolayı bu iç içe geçmiş iliş ki ona doğal geliyor.

Ancak cinselliğine verilen zararda, aralarında önemli bir fark var.
anneye bağlı bir kadın ve bir MEM. Bir kız çocuğu annesinden ayrı olmak zorundadır, ancak annesinden temelde farklı olmak zorunda değildir. Bir erkek çocuğu, kaderinde yazılı olan adam olabilmesi için annesinden ayrı ve farklı olmak zorundadır. Anne-oğul iliş kisinde

iç içe geçme, iç içe geçmeyle ihlal edilen bir cinsel sınır var.
MEM'in ruhunda duygusal ensest olarak iş lev görür, ayrıca psikolojik ensest veya gizli ensest olarak da adlandırılır. İlk kitabım Sessizce Baş tan Çıkarılmış , "gizli ensest" terimini kullanırken Patricia Love ve Jo Robinson'ın Duygusal Ensest Sendromu, baş lıkta bu terimi kullanır. Bu kitapların ikisi de ebeveyn-çocuk iç içe geçmesiyle ilgilidir.

Psikolog Eugene Monick , Kastrasyon ve Erkek Öfkesi adlı kitabında bunu şöyle ifade ediyor : “Psikolojik ensestin sonucu, oğulun baba yerine anneyi model alması, dünyayı onun gözlerinden görmesi, dünyayı duyularıyla algılamasıdır. Anne kadınsı olduğu için, böyle bir özdeş leş me, onun kendini erkeksi olarak keş fetmesine zarar verir.”

Bir MEM için anneyle bağ daha güçlü, daha romantik ve daha fazladır
anneyle iç içe geçmiş bir kadından daha fazla cinsel enerjiyle renklendirilmiş tir. Sonuç olarak, bir MEM normal seks, romantizm, yakınlık ve bağlılık arzusuyla ilgili olarak daha fazla çatış ma yaş ama eğilimindedir. Tipik olarak, anneyle iç içe geçmiş kadın daha az cinsel olarak yükümlüdür, oysa MEM erotik dürtüleriyle ilgili temel şüphe ve utançla ağır bir şekilde yüklenmiş tir. Yetenek

Machine Translated by Google

Başarılı bir romantik ilişkiye sahip olmak, diğer şeylerin yanı sıra, cinsel arzu için engelsiz bir yetenek gerektirir. Bu nedenle, bir dizi MEM cinsel anoreksiktir; başka bir deyişle, cinselliklerinden korkar ve onları bastırırlar. Bu, Patrick Carnes'ın Joseph Moriarity ile birlikte yazdığı Sexual Anorexia kitabında tartışılmaktadır .

Bir MEM cinsel olarak aktif olsa bile, zorlayıcı bir şekilde hareket ediyor olabilir kaygısı ve suçluluğu ve cinsel enerjisini bağ kurmak için kullanamaması. Cinselliği o kadar yüklenmiştir ki, cinsel yakınlık için duygusal olarak hazır olmasına yardımcı olmak için normal bir şekilde işlev göremez. Bunun yerine, cinsel enerjisi mastürbasyon ve mastürbasyon benzeri cinsel ilişkide dağılır. Orada bağlanma "tehlikesinden" kaçınır ve annesinin cinsel enerjisi üzerindeki etkisinden "kurtulur". Kadın düşkünlüğü ve diğer yakınlık içermeyen, bağlılık içermeyen cinsel eylem biçimleri daha az izole edici görünse de, öyle değildir. Mastürbasyon kadar kopuk olabilirler.

Sam Karısını Pornoya Tercih Ediyor

Üç yıllık tedavinin sonunda Sam ve Carol birlikte yeni bir hayat kurmuşlardı ve artık terapiye ihtiyaçları yoktu. Sam'in annesiyle ikisinin de anladığı sınırlar var. Ona yardım etmeyi, kendisi için uygun olan şeylerle sınırlıyor. Ayrıca, annesinin Carol hakkında kötü konuşmasına da izin vermiyor. Toplum merkezine gitmek gibi, annesinin bağımsızlığını geliştiren şeyler yapmasına yardımcı oluyor.
Kadının kendisine bağımlı kalmasını sağlayacak işler yapmayı, örneğin ev işlerini yapmayı, düzenli olarak ona para vermeyi kabul etmez. (11. Bölüme bakın.)

Şimdi Sam karısını siberseks'e tercih ediyor. İnternet pornosu zaman zaman onu cezbedebilse de, bununla birlikte gelen izole acı verici hisleri hatırlıyor ve bu onu caydırmaya yetiyor. Kolay bir yolculuk olmadı ama başarılı oldu. Şimdi kendi gerçek kadınına sahip olabilir ve Carol iyileşti

Machine Translated by Google

onu seven adam.

Özgürlük Yanılsaması

Bir MEM için siberseks, onun ruhunu yükseltmek için mükemmel bir ilaç gibi görünebilir. Çevrimiçi olduğunda, kadınlar ondan taleplerde bulunmaz veya onu suçlu hissettirmeye çalışmaz. Moral bozukluğu bir anlığına düzelir. Özgürlük yanılsamasına aldanarak, yetenekli olduğumu düşünür. Güçlüyüm. Bak, işlev görebiliyorum. Sonra çöker, ihtişam unutulur, yine moral bozukluğu yaşar.

Sam terapiye yanıt verdi ve hayatını şu yardımlarla değiştirdi:
Carol. Özgürlüğe giden yolunun temeli, Carol'ın kocasıyla sakat bir ilişkiyi kabul etmeyi reddetmesiydi. Siberseks bağımlılığına yeni başlıyordu ve standart bağımlılık müdahalelerine yanıt verdi.
Terapi iyileşmesini tamamladı, ona bağımlılığının acısını azaltacak araçlar verdi ve bağımlılık yaratan kaçışlara olan ihtiyacını ortadan kaldırdı.



Sam tipik bir yatıştırıcı MEM'di, memnun etmeye çok hevesliydi, suçlu olmadığında suçlu hissediyordu ve sıkıntısını bağımlılık yaratan bir kaçışla yatıştırıyordu. Ancak başka bir MEM türü daha vardı, kibirli ve kendini haklı hisseden, savunmasızlığını aşırı erkeksi bir tavırla örten. En önemli müşterim bu ikinci kategorideydi. Güçlü bir politikacıydı, bir sonraki bölümde ona Warren diyeceğim.

6 WARREN NEDEN ASLA OLMAYACAK BAŞKAN

Hayal kırıklığına uğramış kahraman

Machine Translated by Google

Warren, köprünün karşısındaki anıtlardan gelen ışıkların suda parıltılar oluşturmasını izledi. Şehir, alışılmadık bir taze kar tabakasıyla parlıyordu ve parlak bir şekilde aydınlatılmış manzarayı daha da parlak hale getiriyordu.
Warren neden başkan olmadığını merak etti. Yüksek potansiyelinin altın günlerini hatırladı: lisede yıldız öğrenci, George Washington Üniversitesi'nde tam burs, Cenevre'de uluslararası hukuk okumak için Fulbright bursu. Siyasete girdiğinde dikkate değer bir başlangıç. Fakir bir vaizin oğlu başarılı oldu, hayatı ulusal bir dergi için ilham verici bir hikaye olarak yazılmış tı.

Şimdi tüm bu vaatler kaybolup gitmiş gibi görünüyordu. Hayatını arkadaş edinerek geçirmiş ti ve şu anda kasabada neredeyse hiç arkadaş ı kalmamış tı. Potansiyeli, idealleri -yirmi beş yaş ındayken o kadar gerçekti ki, otuz beş yaş ındayken hala mümkündü- artık ulaş ılamaz görünüyordu. Merak etti: Hiç
hiç değerli bir katkınız var mı?

Ailesine yabancıydı. Çocuklarının büyüyüp geliş melerine izin vermiş ti.
Karısı Judy'yi neredeyse bir aydır görmemiş ti. Şimdi onu arayıp özlediğini söyleyebilirdi. Ondan haber aldığında şaş ırırdı. Kırılabilirdi, çok uzun zaman olmuş tu. Tepkisiyle uğraş mak istemediğine karar verdi.

Yardımcısı Escalade'de onu bekliyordu. Yapılacak iş vardı.
o kadar geç değildi. Birkaç mektuba daha cevap vermek için bolca zaman vardı.

O Hiç Evde Değil, Ama Onu Nasıl Suçlayabilirim?

Judy depresyonda olduğu için beni görmeye geldi.

"Doktor bana bir şey vermeden önce bir psikologla görüş mem konusunda ısrar etti," dedi. "Sizi rahatsız ettiğim için özür dilerim. Gerçekten size sormak istediğim hiçbir şey yok."

"Neden depresyonda olduğunu düş ünüyorsun?" diye sordum.

Machine Translated by Google

"Ah, hiç bir ş ey. Her ş ey," dedi. "Gerç ekten söyleyemem. Warren'ı özlüyorum. Çok meş gul ama nasıl ş ikayet edebilirim ki? Çok uzun zamandır kamu görevlisi. Çok ç alış ıyor."

Kırmızı yünlü elbisesinin önüne tek bir gözyaş ı düş tü. Ona bir tane uzattım. Kleenex. Bana teş ekkür etti, gözlerine sürdü ve oturup aş ağ ı baktı.

"Onu özlediğ ini görebiliyorum," dedim. "Onunla bu konuda konuş tun mu?"

Yukarı baktı. "Ah, hayır. Ben asla böyle bir ş ey yapmam. Zavallı adam ç ok zaten yük altında. Herkese yardım ediyor. Herkese karş ı ç ok harika."

"Ama onu özlüyorsun?" Baş ını salladı. "Ve onunla bu konuda konuş madın. "Duyguların?" Tekrar baş ını salladı.

"Sence benimle görüş meye seninle gelir mi?" diye sordum.

Ş aş kınlığ ıma rağ men, onlar da aynı fikirde

Warren iri bir adamdı, en az bir seksen, biraz kiloluydu ama ona yakış ıyordu. Beni görünce gülümsedi, sıcak bir ş ekilde el sıkış tı, bana "Kenneth" dedi ve nasıl olduğ umu sordu. Warren beni selamlarken, Judy dikkat ç ekmeden oturdu. Bana gergin bir ş ekilde gülümsedi ama hiç bir ş ey söylemedi. Kanepe yerine ayrı sandalyelere oturdular. Ne kadar endiş eli olduğ unu görünce, bana anlattıklarını özetlemesi iç in izin istedim.

Bunu yaptıktan sonra Warren'a kendi bakış aç ısını sordum.

"Elbette hepsi doğ ru," dedi, "tamamen doğ ru." Ses tonu üzüntü, suç luluk ve ironik mizah iç eriyordu. "Harika karımı ç ok ihmal ettim. Eskiden ayrılmazdık. Ş imdi birbirimizi neredeyse hiç görmüyoruz. Seninle olmayı özlüyorum, tatlım."

"Ve seni özlüyorum," dedi Judy. "Ne kadar ç ok iş in olduğ unu biliyorum, ama bazen gerç ekten benden kaç ındığ ını, beni bilerek senden uzak tuttuğ unu düş ünüyorum." Sessizce ağ lamaya baş ladı.

Cesaretinden etkilendim. Bu konuş mayı yapmış olmalı

Machine Translated by Google

yıllarca yedekte kaldı. Warren ona baktı. Judy'nin genellikle pasif bir rol oynadığ ını hayal ettim.

"Tatlım," dedi, "elbette bilerek uzak durmuyorum. Ağ lamak zorunda değ ilsin," diye ekledi, ama onu durdurdum.

"İ htiyacı varsa ağ lamasına izin ver," dedim. "Peki ya senin duyguların?"

"Kendimi berbat hissediyorum," diye itiraf etti ve ilk kez, bu açık bir ifade gibi görünüyordu. "Judy'yi özlüyorum. Tanrım, liseden beri birlikte takılıyoruz ve şimdi birbirimizi neredeyse hiç görmüyoruz. Biliyor musun, o en güzel amigo kızdı—"

"Warren," diye sözünü kestim. "Karın ikinizin ne kadar ayrı olduğ unuz konusunda üzgün. haline geldi. Acaba bu konuda herhangi bir hissin var mı diye merak ediyorum."

"Tamam, haklısın," dedi. "Daha fazla evde olmaya çalış acağ ım..."

"Bana programından bahset," diye sordum ona. "Nasıl oldu da bu hale geldin? "Böyle özverili bir çalış an mı?"

"Çocukluğ umdan beri her zaman çok çalış tım. Babam öldü. Ben de Annemin bakımı." Ve aniden o da ağ lamaya baş ladı, karısının sessiz gözyaş ları değ il, büyük, dağ ınık hıçkırıklar. Ona kendi Kleenex kutusunu uzattım ve bekledim.

"Her şeyi düzeltmek her zaman bana kalmış tı," dedi ikisi de sakinleş tikten sonra. "Baş ka kim yapacaktı ki? Sanırım bunu kamusal hayatıma taş ıdım."

Judy hüzünlü bir şekilde gülümsedi. "Senin iyiliksever tarafını her zaman sevdim," dedi. dedi, dalgın dalgın gözlerini silerek. "Çok tatlıydı. Çok ciddi bir genç adamdın."

Birbirlerine gülümsediler ve ben yenilenmiş bir iliş kinin olasılığ ını gördüm. bağ lantı.

Her ikisine de bireysel terapi önerdim ve bu öneriyi aldığ ımda şok oldum. ikisi de kabul etti. Warren benimle çalış acaktı ve ben de Judy için bir meslektaş ımı önerdim.

Machine Translated by Google

Altın Bir Çocukluk

Warren'dan bana memnuniyetsizlikleri ve stres faktörlerini anlatmasını istedim.

İş iyle ilgiliydi. Kendini geri tutmuyordu. Herkesle ilgilenmek zorunda kalmaktan yorulmuş tu. Bitkin düş müş tü. Doktoru onu yüksek tansiyon konusunda uyarmış tı ve kilo vermesini söylemiş ti.

Temizlenmeye hevesliydi. Birçok katmandan oluş an hayatı onun için bir yük haline gelmiş ti. Siyasetteki kariyerinde bir kayıp ve hayal kırıklığ ı hissediyordu. Son seçimini kaybetmiş ti ve geri dönüş konusunda pek fazla umudu yoktu. Kendisinde bir ş eyin potansiyelini körelttiğ ini hissediyordu. Bunu hissetmek için durduğ unda çok üzgündü.

" Çocukluğ umdan beri hep baş kalarını mutlu etmek zorunda kaldım " dedi. "Asla benim ne istediğ imle ilgili olmadı."

"Bana bundan bahset," diye önerdim. "Bana çocukluğ undan bahset."

“Anlatılacak çok fazla ş ey yok, oldukça normal bir çocukluk. Kız kardeş im yok, benden birkaç yaş küçük bir erkek kardeş im var. Babam bir vaizdi, nazik bir adamdı, vaazlarını yazmak ve uygulamak için çok zaman harcardı. Tatlı bir babaydı, bize asla el sürmedi, ancak ben sekiz yaş ındayken öldü. Zor bir zamandı. Annem periş andı. Bizi bir araya getirmem gerekiyordu. Ve ben de öyle yaptım.”

"Bu etkileyici," dedim. "Bana birkaç ayrıntı daha verebilir misin?"

Warren'ın babası, sarhoş larla dolu bir kamyonet tarafından arabası parçalandığ ında öldü. Annesi depresyona girdi ve içine kapandı. Warren evin yönetimini üstlendi. TV yemeklerini ısıttı. Çamaş ırları yıkadı.
Küçük kardeş ini yatağ a yatırdı ve sabah okula hazırlanmasına yardım etti. Komş ular ara sıra baktılar ama çocuklar umutsuzca ihtiyaç içinde görünmüyorlardı.



Bir gün Warren okuldan gurur ve coş kuyla eve geldi.

Machine Translated by Google

Annesinin depresif ruh halini görmezden gelerek, "Okul oyununda olacağım. Ben tek üçüncü sınıf öğrencisiyim. Kostüm giyip şarkı söyleyeceğim. Harika değil mi?" dedi.

Ona baktı ve uzaktan ona odaklanmış gibi göründü. Gülümsedi. "Bu harika, Warren," diye kabul etti. "Bir düşün, oğlum, tek üçüncü sınıf öğrencisi."

"Haklısın," dedi, fetihle ışıldayarak. "Seçildim. Kolaydı. Bir "Başkan olacağım gün."

"Bu harika," dedi. Bu fikir onu çok etkilemişti. "Oğlum, cumhurbaşkanı."

Ertesi gün, çekilme durumundan çıktı. Onunla konuştu. yalnızlığını, hayal kırıklığını ve hüsranını paylaştı. Tanrı'dan bahsetti. Acının asaletinden bahsetti. Warren, kafası karışık ama onurlu bir şekilde dinledi. Onu memnun etmek istiyordu. Onu rahatlatmak istiyordu. Ona ne kadar önemli olduğunu söyledi ve o da gururlu ve özel hissetti. Ona düşkün olmaya başladı. Onun parlayan ışığıydı, kahramanıydı. Altın gibiydi.

Okulda olmadığı zamanlarda ona eşlik ediyordu, her gün ona İncil okuyordu. akşam, ve her gece ona "iyi geceler" öpücüğü verdi. Evin etrafında yardım etmeye devam etti. Artık arkadaşlarıyla veya küçük kardeşiyle oynamıyordu.

Warren okulda da memnun etmek istiyordu ve bunu başardı. öğretmenleri ve sınıf arkadaşları. Doğal olarak sosyal ve zekiydi, kendine güvenen ve doğal bir lider gibi görünüyordu. Doğal olarak bir işkolik değildi ama oldu. Başarabildiği her başarı annesini biraz daha neşelendiriyordu. Annesi her gün ona ne yaptığını soruyordu. Tekrar kiliseye gitmeye başladı ve gönüllü çalışmalarına geri döndü. Onunla övünmeyi severdi. Başarısının aynası oldu ve annesinin parlamasını sağlamak için kendini parlattı.

Bir gün ömüş babasının gizli dedektiflik kitaplarını buldu.

Machine Translated by Google

Tahrik edici kapaklar onu büyüledi ve bazı hikayelerde seksi ve baskın kadınlar yer alıyordu. Bu hikayelere mastürbasyon yapmaya başladı. Annesi için "günü kazanmak" zorunda kalmanın getirdiği çocukluk yükünden ilk kez kurtuldu. Annesinin acısını yönetmek zorunda kalmaktan, bir kadının onu kontrol sahibi olmak, "kahraman" olmak zorunda kalmaktan kurtaracağı bir zevk dünyasına kaçabilirdi. Zamanla, ara sıra gelen rahatlama günlük bir zorunluluk haline geldi, kendisinden gizlemek zorunda hissettiği gizli, utanç verici bir diğer hayat herkes.

Dışarıdan bakıldığında, Warren annesinin acısını ve utanç verici sırrını idare ederken parlamaya devam etti. Lisedeyken, Warren Judy'yi açık hava sinemasına götürdü ve Judy ona nasıl seviş ileceğini öğretti. Judy nişanlı olduklarını varsaymaya başladığında, öyle olması gerektiğine karar verdi. Son sınıflarında okul birincisiydi, ancak başarının verdiği haz, bitkinlikle bastırılmıştı. Annesinin mutluluğunu idare etmek zorunda kalmaktan yorulmuştu. Uzaklaşmak için can atıyordu.

O ve Judy aynı üniversiteye, Washington, DC'deki George Washington Üniversitesi'ne gitmeyi ayarladılar. Beklendiği gibi Warren olağanüstü derecede başarılıydı. Hatta mutlu, arkadaş canlısı, yardımsever ve popüler görünmeyi bile başardı. Warren ve Judy mezun olduktan kısa bir süre sonra evlendiler. Judy en sadık müttefiki ve destekçisi olarak, Warren hemen yükselen bir siyasi yıldız olmaya başladı. Artık evlenmişti ve mastürbasyondan kadınlara hükmetme fantezilerine uzanan gizli cinsel hayatının sonunda biteceğini umuyordu.

Kahraman İnsanları Memnun Eden

Kahraman insanları memnun eden kişi, mütevazı yardımcıya benzer (Bölüm 4'teki Peder Mark), ancak daha görkemlidir. O, "işleri yapan adamdır." Tipik olarak, annesinin büyüleyicisi (2. Bölümden Doug) veya sadece arkadaşı (1. Bölümden Sonny) olmaktan ziyade onun altın çocuğudur. Hayatını onun aracılığıyla yaşar. O, onun gururu, neşesi, kupasıdır. Hayatı düşünmekle ilgilidir

Machine Translated by Google

onun ihtiş amı. Diğ er insanlara hayatında olumlu bir güç gibi görünse de, çünkü onun şampiyonu ve destekçisidir, gerçek şu ki onun ona odaklanması zararlıdır. Annesini gururlandırmak için yaş amak zorunda hissediyor kendini. Onu mutlu etmeye odaklandıkça ne istediğ i ve kim olduğ u kayboluyor. Popüler kültürde, Warren gibi oğ lanlar genellikle kahraman ve kurtarıcı olarak tasvir edilirken, bu ters ebeveyn-çocuk iliş kilerinin onlara verdiğ i zarar görmezden geliniyor.

Yetiş kin bir insan olarak, kahraman MEM hala annesini etkilemek için çalış ır. Hem suçluluk duygusu hem de (genellikle iyi gizlenmiş) düş ük öz değ eri iş kolikliğ ini tetikler. Annesi için asla yeterince ş ey yapamaz. Baş arılı olsa bile, ki çoğ u zaman baş arılı olur, çok daha fazlasını baş arması gerektiğ i konusunda rahatsız edici bir his vardır.

Warren ilk kez yanıma geldiğ inde, insanları memnun etmeye çalış an bir kahraman gibi davrandı. Özellikle, Kayıp Kimlikli adamdı. Warren diye biri yoktu.
O, sizin istediğ iniz her ş eydi. Siyasi kararları anket sonuçlarına göre belirleniyordu, ancak anketlerden çok önce Warren memnun etmeye hevesliydi.
Hayatını baş kalarına hizmet etmek için yaş amış tı: annesine, öğ retmenlerine, seçmenlerine.
Ve diğ er MEM insanları memnun etmeye çalış anlar gibi, hayır diyemiyordu, hatta
bir molaya ihtiyacım vardı.

Warren, her zaman hissettiğ i ama asla kabul edemediğ i boş luktan dolayı depresif ve bunalmış tı. Hayatı boyunca pozitif ve kendine güvenen biriymiş gibi davranmış tı ama sonunda umutsuzluğ u Sahte Benliğ i tarafından dikte edilen hayatı yaş ama yeteneğ ini engelledi. Önce keskinliğ ini kaybetti. Sonra baş arılı olmayı bıraktı. Sonunda varoluş sal bir krize düş tü. Birdenbire Gerçek Benliğ iyle yüzleş ti ve artık her ş eyin kontrol altında olduğ u iddiasını sürdüremedi.

Warren'ın Kodunu Çözmek

"Bütün bu gerginlikle ne yapıyorsun?" diye sordum bir gün ona. "Birçok erkek

Machine Translated by Google

"Pozisyonunuzu bir içkiyle rahatlatın."

"Hayır," diye bana güvence verdi. "Bu maddeye hiç dokunmadım. Babamın anısını alkolden tamamen uzak durarak ve başkalarını da aynısını yapmaya teşvik ederek onurlandırıyorum."

"Sorun değil," dedim. "Takdire şayan. İnanın bana, aynısını yapması gereken birçok müvekkilim oldu. Ama yine de, müvekkilin stresini azaltacak bir çıkış yolu bulamadığı böyle bir vaka görmedim." Duraksadım ama hiçbir şey söylemedi.
"Seks yaygın bir çıkış yolu."

"Korkarım ki eşim ve ben bu alışkanlığımızı yitirdik..."

"Belki başka biriyle seks?"

"Başka hiçbir kadınla birlikte olmadım."

"Sadece buharını atmak için fahişeleri kullanıyor olabilirsin."

"Ben hiç fahişe kullanmadım."

"Erkekler mi?"

"Hayır, erkekler değil. Elbette hayır!" Bir nefes aldı ve beni inceledi. Bunu bırakmayacağımı gördü. İçini çekti. "Kendi 'stres azaltmamı' yapıyorum," diye isteksizce itiraf etti. "Güvenli, temiz ve beni azletme olasılığı düşük. Bu bir sorun mu?"

"Benim için sorun değil," diye temin ettim onu. "Ama sana yardım etmeye çalışıyorum ve senin cinsel pratiklerin ve fantezilerin hakkında bilgi sahibi olmak faydalı olacaktır.
Her zaman bir danışanın temel sorunlarını kodlarlar. Terapi için bir içgörü kaynağıdırlar."

"Tamam," dedi sinirlenerek. "İstediğin tüm detayları alabilirsin. Her sabah kalkmadan önce orada uzanıp 'gerginliği azaltıyorum.' Bu da gayet güzel işe yarıyor."

"Ne hakkında fantezi kuruyorsun? Ortak bir tema var mı?"

"Sadece güzel çıplak bir kadın hayal ediyorum ve mastürbasyon yapıyorum," dedi. "Bu çok mu karmaşık?"

"Bunda karmaşık bir şey yok," diye kabul ettim, "ama senin...

Machine Translated by Google

"Tarihten bahsedecek olursak, biraz daha dram içeren bir şey beklerdim."

"Sevdiğim bir fantezi var," diye itiraf etti. "Uzun zaman önce eski bir ucuz romanda okumuştum. Bir kadın tarafından yönetilmekle ilgili bir hikaye..." Bana hikayeyi anlatmaya devam etti. "Bunun hakkında ne düşünüyorsun?" dedi, esprili bir şekilde ironik görünmeye çalışarak.

"Bana fantezini anlatacak kadar güvendiğin için teşekkür ederim," dedim. "Bunu senin ilerlemene yardımcı olmak için kullanabileceğimizi düşünüyorum." Biraz şaşkın görünüyordu.

"Kadının egemenlik kurma fantezisi, kadına egemen olmak zorunda kalan erkekler için yaygındır. "Anneleri için altın çocuklar," dedim. "Özellikle yüksek baskı gerektiren işleri olan erkekler. Fantezilerinde pasifleşerek ve kontrolü başkasında tutarak baskıdan kaçıyorlar."

"Yani, mastürbasyon yapıyorum," dedi Warren. "Bunun nesi büyük olay?"

"Sorun şu ki, olduğun kişi olmaşansını asla elde edemiyorsun. Belki de annenin altın çocuğu olmanın yükünü her zaman hissettin. Belki de hiç başkan olmak istemedin. Nasıl anlayabilirsin? Bilemeyecek kadar uyuşmuşsun. Ayrıca, mastürbasyonun seni karından uzak tutuyor. Yıllardır seks yapmadınız. O üzgün. O depresif. Fantezilerin onunla bağlantı kurmana veya kendine karşı dürüst olmana izin vermiyor. Tahminimce, yapmak istediğini hiç yapmadın ve bu yüzden

kriz."

"Tamam," dedi bir süre sonra. "Bunun hakkında düşünmeme izin ver."

Yanlış Kadın

Warren'ın terapisini Judy ile olan ilişkisine geri döndürmek istedim. Artık, çocukluğunu ve fantezilerini keşfettikten sonra, karısından neden uzak durduğunu anlamıştım. Çok meşgul olduğu için değildi. Meşgul erkekler hala
eşlerini gör.

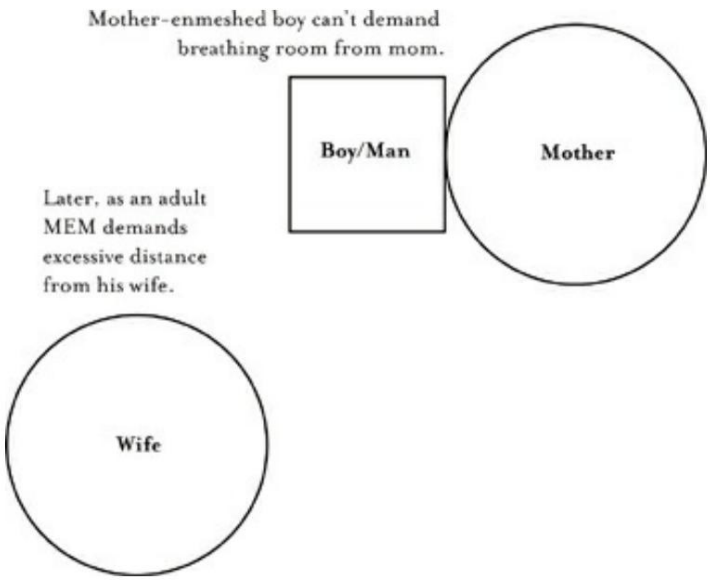
Machine Translated by Google

Bilinçdışının karmaşık rüya mantığıyla, karısına karşı masayı çevirerek annesine karşı masayı çevirmeye çalışmıştı. "Beni yalnız bırak" otuz yıl geç gelen yanlış kadına iletilen bilinçdışı mesajdır.

Warren'ın bilinçaltı, karısının isteklerini muhtaçlık ve bağımlılık olarak yorumluyordu. Görünüşte muhtaç bir bağımlıyla hiçbir şey yapmak istemiyordu annesini hatırlatan kadın. Bakımını üstlenmek istemiyordu tıpkı çocukken yaptığı gibi, onu da kendisi pahasına feda edecekti.

Bu tip MEM'e bağlı bir kadının bu temel gerçeği fark etmesi gerekir: Erkek, annesiyle canlandıramadığı sahneyi onunla canlandırmaktadır. Karısının mesafeye tahammül etmesini ister çünkü annesi buna tahammül etmez. Yoğun programı onun müsait olmamasının sebebi değildir. Şekil 6-1 bu dinamiği _____ göstermektedir.

Annemi Uzaklaştıramadım, Seni Uzaklaştırabilirim



Şekil 6-1. Anneye bağlı bir çocuk, annesinden aşırı yakınlığa tahammül etmek zorundadır. Çocuk büyüdüğünde, karısının mesafeli olmasını ve

Annesinin tahammül edemediği şeye o tahammül ediyor.

Machine Translated by Google

Warren'ın daha iyi bir hayat istediğini görmesine yardımcı olurken, ona burada kendi isteğinden daha fazlasının döndüğünü de anlamasını sağladım.
Onun için bir grup terapisi deneyimi ayarlamayı isterdim, ancak yüksek profilli müşteriler grupların ifşasından çekiniyorlar ve geçmiş deneyimlerimden böyle bir ortamın onun için doğru olmayacağını biliyordum. Yine de Warren iyi bir ilerleme kaydediyordu. Mastürbasyonunun hayatıyla başa çıkmaktan kaçınmasına nasıl izin verdiğinin farkındaydı. İç içe geçme sorunlarına getirdiği çözümün nasıl bir sorun haline geldiğini görmeye başladı.

Bir yetişkin olarak annesiyle aktif olarak iç içe olmaya devam etmişti. Sık sık aramış ve mümkün olduğunda onu görmeye gitmişti. Giderek daha fazla yorulmuş ve rolünden nefret ediyor olsa da, onun altın çocuğu olarak kalmıştı. Şimdi, sonunda, onunla bazı sınırlar koymaya istekliydi. Bu onun için yeni bir kavramdı.

Judy, Warren'ın hikayesini daha fazla öğrendikçe, sonunda onun...
annesiyle Sadakatsizlik Bağı'nı onunla birlikte canlandırıyordu. Bunu anlıyordu ama yine de ihanete uğramış hissediyordu.

Onların barışması biraz müzakere gerektirdi. Çift danışmanlığı yardımcı oldu Onlar için havayı temizledi. Evlilik sorunlarını çocukluk yaralarından ayırdıklarında, ortaya çıkan şey gerçek bir uyum ve sevgiydi, ayrıca bazı değişikliklere ihtiyaç vardı. Judy gerçekten de onu hayatında istiyordu ve o olmadan kaybolmuş olurdu. Ortak bir zemin bulmak için motive olmuşlardı.

Warren bir kez daha kollarında gerçek bir kadın olmasından çok memnundu ve o da dehşete kapılmıştı. Geçmişi bugünden ayırmak için onunla birlikte çalıştım. Yetişkin bilinçli farkındalığı, annesinin sadık hizmetkarı olan "küçük Warren"ın korkmasını engellemedi. Annesinin, karısı olmasına rağmen, bu diğer kadınla olan başarısını sadakatsizlik olarak göreceğini "biliyordu".
Judy ile birlikte olacağı zaman artan bir kaygının farkındaydı ama

Machine Translated by Google

Biz bu tepkiyi yönetirken o da bu tepkiyi yönetmeyi öğrendi.

Warren Annesini Görüyor

Warren annesiyle bazı karşılaşmalar yaşıyordu çünkü annesiyle sınırlar çizmeye başlamıştı. Daha önce sadece onun iyi yaşlı annesiydi ve bazen onunla başa çıkamayacak kadar çok ihtiyacı oluyordu. Şimdi ise annesinin, vermesi gerekenden fazlasını talep ettiğini görebiliyordu. Onunla konuşuyor ve
sonra bir seansa gelip bana anlatın.

"Evet demedim. Bu sefer 'Hayır. Sana yardım edemem, anne' dedim ve sonra Beş dakika boyunca bunun kendisini ne kadar üzdüğünden ve onu artık sevmezsem dünyayla yüzleşemeyeceğinden bahsetti."

Bu tür birçok karşılaşma yaşadı. Kaygısını her zaman mizahla örterdi, ancak zamanla daha az kaygılı hale geldi. Kadın ona ne kadar üzgün olduğunu, dünyada kendisinden başka kimsenin olmadığını söylemekte ısrar etti, ancak o kararlıydı. Sonunda onu iyi hissettirme işini bitirmişti.

Warren, cinsel fantezilerini Judy ile paylaşmasını önerdiğimde şaşırmıştı, ama sonunda bunu yaptı ve bu da aralarında daha fazla yakınlığa yol açtı.
Zamanla mastürbasyon ritüeline kaçış olarak ihtiyacı kalmadı.

Warren Neden Asla Başkan Olamayacak

Warren başkan olmasına gerek olmadığına karar verdi. Kim olduğunu anladıktan sonra, annesinin onayını kazanmak ve onun moralini yükseltme yükünü taşımak zorunda olmadığını fark etti. Patron olması gerekmiyordu. Bir Numara olması gerekmiyordu. Buna hiç ihtiyacı olmamıştı.

Bugün Warren Judy ile yakın ilişkisini yeniden kazandı ve ikisi de daha az depresif. Fantezilere kaçma alışkanlığından vazgeçti. Ayrıca annesinin dediklerini yapma konusunda daha az kararlı. Özellikle artık

Machine Translated by Google

onun için nihai kahraman olmak zorundaydı. Siyasi arenanın dışında destekleyebileceği bazı hayır kurumları ve davalar buldu ve öyle görünüyor ki içerik.

Judy, kendisini Warren'dan ayrı olarak görmeyi öğrendi. Daha güçlü ve daha iddialı oldu ve bu Warren için bir diğer zorluktu. Judy'nin taleplerini yetişkin bir müzakere sürecinin parçası olarak görmeyi öğrenmesi gerekiyordu.

Evliliklerinde roller belirlendiğinde Judy ve Warren ne yapacaklarını biliyorlardı. Artık birbirleriyle gerçekten konuşmaları gerekiyor. Ama o, onun yeni bulduğu netliği takdir edebiliyor ve o da net olma ihtiyacını kabul ediyor. Birlikte çalıştıkça aralarındaki bağ derinleşti.

Paralel, Ayrı veya Birlikte

Warren çocukken annesinin ihtiyaçları içinde kaybolmuştu. Büyüdükten sonra, karısından uzaklaşmayı talep ederek ve günlük mastürbasyonla egemenlik fantezileriyle kendini körelterek ve izole ederek iç içe geçmiş çocukluğunun acısını sürdürdü ve tekrarladı.

Bir çift yarı yarıya büyümede ve yarı yarıya geçmişte sıkışıp kalmaz. Onlar paralel hayatlar yaşamak veya ayrılmak veya birlikte büyümek. Warren ve Judy bağlarını istediler ve birlikte büyümeyi seçtiler.

Bazı MEM'ler bağlanma fobisi yaşarken, başka bir MEM türü birkaç buluşmada bağlanma ve yükümlülük hissetme eğilimindedir. Warren bir örnektir ve bir sonraki bölümdeki Freddy de bir diğeridir. MEM'ler kadınlarla bağ kurmaya çalışırken belirli sorunlara eğilimlidir. Freddy'nin hikayesiyle birlikte "kur yapma" teorisini ele alırken bu sorunlara bakıyoruz.

7 FREDDY KAYGILI SEKS YAŞIYOR

Machine Translated by Google

Kayıp Adam

Freddy karısıyla "randevu" için giyinirken iyimser hissediyordu. Beyaz keten ceket ve açık mavi pamuklu pantolon yardımcı oldu. Kendini sofistike ve kontrol sahibi hissettiriyordu. Yeni haplar sorununu çözecekti. Arkadaşı Lou söz vermişti ve Lou bir doktordu Freddy, Angela'nın ona saygı ve doyum dolu hayal dolu gözlerle baktığını hayal etti. Şehrin en pahalı restoranına gideceklerdi, sonra da sevişmek için eve gideceklerdi. Her şeyi planlamıştı.

Freddy akşam yemeği boyunca endişeliydi. Angela minik siyah elbisesi ve toplanmış saçlarıyla çok tatlıydı. Masanın karşısından ona baktığında, onun karısı olduğu için gurur duyuyordu. Çok fazla konuşmadı; Freddy'nin konuşmasına izin verdi. Gülümsedi, ama onun ne düşündüğünü anlayamadığı bir şekilde gülümsedi.
Lou'nun haplarından bahsettiğinde de aynı şekilde gülümsemişti.
Vale Angela'ya "bakış" attı, ama Freddy aldırmadı. Bu gece yeni bir başlangıç olacak. Explorer'ını yoğun trafiğe doğru ilerletti. Ona gösterecekti.

Yatak odalarında, elbisesini rahatça çıkardı ve meydan okurcasına ayağa kalktı topuklu ayakkabılarıyla çıplaktı. Titreyerek onu öptü. Planı hapları almak için bir dakikalığına özür dilemekti, ama böyle bir zamanda kim düşünebilirdi ki?
Öpücüğüne karşılık verdi ve kendini ona bastırdı. Heyecanı yerini dehşete bıraktı, kendini bıraktığını hissetti. Tüm soğukkanlılığını yitirerek, pantolonunun üzerinden kendini kavradı, ama çok geçti. Leke açıkça belli oluyordu. Angela ilk başta kafası karışmıştı ama aşağı bakarak kıkırdamaya başladı.
"Zavallı bebek," dedi. "Biraz televizyon izleyeceğim." Elbisesini giydi ve odadan çıktı.
Freddy tek başına duruyordu, tanıdık yenilgisiyle şaşkına dönmüştü.
Angela'yı bir araba kazasında paramparça olmuş ve kanlar içinde hayal etti. Görüntünün tadını çıkardı.

Machine Translated by Google

Bütün Bu Boktan Bıktım

"Neden burada olduğumu bilmiyorum, Doktor," diye başladı Freddy. "Lou senin bana yardım edebileceğini düşündü. Hayatımdaki tüm boktan şeylerden bıktım. Boya atölyesini yönetiyorum ve birbiri ardına gelen aptalca hatalar. Sana söylediğimde beni dinle, Doktor, o adamlar hiçbir şeyi doğru yapamıyor. Bence sadece işleri berbat etmeye çalışıyorlar. Umursamıyorlar. İşleri berbat etmekten hoşlanıyorlar. Ben suçlanıyorum. Komik olduğunu düşünüyorlar. Ne umurlarında? Ne olursa olsun maaş alıyorlar. Ama bu beni kötü gösteriyor. Yıllardır adil bir değerlendirme almadım. Piçler!"

Bu önemli, diye düşündüm. Freddy benimle iç içki arkadaşıymış ım gibi konuşuyor. Hiçbir arka plan veya bağlam sunmuyor. Bana "Doc" diyor.
Bu adamın otorite ve sınırlarla ve başkalarıyla ilişki kurmayla ilgili sorunları var. Zor zamanlar geçirmesine şaşmamak gerek.

"İş yerindeki insanlarla ilgili bazı hayal kırıklıklarınız var gibi görünüyor," dedim. Bu onu bir dizi şikayete daha yöneltti. Tepkilerimi çok genel tuttum ve onun da içini dökmesine izin verdim. Bir noktada, dikkatini işten uzaklaştırmaya çalıştım ve "Hayatınızda size sorun çıkaran başka ilişkiler var mı?" diye sordum.

"Evet," dedi. "Karım ve çocuklarım. Onlar birer dert. Onlar onlar için yaptığım her şeyi takdir ediyorum. Tanrıya şükür ki arkadaşım Lou var. O olmasaydı ne yapardım bilmiyorum. Muhtemelen kendimi vururdum."

"Kendini vurmayı düşündün mü?"

"Hayır, bu sadece bir deyim."

"Depresyonda mısınız?"

"Ah, evet. Herkes gibi ben de bazen depresyona giriyorum. Ama bu büyük bir sorun değil. anlaşmak."

"Görünüşe göre arkadaşın Lou sana çok değer veriyor."

"O sadece bir arkadaş."

Machine Translated by Google

"İ liş kileriniz konusunda bazı endiş eleriniz var gibi görünüyor. Eminim ki size biraz yardımcı olabilir. Neden tekrar bir araya gelmiyoruz?"

Freddy en güvenilir müş terilerimden biri oldu. Benimle konuş mayı severdi. İ çini dökmeyi severdi ve yalnızdı. Zamanla hikayesi MEM sendromunun aş ırı bir örneğ i olarak ortaya çıktı.

Anne ve Babanın Tartış masını Dinlemek

Freddy on yaş ındayken bir gece, anne ve babasının onun hakkında tartış tıklarını duymak için merdivenlerde saklandı.

" Beni dinliyor" dedi Sally.

"Baş ka ne yapabilir ki?" diye cevapladı Peter, teknik destekten baş ını kaldırmadan. incelediğ i rapor.

"O beni dinliyor, sen dinlemiyorsun," diye devam etti. "Tanrıya ş ükür Freddy var. Yoksa kimsem olmazdı."

"Onun seninle yatmasından hoş lanmıyorum."

"Benimle yatamazsın."

Peter cevap vermedi. Bu kötü bir ş eydi, oğ lu annesine bu kadar bağ lıydı, ama uygun bir ş ey. "Ofise geri dönmem gerek," dedi.

"Biliyorum," dedi, alaycılık damlıyordu. "Geç saatlere kadar çalış acaksın."

Tartış maya ilgi göstermeden oradan ayrıldı.

Freddy aş ağ ı indi. "Sadece sana iyi geceler sarılmak istedim," dedi arkadaş ına. Annesi. Ona uzun, derin bir sarılma verdi. "Bu gece seninle uyuyabilir miyim, Anneciğ im?" diye sordu ve annesi evet dediğ inde çok heyecanlandı.

Ertesi gün Freddy "hasta"ydı ve okula gitmedi. "Gerçekten "Biraz ödev yapmalıyım," dedi Sally belirsiz bir ş ekilde. "Tamam, Anne," diye cevapladı, ama Sally'nin bunu bir daha düş ünmeyeceğ ini biliyordu.

O gece Sally, Freddy ile yaş adığ ı sorunlarla Peter'ı pusuya düş ürdü. "Okulda iyi gitmiyor. Ödevlerini yapmıyor," dedi.

Machine Translated by Google

Peter Freddy ile konuş tu, ancak sabırsızdı ve sanki çocuğ a bağ ırıyormuş gibi duyuluyordu. Annesi oradaydı, ancak onu savunmuyordu. Ona "çeneni kapat" ve "babanı dinle" diyordu.

Freddy her zamanki gibi ağ ladı. Babası ona zayıf dedi ve sonra ayaklarını yere vurdu dış arı çıktı, iğ renmiş bir ş ekilde. Sally onun peş inden koş tu, Freddy'nin gözyaş larını tek baş ına silmesini sağ ladı. Kocasına yetiş ti, araba yolunda içini dökmesine izin verdi ve sonra onu bir kadeh ş arap paylaş mak iç in içeri davet etti. Yorgun Peter kabul etti. Böylece o gece karısıyla yattı ve Freddy kendini yatağ a attı.

Aş ağ ılık Duygusu

Freddy'nin bir abisi vardı ve baş ka kardeş i yoktu. "Ağ abeyim de yaş lı adam gibi büyük bir adam," dedi Freddy bana, biraz buruk ama aynı zamanda hayranlıkla. Freddy, abisi ve babasıyla kıyaslandığ ında her zaman yetersiz ve beceriksiz hissetmiş ti.

"Kardeş ini ne sıklıkla gördüğ ünü ve ne tür konuş malar yaptığ ınızı bana söyleyebilir misin?" diye sordum. "Onun da iliş kilerle ilgili aynı türden sorunları var mı?"

"Ah, hayır," diye cevapladı Freddy. "Bir sürü arkadaş ı ve kız arkadaş ı da var."

Kardeş ini aile yemeklerinde ve partilerde görüyordu, ancak kardeş ler bir araya gelmiyordu. Babası da aynı ş ekilde. Ve buluş tuklarında bile Freddy'ye yönelik her zaman bir tür eleş tiri oluyordu. Aslında, hayatındaki her önemli kiş iden eleş tiri geliyordu: karısı, kardeş i, babası.

Annesi bazen onu savunurdu, ama sonra onu küçümser ve diğ erleriyle birlikte onunla alay ederdi. Annesinin bu ikiyüzlü davranış ı Freddy iç in özellikle yıkıcı olmuş tu ve olmaya devam ediyordu.

Çocukluğ unda manipülasyon ve ihanetin duygusal kelime dağ arcığ ının temel dayanağ ı haline gelmesine neden olan ş eyin ne olduğ unu merak ettim . Bu davranış kalıbı cinsel taciz mağ durlarının tipik bir örneğ idir. Freddy'nin ne olduğ unu bilmesi pek olası değ ildi

Machine Translated by Google

Annesinin çocukken maruz kaldığı istismar türlerini biliyordum ama analizime yardımcı olması için bu olasılığı açık tuttum.

Freddy'nin aile içindeki başarısızlık duygusu işe de yansıdı. O bir babası ve kardeşiyle aynı şirkette orta düzey yöneticiydi, ancak Freddy'nin ilerleme şansı yoktu. Buna karşın, babası yaşına rağmen emekli olmak için fazla vazgeçilmez olarak görülüyordu ve kardeşi Çin'deydi, şirketin Asya'daki geleceği için temelleri atıyordu. Freddy sadece bir şirket bürokratıydı, seri üretimin herhangi bir unsuru kadar değiştirilebilir olarak görülüyordu, kimse tarafından saygı görmüyordu.

Freddy Neden Depresyonda?

Freddy tatminsiz olduğunu biliyordu, ancak depresyonda olduğunun bilinçli bir farkındalığı yoktu. Ancak, bu onun en büyük semptomlarından biriydi. Bu, ilişkilerinde kurban gibi hissetme eğiliminde olmasından kaynaklanıyordu. Kendisinin nasıl hissettiği ile ilişkilerinin ona nasıl hissettirdiği arasındaki bağlantının farkındalığını geliştirmek istedim. "İlişkimde çaresiz hissediyorum ve bu yüzden depresif hissediyorum" gerçeğinin farkına varmasını istedim.

Şeytan Baba ve Melek Anne

Kardeşini konuştuktan sonra Freddy, babasının annesine kötü muamelesi konusuna geçti. Ona özellikle annesi hakkında soru sorma fırsatını yakaladım.

MASKELİ DEPRESYON

Terrence Real, I Don't Want to Talk About It: Overcoming the

Erkek Depresyonunun Gizli Mirası, depresyonun kendini şu şekilde gösterebileceğini belirtiyor:

Machine Translated by Google

erkeklerde sinirlilik, saldırganlık, öfke, şikayet etme veya hareket etme olarak tanımlanıyor. Real, hem erkeklerin hem de kadınların, kendilerinin depresif hissettiklerini kabul ederek "zayıf" olarak görülmelerine izin veren erkeklere tepeden baktıklarını öne sürüyor. Bu nedenle, depresyonu başka duygulara dönüştürmek "daha güvenli". Real, erkeklerde depresyonun genellikle teşhis edilmediğini, öfke ve saldırganlığın ise genellikle erkek eksiklikleri olarak tanımlandığını savunuyor.

"O tüm anneler gibiydi," dedi. "Yemek pişirir ve temizlik yapardı. eve geldi ve benimle ilgilendi. Babamın saçmalıklarına katlandı."

Freddy'nin tüm sorunları göz önüne alındığında, hikayenin tamamının bu olduğundan şüphe ediyordum. İliş ki kurma konusundaki aşırı yetersizliğinden, evlendiği kadını seçmesinden ve annesinin tek taraflı idealleştirilmiş versiyonundan yola çıkarak, genç Freddy'nin annesiyle iliş kisinin besleyici olmadığı sonucuna varabiliyordum. ama yıkıcı.

Sağlıklı bir annelik yapan bir kişi "Biliyor musun, iyi şeyler oldu" diyebilir. ve kötü şeyler. Bunu yaptığında hoşuma gitmiyordu ama . . ." Daha dengeli ve gerçekçi bir görüş olurdu. Bir danışan bana bu uç noktaları sunduğunda -özellikle, çok iş levsiz yetiş kin davranış ı ve idealize edilmiş bir çocukluk hikayesi- korkunç hasarın reddedildiği bir geçmiş in olduğunu biliyorum.

Teklif ettiğ i ipleri aldım. "Annenizin ne tür şeyleri vardı? Babandan ne çektin?"

"Ona bağırdı. Annem onun 'eğlence yaptığını' ve bu yüzden bizimle vakit geçirmek istemediğini söyledi. Ama yine de aileyi bir arada tutmak için çalış tı."

"Annenizin babanızla birlikte cehennemi yaş adığına tanık olmak nasıl bir duygu?

Machine Translated by Google

“Sizi etkiliyor mu?”

"Bazen o geldiğinde rahatsız oluyordum," diye itiraf etti, "

Ağlamama izin vermedi. Onu bu kadar mutsuz görünce üzüldüm.

"Bazen bana kızardı," diye gönüllü oldu Freddy, "ve

"Bu konuda kendimi gerçekten çok kötü hissettim." Sonunda, savunmasızlığının bir

parçasını sunuyordu.

"Annenizin ağlamasından bazen rahatsız oluyormuşsunuz gibi geliyor.

Sinirlendiğinde bunu kabullenmekte zorlanıyordun.”

İNKAR NEDİR?

İnkar, kendimiz, ebeveynlerimiz veya başkaları hakkında kabul edilemez veya acı verici bir gerçeği doğru bir şekilde algılayamama durumudur. Çocukken istismara uğramış kişiler genellikle çocukluklarını idealize ederler. Şiddetli istismar olduğunda "hiçbir şeyin" yanlış olmadığını bildirebilirler. Genellikle "içinde"dirler. “inkar.”

"Sanırım öyle, ama Baba..." Ve şeytan temasına devam etti

baba ve melek anne. Ama annesine karşı hislerine kapı açılmıştı ve ilerleyen seanslarda daha fazlasını paylaşmaya istekliydi.

Sonunda şunu sorabilirdim: "Onun sana yönelik eleştirilerinden bazıları nelerdi? Bana söyle

"Onlar hakkında."

Düşünmeden, "Bana da aynı şeyleri söylerdi" dedi.

babama. Ama bazen ondan daha kötü oluyordum. Sanki her şeyini benden

çıkarıyormuş gibi görünüyordu ve ben ne yapmam gerekiyordu?”

"Bu sana nasıl hissettirdi?"

Machine Translated by Google

"Yeterince iyi olmadığımı hissettim. Onu asla memnun edemedim."

Bu önemliydi. Annesinin eleştirisi, çaresiz hissetmesinin temel bir bileşeniydi ve bu çaresizlik, depresyonuyla ve karısıyla olan kopuk ilişkisiyle bağlantılıydı. Babası ve kardeşi de onu eleştirse de, annesinin katkısı çok daha temeldi.

Bir Kadına Nasıl Kur Yapılır

Freddy on dokuz yaşındayken, yerel bir kulüpte bir striptizciye aşık oldu. Kadın hamile kaldı ve Freddy onunla evlendi.

Bir striptizciyle evlenerek, durmaksızın cinsel bir ilişki yaşayacağını düşünüyordu fantezi. Gerçeklik sert vurdu. Kadını tanımak için zaman ayırmadan, onun kendisi için gerçekten iyi olup olmayacağına karar vermeden sadakat ve yükümlülük ilan eden dürtüsel saf bir MEM tipiydi. Angela, kontrolü elinde tuttuğu erkeklerin önünde dans edebilirdi, ancak yakın olamazdı. Onun için bir erkek, "eş" değil, "izleyici" anlamına geliyordu. Freddy, oyun oynamak ve ilişkiler yaşamak isteyen ancak umursama kapasitesinden yoksun biriyle evlendi
Onun için.

İki kişi aşk ve bağlılık yönünde hareket ettiğinde doğal bir aşama ilerlemesi vardır. Psikologlar bu süreç için eski moda "kur yapma" kelimesini kullanırlar. Temel olarak, bir çift zamanla birbirlerinin uygunluğunu belirledikçe daha yakın, daha bağlı ve samimi hale gelir.

Çocuk gelişiminin normal aşamalarında bir bozulmanın olmadığı ailelerde büyüyen kişiler genellikle yetişkinlikte flörtte tahmin edilebilir bir aşama dizisini takip ederler. Beş aşama şunlardır:

Aşama 1. Fark etmek. Birine ilgi duymak.

Aşama 2. Flört etme. O kişiye ilgi ve değerlilik gösterme.

Machine Translated by Google

Aşama 3. Flört. Kişi iyi tanıma.

Aşama 4. Yakınlık En derin düzeyde paylaşım. Seks burada başlayabilir.

Aşama 5. Taahhüt. Uzun vadeli özel bir tahvile söz verme, örneğin evlilik.

MEM'ler sıklıkla aşağıdaki tipte işlevsiz kur yapma kalıplarını sergilerler:

- Sadece 1. Aşama. İlgi ve fark etme, temasa değil, daha çok fanteziler. 5. Bölümdeki Sam'in bu eğilimi var.
- Aşama 1, 2 ve 3, ancak Aşama 4 veya 5 değil. Asla etrafta dolanmıyor. Her zaman başka bir kadın arıyor. Bu, terapiden önce Doug (Bölüm 2) gibi kadın düşkününün görüntüsüdür.
- Aşama 1, 2, 3 ve 4, ancak Aşama 5 yok. İşte son adımı atıp bağlılığa geçemeyen MEM. 1. Bölümdeki Sonny terapiden önce böyleydi.
- Aşama 1 ve ardından Aşama 5, Aşama 2, 3 ve 4'ten geçmeden. Bu kalıpta, erkek kadının kendisi için en iyi çıkar olup olmadığına doğru düzgün karar vermeden önce çok çabuk sadık ve bağlı hisseder. Freddy bunu Angela ile yaptı ve böyle bir karar vermek için çok genç ken bağlılık gösteren Warren (Bölüm 6) da aynısını yaptı.

Kur yapmanın amacı akıllıca seçim yapmak ve ardından kararlılık göstermektir. Başarılı kur yapma, farklı aşamalarda artan miktarda bağlılık sunma özgürlüğünü gerektirir: Aşama 1: Çekici görünüyorsun. Aşama 2: Senden hoşlanıyorum. Aşama 3: Seninle dışarı çıkmak istiyorum. Aşama 4: Seninle özel olmak istiyorum ve senin de benimle özel olmanı istiyorum. Aşama 5: Seninle olmak istiyorum

Machine Translated by Google

zor zamanlarda ve zorluklarla baş a çıkmanı ve senin de zorluklarla baş a çıkmanı istiyorum. Bana bağ lı ol.

Anne Gibi Bir Eş

Annesi ve babasıyla ilgili hikayelerinden esinlenerek, "Eş inizin sizi eleş tirdiğ i veya yetersiz hissetmenize neden olduğ u durumlar var mı?" diye sordum.

"Evet," dedi Freddy. "Bana sürekli sızlanıyor ve beni iş teki adamlarla karş ılaş tırıyor. Eminim o da bir ş eyler yapıyordur," diye ekledi. "Onunla yüzleş iyorum ve kavga ediyoruz. Yalan söylediğ ini biliyorum ama itiraf etmesini sağ layamıyorum." Bu yüzden "birdenbire" bir anda dökülüverdi. Dokuz ay boyunca benimle konuş tuktan ve evliliğ indeki acıyı açığ a vurmadıktan sonra, karısıyla gerçekten incindiğ ini ve değ ersizleş tiğ ini itiraf ediyordu.

Evliliğ ini anlatırken gördüğ üm ş ey, annesiyle olan gerçek iliş kisi tarafından oluş turulmuş duygusal ş ablonuydu, "o bir melekti" masalından çok farklıydı. Evliliğ i de bu ş ablonu izliyordu: Küçültülmüş ve hadım edilmiş ti, gerektiğ inde kullanılmış ve artık ihtiyaç duyulmadığ ında ertelenmiş ti. Bilinçaltı bu seçimi yapmış tı. Ş u anki çaresizlik hissinin kaynağ ı burasıydı. Kendini kurban olarak görmesinin sebebi buydu ve bu öfkesini ve hayal kırıklığ ını açıklıyordu. Kendisine güç uygulayan bu kadına karş ı, baş langıçta annesi olan ama ş imdi onun yerine geçen, karısına karş ı hiçbir ş ey yapamayacak kadar çaresiz hissediyordu.

Freddy'nin karısı onunla parası için evlenmiş ti ve onunla fazla uğ raş madan eğ leneceğ ini umuyordu. Onu hazırlıksız yakalamak için eleş tiri ve küçümseme kullanıyordu. Genç çocuklarının doğ al ergen küçümsemesi, karısının ona karş ı küçümseyici görüş üyle doğ rulandı ve daha da güçlendi.

Ancak bütün bunların yanında Freddy'nin baş ka bir sorunu daha vardı.

Kaygılı Seks

Machine Translated by Google

Bir ara, insanların kendisine ne kadar haksız davrandığ ına dair tipik bir yakınma sırasında, yıllardır seks yapmadığ ını söyledi.

"Bunun sebebinin bana çıkması olduğ unu biliyorum," dedi. "Ben asla yeterli değ ilim "Onun için."

"Ne demek istiyorsun?"

Freddy ayakkabısına baktı. "Bazen bunun nasıl olduğ unu biliyorsun "hızlı mı?" dedi. "Bu konuda bana hiç müsamaha göstermiyor."

"Bu çok zor olmalı. Bunun gerçekleş mesi ve ardından "Karınız bu konuda eleş tirel olsun."

"Evet, kesinlikle öyle. . . ." Sonra neyi açığ a vurduğ unu fark etti ve bunu geçiş tirmeye çalış tı. "Önemli bir ş ey değ il," dedi. Oraya gitmek istemiyordu. Sorun değ ildi. Geri dönecektik.

Daha fazla ş ey öğ rendikçe, onun cinsel geçmiş ini bir araya getirebildim. Freddy Kur yapma tarzı fark etmekten doğ rudan bağ lılığ a geçmek olan ve fark etme fikri sahnede çıplak dans eden Angela'ya bakmak olan adam. Angela ona ilgi göstердiğ inde, onu hemen idealleş tirdi ve bağ lı hissetti.

Freddy, Angela ile evleneli birkaç ay olduğ unda, erken boş alma ile ilgili kronik bir sorun yaş ıyordu. Bu durum, çocukken annesiyle nasıl hissettiğ ini doğ rudan yansıtıyordu: korkmuş ve heyecanlı, aş ırı endiş eli ve aş ırı uyarılmış . Birkaç yıllık evlilikten sonra, genellikle ereksiyon bile olamamış tı. Cinsel tepkisi, içinde yarış an çeş itli güçlerin bir kombinasyonuydu. Bir kadına yakın olmak, alay, küçümseme, yutulma ve tuzağ a düş ürülme anlamına geliyordu. Bu, çocukken annesine karş ı en ilkel tepkisiydi ve yetiş kinliğ inde evliliğ iyle ortaya çıktı. Ancak bedeni bu tehlikeye bir tepki olarak kapansa da, Sadakatsizlik Bağ ını annesinin yerine geçen bir ş ey olarak Angela ile kalmak zorunda hissetti. Son olarak, annesi onun tek kaynağ ı olduğ u için

Machine Translated by Google

Küçükken onaylama konusunda ne kadar tutarsız olsa da, karısından ne kadar nezaket kırıntısı toplayabileceğini bekledi. Başka seçeneği olmadığına inanıyordu. Kayıp Kimliği yüzünden, nasıl hissettiğini kendisine bildiremiyordu. Düşük öz saygısı yüzünden, harekete geçme cesaretinden yoksundu.

Freddy ayrıca Angela ile performans gösterememesinin onun eşcinsel. Freddy gibi psikolojik olarak iğdiş edilmiş birçok erkek bu endişeye sahiptir. Ancak, Freddy eşcinsel olsaydı, erkeklere karşı birincil bir ilgisi olurdu, ki olmadı. İğdiş etme yönelimi göstermez. Cinsel performansa yerleşen bir yetersizlik hissini yansıtır, eşcinsel ve heteroseksüel erkekleri eşitşekilde etkileyen bir durumdur.

Freddy Ne Yapmalı?

Freddy, evliliğinin ruhu üzerindeki yıkıcı etkisini anlayınca bana bu konuda ne yapması gerektiğini sordu.

"Kendi farkındalığını güçlendirmeye devam etmene yardımcı olmak istiyorum," dedim ona, "böylece eşinle etkileşime girdiğinde daha özgüvenli olabilirsin, çünkü sanki senin sıkıntına o da katkıda bulunuyormuş gibi görünüyor.

"Ek olarak evlilik danışmanlığına gitmeyi seçebilirsiniz
"Yapıyoruz," diye cesaret ettim, "ve onunla sorunlarını tartışmaya başla.
Ancak, bence bunu yapmak için beklemeniz gerekir. Evlilik danışmanlığına başlama zamanı, kendi gerçeğinize tutunabileceğinizi hissettiğiniz zamandır. O zaman, eşinizden misilleme almaktan korkuyor olsanız bile, işlerin size nasıl göründüğünü söyleyebileceksiniz. Gerçeğiniz, eşinizi memnun etmekten daha önemli olmalı. eş."

Striptizciler

Şimdi onun terapisinin kalbine giriyorduk, ikimiz de üzerinde çalıştık

Machine Translated by Google

başarmak için yıllar gerekti. Amaç, geçmişte oluşturulmuş bir şablonu yaşadığını görmesini sağlamaktı ve hayatını değiştirmek istiyorsa, o şablona bakması gerekecekti. Ona karısına karşı hislerinin küçük bir çocukken hissettiklerine benzeyip benzemediğini doğrudan sordum. Annesiyle ilgili bu kaygıyı ve umutsuzluğu hissettiğini kabul etmeye başladı. O zaman ilk kez zor kazanılmış sezgisel içgörü anını yaşadı.

"Annem benim önümde soyunurdu, biliyor musun?" dedi. bazen. Ve ben sertleşirdim ve bunu saklamaya çalışırdım ve utanırdım ve o da benimle dalga geçerdi. Angela'nın dansını ilk izlediğimde hissettiğim şey buydu. O da benimle dalga geçerdi. Beni kıvrandırmaktan zevk alırdı."

İşte burada bir dönüm noktasına ulaştı: İlişkilerini birbirine bağladı annesiyle ve karısıyla. Annesiyle ilişkisi baştan çıkarıcı, içiçe geçmiş ve istemsizdi ve onu yetişkinlikte kaba bir baştan çıkarılmaya karşı savunmasız bıraktı. Angela'nın dansı, annesinin oluşturduğu kalıbı çağrıştırmaya yetecek kadar baştan çıkarıcıydı. Çocukluğunu sahtekâr, baştan çıkarıcı annesine bakarak geçirmişti. Annesi onun önünde soyunuyordu, görebileceği herhangi bir zarardan endişe duymuyordu ve oğlundan aldığı ilginin tadını çıkarıyordu. Annesiyle olan ilişkisindeki bu cinsel çağrışımlar önemliydi. Anne, içiçe geçmişlikten cinsel istismara doğru sınırı aşmıştı. Erkekler tarafından cinsel istismar daha sık bildirilse de, erkekler kadınlar tarafından cinsel istismara uğrayabilir. Daha kapsamlı bir tartışma için Richard Gartner'ın Beyond Betrayal kitabına bakın.

Tabii Freddy ne söylediğini fark ettiğinde geri çekildi.

"Bu benim için çok fazla," dedi bir tür panikle. "Benim için Freudian saçmalığı yok ben. Annemle seks yapmak istemiyorum. Bu saçmalık."

Çünkü iki yıl boyunca birlikteliğimizde bir miktar güven oluşturmuştum ve o da bazı kaynaklar biriktirdiğimde, "Bir dakika bunun üzerinde duralım" diyebildim. Bir şey keşfetmiş gibi görünüyorsunuz. Bana söyleyebilir misiniz?

Machine Translated by Google

"Annenizin soyunurken yanında olmanın nasıl bir his olduğunu daha fazla anlatabilir misiniz?" İtiraz etmedi ve ben devam ettim, "Annenin seni heyecanlı, küçülmüş, hadım edilmiş, eleştirilmiş hissettirdiğini anlaşılıyor... Bu, eşinizin ve diğer tüm kadınların size hissettirdiklerine benziyor."

Ve böylece gerçeği anladı ve hissetti. Karısıyla ilişkisi annesiyle yaşadığına benziyordu.

Freddy'nin IQ'su ortalamanın üstündeydi ama zekası sınırlıydı. inkarını destekleme ihtiyacı. Artık bilinçaltıyla eski tehlikeye karşı savunmasının gevşemesini müzakere ettiğine göre, zekası ona yardım edebilirdi. Deneyimlediği şeyleri anlamlandırabilirdi. Bilinçaltı, bilinciyle bir anlaşmaya varmıştı, terapide "sezgisel içgörü anı" budur.

Bu seanstan sonra, hayatında ilk kez, Freddy gerçekten düşünceli oldu. Birkaç içgörü anı daha yaşadı. Zihni kendini iyileştirmeye başlamıştı, devam edecek olan kendi kendini idame ettiren bir süreç. Gerçeğe karşı savunma ihtiyacı artık zihnini kontrol etmiyordu. Bundan sonra hayatı hakkında düşünmekten kaçınmak yerine, hayatı hakkında düşünmeye meyilli olacaktı.

İlişkiler Evrimleşir veya Ölür

Freddy annesiyle sınırlar koymaya başlamıştı. Suçluluk ve Sadakatsizlik Bağı tarafından bu kadar yönetilmiyordu. İstemediğinde onu görmek zorunda hissetmiyordu. Onunla yüzleşmiyordu ama artık babası hakkında şikayet etmesini de dinlemiyordu. Ne söyleyeceğini prova ettik: "Bunu artık gerçekten dinlemek istemiyorum. Lütfen durun yoksa gitmem gerek."

Freddy ara sıra babasıyla öğle yemeği yemeye başladı. Çok fazla sevgi beklemiyordu ama babasının oğlu olarak hak ettiği yeri talep etmek istiyordu. Babasıyla yüzleşmek zorunda kalmadan veya kendini yetersiz hissetmeden yüzleşebileceğini göstermek istiyordu. Aralarında samimi tartışmalar yaşanmadı.

Machine Translated by Google

Freddy'yi böyle bir şey beklememesi konusunda uyarmıştım.

Freddy artık evlilik danışmanlığına hazırdı. Angela onunla gitmeyi kabul etti çünkü bu onun için sorun değildi. Bunu bir iyilik olarak yaptı. Ona acıyordu. Yeni Freddy onu şaşırttı.

Ona, "Çirkin bir evliliğe ihtiyacım yok. Ya işleri daha iyi hale getiririz aramızda bir sorun yok, yoksa ben kendi başıma her şeyi düzeltmek zorunda kalacağım."

Angela şaşkına dönmüştü. Daha önce boşanmakla tehdit etmişti ama şimdi etmiyordu. tehdit ediyordu. Gerçekçi davranıyordu. Ve Angela, artık onu eskisi gibi kışkırtamayacağı gerçeğiyle yüzleşmek zorundaydı.

Ona, "Eğer ilişkilerini bırakmazsan, seni hemen boşarım. Eğer ilişkilerini bırakmak ve benimle terapiye gelmek istersen, bir çözüm yolu bulup bulamayacağımıza bakmaya hazırım." dedi.

Kadın ilişkileri inkar etti ve adam, "Seninle bu konuda tartışmayacağım" dedi. o. Ne bildiğimi biliyorum." Freddy artık gerçeğine tutunabilirdi. Şimdi onunla bir pozisyon alabilirdi.

Angela onunla birkaç danışmanlık seansına gitti, ancak kendisi hakkında içgörü sahibi olma konusunda çok az isteklilik veya yetenek gösterdi. Sorunları için onu suçladı. Freddy yine de bir süre buna çekildi, ancak artık bunun doğru olmadığını biliyordu. Boşanma davası açtı. Terapi başarılı olduğunda, ilişkiler ya değişir ya da sona erer. Partnerler terapötik yolculukta bir araya gelirler ya da ayrılırlar.

Angela öfkeli bir boşanmaya zorladı. Freddy korkmuştu ama sindirilmemişti ve kendisi için savaşmaya istekli bir avukat tuttu. Eski Freddy, kavgadan kaçınmak için Angela'ya her şeyi verirdi.

Bu savaşların ortasında Freddy işinden istifa etti ve on beş yılını geride bıraktı kıdemin daha anlamlı bir şey bulmasını istiyordu. Biraz seyahat etmeyi düşündü. Bundan sonra ne yapacağından emin değildi ama kendisi için mantıklı bir şey bulacaktı.

Machine Translated by Google

Freddy ayrıca çocuklarıyla bir ilişki kurmak için daha kesin bir giriş imde bulundu. Onu küçümsüyorlardı, ancak o onları ayrı ayrı görmek ve onu kendi gözleriyle görmelerini sağlamak için sakin bir şekilde ısrarcıydı, annelerinin gözleriyle değil.

Freddy hayatını, gerçekte kim olduğunu ve gerçekten ne yapmak istediğini yansıtacak şekilde değiştirdi. Cesaretini ve pusulasını geri kazanmıştı. Dünya onun keşfetmesi içindi.

Sorun Olarak Anılar

Freddy'nin babasıyla katlanmak zorunda kaldığı rekabet draması, baba ve oğul arasındaki doğal rekabetin çok ötesine geçer. Freddy'nin cinsiyet kimliğinin kaynağı olan babası, ona karşı kronik bir öfke ve alaycıydı. Koşullar altında, babasının sevgisine layık olmadığını düşünmeden edemiyordu. Bir çocuk, annesini babasından kazanmayı başarırsa dehşete kapılır. Babası daha sonra onun için bir tehlike kaynağı haline gelir ve çocuk, erkekliğine olan hayati bir bağdan koparılır.

Freddy'nin cinsel performansla ilgili sorunu, annesiyle yaşadığı aşırı erotik, kafa karıştırıcı, tehlikeli ilişkinin hatırasıydı; hem tahrik edici hem de tehdit ediciydi, bir çocuk üzerindeki yetişkin otoritesinin ağırlığıyla eziciydi. Bunda hiçbir söz hakkı yoktu. Onu istiyordu ama istemekten korkuyordu. Daha sonra, babasıyla yaşadığı olaylarda reddedildiğini hissetti. Bunların hepsi anılarının bir parçasıydı. Karısıyla birlikteyken, reddedilme tehdidi onu dehşete düşürüyor ve cinsel performansını etkiliyordu; bu da daha fazla reddedilmeye yol açıyordu. Erken boşalması, karşılaşmayı çabucak bitirmenin ve korku ve kaygısını en aza indirmenin bir yoluydu.

Küçük Freddy'nin çocukluğunda toplumumuzun vahşi olarak adlandıracağı hiçbir şey yoktu. vurmak yok, aç kalmak yok, sokaklarda perişan halde koşmak yok. Freddy bir kulübede büyümedi, ama duygusal dünyası bir enkazdan daha kötüydü.

Machine Translated by Google

bir savaş alanı, kötü sözlerle ve alaycılıkla, küçümseme ve rekabetle, yalan ve ihanetle dolu bir çekim. Bu savaş tan kalan yaralar iltihaplanmış halde kalmış tı: "unutulmuş " ama iyileş memiş öfkeler, ima edilen ama belirtilmeyen hatalar, açıklanamayan soğ uk omuzlar. Sorumluluk almayan ve özür dilemeyen yetiş kinler dolaylı olarak çocuğ u suçluyor. Ve çocuğ un suçu kabul etmekten baş ka seçeneğ i yok.

Bu kitaptaki tüm erkekler anneleri tarafından duygusal destek için sömürülmüş tür. Freddy'nin annesi onu sadece uygunsuz bir yetiş kin benzeri arkadaş lık için kullanmamış tır. Onu bir yetiş kine zarar verebilecek ş ekilde, yalanlar ve ihanetlerle kullanmış tır. Bir çocuk için bu sadece zararlı değ ildi. Yıkıcıydı.

Anne-oğ ul iç içe geçmesi sadakati çarpıtır, kimliğ i bozar, öz saygıyı sakatlar, suçluluk duygusu yaratır ve ş imdiye kadar ele aldığ ımız diğ er tüm semptomları yaratır. Özellikle, bir MEM'in yıkıcı iliş kileri bırakma yeteneğ ini devre dış ı bırakır. Sonraki bölümde, Arthur iş ini bırakıp hayatında ilerleyemez. Kendisine ihanet eden ş irkete sadıktır.

8 ANNEYE BAĞLI ERKEKLER NEDEN KENDİ LERİ NE SADIK OLMAKTA ZORLANIRLAR?

İ ç içe geçmenin ihaneti

Arthur büyük bir otomotiv parçaları tedarikçisi için çalış ıyordu. Oldukça makul bir alt-orta sınıf yaş am standardına sahipti, ancak bu sona eriyordu. Arthur maaş ında %20 kesintiye gitmek zorunda kalmış tı. Bir karısı, üç çocuğ u, iki köpeğ i, bir ipotek ve araba taksitleri vardı. Artık faturalarını ödeyemiyordu.

Lisede tanıdığ ım insanların bir araya geldiğ i bir toplantıda Arthur ile sosyal olarak konuş ma ş ansım oldu. Endiş eli, öfkeli ve kırgındı. İ hanete uğ ramış hissediyordu.

Machine Translated by Google

Ama yeni bir iş bulmayı planlamıyordu. İhanete uğramışlık hissi, şirkete olan sadakat duygusunu azaltmadı.

Ben de bu toplantıdaydı. Birkaç yıl önce üretimden sosyal hizmete geçerek işlerini değiştirmişti. Arthur'u da kariyer değişikliği yapması gerektiğine ikna etmeye çalışıyordu.

"Biraz eğitim alabilirsin," dedi Ben. "Farklı bir şey yapmayı öğren. Ben bunu yaptı."

"Biliyorum," dedi Arthur. "Ama işimi bırakamam. Çok fazla kıdeme sahibim. Bunu bırakmak istemiyorum."

Bu cevap Ben'i öfkelendirdi. "Muhtemelen işini kaybedeceksin! Kıdemin ne önemi var?"

Arthur ayrılamayacağında ısrar etti. "Her şey daha iyi olabilir," dedi. "İşler düzelebilir ve tekrar uzatmalara gidebiliriz."

"Görünüşe göre, buna gerek olmayan bir durumda sadık kalıyorsun," dedim.

"Evet, biliyorum ama gidemem. Ne olacağını göreceğiz."

"Arthur," dedi Ben, "el yazısı duvarda. O şirket sana istediğini vermeyecek. İki yıl sonra bir işin olursa şanslı sayılırsın. İflas edecekler. Yeni bir şirket kuracaklar ve şanslıysan sana saatte on dolar teklif edecekler. Yöneticiler sendikadan tavizler talep ederken kendileri milyonlarca dolar kazanarak uzaklaşıyorlar. Onlara neden sadık olasın ki?"

"Haklısın," dedi Arthur, ama onun bu kabulü sadece daha fazlasını duymamak için bir girişim gibiydi.

"Çok geç olmadan kendine yardım etmelisin," dedim, Ben'e destek vererek.

"Başka bir şirkette ne yapabilirim? Sadece beklemem ve en iyisini umuyoruz."

Machine Translated by Google

Sadık Kalmak Zorunda Kaldım

Uygunsuz sadakat, anneye bağlı erkeklerin bir özelliğidir. Hiç bir zaman bir müşteri olmasa da Arthur hakkında MEM olduğuna inanacak kadar bilgi edindim. Örneğin, ilk karısı annesinin hayatı üzerinde çok fazla etkisi olduğunu söyleyerek onu terk etmişti. Yeni ailesi iyi durumda görünse de, işiyle ilişkisi MEM modelini izliyordu. İşine olan sadakati, annesine olan sadakatiyle aynıydı. Arthur'un hikayesi, bir MEM'in nasıl sıkıştığının klasik bir örneğidir ve aynı zamanda, bağlılık şablonunun yaşam fırsatları açısından nasıl çağrıştırılabileceğinin iyi bir örneğidir. Bir erkeğin annesiyle olan bağlılığının, onu partnerine bağlanmaktan alıkoyan dinamiklerini daha önce ele almıştık. Önceki bölümlerdeki Sonny, Doug ve Sam hepsi iyi örneklerdir. Ancak, şablon, şirketin anne rolünü ve yeni fırsatların kız arkadaş/partner/eş rolünü oynayacak şekilde yer değiştirilebilir. Anne-oğul iç içe geçmesi temasının bu varyasyonunda, MEM tacizci bir şirketle sıkışıp kalmıştır ve daha iyi bir şey için ayrılmayı bile düşünmekte zorluk çekmektedir. Bir MEM'in sadakati başkalarına hizmet eder; kendisi adına hareket etmekte zorluk çeker.

Bu MEM ayrılmayı düşündüğünde kendini çok kötü hisseder. "Ayrılamıyorum. Başka kimse beni istemez. Yeterince iyi değilim." Bu, onu utançla yerinde tutan düşük öz değerin sesidir. "Bunu yapmamalıyım. Bunu yapmakla hata ediyorum. Burada kalmalıyım." Bu, onu suçlulukla yerinde tutan Sadakatsizlik Bağı'dır. Açık bir ihanet karşısında bile, MEM ayrılamaz. İstediğinin peşinden gidemez.

Patrick Carnes, İhanet Bağı adlı kitabında, çocukken ihanete uğrayan insanların, istismarcı ilişkileri terk etmek yerine, bu ilişkilerde kalmaya ve daha çok çabalamaya meyilli olduklarını ve bunun da "ihanet bağları" yarattığını ifade ediyor. Bu genel ilke şöyledir:

Machine Translated by Google

anne-oğ ul iliş kisinin ötesinde, çok çeş itli duygusal travmalara kadar uzanıyor.
Ancak, MEM sadakat ilan etmeye ve ihanetin içsel olduğ u iliş kilerde bağ lanmaya güçlü bir ş ekilde yönlendirilir. Sonra, bağ ımlılıkları ve iç içe geçmenin yarattığ ı erken programlama nedeniyle, kendilerini bu yıkıcı bağ lantılardan kurtaramazlar. Bu davranış kalıbı 7. Bölümde zaten gösterilmiş tir . Kayıp adam Freddy, kendisine ihanet etmesi kaçınılmaz olan bir kadınla aceleyle evlendi.

Freddy aş ırı duygusal ş iddet unsurlarının olduğ u bir çocukluk geçirdi, ancak tüm MEM çocuklukları bir dereceye kadar ihanettir. Bir sonraki kutu, çoğ u MEM'in çocukluklarında bulunan tipik unsurları özetler.

BİR MEM'İN ÇOCUKLUĞUNUN ÖZELLİKLERİ

1. Annesi onu yanında tutuyor.

2. Annesi, itiraz etse bile, sık sık onun mahremiyetine müdahale ediyor.

3. Annesi ona kocasına olan öfkesini, cinsel yönelimini anlatıyor.
hayal kırıklığ ı veya diğ er yetiş kin meseleleri.

4. Annesini sosyal etkinliklere sık sık eş lik eder. O, annesinin küçük
(arkadaş .)

5. Yetiş kinler genellikle onun ne kadar "iyi huylu" olduğ una dair yorum yaparlar veya ş öyle derler:
o bir "küçük yetiş kin".

6. Annesi onu kendisinden uzaklaş tıracak aktivitelerden onu caydırır.
spor yapmak ve diğ er çocuklarla, özellikle kız arkadaş larla oyun oynamak dahil.

7. Bazen okula gitmekten veya dış arı çıkmaktan kaçınır, böylece hayatta kalabilir.
evinde, annesinin yanında.

Machine Translated by Google

8. Annesi onun adına kararlar alır ve ilgi alanlarını belirler.
Ona sormadan.

9. Annesinin dış arıda çok az ilgisi veya yetiş kin arkadaş ı var. O
Hayatının baskın odağ ı.

10. Annesi evliliğ inde mutsuz ve bir ş ehittir. Annesinin güvenebileceğ i kiş i
olmuş tur.

11. Aynı depresyonu ve sosyal durumu kendi kiş iliğ inde de taş ır.
annesinin tecrit edilmesi.

12. Babası ya yoktur ya da etkisizdir, oğ lu ise
Evin erkeğ i.

13. Annesi, babasıyla herhangi bir bağ kurulmasını istemiyor.

14. Babası tarafından terk edildiğ ini veya kendisinden uzaklaş tığ ını hissediyor.

15. Babasına karş ı küçümseme ve aş ağ ılama duyguları hissediyor.

Sadakatsizlik Bağ ı ve Kayıp Kimlik

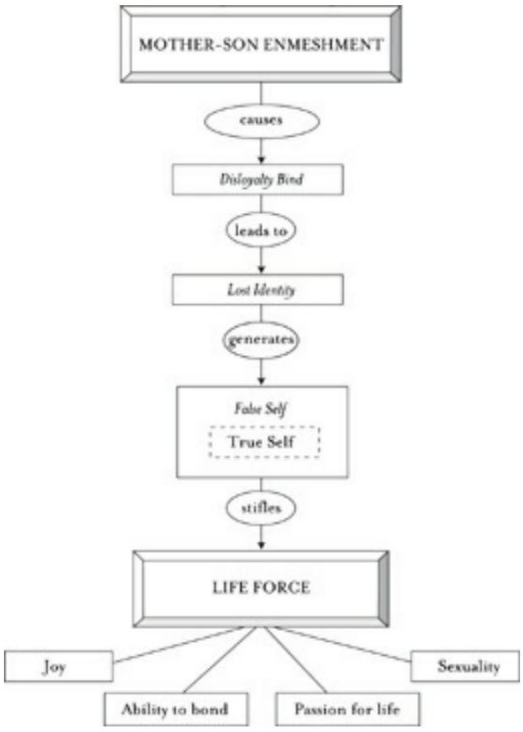
Arthur önce gitmesi gerektiğ ini söyledi, sonra da gidemeyeceğ ini söyledi.
Bu çeliş ki, Sadakatsizlik Bağ ının iş leyiş ini anlayarak açıklanır. Bir erkek
Sadakatsizlik Bağ ıyla kontrol altına alındığ ında, bitmeyen bir suçluluk kaynağ ı
ona yeni bir fırsata veya yeni bir kadına bağ lanmaması gerektiğ ini söyler . Ancak
tuzak daha da güçlüdür. Sadakatsizlik Bağ ının düş ük öz değ er ve suçluluk
duygusu uyandırır. MEM kimliğ ini kaybettiğ i için, itaatkar sadık çalış an rolünü
oynamaya isteklidir

Machine Translated by Google

Sahte Benliğinden çıkarken Gerçek Benliğinin ihtiyaçlarını ihmal eder. Çokça şikayet eder ama gitmez. Bu hasar dizisi Şekil 8'de gösterilmiştir-1.

Küçük oğlan, tüm küçük oğlanlar gibi annesinden uzaklaşmak istediğinde sonunda bunu yaptı, annesi onu geri çekti, dolaylı olarak ona annesini terk etmek istediği için kötü olduğunu söyledi. Ama o temelde ayrılma ihtiyacı hissetti, bu yüzden ayrılmak istediği için temelde kötü olduğu sonucuna varmak zorunda kaldı. "Ayrılmak istememeliyim" suçluluğu "Ayrılmak istediğim için kötü biriyim"i doğurdu. Suçluluk duygusuna utanç eşlik eder, utanç düşük özdeğer olarak kendini gösterir ve artık erkek yeni bir fırsata veya kadına bağlanamayacağını hisseder . Olmamalı ve olamaz arasındaki çifte bağ , MEM'in bağlılık fobisini iki kat daha kökleştirir. Ama aynı zamanda Kayıp Bir Kimliği de vardır. "Olması gereken kişi" rolünü benimsemek için "kim olduğunu" bırakması gerekir. Kimliğini kaybettiğinde, yalnızca annesini ve dolayısıyla diğerlerini memnun etmek için yaşayan Sahte Bir Benlik benimser; Gerçek Benliği ise boğulur ve ihmal edilir.

İç içe geçme yaşam gücünü bastırır



Machine Translated by Google

Şekil 8-1. Bir MEM, kendisinden beklenen "rolleri" yerine getirmek için Sahte Benlik geliştirir. Bu arada, Gerçek Benliği boğulur ve bastırılır. Sonuç olarak, yaşam gücü bastırılır.

Arthur gibi bir MEM çok kararsız görünüyor çünkü sadece belirsiz bir şekilde farkında ne istediğinin farkındadır ve aynı zamanda "kendisinden ne beklendiğinin" de açıkça farkındadır. Derinlemesine yerleşmiş Kayıp Kimliği, Sahte Benliğini Gerçek Benliği pahasına desteklediği için, bir MEM kendi
kendi çıkarları doğrultusunda hareket etme iradesi ve kararlılığı. O, bu iradeyi kıramaz. Uygunsuz sadakat yoluyla. Harekete geçmek için sert bir kenarı yok. Hayatında ilerlemek için geçişlerin belirsizliğine katlanma yeteneğine sahip görünmüyor. Bu, MEM'in "kendini ihmal etme" ve "insanları memnun etme" semptomlarının özüdür. Başkalarına yardım etmeye heveslidir; kendine yardım edemez. Bu inkar ve kaybın acısını genellikle alkol, uyuşturucu, yiyecek veya seks yoluyla tedavi eder ve bu da onu bağımlılıklara götürür.

Bir MEM'in cinselliği, bağlantıdan ziyade kaçış için tasarlanmış yollarla sıklıkla damgalanır. Daha önce gördüğümüz gibi, tüm bu semptomlar iç içe geçme dinamiği tarafından üretilir.

Sahte Benlik ve Gerçek Benlik

Gerçek Benlik ile Sahte Benlik arasındaki ayrımı açıklayayım. "Gerçek Benlik", bir kişinin tüm duygu yelpazesinin (duygusal acı dahil) farkında olma ve ifade etme ve bu farkındalığı hayatta gezinmek için kullanma kapasitesini ifade eder. Gerçek Benlik için, temel inançlar ve değerler başka birinin görüşlerine bağlı değildir. "Sahte Benlik", onayı korumak ve her ne pahasına olursa olsun sevgiyi güvence altına almak için kabul edilemez duyguların, ihtiyaçların, isteklerin ve arzuların bastırılması ve reddedilmesiyle ilgilidir. Sahte Benlikte yaşayan bir MEM'in bazı sonuçları şunlardır:

Machine Translated by Google

- Duyguları tanımlama ve ifade etmede zorluk
- Yakınlık kurmada zorluk
- Mükemmeliyetçilik
- Katılık
- Karar vermede zorluk
- Aşırı bağımlı olma ve ardından aşırı bağımsız olma uç noktaları
- Kendini iyi hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç duymak

MEM'in davranışlarının bu yönlerinin hepsi, kendisine verilen rolleri oynama konusundaki çaresiz ihtiyacından kaynaklanmaktadır.

Rollerde Neler Yanlış?

Herkes toplumsal normlara uymak için eylemlerini ve tepkilerini değiştirir. İş, birçok insana işteyken davranış kurallarını dayatır.
Spora katılanlar kurallara göre oynarlar. Ancak psikolojik anlamda, "roller" bir kişinin kimliğinin doğal gelişimini, duygusal tepkileri ve seçimleri de dahil olmak üzere engelleyen ciddi şekilde sınırlayıcı yaşam biçimleridir. "Rol oyuncuları" rolleriyle güçlü bir şekilde özdeşleşirler; genellikle rolleri olmadıklarını fark etmezler . Gerçekte nasıl hissettikleri ve gerçekte kim oldukları duygusunu kaybetmişlerdir. "Rol tanımlı" hale gelmişlerdir.

Bir rol, Gerçek'i yansıtmayan, dünyaya dışarıdan yapılan bir sunumdur. Kendi. Roller, aksi takdirde daha doğal olarak değişken olacak olan hayata karşı katı bir tepkiyi zorunlu kılar. Aileler genellikle duyguların inkarı, gerçekliğin inkarı ve kaçışla sürdürülen rollerin kapları ve güçlendiricileridir.

Machine Translated by Google

uyuş turucu rahatlıklar. Bir MEM annesine uyum sağ ladığ ında ve onun ihtiyaç larını karş ılamak iç in kendi ihtiyaç larını feda ettiğ inde, hayatının geri kalanında yanında götüreceğ i bir rol öğ renir. Rolün kendi kimliğ i olduğ unu düş ünür, oysa aslında Sahte Benliğ in bir ifadesidir. MEM'in sıklıkla düş tüğ ü dört rol belirledim: Kahraman, Bakıcı, Bay Tamirci ve Büyüleyici.

Kahraman

Kahraman, özel olduğ unu bilir ve günü kurtarmayı bekler. Annesi tarafından ailede yükseltilmiş bir konuma sahip olmasına rağ men, kardeş leri tarafından sık sık hor görülür. Onu her zaman spot ış ıklarının altında, mükemmel görünürken, tüm ödülleri kazanırken görürüz. Kahraman yatış tırıcı olmaktan ç ok kontrolcü olma eğ ilimindedir ve egemen olabileceğ i ve üstün hissedebileceğ i bir kadın arar. Warren, 6. Bölümde kahraman.

Bakıcı

Bakıcı her zaman baş kalarının sorunlarına yardımcı olmaya ç alış ır. Kendini bir meslekle, örneğ in doktor, terapist veya avukatla özdeş leş tirme eğ iliminde olduğ undan, insanlarla yalnızca rolü aracılığ ıyla iliş ki kurabilir. Sorunları olan insanlara, özellikle de sorunları olan kadınlara bağ lanır ç ünkü rolünü üstlenmiş tir Annesinin sırdaş ı olarak yetiş kin hayatına girdi. Annesinin tüm sözlerini dinlemek zorundaydı sorunları ve ş imdi herkesin sorunlarını dinliyor. 4. Bölümdeki Peder Mark bir bakıcıdır. 1. Bölümdeki Sonny ise kahraman ile bakıcı arasında bir geç iş tir.

Bay Tamirci

Bay Tamirci, duygusal tuzağ a düş mekten kurtulmak iç in odaklanarak kaç maya ç alış ır. teknik sorunlar. Örneğ in, kendini mühendis veya bilim insanı rolüyle özdeş leş tirebilir. Sorunları insanları iç erdiğ inde, asıl odak noktası onları dinlemek olmayabilir, tıpkı doktor ve cerrah olan bazı müş terilerimde olduğ u gibi. 5. Bölüm'deki Sam bu tür bir

Machine Translated by Google

BABA.

Büyüleyici

Büyüleyici, annesinin özlemini çektiği ideal arkadaş olur: büyüleyici, becerikli bir erkek arkadaş. Rolünü birçok kadınla bitmek bilmeden oynar, hayatının annesiyle olanların bir tekrarı olduğunu görmez. 2. Bölüm'deki Doug bir büyüleyicidir.

Bir MEM bir role sıkıştığında, otantik olamaz. Sadık olmak zorundadır.
rol. Bir MEM'in çocukluk rolü annesine bakmaktı. O, annesinin
kahraman ya da onun bakıcısı ya da onun Bay Tamirci ya da onun büyüleyicisi. Rol olabilmek için Gerçek Benliğini bastırmak zorundaydı. Bir yetişkin olarak, Gerçek Benliğinden boşanmıştır ve Sahte Benliğine, yani rolüne bağlıdır. Bakıcı, terapist, doktor veya hemşire gibi bir bakım işinde iyi işler görebilir, ancak rolü kişisel hayatında ona pek fayda sağlamaz. Partnerleri ve arkadaşları olarak bakılması gereken insanları seçme olasılığı yüksektir. Onlarla "kendisi" olamaz ve genellikle ilişkilerinde fazla tatmin bulamaz.

Bilinçaltı Zihnin Gücü

Sadakatsizlik Bağı ve Kayıp Kimlik, bir MEM'in bu kadar baskın denetleyicileridir çünkü onun bilinçaltından faaliyet gösterirler. Bu, onun sadece bunların farkında olmadığı anlamına gelmez. Bilinçaltı, bilinçli zihinden daha ilkel bir seviyede çalışır. Genellikle tehlikeye tepki verdiğini "düşünür" ve bilinçli zihni geçersiz kılarak bir dürtü kalım tepkisi vermeye zorlar. Doğru olduğundan o kadar emindir ki, MEM'i,

Machine Translated by Google

ya onu sıkıntıya sokar ya da hayatını daha iyi hale getirecek eylemleri engeller.

Artık "bağlılık" kavramının yeni ve geniş letilmiş bir yorumunu düşünebiliriz fobi": MEM kötü bir anlaşmayı iyi bir anlaşmayla değiştiremez. Romantik bir anlaşma olduğunda, iyi anlaşma kadındır; mesleki bir anlaşma olduğunda, iyi anlaşma daha iyi bir iş fırsatıdır; genel olarak hayatla ilgili olduğunda, iyi anlaşma MEM'in suçluluk ve utançla çok fazla bağlı hissettiği, Kayıp Kimliği ve düşük öz değeri nedeniyle çok kararsız olduğu ve kendi ihtiyaçlarına karşı çok duyarsız olduğu ve kendi ihtiyaçlarını karşılayamadığı için peşinden gidemediği herhangi bir hayat onaylayıcı değişiklikt kaynaklar.

Terapötik Yolculuk

Bir MEM'in kayıpları zamanla daha da kötüleşmeye devam ediyor. Tedaviden kaçınırsa, çalışabileceği "kimliği" giderek azalıyor, kullanabileceği kaynaklar giderek azalıyor ve giderek daha fazla utanç duyuyor. Arthur'la tanıştığımda, geriye pek fazla kaynağı kalmamıştı. O zaman, Sadakatsizlik Bağıyla yüzleşmezse, kendisi için işleri asla daha iyi hale getiremeyeceği ini fark ettim. Hepimiz onu hayatını iyileştirecek değişiklikleri düşünmeye teşvik ettik. Bizimle aynı fikirdeydi, ancak artık bu bilgiyle harekete geçmek için içsel güce sahip olmayabileceği ini hissettim.

MEM yardım istemedikçe, yaşam gücüne verilen zarar güçlüdür ve kalıcı. "Yaşam gücü" derken bir erkeğin neşe kapasitesini, bağ kurma yeteneği ini, hayata olan tutkusunu ve cinselliği ini kastediyorum. İkinci ve Üçüncü Bölümde açıklanan iyileşme stratejilerini ve terapi programlarını takip ettiğinde, bir MEM geçmişten gelen hayaletlerle savaşmadan şimdiki zamanda yaşamayı öğrenebilir. Yakınlık, bağlantı ve güven kapasitesi önemli ölçüde artacaktır.

Ancak sorunlarını çözmezse kendini tuzağa düşmüş halde bulacak ve hayal kırıklığına uğramış ve seçenekleri olmayan. Özlediği yakın ilişkilere asla sahip olamayacak. Bunun yerine, cinselliği sonsuza dek fantezilerde ve

Machine Translated by Google

bağımlılıklar. Çok fazla içki içmesi, uyuşturucu kullanması, televizyona bağımlı olması, sibersekste kendini kaybetmesi veya mantıksız bir şekilde yemek yemesi muhtemeldir. Her zaman yalnız olacaktır. Şanslıysa, işi başarının bir alanı olacaktır. Ancak Arthur gibi bir MEM için, orada bile başarı şüphelidir.

Şekil 8-1'de özetlendiği gibi, iç içe geçme Sahte Benliğe neden olur ve Sahte Benlik yaşam gücünü bastırır. Bir MEM'e yardım eden bir terapist, iç içe geçme dinamiğinin gücünün, danışanı başına gelenlerin farkına varmaya getirerek dengelenmesi gerektiğini anlar, böylece danışan yeni, daha sağlıklı temel inançlar ve yaşam alışkanlıkları oluşturabilir.

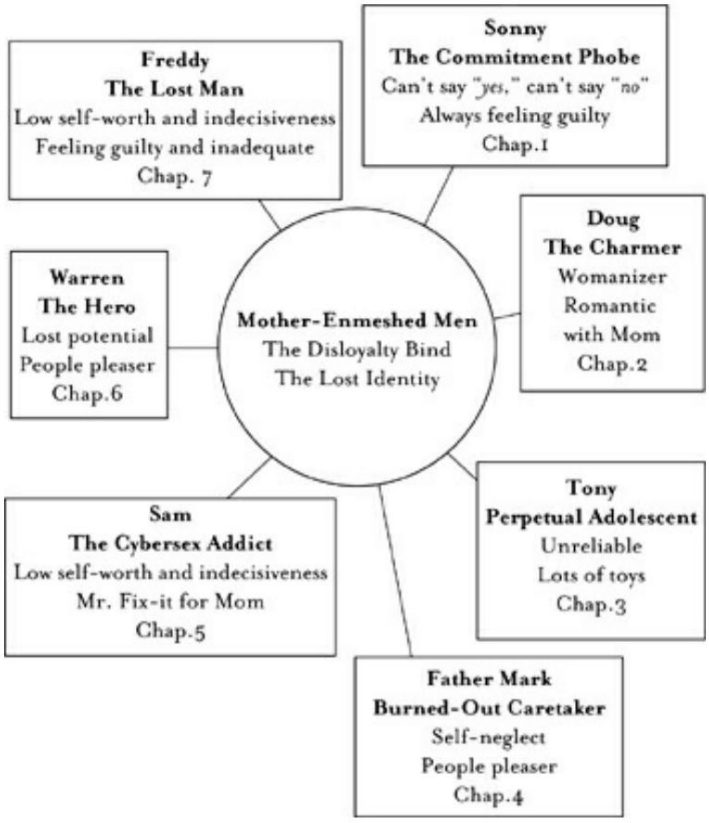
Şekil 8-2, Bölüm 1'den 7'ye kadar olan MEM'i temel özellikleri ve semptomlarıyla birlikte göstererek Bölüm Bir'i özetlemektedir. Bölüm İki, iyileşmenin temellerine odaklanacaktır.

İyileşme her zaman mümkündür. İyileşmeyle, bir MEM geçmişten gelen hayaletlerle savaşmadan şimdiki zamanda yaşamayı öğrenebilir. Yakınlık, bağlantı ve güven kapasitesini geliştirebilir. İyileşme olmadan, MEM'in cinselliği fanteziler ve zorlantılar içinde sıkışıp kalacaktır. Yakın ilişkileri tatmin edici olmayacaktır veya yakın ilişkilerden tamamen kaçınabilir.

Müşterilerimin çoğu, içe geçmişliklerinin hakimiyetinden kurtulabilmiştir. Artık kendilerinden izole değillerdir ve Sahte Benliklerinin bahanesini yaşamıyorlardır. Gerçek Benlik yeniden ortaya çıkmayı beklemektedir. Yaşam gücünün fırsatları asla kaybolmaz.

MEM Birinci Bölümde

Machine Translated by Google



Şekil 8-2. Çeşitli MEM tipleri, belirtildiği gibi, bazı semptomlara diğerlerinden daha fazla vurgu yapar.

Machine Translated by Google

İ Kİ NCİ BÖLÜM



Nasıl İ yileş ebilirsin?

9 FARKINDA OLMAK

Bilinç dış ını Görünür Kılmak

Anneye bağ lı bir adam mısınız? Yoksa eş iniz mi öyle? Bu bölüm karar vermenize yardımcı olacak bir anketle baş lıyor. Her soruyu evet veya hayır olarak yanıtlayın (veya her soruyu ona yanıtlatın). İ lk sezgisel yanıt -içgüdüsel tepki- genellikle en iyisidir.

Sen Anaya Bağ lı Bir Adam Mısın?

1. Annenizin mutsuzluğ u konusunda sık sık endiş e duyuyor musunuz? hayatı mı?

2. Annenizi mükemmel mi yoksa ş ehit mi olarak görüyorsunuz?

3. Annenizin sorunlarını çözmek, onlarla ilgilenmek veya onlara dahil olmak zorunda hissettiğ iniz oldu mu?

4. Annenizin hayatındaki en önemli kiş i siz misiniz, yoksa siz misiniz? geçmiş te oldu mu?

5. Annenize sosyal etkinliklere sıklıkla eş lik ediyor musunuz, yoksa bunu daha önce de yaptınız mı?

Machine Translated by Google

6. Anneniz tarafından yutulduğunuzu, boğulduğunuzu veya rahatsız edildiğinizi hissettiniz mi?

7. Annenizle olan etkileşimleriniz genellikle sizi suçlu hissettiriyor mu?
onun için yeterince şey yapmıyor musun?

8. Anneniz kız arkadaşınızı veya eşinizi aşağılıyor veya eleştiriyor mu?

9. Babanızdan uzakta mısınız?

10. Babanıza karşı sık sık küçümseme veya aşağılama hissediyor musunuz?

11. Kadınlarla ilişki kurmada erkeklerden daha mı rahatsınız?

12. Birçok romantik ilişkinizde kontrol edildiğinizi, boğulduğunuzu veya tuzağa
düşürüldüğünüzü hissettiniz mi?

13. Başkalarının duygularını ve ihtiyaçlarını kendinizden önce mi tutuyorsunuz?
sahip olmak?

14. Kendi istek ve ihtiyaçlarınızı karşılamaya çalışırken sıklıkla suçluluk duyuyor musunuz?

15. Sizin için iyi olabileceğinden şüphelendiğiniz bir romantik ilişkiden birden fazla kez
uzaklaştığınız oldu mu?

16. Kötü bir durumda veya yıkıcı bir durumda aşırı sadık mı oldunuz?
ilişki?

17. Siz ve eşiniz fiziksel olarak bir arada olduğunuzda sıklıkla kaygılı hissediyor musunuz?
ayrıldı mı?

18. Olumlu bir şekilde çabalarken kendinizi depresif veya çaresiz hissettiniz mi?

Machine Translated by Google

hayatınızı etkiler mi?

19. Baş kalarının daha kolay alabileceğ ini düş ündüğ ünüz hayat kararlarını almakta zorluk çektiniz mi?

20. Kalbinizin gerçek ruhunu yaş amada baş arısız olduğ unuzu hissettiniz mi? arzu?

İ ç içe geçme ve sonuçları bir süreklilik içinde gerçekleş ir. Bazı MEM'ler diğ erlerinden daha fazla iç içe geçmiş tir. "Evet" cevabı olan soru sayısı ne kadar fazlaysa, anne-oğ ul iç içe geçmesiyle ilgili önemli bir sorun o kadar belirgindir. Bir terapist veya danış manla görüş meye karar verirseniz (Bölüm 10'a bakın), buradaki yanıtlar görüş meniz için iyi bir baş langıç noktası olacaktır. Bu anket için henüz klinik olarak belirlenmiş bir kesme puanı belirlenmemiş tir.

Bilinçaltı Zihniniz

MEM hatalarını tekrarlamaya devam ediyor: yanlış kadınlarla çıkmak, doğ ru kadınlara bağ lanmamak, iyi iş leri bırakmak, kötü iş lerde kalmak, kilo verip daha fazlasını geri almak, paralarını çöpe atmak, alkole veya uyuş turucuya veya siber sekse veya televizyona bağ ımlı olmak. Ve onları tanıyan insanlar soruyor: "İ lk karısı onun için harikaydı ve onu terk edip baş ka biriyle evlendi. Ş imdi boş anıyorlar. Ne arıyor?
Ne bulacağ ını sanıyor?" ya da "Çok zeki ve yetenekli."
Kendisine saygı duyulmayan bu çıkmaz iş te nasıl kalabiliyor?”

Açıklaması basit. MEM'in bilinçaltı zihni Sadakatsizlik Bağ ını uyguluyor. Kötü seçimler yapmak onu annesine bağ ımlı ve sadık kılıyor. Bu bilinçli bir düş ünce süreci değ il. Aslında, bilinçli zihni bilinçaltının bulduğ u tuhaf benzetmeler zincirini reddederdi.

Machine Translated by Google

zorlayıcı. Bir eş anne değildir. Bir iş anne değildir. Ancak bilinçaltının rüya mantığı ardışık akıl yürütmeyle sınırlı değildir. Şeylerin nasıl hissettirdiğine dair hissine tepki verir.

Bilinçaltından bu kadar güçlü bir şekilde etkilenen MEM, şimdiki zamanda kalmakta zorluk çeker. Örneğin, danışanlarımdan biri olan David'i ele alalım. Genellikle, David'in karısı ondan bir şey istediğinde, geçmişten gelen bilinçdışı bir tepki verirdi: "İşte yine geldi. Annemden bir talep daha ve bununla uğraşmak istemiyorum. Bunun hakkında konuşmak istemiyorum. Kaçmak istiyorum."

Ancak David daha bilinçli hale geldikten sonra, bu korkunun nereden geldiğini biliyordu. Sonra kendi kendine, "Bunun hakkında bir dakika düşüneyim. Karım bilinçaltımın düğmelerine basan makul bir istekte mi bulunuyor? Yoksa çok fazla şey mi istiyor ve kendimi savunmam mı gerekiyor?" diyebildi. Farkında olmak, David'in ilişkilerin karmaşıklığı içinde yol almasını sağladı. Farkında olmadan, bilinçaltı inançlarının ve tepkilerinin insafına kalmıştı.

BİLİNÇDIŞI ŞABLONLAR

Bilinçaltı zihin, bir kişinin geçmişindekilere paralel durumlarda kışkırtılabilir. Bu olduğunda, korku ve öfke gibi geçmişten gelen bazı hisleri ve güçlü duyguları üretebilir. Bir kriz algıladığında bilinçli zihni geçersiz kılma gücüne sahiptir. Çocukluk travması, bilinçaltı zihnin krizin ne olduğunu ve ne olmadığı konusundaki anlayışını çarpıtabilir. Bir MEM için, küçük bir bağlantı isteği bile "tekrar tuzağa düşme" ihtimali nedeniyle bir korku ve öfke seline neden olabilir.

Bödünmüş Beyin

Machine Translated by Google

Beyin bilimi, insanların tüm zihinsel süreçlerinin farkında olmadıklarını destekler. Çeşitli aktiviteler sırasında beynin hangi bölgelerinin aktif olduğunu gösteren beyin taramalarını kullanan bilim insanları, özellikle stres altındayken, eylemlerimizin bazılarının bilinçsiz olduğunu gözlemlediler. Duygusal veya fiziksel olarak stresli bir durumla karşılaştığımızda, bilinçdışını da içeren beynin sağ yarım küresi aktif hale gelir.

"Sağ Beyin, Sol Beyin" kutusuna bakın.

Beyin ve davranış arasındaki karmaşık etkileşimler, çok sayıda bilimsel ve tıbbi araştırmada belgelenmiştir. Örneğin, bibliyografyada listelenen Dr. Alan Schore'un çalışmasına bakın.

Neden bir şeyler yaptığımızı bildiğimizi sanırız ama kriz zamanlarında bunu bilemeyiz. Stres altında beynin daha temel, sezgisel ve tepkisel tarafı sorumludur. Örneğin, bir MEM'in kız arkadaşı ondan ilişkilerinde daha fazla bağlılık öneren bir adım atmasını isterse, tuzağa düştüğünü ve bunaldığını hissederek aşırı tepki verebilir. Öfkelenebilir. Geri çekilebilir. Sağ beyni tehlike olduğunu "bilir" ve onu kurtarmak için harekete geçer. Böylece, bilinçdışı koruyucu mekanizma mevcut bir duruma geçmişteki eski bir toksik durummuş gibi tepki verebilir.

SAĞBEYİN, SOL BEYİN

Genel olarak konuşursak, beyin iki "yarım küreye" ayrılır: sağ ve sol. Sol yarım küre tipik olarak analitik ve mantıklı düşüncelerle ilişkilendirilir. Genellikle bilinçli farkındalığı yönlendiren beynin bir parçasıdır. Sağ yarım küre de dahil olmak üzere beynin diğer kısımları duygusal tepkileri ve bilinçaltı zihin olarak adlandırdığımız şeyi destekler. "Duygusal bilinçaltı sağ beyin" ve "mantıksal bilinçli sol beyin"den bahsetmek, yaygın olarak kullanılan kullanışlı bir kısaltmadır.

Machine Translated by Google

Sağ beyin "bilmek" ne anlama geliyor? Sağ beyin "bilmez"
sol beynin kopuk resimsel veya sözel yolu. Aksine, sağ beyin geçmiş bir durumu canlı
bir deneyimsel, sezgisel ve duyusal şekilde yeniden deneyimleyerek bilir. Sağ beyin sahneyi
gözlemlemez; sahnenin içindedir . David'in karısının küçük bir taahhüt talebi bir zamanlar
David'e annesi tarafından tuzağa düşürülme ve yutulma gibi hissettirmişti.
Annesiyle birlikte oradaydı ve hissettiği tehlikeye "düşünmeden" tepki verdi. Bu his

David'in karısının annesi olmadığına dair sol beyninin farkındalığını geçersiz kılmak.

Ancak, MEM bilinçsiz tepkilerinin daha fazla farkına vardıkça, sol beyin farkındalığını
kullanabilir ve çok koruyucu olan sağ beyniyle "akıl yürütebilir". Daha sonra ilk tepkisini
düzeltebilir ve daha makul bir şekilde yanıt verebilir.

Annesinin Temsilcisi Olarak Hareket Etmek

Bir zamanlar alkolik ve bağımlı rahipler için bir tedavi programında bir dizi ders
veriyordum. Anne-oğul iç içe geçmesi üzerine olan dersimin adı "Aşırı Anneli ve Yetersiz
Babalı" idi. Malzememi sunarken, odadaki yirmi beş rahipten bazılarının arasında bir
huzursuzluk oluştuğunu hissedebiliyordum. Sonunda,
içlerinden biri elini kaldırdı. Peder Paul'du.

"Ah, evet," dedi. "Şimdi bundan bahsediyorken, Doğu Yakası piskoposluklarından
birinde yaptıkları anketi biliyor musun? Rahiplikten ayrılan rahiplerin büyük bir yüzdesinin
bunu iki yıl içinde yaptığını buldular.
“Anneleri öldükten sonra.”

Tüm oda sessizleşti. Bekledim. Sonra diğer rahiplerden birkaçı itiraz etti. Üzgün ve
kırgın görünüyorlardı, sanki rahipler ve anneleri hakkında konuşmamamız gerekiyormuş
gibi. O günün ilerleyen saatlerinde, Peder Paul bana sınıftan bir heyetin benim ve sınıfım
hakkında şikayette bulunan bir dilekçe dolaştırdığını söyledi. Bu dilekçe tedavi
programı liderliğine gittiğinde ne olacağını merak ettim.

Machine Translated by Google

1. Bölüm'de anlatılan Psycho'daki sahnede , Norman Bates Marion'un kendisi ile annesi arasına girebileceği ni anladığı anda annesini öldürmeye karar verir. Bu rahipler dilekçeleriyle birlikte "haberciyi öldürmek" istemiş lerdir. Bir MEM'in bilinçdışı bir parçası annesiyle uyum sağlar ve özdeşleşir ve onun temsilcisi olur. Bu temsilci, içiçe geçmiş anne-oğul bağlantısının önüne geçen her şeyi yok etmek, reddetmek veya yok etmek için hareket eder. Dahası, MEM'in farkındalığı ve iradesi dışında hareket eder. Bu rahiplerin güçlü tepkisi, anne-oğul içiçe geçmesinin herkes için ne kadar tabu bir konu olabileceği ni anlamamı sağladı. Neyse ki dilekçeye rağmen tedavi programının başkanı benden sınıfımda herhangi bir değişiklik yapmamı istemedi.

İşte "anne için temsilci" fikrini örnekleyen bir başka vaka hikayesi. Jim küçük bir çocukken annesinin vekil kocası rolünü oynamıştı. Ergenlik çağındayken kız arkadaşları olmaya başladı. Annesi onları alışkanlık haline getirip eleştiriyordu, bu yüzden hiç kız arkadaşı olmadı. Yetişkin bir insan olarak Jim, kadınlara karşı uzun bir öfke, kadın düşkünlüğü ve cinsel dürtülerle bana geldi.
Terapi sırasında bir noktada anladı. "Aman Tanrım," dedi, "Hayatımdaki kadınlara annemin kız arkadaşlarıma yaptığı eleştirilerin aynısını ben de yapıyorum." Bu, o "aha!" anlarından biriydi. Annesinin sesi olmuştu. Hayatına giren kadınlar, asla çözemediği bir şeye çarpıyordu. Onlardan kurtulması gerekiyordu çünkü ya anneme sadığım ya da kendime sadığım ve kendine sadık olmak çok fazla suçluluk duygusu yaratıyordu. Bu, Sadakatsizlik Bağı'nın eylem halindeki haliydi. Bu yüzden Jim, kötü hisler üreten tehdidi ortadan kaldırdı: Kız arkadaşlar gitmeliydi. Ve onları göndermenin bir yolu da tıpkı annesinin yaptığı gibi onları eleştirmekti.

Birisi bir MEM'in annesiyle olan ilişkisine karışmaya başladığında, MEM ilişkiyi korumak için "annesinin temsilcisi" gibi davranır.
Bu tür müdahalelere örnek olarak "Aşırı Annelik ve

Machine Translated by Google

Under Fathered" sınıfında, Psycho'daki Marion'ın Norman'a annesinin ona kötü davrandığını masumca ima etmesi ve müvekkilim Jim'in kız arkadaşları. MEM'in annesinin artık etrafta olmasına bile gerek yok. Anne ülkenin öbür ucunda, yan evde veya ölü olabilir. Önemi yok. MEM'in annesinin sadakat talebi, MEM'in bilinçaltında Sadakatsizlik Bağı olarak içselleştirilmiştir. Otomatik olarak onun adına tepki verir. Bağlı olduğu ve bilinçli olarak ayrılmak istediği halde, iç içe geçmiş iliş kisini savunur. Kendisine maliyetine rağmen sadıktır.

Sol Beyin Tarihi İdealleştirir; Sağ Beyin Onu Hayata Geçirir

Bir sonraki senaryo pratiğimde sıklıkla yaşandı: Daha sonra aşırı derecede tacizci bir ailede büyüdüğünü keşfettiğim biriyle çalışıyorum. Ancak ilk başta danışan çocukluğunun harika geçtiğini söylüyor. Aile sevgi doluydu. Hiçbir sorun yoktu. Ve bu, ailede ciddi şiddetin olduğu durumlarda geçerlidir. Bir kişi bana ciddi duygusal sorunlar geçmişiyle geldiğinde -bağımlılıklar, ilişkiler, fobiler- uzun yıllar süren klinik deneyimim, "harika bir çocukluk" hikayelerinin doğru olduğunu.

Bir terapist olarak bu inkar duvarını nasıl aşabilirim? Temel olarak ayrıntıları sorarım, müşteri bana biraz baskı yapmama izin verecek kadar güvendikten sonra. "Çocukluğunuzla ilgili herhangi bir şeyi değiştirir miydiniz, eğer geçmişinize geri dönüp yeniden yazabilseydiniz?" derim. Genellikle, müşterim "Hayır" der ve sonra "Evet," der ve sonra gerçek ortaya çıkmaya başlar. Bir süre sonra "Babanız kemerini çıkardığında nasıldı?" diye sorarım. Ondan önce, çocukluğundaki her şey her sorduğumda mükemmeldi. Ayrıca "Bana her şeyin nasıl iyi olduğunu anlat. Çok fazla sevgi ve şefkat gördün mü? Sevildiğini nasıl anladın? Sevginin hangi ifade biçimleri

Machine Translated by Google

"Hatırlıyor musun?" Tacizci ailelerde genellikle çok az sevgi ve şefkat vardır.
Müşteri, "Beni sevdiklerini biliyorum. Sadece bunu göstermediler." diyebilir. Ben nazikçe ısrarcıyım: "Nasıl bildin? Sevildiğini sana hissettirmek için ne yaptılar?" Ve belki başka bir zaman: "Çocukluğunun en önemli anları, en çok sevdiğin kısımları nelerdi?" Şimdi biraz gerçeklik ortaya çıkmaya başlıyor.
İnkar yavaş yavaş yerini bırakıyor.

Peki, ağır istismara maruz kalan bir ailede büyüyen MEM neden bu kadar kötü hissediyor? her şeyin güzel olduğunu? Bu "geçmiş i idealleştirme" süreci mantıksız ve gizemli görünüyor, ancak basit bir açıklaması var. Çocuklar olarak, birincil bakıcılarımıza derinden bağımlıyız. Onlar tarafından ciddi şekilde incinmişsek, durumu daha olumlu bir ışıkta yeniden canlandırmaktan başka seçeneğimiz yoktur, böylece onlarla bir tür bağlantı hissiyatını sürdürebiliriz. Bu, güvenlik hissimiz için hayati önem taşır.

Ebeveynlerinin tacizi, ihaneti veya iç içe geçmesi nedeniyle incinmiş bir ailede büyüyen kişiler, olaylarla birlikte gelen duyguları "unutarak" bu deneyimleri görme biçimlerini yeniden şekillendirmelidir. Sol beyinlerinde, ona önem veren duyguları unutsalar bile, ne olduğunu hatırlayabilirler. Ancak bazen, olanların hatırası bile unutulmuştur. Her iki durumda da, acı verici veya korkutucu duygular anılardan koparılmış ve bu duygular bilinçaltında depolanmış ve başka durumlara veya insanlara bağlanmıştır.

Örneğin, beş yaşındayken danışanlarımdan biri babasının bir iliş ki yaş adığına tanık oldu. Babasının bir kadınla flört ettiğini ve onu başından çıkardığını gördü. Cinsel imalı dil ve aşırı dokunma vardı. Danışanım onların cinsel ilişkiye girdiğini görmedi, ancak bir şeylerin yanlış olduğunu biliyordu. Bana danışana kadar bunu unutmuştu, ancak insanların ilişki yaşamasına yoğun tepkiler veriyordu. Hafif bir tahrikte, çoğu insandan daha fazla ahlakçı, kınayıcı ve utandırıcı oluyordu.

Machine Translated by Google

Olayı unutmuş tu ama duygularını hatırlıyordu.

Bu tipiktir. Travmatik (acı verici veya korkutucu) olaylarla iliş kili duygular kaybolmamış tır. Sağ beyinde korunurlar.

Bunlar stresli zamanlarda ortaya çıkar ve çoğ unlukla baş kalarına yansıtılır; örneğ in, bir MEM'e bağ lanma konusunda "baskı uygulayan" bir kadına.

Bu yansıtılan duyguları stres anlarında gözlemlemek, bunların analiz iç in görünür hale getirilmesinin baş lıca yollarından biridir. Bir sonraki kutuya bakın.

Birinin annesi veya babasıyla iliş kili duyguları partnerlerine yansıtmak yaygındır. Bir danış an bana ş unu söyler: "Annem babamla iliş ki yaş adı ve bu yüzden anneme güvenemedim. Ş imdi karıma güvenemiyorum, oysa o sadık ve ona güvenmemem iç in hiç bir neden yok." Güvensizlik duygularını karısına yansıtıyor, oysa bunlar annesine ait.

DUYGULARI YANSITMAK

Bir kiş inin bilinç altı stres altında geç miş ten gelen duyguları üretmek iç in kış kırtıldığ ında, kiş i genellikle bu duyguları ş u anda olan biriyle iliş kilendirir ve böylece duyguları uzun zaman önce yaş amış birine değ il, yakındaki birine "yansıtır". Bir MEM'in iliş kileri, bu duygu yansıtmasından etkilenir çünkü partneriyle birlikteyken sıklıkla çocukluk çağ ı iç içe geç miş liğ inin acısını hisseder.

Erken Bağ lanma Ne Tür Bir Sevgili Olacağ ınızı Belirler

Olmak

Psikologlar, bir çocuğ un annesiyle (ve önemli diğ erleriyle) bağ kurmasının ilk deneyimlerine "erken bağ lanma" adını verirler. Erken bağ lanmanın anısı

Machine Translated by Google

bağ lanma, çocuğ un ve çocuğ un yetiş kin olduğ u kiş inin diğ er yakın iliş kileri deneyimlediğ i bilinçsiz bir ş ablon olarak sağ beyinde kablolanmış tır. Erken bağ lanma iyi giderse, çocuğ un annesiyle olan bu iliş kisi tatmin edici, sevgi dolu ve neş eli yetiş kin aş k deneyimlerine açılan bir kapı haline gelir. Erken bağ lanmanın iyi gitmesi ş u anlama gelir:

- Bebeğ e, tutarlı ve sevgi dolu bir bakımla yeterli ilgi, rahatlık ve istikrar sağ lanır.

- Bebekliğ in ilk aş amasının ardından, yürümeye baş layan çocuğ a annesinden ayrı olma, dünyayı keş fetme ve sonra geri dönme özgürlüğ ü verilir.
  onu "güvenli üssü" olarak görüyordu.

- Stresli bir olayın ardından genellikle yeniden bağ lantı kurulur.
  annesi ve onun tarafından rahatlatılması.

Her çocuğ un erken çocukluk döneminde bağ lanma ve ayrılık arasında bir dengeye ihtiyacı vardır. Gelip gitme özgürlüğ ü sağ lıklı geliş im için önemlidir ve birleş me ve ayrılma becerisinde kritik bir unsur olarak hizmet eder.
yetiş kinlikte sevgili.

Erken bağ lanma iyi gitmezse, bunun sonucunda oluş an bodur erken anne-çocuk iliş kisi, yetiş kin aş k iliş kilerinde hayal kırıklığ ına ve tatminsizliğ e giden bir kapı görevi görür. Erken bağ lanma, bir tür ciddi ihmal veya istismar varsa, bebeğ in kendini güvende hissetmemesi veya yürümeye baş layan çocuğ un ayrılığ a giden yolunun, anne-çocuk iliş kisinde olduğ u gibi, bozulması durumunda kötü gidebilir.
oğ ul iç içe geçmesi.

Anne-oğ ul iç içe geçmiş liğ inde, anne ebeveyn-çocuk iliş kisini tersine çevirir, böylece çocuk artık ihtiyaç sahibi anneyi dengelemek için kullanılır, tam tersi değ il. Çocuğ un hayranlık dolu ilgisi, annenin duygularının içsel duygusal fırtınalarını yatış tırır; onun kaygılı, korkulu,

Machine Translated by Google

ve öfkeli ruh halleri. Ama sonra doğal özerklik ihtiyacı ortaya çıkar, iki veya üç yaşında başlar ve daha sonra çocukluk boyunca devam eder. (Birçok kişi özerklik ihtiyacının ergenlikte başladığını varsayar, ama bu doğru değildir.) Olumsuz sonuçlar olmadan gelip gitmekte özgür hissetmek ister; annesinin hayal kırıklığını yatıştırmak zorunda kalmanın yükünden kaçınması gerekir. Ama bağlanmış anne, hayranlık duyan, seven, güven veren oğlunun şimdi duygusal refah kaynağını geri çekmeye hazırlandığı zaman tehdit altında hisseder. Oğlunun gidişinin -ne kadar doğal olsa da- onun mutluluğu ve duygusal istikrarı için tehlikeli olduğunu hisseder. Bilinçsizce ve bazen bilinçli olarak onu kendisine bağlamaya başlar. Onu bağlamış olmada başarılı olma gücüne sahiptir, ama bu oğlunun gelecekteki mutluluğu için büyük bir bedel ödeyerek gerçekleşir.

Narsistik Ebeveynlik

Çok küçük çocuklar anne ve babalarının hayranlık dolu ilgisinde kendilerini özel ve değerli hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Çocuklar, ebeveynleri onlara uyum sağladığında ve ipuçlarına yanıt verdiğinde bu şekilde hissederler: ağladıklarında onları kucaklamak ve kıvranmak istediklerinde onları serbest bırakmak. Narsistik ebeveynlikte, çocuklar ilgi görebilirler, ancak ilgi çocuklardan ziyade ebeveynlerin ihtiyaçlarına hizmet eder. Çocuklar, ebeveynlerin duygusal bir desteğe ihtiyaç duyduğunda kucaklanırlar. Ebeveynlerin yapacak başka bir şeyleri olduğunda görmezden gelinirler. Narsistik ebeveynlikteki çocuklar, içlerinde boşluk olan yetişkinlere dönüşürler. kalpleri ve dipsiz bir ihtiyaç duygusu.

Narsistik ebeveynliğin zararları nesilden nesile aktarılıyor. Narsistik ebeveynlik gören bir çocuk, ortaya çıkan boşluğu ve ihtiyacı yetişkinliğe taşımakla kalmaz, aynı zamanda o yetişkin ebeveyn olduğunda, boşluk ve ihtiyaç onun kendi narsistik ebeveynliği olarak ifade edilir, vb.

Machine Translated by Google

Narsistik ebeveynlik şiddeti değişebilir. Bir anne oğluna karşı bir miktar uyumlu olabilir, ancak yokluğunda bir koca veya ekonomik zorluklar veya başka bir kaynak eksikliği nedeniyle strese girdiğinde uyum duygusunu kaybedebilir.

tür. Stres altında, sağ beyni iyi annelik kararlarını geçersiz kılar ve kaygılı duygularını yatıştırmak için oğluna güvenmeye başlar. Ancak, narsisistik anneliğin en şiddetli biçiminde, içe geçme sadece sağ beynin stres altında hareket etmesi değildir.

Aşırı durumlarda, içe geçmiş bir anne bilinçli olarak kullanma hakkına sahip hissedebilir Oğlunun kendi boşluğunu doldurması için çabalıyor ve onun sevgi dolu ilgisini sadece kendisi için saklamak için çaresiz olabilir. Kocası onunla içe geçme konusunu gündeme getirirse, eğilimlerinin farkına varmasını ve belki de danışmanlığa katılmasını önerirse, bu bilinçli olarak içe geçen anne işbirlikçi olmaktan çok düşmanca davranır. Oğlunun sürekli hayranlığı olmadan yaşayamayacağını hisseder ve bu konuda konuşmak istemez.

Erken bağlanma deneyimleri yaşamın ilk yıllarında sağ beyne kazınır ve yetişkinlikte yeniden aktive edilir, samimi karşılaşmalar sırasında hisler ve duyumlar haline gelir. Erken bağlanmada her şey yolunda giderse, beyin güvenlik ve emniyet duygularını "hatırlayacaktır". İçe geçme meydana gelirse, yetişkin karşılaşmasına yansıtılan duygusal yük tehlike ve kaygı olacaktır, yetişkin durumu güvenli olsun veya olmasın.

Bu yüzden bir MEM'e "Neden anneni terk etmiyorsun? Bunun neden bu kadar büyük bir sorun olduğunu anlamıyorum." veya "Sadece kız arkadaşına bağlan. O sana iyi geliyor." demek mantıksızdır. Sorunu beyninde kablolanmıştır; bu öylece istediğin gibi yok edebileceğin bir şey değildir.

Geçmişi Nasıl "Düzeltebiliriz"

Psikoterapinin temel yaklaşımı, travmatik çocukluk olaylarına anlam katan duyguları bilinçaltından geri getirmek ve yardımcı olmaktır.

Machine Translated by Google

MEM'in bu duyguları anılarıyla yeniden iliş kilendirmesi. Psikoterapinin bir amacı, stres anlarında bilinçaltının müdahalelerini iş lemeyi öğ renmek ve bilinçaltı ş ablonların yönlendirdiğ i hataları tekrarlamaktan kaçınmaktır.

İ ş te müş terim Larry'nin, tanımayı öğ rendikten sonraki hikayesi bilinçaltı tepkilerini değ iş tirmek. "Çocuğ uma hiçbir ş ey iç in bağ ırdım. İ nanamadım. Bana annemin bana bağ ırmasını hatırlattı. Beni geçmiş e götürdü. Ağ ladım ve iyi bir arkadaş ıma anlattım. Ve biliyor musun? Bunu bir daha yapmayacağ ım."

Larry'nin yaptığ ı ş uydu:

1. Haddini aş tığ ını anladı.

2. Davranış ının bilinçaltı köklerini, bununla ne alakası olduğ unu fark etti
   Çocukluğ unda nasıl tetiklendiğ ini ve nasıl etkilendiğ ini anlattı.

3. Davranış larını yönlendiren, geçmiş ten gelen güçlü duyguları hissediyordu.

4. 1'den 3'e kadar olan noktaları baş kasına açık bir ş ekilde ifade etti,
   açıklık, alçakgönüllülük ve hesap verebilirlik.

5. 1'den 4'e kadar olan maddelerin netliğ inden yararlanarak davranış ını değ iş tirmeye karar verdi.

Larry, hayatının stresli bir anında bilinçaltının müdahalesini fark etti ve bununla olduğ u gibi baş a çıktı.

Herkes bilinçsiz ş ablonlara kış kırtılır ve bu olduğ unda çoğ u insan bunu görmezden gelir veya küçümser. Larry ne olduğ unu anladı ve süreci kendisi yaş adı çünkü ona bunu terapide nasıl yapacağ ını öğ retmiş tim. Birçok insan tüm bu adımların üstesinden gelmek iç in gereken alçakgönüllülüğ e veya sabra sahip değ ildir. Daha da önemlisi, çoğ u insan buna gönüllü değ ildir. Bazen terapi öğ retmekle ilgilidir

Machine Translated by Google

Müş terilerin kendilerine farklı bir ş ekilde bakmayı tercih etmeleri.

Bir sonraki bölümde bu sürecin nasıl gerçekleş tiğ ine dair daha fazla bilgi vereceğ im.

terapi alanında çalış maktadır.

10 Ş İ FA YOLCULUĞU

Terapi Hakkında

Psikoterapinin amacı, yıkıcı davranış lar, sıkıntılı ruh halleri veya daha tatmin edici ve mutlu bir hayata giden engeller üzerinde kontrol kazanmak için bilinçaltının iş leyiş ini ortaya çıkarmaktır. Terapi, insanlara kiş isel sorunları hakkında tavsiyelerde bulunmak değ ildir. Koçluk değ ildir. Eski bilinçaltı kalıpları ve tepkileri ortaya çıkarmak için bir tür arkeolojik kazıdır. Rahatsızdır. Zaman alır. Uzman rehberliğ i gerektirir. Bu bölümün amacı, terapinin ne olduğ unu, ne zaman ihtiyaç duyulduğ unu, terapide ne olması gerektiğ ini ve bir terapistin nasıl seçileceğ ini anlamanıza yardımcı olmaktır.

Psikoterapi Sempatik Dinleme Değ ildir

Psikoterapi ile diğ er duygusal sorun çözme yöntemleri arasındaki farkın ne olduğ unu merak ediyor olabilirsiniz; örneğ in, sempatik dinleme, pozitif düş ünme, irade, "sadece hayır de" ve daha pek çok yöntem.

Rahibiniz veya iyi bir arkadaş ınız sizi dinleyip ücretsiz rehberlik sunacakken neden bir terapiste para ödeyesiniz ki? Aradaki fark, psikoterapinin davranış ın bilinçaltı temeline eriş mek için çalış ma ş eklidir. Sempatik dinleme destekleyici bir süreçtir: Bir sorun sunduğ unuzda, duygusal destek ve cesaretlendirme sunulur, genellikle sorunla baş a çıkma yolları hakkında tavsiyelerle birlikte. Bu tür bir destek genellikle faydalıdır. Ancak, bu terapi değ ildir .

Günümüzde birçok insan kiş isel hayatlarında kendilerine yardımcı olması için "yaş am koçluğ u" alıyor.

Machine Translated by Google

veya iş sorunları. Bu da terapi değildir. Yaşam koçluğu esasen sadece bilinçli zihne hitap eder.

Genellikle insanlar ciddi duygusal veya davranışsal sorunlar yaşadıklarında değişmek istediklerini ama "değişemediklerini", bilinçaltı şablonlarının onları kontrol ettiğini bilirler. Psikoterapistler bunu bilirler ve bu bilinçaltı temel nedenleri ortaya çıkarmak ve insanların bunlardan daha az etkilenmelerine yardımcı olmak için eğitilmişlerdir. Bir rahip, papaz, haham veya diğer ahlak temelli danışmanlar genellikle yalnızca bilinçli materyalle ilgilenir. Değişmenin bir yolu olarak "affetmeyi" önerebilir. Ancak bilinçaltı kendi kurallarına uyar. Ahlaki ilkelere göre hareket eden bir kişi, bilinçaltı kökleri olan belirli davranışları ve dürtüleri bastırabilir, ancak daha sonra bilinçaltı enerji başka bir şekilde ortaya çıkacaktır. Örneğin, bir MEM annesine olan öfkesini bastırabilir. Daha sonra bilinçaltı, kadın düşkünlüğü yaparak ve aynı anda diğer erkeklerin cinsel davranışlarını lanetleyerek bu öfkeyi ifade etmek için ortaya çıkabilir.

AFFETME

Affetmek ruhsal gelişim ve iyileşme için önemlidir. Ancak bazı insanlar affetmeyi sorunları ve duyguları uzlaştırmak yerine reddetmek için kullanırlar. Bu olduğunda, bilinçaltı yine de istediğini yapar ve sorunlar devam eder. Bu sorunlarla ve duygularla yüzleşmeden affetmek, sadece başka bir inkar biçimidir.

Davranış kalıplarını değiştirmek isteyen insanların bilinçaltı zihinlerine yerleşmiş hikayelerle başa çıkmaları gerekir. Ancak o zaman ahlakları

Machine Translated by Google

davranış larıyla senkronize edilir. İ ş te psikoterapi burada devreye girer. Bu iş i yapan tek süreç tir.

Depresyona Ne Sebep Olur?

Bir MEM kapımı çalarak kötü bir aile ve kötü bir çocukluk geçirdiğ ini söylemeyecek. Genellikle depresyonuna odaklanacak ve bununla mücadele etmek için ilaç almasına yardım etmemi isteyecek. Ancak, sadece antidepresan ilaçlar önererek onu göndermek mantıklı olmaz. İ yileş ecekse, neden depresyonda olduğ unu bulmak önemlidir.

Depresyon bazen biyolojik bir sorundan kaynaklanabilir ve bu nedenle İ laçlarla uygun ş ekilde tedavi edilmesi gerekir - ancak bu teş his sıklıkla aş ırı kullanılır. Depresyon, asla iş lenmemiş , farklılaş mamış bir duygu kütlesinden de kaynaklanabilir. Eğ er bu donmuş duygu kütlesi çözülürse, MEM çok geçmeden artık o kadar depresif olmaz. Ve daha da önemlisi, Gerçek Benliğ iyle daha uyumlu hale gelmiş tir. Bir MEM'in bilinçaltının anlatmak için can attığ ı bir çekirdek hikayesi vardır. Bu hikaye anlatma sürecinin gerçekleş mesine izin verildiğ inde, MEM o zaman kendisi olmak için daha özgür olur. Bilinçaltı ş ablonları tarafından daha az kontrol edilir.

Terapiye İ htiyacınız Var Mı?

"Siz bir MEM misiniz?" sorusuna en iyi cevap, 9. Bölümün baş ındaki anketi dikkate alarak verilebilir. Aş ağ ıdaki liste, terapiye ihtiyacınız olup olmadığ ı konusuna daha özel olarak odaklanmaktadır. 9. Bölümde belirtildiğ i gibi , anne-oğ ul iç içe geçmesinin sonuçlarının ciddiyeti farklı MEM'ler için farklılık gösterir. Tüm MEM'lerin terapiye ihtiyacı yoktur. Öte yandan, terapiye ihtiyacı olan bir MEM, yalnızca bu (veya baş ka bir) kitabı okuyarak veya konuş abileceğ i bir arkadaş veya dini danış man bularak yeterli yardımı alamaz.

Machine Translated by Google

Eğ er bu noktaların sizin iç in önemli olduğ unu düş ünüyorsanız, o zaman terapiyi düş ünün:

• Küç ümseme. Yıkıcı bir alış kanlığ ınız var ve bir sorun olduğ unu biliyorsunuz, ancak onu küç ümsüyorsunuz. "Bu büyük bir sorun değ il" veya "Bu bir sorun, ancak kendim halledebilirim" diyorsunuz. Ancak asla halledemiyorsunuz. Burada iliş kiler, bağ lılık, cinsel sorunlar, ç ok fazla yemek veya ç ok fazla iç mek, ç ok fazla ç alış mak veya hiç kalkıp gidememek gibi zorluklardan bahsediyor olabiliriz.

• Kaç ınma. Davranış ınızın bazı yönleri sizi rahatsız ediyor, ancak bunun hakkında düş ünmek istemiyorsunuz. "İ nkar" durumunda olabilirsiniz. 7. Bölüm'deki "İ nkar" baş lıklı kutuya bakın.

• Değ iş tirilemez. Davranış larınızın veya hayatınızın bazı yönleri sizi rahatsız ediyor ve iş leri daha iyi hale getirmeye ç alış tınız, ancak baş aramadınız. Bilinç li iradeniz tek baş ına bu iş i yapmaya yetmiyor. Sorunlu cinsellik. Cinselliğ inizin bazı yönleri sizi rahatsız ediyor. Performans konusunda zorluk ç ekebilirsiniz veya cinselliğ iniz bastırılmış olabilir veya aş ırı, zorlayıcı veya baş ka bir ş ekilde rahatsız edici olabilir.

• Kaygılı veya depresif hissetmek. Kaygı veya depresyon, hareket kabiliyetinizi sınırlandırıyor. hayat.

• Hayır diyemezsiniz. Anneniz veya eş iniz gibi zamanınız ve zamanınız üzerinde mantıksız taleplerde bulunan insanlara sınır koyamazsınız. enerji.

• İ hanet bağ ı. 8. Bölümde ihanet bağ ı olarak tanımlanan bir iliş kiniz var . Örneğ in, insanlara, durumlara, iliş kilere veya

Machine Translated by Google

Size zarar veren veya zararlı olan kurumlar.

MEM İçin Terapiye Yönelik Engeller

Bir MEM terapiye ihtiyaç duyabilir ve terapiye ihtiyacı olduğunu kabul edebilir ve sonra—onu seven insanların hayal kırıklığına uğramasına rağmen—terapiden kaçınabilir. Yaygın bir örüntü, belki de sık sık terapist değiştirerek veya uzun süreler terapiye gitmeyerek, terapiyi ciddiye almadan denemesidir.

Bir MEM'in terapiye karşı onu caydıran bazı yerleşik engelleri vardır. Birincil engel Sadakatsizlik Bağı'dır; başka bir deyişle, kendi hayat seçimlerini yaparak annesine sadakatsizlik ettiği için duyduğu suçluluk duygusudur. Ayrıca, genellikle sadece onun hakkında konuşarak annesini inciteceğinden korkar. Çocukluğunun idealize edilmiş ve arındırılmış hikayesine tutunma eğiliminde olacaktır: Annesinin kahramanıydı ve hiçbir zarar görmedi. Annesi mükemmel ve bir şehitti.

İç içe geçmiş hayatının tüm kayıplarının farkına varmaya başladığında, çok öfkelenebilir. Bu öfkeden duyduğu korku, kendi kendini tanımasına engel olabilir. Elbette, mevcut davranışlarını geçmişine ve bilinçaltı şablonlarına bağlamakta zorluk çekebilir. Kesinlikle annesi ve diğer insanlarla sınırlar koymakta zorluk çekecektir, ki bu da terapinin yol açacağı bir şeydir. Terapiye gitmesinin önündeki en büyük engel, hayatını geri almak için kesin bir karar verme zorluğu olabilir.

Terapide Neler Olmalı ve Terapötik Zaman Çizelgesi Nedir?

Terapi plana göre giderse, hayatınızı haftada bir seanslarla iki ila beş yıl içinde değiştirebilirsiniz. İki yıldan az bir süre mümkün olabilir ancak yaygın.

Terapinin ilk yılında, odak noktanız ne olduğunuzu netleştirmek olacaktır.

Machine Translated by Google

baş a çıkma. Daha fazla ilerleme kaydedebilmeniz için herhangi bir bağımlılığı ele almalı ve yönetmeyi öğrenmelisiniz. İkinci yıla girerken, hayatınızdaki kayıpları tanımaya, kabul etmeye ve netleştirmeye devam edersiniz. Ayrıca bazı yeni davranışlar geliştirmeye ve bazı değişiklikler yapmaya başlayacaksınız; örneğin, annenize "Bazen ertesi güne kadar seni geri arayamam" diyebileceksiniz. Terapinizin ikinci yılında, gerçek benliğinizi buluyorsunuz. 8. Bölümde açıklandığı gibi, size birçok "rol" dayatıldı .

Şimdi, nasıl uygulanacağını bildiğiniz sınırları kullanarak alternatifler ve seçimler bulmaya başlıyorsunuz. Sadakatsizlik Bağını yeniden işliyorsunuz ve toksik suçluluk duygusu ve diğer yanlış inançlarla yüzleşiyorsunuz.

Terapinin üçüncü yılından itibaren bitene kadar,
yeni, daha sağlıklı davranışlar. Hayatınızda size yardımcı olmayan insanlar var. Ya bu ilişkiler daha olumlu bir şeye dönüşmeli ya da onları bırakmalısınız. Annenizle ilişkinizi sürdürebilirsiniz, ancak "Annenizle evli" kalamazsınız.

Terapiden sonra yeni hayatınızı yaşarsınız. Yeni bir değerler dizisine sahip olursunuz. yeni bir aileye, yeni bir kariyere veya diğer gelişmelere sahip olmak için
yeni bir taahhütte bulunun. Yeni sizi doğrulayan yeni bir ilişki setine sahipsiniz. Sürdürmeye karar verdiğiniz zor ilişkiler için net bir kararınız var
onları güvenli ve uygulanabilir kılan sınırlar. Hayatınız artık kendi
şifa verici bir maddedir ve şifa kendi kendini sürdürür. Bağımlılıklarınıza geri dönerseniz veya kendinizi orijinal zorluklarınızdan bazılarıyla mücadele ederken bulursanız terapiye geri dönmeniz gerekebilir. Aksi takdirde, zor kazanılmış iyi hayatınızın tadını çıkarın.

BAŞARILI BİR İŞİN GEREKLİ UNSURLARI

PSİKOTERAPİ

• Bağımlılıklardan kurtulmak

Machine Translated by Google

- Bilinç dışı nı bilinçli hale getirmek
- Köken ailesi ve iç içe geçme konularının açıklığa kavuşturulması
- Duygusal tepkileri ve ilişkileri yeniden şekillendirmek
- Sınırları belirlemeyi öğrenmek
- Affetmek ve bırakmak

Kaynakların Toplanması

Kendini ihmal etme, bir MEM'in semptomlarından biridir, ancak kendisinde daha iyi olma isteğini bulması kritik öneme sahiptir. 8. Bölüm'deki Arthur , Sadakatsizlik Bağı'nın gitmesine izin vermemesi nedeniyle kötü bir işte sıkışıp kalmıştır. Yardım için elini uzatmasını sağlayacak iç kaynaklarını kendisinde bulamamaktadır. "Evet, haklısın. Harekete geçmeliyim, ancak yapamıyorum." der. Bunlar, bilinçsiz mücadelesiyle bitkin düşmüş bir adamın sözleridir.

Buna karşılık, iyileşen bir MEM iyileşme yolculuğuna çıkma isteğini bulmuş olacaktır. Tek başına "irade" onu iyileştirmese de, ısrar ve bağlılık önemlidir, çünkü "iyi hissettirmeyen" şeyler yapmak zorundadır. Sağ beyni, özgürlüğe giden adımlarını suçluluk ve korkuyla doyurmak için hareket etmektedir. Sol beyni, sağ beynine yeni kalıplar öğretilene kadar onu ilerletebilmelidir.

Bağlılık, sağ beynin ürettiği sorunlu duygulara rağmen kararlı sol beyinin yola devam etmesidir. MEM'in hayatlarını daha iyi hale getirmek için bağlılık gösterme zamanı geldiğinde, bilinçaltı duygularını eski kuşatılmışlık duygularıyla doldurur. Daha sonra bu kötü duyguları harekete geçiren şeye karşı direnir ve isyan ederler,

Machine Translated by Google

yani, bağlılık. Özellikle, terapi sürecinin kendisi bu tepkiye neden olabilir ve dolayısıyla direnci uyandırabilir. Bu direncin Doug'ın terapide (Bölüm 2) ortaya çıktığını hatırlayabilirsiniz .

Bir terapist olarak çok fazla tavsiye vermemeye dikkat etmeliyim. İlk başta, bir MEM danışanı memnun etmeye heveslidir ve öneriler ister, ancak zamanla, tavsiyelerimi kontrol edici olarak deneyimlemeye başlar. İçe içe geçmişlik deneyiminde hissettiği duyguları terapi deneyimine aktarır. Bunun yerine, onu güçlendirmek için çalışırım. "Sizce bu sorunla başa çıkmanın bazı yolları nelerdir?" diyebilirim. "Bu önerilerden hangisi size 'doğru geliyor'?" Bu şekilde, onun Gerçek Benliği iyle, özgür ve sorumlu olmak isteyen kısmıyla uyum sağlıyorum. Çok fazla tavsiye verirsem, Sahte Benliği, kontrol altında hissetmeye karşı doğal tepkisi olan pasif direnç gösterirken aynı fikirdeymiş gibi davranmaya teşvik edilebilir.

Bir MEM, hayatıyla nereye gitmek istediği ve nasıl yardım alacağı konusunda sıklıkla kafası karışıktır. Aslında, bunu bilmeye sıklıkla direnir. Hayatını teslim edeceği birini bulma açısından düşünme eğilimindedir. Terapistine, rahibine veya yeni karısına ne yapması gerektiğini söylemesini bekleyebilir. Bu düşünce, MEM'in içe içe geçmişlik sorunlarını yansıtır. Özgürlüğü bulmak için, bir MEM'in kendi iyileşmesinin sorumluluğunu almayı öğrenmesi gerekir.

Terapistinizi Nasıl Seçersiniz?

Bir terapist bulmak ve ona yaklaşmak zor bir iş gibi görünebilir, ancak burada bunu kolaylaştırmaya çalışacağım. Bir terapist seçmeyi, her biri belirli bir odak noktasına sahip bir dizi adım olarak ele alalım.

Bir Terapiste Başvurmadan Önce

Tüm terapistler sizin için eşit derecede iyi olmayacaktır. Arkadaşlarınızdan veya Alcoholics Anonymous gibi bir destek grubuna katılıyorsanız, destek grubunuzdaki insanlardan referans almaya çalışın. Sizi anlayan bir terapist arayın

Machine Translated by Google

iç içe geçme. İlgili uzmanlık alanları erkek sorunları, çocukluk istismarı, cinsel istismar ve bağımlılıklardır. Çok az sonuçla sonsuz terapi ünü olan bir terapistten ve ayrıca çok kısa süreli terapiye kendini adamış olanlardan uzak durun.

Terapistler iç içe geçme sorunlarıyla başa çıkmak için kısa süreli terapi önerdiğinde, genellikle sigorta kısıtlamaları tarafından engellenirler veya iç içe geçmenin etkilerini tam olarak anlamayabilirler. Aşağıdaki kutuya bakın.

Telefon

Görüşmesi Çoğu terapist, onlarla bir seansa başlamadan önce sizinle kısa bir konuşma yapmaya istekli olacaktır. Hangi sorunlarınızın olduğunu düşündüğünüzü söyleyin: küçümseme, kaçınma, değişememe, sorunlu cinsellik vb. Annenizle iç içe olduğunuzu düşünün. Terapistin sorunlarınızla ilgili başka kişileri tedavi edip etmediğini sorun. Etmediyse, bu terapistin sizi daha önce tedavi etmiş başka bir terapiste yönlendirip yönlendiremeyeceğini sorun. Terapistin yaklaşımını sorun ve cevabın açık ve makul görünüp görünmediğini belirleyin. Terapistin ne kadar ücret aldığını ve olası sigorta kapsamını sorun.

Birinci Oturum

Terapiste annenizle aşırı ilgilendiğinizi söyleyin. Terapistin cevaplaması gereken temel soru şudur: "Yetişkinlerle, başarılı hayatlar yaşamaya başlamak için ebeveynlerinden ayrılmalarına ve farklılaşmalarına yardımcı olmak için çalışıyor musunuz?" Bunu telefon görüşmesinde sormuş olsanız da, önemli bir konudur ve bu konuda çok net olmanız gerekir.

Terapistin bu tür iç içe geçmiş lik sorunlarıyla ilgili uygulamalı deneyimi yoksa, bu tür deneyimi olan bir meslektaşından yardım isteyin. Terapist bu tür bir deneyim yaşadıysa, belirli başarı hikayeleri isteyin. Terapistin sorununuzu küçümsemediğinden emin olun. Bir terapist ilgisiz, dikkatsiz, dikkatsiz veya başka bir şekilde "tuhaf" görünüyorsa, sezginize güvenin ve başka bir yere bakın. Bir terapistin size derin bir sezgisel düzeyde uyması gerekir.

Machine Translated by Google

KISA SÜRELİ TERAPİ VE YÖNETİLEN BAKIM

Nedir. Kısa süreli terapi, terapist ve danışanın birlikte geçirdikleri zamanı, danışanın gerçek ihtiyaçları ne olursa olsun, bazen on iki seanstan fazla olmayacak şekilde sınırlar. "Yönetilen bakım", sigorta şirketinin parasını kurtarmak için terapi fonlarını sınırlamak anlamına gelir.

Neden kalıcı değişikliklere yol açmıyor. Terapi yapay olarak zamanla sınırlı olduğunda, davranışta başarılı uzun vadeli değişiklikler olası değildir. Kısa vadeli terapi semptom yönetimine odaklanır. Örneğin, depresif bir kişiye psikoterapi olmadan antidepresan ilaç verilebilir. Araştırmalar, ikisinin birleşiminin en etkili olduğunu güçlü bir şekilde öne sürüyor.

Neye yol açar. Yönetilen bakım altındaki danışanlara yardım etmeye çalışan bir terapist genellikle temel nedenleri ortaya çıkarmaya çalışmaktan vazgeçer. Terapi süreci "koçluğa" indirgenebilir.

İlk Altı Oturumda

Dinlendiğinizi hissetmelisiniz. Terapist sizinle bir ilişki ve güven kurmalıdır. Altı seans içinde anlaşıldığınızı ve onaylandığınızı hissetmezseniz, terapistinizi değiştirin.

Terapist, geri bildiriminde, sizin düşüncelerinizi anladığını göstermelidir. sorun. Ayrıca terapist ne aşırı ısrarcı ne de küçümseyici olmalıdır.
Terapistin ilk tepkisi "Aman Tanrım, bu gerçekten kötü görünüyor. Annenle ilişkini kesmelisin." ise bu kötü bir iş arettir. Öte yandan, "Annenle çok yakın olmanın nesi büyük bir sorun?" diyen terapist muhtemelen sizinle etkili bir şekilde çalışamayacaktır.

Bu konular.

Terapiste, hangi sorunların ilişkili olduğunu düşündüğünü sorun.

Machine Translated by Google

ebeveyn-çocuk iç içe geçmesi. MEM'in terapistin bunun bir sorun olmadığını söylemesini istediğini unutmayın. İç içe geçmeyle yüzleşmek korkutucudur ve bir terapistten alabileceğiniz en rahatlatıcı geri bildirim "Bununla uğraşmak zorunda değilsiniz." olacaktır. Ancak bu yanıt terapistin yardımcı olmayacağını gösterir .

Terapi Öncesi, Sırasında ve Sonrasında Ama Terapi Yerine Değil

Sorunlu bir MEM, hayatını iyileştirmek için terapinin yanı sıra üç aktiviteyi de takip edebilir. Birincisi, haftada en az bir kez bir destek grubuna katılabilir. MEM, bağımlılık yaratan bir madde veya süreçle (alkol, uyuşturucu, yiyecek, harcama, eş bağımlılık, seks) sağlıksız bir ilişkisi olabileceğinden şüpheleniyorsa, bağımlılığına odaklanan on iki adımlı bir gruba katılmak isteyebilir.
(On iki adımlı gruplar Anonim Alkolikler'e dayanmaktadır ve bağımlılıkları olan kişiler genellikle bunları yararlı bulmaktadır.) Eğer bu tür bir sorunu yoksa, aşırı "bakım"ını ele alan bir destek grubuna katılabilir (belki de Eş Bağımlılar Anonim). Bu kitabın sonunda çeşitli destek gruplarının iletişim bilgilerini listeliyorum. Bir destek grubuna katılmak, MEM için çok iyileştirici olan arkadaşlık kurmanın temel faydasını sunar.

İkinci olarak, bir MEM iyileşme hakkında okumalıdır: işlevsiz aileler, iç içe geçme, bağımlılıklar, çocuk istismarı, depresyon, sezgisel olarak yardımcı olabileceğini düşündüğü her şey. Bu kitabı okumak çok iyi bir başlangıçtır. MEM sorunlarına bakmanın zor olabileceğini biliyorum ve bunu yaptığınız için gurur duymalısınız. Çalışma kitapları özellikle faydalıdır. Okuma ve çalışma defteri tutma, kişisel bir iyileşme yolculuğunda basitçe bir dizi not tutmak olan günlük tutma ile birleştirilmelidir. Bir MEM okuduğu bir şeye karşı güçlü bir duygusal tepki verdiğinde (korku, iğrenme, heyecan, utanç), hayatında bununla ilgili hiçbir şeyi tanımasa veya hatırlamasa bile, okudukları bilinçaltı hikayesini yansıtabilir. Bu pasajları günlüğe not etmelidir. Bunlar önemlidir.

Machine Translated by Google

Günlük tutmaya "baş lamak" zor olabileceğ inden, iş te size yardımcı olabilecek bazı fikirler: MEM müş terilerimin faydalı bulduğ u ş eyler. Çocukluğ unuzun hikayesini istediğ iniz gibi yazın: Eğ er iç içe geç memiş olsaydınız nasıl olurdu? Bir diğ er egzersiz de hem çocukken hem de ş imdi bir yetiş kin olarak kalbinizin gerç ek arzularını, iç içe geç meniz nedeniyle yapmanız engellenmiş olabilecek ş eyleri listelemektir. Bunlar ş u anda yapmak istediğ iniz ş eyler mi? Ş unu hayal etmeye ç alış ın (ve yazın): Eğ er bugün kendinizi suç lu ve yükümlü hissetmeseydiniz, hayatınız nasıl olurdu ve neyi farklı yapardınız? Önümüzdeki beş yıl nasıl geç erdi? Günlük tutmak iç in son öneri m, hem romantik hem de arkadaş lık olmak üzere, arzuladığ ınız iliş ki türlerini listelemenizdir.

Tavsiye ettiğ im üç aktiviteden sonuncusu aslında kaç ınılması gereken bir ş eydir: Zararlı iliş kileri sınırlamak. Bir MEM, yapabildiğ i ölç üde, insanlarla olan tatsız veya incitici etkileş imleri sınırlamalıdır. Bir MEM, istemediğ inde, örneğ in aile üyeleriyle, insanlarla bir araya gelmek zorunda hisseder kendini. Bu tür kiş isel karş ılaş malar hakkındaki hislerini günlüğ üne not etmelidir.

Bu üç aktivite bir MEM'i bilince, arkadaş lığ a ve sorumluluk almaya doğ ru ve bağ ımlılıklardan, sağ lıksız alış kanlıklardan ve iliş kilerden uzaklaş tıracaktır . Terapinin yerini tutmasalar da güç lü ş ifa adımlarıdırlar.

İ leriye Doğ ru Hareket

Psikoterapinin temel amacı, bir MEM'in bilinç altı ş ablonlarının hayatını kontrol etme gücünü azaltmaktır. Terapiye yönelik engeller, iç içe geç menin yarattığ ı suç luluk ve inkarla yüzleş mede ortaya ç ıkar. Çocukken her ş eyin ne kadar kötü hissettirdiğ ini hatırlama ihtiyacı, herkes iç in, ama özellikle MEM iç in, terapide baş arıya ulaş manın önündeki baş lıca zorluklardan biridir.

Machine Translated by Google

İ kinci Bölümde şifanın hedeflerini ve yöntemlerini ele aldıktan sonra, Üçüncü Bölümde ilişkilere odaklanıyoruz.

Machine Translated by Google

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM



Sağlıklı İlişkiler Nasıl Kurulur?

11 KENDİ ADAM OLMAK

Bir MEM Ebeveynler, Kardeşler ve Diğerleriyle İşleri Nasıl Daha İyi Hale Getirebilir

Bir MEM için iyileşme yolculuğu, babasıyla ilişkisini geliştirmeye ve annesiyle ilişkisini sınırlamaya çalışmayı içerir. İlk başta, annesiyle pazarlık yapma fikri korkutucu ve babasıyla imkansız görünebilir, ancak bu bölüm bunu başarmak için teknikler sunar.

Her iki ebeveynle de işleri daha iyi hale getirmenin temelinde şu fikir yatar: sınırlar. Bir MEM kendi sesini kendi dünyasında duyurmayı öğrenebilir. Ebeveynleriyle olan bağlarını, onlarla olan eski ilişkilerini değiştirmek için açıkça sınırlar ve kurallar koyarak kurar. Kulağa paradoksal geliyor biliyorum, ancak sağlıklı ilişkiler kurmak gerçekten de sınırlar ve limitler koymayı gerektirir. Bu tür sınırlar, insanların başkalarıyla bağlantı kurarken kendilerini korumalarını sağlar; alternatifler, yutulmak veya uzaklaşmak. Uzun süredir iç içe geçmiş olmaları nedeniyle, MEM'ler ilişkilerde orta yolu bulmakta zorlanırlar. Bir kişiyle bütünleşmeyi veya ondan uzaklaşmayı beklerler.

Bir MEM'in çocukluğunda sınırları göz ardı edilmiş ve ihlal edilmiştir. hayır deme yeteneğinin geliştiği bir zamanda. Şimdi, bir yetişkin olarak, sınırlar koymakta zorlanıyor ve hayır demekte zorluk çekiyor. Neyin kabul edilebilir neyin kabul edilemez olduğu konusunda açık olmakta büyük bir güç var. Eğer bir MEM

Machine Translated by Google

ebeveynlerine yönelik makul isteklerinde kararlı kalırsa, onlar da kabul edebilir. Aksi takdirde, en azından kim olduğu ve ne istediği konusunda daha net olur, bir başarı kendi başına.

Sağlıklı Anne-Oğul Yakınlığı

Devam etmeden önce, belki de sağlıklı anne-oğul ilişkilerinin, içiçe geçmiş ilişkilerle karşılaştırıldığında nasıl göründüğünü düşünmeliyiz. Annesine yakın olan, ancak onunla içiçe olmayan bir adamın kendi değerleri ve annesininkinden farklı olan kendi benlik duygusu. Annesiyle teması düzenli olabilir, çünkü onu seviyor ve bir ömür boyu süren ortak deneyimlerle birbirlerine bağlılar. Ancak, annesiyle olan ilişkisi hayatındaki ana ilişki değil; kendisiyle, karısıyla ve çocuklarıyla olan ilişkileri önce gelir. Ayrıca, annesinin onunla olan ilişkisi de onun için birincil değildir.
Onun kendi ilgi alanları ve ondan bağımsız ilişkileri var.

Birbirine bağlı olmayan bir oğulun annesiyle teması, birlik duygusuna sahip değildir. MEM için sıklıkla yaptığı yorucu bir yükümlülüktür. Ayrıca, birbirine karışmayan anne oğlunun ayrılığına saygılıdır; örneğin, anne oğlunu kişisel sorunlarıyla yüklemez ve oğul annesinin kişisel sorunları olduğunda onu kurtarmak zorunda hissetmez. Annesinin endişeleriyle ilgilendiği dönemler olabilir, ancak kronik olarak değil. Annesinin birincil desteğinin kendisi olmadığını bilir.

Sonuç

Başarılı bir ilişkinin her iki kişi için de bir "alt sınırı" olacaktır. Bu, katlanılacak şeylerin sınırları olduğunun anlaşılmasıdır. Bu bir tehdit değil, sınırların açıkça belirlenmesidir: "Bunun seninle yürümesi için elimden gelen her şeyi yapacağım, ancak sonunda, eğer bana zarar verirsen, eğer beni sömürürsen, eğer

Machine Translated by Google

bana ihanet edersen, beni ihmal edersen ve bu konuda hiçbir şey yapmazsan, seninle kalmam. Bu ilişki sadece senin ihtiyaçlarınla ilgiliyse ve sen bunu benimle ilgili yapmak için hiçbir çaba göstermiyorsan, yalvarmama rağmen, veda etme hakkım var. Eğer mecbur kalırsam seni terk ederim." Sağlıklı ilişkilerde, bu alt sınır genellikle söylenmez ama anlaşılır. Ancak, bir ilişkide sorun olduğunda, alt sınırınız konusunda net olmak iyi bir harekettir.

MEM'in sadece anne-babalarıyla değil, kardeşleriyle de bu tür bir netliğe ihtiyacı var. ortaklar, çocuklar, arkadaşlar—bir MEM'in yakın ilişki kurmak istediği herkes. MEM'ler, bir ilişkide hoşnutsuzluk yaratmaktan veya alıp vermeye izin vermekten korktukları için, alt çizgi kavramını zor bulurlar. Misilleme korkusu yaşarlar. Reddedilmekten korkarlar. Terk edilmekten korkarlar. Diğer kişinin "devralacağından" korkarlar.

Bu kitapta tartışılan her MEM, ilişkilerinde makul bir alt sınır belirlemekte zorluk çekmiştir. 4. Bölüm'deki Peder Mark'ın bunu nasıl yapacağını öğrenmesi gerekiyordu; mesleğine olan sınırsız bağlılığı ve yemek bağımlılığı, sonunda alt sınırını bulmasaydı onu öldürecekti. Freddy, Angela'nın ilişkilerine sınırlar koydu (Bölüm 7). Evlilik sona erdi, ancak Freddy hayatına yeniden başlayabildi. Tony, Elizabeth tarafından dayatılan ve sonunda kendisi için iyi olan bir alt sınıra sahipti (Bölüm 3).

John ve Linda Friel bunu The 7 Best Things Happy Couples Do adlı kitaplarında şöyle ifade ediyor : "Gerçekten harika çiftler her şeyi bitirmeye isteklidir ve bu yüzden asla bitirmek zorunda kalmazlar." Friels'in burada ifade ettiği şey, boşanmaya yol açabilecek net sınırlar koyarak, çiftteki her bir kişinin sağlıklı, netleştirilmiş bir ilişkiye olan bağlılığını teyit etmesidir. Aksi takdirde, aralarındaki güç farkı, onlardan birinin "kaybolmasına" neden olur ve ilişki sonunda her ikisi için de boş olur. Friels'in kitabı romantik bağlantılara odaklanır, ancak alt çizgi ilkesi diğer yakın ilişkiler için de geçerlidir.

Machine Translated by Google

Annemle Sınırları Belirlemek

Annesi ile sınırlar koyabilmesi için bir MEM'in kendisiyle ilişkisinin aşırı, külfetli ve uygunsuz olduğunu ve hala öyle olduğunu netleştirmesi gerekir. Suçluluğu gerçekliğin iyi bir göstergesi değildir. Tepkisi, annesinin gerçek ihtiyacı ve ona karşı gerçek yükümlülüğüyle orantısızdır.

İşte bir MEM'in sınırları belirlemesi için adım adım bir süreç:
anne:

Adım 1. Anneniz için yaptığınız en ağır, uygunsuz on bakım işini, en zarar verici ve zor olandan en azına doğru sıralayarak bir liste yapın. Örneğin, nişanlınızla dışarı çıkmak istediğinizde, yalnız olduğu ve hırsızlardan korktuğu için cumartesi geceleri sizi eve davet ediyor diyelim. Böylece cumartesi geceleri sık sık oraya gidiyorsunuz. Bu, listenizdeki "bir numara" olabilir.

Onuncu numara, iş yerinde size yaptığı günlük telefon görüşmesi olabilir. "Sadece ben varım," diyor, yarım saat sohbet etmeyi bekliyor.

Adım 2. "Hayır. Bunu senin için yapamam" veya "Şimdi konuşamam. Seni yarın ararım" gibi, sınır koymanın açık ve belirli yolları olan birkaç ifade yazın. Bu ifadeleri yüksek sesle prova etmelisiniz, böylece onunla konuşmanın stresi altında pozisyonunuzu değiştirmezsiniz.
Bu ifadeler sınırlarınızı temsil eder. Pratik yapmanın etkili bir yolu, annenizin sizinle aynı odada veya telefonda olduğunu hayal etmektir. Onun sizden listenizdeki bir şeyi yapmanızı istediğini hayal edin. Sonra ona, "Hayır. Sana bu konuda yardımcı olmaya müsait değilim" veya yazdığınız ifadeleri söyleyin.
aşağı.

Adım 3. "Sınır ifadelerinizi" uygularken ortaya çıkan hisleri tanımlayın ve bunlar hakkında biriyle konuşun. İdeal olarak, terapistinizden veya iyi bir arkadaşınızdan veya sizi destekleyen başka birinden destek alacaksınız.

Machine Translated by Google

ve sizin iç içe geçmiş lik sorunlarınızı anlar. Tipik olarak sadakatsizlik, suçluluk ve misilleme korkusunun duygusal bir akş amdan kalmalığ ını hissedersiniz. Terapi bu rahatsız edici duyguları iş lemenize ve uygunsuz suçluluğ u azaltmanıza yardımcı olacaktır.

Adım 4. Annenizin yaptığ ı ve sizde suçluluk veya korku uyandıran ş eyleri listeleyin. En çok. Ağ lamaklı mı oluyor? Ş ehit mi oluyor? Hayal kırıklığ ı mı gösteriyor? Öfke mi gösteriyor? Sessiz mi kalıyor? Misillemeyle mi tehdit ediyor? Bu tetikleyicilere vereceğ iniz tepkileri önceden tahmin etmeli, sonra bunları yazmalı ve düş ünmelisiniz. Bu ş ekilde kendinizi hazırlamış olursunuz. "Aman Tanrım, artık kimse beni sevmiyor" dediğ inde, sınırlarınızı yeniden doğ rulayan dürüst bir cevapla hazır olacaksınız.

Adım 5. Çocukken öğ rendiğ iniz yanlış inançlara karş ı koymak için yeni bir inanç seti geliş tirmek için çalış ın. Bir sonraki kutuya bakın. Bu yeni inançlar, Annenizle sınırlar koyma çabalarınızı desteklemek için olumlamalar olarak iş lev görebilir.

MEMİÇİN YENİ İNANÇLAR

1. Küçük bir çocukken anneme bakmak benim sorumluluğ um değ ildi. Bugün de benim sorumluluğ um değ il.

2. Kendi hayatımı yaş amam ve annemden ayrı olmam sorun değ il.

3. İhtiyacım olan ş eye ihtiyacım olması, istediğ im ş eyi istemem ve arzuladığ ım ş eyi arzulamam sorun değ il. Arzu. Sorumlu davrandığ ım sürece ihtiyaçlarımın, isteklerimin ve arzularımın peş inden gidebilirim.

4. Cinsel tutku da dahil olmak üzere hayatımın her alanında tutkumu hissetmem ve ifade etmem sorun değ il. Tutkum benim, annemin değ il.

5. Cinsel ifademden ben sorumluyum. O benim zevk almam için orada.

Machine Translated by Google

bastırmamak veya eyleme dökmemek.

6. Bir kadınla tatmin edici bir ilişki olduğunda anneme karşı sadakatsiz davranmıyorum.

7. Fantezi bana yakınlık getirmeyecek.

8. Mükemmel bir eş yoktur. Gerçekçi bir ilişkiye sahip olmayı hak ediyorum Arzuladığım biriyle.

9. İstemediğim hiçbir ilişkide kalmak zorunda değilim. Bir ilişkiyi bitirip sevdiğim bir partner aramak sorun değil.

10. İlişkilerde, tuzağa düşürülmüyorum veya yutulmuyorum. Bu bir anı. Sınırları belirleme, ne istediğimi düşünmek için zaman ayırma veya bir ilişkiyi bitirme seçeneğim var.

11. Kendi hızımda yakınlaşmam sorun değil.

12. Bağlılık, sadık olma talebi değil, kalmayı seçmek anlamına gelir. ne olursa olsun.

Anneyle Nasıl Olunur

Bir MEM'in annesiyle sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için sınırlar koymayı öğrenmesi önemlidir, ancak annesiyle tam olarak nasıl bir ilişki kurması gerekir? Onu alışverişe götürür mü? Eğer götürürse, ne zaman ve ne kadar süreyle? Çatışmalardan kaçınmak için konuştukları şeyleri sınırlandırır mı? Bu tür net ve belirli kararları annesinin etrafında almak, bir MEM için korku, suçluluk, utanç ve düşük öz saygı nedeniyle bir ikilemdir. Ayrıca, ebeveynler olarak

Machine Translated by Google

yaş , onlara bakmak istemek için doğ al bir eğ ilim vardır. Bu, duygusal olarak ayrı olmaya çalış an bir MEM'in ikilemini karmaş ıklaş tırır.

Sürekli görev baş ında olan bir MEM'in yeni bir düzenleme yapması gerekiyor annesiyle birlikte. Bir seçenek, cumartesi öğ leden sonrasını (veya baş ka belirli bir zamanı) evdeki iş lerde ona belirli bir saat boyunca yardım etmek olabilir. Bu, annesinin hayatını kontrol etmesine izin vermeden ona biraz özel zaman ayırmasının bir yolu olurdu, çünkü planlı ve kapsamı sınırlıdır.

MEM danış anlarımın bazılarının fiziksel temas konusunda sınırları vardır - örneğ in, bir kucaklama "merhaba" ama bir öpücük değ il. Bu gibi ş eyler, annesinin sıklıkla rahatsız edici derecede yakın olduğ unu yeni fark eden iyileş en bir MEM için önemli olabilir.

Bir araya gelme ve fiziksel temas için temel kuralların yanı sıra , MEM müş terilerimin anneleriyle koymak istediğ i tipik sınırlar, konuş ma ve para konularıdır . Bir MEM, annesi anlaş mazlıklarını dile getirme ve oğ lunu üçgenleme eğ ilimindeyse, annesinden babası (veya kız arkadaş ı veya karısı) hakkında konuş mamasını isteyebilir. Bunu aş ağ ıda, ebeveynlerin birlikte olmasıyla ilgili bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağ ım.

Para, ister annesi ona para versin ister o ona para versin, muazzam iç içe geçme sorunlarına yol açabilir. Annesi ona MEM parası veriyor olabilir veya o ondan bir miras bekliyor olabilir. Bu durumlardan herhangi biri, annesinin onu kontrol etmesinin ve iç içe geçmesini sağ lamasının bir yolu haline gelebilir.

Birçok MEM'in maddi olarak annelerine bağ ımlı olarak engelli kaldığ ını gördüm. Bir MEM'in, tartış ıldığ ı gibi, annesiyle sınırlar koymaya istekli olması gerekir. Parayı kaybetme korkusuyla harekete geçmezse asla kendi parası olamaz.

Adam.

Peki ya MEM'in annesinin sürekli ondan para istediğ i veya kronik olarak maddi sıkıntı içinde olduğ u ve onun ona para vermek zorunda hissettiğ i ters durum ne olacak? MEM'in kız kardeş inden veya erkek kardeş inden telefon alması sıklıkla olur: "Annemin biraz paraya ihtiyacı var.

Machine Translated by Google

senden istemek istemiyor. Ben senden onun için istiyorum." Özellikle istekler kronikse ne yapmalıdır? Zorluğu, parayı ayıramaması veya parayı vermenin kendisini kurtarmaya çalıştığı duygusal çıkmaza sokması olabilir.

Kesin kararlar alması gerekiyor. Bu konuda kuralları neler?

para olacak mı? Ve bu sınırları korumak, tıpkı anneyle olan tüm sınırlar gibi, daha önce açıklanan tam bir hazırlık programı gerektirebilir. Para vermeye müsait olmadığına karar verebilir, özellikle de annenin parasız da idare edebileceği gibi görünüyorsa. Başka bir seçenek de yalnızca meşru bir acil durum için vermektir.
Müvekkillerimden biri annesine yalnızca bağımsızlığını ilerlettiği zaman para verir. Sosyal Güvenlik'ini almak için hükümetle mücadele ederken -tamamen engelliydi ve yetkililer ona zor zamanlar yaşatıyordu- "Bir avukat tutalım, ben öderim" dedi. Avukat onu süreçte yönlendirdi ve yardımlarını alacağından emin oldu. Oğlu ödeme yapmaktan mutluydu çünkü bunun annesinin daha bağımsız olmasına yardımcı olacağını biliyordu.

Babayla Nasıl Bağlantı Kurulur

Bir MEM'in, annesinden bağımsız olarak babasıyla bir ilişki kurmaya başlaması gerekir. Ebeveynleri hala birlikteyse, boşanmışlarsa veya babası ölmüşse bile bunu yapmalıdır. MEM, babasıyla bir düzeyde ilişki kurabilir. Amaç, annesinin versiyonu yerine kendi babasının versiyonuna sahip olmaktır . Oğul hala babasından hoşlanmadığına karar verebilir. Bu, oğlunun kendi algılarına dayalı bağımsız kararı olsun. Babası ölmüşse, MEM ona bir mektup yazabilir, mezarını ziyaret edebilir veya eski arkadaşlarından bazılarıyla onun hakkında konuşabilir. Sevgisini, kaybını veya öfkesini veya üçünü birden ifade edebilir. Annesinin bakış açısını ihlal ettiği için cezalandırılacağını hissederse şaşırmamalıdır.

Babanın hayatta ve müsait olduğunu varsayarsak, bir MEM zamanını onunla geçirmeye çalışmalıdır.

Machine Translated by Google

annesi olmadan onunla. Aynı zamanda, eski yıkıcı kalıplardan kaçınılmalıdır. Peder Mark'ın babası bir alkolikti. Köşedeki bara gider ve orada kalır, oğlunu terk ederdi. Peder Mark beni ilk görmeye geldiğinde, babasıyla bağlantı kurma fikri trene binip Chicago'ya gitmek ve onunla bir bar taburesine oturup içmekti. Bu karşılaşmalardan zevk alır ve romantikleştirdi, çünkü bunun elde edebileceği en iyi şey olduğuna karar vermişti.

Ama benim önerdiğim bu tür bir bağlantı değil. Peder Mark Babasıyla bara gitmesi çocukluğunun en acı dolu kısımlarından bazılarını canlandırıyordu. Babasına bu şekilde katılmasının ona gerçekten yardımcı olduğunu düşünmediğim için ona farklı bir aktivite bulmasını önerdim. Bazen Peder Mark, babasını alkol servisi yapmayan restoranlara katılmaya ikna etmeyi başarıyordu.

Bir MEM, işlevsiz ebeveynlerle yetişkin ilişkiler kurmaya karar verdiğinde, bazı ek kayıplardan kaçınamaz. Hayatı boyunca her şeyi "onların istediği gibi" yapmıştır. Şimdi, uzlaşmalarıyla ilişkili kayıplar ile sadık olmaktan kaynaklanan kayıplar arasında karar vermek zorundadır.
Kendisi.

Asıl mesele burada. Eğer baba, çocuğuyla bir ilişkiye sahip olamazsa oğul, bir dereceye kadar oğlunun ihtiyaçlarına dayalıysa, o zaman bu oğulun yaşamak zorunda kalacağı bir kayıptır. Kayıp üç biçimden birinde olabilir, ancak benzer bir etkiye sahiptir. Birincisi, oğul babasıyla arkadaşlık etmeye devam ederse, baba onun için hiçbir şeyi değiştirmediğinde, oğul babasının kayıtsızlığının terk edildiğini hissedecektir. İkincisi, oğul babasıyla ilişkisini keserse, fiziksel terk edilmenin yanı sıra, yine de terk edilmiş hissedecektir.
Deneyimime göre, şiddetli alkolik, bağımlı, narsisist veya sosyopat olanlar hariç, çoğu baba değişime razı olacaktır. Daha duyarsız babaların bazıları bile, özellikle hayatlarının ilerleyen dönemlerinde, buna yanıt verecektir.

Machine Translated by Google

NARSİ STLER

Narsisistler, sanki herkes kendi isteklerinin bir uzantısıymış gibi dünyayla iliş ki kurma konusunda ısrarcı bir örüntüye sahiptir. İ htiyaç larınızı bir narsiste ifade etmek "görmezden gelinme" deneyimi değ ildir. "Tanınmama" deneyimidir. Arada bir fark vardır. Görmezden gelinmek, sizin orada olduğ unuzu bilmesi, ancak size dikkat etmemesi anlamına gelir. Bir narsiste gelince, siz ayrı bir kiş i olarak orada olmazsınız. Yani, onun radar ekranında olursunuz, ancak yalnızca kendisinin bir uzantısı olarak. Siz olduğ unuz kiş i olarak görülmezsiniz: ayrı olan ve ayrı ihtiyaç ları olabilecek biri.

Üçüncü kayıp biçimi en yaygın olanıdır: Baba kabul edebilir, ama oğ luyla paylaş acak pek bir ş eyi yok. Bunu fark etmek, bir oğ lunun sonunda sevgi ve uzlaş ma hayalini mahvedebilir. Ş imdi babasından alacağ ı ş ey, çocukken istediğ inden çok daha az olacak. Babasının ne kadar az ş ey sunabileceğ ini görmek çok acı verici olabilir.

Elbette, bir MEM annesiyle sınırlar koyduğ unda da benzer kayıplar olur. Eğ er "Bana sürekli babamdan ş ikayet etmene izin verememem" derse, annesi duramayabilir, durmaya istekli olmayabilir veya durmaya hiç ilgi duymayabilir. Daha sonra, bu koş ullar altında bu iliş kiye ne kadar katılmaya istekli olduğ una karar vermelidir. Etrafta kalırsa ona bir ş eye, ayrılırsa da bir ş eye mal olacaktır. Her iki senaryoda da bir tür terk edilmeye maruz kalmaktadır.

Ayrıca MEM, "annenin" özel statüsünden vazgeç mek zorunda kalacak küçük adam." Sadakatsizlik Bağ ını her zaman telafi etti

Machine Translated by Google

Annesi için önemli olduğu duygusu. Bu fantezi, annesiyle ilişkisini normalleştirmeye başladığında kaybolacak ve daha sonra kendini iyi hissetmenin yeni yollarını geliştirmesi gerekecek.

Şu anda Mathew adında oldukça tanınmış bir eğlenceci olan bir müşterim var. baba bir aktör ve çok narsisist. Oğlunu yirmi yıldır görmemişti ama sonunda ziyarete geldi. Narsisistler tartışmayı sever ve baba annesi hakkında bazı çirkin şeyler söyleyerek oğlunu kışkırtmaya çalıştı. Mathew babasının konuşmayı bu şekilde kontrol etmesine izin vermeyeceğine karar verdi. Alışkanlık haline getirdiği tepkiyi tartışmayarak değiştirmeye karar verdi. Babası eleştirmeye ve kışkırtmaya devam etti ve Mathew onunla oraya gitmedi. Çok geçmeden babası kavga çıkarmaya çalışmayı bıraktı ve oldukça hafif bir ziyaretle yetindi.

Onu bir daha gördüğümde Mathew, "Vay canına, benim babam farklı." dedi.

"Hayır" dedim. "Babanız farklı değil. Siz farklısınız. Babanız sadece yeni bir tepki verdi, çünkü siz yeni bir dizi kuralla hareket ediyorsunuz. Tepki vermiyorsunuz. Kişisel olarak algılamıyorsunuz. Ona bir şey vermiyorsunuz.
"Mühimmat."

Eğer Mathew babasıyla eski şekilde ilişki kurmayı seçseydi, duygusal olarak akşamdan kalma ve depresifti. Şüphesiz bana cinsel olarak hareket ettiğini söylerdi, bu da duygusal gerginliği serbest bırakma yoluydu. Bunun yerine, kendini oldukça iyi hissediyordu. Mathew, babasının yapmayı seçtiği şeyden bağımsız olarak kendi davranışları için yeni bir dizi kurala sahipti.
Bu durumda babası olumlu yanıt veriyor ama durum her zaman böyle olmuyor.

Narsistik bir baba, oğlunun bir şey yaptığını "duyamaz" istek. Oğul, "Alkol servisi yapılan bir yere gitmek istemiyorum" diyor ve babası, "Hadi . . .'a gidelim" diye cevap veriyor ve içmek için en sevdiği yeri söylüyor.
Oğlunun veya oğlunun istəğinin tanınması yok.
Eğer oğlu, "Ben seninle o restorana gitmiyorum" diye cevap verirse, babası...

Machine Translated by Google

yalnız git.

Anneler de narsis olabilir. Narsisist bir anneye, "Babam hakkında konuş mak istemiyorum" diyebilirsiniz ve birkaç dakika sonra o da ondan bahsediyor olabilir. Sizin ihtiyaçlarınızı kendisininkinden ayrı olarak görmüyordur. Babanız hakkında konuş mak istiyor, bu yüzden sizin için de sorun olmamalı. Narsisist ebeveynlere sahip danış anlarıma her zaman iki kitap öneririm: Eleanor Payson'ın yazdığ ı The Wizard of Oz and Other Narcissists ve Nina W. Brown'ın Children of the Self-Absorbed kitapları .

Narsistik babasının ona biraz sevgi ve onay göstermesini isteyen Tom adında bir müş teriyle çalış tım. Zorlu bir mücadeleydi. Tom ailesini arardı ve babası da bu çağ rıya cevap verirdi.

"Ben Tom."

"İ ş te annen," derdi babası, telefonu uzatırken.

Sonra Tom "Annemle konuş mak istemiyorum" demeyi öğ rendi. "Annemle konuş mak istiyorum" "Sen." Elbette, sadece otuz saniye kadar sonra, "İ ş te senin anne."

Sonunda Tom, "Annemle konuş mak istemiyorum. Seninle konuş mak istiyorum. Seninle konuş mak için aradım." diyebildi. Bu, Tom için koyması çok zor bir sınırdı. Yine de, babasının ona söyleyecek pek bir ş eyi olmamış tı.

Tom korkmuş tu ve bu korku ilerlemeyi zorlaş tırıyordu. Ş u soruyla yüzleş mek zorundaydı: Babası ona cevap verebilir miydi? Her karş ılaş madan sonra babasının cevabının zayıflığ ını hissediyordu. Babasının bir gün Tom'un küçük bir çocukken istediğ i gibi ondan zevk alabileceğ i fantezisinden vazgeçmek zorundaydı. Çok geçti. Babası bir narsisist olduğ u için her zaman çok geçti.

Anne ve Babayla Birlikte Nasıl Baş a Çıkılır

Yetiş kin bir MEM, kendini aynı dinamiğ in içinde bulabilir

Machine Translated by Google

çocukken deneyimlediğ i ebeveynleri arasındaki iliş ki. Örneğ in, ziyarete gittiğ ini ve annesinin sanki odada yokmuş gibi babasının önünde babasından ş ikayet ettiğ ini varsayalım. Bir kez daha oğ lunu kocasına ulaş mak iç in kullanıyor. İ ki kiş inin bir kiş iye karş ı ittifakını formüle ediyor ve babası buna iç erleyerek oğ lunu reddediyor ve reddediyor—tıpkı çocukken olduğ u gibi.

Bu tür davranış kalıpları çok yerleş ik olabilir. Bir durumda, benim Müvekkilinin annesi hala babasından ş ikâyet ediyor ve oğ lunu babasına karş ı müttefiki, suç ortağ ı ve ortağ ı olarak çekmeye çalış ıyordu; babası yıllar önce ölmüş olmasına rağ men.

Bir MEM bu eski ailevi durumlarla karş ı karş ıya kalırsa, bazı kararlar alması gerekir. yapmak. Ebeveynleriyle eski rolüne geri dönerse, duygusal bir bedel ödeyecektir. Evden ayrılıp kendi evine döndüğ ünde, güç süzlük ve öfke duygularını beraberinde getirecektir. Bu duyguları karısına yansıtabilir ve onunla kavga etmeye baş layabilir. Ya da acısını bağ ımlılık yaratan bir madde veya iş lemle dindirmek isteyebilir. 5. Bölüm'deki Sam, annesiyle yaptığ ı haftalık telefon görüş mesinden sonra alkole ve sibersekse yöneldi.

Bir MEM, ebeveynlerini ziyaret etmemeli ve çocukluğ undan kalma yıkıcı davranış kalıplarının devam etmesine izin vermemelidir. Aynı zamanda, ebeveynlerinden kalıcı olarak kaç ınmak istemeyebilir. Ebeveynlerini ayrı ayrı ziyaret etmekle aynıdır: Bazı sınırları olmalı ve bunları yüksek sesle dile getirmeye istekli olmalıdır: "İ kinizin hala kavga ettiğ i anlaş ılıyor. Zorluklarınız hakkında konuş mak istemiyorum. Bunları benimle gündeme getirmekte ısrar ediyorsanız, gidiyorum."

Bunu ikisine birden söyleyebilir veya her birine ayrı ayrı söyleyebilir. Ancak ebeveynleri kabul etsin veya etmesin, kendisi iç in yeni bir kurallar dizisi oluş turması gerekir. Bunları yazmasını tavsiye ederim. Kurallar
katmak:

Machine Translated by Google

1. Annem babama yönelik eleş tirilerine cevap vermiyorum.

2. Ona babamdan bahsetmiyorum.

3. Her ikisine de yüksek sesle, ikisiyle de konuş mak istemediğ imi söylüyorum.
   Onlara çatış maları hakkında bilgi verin.

MEM, onların evine gitmeden önce bu kuralları yüksek sesle kendi kendine okur. Ve eğ er baş ı derde girerse, banyoya gider ve tekrar okur. Geri döner ve onları bir kez daha anne babasına duyurur.
En azından o, anne babası olmasa bile kendi sınırlarını gözetiyor.

Bu sınırları çok katı veya çok gevş ek bir ş ekilde tutmamak önemlidir. Çok katı sınırları olan kiş iler değ iş ime uyum sağ lamayı zor bulur ve diğ er insanların hayatlarına girmesine izin veremezler. Çok gevş ek sınırları olan kiş iler kendi gündemlerini tanımlamakta zorluk çekerler ve hayatlarına zarar veren veya ihlal eden kiş ilerin girmesine izin verirler.

SINIRLARI BELİ RLEMEK İ Çİ N ADIMLARIN ÖZETİ

- Bir sorun olduğ unu kabul edin.
- Yeni sınırlar tanımlayın; ne çok katı ne de çok gevş ek
- Sınırları gerçekten belirlemeden önce, onları belirleme alış tırması yapın. Belirlendiğ inde ortaya çıkabilecek kayıp, suçluluk, korku ve utancı tolere etmeye istekli olun.
- Sınırlar çevresinde bir karş ılaş ma yaş adıktan sonra destek planlayın.
- Sınırlarınızı belirleyin ve kararlı olun.

Machine Translated by Google

• Planladığınız desteği alın.

MEM, çocukluğunda anne ve babasının kendisine kendiliğinden cevap vermesini istiyordu. Artık onlara sunduklarını, makul bir yanıt alabilmek için dikkatlice yapılandırması gerekiyor. Ebeveynlerini kaybetme olasılığına dayanamadığı için korkulu ve temkinli bir şekilde büyüdü. Sonunda, bir yetişkin olarak, bu riski alabileceği bir noktada.

İşte o zaman Tom babasına "Annemle konuşmak istemiyorum" diyebildi. Seninle konuşmak istiyorum." Çok da büyük bir konuşma değildi ama Tom için büyük bir başarıydı. Gerçekte olanlar tam olarak onun fantezisi olmasa bile, kendisi için bir şey talep etmişti. Elbette, bir sonraki aradığında babası, "İşte annen," dedi ve bir sonraki ziyaretinde annesi babasından şikayet etti. Ama şimdi Tom, gerekirse bir konuşmayı yönlendirebileceğini biliyordu.

Bir MEM, sınırlarının ifadesini sıklıkla birçok kez tekrarlamak zorunda kalacaktır ve teması kesmeye çalışmayı bırakmak ya da yeniden yönlendirmeye devam etmek onun kararıdır. Ancak ebeveynlerinin tepkisi önemli değildir. İyileşen MEM, istediği ideal ebeveyn hayalinden vazgeçmek zorunda kalacaktır. İyileşme yolculuğunda ilerlerken, onlardan biraz destek alabilir. Daha da önemlisi, kendini destekleme yeteneğini geri kazanmıştır.

Kardeşlerle İşleri Daha İyi Hale Getirmek

Bir MEM, kardeşlerine sıklıkla ebeveyn rolünü üstlenmiştir, ancak bunun durması gerekir. İşleri daha iyi hale getirmenin ilk adımı, kronik olarak muhtaç kardeşlere bakmayı bırakmaktır. Genellikle, "ebeveyn" olduğunda, kardeşleri ona küçümseme ve öfkeyle bakar. Ona uygunsuz bir şekilde yönelir ve ondan taleplerde bulunurlar. Ve gerçekten bir kardeş ilişkisi yoktur. Kardeşleri ondan yardım istediğinde ve dertlerini dile getirmek istediğinde, onları dinlemeli ve sevgi sunmalıdır.

Machine Translated by Google

ve destek olmalı, ancak iş leri düzeltmeyi teklif etmemeli. Ebeveyn rolünde hareket etmekten vazgeç meli.

"Gerç ek bir sorun yaş adığ ını gö rüyorum. Bunu halledebileceğ ine inanıyorum. Sana ç ok güveniyorum" gibi ş eyler söyleyebilir, "Gelip yardım edeyim" demek yerine.

Bu, onun pratik yapması gereken farktır, ç ünkü gidip yardım ederek kendini ebeveyn rolüne yerleş tiriyor, bu da bir MEM olarak rolünün bir yan ürünüdür. Bir MEM, kardeş lerine ebeveynlik yapmayı genellikle annesinden öğ renir, ç ünkü anne onu, kendisinin (ve babasının) ebeveynliğ inin bir kısmını devralması iç in kullanır. Gö revler.

Yani, annesi aradığ ında ve ona gidip Patty ile ilgilenmesini söylediğ inde, kız kardeş i, annesine bunu yapmayacağ ını söylemeyi öğ renmesi gerekiyor. Ve Patty'nin onu arayıp annesinin yanına gidip ona yardım etmesini ne kadar istediğ ini söylemesine izin vermemeli. Bu üç genlemeleri anlamaya baş ladıkç a, bunların onu sağ lıksız bir rolde tutmak iç in nasıl iş lediğ ini göreceğ ini. Burada yine bazı sınırlara ihtiyacı var. Kız kardeş ine veya erkek kardeş ine zarar verici bir ş ekilde bağ landığ ı yolları listeleyebilir. Sonra annesiyle iliş kisini değ iş tirmek iç in kullandığ ı aynı süreci kullanabilir.

Kardeş leriyle ebeveyn rolünün ötesine geç tiğ inde, Onlarla sorunlarla ilgilenmeyi iç ermeyen sosyal bağ lantılar kurmaya ç alış ın. Bir beyzbol maç ına, bir sinemaya, yürüyüş e, operaya gidebilir, ikisinin de keyif aldığ ı herhangi bir ş eye. Ö nemli olan bir sorun ç özme seansı olmamasıdır.

"Aile üyelerinin aileye yardım etmesi gerekmiyor mu?" diye merak ediyor olabilirsiniz. “Üyeler mi?” Evet, ancak uzun vadeli kalıpları göz önünde bulundurmalıyız: Kardeş lerin yardıma ihtiyaç duyması, gerç ekten kendi baş larına ç özmeleri gereken tekrarlayan bir sorunsa, bir kardeş ne tür gerç ekç i bir destek sunabilir veya sunmalıdır? Elbette, ş efkat ve cesaret sunacaktır, ancak kendi kendine bakma hakkı vardır. Kendi ihtiyaç larını göz önünde bulundurması serbesttir.

Machine Translated by Google

Ş EYLERİ DAHA İ Yİ HALE GETİ RMENİ N ÖZETİ

KARDEŞ LER

• Kardeş lerinize karş ı vekil ebeveyn rolünüzü oynamayın.

• Aş ırı derecede muhtaç larsa onlara sınırlar koyun.

• Eğ er anneniz veya birbirleri iç in alış kanlık haline gelmiş bir ş ekilde aracılık yapıyorlarsa, sorun Onları durdurmaya.

• Bağ lantınız bu iç içe geç me nedeniyle zarar gördüyse onlarla iliş ki geliş tirin.

Bir MEM ile kardeş leri arasında baş ka bir tür iş levsiz iliş ki ortaya ç ıkar. Birbirlerinden uzaklaş mış olabilirler. Kardeş leri ona kızabilir, onu kıskanabilir ve onunla rekabet edebilirler çünkü annesinin gözdesiydi.
Yüce konumu onu kardeş lerinden uzaklaş tırmış olabilir. Bu durumda onlara ilgi ve empati göstermesi ve onlarla yetiş kin iliş kiler geliş tirmek iç in ç alış ması gerekebilir.

Ebeveynler ve Kardeş lerin Ötesinde: Bir Destek Ağ ı Oluş turmak

Birç ok MEM görevlerinden ayrı bir hayata sahip değ ildir. İ ş , anneleri, kardeş leri ve diğ er zorunlu iliş kileri etrafında organize olma eğ ilimindedirler. MEM genellikle sosyal bağ lantılardan rahatsızdır, çünkü kendi ilgi alanlarına sahip olmaktan dolayı suç luluk duyarlar ve iç lerine girmekten korkarlar. Aslında, MEM'in sosyal iliş kilere girme eğ ilimi vardır, ancak buna karş ı koymanın yolları vardır.

Ailenin dış ında arkadaş lıklar kurmak önemlidir. Genellikle bir MEM Çocukken arkadaş edinmeyin, çünkü "en iyi arkadaş lığ a" müdahale ettiler

Machine Translated by Google

Annenin. Bundan birçok MEM'in sosyal olarak izole olduğu sonucu çıkar. Bir MEM bunu değiştirme ihtiyacını ciddiye almalıdır. Haftada birkaç saat bile sosyal temas onun mutluluğunda büyük bir fark yaratabilir.

MEM'in yararlanabileceği güçlü bir dayanışma biçimi de destek gruplarıdır. Kendilerini daha iyi hale getirmek için alçakgönüllülükle çabalayan insanlarla bir araya gelmek derin bir tatmin duygusu yaratır. Bir destek grubunda olmak önemli tanışıklıklara veya arkadaşlıklara yol açabilir.

Ancak bir MEM kendini sorun çözmeye adanmış organizasyonlarla sınırlamamalıdır. Sosyal gruplar, MEM'in insanlarla birlikte olma ve insanlarla bağlantı kurma pratiği yapabileceği, ancak içine kapanmadığı yerler sağlar.
MEM, dini, toplumsal hizmet, hobi odaklı ve daha birçok farklı grupla bağlantı kurabilir.

Örgütler ve kulüpler, insanların birbirlerine yakınlaşabilmeleri ancak çok da yakın olmamaları için, işlerin nasıl yürüdüğüne dair genellikle dile getirilmeyen bir dizi kurala sahiptir. Böylece, bir MEM sınırları tanımlama ve koruma pratiği yapabilir. MEM genellikle bu tür bir yapıyı yararlı bulur. Bir MEM için, ilişkileri olduğundan daha anlamlı hale getirme, çok çabuk aşırı dahil olma veya istismar edilme ve sömürülme korkusuyla bağlantılardan kaçınma dürtüsüne karşı dikkatli olması önemlidir.

Makul sınırlar koymak ve bunlar hakkında net olmak, sağlıksız bağları anne, baba, kız kardeş, erkek kardeş ve diğer herkesle daha iyi bağlara dönüştürmenin anahtarıdır. Bunu söylemek kolay, ancak bir MEM için yapmak zordur. Bu bölüm, bunu gerçekleştirmeye yardımcı olmak için bazı belirli yolları özetlemiştir. Bir sonraki bölümde, MEM için başka bir zorluğu ele alacağız: flört ve evlilik.

12 ANNENİZDEN BOŞANIN VE EVLENMEYİN

Machine Translated by Google

ONUN Gİ Bİ Bİ Rİ

MEM'e İ liş kin Flört ve Evlilik Rehberi

Tatmin edici bir bağ lılık iliş kisi arayan bir MEM, annesinden zorunlu bir boş anmayla karş ı karş ıya kalmalıdır. Bu boş anma, önceki bölümde anlatıldığ ı gibi, esas olarak sınırlar koyarak gerç ekleş ir. Ancak, aynı zamanda bilinç altında onu nasıl tuttuğ unu keş fetmek iç in annesinin idealize edilmiş imajını incelemeyi de iç erir. Bir MEM, iliş kilerine ne tür beklentiler taş ıyabileceğ ini anlamalıdır. Önceki tartış malarda belirtildiğ i gibi, "geç miş bugüne yansıtılır."

Taahhüdü göz önünde bulundururken aynı zamanda "kendi adamı" da olmalıdır. Mevcut veya gelecekteki bir iliş ki iç in asgari gerekliliklerini netleş tirmek iç in. Bunu bir "İ liş ki Planı"na yazması gerekiyor.

İ liş ki Planı

İ liş ki Planı, erkeğ in hayatında nasıl bir kadın istediğ ini ve onunla nasıl bir iliş ki yaş amak istediğ ini net bir ş ekilde anlatır. "Sadece biriyle bağ lantı kurmak istiyorum" yeterli değ ildir. Bir MEM'in İ liş ki Planı özellikle "sahip olması gerekenleri" iç ermelidir. Mevcut iliş kisi bu temel maddelerden yoksunsa, o zaman onunla yaptığ ı görüş melerde, bireysel terapisinde ve ç ift danış manlığ ında bunlara öncelik olarak odaklanmalıdır. MEM hala "sadece flört ediyorsa", farkındalığ ını korumasına yardımcı olması iç in İ liş ki Planını (ve sol beynini) kullanabilir çıktığ ı gibi.

Bir İ liş ki Planı aradığ ınız ş eye dair bir rehberdir. Size göre özelleş tirilmiş tir. Açıkç a ifade ederek sol beyninizi harekete geç irir ve kendinizi

Machine Translated by Google

bilinçaltı şablonlarınızın bazen zorlayıcı seçimleri. Planınız, öngördüğünüz ilişkinin genel bir tanımını içermelidir. Bu tanım, bir "vizyon ifadesi" ile başlayabilir, yaşam durumunuzun kısa bir özeti ve ne istediğiniz; örneğin, "Dört yaşındaki kızımın sorumluluğunu taşıyan bekar bir babayım. Beni ve çocuğumu sevecek bir hayat arkadaşı arıyorum." Daha sonra, "Ne tür bir ilişki?" ve "Ne tür bir

kadın?"

Açıklamadan sonra, dikkat etmeniz gereken "kırmızı bayrakların" hatırlatıcısı olmalıdır. Dikkat etmeniz gerekenler. Bunlar, bir partnerde özellikle endişe duyduğunuz eksikliklerdir. Ayrıca, istediğiniz bağlılık türünü ve sürdürmek istediğiniz hayat türünü açıklığa kavuşturan uyumlulukla ilgili birkaç düşünceyi yazmak da mantıklıdır. 11. Bölümde açıklandığı gibi, ilişki için alt sınırınızı eklemelisiniz. İlişki Planınızı, belki de yeni sağlıklı inançlar ruhuna uygun olarak "Akılda Tutulması Önemli" gibi bir başlık altında bazı son düşüncelerle sonlandırabilirsiniz. 11. Bölümdeki "MEM için Yeni İnançlar" başlıklı kutuya bakın . Bir İlişki Planı yazarken temel ilke, sizin için en önemli olan şeyin ne olduğu konusunda net olmaktır. Bir sonraki kutu bir özet sağlar.

Burada rahat buluşmalar için tavsiyelere odaklanmıyorum. Daha çok şunu düşünüyorum ciddi bir ilişki arıyorsunuz veya halihazırda ciddi bir ilişki içindesiniz. İlişki Planı sol beyin netliğiniz için kaynağınız olur: Bu ilişki istediğiniz şey mi? Nasıl iyileştirilmesi gerekiyor? MEM danışanlarım genellikle yerleşik ilişkilerinin alt çizgileriyle ilgili özel sorunlar yaşarlar. Bir erkek beş yıldır evliyse, partnerine meydan okumaktan korkuyor olabilir ve aynı anda nasıl düzgün, sevgi dolu ve kararlı olunacağını bilmiyor olabilir. Belki bir örnek yardımcı olabilir:

Machine Translated by Google

İ LİŞ Kİ PLANININ Ş ABLONU

1. Açıklama

a. İ liş kiniz için genel vizyonunuz nedir? Örneğ in, "Beni ve kızımı sevecek bir hayat arkadaş ı arıyorum."

b. Ne tür bir iliş ki istiyorsunuz? Örneğ in, "evlilik ve Çocuklar." Bu istediğ iniz kadar detaylı olabilir.

c. Ne tür bir kadın istiyorsun? Önemli görünen her ş ey.

2. Kırmızı bayraklar. Eksiklik anlamında tehlike sinyalleri. Örneğ in, çok fazla içki içmek, cinsel davranış larda bulunmak, kötü niyetli olmak veya 207. sayfadaki "Güvenli İ nsanlar - Güvensiz İ nsanlar" kutusunda listelenen güvenli olmayan bir kiş inin niteliklerinden herhangi biri.

3. Uyumluluk. Onun bağ lılık beklentileri sizinkilerle nasıl uyuş uyor? Bu kadın iliş kide sizinle aynı ş eyleri mi istiyor? Hayatı için planları sizinkilerle uyumlu mu?

4. Alt satır. Bölüm 11'de açıklanmış tır .

5. Akılda tutulması gereken önemli noktalar. Birkaç sağ lıklı inanç. Örneğ in, "Tatmin edici bir iliş kim olduğ unda anneme karş ı sadakatsiz davranmıyorum bir kadınla."

Bir MEM'in genellikle kendisiyle çalış maya istekli bir ortağ a ihtiyacı olacaktır terapide ilerleme kaydederken ona sabır gösterin. Ancak kronik olarak reddedici, öfkeli, tatminsiz, suçlayıcı ve narsisist bir kadınla uzun süreli bir iliş ki içindeyse - belki de annesi gibi biriyle -

Machine Translated by Google

duygusal hayatta kalması bazı değ iş iklikler gerektirecektir. Sonuç olarak, tehlikede olan ş eyin ne olduğ unu aç ıklığ a kavuş turmanın bir yolu vardır.

Ona bunu ş una benzer bir ş eyle sunabilir: "Evliliğ imiz [veya iliş kimiz] benim iç in ç ok önemli. Seni seviyorum. Ancak, senin bitmeyen eleş tirilerin ve memnuniyetsizliğ in yüzünden inciniyorum. Bununla daha fazla yaş ayamayacağ ım. Bize bir ş ans verme ruhuyla, bunun üzerinde ç alış abileceğ in bir sorun olup olmadığ ını görmek iç in belirli bir terapi ç alış ması yapmanı istiyorum. Önümüzdeki üç ay içinde bu konuda ilerleme kaydedemezsen, zor olsa da seni terk etmek zorunda kalacağ ım.

"Önümüzdeki birkaç ayda neler yapacağ ınızı bana bildirmenizi istiyorum. Bana bir ş ey olup olmadığ ını söylemezseniz, hiç bir ş ey olmadığ ını varsayacağ ım ve farklı bir yöne doğ ru hareket etme kararımı vereceğ im."

Ve sonra gitmeye hazırlanıyor. Ayrılmak iç in plan yapmaya baş lamak iç in üç ay beklemiyor. Ona ve kendisine alt sınırının gerç ek olduğ unu göstermesi gerekiyor.

Bir İ liş kide Nasıl Yol Alınır

Bir MEM, bilinç altı ş ablonlarının iliş kilerini kontrol etmesine izin verme eğ ilimindedir. Sadakatsizlik Bağ ı, kendisini adayamayacağ ı kadınları seç mesine yol aç ar. Bu, annesine sadık kalmasının bir yoludur. Ya da iliş kileri olabilir ve kendisi iç in iyi olan bir kadına ihanet edebilir. Bu ş ekilde, annesine de sadık kalır. Bilinç altı bir MEM evlendiğ inde, annesi iç in bir taş ıyıcı anneyle evlenerek Sadakatsizlik Bağ ı'na saygı göstermeye devam edebilir; örneğ in, eleş tirel, bağ ımlı, muhtaç bir kadın.

Bir MEM'in bir iliş kide olması ancak iliş kiye bağ lı olmaması yaygındır. Bu durumda, bir ayağ ı içeride, bir ayağ ı dış arıda kalmamalıdır. İ ş te bu tür MEM'lere, içinde "sıkış ıp" kalmadan mevcut iliş kilerine adil bir ş ans vermeleri iç in tavsiye ettiğ im yol:

Machine Translated by Google

1. İş e yarayıp yaramadığını görmek için bir süreliğine bunu yapmaya karar verebilir misin? "Geçici" olarak bile bağlı olmak, sadece birlikte takılmaktan farklıdır. "Yağmur çekleri" de dahil olmak üzere diğer kadınları bırakın, bunlar tam olarak orada olmamanıza neden olur. Bir sonraki bölüme bakın.

2. Duyguları yansıtma eğiliminizi izleyin. Annenizle ilgili duygularınızı ona yansıtıyor musunuz? İletişim kurduğunuzdan emin olmak için çift terapisine gidin.

3. Karar alma sürecinizde sol beyninizi devreye sokun. O İlişki Planınıza uyuyor mu? Eğer öyleyse, yerinizde kalın ve rahatsızlığınız ve iç içe geçme korkularınızla başa çıkın. Eğer uymuyorsa, sizin için iyi olmasa bile, sadık ve bağlı olma dürtüsünü bırakın.

4. Mükemmelliğe teslim etmeye hazır olun. Mükemmel bir eş bulmayı beklemek taahhütten kaçınmanın bir başka yolu.

5. Eğer bilinçli ve vicdanlı bir bağlılık çabası işe yaramazsa, o zaman kesin bir şekilde bırakıp devam etme kararı alın. Başarısız ilişkinizden kendinize karşı iki kat daha fazla bağlılığa geçin. Daha önce tarif ettiğim İlişki Planını izleyin ve tekrar deneyin. 7. Bölümde tartışılan beş sağlıklı flört aşamasının farkında olun ve bunları takip etmek için çaba gösterin.

İlişkinin Sahte Vaadi

Bağlı ilişkiler bilinçdışını çağrıştırır. Bir MEM için, bir ilişki, (bilinçdışı) Sadakatsizlik Bağı'nın neden olduğu bağlılık mücadelesinden kurtulmanın bir yoludur. Bir ilişki, bir MEM'e yükten uzak bir yakınlık olasılığını yanlış bir şekilde vaat eder. Bir ilişkide, açık olmayı taklit edebilir

Machine Translated by Google

ve samimidir, çünkü onun iç içe geçmiş lik sorunları devreye girmemiş tir. Bu nedenle, MEM rahatlayabilir ve iyi vakit geçirebilir. Ancak bu "özgürlük", Sadakatsizlik Bağ ını aş manın sadece geçici bir yan etkisidir. Eğ er iliş ki bağ lı bir iliş kiye dönüş ürse, Sadakatsizlik Bağ ını yeniden ortaya çıkar.

Müvekkilim Robert'in kendisini bir iliş kiyle nasıl kandırdığ ını düş ünün: İ liş kisinin baş langıcında Robert kendi kendine, "Martha cevaptır. Onunla karımla hissetmediğ im ş eyleri hissediyorum. Hiç bu kadar özgür olmamış tım. İ ş te benim gerçek aş kım bu."

Ancak duygular çoğ u zaman gerçekliğ in zayıf göstergeleri olabilir. Robert hissediyordu geçici olarak sıkış mış lığ ının yüklerinden kurtulduğ u için coş kuluydu. Ancak sıkış mış lık sorunları bilinçaltının derinliklerindeydi. Sadece yeni bir kadın bulduğ u için ortadan kalkmıyordu. Karısından boş andığ ında ve Martha'ya daha fazla bağ landığ ında, bu sorunlar yeniden ortaya çıktı. Sıkış mış lık duygularını Martha'ya yansıttı. Özgürlük duygusunu kaybetti. Sonra çatış ma içinde olduğ u kiş i o oldu.

Robert, karısını Martha için terk ederek hiçbir ş ey kazanmamış tı. Aslında, o önemli kayıplar yaş amış tı. Bir karısına ihanet etti ve bir aileyi mahvetti. Çocukları da ihanetinden acı çekti. İ nsanlara zarar verme geçmiş i, kendisine zarar verme geçmiş i de dahil olmak üzere uzamış tı. Ve yeni kadınıyla da öncekiyle yaş adığ ı sorunların aynısını yaş ıyordu: Kendini kuş atılmış hissediyordu ve özgürlük istiyordu.

Robert alaycı bir cinsel hazcı ya da saplantılı bir kadın düş künü değ ildi. Aslında onun sorunu, özgürlük yanılsamalarına ve kendisi için yaratılmış olan “tek” kadın tarafından kurtarılacağ ı fantezilerine inanmaya istekli olmasıydı. Martha'nın paylaş tığ ı için bu karş ılıklı bir yanılsamaydı. İ liş kinin sahte vaadi, sorunlarımızın bizim dış ımızda olduğ u ve doğ ru kiş iyi bulursak, içe bakmanın ve değ iş iklikler yapmanın zorluklarından kurtulabileceğ imiz yanlış fikrine dayanmaktadır.

Machine Translated by Google

Aşık MEM

MEM için iki belirgin kişilik tipi vardır: yatışmacı MEM ("yatışmacılar") ve kontrolcü MEM ("kontrolcüler"). Bu bir tavsiye bölümüdür ve bazen bu iki MEM tipi için doğru tavsiye farklı şeyleri vurgulamalıdır. Birinci Bölümde tanıştığımız kişilerden Freddy yatışmacı, Doug kontrolcü ve Sonny bu iki tipin arasında bir yerdedir. Birçok MEM'in kişiliği iki uçların bir karışımıdır. Ancak basitlik ve açıklık açısından uç noktaları tartışmak faydalı olacaktır.

Bir yatışmacı, partneriyle iç içe geçmeye ve kendi güvenini kaybetmeye eğilimlidir. kimlik. Uzlaşmacı ve pasif, utangaç ve belirsiz, tam olarak "orada" değil gibi görünüyor. Aşırı uyumlu ve kendi ihtiyaçlarını ihmal ediyor. Bir süre sonra, genellikle bu kadar uyumlu olmanın onu tükettiğini ve eski kızgınlıkları da beraberinde getirdiğini görecektir.

Kontrol eden MEM'ler kibirli, otoriter, katı, talepkar ve bencildir. merkezlidirler. Kendilerini kaybetmekten korkarlar. Bir kez daha tuzağa düşeceklerinden korkarlar: "Pes edemem. Bir şeye pes ettiğimde, her şeye pes etmek zorunda kalacağım." Bu MEM'ler sağlıklı ilişkilerin verip almasına dayanamazlar.

Kontrolcü bir MEM, duygusal mesafesini korumak için sıklıkla ilişkilere başvurur. İlişkilerde iki ek "fayda" elde eder: Annesine duyduğu öfkeyi diğer kadınlardan çıkarır ve annesinin güvenine ihanet etmesinin acısını çıkarır. İlişkilerin psikolojik gücünü görürüz: duygusal mesafeyi korumak, bastırılmış öfkeyi ifade etmek ve bilinçaltında gömülü hasarlı güvenin zorlayıcı tekrarı.

Bazı MEM'lerin ilişkilerden tamamen kaçındıklarını unutmayın. Yatışmacı veya kontrol edici olmaktan ziyade, arkadaşlık veya romantizm için bağlantı kurmazlar. Bu sosyal olarak izole edilmiş MEM'ler, Anne ve

Machine Translated by Google

kendi bağımsız adamları haline geldiler.

Yatıştırıcı MEM

Yatıştırıcılar romantik veya cinsel durumlarda zorlayıcı ve aceleci olma eğilimindedir. Kur yapmanın erken ve orta aşamalarını (Bölüm 7) atlarlar. İlgi ve çekimden sekse veya (hayalini kurduğu) evliliğe çok çabuk geçerler. Çıktıkları kişiden hoşlanıp hoşlanmadıklarını düşünmeyi ihmal ederler.

Yatıştırıcı, partnerinin sorunlarını ve endişelerini hemen fark eder ve bunları kendi sorunları ve endişeleri olarak görür. Eğer "Ben de yapayım" içgüdüsel olarak, "Al, bunu senin için ben yapayım." diyecektir. Ben öğüt veriyorum yatıştırıcı müşterilerimin bunu yapmaktan kaçınmasını istiyorum. Bu yardım etme dürtüsü bir yatıştırıcı için tanıdık ve normal geliyor. Bu MEM'lerden kendi çıkarlarını takip etmek yerine biraz zaman harcamalarını istediğimde, genellikle kendi çıkarlarının ne olduğunu bilmiyorlar. ilgi alanları şunlardır.

İşte yatıştırıcı müşterilerimden birinin, kaydettiğim ve onun izniyle burada yeniden ürettiğim hikayesi:

Muhtemelen yirmi ya da yirmi bir yaşındaydım. Michigan Üniversitesi'ndeki bir dans partisinde çok çekici bir kadınla tanıştım. Benim ilgimi çeken kadınlara pek benzemiyordu. Daha az muhtaçtı. Pikniğe gittik. O bir anneydi ve çocuğundan bahsediyordu. Sadece sohbet ediyordu ama ben tavsiye vermeye başladım. Otomatikti: Karşımda bir kadın vardı; bu yüzden onun sorunlarını çözmem gerekiyordu. Bana, "Bunun için bana yardım etmene ihtiyacım yok," ya da buna benzer bir şey söyledi. Utancım çok büyük bir şekilde ortaya çıktı. Buluşmayı olabildiğince çabuk bitirdim ve onu bir daha hiç aramadım. Beni aramamı istemiş olabilir ama çok utandığım için yapamadım.

Machine Translated by Google

sorunlarıyla ilgilenmek istiyordu ama o bununla hiçbir şey yapmak istemiyordu. Benimle dışarı çıkmak istiyordu. Muhtemelen seks yapmak, eğlenmek, buluşmak istiyordu. Sanırım o benim kaybettiğim fırsatlardan biriydi.

Yatışmacılar evlilikten sonra da yatışmaya devam ederler ve bir eşin birbirine karışması yatışmacı, karısıyla yakınlıklarını azaltma eğilimindedir. Herhangi bir hassasiyetleri varsa, her iki partnerin de tatminsiz olma olasılığı yüksektir. Bir koca, ailesinin ihtiyaçlarına kendini adamak ve kendisi için biraz zaman ve kaynak ayırmak arasında sağlıklı bir denge geliştirmelidir. Yatışmacılar bu dengeyi zor bulurlar. Kendileri için hiçbir şeyi geri tutmazlar. Bir kadına yakın olduklarında, onu tatmin ederek kuşatılmış ve bunalmış olma hislerini yönetmeye çalışırlar. İnsanları memnun etme ve kendini ihmal etmenin MEM'in temel semptomları olduğunu hatırlayın.

Bir yatışmacı, sınırlar ve yapı oluşturarak bu uç noktalardan kaçınabilir. Onu suçluluk duymadan kendine zaman ayırmaya "zorlayın". "Bu gece sen ve ben birlikte dışarı çıkacağız. Yarın benim gecem. Ertesi gece senin." gibi bir şey. Bu tür tanımlama ve yapı, ilişkisinde sağlıklı bir dengeyi korumasına yardımcı olacaktır.

İşte flört eden yatışmacılar için kurallarım. Yazmayı düşünün Soruların cevaplarını bilinçli sol beyin farkındalığınızı harekete geçirmek için aşağıya doğru yazın. Flört ederken yavaş gitmeli ve çok hızlı bağlanmamalısınız: Flörtler arasında boşluk bırakın, birini tanırken başkalarıyla flört edin ve cinselliği erteleyin.

1. Doğal tepkilerinizi takip edin. Onunla ilgilenmeye aşırı odaklanmayın. Hissettiklerinizle temas kurmaya çalışın .

• Bu kişiden hoşlanıyor musun?

Machine Translated by Google

• Duygusal olarak güvende hissediyor musunuz yoksa dış arıda olma ihtiyacı mı hissediyorsunuz?
koruma?

• Saygı duyulduğ unuzu ve onaylandığ ınızı hissediyor musunuz?

2. Bu kadının sizinle çalış ma yeteneğ ini göz önünde bulundurun.

• Tercihlerinizi, ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi belirttiğ inizde nasıl tepki veriyor? Ne
istediğ inizi dikkate almaya istekli mi?

• Sizi dinleme ve endiş elerinizi duyma yeteneğ i gösteriyor mu?
Ş ikayetler? Bunları ele alabilir ve kendisinin değ iş mesi iç in olası bir ihtiyaç olup olmadığ ını
düş ünebilir mi?

• Gerektiğ inde kendini değ iş tirebilmek iç in bir süreci var mı?
Örneğ in bireysel terapiyi veya evlilik danış manlığ ını düş ünür müydü?

Kontrol Eden MEM

Kontrolcülerle genellikle evlenip mutsuz olduktan sonra karş ılaş ıyorum. Bana eş lerini
eleş tirerek, iliş ki yaş ayarak ve boş anmak isteyerek geliyorlar.
Neden bu kadar yalnız olduklarını merak ediyorlar.

Ş u anda birlikte çalış tığ ım William adında bir kontrolör düş ünelim.
kendi sözleriyle, karısının kendisine "itaatkar" olmasını istiyor. O baskın ve bunu istiyordu.
Ancak ş imdi ayrılmak istiyor. Birkaç iliş kisi oldu ve iliş kilerinin bir tür gerç ekliğ i yansıttığ ını
düş ünüyor.
Elbette yapmazlar. Bu, iliş kinin sahte vaadidir, zaten
Tartış ıldı.

Karısı onun iliş kilerini öğ renmiş ve bu durum onun krizini hızlandırmış tır.

Machine Translated by Google

Bu yüzden terapiye geldi. Connie ile yirmi yıldır evli olmasına ve iki çocukları olmasına rağmen, daha önce nasıl biriyle evlenmek istediğini hiç düşünmemişti.

Terapide, "Ne istiyorum? Sevmediğim bir ilişkim var, çünkü o bana bağımlı ve ben onu bu hale getirdim. Ve bunu nasıl değiştirebilirim? Bunu değiştirmek için ondan boşanmam mı gerekiyor?" diye soruyor.

Ona "baba" rolünü oynamayı bırakmasını ve karısını daha eşit biri olarak görmeye başlamasını tavsiye ettim. Bu onun için bir mücadele. Annesi ile oynadığı rolün tersine döndüğü için onun itaatkar rolüyle rahat hissediyor. Kendisini bir kadınla bu kadar çaresiz hissetmemesine yardımcı oluyor, ki bu da savunduğu şey.

Bir kontrolcü kadınlardan korkar. Kontrol sahibi olması gerekir çünkü Bir zamanlar çocukken annesine boyun eğmeye zorlandığında hissettiği o kuşatılmayı, korkuyu, paniği ve öfkeyi bir daha asla hissetmek istemiyor. Sadece maddi olarak değil, duygusal olarak da kendisine bağımlı olan birini seçme olasılığı yüksektir.

Hem yatıştırıcı hem de kontrolcü, güçlü bakım nitelikleri sergiler. Ancak, kontrolcü, sorumluluğu üstlenerek karısına bakarken, yatıştırıcı aynı hedefe ulaşmak için mükemmel bir şekilde duyarlı olmaya çalışır. İkisi de barışı korumak ve belki biraz sevgi almak ister.

Her iki MEM türü de sonunda asla gerçek olmadıkları hissine kapılırlar. Genellikle aslında hiç istemedikleri evlilikler yarattıklarını hissederler. Bu MEM'ler, anneleriyle iç içe geçmelerine karşı savunmak için geliştirdikleri bilinçaltı şablonlarından evlendiler. Çıktıkları sırada, kendilerine "Ondan hoşlanıyor muyum? Ona saygı duyuyor muyum?" diye sormayı bırakmadılar. Bunun yerine "Onu sakinleştirebilir veya kontrol altında tutabilir miyim?" sorusuna odaklandılar.

William gerçek bir kişisel kriz yaşıyor. İlişkileri sürdürmek istemiyor. Karısına o kadar değer veriyor ki onu incitmek istemiyor.

Machine Translated by Google

Kendisine bakmasını sağlayamayacak kadar narsistik değilim.

Onu gerçekte nasıl hissettiğini anlatmaya ve karısıyla kullandığı türden bir aldatmacayı bırakmaya teşvik ediyorum. Evliliği bitirmek istediğini düşünüyor, ancak evlilik danışmanlığına gittiğinde, bunu çözmeye çalışıyormuş gibi yapıyor. Connie'ye duymak istediğini düşündüğünü söylüyor, hem onu incitmek istemediği hem de onun öfkesi ve hayal kırıklığıyla uğraşmak istemediği için. Bu noktada, davranışı bir yatıştırıcının davranışından ayırt edilemez.

Ben genelde partnerimi bireysel tedavi sürecimin bir parçası olarak değerlendiriyorum. Kadının bakış açısını öğrenmek istiyorum, özellikle de erkek narsisist veya cinsel bağımlıysa. Her iki durumda da bana tüm hikayeyi anlatmayacak.
William'ın anlatımından Connie'nin hırlayan bir canavar olmasını bekliyordum.
Bunun yerine, güzel, dikkatli, hassas ve ilgiliydi. William onun kötü ve misillemeci olduğunu bildiriyor. Yani açıkça bazı sorunları var, ancak o onun amansız düşmanı değil. Ona bu şekilde bakmasının sebebi, annesinin içsel temsilinin yansımasıdır.

William'a planı hakkında bazı endişelerim ve şüphelerim olduğunu bildirdim.
Connie'yi terk et. "Neden gidiyorsun?" diye sordum. "Ayrılmak istemenin nedenlerini yaz ve deneyimlemeyi beklediğin kayıpları yaz." Boşanmadan sonraki yılı, apartmanında tek başına otururken canlandırmasını istedim. "Nasıl hissediyorsun? İstediğin bu mu? Oraya git. Hayal et."
Ağlamaya başladı. Önemli kayıplarla karşı karşıya. Çocuklarını kesinlikle özleyecekti.

William gibi kontrolcülere öğretmeye çalıştığım temel kurallar şunlardır:

1. Kendinizi tanıyın.

• Otantik olmayı öğrenin. Gerçekten nasıl hissettiğinizle ve ne hissettiğinizle temas kurun.
gerçekten inanıyor musun.

Machine Translated by Google

• Öfkeniz ve korkunuz üzerinde terapötik bir ortamda çalışın.

2. Dürüst olun.

• Kim olduğunuzun önemli ve alakalı kısımlarını paylaşın. Bunu yapmaya çalışmayın.
Onu manipüle edin veya duygularını yönetin.

• İşlerinizi bırakın. Gerçekte de başka bir kadın için ayrılmayın.
veya fantezide.

• Bencilliğinizle ve narsisizminizle yüzleşin. Vermeyi öğrenin
almaktan daha iyidir.

Uygunsuz Sadakat ve Güvensiz İnsanlar

İç içe geçme deneyimi, MEM'de uygunsuz sadakat için bir temel oluşturur. Bunu Arthur'un ilişkileminde 8. Bölüm'de gördük. Bir ilişki, sosyal veya evlilik durumu kötü olduğunda, MEM daha sadık olma eğilimindedir ve makul adımlar iyileşme sağlamasa bile ayrılmayı düşünmez. Bu eğilim, MEM'in ilişkilerinin her biri için alt sınırları geliştirme ve onurlandırma konusunda bir nokta koymasının bu kadar önemli olmasının nedenidir.

İç içe geçme deneyimi ayrıca MEM'i bencil ve istismarcı insanlara karşı duyarsızlaştırır. Bu nedenle, MEM sıklıkla birinin potansiyel olarak kendisine zarar verebileceği veya onu istismar edebileceği ipuçlarını kaçırır. Kendi duygularını veya insanlara karşı tepkilerini dikkate almamayı öğrenirler. Güvenli bir kişiyle birlikte olduklarını bilmekte zorluk çekerler ve tehlike sinyallerinden oldukça habersiz olabilirler. Bazı yönergeler için bir sonraki kutuya bakın.

Bilinçli Bir İlişkiye Nasıl Sahip Olunur

Machine Translated by Google

Ailesi olan bir adam hayatını kesinlikle karısının ve çocuklarının ihtiyaçları etrafında düzenleyecektir, ancak tipik bir yatış tırıcı kendisi için herhangi bir şey eyi geri tutmakta zorluk çekecektir. Kontrolcü, sorumluluk duygusundan uzaklaş arak ve kopuklaş arak tam tersi uca gider.

Bu iki kalıp da -geri durmamak ve kopmak- iliş kiler ve aileler için yıkıcıdır.

Yatış tırıcılar ve kontrolcüler, kendi özel kalıplarını terapilerinin merkezi odağ ı haline getirmelidir.

GÜVENLİ İ NSANLAR

1. Duygularını makul ve ılımlı yollarla ifade etme eğ ilimindedirler.

2. Duygularınızı paylaş ırken ş efkatli, anlayış lı ve empatik olmaya çalış ın.

3. Kendinize, yaptıklarınıza ve hissettiklerinize ilgi gösterin.

4. İ liş kiyi müzakere etmeye isteklidirler. Eğ er müzakere ederlerse size bildirirler. İ kiniz arasında bir sorun olduğ unu hissediyorlar. Eğ er bir sorun varmış gibi görünüyorsa, davranış ları hakkında ne hissettiğ inizi bilmek istiyorlar.

5. Kim oldukları, neye inandıkları ve niyetleri konusunda nettirler.

6. Etrafta olmak iyi hissettirir. Onlarla nerede durduğ unuzu bilirsiniz.

GÜVENSİ Z İ NSANLAR

1. Duygularını açığ a vurma eğ iliminde olmazlar veya açığ a vururlarsa bile bunu aş ırı ş ekillerde yaparlar. Ya sizi korkutmak için tehdit ederler ya da sizi suçlu hissettirmek için ş ehit olurlar.

Machine Translated by Google

2. Fazla empati göstermeyin. Başka birinin ayakkabılarında olmanın nasıl bir his olduğunu anlamakta zorluk çekerler.

3. Kendilerine odaklıdırlar ve kendilerine ilgi duyarlar. Çoğu konuyu ele alırlar Kendileri hakkında konuşma.

4. İlişkilerde pazarlık yapmayın. İyi ilişki geçmişleri yoktur. Sadece birkaç arkadaşları veya sadece itaatkar veya baskın arkadaşları vardır.

5. Niyetleri, amaçları ve taahhütleri konusunda belirsizdirler. Yanlış anlaşıldıklarında başkalarını suçlarlar.

6. Size "doğru hissettirmiyor". Örneğin, narsisistler, egemen olma ihtiyaçlarına ve sizi ayrı bir kişi olarak tanıyamamalarına yanıt olarak, sizi yetersiz hissettirme ve kendinizden emin olmama eğiliminde olacaklardır.

Her iki MEM türü de flörtte yavaş hareket etmeli ve özel bir çaba sarf etmelidir. Bir kadınla ilişkiye girmeden önce onu sevip sevmediklerine karar vermeleri gerekir. Bir İlişki Planı yazarak ne istediklerini açıkça belirtmeleri gerekir. Terapi yoluyla ve halihazırda bağlı bir ilişki içindelerse çift danışmanlığı yoluyla davranış kalıplarının farkına varmaları gerekir.

Bir kadınla tatmin edici bir ilişki isteyen bir MEM, başarması gerekenleri başarmalıdır. üç görev:

1. MEM'in, içine düştüğü karmaşanın kontrolünden kurtulması gerekiyor deneyimler. Bir MEM, kadının ihtiyaçlarını karşılamaya veya sorumluluk almaya o kadar alışmıştır ki, orada kendisi için birisinin olduğuna dair bir his geliştirmemiştir. Güvenli ve sevgi dolu bir bağın mümkün olduğuna ve kendini korumak için

Machine Translated by Google

yatış tırıcı veya kontrol edici. Fanteziler aracılığıyla kaçmayı bırakması gerekiyor veya yeni bir kadın.

2. MEM ve ortağı, kendi potansiyelini yansıtma eğilimini ele almalıdır.
   geçmiş ten gelen duyguları iliş kiye yansıtır. MEM sezgisel olarak partnerinden uzaklaş ma veya mesafeli durma ihtiyacı hissedecektir, oysa aslında kaçmak istediği kiş i genellikle annesidir.

3. Aş ağıdaki soru çözülmelidir: MEM'ler
   Potansiyel olarak harika bir iliş kinin önüne geçen iç içe geçme sorunları mı var, yoksa bu adam ve bu kadın temelde birbirleri için iyi olmadıkları için iliş ki bitmeli mi?



Bu bölüm ve bir önceki bölüm, MEM'in ihtiyaçlarına odaklandı: Ebeveynleri, kardeş leri, partnerleri ve diğerleriyle nasıl daha iyi iliş kiler kurabilir. Bir sonraki bölüm doğrudan MEM'in partnerlerinin ihtiyaçlarını ele alıyor. İliş ki sorunları ve terapi hakkında bana sıkça sorulan soruların yanıtlarını içeriyor.

13 KALMALI MIYIM YOKSA GİTMELİ MİYİM?

Ve MEM'e Dahil Olan Kadınların Sorduğu Diğer Sorular

MEM'in ortakları bana birçok soru soruyor: Kalmalı mıyım yoksa gitmeli miyim? İliş kiyi daha iyi hale getirmek için ne yapmalı ve ne yapmamalıyım? Onu terapiye nasıl çekerim ve terapideyken ne yapmalıyım? Ya karısını terk edip benimle evlenmek isteyen evli bir MEM ile iliş kim varsa?
Ve benzeri. Bu bölümde bu ve diğer soruların hepsini cevaplıyorum.

Machine Translated by Google

Ama önce, gerçekten bir MEM ile mi ilgileniyorsunuz? Önceki
anketler MEM'in bakış açısındandı. Bu anket, işlerin ortağa nasıl göründüğünü ele alır. Her
soruyu evet veya hayır olarak yanıtlayın. Evet cevabı olan soru sayısı arttıkça, bir

BABA.

Bir MEM ile İliş kiniz Var mı?

1. Annesinin ilişkinize karışmasına izin veriyor mu?

2. Annesinin ona söylediği şeyleri, hatta önce sana danışması gereken şeyleri bile
yapıyor mu?

3. Annesini ziyaret ettikten veya telefonla aradıktan sonra sinirli, eleştirel mi yoksa
seninle mesafeli miyim?

4. Annesinden ve sizden uzak durmak için elinden geleni yapıyor gibi görünüyor mu?

5. Annesi onunla konuşurken veya doğrudan ona konuştuğunuzda sizi eleştiriyor mu?
Sen?

6. Bir yere gitmek gibi basit taahhütleri yerine getirmekte zorluk çekiyor mu?
film mi, akşam yemeği mi?

7. "Kontrol edilmek" istemediği için alınganmı görünüyor?

8. Siz denemeye kalktığınızda sık sık "bana baskı yapma" gibi şeyler mi söylüyor?
ilişkinizin geleceğini gündeme getirmek için mi?

9. Size olan ilgi ve alakası, görünürde hiçbir sebep yokken giderek azalıyor mu?

Machine Translated by Google

10. Onun için öneminizin ne olduğ undan sık sık emin olamıyor musunuz ve
Onunla bu konuyu tartış maya çalış tığ ınızda reddediliyor mu?

Kalmalı mısın, Yoksa Gitmeli misin?

Kalmak mı yoksa gitmek mi konusunda iyi bir karar vermek için, bir MEM'in partneri gerçekçi ve cesur olmalıdır. Gerçekçi olmak, şeylerin "sadece değ işmeyeceğ ini" bilmek anlamına gelir. Boş vaatler ve hayalperest düş ünceler iş e yaramaz. Cesur olmak, iliş kiyi bitirme riskini göze alabilmek anlamına gelir. Temel korkunuz, MEM'inizin sizi değ iş ecek kadar sevmemesi olabilir. Ancak, kalmanız için ne olması gerektiğ i ve gitmenize neyin sebep olacağ ı konusunda net olmak, iliş kinizi güçlendirebilir veya kurtarabilir.

Bu netliğ i yaratmak, asıl meseledir.
Bir MEM'in ortağ ı temel olarak 11. Bölümde anlatılanla aynıdır . _____
Ancak, bir MEM'in partneri için endiş e çoğ unlukla kesin bir bağ lılık sorunu etrafında döner. Erkek değ iş meye ve bağ lılık için hazır olmaya istekli olmadığ ında, sabırlı olmak için tüm çabalarınıza rağ men, alt çizginizin onun ve sizin için ne olduğ unu netleş tirmesi gerekebilir.
sınırlar vardır. Alt çizginiz bir kiş iyi kontrol etmek veya zorlamak için kullanılmamalıdır.
ondan bir taahhüt değ il, kendiniz ve onun için bir sınır olarak kullanılır. Bu, ihtiyaçlarınızın saygılı bir hatırlatıcısıdır, bir tehdit değ il.

"İ liş kimizden gerçekten keyif aldım. Senden hoş lanıyorum" diyebilirsiniz. Ancak, anneni düzenli olarak benden önce koymanı, özel zamanımızı bölmesine ve son dakika yardım istediğ inde benimle buluş maları iptal etmesine izin vermeni zor buldum. Buna katlanamam. Hala iş leri daha iyi hale getirebileceğ imizi düş ünüyorum. Annenle iliş kin hakkında biraz terapi yapmanı rica ediyorum. Önümüzdeki ay bu konuda ilerleme kaydedemezsen, seninle kalamam. Seni sıkmak istemiyorum, bu yüzden sana bunu hatırlatmayacağ ım. Bu sorunu üstlendiğ ini göstermeni istiyorum

Machine Translated by Google

Cidden." Artık sorumluluk sahibi. Seni hayatında tutmak için ne yapması gerektiğini biliyor. O ay içinde, çıkışını hazırlıyorsun. Yaşayacak başka bir yer bulmak, arkadaşlarının seni desteklemesini sağlamak ve finansal olarak bağımsız olmak gibi şeyler yapacaksın. Sonuçlarının nasıl olacağını görmek için beklemiyorsun. İfadeni pratik eylemlerle desteklemeye hazırlanıyorsun.

Ayrıca, MEM partnerlerine , ister sadece ciddi bir ilişki umuyor olsunlar, ister yıllardır evli olsunlar, kendi İlişki Planı versiyonlarını geliştirmelerini tavsiye ediyorum (bkz. Bölüm 12).

Alt satırınıza ve İlişki Planınıza şunları eklemeyi düşünebilirsiniz Bir sonraki kutuda verilen özelliklerin versiyonları. Bu özellikler bir MEM'in sizinle iyi bir ilişki kurması bir yana, bir ilişkiye sahip olma yeteneğinin temelidir. Ayrıca hangi tür MEM'e bağlı olduğunuzu da düşünebilirsiniz: yatıştırıcı veya kontrol edici (Bölüm 12'ye bakın). Yatıştırıcınızı kendini tüketmeden önce terapiye sokmaya çalışırsanız, büyük ihtimalle sadece sizi memnun etmek için bile olsa uyacaktır. Bundan sonra, başarı onun inkardan çıkma yeteneğine bağlı olacaktır. Bir kontrolcü çekici ve heyecan verici olabilir, ancak tatminsiz hissetmeye başladığında, ilk düşüncesi yeni bir kadın bulmak olur. Her iki tür MEM'de de, annesiyle ilişkili sorunların farkına varmaya istekli olduğuna dair kanıt arıyorsunuz. Bu nedenle, kişisel yansıma geçmiş i iyi bir işarettir.

BELLEKLERİNİZDE ARANMASI GEREKEN ÖZELLİKLER

1. Güvenilirdir ve söylediğini yapar.

2. Çok sevimli ve çok erken ilgi gösteren biri değildir.

3. Sizinle pazarlık yapmaya isteklidir. Her zaman kendine odaklanmaz.
   Eğer küçümsendiğinizi hissederseniz, o düşüncelidir.

Machine Translated by Google

4. O her zaman sizi yatış tırıcı ve uzlaş tırıcı değ ildir.
tercihleri ve sınırları vardır.

5. Neye inandığ ı, ne istediğ i ve nerede olduğ u konusunda nettir.
(aile, kariyer, vb.) hakkında katı olmadan gitmek. Bu netlik, onunla bir ş eyler
çözmek isteyip istemediğ iniz konusunda bilinçli kararlar almanızı sağ lar.

6. Olgun ve sorumluluk sahibidir. Oyun onun için önemlidir, ancak
onun birincil odak noktası.

7. Hayatının önemli alanlarında kararlılık gösterir.

8. Alçakgönüllülük özelliğ ine sahip ve size karş ı savunmasız olabilir. Gerektiğ inde
kiş isel konularda dış arıdan yardım almaya istekli görünüyor.

Bir MEM'in netlik ve bağ lantı kapasitesi, annesinden ne kadar ayrı olduğ una bağ lı olacaktır. Ne kadar ayrı olursa (veya olmaya istekli olursa), o kadar fazla taahhüt kapasitesine sahip olacaktır. MEM'iniz iç içe geçme sorunlarında ilerleme kaydedemezse, sizin için temelde sadece iki seçenek vardır: kabul edin veya ayrılın. İ lerleme kaydedip kaydetmediğ ini nasıl anlarsınız? (Diyelim ki) bir yıllık bir zaman diliminde, annesini daha az birincil, sizi daha birincil hale getirmeli, böylece onun hayatındaki yerinizden ş üphe etmeye devam etmezsiniz. Annesi sizi eleş tirirse veya iliş kiye doğ rudan müdahale ederse ona karş ı gelmeye baş lamalıdır. Terapötik bir ortamda kendi davranış larına bakmalı, iliş kilerine son vermeli ve bağ ımlılıklarını durdurmak için çalış malıdır.

Elbette, onun uzun süreli birlikteliğ i boyunca onunla kalma isteğ iniz ve yeteneğ iniz iyileş me dönemi, alt sınırınızı nasıl belirlediğ inizde bir etkendir. Ayrıca, kendinizi gerçeğ i görmezden gelirken ve kendinize bakmazken, belki de sadece onun ihtiyaçlarına odaklanırken bulursanız, kendiniz için profesyonel yardım almanız gerekir.

Machine Translated by Google

İ lk endiş eniz ş u olmalı: İ liş ki sizin iç in iş e yarıyor mu?

Kadınların Bana Sıkç a Sorduğ u Sorular MEME

MEM'in ortakları genellikle temel bilgi almak iç in bana gelirler. Bana en sık sorulan sorular ve cevaplarım ş unlardır.

Bir erkeğ in annesine yakın olması iyi bir iş aret değ il midir? Evet. Normalde iyi bir iş arettir. Bir erkek annesine yakın olduğ unda, bu genellikle romantik bir partnerle iyi bir bağ kurabileceğ ini gö sterir. Ancak bir MEM farklıdır. Bir MEM'in kalbinde romantik bir partnerin gitmesi gereken yer annesi tarafından engellenmiş tir. Sizin iç in eriş ilebilir değ ildir.

Geri ç ekilmesinin sebebi benim ona baskı yapmam mı? Hayır. Bunun sebebi bir MEM'in bağ lanma fobisi ve bilinç sizce sizi annesiyle karış tırması. Ancak, onu bağ lanmaya ikna etme ç abalarınızda ö fkeli ve talepkar olduysanız, o zaman onun geri ç ekilmesini kış kırtmaya yardımcı olabilirsiniz. Bağ lılık isteklerinizi ifade etmek iç in baş ka bir strateji üzerinde ç alış manız muhtemelen sizin iç in faydalı olacaktır. Ö rneğ in, onunla alt sınırınızı sakin ve sevgi dolu bir ş ekilde aç ıklayabilirsiniz.

Onun bana daha bağ lı olmasını nasıl sağ layabilirim? Yapamazsın. Onun ikircikliğ i seninle ilgili değ il ve bunu doğ rudan düzeltemezsin. Ancak, biraz anlayış ve sabır gö stermek (eğ er MEM sorunları üzerinde ç alış ıyorsa) onun seni yansıttığ ı hislerin bir nesnesi olarak değ il, olumlu ve güvenli bir ış ıkta gö rmesine yardımcı olacaktır.

Onu MEM sorunlarıyla yüzleş mesi iç in zorlamalı mıyım? Hayır, yapmamalısınız. Ona ne kadar baskı yapar ve onunla yüzleş irseniz, ona sizin onun annesi olduğ unuzu hissettirir, onu boğ ar ve ö zerkliğ ini sınırlarsınız.
Ancak, onunla temel ç izginizi belirlemeniz (veya yeniden belirlemeniz) gerekebilir, böylece hem o hem de siz, eğ er o değ iş emezse, siz de değ iş emeyeceğ inizi anlayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

kal. Dürüst ve sevgi dolu ol, ama onu sonsuz bir şekilde zorlama. Alt sınırın, onu sürekli hatırlatma ihtiyacından seni kurtarır.

Anlayışlı ve yardımsever olmaya çalışmalı mıyım? Eğer onun MEM sorunları üzerinde birlikte çalıştığınız müzakereli bir ilişki içindeyseniz, ona biraz nezaket ve anlayış göstermek ikiniz için de çok faydalı olabilir.

Ancak yardımseverliğinizi ve anlayışınızı bir tür inkar biçimine dönüştürmemeye dikkat edin, böylece ona ne hissettiğinizi hissettirmenin yaratacağı çatışmadan kaçınmış olursunuz.

Annesinin bize karışmasına izin verdiğinde ne yapmalıyım? Doğrudan çatışmacı bir yaklaşım benimsemeyin. Sorunu sakin bir şekilde ele almanız gerekir. Ona sınırlarınızın ne olduğunu bildirin. Açıklayın ancak patlamayın. Sınır ihlal edildiğinde, ne olduğunu açıkça belirtin. Örneğin, ona şunu söyleyin: "Bir kez daha annenizin bizi bölmesine izin verdiğiniz için rahatsızım.

Bir randevuda olduğumuzda telefonlara cevap vermemeni istedim. Sanırım seni eve götürmeni istemek zorunda kalacağım." Ayrıca o anda bunu bir sorun haline getirmemeyi seçebilir ve daha sonra, örneğin, ortak bir terapide bunu gündeme getirebilirsin. oturum.

MEM'imin annesiyle nasıl bir ilişkim olabilir? Onun sizi rakip ve oğlunu "çalmaya" çalışan biri olarak göreceğini aklınızda tutmalısınız. Siz bir tehditsiniz. Bu nedenle, ister kayınvalideniz ister sadece erkek arkadaşınızın annesi olsun, onunla normal bir ilişki yaşayamazsınız. Saygılı bir mesafe korumanız gerekecek. Aslında, size karşı açıkça veya gizlice düşmanca davranıyor olabilir ve oğluyla olan ilişkinizi baltalamak için çalışıyor olabilir. Siz ve MEM'iniz bunu nasıl idare edeceğinizi açıkça birlikte tartışmalısınız. Ondan annesine sizin hakkınızda olumsuz yorumları hoş karşılamayacağını söylemesini istemeniz sorun değil. Bunu yapmaya isteksizse, o zaman sadakati sizinle değil, annesiyle kalır. Bu, ilişkiniz için iyi bir işaret değildir.

Bazen, uzun vadeli, kararlı bir ilişki kurduktan sonra

Machine Translated by Google

Oğ luyla, diyelim ki bir evlilikle, anne yumuş ayacak, gerç ekliğ e teslim olacak ve sizinle olumlu bir bağ kurmaya karar verecektir. Bu fırsata açık kalabilirsiniz ancak saygılı bir mesafeyi koruyun. Sizi reddedeceğ i veya "iyi" görünmeyeceğ iniz korkusuna karş ı koymak iç in aş ırı yakın olmaya ç alış mayın. İ ç içe geç miş bir anne, ona ç ok yaklaş masına izin verirseniz, karış ma dürtüsü hissedecektir.

Ya baş ka kadınlarla iliş ki yaş ıyorsa? Bir MEM'in

Diğ er kadınlarla "temas halinde olun", tam bağ lılıktan kaç ınma ö rüntüsünün bir parç ası olarak. Baş ka bir kadınla iliş kisi olduğ undan ş üpheleniyorsanız, ona bunu sormalısınız. Bazı kontrolcülerin yalan sö yleme ve ç apkınlık yapma yaş am ö rüntüleri vardır. Birisiyle gö rüş tüğ üne dair net bir hissiniz varsa, ancak bunu doğ rulamıyorsa, o zaman sezginize güvenmeniz gerekebilir. Net bir alt sınır belirleyin ve iş ler düzelmezse iliş kiyi sonlandırın.

Eğ er onun baş ka kadınlarla iliş kisi olduğ undan ş üpheleniyorsanız ama bunu yapmaya yanaş mıyorsanız bunu onunla konuş un, sonra kendinize bakmanızı engelleyen ş eyin ne olduğ unu keş fetmek iç in terapiye gitmelisiniz. Büyük ihtimalle güveninizin ihanete uğ ramasıyla baş a ç ıkmanızı engelleyen bir sorununuz var. 8. Bö lümdeki "ihanet bağ ları" tartış masına bakın.

İ liş kiyi ne zaman bitirmeye karar vermeliyim? Üç durum

Bir MEM ile iliş kinizi bitirmenize neden olabilir:

1. MEM'iniz annesiyle olan iliş kisini kabul etmeyi veya bu konuda herhangi bir ş ey yapmayı reddediyor.

2. Baş ka kadınlarla iliş ki yaş ıyor ve onları bırakmayı reddediyor. yardım iste.

3. Kiş isel geç miş iniz veya iç kaynaklarınız buna izin vermeyecektir. Onunla birlikte uzun bir iyileş me yolculuğ una katlanmak.

Machine Translated by Google

Terapi Hakkında Sorular

İş te MEM partnerlerinin terapi hakkında bana en çok sorduğu sorular ve genelde verdiğim öneriler.

MEM'imi terapiye nasıl sokabilirim? Öncelikle farklılıklarınızı kabul edin. Ona "Seninle annenle ilişkin ve bunun bizim ilişkimizi nasıl etkilediği konusunda bazı fikir ayrılıklarımız var. Seni seviyorum ve ilişkimizin devam etmesini istiyorum. Ya bu konuyu çözmemize yardımcı olabilecek birine gitsek? Tarafsız bir üçüncü taraf görüşü alabiliriz." deyin. Bu şekilde onun patolojik olduğunu düşündüğünüzü söylemiş olmuyorsunuz. Annesiyle olan davranışları hakkında onunla yüzleşmiyorsunuz, sadece fikir ayrılığı olduğunu söylüyorsunuz. Ona "yanlış" olduğunu kabul ettirmiyorsunuz. Burada büyük ihtimalle ona karşı hissettiğinizden daha tarafsız bir pozisyon alacaksınız.

Sadece ikinizin konuşmasının yardımcı olup olmayacağını görmek için terapistle altı seans yapmayı kabul edip etmeyeceğini sorabilirsiniz. Bu şekilde, "değiştirmek" yerine "konuşmak" için tarafsız bir dil kullanmış olursunuz.

İkincisi, bir çift terapisti bulmalı ve randevuyu karşılıklı olarak uygun bir zamanda ayarlamak için aramalısınız, böylece gitmemek için bir bahanesi olmaz. Herhangi bir zamanda sizinle gelmek istemiyorsa, durumu tartışmak için tek başınıza gidin. Daha sonraki bir seansta size katılabilir.

Son olarak bireysel terapiye gitmesi muhtemelen onun için daha mantıklı olacaktır. 1. Bölümdeki Sonny ve Anne'in hikayesi bu süreci göstermektedir.

Sorunu en baştan kabul ederse, o zaman onu hemen bireysel terapiye götürmek uygun olur, ayrıca neyle uğraştığını daha iyi anladıktan sonra ortak terapi seçeneği de olabilir. Daha tipik olarak, bir sorunu olduğunu kabul etmiyor ve siz onu "fikir ayrılığı" hakkında konuşmak için yanınıza gelmeye ikna ediyorsunuz.

İlk ortak seansımıza nasıl hazırlanabilirim? Doğal olarak

Machine Translated by Google

İ lk ortak seansınıza girmek konusunda endiş eli misiniz? Bireysel terapiye baş lıyor ve ardından ortak terapiye geç iyorsanız, terapistiniz sizin, eş iniz ve iliş ki iç in neyin iyi olacağ ını anlamanıza yardımcı olmalıdır. Terapistinizle birlikte o ilk seans iç in olasılıkları keş fedin. Sonraki sorular ve yanıtlar da size ne beklemeniz gerektiğ i konusunda bir fikir verecektir.

Ortak terapide ne olacak? Terapist büyük ihtimalle ş u ş ekilde baş layacaktır: İ lk seansta, her ikinizden de farklılıklarınızı hissettiğ iniz veya gözlemlediğ iniz ş eylerle ilgili ifadeler olarak ifade etmenizi isteyerek baş layın. Çok kullanılan formüller ş unlardır: " Bunu yaptığ ında, bunu hissediyorum . Bunu gündeme getirdiğ imde , bu oluyor." İ yi bir ç ift terapisti, sorunlarınızı en baş tan sunmanın bu yolunu size öğ retecektir. İ liş kinizle ilgili hisleriniz gündeme getirilebilir, ancak kendini sahiplenme tarzı onun savunmalarını beslemez.

Harville Hendrix bu yaklaş ımı Getting the Love You adlı kitabında ş öyle anlatıyor: İ stiyorum: Çiftler İ ç in Bir Rehber. "Annesine ç ok yakın" demezsiniz.
O bir ana kuzusu. O bir bebek." Bunun yerine, "Kocamın annesiyle olan iliş kisinin evliliğ imize müdahale etmesinden endiş e ediyorum" diyorsunuz.
Bu konuda fikir ayrılığ ımız var. Benim bakış aç ımdan nasıl hissettirdiğ ini ve gö ründüğ ünü paylaş mak istiyorum."

Hazırlıklara rağ men, bazen bir ç ift ş ikayetlerini dile getirir.
oturum. Bir dereceye kadar, bu iyidir. Ancak on yıllık ş ikayet fırtınası bunaltıcıdır. Ayrıca, muhtemelen eş inize haksız yere yansıttığ ınız geç miş inizden gelen sorunları iç erecektir. Çiftler diyaloğ u yaptığ ınızda ş ikayetleriniz sadece ç öpe atılmamalı, ç özülmelidir.

Haklı öfkemle ne yapmalıyım? Bunun zor olduğ unu biliyorum ama sen Öfkenizi yapıcı bir ş ekilde kullanmayı öğ renmelisiniz. Hayal kırıklığ ınızı suç layarak ifade ederseniz, o sadece kabuğ una ç ekilecek ve dış arı ç ıkmayacaktır. Bir adım geri ç ekilip onun bakış aç ısından bakmayı deneyin: Sıkıntıda.

Machine Translated by Google

O, "görmeyecek" adam değil, "göremeyen" adamdır. Bu

1. Bölüm'deki Sonny'nin durumu. Eğer onun bir sorunu olduğunu büyük bir noktaya taşırsanız, o zaman duygularınızı ifade etme savaşını kazanırsınız ama ilişkinizi daha iyi hale getirme savaşını kaybedersiniz.

Terapist ikinizden birinin saldırmasına, eleştirmesine veya hoşgörü göstermesine izin vermemelidir. aşağılamalarda. John Gottman ve Nan Silver'ın Evliliği Çalışır Hale Getirmek İçin Yedi İlke kitabında açıklandığı gibi, başarılı ilişkilerin anlaşmazlıklarda bile yüksek düzeyde olumlu alışverişle karakterize edildiğine dair iyi kanıtlarımız var.

Saldırıya uğrayan kişi savunmacı hale gelir ve uzlaşmaya veya değişime açık olmaz. Öte yandan, terapist endişelerinizi geçersiz kılarsa, bu da yardımcı olmaz. Tüm endişelerinizi ve hislerinizi ifade edebilmelisiniz. Terapist, saldırmayı ve öfkelenmeyi engellerken bunu yapmanız için sizi teşvik etmelidir. Aksi takdirde, başka bir terapist bulun.

Ancak öfkeniz önemlidir. Onun enerjisinden faydalanabilirsiniz.
Sınırları belirlemek için kullanın. Netlik kazanmak için kullanın. İlişki Planınızı yazmak için kendinizi motive etmek için kullanın.

Ya bunu yapamazsam? Durdurmaya çalışıyorum ama geçmiş şikayetlerimin akışı gelmeye devam ediyor. Peki ya sonra? Kızgınlığınızın ve öfkenizin yoğunluğunun üstesinden gelemiyor ve bununla yapıcı olamıyorsanız, bireysel terapiye gitmenizin zamanı geldi. Özellikle kederinizi ve öfkenizi sorumlu ve yapıcı bir şekilde sunmak için çalışın. Belki de ilişkiniz geçmişten gelen duyguları tetikledi ve bunlar bugüne yansıtılıyor.

Tepki ne kadar yoğun ve tekrarlayıcıysa, sağ beyinde eski bastırılmış duyguları ifade eden bir şeyin tetiklenmesi olasılığı o kadar yüksektir. Bu yoğun ve tekrarlayıcı tepkiler, terapistler için tepkinin geçmişten geldiğine dair tanı göstergeleridir (kırmızı bayraklar).

Muhtemelen çocukluğunuzdan kalma bir şeye dokunuyorsunuz.

Machine Translated by Google

biri sizi incitmiş veya size ihanet etmiş . Mevcut enerji MEM partnerinize yönlendirildiğ inden, geç miş enerji babanızla ilgili olabilir. Ancak aynı zamanda kendi annenizle olan iç içe geç miş bir iliş kiden kaynaklanan bir yer değ iş tirme de olabilir. Partnerinize söylersiniz, sonra ona tekrar tekrar söylemek zorunda kalırsınız.
Ş u anda bunu bırakamamanızın sebebi, bunu duymanız gereken kiş inin orada olmamasıdır. Partnerinizin yaptığ ı her ş eyin yeterince iyi olmadığ ını hissettiğ inizde -değ iş tiğ ine dair kanıtlar gösterse bile- geç miş ten yansıtıyor olabilirsiniz.

Çiftlere bu konuda danış manlık yaparken geç miş i de kapsayan bir bakış açısı oluş turmaya yardımcı olmak iç in ş unu söyleyebilirim: "Gerç ekten öfkelisin ve bunu bırakamıyorsun ve bir ş eye kilitlenmiş sin gibi görünüyor. Kilitlendiğ ini düş ündüğ ün ş ey nedir? Bununla asla baş a çıkmayacağ ından mı korkuyorsun?"
O zaman MEM'e dönebilirim: "İ liş kinizi ne kadar önemsediğ ini görebiliyor musun? Ona buna bakmaya hazır olduğ unu söyleyerek biraz olsun teselli verebilir misin?"

Kendine bakmaya ve MEM sorunları üzerinde çalış maya hazırsa, ancak siz hala onun bu giriş imini yüzeysel olarak kabul edemiyorsanız, sizin iç in neyin zor olduğ unu düş ünmenizi isteyebilirim. Ş ikayetlerinizi, MEM'inize " Annenizle olan iliş kinizin engel olacağ ından endiş eleniyorum" ve " Böyle olduğ unda, bana böyle davrandığ ını fark ediyorum" diyerek endiş elere dönüş türebilir misiniz diye sorabilirim . Bu bakış açısı değ iş ikliğ i, öfkeli olmaktan farklıdır.
kritik tepkiler.

Sizden çok ş ey istediğ imi anlıyorum. Yıllarca beklemiş olabilirsiniz.
MEM'in sinir bozucu ve çileden çıkarıcı davranış larıyla baş a çıkmak. Öfkelenmeniz ve umutsuzluğ a kapılmanızın mantıksız olmadığ ını düş ünebilirsiniz. On yıl geç olduğ unu düş ünebilir ve o kadar öfkeli olabilirsiniz ki bunu üzerinizden atamazsınız.
Bu sizin iç in önemli bir karar noktasıdır. Eğ er sürekli kızgınlık pozisyonunuzdan kurtulmayı deneyemezseniz, o zaman onunla birlikte büyümeyi zor bulabilirsiniz.

Machine Translated by Google

gerçekleş en olumlu değ iş imler. Kronik olarak mesafeli, düş manca veya küçümseyici bir iliş kiden kaçınmak ve kendinize yas tutma ve yeniden baş lama ş ansı vermek için ayrılmanız gerekebilir.

Seni ve Annesini Karış tırdığ ında

Size bir zamanlar çocukken hissettiğ i öfke, geri çekilme ve kararsızlıkla karş ılık verdiğ inde -ya da daha büyük ihtimalle çocukken hissetmesine izin veremediğ i- sizi ve annesini karış tırıyor. 1. Bölüm'deki Sonny bunu Anne'e yapıyordu. Bu nasıl olabilir? Müş terim Mike'ın deneyimin kendi sözcükleriyle nasıl hissettirdiğ ini anlatmasına izin verin.

Alice ile çıkıyordum. Zorluklarımız vardı ama her ş ey oldukça iyi gidiyordu. Haftada iki veya üç kez bir araya gelirdik. El ele tutuş ur, seviş ir, yemeğ e gider, eğ lenir ve sinemaya giderdik. Bu yüzden bir günü çok net hatırlıyorum. Bir gün önce seviş miş tik. El ele tutuş muş tuk. Her zamanki gibi yapmış tık. Ve o buluş ma ile onu bir daha gördüğ üm zaman arasında, ki bu sadece birkaç gün sürdü, annem beni aradı. Suçluluk dolu, bunu hak etmek için ne yaptım derslerinden biriydi. Onlara alış mış tım ve bunun beni çok fazla etkilediğ ini düş ünmüyordum. Ama sonra Alice sokakta yürürken elimi tutmaya gitti ve ben onun elini tutmak istemiyordum, bir uçurumdan atlamak istemediğ im gibi. Kelimenin tam anlamıyla yapamıyordum. Bunu tamamen iğ renç buldum. Ona öfkelendim ve nedenini bilmiyordum. Birdenbire her ş ey değ iş miş ti ve buna engel olamadım. Kısa bir süre sonra ayrıldık O.

Mike'ın hikayesi, Anne ile karş ılaş manın nasıl gerçekleş tiğ inin açık bir tasviridir. bir MEM'in kız arkadaş ına veya karısına olan duygularını etkileyebilir. Ama o olabilir

Machine Translated by Google

Annesinden telefon almasa bile bu şekilde "tetiklenir". Karşılaşma kafasında olabilir. Annesinden bu tür bir zihinsel ziyaret alıp almadığını nasıl anlarsınız? En iyi sinyal, duygularında ani bir değişiklik, "motivasyonsuz" hızlı bir geri çekilme veya patlamadır.

MEM'inizin duygularını yansıtması karşısındaki temel savunmanız, annesine karşı hissettiğiniz duyguları size yansıttığının farkında olmanızdır. Farkındalığınız, yansıtmasının tüm gücünü emmemeniz için yardımcı olabilir. Bunun yerine, hem siz hem de o, bunu doğru perspektife koymayı öğrenebilirsiniz. Yansıtma yaptığında, ona şunu söyleyebilirsiniz: "Bunu söylediğinde incindim. Bunu kışkırtacak hiçbir şey yapmadım. Başka bir zaman tartışmak istersen, bana haber ver." Bazen danışanlarıma, yansıtmayı savuşturmak için o pleksiglas polis kalkanlarından birini tuttuklarını hayal etmelerini öneriyorum.

Farkındalık aynı zamanda ona biraz hassasiyet ve nezaket göstermenizi sağlar. Annesiyle karşılaşmasından sonra kendine gelir. Nazik olmanın, baskı veya yüzleşmenin aksine faydası, onun sizi annesinden ayırt etmesine yardımcı olmasıdır. İdeal olarak, yansıtma eğiliminin farkında olacaktır. O zaman ikiniz de iyileşirken aynı tarafta olabilirsiniz.

Çift terapisi, bir karşılaşmanın ardından havayı temizlemek için iyi bir yerdir. seni annesi yaptı. Ne yaptığının farkında değilse, farkına varması gerekir. Artan farkındalık güçlü bir iyileştirici güçtür.

Yardım istemezse, ilişkinizin daha iyiye doğru değişme şansı çok azdır. Sonny ve Anne (Bölüm 1), Sam ve Carol (Bölüm 5) ve Warren ve Judy'nin (Bölüm 6) hikayeleri, çeşitli çiftlerin daha bilinçli hale gelerek daha iyi hale gelmelerine nasıl başarılı bir şekilde yaklaştıklarının örnekleridir. Tony ve Elizabeth (Bölüm 3), Tony sorunlarıyla başa edemediği ve Elizabeth sakat bir ilişkide yaşamaya istekli olmadığı için ayrıldılar. Freddy (Bölüm 7) netleşti ve Angela onunla birlikte büyümeyince boşanması gerektiğine karar verdi.

Machine Translated by Google

Zorlukların Kendi Payınıza Düş mesi

Bir MEM'in partnerinin de kendi sorunlarının olması alış ılmadık bir durum değ ildir. Bazen bir MEM'in partnerinin annesi veya babası veya her ikisiyle de iç içe geç miş olduğ unu ve iç içe geç miş liğ inin duygularından kaç ınarak bunları partnerine yansıttığ ını keş fediyorum.

İ liş ki terapisinin bir kliş esi, partnerlerin bireysel sorunlarının en büyük ç atış ma potansiyelini yaratmak iç in "seç ildiğ i" ancak aynı zamanda en büyük iyileş me potansiyelini de yarattığ ıdır. Bu görünürdeki paradoks, Harville Hendrix tarafından iliş ki terapisine yönelik Imago yaklaş ımında kabul edilmiş tir. Örneğ in, bir kadın, asla bunu yapmayacağ ına yemin ettikten sonra babasının bazı olumsuz özelliklerine sahip bir adamla evlenebilir. Buna karş ılık, adam
Annesinin en kötü özelliklerine sahip bir kadını seç miş tir.

Birbirleriyle evli olmak ç atış malara yol aç ar, ancak bu ç atış malar her bir partnerdeki hangi hasarın iyileş tirilmesi gerektiğ ini aç ıklayan geç miş ten gelen mesajlardır. İ mago terapisi, Hendrix'in Getting kitabında aç ıklandığ ı gibi, partnerler arasındaki bu sorunların bir araya getirilmesini iyileş me sürecinin temel taş ı haline getirir. Aradığ ın Aş k.

Dürüstlük ve pragmatizm, kendi katkılarınızı dikkate almanızı önerir İ liş kinizi sınırlayan sorunlara. Zorluklara katkıda bulunan kaynaklar iç in kendi geç miş inize ve kendi iliş ki geç miş inize bakmak her zaman iyi bir fikirdir. İ liş ki zorluklarının "suç unun" tamamen partnerlerden birine ait olması nadirdir, ancak diğ er partnerin böyle düş ünmesi yaygındır.

“Diğ er Kadın” Olmanın Sahte Vaadi

Önceki bölümden Robert'ın "diğ er kadını" Martha'yı hatırlıyor musunuz?
Robert'ın onunla evleneceğ i düş ünülüyordu ç ünkü o ç ok tatlıydı

Machine Translated by Google

ve onu gerçekten seviyordu. Bu bir illüzyondu. Güçlü bilinçaltı güçler harekete geçmişti ve o, MEM'inde böyle sihirli bir değişim yaratamadı.

Onun ulaşılabilirliği hakkında yanlış bir resim edinmişti. Karısıyla yaşayamayacağı, ona olan ödümsüz aşkını ilan etmişti. Görmediği şey, boşandıktan sonra, ona bağlanmasını istemeye başladığında, onun kaçmak zorunda kalacağı kadın olacağıydı. Sadık, tutkulu sevgili, Robert'ın Sahte Benliğinin yalnızca maskesiydi.

Sonuçlar Martha için birçok yönden kötüydü. O,
Masum bir kadına ve çocuklarına zarar vererek önemli zararlara yol açmak.
Kendisine vaat edileni elde edemedi. Robert ona kendisi için "tek" kadın olduğunu söylemişti, ancak ne zaman müsait olacağından emin değildi. Aşk ve özgürlük hakkındaki ortak yanılsamaları, Sadakatsizlik Bağının uzlaşmaz gerçeklikleri altında çöktü.

Daha İyi Hale Getirin veya Bitirin

Pasif bir şekilde bekleyip işlerin düzeleceğini ummayın. İlişkinizi ileriye taşımak için harekete geçin. Proaktif olmak sizi cevaba götürecektir. Ya ilişkiniz daha tatmin edici hale gelecek ya da bitmesi gerektiğini anlayacaksınız. Her iki sonuca da varmak, sıkışıp kalmaktan ve bu konuda ne yapabileceğinizi bilmemekten daha iyi olacaktır. 1 ila 7. Bölümlerdeki tüm hikayeler, insanların bu kal ya da git kararıyla nasıl yüzleştiklerini anlatıyor.

Yetkili profesyonel yardım alın. Erkeğinizin MEM sorunları,
iletişim ve eylem. Bunları aşmanız imkansız olabilir
Seninki.

Ne istediğinizi ona çok açık bir şekilde söyleyin. Bunu mektubunuza yazın. İlişki Planı yapın ve onunla birlikte gözden geçirin. Temel ihtiyaçlarınıza ihanet etmediğiniz sürece uzlaşmak sorun değil. İlerleme için zaman sınırları ekleyin. Sizi değişecek kadar sevmediği korkusu bir engel olmamalı.

Machine Translated by Google

Kötü bir ilişkiyi sürdürmek çoğu zaman onu bitirmekten daha kötüdür.

Kendi kişisel gelişiminizi takip etmede aktif olun. Başarılı bir ilişki yaratmanın temel faktörü, her ikinizin de sorunlarınız üzerinde terapötik bir çerçevede çalışmaya ne kadar istekli ve yetenekli olduğunuzdur.



Kitabın büyük bir kısmı anne ve babaların işlevsizliğiyle ilgili olduğundan, bir sonraki bölümde iyi ebeveynliğin nasıl olması gerektiği konusuna değinmenin önemli olduğunu düşünüyorum.

14 KORUYUCU MELEK

Ebeveynlik Manevi Bir Görevdir

··· Çocuğun bedensel, ruhsal ve zihinsel sağlığının en büyük güvencesi, öncelikle çocuğa gösterilen ilgi değil, anne ve babanın birbirlerine olan sınırsız sevgisidir.

—HENRI NOUWEN, Yakınlık

Ebeveynlerin çocuklarının hayatlarında koruyucu melekler olmak için manevi bir yetkileri vardır. Ebeveynler manevi misyonlarını gözden kaçırdıklarında ve çocuklarını bencilce kullandıklarında, çocuklarda önemli ve kalıcı duygusal yaralar oluşabilir. Ebeveynler, terapi de dahil olmak üzere, sanki sahip oldukları en önemli görevmiş gibi duruma ayak uydurmak için yapmaları gereken her şeyi yapmaya istekli olmalıdırlar ki, elbette öyledir.

Anne-oğul iç içe geçmesi, ebeveynliğin amacının ve öneminin tersine çevrilmesidir. Yalnız, öfkeli, yaralı bir anne, duygusal sorunlarını çözmek için oğlunun sevgisinden beslenir. Çocuğu

Machine Translated by Google

boğulmaya direnmek için mücadele eder. Sarmaşık anne, manevi emrinin özünü ihlal eder.

Babanın da kutsal bir sorumluluğu vardır. Görevini terk etmemelidir.
Eğer bir içe geçmenin geliştiğini görürse, müdahale etmelidir. Oğullarını koruyan evlilik bağını sürdürmek için karısıyla birlikte çalışmalıdır. "Bir dakika. Burada bir sorumluluğumuz var. Sadece istediğimizi yapamayız.
istek."

Bu bölümdeki hiçbir şey, ebeveynlerin ebeveynlik yapmaması gerektiğini düşündüğüm anlamına gelecek şekilde yorumlanmamalıdır. Çocukların rehberliğe ve sınırlara ihtiyacı vardır. Ebeveynler melekler olarak çocuklarının davranışları için hala sınırlar koyarlar. Gerektiğinde hala hayır derler. Burada bahsettiğim şey "izin verici" olmak değil.

Benim demek istediğim manevi: Ebeveynliğin anlamı melekseldir. Çocuklar "bulunan hazine"nin sömürülmesi sağlandı. Ebeveynlere çocuklarının fiziksel, duygusal ve ruhsal yönetimi emanet edildi.

Bu bölümde bir annenin oğlunun bu tuzağa düşmesini nasıl önleyebileceğini ele alacağız. hem anne hem de baba için açık tavsiyelerde bulunun. Anne için iki temel kılavuz vardır: Oğluna kendisinden ayrı bir kişi olarak uyum sağlamayı öğrenmeli ve oğlunu duygusal destek için kullanmadan kendi ihtiyaçlarıyla ilgilenmelidir. Baba, annenin farkında olmadan bir karmaşaya sürükleniyorsa daha fazla farkında olmasına yardımcı olur. Ona duygusal destek sunar. Ve en önemlisi, oğluna onun yanında kalarak yardım eder.

İçİçe Geçen Anne ve Yeterince İyi Anne

İçiçe geçmiş anne - ihmal edilmiş, istismara uğramış veya kendisi de içiçe geçmiş - bebeğinin tepkilerini kişiselleştirir. Dikkatli olmaktan çok tepkiseldir.
Bebeğinin ihtiyaçlarını karşılamakta sıkıntı hissediyor. Kaynakların sınırlı olduğu konusunda belirgin bir his duyuyor. Bebeğine, "Çok fazla ağlıyorsun. Az önce besledim" diyor.

Machine Translated by Google

sen. Seninle ne yapacağımı bilmiyorum. Şimdi ne istiyorsun?" Yeni doğmuş bir bebekle bile, sanki bebek ondan bir şey alıyormuş gibi bir tür kıskanç rekabet duygusu hisseder. İçine kapanık anne, bebeğinin ihtiyaçlarına karşı çok az hoşgörü gösterir. Hayal kırıklığı içinde, verecek çok şeyim var ve ben de sana verdim diye hisseder. Bu, çocuğuyla ilgili olmaktan çok, "her zaman onunla ilgilidir".

Birçok yazar, ebeveynlik esasen sağlıklı olduğu sürece bir anne, baba veya ailenin "mükemmel" olmak zorunda olmadığını öne sürmek için "yeterince iyi" ifadesini kullanır. Psikologların vaka dosyalarında yıkıcı ebeveynliğe dair birçok örneği vardır. Yeterince iyi aileler bu yıkıcı kalıplarla karakterize edilmez ve duygusal olarak hasar görmemiş çocuklar üretir. Bu ifadeyi zaman zaman popüler anlamıyla kullanacağım, ancak daha klinik bir tanım vermeye çalışmayacağım.

Yeterince iyi anne, bebeğinin taleplerine, içe geçmiş anneden çok daha uzun süre tahammül edebilir. Yeterince iyi anne, bebeğin sıkıntısını düzenlemesine yardımcı olmak için daha uyumlu ve dikkatlidir. Yeterince iyi anne için, bebeğin ağlamaları anlamaya çalıştığı bir dil haline gelir: "Açmısın? Islak mısın?" İyi bir anne kışkırtılabilir; tüm ebeveynler bir noktada zorlanır. Ancak "Yorgunum; artık bunu yapamam" ifadesi, "Sana bir şey verdim ve daha fazlasını istiyorsun! Beni rahatsız etmeyi bırak" ifadesinden farklıdır. İçe geçmiş anne, bebeğinin hiç bitmeyen ihtiyaçları karşısında sabırsızlık hisseder.

Bağlayıcı anne çocuğunun dikkatini ister ve çocuk ona ilgi göstermediğinde sert, öfkeli bir tepki verir. Çocuk ağlıyorsa, anne sıkıntılıdır. Tepkisi "Anneni sevmiyor musun?" olur. Çocuk mırıldandığında ve dikkatli olduğunda, anne onu kendini sakinleştirmek için kullanır. Kendisinin iyi olduğuna dair duyduğu güven duygusu, mutlu bir bebeğin varlığı gerçeğiyle orantısızdır.

Bir dereceye kadar, böyle duyarlı bir ruh hali normal, doğal ve sağlıklıdır bir anne için. Anne ifade ettiğinde ve

Machine Translated by Google

(1) kronik ve tekrarlayan sabırsızlık, sınırlı duygusal kaynaklar hissi ve (2) çocuğa hayran olmaktan çok çocuğun hayranlığına ihtiyaç duyduğu hissi. Çocuğun ona bunu vermediğini algıladığında sıkıntıya giriyor, hatta öfkeleniyor.

Daha sonra, yürümeye başlayan çocuk keşfetmek istediğinde, onu içine alan anne bundan dolayı çok sıkıntı çekecektir. Onun uzaklaşmasına izin veremez. Ona yakın olması gerekir. Şunlar gibi şeyler söyler: "Çok uzağa gitme. Yaralanacaksın. Annenin yakınında kal." Yürümeye başlayan çocuk tehlikede olmasa bile bunları söyler. 8. Bölümde özetlediğimiz gibi, suçluluk hissedecektir

ve onun ihtiyaçlarına uyum sağlaması konusunda ısrarcı olduğu için utanç duyuyor. Kendini emin hissetmemeyi öğreniyor

Kendi kendine, meraklı olma ve annesinden uzakta araştırma yapma doğal dürtüsünü takip etmek istediğinde. Engellenmiş ve çekingen olur. Gelişimsel psikiyatrist John Bowlby, keşfeden bir çocuk için güvenli bir liman olarak anneler hakkında kapsamlı araştırmalar yapmıştır. Annesinden uzakta dünyayı keşfetmekten vazgeçirilen bir çocuğun, kendi başına asla yolunu bulamayacağına inandığını gözlemlemiştir (A Secure Base, s. 150'den alıntı).

Bir çocuğa bakmanın temel ilkesi uyum sağlamaktır. Anne kendi muhtaçlığından ziyade çocuğunun ihtiyaçlarına uyum sağlamalıdır.

Bir anne bebeğine daha uyumlu olmak için ne yapabilir? Genellikle annenin bebeğinin neye ihtiyacı olduğunu net bir şekilde anlayabilmesi için ebeveynlik dersleri veya kitapları öneririm. Ancak, eğer bebeğinin ihtiyaç duyduğu şeylere yanıt vermesini engelleyen kronik keder, öfke veya kızgınlık duyguları yaşıyorsa, o zaman terapi öneririm. Uyumlanmayı doğal ve keyifli bulan annelerden destek ve rehberlik almak da faydalı olabilir.

Çocuk yürümeye başladığında, tüm çocukların gelip gitme ihtiyacının olduğu bir süreçten geçtiğini fark etmek faydalıdır. Cesaretle ayrılmaları gerekir.

Machine Translated by Google

ebeveynlerinin güvenliğ i ve ardından geri dönüp gerilemeleri. Bir anne, oğ lunun bu gerilemeyi kendi ihtiyaçları iç in istismar etmeden yaş amasına izin vermeli ve daha sonra ihtiyaç duyduğ unda tekrar gitmesine izin vermelidir. Oğ lunun ayrılığ ının kendisini nasıl hissettirdiğ i konusunda bir arkadaş ı veya terapistle konuş arak destek bulmak isteyebilir.

Yeterince iyi anneler bile,

Oğ ullar uzaklaş ır.

Yeterince iyi anne, çocuğ unun keş fetmesine karş ı daha hoş görülüdür. Tepkilerini engellemeden onu yakından izler. "Arkadaş ınla oynamayı nasıl öğ rendiğ ini gerçekten çok beğ endim." veya "Bahçedeki kelebeklere bakmaya gitme ş eklini beğ endim." diyebilir. Çocuğ unun büyüyen bağ ımsızlığ ından zevk alır ve ayrıca geri gelip kendisinden teselli aramasına izin verir. İ htiyaç duyduğ unda veya korktuğ unda onu kucaklar ve tekrar keş fe çıkmak istediğ inde kollarını açarak onu serbest bırakır.

Bazı günler küçük oğ lunuz ayakkabılarını nasıl bağ layacağ ını unutacak ve siz bunu doğ al karş ılamalısınız. Sonra, tekrar dış arı çıkıp dünyayı fethetmek istediğ inde, onun gerileyen bağ ımlılığ ının size ne kadar rahatlatıcı geldiğ ini hatırlayacaksınız. Bu, onu sizin o boş yanınızı doldurmak iç in kullanma özleminizi harekete geç irecektir. Buna direnmeli ve ihtiyaç larınızı karş ılamak iç in baş ka bir yere gitmelisiniz. Küç ük oğ lunuz iç in bedelin çok büyük olduğ unu ve ayrıca, sizin boş luğ unuzu doldurmaya asla yetmeyeceğ ini kendinize hatırlatın. Kendinizi iyileş tirme hakkınız, ihtiyacınız ve sorumluluğ unuz var. Ve bunu oğ lunuzun bağ ımlılığ ını istismar etmeden yapabilirsiniz.

Oğ lumun İ çine Girmesini Nasıl Önleyebilirim?

Anne-oğ ul kaynaş masını tartış mak iç in yerel bir TV programına çıkıyordum. Stüdyo izleyici kitlesi azdı, bu yüzden TV ekibi teknik ve idari personelden bazılarını doldursunlar diye gönderdi. Ben rolümü bitirdim ve tam çıkıyordum ki ekipten biri olan Sally beni durdurdu.

Machine Translated by Google

"Lütfen," dedi. "Seninle konuş mam gerek."

Gözlerinde yaş lar vardı. Oturabileceğ imiz sessiz bir yer bulduk.

"Kocam alkolikti. İ ş yerinde kavga etti ve onu kovdular. Sonra bütün gün bira içip oturdu ve baş ka bir iş bulamadı. Bu yüzden onu kovdum."

Baş ımı salladım.

"Charlie çok tatlı. Beş yaş ında. Her zaman onun benim en iyi arkadaş ım olduğ unu söylerim. Biz birlikte ş eyler. Konuş tuğ umda beni dinliyor. Anlamıyor ama dinliyor. McDonald's'a gidiyoruz ve sonra bir film izliyoruz. Benim beğ endiğ im bir ş eyse umursamıyor."

"Charlie senin küçük oğ lun mu?"

Baş ını salladı. "Onun benim en iyi arkadaş ım olmaması gerektiğ ini söyledin. Olursa ona zarar vereceğ ini söyledin. Gerçekten zarar verir mi?"

"Sadece annesi olmanız onun için daha iyi, arkadaş ı olmanız değ il.
Ona iyi bak ve kendine ayrı ayrı iyi bak."

"Bunu nasıl yaparım?"

Sally'nin sorusu bana çeş itli yaş lardaki erkek çocuklarının, özellikle de küçük erkek çocuklarının anneleri tarafından soruluyor. Genellikle aş ağ ıdaki yönergelerin bir versiyonunu veriyorum.

Küçük bir çocuk doğ al olarak annesine bakmak isteyecektir, özellikle de annesinin mutsuz ve yalnız olduğ unu ve baş ka kimsesi olmadığ ını görürse. Bunu yapmak isteyecektir, ancak duygusal desteğ iniz için ona bağ ımlıysanız, hazır olmadığ ı bir iş i üstlenerek zarar görebilir. Bunun olabileceğ ini hissediyorsanız, ona açıkça "Benimle ilgilenmek senin iş in değ il." demelisiniz. Bunu yapmaya çalış tığ ında bunu tekrarlamalısınız. Ona güvence verin: "Annen iyi. Benimle ilgilenmek zorunda değ ilsin." Bu zor olacak, çünkü küçük bir çocuğ un içtenlikle yardımcı olmaya çalış ması güzeldir. Bunu yüksek sesle söylemek, sizin için mesajı güçlendirir ve onun endiş elerini de yatış tırır.

Machine Translated by Google

Önceki paragraftaki uyarılarıma rağmen, şunu bilmeniz önemlidir:
Oğlunuzun sizin refahınız için duyduğu endişeye yanıt verirken bir perspektif
duygusu koruyun. Karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamak için oğlunuza
bağımlı olmadığınızdan eminseniz, onun size olan ilgisi sağlıklıdır ve cesaretinin kırılmasına
gerek yoktur. Bu onun empati öğrenme yoludur. Kaçınmanız gereken şey, duygusal olarak
iyi hissetmenizi sağlamak için ona bağımlı olmaktır.

Bir anne, oğlunun neler yaşadığının farkında olmalıdır. Okulda, sosyal ve akademik
olarak iyi durumda mı? Sık sık evde mi yalnız mı yoksa yapması gereken şeyler mi var? Sık
sık "hasta" oluyor ve okula gitmek istemiyor mu? Size (annesine) aşırı odaklanmış gibi mi
görünüyor? Muhtemelen bunların hiçbiri hakkında fazla bir şey söylemeyecektir, sorulsa
bile, yine de sorulmalıdır. Anne için anahtar, mümkün olduğunca farkında olmaktır. Bir uyarı:
Oğlunuzun sorularınızın müdahaleci olmaya başladığına dair sözlü veya sözsüz
ipuçlarının farkında olun. Hem banyoda hem de kafasında mahremiyet hakkına saygı
gösterin.

Bekar bir annenin yalnızlıkla başa çıkması doğaldır. Bunu yetişkin arkadaşlığına
duyulan bir ihtiyaç, diğer yetişkinlerle ilgilenilmesi gereken bir şey olarak görmelidir. Evde
yetişkin arkadaşlığı yoksa, kilisede, kulüplerde, yetişkinlerin sosyalleştiği diğer
aktivitelerde, hatta işte bile bulabilir. Arkadaş canlısı tanıdıklar yalnızlığın yükünü
hafifletmede büyük bir yardım olabilir.

Bir anne küçük oğluyla vakit geçirirken onun gelişimine odaklanmalıdır.
ister ödev ister televizyon programı olsun, aktiviteleri ve ihtiyaçlarını göz önünde
bulundurmalıdır. Onu oyun arkadaşlarıyla oynamaya teşvik etmelidir. Onu yetişkin
aktiviteleri için bir refakatçi olarak kullanmamalıdır. Annesinin duygusal yaralarını
yatıştırmak, yalnızlığının yükünü hafifletmek veya o evdeyken onu dinlemek asla bir oğlun görevi olamaz.
hayal kırıklıklarını dile getiriyor.

Machine Translated by Google

Bir Anne ve Oğlu Arasındaki Doğal Aşk İlişkisi

Hikayenin bir de diğer tarafı var. Bir anne, herhangi bir annenin oğluyla doğal olarak yaşayacağı o sevimli aşk ilişkisini korumaya çalışmalıdır. Onu incitmekten korktuğu için bunu bastırmamalıdır. Bir annenin ve oğlunun birbirlerinden zevk alması, annenin onu güvende tutan sınırları koruduğu sürece hiçbir şekilde patolojik değildir.

Charlie'nin yaşındaki küçük bir çocuk, sıklıkla annesinin özel aşkı olma oyununu oynayacaktır ve aslında işi üstlenmek istemeden veya beceremeden, sahte bir koca. Yeterince iyi anne bunu bilir ve oğlunun oyun evliliği yapmasına izin verir, bunun yetişkin ilişkileri için ruhunu tohumlamak için gerekli olduğunu anlar. Anne bunun çocuk için olduğunu ve kendisi için olmadığını bilir, sadece büyülenmiş bir izleyici olarak. Çocuğun herhangi bir yetişkin kadının partneri olmaya hazır olmadığını bilir. Yalnız ve muhtaç olsa bile, içindeki bu ihtiyacı tatmin etmek için başka yetişkinler bulması gerektiğini bilir.

Bir çocuk doğal olarak annesinin kocası olmak istese de, sonunda babası yanındayken annesini bu şekilde elde edemeyeceğini kabul eder. Babasına karşı kazanmak için mücadele eder, ancak gelecekteki duygusal sağlığı ve mutluluğu için mücadeleyi kaybetmelidir. Annesi olarak ona sahip olabileceğini, ancak babasının karısı olduğunu öğrenecektir. Baba ve anne arasındaki iyi bir bağ, doğal olarak psikolojik olarak doğru duygusal sınırları uyandırır.

Aksi takdirde annenin ev ortamını çocuğu için sağlıklı hale getirmek adına daha bilinçli düşünmesi gerekiyor.

Erkeklerle İletişim Kurmanın Oğlunuza Nasıl Yardımcı Olacağı

Bir çocuğun diğer erkeklerle (büyükbabalar, amcalar ve diğer erkek akrabalar, antrenörler ve erkek öğretmenler) teması, özellikle bu ilişkilerin bazılarında erkek özel bir kimlik sergiliyorsa, onun erkeksi kimliğini oluşturmasına yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Uygun yetiş kin-çocuk sınırlarını korurken çocuğ a ilgi göstermek.
Burada, annesiyle olduğ u gibi, bir çocuğ un bir yetiş kinin temel ihtiyaçlarını karş ılamaya çalış ması, "istese" bile, sağ lıklı değ ildir. Bir yetiş kin için bir çocukla birlikte olmak, verme eylemidir. Bir çocukla birlikte olmanın zevki, beslemenin zevkidir. Bir ş eyin büyümesine yardım etmek bahçıvanın zevkidir. Narsisistik insanlar, çocuklar hayranlık duymadığ ı sürece, çocuklardan zevk almakta zorluk çekerler. onlara.

Ancak, büyükbabalar, amcalar, öğ retmenler ve diğ er erkek akıl hocalarıyla temas -çocuğ un olumlu erkek kimliğ inin geliş imi için ne kadar uygun ve yararlı olursa olsun- anne-oğ ul iç içe geçmesini imkansız kılan sağ lıklı yetiş kin yakınlık sınırını yaratamaz. (Bkz. Ş ekil 5-1 ve 5-2.) Eğ er anne bir erkekle istikrarlı bir iliş ki içinde değ ilse, o zaman bu bölümde anlattığ ım özel bakımı göstermesi gerekecektir. Bu ekstra farkındalık ve özenle, oğ lunun iç içe geçmesini önleyebilir ve önleyecektir.

Oyuncu Kate Hudson (Goldie Hawn'ın kızı) The Reader's Digest'teki bir röportajında çocuklar için güçlü bir anne-baba bağ ının önemini güzel bir ş ekilde dile getirmiş tir : " ... ebeveynlerimiz uzaklara gider ve sevgili olurlardı. İ liş kilerinin ne kadar önemli olduğ unu, iliş kilerinin ailemizin temeli olduğ unu biliyorduk. Bu yüzden, onları bir hafta sonu için uzaklara giderken gördüğ ümüzde, aş ık olduklarını anlardık. Gitmelerini görmekten nefret ederdik, ancak aynı zamanda sevgili olmaları gereken iki birey olduklarını da anlamamızı sağ ladı, bu harika bir duyguydu. Bunu sizin de hayatınızda bulundurmanız için size ilham veriyor."

ÖZET:

OĞLUNUZU AĞLAMAKTAN NASIL KAÇINIRSINIZ

1. Farkında olun. Oğ lunuz doğ al olarak "annesine bakmak" isteyecektir, özellikle de sizin yalnız ve mutsuz olduğ unuzu hissederse. Aranızdaki aş k iliş kisini kutlayın, ancak sömürmeyin.

Machine Translated by Google

2. Güven verici olun. Oğlunuza açıkça şunu söylemelisiniz: "Bu senin işin değil Bana bak." Sizi daha iyi hissettirmenin bir yolunu bulmak için mücadele ettiğini gördüğünüzde tekrarlayın. Siz ve onun bunu anladığından emin olun.

3. İhtiyaçlarını karşılayın. Arkadaşlarıyla oynamasına izin verin. Eğer yalnızken, ona oynayacak arkadaşlar bulmasına yardım edin. Onunla "özel zaman" geçirdiğinizde, her zaman sizin ihtiyaç duyduğunuz veya sevdiğiniz şeylere değil, onun ihtiyaç duyduğu veya sevdiği şeylere odaklanın.

4. Yetişkin duygusal desteği arayın. Evin içinde ve dışında, destek grupları ve terapi dahil olmak üzere duygusal olarak destekleyici yetişkin arkadaşlıkları arayın. Küçük oğlunuz dinlemeye istekli görünse bile, ilişkinizi veya sorunlarınızı asla ona "duygusallaştırmayın".

5. Sağlıklı sınırlar belirleyin. Duygusal olarak sağlıklı bir adamınız varsa Hayatınızı, küçük oğlunuz bir MEM olmaktan daha fazla korunacaktır. Aksi takdirde, ona "annenin küçük adamı" olması gerekmediğini ve olamayacağını anlamasına yardımcı olun.

Yeterince İyi Baba

Bir erkek çocuğunun hazır ve ilgili bir babaya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç doğumda başlar, ancak yeni doğan bebek annesine daha yakın bir bağa sahiptir. Beş yaşına geldiğinde babaya olan ihtiyaç yoğunlaşır. Erkek çocuk doğal olarak babasıyla daha fazla bütünleşmek ister ve nispeten konuşursak annesinin alanını terk eder. Steve Biddulph, Raising Boys: Why Boys Are Different—And How to Help Them Become Happy and Well-Balanced Men adlı kitabında şu ilerlemeyi verir: Bir erkek çocuk beş yaşına kadar öncelikle annesine, beş yaşından itibaren de babasına bağlıdır.

Machine Translated by Google

on iki ve ondan sonra akıl hocalarına. Eğer baba, çocuk beş ile on iki yaş ları arasındayken uzaktaysa veya mesafeliyse, o zaman, on iki yaş ına geldiğ inde, çocuk bir babaya aç olacaktır. Erkek akıl hocalarıyla iliş ki kurmaya istekli olacaktır ve seçimlerinde çok seçici olmayabilir. Özellikle güvenini sarsan erkekler tarafından suistimal edilmeye karş ı savunmasız olacaktır.

Elbette, bir baba, çocuğ u beş yaş ına geldiğ inde ortaya çıkıp annenin yerini alamaz. Sürekli bir varlık olması gerekir. Daha yeni dört yaş ına giren oğ lum Zachary, doğ al olarak benimle özdeş leş iyor. Bu sabah (yazdığ ım sırada) benim gibi giyinmek istedi. Giysilerimi değ iş tirmemi istedi, böylece onun gibi giyinebilirdim. Bunu yapmaktan mutluydum. Beş yaş ına girmedi ama onun yanında olmamı istiyor.

Eş imin Oğ lumuzla İ liş kiye Girmesini Nasıl Önleyebilirim?

Oğ lunuzla eş iniz (veya eski eş iniz, sevgiliniz veya eski sevgiliniz) arasında bir iç içe geçme geliş tiğ inden endiş e ediyorsanız, gördükleriniz hakkında onunla konuş un. Oğ lunuzla iliş ki kurma biçimiyle ilgili endiş elerinizi açıklayın. Oğ lunuzla olan bağ ınızın kendisi için bir tehdit olmadığ ını ve onun için değ erli olduğ unu anlamasına yardımcı olup olamayacağ ınıza bakın. Çoğ u kaynaş mış anne, kaynaş mış olduklarının farkında değ ildir ve oğ ullarıyla nasıl iliş ki kurduklarını yeniden gözden geçirmeye istekli olacaktır. Sorunun ne olduğ unu anlamasına yardımcı olamıyorsanız, sizinle "anlaş mazlığ ınızı" görüş mek için danış manlığ a gelip gelmeyeceğ ini görün. Oğ lunuzun annesiyle birlikte yaş amıyor olsanız bile bu tavsiye edilebilir. Boş anmış olmalarına rağ men çocukları için ortak terapi arayan çiftlere danış manlık yaptım. İ ç içe geçme konusunu ilk kez gündeme getirdiğ inizde onun tepkilerine göğ üs germeye hazır olun. Sizi dinleyebilmesi için savunmaya geçmesi gerekebilir.

Bağ layıcı annenin tamamen iş birliğ i yapmadığ ı durum yönetilmesi zor bir durumdur. Bu durumda, baba profesyonel tavsiye almalıdır,

Machine Translated by Google

hem psikolojik hem de yasal. Diğer ve çok daha tipik durum ise stres ve eski travmaların anneyi oğlunun içine girmeye ve kocasından ayrılmaya sürüklemesidir, ancak bunu yapmaya kararlı değildir. Burada baba hem anne hem de oğluyla müdahale edebilir. Bu müdahale, bu içe girmeyi durdurmak ve oğlunun bir MEM olarak büyümesini engellemek için kritik öneme sahip olacaktır.

Ona baskı yaparak boş anma riskini göze alacağınızdan ve boş anırsanız oğlunuzu her zaman onunla bırakacağınızdan endiş eleniyor olabilirsiniz. Bu olabilir, ancak kendinizi sessizliğe sürüklemenize izin veremezsiniz. Bu oğlunuz için çok önemlidir. Karınıza meydan okumaya hazır olmalısınız. Aynı zamanda, oğlunuza onunla zaman geçirmek istediğinizi ve bunu gerçekleş tirmeye çalış maktan vazgeçmeyeceğinizi bildirin. Genellikle korktuğunuz aş ırı tepki gerçekleş mez. Tipik olarak, bir anne oğlunu içine çektiğinin farkında değildir ve sizi dinlemeye istekli olacaktır.

Eş inizle iliş kinizin uzaklaş mamasına dikkat edin.
Ona çok fazla özel zaman ayırmaya özen gösterin, böylece değerli hisseder ve daha az yalnız hissetmesine yardımcı olursunuz. Arkadaş larıyla veya insanların sosyalleş tiği bir organizasyonda, örneğin bir kilisede, bazı aktivitelere katılması için onu teş vik edin. Diğer çiftlerle bir çift olarak bir ş eyler yapın. Yetiş kinler yetiş kin iliş kilere sahip olduklarında, arkadaş lık için çocuklarına yönelme olasılıkları daha düş üktür.

Eş inizin oğluna karş ı düzenli olarak bağımlılığa geri dönmesi söz konusu olabilir. İ kinizin de en iyi niyetlerine rağmen, bu onun sorun yaş adığı bir ş ey olabilir. Bu durumda, oğlunuz için sürekli olarak müdahale etmeniz gerekecektir. Yeterince büyüdüğünde, ona ş unu hatırlatabilirsiniz: "Annenin bazen sana çok fazla ş ikayet ettiğini ve çok fazla müdahale ettiğini biliyorum. Bunu durdurmak için çok çalış ıyorum ama hepsini tutamıyorum. Bunun sana karş ı adil olmadığını bilmeni istiyorum. Bunu bilmeye hakkın var." Annesini küçümsemeden gerçeği görmesine yardımcı olabilirsiniz. Ona ş unu söyleyin: "Sen

Machine Translated by Google

suçlu hisset, dışarı çıkıp arkadaşlarının tadını çıkarmanı istiyorum. Annen senin arkadaş edinmemeni istemiyor. Onunla konuşmaya devam edeceğim ve durumu elimden geldiğince iyileştireceğim."

Ona bedünmemiş bir ilgi gösterdiğinizden emin olun. İşinizle veya hobinizle meşgul olmayın, böylece sizinle birlikteyken onu görmezden gelmeyin. Sadece fiziksel olarak yanınızda olma fırsatından daha fazlasına ihtiyacı var. Ona bağlı olduğunuzu ve onun çıkarlarını düşündüğünüzü bilmesi gerekiyor. Annesi tarafından bunaltılsa bile, sizin onun için bir can simidi olduğunuzu biliyor. Sizin ihtiyaçlarınıza değil, onun ihtiyaçlarına uyum sağladığınızda sizinle vakit geçirmesi gerekiyor.

Oğlunuzla birlikte yaşamıyorsanız, daha önce de tartıştığım gibi, onun iyiliği için annesiyle işbirliği yapmaya çalışmalısınız. Onunla olan ilişkiniz öfke, hayal kırıklığı ve olumsuz karşılaşmalar içeriyorsa, bu zor olabilir. Sadece, oğlunuzun ihtiyaçlarının öncelik olabilmesi için, birlikte geçmiş inizin bu acı kalıntılarının ötesine geçmek için onunla çalışmanız gerekir. Annesinin işbirliği yapmadığı aşırı durumlarda, oğlunuzla iletişimi garanti altına almak için mahkemeye başvurmanız gerekebilir.

ÖZET:

Karınızın Oğlunuzla İlişkisini Kurmasını Nasıl Önleyebilirsiniz?

1. Önemini fark et. Oğlun için önemlisin.
   hazır bulunun ve dikkatli olun.

2. Güven verici olun. Eşinize onun için bir tehdit olmadığınızı bildirin.
   Oğlunuzla olan ilişkinizi destekleyin. Yalnız hissetmemesi için ona destek olun.

3. İhtiyaçlarını tanıyın. Oğlunuzla "özel zaman" geçirdiğinizde,

Machine Translated by Google

her zaman kendi ihtiyaç ve beğenilerinize değil, onun ihtiyaç ve beğenilerine odaklanın.

4. Kendi duygusal desteğinizi arayın. Duygusal olarak destekleyici arayın
Evin içinde ve dışında yetişkin arkadaşlıkları, destek grupları ve terapi dahil. Küçük
oğlunuza asla eşiniz veya sorunlarınız hakkında "sızlanmayın", dinlemeye istekli görünse
bile.

5. Güçlü bir anne-baba bağı kurun. Oğlunuzun duygusal refahı için, anne-babasıyla arasındaki
güçlü bağdan daha önemli hiçbir şey yoktur.
annesi ve babası.

Çocuklarınıza Değerli Kargo Olduklarını Söyleyin

Oğlum Zachary üç yaşındayken arabada emniyet kemerini bağlarken bana, "Neden emniyet kemeri takıyoruz, baba?" diye sordu.

Ona, "Çünkü sen benim değerli kargomsun" dedim.

Şimdi, bir yıl sonra, onu emniyet kemerine bağladığımda bana, "Ben senin değerli eşinim" diyor. "Kargo, Baba." Demek ki almış; özel değerini hissediyor.

Birçok çocuk bunu hissetmez. İçlerinde bir boşluk vardır ve bu yarayı yetişkinler olarak da korurlar. Bu yaralı yetişkinler, ya kontrolcü ve talepkar olarak, diğer insanların duygularını umursamadan ilgi odağı olmakta ısrar ederek ya da diğer tarafa kayarak ve emekli duvar çiçekleri haline gelerek, herhangi birinin onları fark edeceği veya onlarla ilgileneceği beklentilerinden vazgeçerek buna karşı savunma yaparlar.

Özel olma arzusu hepimiz için temeldir. Hepimizin bunu hissetmeye ihtiyacı vardır Özümüzde, yaptığımız şeyden bağımsız bir değerimiz var. Oğlum artık olduğu kişi için özel hissediyor. Daha sonraki yaşamında ne yaparsa yapsın, kendini hala "özel kargo" olarak düşünecek.

Oğlunuzun özel olduğunu hissetmesine yardımcı olmak için ona her zaman geç değildir.

Machine Translated by Google

özlediğ i ilgi ve ihtiyaç duyduğ u sınırlarına saygı.

Sonraki bölüm, anne-oğ ul iç içe geçmesinin dünyada ne kadar yaygın olduğ unu belirterek baş lıyor. Bu evrensel bir sorundur. Kitabın ana noktalarını özetlerken Sonny ve Anne'i son kez görüyoruz.

15 AĞOLUŞ MASINI AŞ MAK

Yeni Bir Özgürlük

Anne-oğ ul iç içe geçmesi kültürler ve dünya çapında yayılan bir sorundur. Britanya Ulusal İ statistik Ofisi'nin yakın zamanda yaptığ ı bir araş tırma, birçok İ ngiliz erkeğ inin yetiş kinliğ e kadar anneleriyle yaş adığ ını göstériyor: dört kiş iden üçü yirmi beş yaş ına kadar ve sekiz kiş iden biri otuz yaş ına kadar.

Rebecca Pike ve Carmel Allen'ın "Mamma Mia" adlı makalelerine göre , İ talyan erkekler günlük olarak ne giyecekleri, ne yiyecekleri ve kiminle sosyalleş ecekleri konusunda annelerinden tavsiye isterler. "Evlilik hayatları boyunca tavsiye almak için [karısına] değ il, annesine baş vurur." Dahası, birçok İ talyan çifti kocanın annesinin müdahalesinden kaynaklanan sorunlar yaş ar. "İ talya'da, vakaların %36'sında iliş ki bozulmasının nedeninin bu olduğ u söylenirken, Almanya'da bu oran %25 ve Fransa'da %18'dir."

Anne-oğ ul kaynaş ması Japon kültüründe de yer alıyor. psikologlar Adams ve Hill'e göre. Japon kadınlarının "çocukları, özellikle de oğ ulları aracılığ ıyla dolaylı olarak yaş adıklarını" bildiriyorlar. Japon anneler genellikle çocuklarını bir uzantısı olarak görürler kendileri. . . . Evlilik tatmin açısından çok az ş ey sunduğ u için, Ayrıca, umutsuz bir çabayla çocuklarını kendilerine bağ layabilirler

Machine Translated by Google

haz, teselli ve rahatlığ ın değ üsü. . . . Evlilikte [tatmin] eksikliğ i yaş ayan Japon anneler, çocuklarıyla birlikte ikame tatminler keş fediyorlar. . . . [Çocuk iç in] bağ ımsız varoluş kabul edilemez."

Bu raporlar, diğ erleriyle birlikte, anne-oğ ul iç içe geç mesinin dünyada yaygın olduğ unu öne sürüyor. Bu eğ ilimin daha geniş bir anlamı var mı? Bunun, toplumsal kopuş un dünya çapında büyümesinin bir belirtisi olduğ una inanıyorum.

İ nsanlar, öncelikle arkadaş lar ve aile aracılığ ıyla varlıklarını sürdürürler. geç miş te kendilerini duygusal olarak. Ancak bugün insan bağ lantılarının yerine geç en ş eyler -alkol, uyuş turucu, televizyon, kariyer, İ nternet- serbestç e ulaş ılabilir. Bu ş eyler insan temasından daha az tatmin edici olsa da, bunların kullanımı insan temasına duyulan ihtiyacın karş ılanmadığ ı farkındalığ ını köreltir. Yalnız erkekler iş ve pornografiye odaklanmış hayatlarla idare edebilir ve hiç bir ş eyin ters gitmediğ ini hayal edebilir. Yalnız anneler duygusal destek iç in küç ük oğ ullarına yönelebilir, bunun sonucunda ortaya çıkabilecek potansiyel zararı fark etmeyebilirler.

Sonny ve Anne ile Son Bir Oturum

Sonny ve Anne ile son kez buluş tuğ umda, aklımda küresel anne-oğ ul iç içe geç mesi vardı. Aslında neredeyse bir yıl önce bitirmiş tik, ancak evlilik törenlerinden sadece birkaç hafta önce, uzun terapötik yolculuklarını kutlamak ve üzerinde düş ünmek iç in son bir seans istediler.

"Çok korkmuş tum," dedi Anne. "Bu adamı sevdiğ imi biliyordum. Onunla bir iliş ki yaş amayı hak ettiğ imi biliyordum ve onun da benimle bir iliş ki yaş amak istediğ ini biliyordum. Ama bunu göremedi. Ve ben seni görmeye gelerek ikimiz iç in de bir ş ans verdim. İ liş kiyi bırakmam gerekirse bırakabileceğ imi ama önce bunun iç in savaş abileceğ imi görmeme yardım ettin. Ve yaptım ve iş te buradayız. Ve sana çok minnettarım, Dr. Adams ve kesinlikle sana minnettarım, Sonny." Durmak zorundaydı çünkü ağ lamaya baş lamış tı.

Sonny de ağ lamaya baş lamış tı ve Anne'in elini tuttu. "Biliyorsun," dedi

Machine Translated by Google

"Neler olup bittiğ i hakkında hiç bir fikrim yoktu." dedi. Anne gözlerini silerken bunu düş ünmek iç in durdu. "Sanırım öyleydim," diye karar verdi, "ama gerç ekten de gör.

"Hayatımda hiç bu kadar özgür hissetmemiş tim birini sevmek iç in ve seni seviyorum," dedi ona. "Bu kadar ısrarcı olmandan nefret ediyordum." Sırıttı ve o da gülümsedi. "Buna sinirlenmiş tim ama iç ten iç e senin haklı olduğ unu biliyordum. Israrcıydın—güzel bir ş ekilde—ve sonunda anladım.

"Bana bununla baş a ç ıkmamda yardım ettin," dedi bana. "Annemin hayatıma hükmetmesinden mutlu değ ildim ama onu hayal kırıklığ ına uğ ratmak da istemiyordum. Bunu düş ünmek istemiyordum. Sonra senin yardımınla baş ardım. Annemi sevebiliyordum ve her aradığ ında onu aramak zorunda kalmıyordum. Bunun imkansız olduğ unu düş ünüyordum. Annem bundan pek de memnun değ il ama sorun değ il. Ş ikayet ettiğ inde, 'O köprüyü geç tik. Seni sevdiğ imi biliyorsun,' diyorum. Homurdanıyor ama eskiden olduğ u gibi bu tepkiden korkmuyorum."

Bu Sonny'nin ilk sahip olduğ umdan ne kadar farklı olduğ una hayran kaldım üç yıl önce tanış tı. Sonra bir sorunu olmadığ ını ve bunun hakkında konuş masına gerek olmadığ ını düş ündü. Ş imdi iliş kisinin tüm sorumluluğ unu üstlendi Annesi.

Sonny ve Anne ile ç alış maktan keyif almış tım. Sevimli bir ç ifttiler ve ayrılmanın eş iğ indeyken bir araya gelmelerini görmek harikaydı.

"İ kinizin de nasıl değ iş tiğ ini izlemek gerç ekten harika," dedim onlara. "Baş langıç ta iliş kiniz konusunda ç ok ç ekingendiniz.
Birbirinizi terk etmeye hazırdınız. Bununla yüzleş mek ç ok cesaret gerektiriyordu."
Anne'e döndüm. "Sonny'ye karş ı naziktin ama ç ok nettin. O netlik, takip eden her ş eyin temeliydi. Ve ş imdi evleniyorsun."

"Ve bir aileye sahip olmayı sabırsızlıkla bekliyoruz," dedi Sonny. "Bir aileye sahip olacağ ız

Machine Translated by Google

çocuklar. Baba olacağım." Anne buna kızardı ama onunla birlikte gülümsedi.
"Şanslı çocuklar olacaklar," diye devam etti, "çünkü neye ihtiyaçları olduğunu biliyoruz. Birbirimize saygı duyuyoruz ve sınırları biliyoruz. Bu sorunu çocuklarımıza aktarmayacağız. Bizimle bitiyor." Sonny, cebir finalinde A almış bir çocuk gibi bana ve Anne'e sırıtıyordu.

Ama onun sözleri beni düşündürdü.

Cesaretli Bir Anne Odayı Sessizleştiriyor

İlk kitabım Silently Seduced yayımlandıktan sonra birçok halka açık ders ve konferans konuşması yaptım. Profesyonel terapistler için düzenlenen bir konferansta yaklaşık yüz kişilik bir gruba konuşuyordum. Konuşmadan sonra birkaç soru geldi ve sonra bir kadın elini kaldırdı. Başka bir soru bekleyerek yanına gittim. Ama bunun yerine bir açıklama yaptı.

adım . . ." ve kendini tanıttı. "Ben bir terapistim," diye devam etti, "Benim "ve ben bunu oğluma yapıyordum." Tüm oda aniden sessizleşti. Devam etti, "Buradan ayrılır ayrılmaz bir terapistle randevu almak için arayacağım ve bugün sona erecek. Küçük oğlumun neye ihtiyacı olduğunu biliyorum ve ona vereceğim. Gözlerimi açtığın için çok minnettarım
Bu."

Bu kadın, oğlu ve onu dinleyen herkes için cesur ve harika bir andı. Yeni farkındalığına harekete geçme ve işleri daha iyi hale getirme sözüyle karşılık veriyordu. Suçlanmadığını, aksine çocuğuna yardım etme fırsatının kendisine sunulduğunu anlamıştı.
Oğlunun ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önünde tutuyordu.

Bilinçli anneler, anne-oğul iç içe geçmesini sona erdirmenin anahtarıdır, ancak babalar da kritik derecede önemlidir. Ailelerini terk etmeleri, iç içe geçmeyi mümkün kılan boşluğu yaratır. Tüm babaların, yeni bir kadına kaçmadan veya terapiyi bırakmadan önce durup düşünmelerini isterim: Çok büyük bir

Machine Translated by Google

burada sorumluluk. Siz de eşinizle birlikte, kaçarsanız asla keşfedemeyeceğiniz bir miktar özgürlük ve sevgi bulabilirsiniz. Daha da önemlisi, çocuklarınızın umut dolu bir geleceğe mi yoksa hayal kırıklığı dolu bir geleceğe mi sahip olacağına karar veren oy siz olabilirsiniz.

Bilince Çağrı

Bağlanmalarımızın, yetişkin ilişkileri kurmanın ve bunların birincil olmasının öneminin ve çocuklara uygunsuz bir şekilde yönelmemenin farkında olmamız kritik öneme sahiptir. Bağlanmalar, hayatın sıkıntıları arasında gerçekten bir can simididir. Bağımlılıklardan başarılı bir şekilde kurtulma modellerine bakarsanız, hepsi topluluk kurmayı içerir. On iki adımlı gruplar öncelikle topluluklardır. Topluluk olmadan, çoğu bağımlı tekrarlar. Bunun bir nedeni vardır. Sağlıklı bağlanmalar, duygusal mutluluk için temeldir.

Bilince gelmek duygusal özgürlüğün anahtarıdır. Bilinçle birlikte farkındalık gelir; farkındalıkla birlikte eylem olasılığı; eylemle birlikte değişim fırsatı; ve değişimle birlikte de işleri daha iyi hale getirme seçeneği. Birçok sorun gördünüz, ancak işleri daha iyi hale getirebilirsiniz.
Farkında olma cesaretini gösterin, kalbiniz gerçek sevgiye ve bağlılık.

NOTLAR

Kaynaklara ilişkin detaylı bilgi bibliyografyada verilmiştir.

Bölüm 1

"Bir MEM Eşi İstediğinde" bölümü için: Psycho, yönetmen Alfred Hitchcock, senaryo Joseph Stefano (Robert'in romanından)

Machine Translated by Google

Blok), Paramount/MCA Universal, 1960.

"Kalbindeki Bir Yer" bölümü için: The Sopranos, yönetici yapımcılar: David Chase, Brad Grey, Ilene S. Landress, Terence Winter. New York: Home Box Office Original Programming/Brad Grey Television ve Chase Films, 2000-2007.

Bölüm 2

"Bağımlılıklar" kutusu için: Ayrıntılı bir değerlendirme için psikolojik travma ve bağımlılıklar için Tian Dayton'ın Travma ve Bağımlılık: Duygusal Okuryazarlıkla Acı Döngüsünü Sonlandırma adlı kitabına bakınız.

Bölüm 3

"Ergenlik ve Bireyleşme" bölümü için: Erik H. Erikson çocukluk gelişiminin aşamalarını ve aşamalardan tatmin edici bir şekilde geçemeyen bir birey için ortaya çıkan zorlukları formüle etti. Çocukluk gelişiminin aşamaları ve aşamalar bozulduğunda veya tatmin edici bir şekilde tamamlanmadığında bireylerin karşılaştığı sorunlar hakkındaki bu anlayış, psikoterapi için önemli bir içgörüdür. Erikson'un fikirleri, John ve Linda Friel tarafından işlevsiz aileler üzerine yazdıkları Yetişkin Çocuklar: İşlevsiz Ailelerin Sırları adlı kitapta açık ve okunabilir bir şekilde açıklanmıştır.

Bölüm 7

"Bir Kadına Nasıl Kur Yapılır" bölümü için: Kur yapma zorlukları siberseks bağımlılığı bağlamında tartışılmıştır. Patrick Carnes ve diğerleri, Net'in Gölgesinde'ye bakın.

Machine Translated by Google

Bölüm 8

"Rollerde Neler Yanlış?" bölümü için: John ve Linda Friel

Yetişkin Çocuklar adlı kitaplarının 57. sayfasında "işlevsiz rollerden" söz ediliyor.

Bölüm 9

"Duyguları Yansıtmak" kutusu için: Klinik çevrelerde, kelime

"Yansıtma", duygularınızı başkasına atfetmek anlamına gelir: "Senden nefret ediyorum, o halde sen de benden nefret ediyor olmalısın." "Yansıtma" veya "duyguları yansıtma" kavramlarını bu anlamda kullanmıyorum.

Bölüm 14

John Bowlby'nin Güvenli Bir Üs adlı eserinden "Birbirine Bağlı Anne ve Yeterince İyi Anne" başlıklı bölüm için, s. 150: "Bir ebeveyn, çocuklarından birini, kendisinden uzakta dünyayı keşfetmekten ve kendi yolunda ilerleyebileceğine inanmaktan vazgeçirerek, onu bağlanma figürü haline getirmeye çalışmış olabilir.

sahip olmak."

"Oğlumun İçine Girmekten Nasıl Kaçınabilirim" bölümü için: Kate Hudson röportajı, Reader's Digest (Haziran 2004), s. 98. Bayan Hudson'ın yorumları bekar annesi Goldie Hawn ve annesinin uzun zamandır birlikte olduğu aktör Kurt Russell hakkındadır. Hudson, makalede "Baba" olarak tanımlanıyor.

Bölüm 15

İlk paragraf için: Sanjay Suri, India Abroad Haber Servisi, Ağustos 9, 2000.

Machine Translated by Google

İ kinci paragraf için: Rebecca Pike ve Carmel Allen, “Mamma Mia,” The Guardian, 14 Mayıs 2002.

Üçüncü paragraf için: Kenneth Alan Adams, Ph.D. ve Lester Hill, Jr., Ph.D., “Japon Grup Fantezilerinde Hadım Edilme Kaygısı” Psiko-Tarihin Dijital Arş ivi 26, no. 4 (İ lkbahar 1999).

ÖNERİ LEN OKUMALAR

Aş ağ ıdaki kitaplar müş terilerim ve ortakları için özellikle yararlı olmuş tur. Yayın bilgileri için bibliyografyaya bakın.

Ebeveyn-Çocuk İ ç İ çeliğ i

Bir önceki kitabım olan Sessizce Baş tan Çıkarılmış : Ebeveynler Çocuklarını Ortak Yaptıklarında - Gizli Ensest'i Anlamak, iç içe geç meyi ebeveyn-çocuk ensest perspektifinden ele alıyor. İ ç içe geç meyi fiziksel ensestten ayırmak için "gizli ensest" terimini kullanıyorum. Bir ebeveyn çocuğ u vekil koca veya eş olarak kullandığ ında, çocuk yetiş kinlikte fiziksel ensest yaş ayan yetiş kinlerin sorunlarına benzer belirli bir sorunlar koleksiyonu geliş tirecektir. Yaralı cinsellik yönüne önemli miktarda zaman harcıyorum. Bazı MEM'ler için bu bakış açısı çok açıklayıcıdır. Sessizce Baş tan Çıkarılmış , iyileş me odaklı bir bakış açısına sahiptir ve özellikle iyileş me programlarında olan MEM'ler için yararlı olacaktır.

Duygusal Ensest Sendromu: Ebeveyn Sevgisi Hayatınızı Yönettiğ inde Ne Yapmalısınız, Pat Love ve Jo Robinson tarafından yazılan, ebeveyn-çocuk iç içe geç mesini aile sistemleri perspektifinden ele alarak, duygusal ensest aile dinamiklerinin bir parç ası olduğ unda çocukların oynamaya zorlandığ ı rollere bakıyor. Bu kitap, sağ lıksız aile kalıplarının nasıl çözüleceğ ine dair bir dizi yararlı fikir sunuyor.

Machine Translated by Google

ebeveyn-çocuk iç içe geçmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkmış tır.

İ liş kiler

John ve Linda Friel'in Mutlu Çiftlerin Yaptığ ı En İ yi 7 Ş ey , tüm çiftlerin karş ılaş tığ ı temel sorunları samimi ve resmi olmayan bir üslupla anlatıyor: örneğ in, insanlar her zaman duygusal denkleriyle eş leş ir, bu iliş ki kalıplarını anlamada kritik bir kavramdır. Friel'ler, boş anmaya istekli olmanın mutlu bir evliliğ in temel taş ı olduğ u gibi bazı güçlü ve ş aş ırtıcı genel ilkeler sunuyor. Bu kitap okunabilir, umut verici ve pratiktir. Bir MEM ve partneri, kaçınılmaz olarak karş ılaş acakları iliş ki sorunlarıyla baş a çıkmalarına yardımcı olacak daha iyi bir rehber bulamaz.

Harville Hendrix'in Getting the Love You Want: A Guide for Couples (İ stediğ iniz Aş kı Elde Etmek: Çiftler İ çin Bir Kılavuz) adlı kitabında, iliş kileri sağ lıklı tutmak için kullanılan "Imago terapisi" yaklaş ımı anlatılmaktadır. Her bir partneri hem duygusal acı kaynağ ı hem de birbirleri için ş ifa kaynağ ı olarak tanımlamaktadır. Hendrix, bu bariz çeliş kiyi yaklaş ımını haklı çıkarmak ve açıklamak için kullanmaktadır. Çiftlerin çatış maları iliş kiyi güçlendirme fırsatlarına dönüş türmelerine yardımcı olmak için çiftler diyaloğ u gibi belirli teknikleri anlatmaktadır. Bu, çiftlerin
Çatış malarını anlayıp bundan faydalanmak.

Melody Beattie'nin Bağ ımlı Değ ilim: Baş kalarını Kontrol Etmeyi Bırakıp Kendinize Bakmaya Nasıl Baş larsınız adlı kitabı, bağ ımlılık üzerine yazılmış klasik bir kiş isel geliş im kitabıdır. Birinin baş ka bir kiş iye takıntılı bir ş ekilde odaklandığ ında ne zaman kaybolduğ unu ve nasıl kurtulacağ ını belirlemek için adım adım bir süreç sunar. Kronik bağ ımlılık, MEM'de en yaygın olan iş levsiz iliş ki kalıplarından biridir. MEM'ler genellikle anneleriyle, partnerleriyle, kardeş leriyle, iş arkadaş larıyla ve diğ erleriyle bağ ımlıdır. MEM'in partnerleri de bağ ımlılığ a eğ ilimlidir.

İ hanet Bağ ı: Sömürücü İ liş kilerden Kurtulmak, Patrick

Machine Translated by Google

Carnes, insanların kendilerine zarar veren durumlara veya insanlara neden sadık kalabileceklerini açıklıyor. Carnes, ihanet bağlarıyla nasıl başa çıkılacağına dair belirli değerlendirme araçları ve öneriler sunuyor. Bir MEM, hem ihanete uğradığı hem de zarar gördüğü bir ilişki olan annesine sadakatini ilan etmeye zorlanmıştır. Bu sadece kendi başına bir "ihanet bağı" olmakla kalmaz, aynı zamanda MEM hayatının ilerleyen dönemlerinde kadınlarla, işte ve sosyal durumlarda bu tür diğer ilişkilere çekilme eğilimindedir. Bu nedenle, ihanet bağları kurma eğilimini anlamak bir MEM için özellikle yararlı olacaktır. Bir MEM'in partnerleri, eğer bir ihanet bağı geçmişi varsa, bu kitabı yararlı bulabilirler.

Aşk mı Yoksa Bağımlılık mı? Brenda Schaeffer'in açıkladığı ve sağlıklı aşkı, kültürümüzde sıklıkla aşk olarak adlandırılan takıntılı bağımlılıktan ayırır. Bu kişisel gelişim kitabı, bağımlılık yaratan aşk ve sağlıklı aşkın belirli özelliklerini verir ve öz değerlendirme için araçlar sağlar.
MEM'ler sağlıksız bağımlılıklar geliştirmeye yatkındır. Bu kitap, onların ve eşlerinin bağımlılık yaratan aşk ile sağlıklı aşk arasındaki farkı anlamalarına yardımcı olacaktır.

John Gottman ve Nan Silver'ın Evliliği Çalışır Hale Getirmek İçin Yedi İlke adlı kitabı, başarılı evli çiftlerin alışkanlıklarını ana hatlarıyla açıklıyor. Yazarlar, evlilik uyumu ve kalıcı aşk için yedi özel ilke veriyor. Kitapta, bir çiftin karşılıklı anlayışlarını geliştirmek için kullanabileceği pratik anketler ve egzersizler yer alıyor.

Narsisistler

Nina Brown'ın Kendine Aşık Çocukların Kitabı: Yetişkinlerin Kendine Aşık Olma Rehberi Narsisistik Ebeveynler Üzerine adlı kitap, narsisistik ebeveynlerin özelliklerini ve narsisistlerin çocuklarının genellikle taşıdıkları semptomları dikkatlice sunmaktadır.
yetişkinlik. Kitapta, bir yetişkinlikten nasıl kurtulacağınıza dair bilgiler yer alıyor.

Machine Translated by Google

narsisistlerin egemen olduğu çocukluk ve ayrıca yetişkinlikte narsisist ebeveynlerle ilişkileri yönetme üzerine. Birçok MEM'in narsisist ebeveynleri vardır ve bu kitap, ne olduğunu ve ne yapmaları gerektiğini daha iyi anlamalarına yardımcı olacaktır. bu konuda.

Eleanor Payson'ın yazdığı Oz Büyücüsü ve Diğer Narsisistler: İş, Aşk ve Ailede Tek Yönlü İlişkiyle Başa Çıkma adlı kitap, her şeye gücü yeten, baskıcı, "haklı olduğunu bilen ve sizi dinlemek istemeyen" narsisist kişi için Oz Büyücüsü metaforunu kullanır. Bu kitap, narsisist insanların nasıl olduğunu ve onlarla ilişki yaşayan diğerlerinin başına ne geldiğini açık ve ayrıntılı bir şekilde açıklar. Özellikle MEM için önemli olan narsisist ebeveynlik üzerine bir bölüm vardır. Payson, bunun ne olduğunu açıklar bir narsiste sahip olmak gibidir: "Yakında dikkatin aslan payı ve kaynaklar tek bir yöne gidiyor—narsiste doğru. Bir narsiste bulaştığında, kendi öz saygınıza verilen zarar muazzam olabilir ve kronik öfke, depresyon ve çaresizlik hislerine yol açabilir." Küçük bir çocuğun annesi bir narsisist olduğunda, iç içe geçmiş yaralar o kadar daha şiddetli.

Bağımlılıklar ve İyileşme

Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction, Patrick Carnes'ın cinsel bağımlılık konusu üzerine yazdığı bir dizi kitabın ilkidir. Bu kitap, zorlayıcı cinsel davranışlar için "cinsel bağımlılık" teriminin tanımlanmasına, haklı çıkarılmasına ve popülerleştirilmesine yardımcı olmuştur. Carnes, bağımlılık sürecini ve bundan nasıl kurtulacağınızı mükemmel bir şekilde anlatıyor. Bu kitap, zorlayıcı cinsel düşünceler ve davranışlarla uğraşan herkes için mutlaka okunması gereken bir kitaptır.

Cinsel Anoreksiya: Cinsel Öz Nefretin Üstesinden Gelmek, Patrick Carnes tarafından Joseph Moriarity, cinsel açıdan içine kapanmış ve cinselliğini ifade etmekten kaçınan insanların önemli ama nadiren tartışılan sorunlarını anlatıyor.

Machine Translated by Google

Kitap, insanların kendileriyle daha rahat olmalarına ve cinsel arzularını geri kazanmalarına yardımcı olmak için özel egzersizler sunar. MEM ve ilişkilerinin cinsel unsurlarını kaybetmiş partnerler bu kitabı faydalı bulacaktır.

Net'in Gölgesinde: Zorlayıcı Çevrimiçi Cinsellikten Kurtulmak

Davranış, siberseksin aşırı kullanımıyla ilgilidir. Carnes ve ortak yazarları, siberseksi eğlence amaçlı kullananlar, bağımlı olmaya yatkın olanlar ve cinsel bağımlı olup bağımlılıklarını hızlandırmak için İnternet kullananlar arasında nasıl ayrım yapılacağını açıklıyor. Bu kitap ayrıca iyileşme sürecinde çalışmak için şefkatli içgörüler ve rehberlik sunuyor. Bu kitabı, kendilerinin veya sevdiklerinin siberseksle ilgili zorlayıcı bir sorunu olabileceğini düşünen kişilere tavsiye ediyorum. Ayrıca, siberseks bağımlılarıyla ilişki yaşayan kişilerin nasıl hissettiğini anlattığı için partnerler için de faydalıdır.

Erkekler

Terrence Real'in "Bunun Hakkında Konuşmak İstemiyorum" adlı eseri hem açık ("tanınan") hem de gizli ("tanınmayan") depresyonu anlatır. İkincisini "maskeli depresyon" olarak adlandırır çünkü işkoliklik, öfke veya taciz edici davranışlar genellikle bunu maskeler. Gizli depresyona karşı bu dışa vurma tepkileri "erkek sorunları" olarak tanımlanmıştır, oysa depresyon geçmişte yanlış bir şekilde "kadın sorunu" olarak tanımlanmıştır. Kitap, işleri daha iyi hale getirmek için belirli öneriler sunar ve depresyonda olabileceğinden şüphelenen herhangi bir MEM için yararlı olacaktır.

Robert Bly'ın Iron John'u şiirsel bir metaforla önemli gerçekleri anlatıyor erkek çocukları için reşit olma hakkında. Bu, erkeklerin dünyasına kabul edilmek için annesinin diyarını terk etmek zorunda kalan bir çocuğun hikayesidir. MEM'ler sıklıkla babaları ve/veya diğer erkek akıl hocalarıyla güçlü ve rahat bir özdeşleşmeye sahip olmazlar. Bu kitap onların ihtiyaçlarını keşfetmelerine ve onurlandırmalarına yardımcı olacaktır

Machine Translated by Google

Güçlü bir erkek kimliği için.

İşlevsiz Aileler

John ve Linda Friel'in Yetişkin Çocuklar: İşlevsiz Ailelerin Sırları adlı kitabı, işlevsiz bir aile sisteminde büyümenin yetişkinlikteki etkilerini anlatıyor. Bu kitap, çocukların bu tür ailelerde üstlendiği rollere odaklanıyor; buna anne-oğul içe içe geçmişliğinin vekil koca rolleri de dahil.
Yetişkin Çocuklar, okuyucuları karmaşık klinik kavramlar olarak görülebilecek konuları ele alan, anlaşılır, okunabilir ve resmi olmayan bir üslupla yazılmıştır. İşlevsiz alışkanlıkları ve duyguları aşmak için önerilerle dolu. İşlevsiz aileleri içe içe geçmişlikten daha geniş bir perspektiften anlamak isteyen MEM ve partnerleri için uygun olacaktır.

Cinsel İstismar

Richard Gartner'ın yazdığı İhanetin Ötesinde adlı kitapta , çocukluk çağında erkek çocuklarına yönelik cinsel istismar, bunun etkileri ve iyileşme adımları anlatılıyor. Kitap, bu zor konuyu ele alırken şefkatli, anlayışlı ve umutludur. Freddy (Bölüm 7) gibi cinsel istismara varan bir çizgiyi geçen her MEM için gerekli bir kitaptır .

Utanç

John Bradshaw'ın yazdığı Healing the Shame That Binds You (Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek) klasik bir iyileşme rehberidir. Bradshaw, bu kitapta sağlıklı utancı zıt olarak "toksik utancı" tanımlar ve toksik utancı güçlü bir yıkıcı güç olarak tanımlar. İşlevsiz aile sistemlerinde nasıl üretildiğini açıklar ve iyileşmeye yönelik yaklaşımları anlatır. Bu kitap özellikle MEM veya eşleri için faydalı olacaktır.

Machine Translated by Google

Kendilerini utançla ilgili meselelerin içinde bulmuş olanlar.

KAYNAKÇA

Adams, Kenneth M. Sessizce Başdan Çıkarılmış: Ebeveynler Çocuklarını Çocuk Ortaklar - Gizli Ensest İlişkiyi Anlamak. Deerfield Beach, FL: Sağlık İletişimleri, 1991.

Beattie, Melody. Artık Bağımlı Değilim: Kontrol Etmeyi Nasıl Bırakabilirim? Başkaları ve Kendinize Bakmaya Başlayın. New York: Harper & Row, 1987.

Biddulph, Steve. Erkek Çocukları Yetiştirmek: Erkek Çocukları Neden Farklıdır ve Nasıl Onların Mutlu ve Dengeli Adamlar Olmalarına Yardımcı Olun. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1998.

Bly, Robert. Demir John: Erkekler Hakkında Bir Kitap. New York: Addison-Wesley, 1990.

Bowlby, John. Ayrılık Kaygısı ve Öfke. New York: Basic Books, 1973.

Bowlby, John. Güvenli Bir Üs: Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi. New York: Basic Books, 1988.

Bradshaw, John. Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek. Deerfield Beach, FL: Sağlık İletişimi, 1988.

Brown, Nina W. Bencil Çocukların Çocukları: Narsistik Ebeveynlerin Üstesinden Gelmek İçin Yetişkinlerin Rehberi. Oakland, CA: Harbinger, 2001.

Machine Translated by Google

Carnes, Patrick. İ hanet Bağ ı: İ stismarcı Bağ ımlılıktan Kurtulmak İ liş kiler. Deerfield Beach, FL: Sağ lık İ letiş imleri, 1997.

Carnes, Patrick, Gölgelerden Çıkış : Cinsel Bağ ımlılığ ı Anlamak. Minneapolis: CompCare Yayıncıları, 1983.

Carnes, Patrick, Joseph M. Moriarity ile birlikte. Cinsel Anoreksiya: Cinsel Öz-Nefretin Üstesinden Gelmek. Center City, MN: Hazelden, 1997.

Carnes, Patrick, David L. Delmonico ve Elizabeth Griffin, Joseph M. Moriarity. Ağ ın Gölgesinde: Zorlayıcı Çevrimiç i Cinsel Davranış tan Kurtulmak. Center City, MN: Hazelden, 2001.

Cozzens, Donald B. Rahipliğ in Değ iş en Yüzü. Collegeville, PA: The Liturgical Press, 2000.

Dayton, Tian. Travma ve Bağ ımlılık: Duygusal Okuryazarlık Yoluyla Acı Döngüsünü Sonlandırmak. Deerfield Beach, FL: Sağ lık İ letiş imleri, 2000.

İ leri, Susan. Zehirli Ebeveynler. New York: Bantam Books, 2002.

Fossum, Merle A. ve Marilyn J. Mason. Utançla Yüzleş mek: Aileler Kurtarma. New York: WW Norton, 1986.

Friel, John ve Linda. Yetiş kin Çocuklar: İ ş levsiz Ailelerin Sırları. Pompano Beach, FL: Sağ lık İ letiş imleri, 1988.

Friel, John ve Linda. Mutlu Çiftlerin Yaptığ ı En İ yi 7 Ş ey. Deerfield Beach, FL: Sağ lık İ letiş imleri, 2002.

Machine Translated by Google

Gartner, Richard B. Erkek Çocukken İ hanete Uğ ramak: Psikodinamik Tedavi
Cinsel Tacize Uğ ramış Erkekler. New York: Guilford Press, 1999.

Gartner, Richard B. İ hanetin Ötesinde: Çocukluk Çağ ındaki Cinsel İ stismardan
Sonra Hayatınızın Kontrolünü Ele Almak. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005.

Gorodensky, Arlene. Anne Sözü: Anne Çocuğ u Sendromu
Açıklandı. Londra: Cassell, 1997.

Gottman, John M. ve Nan Silver. Yapmak İ çin Yedi İ lke
Evlilik Çalış ması. New York: Three Rivers Press, 1999.

Grizzle, Anne F. ve William Proctor. Çok Fazla Seven Anneler:
Aile İ liş kilerinde Bağ ımlı Aş k Kalıplarını Kırmak. New York: Ivy Books,
1988.

Gurian, Michael. Anneler, Oğ ullar ve Sevgililer: Bir Erkeğ in Annesiyle İ liş kisinin
Hayatının Geri Kalanını Nasıl Etkilediğ i. Boston: Shambhala Publications,
1994.

Haffner, Debra W. Bebek Bezlerinden Flörte: Ebeveynler İ çin Bir Kılavuz
Cinsel Olarak Sağ lıklı Çocuklar Yetiş tirmek. New York: Newmarket Press,
2000.

Hendrix, Harville. İ stediğ iniz Aş kı Elde Etmek: Çiftler İ çin Bir Kılavuz.
New York: Owl Books; 2001 (yeniden basım).

Kindlon, Dan ve Michael Thompson. Cain'i Yetiş tirmek: Erkek Çocuklarının
Duygusal Yaş amını Korumak. New York: Ballantine, 2000.

Lee, John. Uçan Çocuk. Deerfield Beach, FL: Sağ lık

Machine Translated by Google

İ letiş im, 1989.

Aş k, Patricia ve Jo Robinson. Duygusal Ensest Sendromu: Bir Ebeveynin Sevgisi
Hayatınızı Yönettiğ inde Ne Yapmalısınız. New York: Bantam Books, 1991.

Mellody, Pia, Andrea Wells Miller ve J. Keith Miller ile birlikte. Karş ı karş ıya
Aş k Bağ ımlılığ ı: Kendinize Sevme Biç iminizi Değ iş tirme Gücünü Vermek. New
York: HarperCollins, 1992.

Miller, Alice. Yetenekli Çocuğ un Dramı: Gerç ek Olanın Arayış ı
Kendisi. New York: Basic Books, 1981.

Money, John. Lovemaps: Çocukluk, Ergenlik ve Olgunlukta Cinsel/Erotik Sağ lık ve
Patoloji, Parafili ve Cinsiyet Taş ımacılığ ının Klinik Kavramları. New York:
Irvington Publishers, 1993.

Monick, Eugene. Hadım Edilme ve Erkek Öfkesi: Fallik Yara.
Toronto: Ş ehir İ çi Kitapları, 1991.

Nouwen, Henry JM Samimiyet. San Francisco: Harper, 1981.

Payson, Eleanor D. Oz Büyücüsü ve Diğ er Narsisistler: Baş a Çıkma
İ ş , Aş k ve Ailede Tek Yönlü İ liş ki. Royal Oak, MI: Julian Day Publications, 2002.

Gerç ek, Terrence. Bunun Hakkında Konuş mak İ stemiyorum: Sırrın Üstesinden Gelmek
Erkek Depresyonunun Mirası. New York: Fireside, 1997.

Schaeffer, Brenda. Bu Aş k mı Yoksa Bağ ımlılık mı? Center City, MN: Hazelden,
1997.

Machine Translated by Google

Schore, AN Duygu Düzensizliğ i ve Benlik Bozuklukları ve Duygu Düzenlemesi ve Benliğ in Onarımı (2 ciltlik set). New York: WW Norton, 2003.

Schwartz, MF ve S. Southern. "İ nsan Duygulanım Sistemlerinin Hasarlı Geliş iminin ve Geliş imsel Temelli Psikoterapilerin Tezahürleri", Cinsel Bağ ımlılık ve Zorlantı: Tedavi ve Önleme Dergisi 3 (1999), 163-175.

Sipe, Richard AW Gizli Bir Dünya: Cinsellik ve Bekarlık Arayış ı. New York: Brunner/Mazel, 1990.

Trachtenberg, Peter. Casanova Kompleksi: Kompulsif Aş ıklar ve Kadınları. New York: Poseidon Press, 1988.

Viorst, Judith. Gerekli Kayıplar: Büyümek İ çin Hepimizin Vazgeç mek Zorunda Olduğ u Aş klar, İ llüzyonlar, Bağ ımlılıklar ve İ mkansız Beklentiler. New York: Simon & Schuster, 1986.

Wallerstein, Judith S. ve Sandra Blakeslee. İ yi Evlilik: Aş k Nasıl ve Neden Sürer. New York: Warner Books, 1996.

Whitfield, Charles L. Sınırlar ve İ liş kiler: Bilmek, Kendini Korumak ve Keyfini Çıkarmak. Deerfield Beach, FL: Sağ lık İ letiş imi, 1993.

KAYNAKLAR

Annesiyle Evlendiğ inde Web Sitesi :

Machine Translated by Google

www.whenhesmarriedtomom.com

Dr. Adams'ın cevaplaması için sorularınızı gönderin. Diğer kişilerin sorularını ve Dr. Adams'ın cevaplarını okuyun. Bu site ayrıca şu konularda en son bilgileri içerir:

ebeveyn-çocuk etkileşimi ve atölye çalışmaları, dersler ve konferanslardan oluşan bir takvim.

Seks Bağımlıları Anonim (SAA)
Posta Kutusu 70949
Houston, Teksas 77270
(800) 477-8191 veya (713) 869-4902
www.saa-kurtarma.org

Cinsel Bağımlılığın Eş Bağımlıları (COSA)
Posta Kutusu 14537
Minneapolis, Minnesota 55414
(763) 537-6904
www.cosa-kurtarma.org

Cinsel Sağlığın İlerlemesi Derneği (SASH)
Posta Kutusu 725544
Atlanta, GA 31139 (770)
541-9912
www.sash.net

Sekskolikler Anonim (SA)
Uluslararası Merkez Ofis
Posta Kutusu 3565
Brentwood, TN 37024 (615)
370-6062 veya (866) 424-8777
www.sa.org

Machine Translated by Google

S-Anon (Ortaklar)

Posta Kutusu 111242

Nashville, TN 37222-1242 (800)

210-8141 veya (615) 833-3152

www.sanon.org

Seks ve Aş k Bağ ımlıları Anonim (SLAA)

Kardeş lik Genelinde Hizmetler

1550 NE Döngü 410, Süit 118

San Antonio, Teksas 78209

(210) 828-7900

www.slaafws.org

Bağ ımlılar Anonim (CODA)

Burs Hizmetleri Ofisi

Posta Kutusu 33577

Phoenix, AZ 85067-3577 (602)

277-7991

www.coda.org

Çiftleri Kurtarma Anonim (RCA)

Posta Kutusu 11029

Oakland, CA 94611

(510) 663-2312

www.recovering-couples.org

Ulusal Alkolik Çocukları Derneğ i (NACOA)

11426 Rockville Pike, Süit 301

Rockville, Maryland 20852

(888) 55-4COAS veya (301) 468-0985

Machine Translated by Google

www.nacoa.org

Aş ırı Yiyenler Anonim
Dünya Hizmet Ofisi
Posta Kutusu 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 (505)
891-2664
www.oa.org

Anonim Alkolikler (AA)
AA Dünya Hizmetleri, Inc.
Posta Kutusu 459
New York, NY 10163 (212)
870-3400
www.alkollüler-anonim.org

Al-Anon/Alateen
Al-Anon Aile Grubu Genel Merkezi, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617 (757)
563-1600 www.al-
anon.org

Erkek Cinsel Mağ duriyetine Karş ı Ulusal Örgüt
Erkek Kurtulan
PMB103
5505 Connecticut Caddesi, Kuzeybatı
Washington, DC 20015-2601 (800)
738-4181
www.malesurvivor.org

Machine Translated by Google

Dr. Patrick Carnes'ın cinsel bağımlılık hakkında bilgi içeren web sitesi: www.sexhelp.com

DİZİN

terk edilme:

birinin babası tarafından, 184

kadın düşkünlüğünde, 29

konaklama, 7-8

bağımlılıklar, 31, 89-90, 165, 183, 246

ergenlik:

ve bireyselleşme, 55-56

sürekli (Tony'nin durumu), 43-59

Yetişkin Çocuklar (Friel ve Friel), 56

işler, sahte vaat, 199-200, 204

alkol bağımlılığı, 89, 183

Allen, Carmel, 242

melekler, ebeveynler olarak, 227-28

kızgınlık:

Machine Translated by Google

başarı çıkma, 219-20

yerinden edilmiş, 67-68

kullanarak, 220

kaygı, 92, 163

Arthur (şirket sadakati):

Sadakatsizlik Bağı nda, 131, 133-35, 139, 166

uygunsuz sadakat, 129-30, 206

Kayıp Kimlik, 133-35, 139

kullanılabilirlik, yanlış resim, 225

kaçınma ve inkar, 163

sorumluluktan kaçınmak:

ve bağlılık fobisi, 48-49, 52, 53

ve eğlenmek, 48, 49, 50, 53, 55

sürekli ergenlikte, 48-59

ve dikkat dağıtıcı şeyler aramak, 48

Tony'nin davası, 43-59

farkındalık, 145-59

Machine Translated by Google

annenin temsilcisi olarak hareket etmek, 150-52

ve bilinç, 246

erken bağlanma, 155-56

süreklilik olarak iç içe geçme, 146

ve geçmiş i düzeltmek, 158-59

MEM'in ihtiyaçlarının 223'ü

narsistik ebeveynlik, 156-58

duyguları yansıtmak, 154

anket, 145-46

oğlunun ihtiyaçları, 230, 233, 236

bölünmüş beyin, 148-50, 152-54

bilinçaltı zihin, 147-48, 158-59

güzellik, ilk çekim, 12-13

ihanet bağı, 164

İhanet Bağı, (Carnes), 131

İhanetin Ötesinde (Gartner), 123

Biddulph, Steve, 15, 237

Machine Translated by Google

alt satır, 176-78, 211-12

sınırlar:

kararlar hakkında, 182

özdeş leş miş duygular, 179

çocuklukta göz ardı edilen, 175-76

kuruluş larda, 193

varlığ ı, 213

ayar, 20-21, 40, 93, 106, 107, 124-25, 163, 165, 172, 175-76, 178-79, 185, 189, 236

ifadeleri, 178-79

Bowlby, John, 230

beyin, sağ ve sol tarafları, 148-50, 152-54, 157, 196, 198

ayrılma, seçenek olarak, 8, 53-54

atılımlar:

Doug, 36-39

Peder Mark, 73-74

Freddy, 120, 122, 124-26

Larry, 158-59

Machine Translated by Google

Sam, 89-91, 93, 94

Oğlum, 21-23

Tony, 56-57

Warren, 106-8

Britanya, MEM'ler, 242

Kahverengi, Nina W., 186

tükenmiş bakıcı:

Peder Mark'ın davası, 65, 68-69, 75-76

Sonny'nin davası, 137

Carnes, Patrick, 82, 83, 92, 131

Casanova Kompleksi, (Trachtenberg), 29

Hadım Edilme ve Erkek Öfkesi (Monick), 92

çekicilik, 29, 138, 213

çocuk istismarı, 123, 152-53

çocukluk:

göz ardı edilen sınırlar, 175-76

MEM'in özellikleri, 132-33

Machine Translated by Google

anne sütünden kesilme sırasındaki bağ lantılar, 15, 155, 231, 237

yaraları örtmek, 48, 131

erken bağ lanmanın bozulması, 89, 155-56, 157-58

bireyselleş me, 56

yerleş ik erkek kimliğ i, 235

annenin tek arkadaş ı, 13-14, 48

ebeveynlerin boş anması, 13-14

üstlenilen sorumluluklar, 99-100

oynanan roller, 138

ekilen tohumlar, 10, 38, 39, 152-54

çocuklar, değ erli kargo olarak, 240-41

Bencillerin Çocukları (Kahverengi), 186

netlik, 177, 196, 211-12, 213

Bağ ımlılar Anonim, 171

bağ lılık:

kapasite, 213-14

egzersiz yapmak, 167

Machine Translated by Google

yanlış yerleş tirilmiş, 119

geçici, 198

kendine, 198

bağlılık fobisi, 19, 214-15

sorumluluktan kaçınma, 48-49, 52, 53

ve Sadakatsizlik Bağları, 133, 197-98

genişletilmiş yorumlama, 139

Sonny'nin davası, 3-23, 119

kadın düşkünlüğü olarak, 30-31, 216-17

bilinçli ilişkiler, 207-9, 246

kontrol:

ve hakimiyet, 204

ve tuzak, 38

özgürlük, 209

annenin ihtiyacı, 21-22, 38, 123, 215-16

direnen, 49, 54-55

sorumluluk almak ve, 39-40

Machine Translated by Google

ve kadın düş künlüğü, 31, 38

MEM'i kontrol etmek, 200-201, 203-6, 207

çift terapisi, 218, 223

kur:

iş levsiz, 118-19

aş amaları, 118

gizli ensest, 92, 123, 127

siberseks bağımlılığı, 78-94

kontrol listesi, 83

kaçış olarak, 83, 86

aş k ve ş ehvet, 88-89

hasarın onarılması, 89-91

ve MEM'in cinsel geliş imi, 86-88

flört:

iliş kinin sahte vaadi, 199-200, 204

yönergeler, 203

bir iliş kide nasıl yol alınır, 197-98, 208

Machine Translated by Google

ve anneye sadakat, 197

yağmur çekleri, 198

İliş ki Planı, 194-97

karar verme, 182, 198

inkar, 117, 124, 137, 152-53, 163

depresyon, 115, 162, 163

yoksunluk, hissi, 69

hayal kırıklığına uğramış kahraman, 95-109

ayrılma, 35

Sadakatsizlik Bağı:

Arthur'un davası, 131, 133-35, 139, 166

terapiye engel olarak, 164

ve bağlılık fobisi, 133, 197-98

döngüsel desen, 10-11

açıklaması, 7

sahte resim, 225

Peder Mark'ın davası, 70-71, 74

Machine Translated by Google

Freddy'nin davası, 121-22, 124

grafiksel tasvir, 9

Jim'in davası, 151

7-8'de mevcut seçenekler

takviye, 147, 185

kontrolün direnci, 54-55

Sonny'nin davası, 3-23

Tony'nin davası, 54-55

Warren'ın davası, 106-7

eş vs. anne, 8-11

ortadan kaldırmak için çalışmak, 165

Doug (kadın düşkünü), 24-42, 138, 141

atılım, 36-39

taahhüt fobisi, 30-31

ilk deneyim, 34-35

olayın grafiksel tasviri, 30

yanlış yere konulmuş sadakat, 131

Machine Translated by Google

etrafta dolaş mak, 25-26, 32

ve Susan, 27, 29, 37, 38-39, 41

iş koliklik, 31, 32, 39

erken bağ lanma, 89, 155-56, 157-58

yeme bozuklukları, 31, 71-72

hadım etme, 122, 124

Duygusal Ensest Sendromu, (Love and Robinson), 92

empati, 40

sıkış ma, hissi, 37, 38, 54, 88

Erikson, Erik, 56

kaç ış mekanizmaları, 28, 41-42, 45

beklentiler, 135

Sahte Benlik:

maske olarak ç ekicilik, 29

grafiksel tasvir, 30

hayat gücü bastırılmış , 134, 135

evlilik bahanesi olarak, 56

Machine Translated by Google

başkalarını memnun etmek, 74-75, 102

ve rol yapma, 136-38

terapide, 167

ve Gerçek Benlik, 135-36

fantezi, 82, 101, 108, 118

baba:

anne ile bağ kurma, 16, 87, 235-36, 240

oğ ulla bağ kurma, 15, 87

erkekliğe "köprü" olarak, 15, 237

rekabet, 36

hor görme, 126-27

ödümü, 99

uzak veya yok, 15-16, 33, 35, 47, 69-70, 71, 87, 183-84

yeterince iyi, 237

karısının oğ lunun içine girmesini engellemesine yardım etmek, 237-40

narsisistik, 185-87

yeniden bağ lanma, 40-41, 125, 175, 182-87

Machine Translated by Google

iliş ki seçenekleri ile, 183-84

sorumluluk, 227-28, 239

sınırları belirlemek, 189

kendi versiyonunuz, 182-83

Peder Mark, 60-77, 141

alkolik baba, 69-70, 71, 183

atılım, 73-74

tükenmiş bir bakıcı olarak, 65, 68-69, 75-76

Sadakatsizlik Bağ ında, 70-71, 74

ve yerinden edilmiş öfke, 67-68

olayın grafiksel tasviri, 75

izin, 72-73

sınırların kaybı, 64-66

Kayıp Kimlik, 68-69, 74, 75

kilolu, 63, 71-72

baş kalarını memnun etmek, 66, 74-75

kendini ihmal etme, 72, 74-76

Machine Translated by Google

kız kardeş in sorunları, 61, 69, 70, 73

sosyal hizmet görevlisi olarak, 74

dava tehdidi altında, 62, 63-64

ayartmaya boyun eğmek, 60-61, 64-67

Peder Paul, 150

duygular, projeksiyon, 154, 198, 209

Uçan Çocuk, (Lee), 51

affetme, 161

Freddy (endişeli seks), 110-28, 141

ve Angela, 110-11, 121-23, 125-26

atılım, 120, 122, 124-26

depresyon, 115

şeytan baba ve melek anne, 115-17

Sadakatsizlik Bağında, 121-22, 124

hayat değiştiren kararlar, 125-26

düşük özdeğer, 113-15

striptizciyle evlilik, 117-18

Machine Translated by Google

ebeveynlerin tartış maları, 112-13, 116

Friel, John ve Linda, 56, 177-78

Gartner, Richard, 123

İ stediğ iniz Aş kı Elde Etmek (Hendrix), 219, 224

Gottman, John, 220

keder, büyümeye yol aç ar, 59

koruyucu melekler, ebeveynler olarak, 227-28

suç luluk, 16, 18

oyunculuk, 92

ve bağ lılık fobisi, 139

ve Sadakatsizlik Bağ ı, 70, 133, 165

Sam'in davası, 84, 85, 90

tetikleyicileri, 179

ç aresizlik, 120

Hendrix, Harville, 219, 224

kahraman insanları memnun eden, 101-2, 137

dürüstlük, 37, 206

Machine Translated by Google

Hudson, Kate, 235-36 alçakgönüllülük, 213

geçmişi idealleştirmek, 152-53

kimlik, Kayıp Kimlik'e bakın

Bunun Hakkında Konuşmak İstemiyorum (Gerçek), 115

kararsızlık, 33

bireyselleşme, 55-56, 75

Ağın Gölgesinde (Carnes), 83

dürüstlük, 224

İtalya, MEM'ler, 242

Japonya, MEM'ler, 242-43

Jim (annenin vekil kocası), 151-52

günlük tutma, 171

Kendini tanı, 206

Larry (geçmişi düzeltmek), 158-59

Lee, John, 51

"sol beyin," 148-50, 152-54, 196, 198

bırakmak, 198

Machine Translated by Google

yaş am gücü, boğ ulmuş , 134, 135, 139

yalnızlık, 57

Kayıp Kimlik:

Arthur'un davası, 133-35, 139

ve bağ lılık fobisi, 139

ve Sadakatsizlik Bağ ı, 133-35

Doug'ın davası, 37

Peder Mark'ın davası, 68-69, 74, 75

Freddy'nin davası, 122

Tony'nin davası, 56

Warren'ın davası, 102

Aş k, Patricia, 92

Lovemaps (Para), 88

aş k ve ş ehvet, 88-89

sadakat, yanlış yerleş tirilmiş , 56, 129-30, 135, 197, 206

“Mamma Mia” (Pike ve Allen), 242

yönetilen bakım, 169

Machine Translated by Google

evlilik, istenmeyen, 205

mastürbasyon, 82, 92, 100, 103-4, 108

Mathew (narsistik baba), 185-86

olgunluk, 213

MEM (anne-dolaş mış erkekler/adam): bağ ımlılıklar, 31

sorumluluktan kaç ınmak, 48-49

özellikleri, xiv, 132-33, 145-46

taahhüt fobisi olarak, xiii, 19, 31

depresyon, 115, 162

Sadakatsizlik Bağ ı, Sadakatsizlik Bağ ı'na bakınız

geç mek, 242-46

altın ç ocuk olarak, 100, 101, 106

ş ifa, 167

iliş kide ilerleme yeteneğ inin olmaması, 18-20

kararsızlık, 33

Kayıp Kimlik, bkz. Kayıp Kimlik düş ük öz değ er, 33

anneye bağ lı kadınlar vs., 91-92

Machine Translated by Google

dinlemiyor, duymuyor, 11-12

nüfusları, xiv, 242-43

duyguları yansıtmak, 154

aranacak nitelikler, 213

kaynaklar için, 258-60

eş arayan, 8-11

kendini ihmal etme, 72, 74-76

cinsel sorunlar, 79, 86-88

sosyal olarak izole edilmiş, 201

boğulmuş yaşam gücü, 134

terapi için, terapiye bakın

türleri, 200-201

bilinçsiz şablonlar, 148

terimin kullanımı, xiii

Kadınlarla ilgili, kadınları görün

hafıza:

çocukluk, bkz. emniyet ve güvenlik çocukluğu, 157

Machine Translated by Google

çarpık, 152-54, 158, 209

Mike (tetikleyici olay), 222-23

en aza indirme, 163

Para, John, 88

para sorunları, 181-82

Monick, Eugene, 92

Moriarty, Joseph, 92

anne:

adına acente olarak hareket etmek, 150-52

çocuğun ihtiyaçlarına uyumlu, 230, 233, 236

babayla bağ kurma, 16, 87, 235-36, 240

yeni ilişki kurmak, 180-82

çelişkili versiyonlar, 28

kontrol sorunları ile, 21-22, 38, 123, 215-16

ve gizli ensest, 92, 123, 127

soyunma, 123-24

duygusal ihtiyaçlar, 14-15, 20, 32-33, 88, 99-100, 127, 156-57, 232-33

Machine Translated by Google

yeterince iyi, 228-31

idealize edilmiş versiyonu, 116, 164

kıskançlık, 33

sinir bozucu alışkanlıkların listesi, 178

sadakat, 56, 71, 131, 197

potansiyel eş ve 17-18 buluşması

narsisistik, 156-58, 186

potansiyel eş, 8, 85, 216 ile rekabet halinde

isyan, 58, 105

randevuya çıkma iznini reddetmek, 24-25

rol model olarak, 92, 119-20

sınırlar koymak, 93, 107, 124-25, 165, 175, 178-79, 185, 189

70 ile yatak paylaşımı

tek, 233-34

oğlu tek arkadaş olarak, 13-14, 48

oğlunun yaşına uygun uzaklığı, 16

tetikleyici olaylar, 222-23

Machine Translated by Google

eş in yerine geçmesi, 104-5, 123-24, 198

107-8'den onay alarak

anne-oğul bağlantısı:

sağlıklı, xiv, 15, 87, 176, 214, 228-31

sevgi dolu, 234-35

Bay Tamirci, 85, 137-38

narsistik ebeveynlik, 156-58, 184, 185-87

müzakere, 213

yeni inançlar, 179-80

Gölgelerden Dışarı (Carnes), 82

Aşırı Yiyenler Anonim, 73-74

ebeveyn bağı, 16, 87, 235-36, 240

ebeveynler:

tartışmalar arasında, 112-13, 116

her ikisiyle de birlikte ilgilenmek, 187-90

boşanma, 13-14

koruyucu melekler olarak, 227-28

Machine Translated by Google

narsisistik, 156-58, 184, 185-87

normal ayırma, 56

ayrıca bkz. baba; anne

Payson, Eleanor, 186

insanları memnun edenler, 66, 74-75, 98-100, 101-2

mükemmellik, vazgeçmek, 198

sürekli ergenlik, Tony'nin durumu, 43-59

perspektif, 233

Turna, Rebecca, 242

yatış tırıcı MEM, 200, 201-3, 207

pornografi, bulunabilirlik, 82

pragmatizm, 224

erken boş alma, 111, 120-22

rahipler ve anneleri, 150

gizlilik, hak, 233

Psycho (film), 9, 150, 152

psikoterapi, terapiye bakın

Machine Translated by Google

anket, farkındalık, 145-46 ____

yağ mur çekleri, 198

Erkek Çocuklarını Yetiş tirmek (Biddulph), 15, 237

Gerç ek, Terrence, 115

iyileş me, okuma hakkında, 171

kırmızı bayraklar, 195, 220

İ liş ki Planı, 194-97, 209, 212, 226 ____ ____

iliş kiler:

alt satırda, 176-78, 211-12 ____

yeniden inş a etmek, 180-82

netlik, 177 ____

bilinç li, 207-9, 246 ____

kontrol etme ve yatış tırma, 200-201

bitiş , 217, 225-26

nasıl gezinilir, 197-98, 208 ____

ebeveynler birlikteyken, 187-90

güvenli, 207-8

Machine Translated by Google

sınırlar koymak, 175-76, 178-79, 189

kardeş lerle, 190-92

destek ağ ı, 192-93

güvenli olmayan insanlarla, 207-8

vizyon beyanı, 195

iliş ki terapisi, 224

güvenilirlik, 213

kaynaklar:

listesi, 258-60

düzenleme, 166-67

sorumluluk:

kaç ınma, sorumluluktan kaç ınmaya bakın

ve olgunluk, 39-40, 213

ç ocuklukta omuzlanmış , 99-100

“sağ beyin,” 148-50, 152-54, 157

Robert (iş ler), 199-200, 225

Robinson, Jo, 92

Machine Translated by Google

roller, oynama, 136-38

romantik bağ , 82

Sam (siberseks bağ ımlısı), 78-94, 138, 141

atılım, 89-91, 93, 94

ve Carol, 78-90

ve çocukluk cinsel farkındalığ ı, 86-88

içme, 86

olayın grafiksel tasviri, 87

ve suçluluk, 84, 85, 90

yanlış yere konulmuş sadakat, 131

Bay Tamirci olarak, 85

Güvenli Üs, A (Bowlby), 230

başlangıç, 29-30, 34-35

kendi, duygusu, 176

öz motivasyon, 39

kendini ihmal etme, 72, 74-76, 166

öz değ er, düş ük:

Machine Translated by Google

ve Sadakatsizlik Bağ ları, 131, 133

Doug'ın davası, 32, 33

Freddy'nin davası, 113-15, 122

yetersizlik ve, 16, 131, 139

Sam'in davası, 85

Warren'ın davası, 102

Mutlu Çiftlerin Yaptığ ı En İ yi 7 Ş ey, The (Friel ve Friel), 177-78

Evliliğ i Çalış ır Hale Getirmek İ çin Yedi İ lke (Gottman ve Silver), 219-20

cinsel istismar, 123

seks bağ ımlılıkları, xiv, 31, 37, 165

siberseks, 78-94

Cinsel Anoreksiya (Carnes ve Moriarty), 92

cinsel geliş im, sağ lıklı ve sağ lıksız, 86-88

cinsel sorunlar, 31, 163

siberseks bağ ımlılığ ı, 78-94

hadım etme, 122, 124

erken boş alma, 111, 120-22

Machine Translated by Google

türleri, 79

kadın düş künlüğü, 37-38

kardeş ler, iliş kiler, 190-92

Sessizce Baş tan Çıkarılmış (Adams), 92, 245

Gümüş , Nan, 220

samimiyet, 30

Sonny (Sadakatsizlik Bağı), 3-23, 141

ve Anne, 3-13, 17-18, 19, 22

atılım, 21-23

tükenmiş bir bakıcı olarak, 137

son oturum, 243-45

yanlış yere konulmuş sadakat, 131

Sopranos, The (TV), 16-17

teslimiyet, 204

destek grupları, 170-71, 192-93

destek ağı, bina, 192-93

semptom yönetimi, 169

Machine Translated by Google

terapist, bulma, 168-70

terapi:

engeller, 164

atılımlar, atılımları görün

çiftler için, 218, 223

beklentiler, 165-66, 170, 218-19

hakkında sık sorulan sorular, 217-21

MEM'i içeri almak, 217-18

gerekli unsurlar, 166

hazırlık, 218

süreci, 218-19

amacı, 160

bir ihtiyacın farkına varmak, 162-64

tavsiye, 212

ilişki, 224

kısa vadeli, 169

sempatik dinleme vs., 160-62

Machine Translated by Google

üçüncü taraf görüşü, 217

zaman çizelgesi, 165-66

bilinçaltına erişildi, 160

Tom (narsistik baba), 186-87, 189

Tony (sürekli ergen), 43-59, 141

atılım, 56-57

bağlılık fobisi, 48-49, 52, 53

Sadakatsizlik Bağı, 54-55

ve Elizabeth, 43-46, 48-54

ve bireyselleşme, 55-56

Trachtenberg, Peter, 29

üçgenleme, 181, 191

tetikleme, 90, 195, 220, 222-23

Gerçek Benlik:

hizalama ile, 167

keşfi, 102

ve Sahte Benlik, 135-36

Machine Translated by Google

grafiksel tasvir, 30

rol yapma vs., 136-38

boğulmuş, 134, 135

farkında olmamak, 30

bilinçaltı zihin:

farkındalık, 147-48, 158-59

154 tarafından yansıtılan duygular

geçmişi düzeltmek, 158-59

gücü, 138-39

şablonları, 148, 205

terapötik erişim, 160

güvenilmezlik, 46, 50, 54

kurbanlaştırma, 115, 120

vizyon beyanı, 195

Warren (hayal kırıklığına uğramış kahraman), 95-109, 141

atılım, 106-8

Sadakatsizlik Bağında, 106-7

Machine Translated by Google

Sahte Benlikle yüzleş mek, 102

ve babanın ölümü, 99

olayın grafiksel tasviri, 105

ve Judy, 96-98, 101, 104-5, 108

mastürbasyon, 100, 103-4

aş ırı baş arılı, 98, 100-101, 102, 137

baş kalarını memnun etmek, 98-100, 101-2

sınırları belirleme, 106, 107

William (MEM'i kontrol eden), 204-5

Oz Büyücüsü ve Diğ er Narsisistler (Payson), 186

kadın düş künlüğ ü:

terkedilme, 29

taahhüt fobisi, 30-31, 216-17

ve kontrol, 31, 38

Doug'ın davası, 24-42

kaç ış yolu olarak, 27, 28, 29

sahte vaat, 199-200

Machine Translated by Google

grafiksel açıklama, 30

duyarsızlık, 30

tekrarı, 30, 41, 119

başı tan çıkarma, 29-30, 34-35

cinsel bağımlılık, 37-38

kadınlar, 210-26

kalma veya gitme kararı, 53-54, 211-14

sık sorulan sorular, 214-21

MEM ile katılım, 210-11

ana-içe geçmiş, vs. MEM'ler, 91-92

Bir erkekte aranacak özellikler, 213

roller için, 224

İş:

şirket sadakati, 129-30, 206

başarısızlık duygusu, 114-15

işkolik, 31, 32, 39, 100-101, 102

çalışma rezervasyonu, 171

Machine Translated by Google

ayartmaya boyun eğ mek, 60-61, 64-67