Olgunlaşmamış Ebeveynlerin *Açtığı Yaraları* İyileştirmek

İlişkilerde Sınırları Belirlemenin ve Duygusal Özerklik Kazanmanın Yolları

DR. LINDSAY C. GIBSON

Çeviren: Dilek Boyraz

Sola Unitas
happiness.learning.performance

"Lindsay Gibson son eseriyle duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyn tarafından büyütülmekle mücadele etmek zorunda kalan herkes için güzelce yazılmış, anlaşılması kolay bir el-kitabı sunmaktadır. Gibson, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin özelliklerini, bilinçli ve bilinçsiz davranışlarının çocukları üzerinde nasıl kalıcı etki bıraktığını tanımlayarak ve açıklayarak okurlarını, basit bir yaklaşımla adım adım ileri taşımaktadır. Örnek olaylar, etkileşimli yazılı egzersizler ve kapsamlı bir Haklar Bildirgesi aracılığıyla Gibson, olgunlaşmamış ebeveynler tarafından büyütülen kişilere, özgün benliklerini geri kazanmaları için yardımcı olmaktadır."

-Dr. Kenneth A. Siegel, Klinik Psikolog

"*Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Açtığı Yaraları İyileştirmek,* ebeveyn ilişkisiyle mücadele eden herhangi bir yetişkinin ve elbette danışanlarına en iyi yaşamı oluşturmaları için ustaca rehberlik yapmak isteyen terapistlerin okuması gereken bir kitaptır. Lindsay Gibson'ın ustalıkla yazdığı kitabını okurken yetenekli, gerçekçi ve şefkat dolu bir psikoloğun gözetimi altında vakit geçirdiğinizi hissediyorsunuz. Kitap aracılığıyla her okurun, benlik kavramı zenginleşecek ve özgüveni artacaktır. Kitap, baştan sona gerçek deneyimlerle ilgili tedavi edici kavramların mükemmel açıklamaları ve uygulamalarıyla doludur.

-Dr. Gretchem LeFever Watson, Klinik Psikolog

"Ne büyük bir armağan! Lindsay Gibson, bu olağanüstü kitabında ele aldığı sorunlar ve çözümlerle ilgili danışanlarıyla geçirdiği kırk yıldan sonra nihayet her danışanın bilmesi gereken konuları tam ve derinlemesine bir bakış açısıyla sunan son derece okunabilir bir kaynak oluşturdu. Çok faydalı egzersizlerin yanı sıra açık ve öz açıklamaların olması, olgunlaşmamış ebeveynlerle zorluk yaşayan çok sayıda insan için bu kitabı bir zorunluluk hâline getiriyor. Sadece duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukları için değil, aynı zamanda yetişkin ilişkilerimizde mücadele ettiğimiz birçok temel sorunla baş etmeye çalışan herkes için harika bir kaynak."

-Dr. David Gordon, Klinik Psikolog

"*Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Açtığı Yaraları İyileştirmek*, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyüyen kişiler için bir nimettir. Gibson, konuyu etraflıca ele almaktadır ve ailenizle birlikteyken hissedemediğiniz şeyleri görebilmenize ve yaşananları daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır. Acınızı sözcüklerle ifade edebileceksiniz, böylece onu anlayabilecek, üzerinde çalışabilecek ve sonunda hem kendinizle hem de başkalarıyla duygusal açıdan daha tatmin edici bir ilişki kuracak şekilde acınızla bağınızı koparacaksınız. Gibson'ın danışan ve okurlarına ne kadar çok önem verdiği, onları yolculuklarında ne kadar çok desteklemek istediği gerçekten çok açık."

-Dr. Kathy Nguyen Li, Uzman Psikolog

Skip'e...
Sonsuzluğa ve ötesine...

İÇİNDEKİLER

I. Kısım
Neyle Mücadele Ediyorsunuz?
Duygusal Yönden Olgunlaşamamayla Başa Çıkmak

1. Bölüm

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler

Onlarla İlişki İçinde Olmak Nasıl Bir Şey ve Bu Hâle Nasıl Geldiler? 23

2. Bölüm

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynleri Anlamak

Kişilik Özellikleri ve Duygusal Kontrolleri 45

3. Bölüm

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveyninizle İlişki Kurma Özlemi

Neden Hâlâ İlişki Kurmaya Çalışıyorsunuz? 73

4. Bölüm

Duygusal Kontrole Nasıl Direnirsiniz?

Diğer İnsanların Çarpıklıklarını Tanımak ve Kendinizden Kopmamak ..99

5. Bölüm

Etkileşimleri Yönetme ve Duygusal Tehditlerden Kaçınma Yöntemleri

Sizi Güçlendirecek Eylemler 121

6. Bölüm

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler İç Dünyanıza Düşmandır

İçsel Deneyimleriniz İçin Hakkınızı Nasıl Savunursunuz? 145

II. Kısım
Duygusal Özerklik
Kendiniz Olma Özgürlüğünü Yeniden Kazanmak

7. Bölüm

Kendinizle İlişkinizi Beslemek

İç Dünyanıza Nasıl Güvenirsiniz? 169

8. Bölüm

Zihinsel Temizlik Sanatı

Zihninizde Yer Açın 191

9. Bölüm

Benlik Algınızı Güncellemek

Çarpıklıkları Düzeltme ve Özgüveni Artırma 215

10. Bölüm

Her Zaman İstediğiniz İlişkiye Şimdi Sahip Olabilirsiniz

Her Seferinde Yalnızca Bir Etkileşime Odaklanın 239

Sonsöz 265

Teşekkürler 270

Yazar Hakkında 272

Önsöz

Bir gün bir danışanım bana babasını anlatırken adamın, yalnızca münasebetsiz ve küfürbaz olmadığını, aynı zamanda patolojik olarak da *olgunlaşamadığını* fark ettim. Babası, küçük bir çocuk gibi tez canlı ve benmerkezciydi. Bunun kızı üzerindeki etkisine dair en ufak bir fikri dahi yoktu. Duygusal açıdan yürümeye yeni başlayan -olsa olsa on dört yaşında- dev bir çocuk gibiydi. Çocuklukları, bunun gibi ebeveyn öngörülemezliği ve aşırı duygusal tepkilerle gölgede kalan kaç danışanım olduğunu düşündüm. Duygusal yönden olgunlaşmamış -güçlü bir yetişkin vücudu olsa da psikolojik açıdan bebek kalmış- ebeveynlerin tutsağı olarak büyüdüler. İşte o gün danışanım babası hakkında konuşurken bu aileleri, farklı bir açıdan gördüm. Tüm sahte otoritelerinden sıyrılmış ve zorbalıkları ortaya çıkmıştı.

Diğer danışanlarımın da duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynleri vardı. Ebeveynleri o kadar kötü olmasa da öylesine ilgisizlerdi ki -aslında çocuklarını sürekli reddeden insanlardı- çocuklarını duygusal yalnızlık ve samimi ilişkiden yoksun bir biçimde büyütmüşlerdi. Olgunlaşmamış ebeveynler her ne kadar dışarıdan yetkin ve güvenilir kişiler gibi görünseler de daha çok kendileriyle meşguldürler ve sınırlı empati becerisi nedeniyle çocuklarıyla yakın ilişki kuramazlar. Danışanlarımın ebeveynleri, tatlı insanlar olsalar da çocukları ne zaman ciddi bir problem yaşasa ya da korunmaya ihtiyaç duysa yokluklarıyla onlara ihanet ederler.

Bireysel davranışlardaki farklılıklar her ne olursa olsun danışanlarımın duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerinin hepsinde temelde aynı özellik görülüyordu. Empatiden yoksun, bencil ve çocuklarıyla tatmin edici duygusal bir bağ sürdüremiyorlardı. Danışanlarımın birçoğu, çatışma ve alay edilmenin hâkim olduğu, duygusal yakınlığın var olmadığı bir aile ortamında büyümüşlerdi.

Duygusal yönden olgunlaşmamış birçok ebeveyn, çelişkili bir biçimde başka ortamlarda, işyerinde veya sosyal gruplarda düzgün hareket ederek gerçek bir yetişkin gibi davranabilir. Dışarıdan bakıldığında evde çocukları için böylesi bir ızdıraba sebep olabildiklerine inanmak zordur.

Olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları durumundaki danışanlarımın zihinleri, ebeveynlerinin çelişkili kişiliklerinden dolayı son derece karışıktı. Anlamlı gelen tek şey, kendilerini suçlamaktı. Çocukluk döneminde göz ardı edildiğini hisseden danışanlarım, sevimli ya da yeterince ilgi çekici olmamalarının tamamen kendi suçları olduğunu düşünüyorlardı. Duygusal ihtiyaçlarını gayrimeşru görüyor ve anne babalarına kızgın oldukları için kendilerini suçlu hissediyorlardı. Ebeveynlerinin davranışlarını ya bir mantığa oturtmaya çalışıyorlar ya da kendilerince bir mazeret buluyorlardı. (Örnek: O zamanlar diğer birçok ailenin de yaptığı gibi elbette bana vuruyorlardı.)

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynlerle Yaşanılan Problemler

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle geçen bir çocukluk, uzun süreli duygusal yalnızlıkla birlikte ilişkilerde duygu karmaşasına yol açabilir. Siz her ne kadar iletişim ve bağ kurmaya çalışsanız da duygusal yalnızlık, görülmemenin ve karşılık alamamanın bir sonucudur. Bu çocuklar, yetişkin-

likte genellikle tatmin etmeyen ve hayal kırıklığına uğratan partnerlerle kendileriyle benzer durumda ve derin duygusal bağ kurmayı reddeden arkadaşlara yönelirler.

Danışanlarıma duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynleri anlattığımda, birçoğu kendi hikâyesini fark etti. Âdeta bir aydınlanma yaşadılar. Olgunlaşamamış ebeveyn, sevgiyi bencilce yaşayan ve çocuğunun duygusal bağ kurma çabasını reddeden kişidir. Çocuklar, ebeveynlerinin duygusal yönden olgunlaşmadığını anladıklarında, çocukluklarındaki o anlar, nihayet bir anlam kazanır. Ebeveynlerinin sınırlamalarını daha nesnel bir şekilde gördükten sonra artık onların olgun olmayışının tutsağı olmak zorunda değildirler.

Çocuklara zarar veren şey, sadece istismar da değildir. Olgunlaşmamış anne babaların ebeveynlik yaklaşımı, duygusal açıdan tamamen sağlıksızdır, ebeveynle çocuk arasında endişe ve güvensizlik yaratır. Bu ebeveynler öyle yüzeysel, zorlayıcı ve yargılayıcı davranırlar ki çocuklarının kendi duygu ve düşüncelerine güvenme becerilerini bastırırlar. Ayrıca sezgili, öz-denetimli, etkili ve özerk olma becerilerinin gelişimini kısıtlarlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin çocuğu olarak onların duygusal dengesini bozmamak için kendinizi dışarıya kapatmayı öğrenmiş olabilirsiniz. Kendiniz gibi olmanız, kırılgan ebeveyninizi kolayca incitebilir. Olgunlaşmamış ebeveynlerin verdiği aşırı tepkiler çocuklarına, kendi bireyselliklerini geliştirmeyi ve başkalarına güvenmeyi değil; utangaç, pasif ve itaatkâr olmayı öğretir. Olgunlaşmamış ebeveynlerle iyi geçinebilmek için gerçek kimliğiniz ve gerçekte ne istediğinizden vazgeçmek, kısa vadede daha kolay bir yol olsa da uzun vadede kendinizi mecburiyet, suçluluk, utanç yükünün altında bulur ve ailedeki rolünüze hapsolmuş hissedersiniz. İyi haber şu ki anne babanızı ve onların sizin üzerinizdeki etkisini bir kez anladığınızda hayatınız, yine sizin kontrolünüzde olacak.

Elinizdeki Kitapla Ulaşılmak İstenen Amaç

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin sizi nasıl etkilediğini anlamak, bu kitabın içeriğini oluşturmaktadır. Ebeveyninizin psikolojik sınırlarını tamamen anlayıncaya kadar kendinizi haksız yere suçlayabilir veya onlar yapmayacak olsalar da değişmelerini umut etmeye devam edebilirsiniz. Bu kitap, ebeveyninizi mümkün olduğunca en iyi şekilde anlamanıza ve nelerle karşı karşıya olduğunuzu görmenize yardımcı olacaktır.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin daha önceden tanımlanmamış kişisel özelliklerini ve davranışlarını adlandırmayı ve açıklamayı öğreneceksiniz. Böyle bir kitabı yazmaktaki amacım, duygusal yönden olgunlaşmamış ilişkilerde süregiden her şeyi (hem kendinizle aileniz *arasında* hem de onlarla başa çıkmaya çalışırken *kendi içinizde* olanları) anlamanız için size bir kaynak sunmaktır. Halihazırda var olan şeyi, bir kez adlandırdınız mı onunla başa çıkabileceksiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin neden olduğu etkilerin, hayatınıza hükmetmesine izin vermek zorunda değilsiniz. Onların üzerinizdeki etkisini anlayabilir ve nötr hâle getirebilirsiniz.

Kitap boyunca öz-farkındalığınızı güçlendirecek yazma egzersizleri bulacaksınız ve duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler ve diğer kişilerle yaşadığınız deneyimlerinizin iç yüzünü anlayacaksınız. Kitaptaki etkileşimli egzersizleri hem aydınlatıcı hem de eğlenceli bulacağınızı umut ediyorum.

Duygusal Yönden Olgunlaşamamayı Anlamanın Vakti

Duygusal yönden olgunlaşma konusu hiç bu kadar önemli olmamıştı. Günümüzde çok yaygın olarak karşılaşılan duygu-

sal yönden olgunlaşmamış kişiler, hayatın her alanında muazzam bir acıya neden olmaktadır. Bu kişiler, bulundukları ortamda baskın ve odak noktası olmakta ısrarcı olduklarından diğer bireylere kendileri olabilmeleri için açık bir kapı ya da fırsat bırakmazlar. "Önce ben" görüşü ve kendilerini haklı çıkarma durumu, diğer insanların haklarını yok sayarak suistimal, taciz, önyargı, istismar ve yolsuzluğun her türü için onlara özgürlük verir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış liderlerin kendilerini sorgulama yetisinden yoksun olmaları, maalesef güçlü ve kendinden emin görünmelerine neden olur. Bu liderler, takipçilerinin çıkarlarını en uygun şekilde karşılamak için değil, sadece kendi menfaatleri uğruna çalışırlar. Benmerkezci otoriteye zafiyetimiz, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukluğumuzda düşüncelerimizin onlarınki kadar değerli olmadığını ve ne söylerlerse söylesinler kabul etmemiz gerektiğini öğrettikleri an başlar. Bu tür ebeveynlerin çocuklarını ileride aşırıcılık, istismar ve hatta tapınmanın tutsağı hâline nasıl getirdiklerini anlamak zor değildir.

Duygusal yönden olgunlaşmamanın ne olduğunu öğrenmek, kaynağına bakılmaksızın bu davranışın her türünü anlamanıza ve bunlarla başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Yaşamınızdaki duygusal yönden olgunlaşmamış kişi; ebeveyniniz, hayat arkadaşınız, çocuğunuz, kardeşiniz, işvereniniz, müşteriniz veya başka herhangi biri olabilir. İster aileden ister dışarıdan biri olsun, kişilerarası dinamikler aynı olacaktır. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerde işe yarayan tüm metotlar, duygusal yönden olgunlaşmamış diğer kişilerde de aynı şekilde işe yarayacaktır.

Konulara Genel Bir Bakış

Kitabın birinci kısmında nelerle mücadele ettiğinize, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyümenin -ya da bu tür kişilerle ilişki içinde olmanın- nasıl bir şey olduğunu anlamanıza ve böyle bir durumda neler yapabileceğinize odaklanılacak.

Birinci bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış anne veya babayla kurulan ilişkinin nasıl bir şey olduğunu inceleyeceğiz. Onların kendilerine özgü niteliğini *Duygusal Yönden Olgunlaşmamış İlişki Sistemi* aracılığıyla ve kendi özsaygılarıyla duygusal durağanlıklarından sizi nasıl sorumlu tutmaya çalıştıklarını öğreneceksiniz. Aynı zamanda neden böyle olduklarının muhtemel sebeplerini de keşfedeceksiniz.

İkinci bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış bireylerin kişilik özellikleri detaylı bir şekilde tanımlanacaktır. Ayrıca *duygusal tehdidi* ve *duygusal kontrolü* tespit etmeyi, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin ilişkideki odak noktalarını korumak için içinizdeki şüphe, korku, utanç ve suçluluk duygularını nasıl kullandıklarını öğreneceksiniz.

Üçüncü bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizle duygusal açıdan tatmin edici bir ilişki kurmaya çalışmanın nasıl bir şey olduğunu keşfedeceğiz. Farklı türdeki ebeveynlere ve neden yakın ilişki kurmaktan kaçındıklarına değineceğiz. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizi nasıl daha nesnel göreceğinizi, yaşayamadığınız şeylerin yasını nasıl tuttuğunuzu, hem kendinizle hem de diğer insanlarla nasıl daha şefkatli ve sadık bir ilişkiye geçiş yapabileceğinizi öğreneceksiniz.

Dördüncü bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin gerçeği çarpıtmalarını ve duygusal aciliyetlerini sorgulayarak üzerinizde duygusal kontrol kurmalarından nasıl

sakınacağınızı göreceksiniz. Gerekli sınırları nasıl belirleyebileceğinizle birlikte onların yardım taleplerine ne zaman ve nasıl karşılık vereceğinizi öğreneceksiniz. Kişilerarası kurdukları baskının, sizi kendinizden nasıl kopardığını ve nasıl mutlu olacaklarını bilmelerine rağmen sorumluluğu nasıl size yüklediklerini anlayacaksınız.

Beşinci bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin tipik davranışlarına en etkili şekilde nasıl yanıt vereceğinizi ve bunu nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz. Kurdukları baskıdan nasıl kaçınacağınızı, etkileşime nasıl öncülük edeceğinizi ve ilişkinin kontrolünü ele geçirmelerine izin vermemeyi öğreneceksiniz.

Altıncı bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin ve kişilerin özgüveninizi ve sezgilerinize inancınızı zayıflatmak için kullandıkları sayısız küçük yol gösterilecek. Bu kişiler; algınız, düşünceleriniz ve duygularınızla dalga geçerek ve onları yok sayarak size düşmanca davranırlar. Bu bölümde, kendi içsel deneyimlerinize sadık kalarak, bu mahcup edici davranışlara karşı nasıl bağışıklık kazanacağınızı öğreneceksiniz.

Kitabın ikinci kısmında bakış açınızı, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerden ve onlarla mücadelenizden çekip, onlara rağmen kendi bireyselliğinizi güçlendirmeye yönlendireceğiz. Kendi gelişiminize daha fazla odaklandıkça olgunlaşmamış ebeveyninizle büyümenin etkilerini tersine çevireceksiniz.

Yedinci bölümde iç dünyanıza değer vermenin, kendinizle yeniden sağlam bir ilişki kurmanız için neden çok önemli olduğunu göreceksiniz. İç benliğinizle kuracağınız yeni bağla kendinize güvenecek ve duygularınızı özen göstermeniz gereken paha biçilemez bir bilgi kaynağı olarak karşılayacaksınız.

Sekizinci bölümde zihninizde yer açmak için duygusal yönden olgunlaşmamış ideolojik düşüncelerden nasıl feragat edebileceğiniz gösterilecek. Kendi bakış açılarından farklı her düşünceyi yok sayan olgunlaşmamış ebeveynlerin neden olduğu kendinden şüphe duyma durumundan kurtulmayı öğreneceksiniz. Karmaşık zihninizi, ebeveyninizin etkilerinden temizledikçe daha az takıntılı ve endişeli olacak, kendinizi daha az eleştireceksiniz.

Dokuzuncu bölümde benlik kavramınızı güncelleyecek ve zenginleştireceksiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin kendinizden emin bir imaj oluşturmanıza yardım etmesi olası değildir. Tam aksine büyük bir ihtimalle size itaatkâr olmayı öğreteceklerdir ve bu durum, başkalarının ihtiyaç ve duygularının sizinkinden daha önemli olduğunu düşünmenize neden olur. Benlik kavramınızı güncelledikçe dünyaya getirdiğiniz çeşitliliği takdir etmeye başlayacaksınız. Aynı zamanda bozuk ya da köhne benlik kavramınızdan da nasıl kurtulacağınızı öğreneceksiniz.

Son bölümdeyse önceki bölümlerde öğrendiğiniz her şeyi birleştireceksiniz. Ebeveyninizle aranızdaki örtük ilişki sözleşmesinin gizli şartlarını gözden geçirecek ve ilişkinizi eşit temeller üzerine inşa etmeye hazır olacaksınız. İyileşmek için nihai hedefiniz, benliğiniz ve refahınız için sadakat, karşılıklı saygı ve dürüstlüğe dayalı bir ilişki kurmaktır. Ayrıca bütünlüğünüzden ödün vermeden ve onları suçlamadan olgunlaşmamış ilişkinizi olabildiğince en iyi hâle getirmeyi öğreneceksiniz.

Son olarak duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları olarak sizlere haklar bildirgesi verilecek. Bu haklarla kitabın anafikri açıklanmaktadır ve öğrendiklerinizin hızlı bir hatırlatıcısı olarak kullanılabilir.

Sizin İçin Dileğim

Umarım bu kitabı, kendinizle yeni bir bağ kurarak ve kendinize dair yeni bir anlayış geliştirerek elinizden bırakırsınız. Ebeveyniniz size bir yaşam ve sevgi vermiş olsalar da bunu, sadece kendi bildikleri şekilde yaptılar. Bunun için onlara saygı göstermelisiniz ancak duygusal sağlığınız üzerinde haksız bir güç kurmalarına izin vermeyi bırakın. Artık sizin göreviniz kendi gelişiminiz! Hem kendinizle hem de diğer insanlarla tamamen yakın bir ilişki kurabilen bir birey olmayı hedeflemelisiniz. İyileşme yolculuğunda, elinizdeki kitabı faydalı bulursanız hayalim gerçekleşmiş olacak.

I. Kısım

Neyle Mücadele Ediyorsunuz?

Duygusal Yönden Olgunlaşamamayla Başa Çıkmak

Kitabın birinci kısmında duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle ilişki içinde olmanın nasıl hissettirdiğini, bu hâle nasıl geldiklerini, kişilik özelliklerini ve onlarla tatmin edici, yakın bir ilişki kurmanın neden zor olduğunu öğreneceksiniz. Ebeveyninizin duygusal bozukluklarına ve hükmetme girişimlerine rağmen sağlığınızı korumak için kullanabileceğiniz araçları ve stratejileri öğreneceksiniz. Onların yanındayken kendinize sadık kalmanın neden çok önemli olduğunu ve acil talepleriyle duygusal tehditlerine nasıl karşı koyacağınızı öğreneceksiniz.

1. Bölüm

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler

Onlarla İlişki İçinde Olmak Nasıl Bir Şey ve Bu Hâle Nasıl Geldiler?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, hem sinir hem de moral bozucudur. Hem sizden saygı ve özel ilgi bekleyip hem de sizi kontrol etmeye ve başlarından savmaya çalışan duygusal açıdan bloke edilmiş anne babaları sevmek zordur.

Böyle anne babayla kurulan ilişki, duygusal ihtiyaçlarınızın karşılanmaması olarak nitelendirilir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, iki insanın birbirini derinlemesine tanıyacağı ve anlayacağı *duygusal yakınlığı* deneyimlemekle pek ilgilenmezler. En derin duyguların böylesine karşılıklı paylaşımı; tatmin edici ve derin bir bağ oluşturur. Bireyleri birbiri için değerli kılar. Duygusal yakınlık, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin kendilerini rahat hissettikleri bir durum değildir.

Bazen onlarla gerçek bir bağ kurmak için küçük bir istek duyarsınız ve yardım eli uzatmaya devam edersiniz ancak ne yazık ki siz ne kadar adım atarsanız atın, onlar gerçek bir yakınlık kurmaktan bir o kadar uzak dururlar. Bu durum, ya-

kınlaşma çabalarınıza mükemmel bir eşzamanlılıkla sizden uzaklaşarak karşılık veren biriyle dans etmek gibidir. Dikkat talepleri, yakınlık kurmamak için gösterdikleri özenle birleşince ortaya sizi tatmin etmeyen ve duygusal açıdan yalnız hissettiren itiş kakışa dayalı bir ilişki çıkar. Anne babanıza değer verirsiniz ama gerçek bir ilişki kurmak için yeterince yakınlaşamazsınız.

Bununla birlikte onları bir kez anladıktan sonra deneyimleriniz ve dolayısıyla duygusal yalnızlığınız size çok anlamlı gelecek. Duygusal yönden olgunlaşmamış bir ruhun bilincini kavradığınızda, ebeveyninizle ya da duygusal yönden olgunlaşmamış herhangi biriyle baş edebileceksiniz ve bu durum, sizi onların *duygusal tehdidinden* kurtaracak ve onlardan neler bekleyip neler beklemeyeceğinize dayalı gerçek bir ilişki kurabileceksiniz.

Birinci bölümde duygusal açıdan verici olmayan ebeveynlerle derinlemesine bir ilişkide olmanın nasıl bir şey olduğunu keşfedeceğiz. Ebeveyninizin sevginin yerine kullandığını *Duygusal Yönden Olgunlaşmamış İlişki Sistemi* hakkında bilgi edineceksiniz ve ebeveyninizin bu hâle nasıl geldiğini öğreneceksiniz.

Keşif sürecinizin bir parçası olarak yolculuk esnasında neler öğrendiğinizle ilgili günlük tutmak işinize yarayacaktır. Kitap boyunca okuduklarınızı uygulamanıza yardımcı olacak egzersizler de bulacaksınız. Kendinize dair keşiflerinizi -umarım ki sadece bu amaç için aldığınız günlüğünüze- yazdıkça kendinize, muazzam bir duygusal destek ve onay vermiş olacaksınız ki her ikisi de duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerde az görülen davranışlardır.

Yazma süreci, tarifi zor ve dile getirilmemiş deneyimlerinizi kaleme almanıza yardımcı olacak. Kitabı okudukça ortaya çıkan duygu, anı ve içgörülerinizi not almaya dikkat edin. Bu bilgiler, ebeveyninizle ya da tanıdığınız duygusal yönden

olgunlaşmamış herhangi bir kişiyle ilgili olabilir. Deneyim ve farkındalıklarınızı yazdıkça daha sonraki içgörüleriniz için her cümleden sonra boş bir satır bırakın. Daha sonra geriye dönüp nereden başladığınızı görmek paha biçilemez bir şey olacak. Bu bakış açısıyla kitabı nasıl okuyacağınıza değinelim.

Egzersiz: Bu Kitabı Neden Satın Aldınız?

Sizi bu kitabı satın almaya iten şeyleri düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Günlüğünüze -ya da şimdilik bir kâğıda- kitabın ismini gördüğünüzde sizde merak uyandıran şeyleri yazın. Kiminle ilgili neler bulmayı umdunuz? Düşündüğünüz kişi size neler hissettiriyor? Aklınızdaki kişiyle ilişkinizin hangi açılardan farklı olmasını istersiniz? Aklınıza gelen kişi şu anda hayatta değilse ilişkinizin nasıl olmasını dilerdiniz?

Hadi şimdi duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveyn ya da kişiyle ilişki içinde olmanın nasıl bir şey olacağını ve bunun size neler hissettirdiğini inceleyelim. Bunu yapmak, eski yaraların depreşmesine neden olabilir. Bu nedenle kendinizi keşfetme sürecinde yardıma veya desteğe ihtiyaç duyduğunuzda lütfen bir psikoterapistle görüşmekten çekinmeyin.

Onlarla İlişki İçinde Olmak Nasıl Bir Şey?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin ya da diğer kişilerin ilk bakışta tanınan bir tarzı vardır. Aşağıdaki on deneyim, onlarla ilişkide neler olabileceğini açıklamaktadır.

1. *Onların yanındayken kendinizi duygusal açıdan yalnız hissedersiniz.*

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyümek, *duygusal yalnızlığı* besler. Aileniz fiziksel olarak var olsa da duygusal açıdan kendi başınıza kalmış gibi hissedebilirsiniz. Her ne kadar ebeveyninizle aranızda aile bağı olduğunu hissetseniz de bu durum, güvenilir ebeveyn-çocuk ilişkisinden çok farklıdır.

Olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarına ne yapmaları gerektiğini söylemeyi severler ama onları duygusal anlamda doyurmaktan rahatsız olurlar. Hasta olduğunuzda size iyi bakabilirler ancak incinmiş duygularınız ya da kırılmış kalbinizle ne yapacaklarını bilemezler. Bunun sonucunda endişeli bir çocuğu sakinleştirirken yapay ve beceriksiz biri gibi görünebilirler.

2. *Etkileşimleri tek taraflı ve sinir bozucu bulursunuz.*

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin sadece kendileriyle ilgilenmeleri ve sınırlı empati becerileri, onlarla kurulan etkileşimin tek taraflı olduğunu hissettirir. Sanki kendi ilişkilerinin içine hapsolmuş gibilerdir. Sizinle ilgili önemli bir şeyi paylaşmayı denediğinizde, muhtemelen size cevap verirler ama konuyu bir şekilde değiştirirler ve kendileri hakkında konuşmaya başlarlar ya da söylediklerinizi ciddiye almazlar. Olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukları, ebeveynlerinin sorunları hakkında onlardan daha bilgilidirler.

Olgunlaşmamış ebeveynler üzgün olduklarında, onlarla ilgilenmenizi isterler ancak siz üzgün olduğunuzda sizi nadiren dinlerler ya da sizinle empati kurarlar. Sizinle oturup sorunu tamamen çözmek yerine genellikle yüzeysel bir çözüm önerirler, üzülmemenizi söylerler, dahası üzgün olduğunuz için bundan rahatsız bile olabilirler. Kalpleri kapalıdır. Sanki şefkat ve teselli bulmak için ulaşabileceğiniz bir yer yok gibidir.

3. Mecbur bırakıldığınızı ve kapana sıkıştığınızı hissedersiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, onları birinci sıraya koymanızda ve ipleri ele geçirmelerine izin vermenizde ısrar ederler. Bu amaçla, onların istediklerini yapana kadar utanç, suçluluk ve korku duymanız için baskı kurarlar. Eğer kurallara uymazsanız sizi suçlamaya veya öfkeli davranışlar sergilemeye başlayabilirler. Birçok insan, bu tür duygusal tehditler karşısında *manipülasyon* sözcüğünü kullanır ama ben bu sözcüğün yanlış kullanıldığını düşünüyorum. Bu davranışlar daha çok hayatta kalma içgüdüsü gibidir. Size nelere mal olduğunu önemsemeden, o anda kontrolü ele geçirmek ve kendilerini korumak için ellerinden gelen her şeyi yaparlar.

Yapay ilişki tarzları nedeniyle kapana sıkışmış gibi hissedebilirsiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, yüzeysel ve benmerkezci bir şekilde ilişki kurdukları için onlarla konuşmak genellikle sıkıcıdır. Kendilerini güvende hissettikleri konular üzerine konuşurlar ki böyle bir sohbet hızlıca durgun ve tekrarlayıcı bir hâle gelir.

4. Önce onlar sonra siz gelirsiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, aşırı derecede kendilerine atıfta bulunurlar yani her şey, her zaman onlar hakkındadır. İhtiyaçları söz konusu olduğunda sizden ikinci planda olmanızı isterler. Kendi çıkarlarını tepeye çıkarırken sizinkileri en aşağı indirirler. Eşit bir ilişki arayışında değillerdir. İlk sırada kendi ihtiyaçlarının karşılanmasına körü körüne bağlıdırlar.

Duygusal ihtiyaçlarınıza öncelik vermeye istekli olmayan ebeveynle kendinizi güvende hissedemezsiniz. Anne ya da babanızın sizi düşünüp düşünmediğini, arkanızda olup olmadığını merak etmek sizi stres, endişe ve depresyona karşı savun-

masız hâle getirir. İhtiyaçlarınızı fark etmesi ve sizi bunaltıcı şeylerden koruması için ebeveyninize güvenemediğiniz çocukluk döneminde, bu tür tepkiler vermek mantıklıdır.

5. Duygusal yönden samimi ve size karşı savunmasız olmazlar.

Her ne kadar duygusal yönden duyarlı olsalar da olgunlaşmamış ebeveynler derinden etkileyen duygulardan kaçınırlar (McCullough ve diğ., 2003). Duygusal açıdan savunmasız kalmaktan korkarlar ve genellikle harici birinin arkasına saklanırlar. Hatta çocuklarına karşı yumuşak olmaktan kaçınırlar çünkü bu da onları savunmasız hâle getirebilir. Ayrıca sevgilerini göstermenin ebeveyn olarak güçlerini zayıflatabileceğinden endişe ederler çünkü sahip oldukları tek şey güçtür.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, kırılgan duygularını saklamalarına rağmen partnerleriyle kavga ettikleri zaman yoğun bir duygusallık gösterebilirler, problemlerinden şikâyet edebilirler, içlerini döküp rahatlayabilirler ya da çocuklarına ifrit olabilirler. Üzgün olduklarında hissettikleri duygulardan korkuyormuş gibi görünmeseler de bu tek taraflı duygu patlamaları, sadece duygusal baskıların salınımıdır ve gerçek duygusal bir bağ kurma arzusuyla aynı şey değildir.

Bu sebeplerden ötürü onları rahatlatmak kolay değildir. Ne kadar üzüldüklerini hissetmenizi isterler ama gerçek rahatlama hissinin samimiyetine direnirler. Onları daha iyi hissettirmeye çalışırsanız sizi kendilerinden uzaklaştırırlar. Zayıf durumdaki *alma kapasiteleri* (McCullough, 1997), vermeye çalıştığınız herhangi bir konforu ve bağı almalarını engeller.

6. Duygusal bulaşma yoluyla iletişim kurarlar.

Olgunlaşmamış ebeveynler, duyguları hakkında konuşmak yerine *duygusal bulaşma* yoluyla sözsüz bir şekilde kendilerini ifade ederler (Hatfield, Rapson ve Le, 2009). Bunu yaparken de sınırlarınızı aşar ve sizi de kendileri gibi üzerler. Aile sistem kuramında bunun gibi sağlıklı sınırların yokluğu, *duygusal kaynaşma* (Bowen 1985) olarak adlandırılırken yapısal aile terapisinde *iç içe geçme* (Minuchin 1974) olarak adlandırılır. Bu durum, duygusal yönden olgunlaşmamış aile üyelerinin birbirlerinin duygularına ve psikolojik meselelerine dahil olma sürecidir.

Küçük çocuklar gibi olgunlaşmamış ebeveynler de hiçbir şey söylemeden sizden ne hissettiklerini anlamınızı beklerler. İhtiyaçlarını tahmin etmediğinizde incinir ve sinirlenirler. Sizden ne istediklerini bilmenizi isterler. Ne istediklerini söylemediklerini dile getirdiğinizde de tepkileri şöyle olur: "Beni gerçekten sevseydin ne istediğimi bilirdin." Sürekli onlara ayak uydurmanızı beklerler. Bir bebeğin ya da küçük bir çocuğun ailesinden bu şekilde ilgi beklemesi doğaldır ama ebeveynin çocuğundan beklemesi hiç de doğal değildir.

7. Sınırlarınıza ve bireyselliğinize saygı göstermezler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, sınırların ne amaçla konduğunu gerçekten anlamazlar. Sınırları, reddetme olarak düşünürler yani yaşamınıza rahatça girmeleri için onları yeterince umursamadığınızı düşünürler. Bu nedenle özel yaşamınıza saygı duymalarını isterseniz kuşkucu, gücenmiş ve incinmiş gibi davranabilirler. İstedikleri zaman hayatınıza müdahale etmelerine izin verdiğiniz sürece sevildiklerini hissederler. Olgunlaşmamış ebeveynler, başkalarının sınırlarına saygı

duymak zorunda olmadıkları baskın ve ayrıcalıklı rolde olmak isterler.

Ayrıca sizin bireyselliğinize de saygı göstermezler çünkü bunu bir ihtiyaç olarak görmezler. Aile ve roller, onlar için kutsaldır ve onlardan ayrı bir alan ya da bireysel bir kimlik istemenizi anlamazlar. Neden onlar gibi olamadığınızı, onlar gibi düşünemediğinizi, aynı inanç ve değerlere sahip olmadığınızı sorgularlar. Siz, onların çocuğu olduğunuz için onlara aitmişsiniz gibi düşünürler. Büyüdüğünüzde bile uyumlu çocukları olarak kalmanızı beklerler, kendi hayatınızı yaşama konusunda ısrarcı olursanız da en azından onların tavsiyelerine daima uymanızı beklerler.

8. İlişkide duygusal yönden emek harcamak tamamen sizin işinizdir.

Duygusal emek (Fraad 2008), diğer insanların ihtiyaçlarına duygusal yönden uyum sağlamak için gösterdiğiniz çabadır. Duygusal emek, kibar ve sevimli olmak gibi kolay da olabilir çılgına dönmüş ergen çocuğunuza doğru şeyi söylemeye çalışmak gibi karmaşık da olabilir. Duygusal emek; empati, sağduyu, güdülerin farkındalığıyla birinin eylemlerinize nasıl tepki vereceğini tahmin etmeyi içerir.

İlişkide işler ters gittiğinde duygusal emeğe duyulan ihtiyaç birden artar. Özür dilemek, uzlaşma arayışı ve telafi etmek ilişkileri uzun vadede sağlıklı biçimde sürdürmeye yarayan yorucu duygusal işler arasında yer alır. Diğer yandan duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, ilişkiyi düzeltmekle ilgilenmedikleri için yeniden bağ kurma çabası yalnızca size kalabilir.

Olgunlaşmamış ebeveynler, telafi etmek ya da özür dilemek yerine ayıplayarak, başkalarını suçlayarak ve davranışlarının sorumluluğunu almayarak genellikle durumu daha da kötü hâle getirirler. Sadece özür dileyip yola devam etmenin

daha kolay göründüğü bir durumda duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, kendi incitici davranışlarını haklı çıkarmak için durumun yaptığınız ya da yapmadığınız bir şeyden kaynaklandığı konusunda son derece kararlı olabilirler. Onlara göre daha iyisini bilseydiniz ya da istediklerini yapsaydınız, ortada bir sorun dahi olmazdı.

9. Duygusal özerkliğinizi ve düşünce özgürlüğünüzü kaybedersiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, sizi kendilerinin bir uzantısı olarak gördükleri için iç dünyanızdaki duygu ve düşüncelerinizi umursamayabilirler. Bunun yerine duygularınızı mantıklı ya da nedensiz olarak yargılamayı tercih ederler. *Duygusal özerkliğinize*, özgürlüğünüze ve kendi duygularınızın olması hakkınıza saygı göstermezler.

Düşünceleriniz, onların düşüncelerini yansıttığı için onları incitecek bir davranışta bulunduğunuzda şok olurlar ve davranışınızı doğru bulmazlar. Kendi zihninizde bile belli şeyleri düşünmeye hakkınız yoktur. ("Aklından bile geçirme!") Sizin duygu ve düşünceleriniz, onların konfor seviyesine göre *iyi* ya da *kötü* olarak filtrelenir.

10. Keyif bozan ve sadist biri olabilirler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, hem kendi çocuklarının hem de diğer insanların keyfini ciddi şekilde kaçırabilirler. Başkalarının duygularıyla nadiren uyum gösterirler. Bunun sonucunda başkalarının mutluluğundan keyif alamazlar. Çocuklarının başarısından zevk almak yerine olgunlaşmamış ebeveynler öyle bir davranırlar ki çocuklarının mutluluğu resmen onların gölgesinde kalır. Aynı zamanda çocuklarının hayallerini, yetişkin dünyasının depresif gerçeklerini hatırlatarak söndürmekle ünlülerdir.

Örneğin ergenlik çağındaki Martin, ilk müzikal sahne performansından elli dolar kazandığını babasına gururla anlatmıştı. Babasının o anda verdiği tepki, aldığı ufacık maaşla kimsenin aile bütçesine destek olamayacağıydı. Empatiden yoksun babası, olayın duygusal noktasını tamamen kaçırmıştı.

Sadizm, keyif kaçırmanın da ötesine geçer ve canlıya acı çektirmekten, küçük düşürmekten ve baskı uygulamaktan gerçek bir zevk duyulmasına yol açar. Sadizm, aynı zamanda ilişkideki en güçlü ve en önemli kişi olduğunu iddia etmenin de bir yoludur. Duygusal yönden olgunlaşmamış sadist ebeveynler, çocuklarına fiziksel ya da psikolojik acı çektirmekten keyif alırlar. Fiziksel istismar, gözle görülür bir sadistliktir ama gizli sadizm genellikle 'alay' ve 'şakalaşma' şeklinde olur.

Örneğin Emily, nişanlısını ailesiyle tanıştırdığında ağzı bozuk babası, bu şekilde gevezelik yapmaya devam ederse nişanlısının onu kapının önüne koyacağını söyleyerek "sözde şaka" yapar. Annesi ve kız kardeşleri, Emily'yle "alay etmek" için araya girerler ve Emily'nin utanç içinde kıvranmasına katıla katıla gülerler.

Sadist ebeveynler, çocuklarının güçsüz hissetmesinden hoşlanırlar. Çocuklarına ağır fiziksel cezalar verip, uzun bir süre onlarla etkileşimde bulunmayı reddederek, akıl sır ermeyen çok uzun sınırlamalar getirerek ve onları kapana sıkışmış gibi hissettirerek çocuklarının çaresiz hissetmesinden keyif alırlar. Örneğin Bruce, küçük bir çocukken babası onu kucağında sıkıca tutar ve gitmesine izin vermezdi. Bruce kıvranmaya ya da ağlamaya başlarsa babası onu odasına gönderir ve kemerle ona vururdu. Sonrasında Bruce'dan özür dilerdi ve böylesine 'kötü' davranmasına neden olup da olayın bu noktaya gelmesine onun sebep olduğunu söylerdi.

İkinci bölümde, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin diğer insanların duygularını ve özsaygılarını nasıl etkilediklerine değineceğiz. Onların ilişki biçimi, sizin duygularınız ve özsaygınız üzerinde anında bilinçaltı etkisi yaratır. Size nasıl tepki verdikleri, sizi kontrol etmek veya kendi yanlarına çekmek isteyip istemediklerine bağlı olarak kendinizi kötü ya da iyi hissetmenize neden olur.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış İlişki Sistemi

Duygusal yönden olgunlaşmamış insanlar, özsaygılarını ve duygusal dengelerini tek başlarına düzenleyemezler. Dengeli davranabilmek için başkalarına ihtiyaç duyarlar. Bunu başarmak için öyle davranırlar ki diğer insanlar kendilerini onları mutlu etmekten sorumluymuş gibi hissederler. Bunu gerçekten karmaşık ve ustaca yaparlar, insanların işaretleri hissetmelerini sağlarlar. Ben bu durumu, *duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki sistemi* olarak adlandırıyorum.

Bu ilişki sistemi, olgunlaşmamış ebeveyninizin duygusal durumuna kendinizinkinden daha fazla özen göstermenizi gerektirir. İlişki sisteminin etkisi altındayken içgüdülerinizin size söylediklerini dinlemek yerine ebeveyninizin duygusal ihtiyaçlarına uyum sağlarsınız. Böyle bir durumda ne pahasına olursa olsun ebeveyninizin ruhunu sakinleştirmek bir zorunluluktur. Bir de bakmışsınız onların ihtiyaç ve duyguları, sizin duygusal sağlığınızdan önce geliyor. Onları sakinleştirmeye yarayan sağlıksız aşırı ilgi, onlara ve tepkilerine odaklanmanıza, hatta ruh hâllerine takıntılı olmanıza neden olur. Böyle bir şey gerçekleştiğinde, üzerinizde *duygusal kontrolü* kurmuşlar demektir. Duygusal kontrol, onların ruh hâli sizin odak noktanız olduğu zaman meydana gelir.

İnsan yaşamının başlangıç dönemlerinde duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki sistemi normaldir. Bu ilişki sistemi,

bebekler ve bakıcıları arasında duygusal açıdan gerekli bir düzenlemedir. Bebekler, hayatta kalmak ve gelişmek için ihtiyaçlarını karşılayan ve ağladıklarında onları sakinleştiren sevgi dolu yetişkinlere gereksinim duyarlar. Bir bebeğin ağlaması, ebeveynini çocuklarını sakinleştirmek için her şeyi yaptıracak kadar endişelendirir. Hassas ebeveynlerde, çocuğun endişesi anında ebeveynin endişesi hâline gelir ve çocuğun fiziksel durumu kadar duygusal durumu için de endişelenirler (Ainsworth, Bell ve Strayton, 1974; Schore, 2012). Bu önemli duygusal yardım, bebeklik ve çocukluk döneminde çok önemlidir.

Normal çocukların olgunlaştıkça bağlılığa ve sakinleşmeye duydukları ihtiyaç gitgide azalır ancak duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin duygusal otokontrolleri tamamen gelişmemiştir. Kendi duygularını ve hayal kırıklıklarını kontrol edemedikleri için diğer insanlardan kendilerini daha iyi hissettirmelerini beklerler. Onlara öncelik verilmezse terk etmekle tehdit ederler. Dengede kalmak için küçük bir çocuk gibi ilgiye, riayete ve olumlu geribildirime çok ihtiyaç duyarlar ancak çocuklardan farklı olarak onlar ilgiden beslenmezler. Çocukluk dönemindeki duygusal yaralar ve yoksunluk, psikolojik savunmayı tetikler ve ne kadar iyi beslenirlerse beslensinler bu durum, onları eski savunma kalıplarına bağlı hâle getirir.

Ebeveynlerin Duygusal Yönden Olgunlaşmamış İlişki Sistemleri Sizi Nasıl Etkiler?

Herhangi bir kişinin duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki sistemine ilk defa düştüğünüzde muhtemelen bunun farkında bile olmazsınız. Bu kişilerarası sistemdeki duygusal bulaşmaya (Hatfield, Rapson ve Le, 2009), o kadar gariptir ki ne olduğunu bile anlamadan yakalanıverirsiniz. Bu nedenle ilişki

üzerindeki baskılarını daha önceden anlamanız sınırlarınızı, duygusal özerkliğinizi ve özsaygınızı korumak için çok önemlidir. Sizi ele geçirmemeleri için her zaman tetikte ve hazırlıklı olmak zorundasınız.

Onların Duygularından Kendinizi Sorumlu Hissedersiniz

Duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki sistemini size yapılmış bir büyü gibi düşünün. Büyü, *sizi onların* mutluluklarından sorumlu olduğunuza ikna eder. Ayrıca her ne kadar ilk göreviniz, onların rahatını kaçırmamak olsa da öfke ve kötü ruh hâllerinden de sorumlu tutulursunuz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişi ve ebeveynler üzüldüklerinde, onların sıkıntısı bir şekilde içinizi kemirir ve sizi ele geçirir. İşleri nasıl yola koyacağınızı saplantılı bir şekilde düşünürsünüz ve söyledikleri ya da yaptıkları şeyleri bir türlü aklınızdan çıkaramazsınız. Başka şeylerle meşgulken ya da geceleyin uyumaya çalışırken bile onların huzursuzluğu üzerinize karabasan gibi çöker ve zihninizde sürekli şu sorular dönüp durur: *Neyi yanlış yaptım? Daha iyisi için ne yapabilirim? Ona yeterince yardım ettim mi?*

Onların mutsuzluğu içinize sızdığı için her şeyi iyileştirmenin yalnızca size bağlı olduğunu hissedersiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış aile sistemlerinin içine o kadar çok girersiniz ki onların acısı sizin acınız olur. Kendi duygu ve ihtiyaçlarınızı gözden kaçırırsınız. Bu aile sistemi, duygusal açıdan sizi bir kere ele geçirdiğinde mantıken daha iyisini biliyor olsanız bile onların problemlerini *kendi* probleminiz gibi hissedersiniz.

John'un Hikâyesi

John'un yaşlı annesi, konforlu bir emekli evinde yaşıyordu ama oğlunu personellerin kolaylıkla giderebileceği sorunlar için sık sık arıyordu. Her zaman öylesine telaşlı konuşuyordu ki John, her şeyi bir kenara bırakıp yardıma koşması gerektiğini düşünüyordu. Aslında annesinin bir tamirciye ihtiyacı yoktu. Sadece istediği zaman oğluna ulaşabileceğini bilmek istiyordu. John, annesinin göründüğü kadar umutsuz olmadığını bilmesine rağmen sesi üzgün olduğunda kendini bir türlü rahat hissedemiyordu.

Frank'in Hikâyesi

Frank'in boşanmış babası Robert, alkol aldıktan sonra gecenin bir yarısında onu arardı. Genellikle kapıda kalır ve gelip onu almasını isterdi. Hasta olduğunda Frank'ten hastanede kalmasını isterdi çünkü başka kimsesi yoktu! Frank, hayır diyemezdi çünkü babasının sesi çok hüzünlü gelirdi. Frank, sürekli babasının problemleriyle ilgilendiği için ailesini ve işini aksatıyordu. Babasının sıkıntılarıyla o kadar özdeşleşmişti ki düzelmek için sorumluluk alabileceği aklının ucundan bile geçmiyordu.

Sağlıklı ve olgun insanlar da zaman zaman yardıma ihtiyaç duyarlar ancak yardım istediklerinde diğer insanların koşullarını da göz önüne alırlar. İnsanlara hayır diyebilmeleri için açık kapı bırakırlar. Sizden her şeyi bırakıp yanlarına koşmanızı beklemezler ve onlara yardım ettiğinizde minnettar olurlar. Diğer taraftan duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, duygusal baskı yaparlar ve hayır dediğinizde onları önemsemediğinizi ima ederler.

Kendinizi Bitkin ve Endişeli Hissedersiniz

Herhangi birinin duygusal yönden olgunlaşmamış aile sisteminin içinde olmak çok yorucudur çünkü onlar adına çok fazla duygusal emek verirsiniz. Olgunlaşmamış bir kişi ya da ebeveynle ilişkinizde diğer insanlarla olduğundan çok daha fazla psikolojik enerji harcarsınız.

Aynı zamanda her zaman kötü bir şeylerin olmasını beklersiniz çünkü kronik olarak bir sonraki acil durumun ne zaman olacağının endişesi içinde olursunuz. Onların bu ilişki sistemi sizi bir kez rahatsız ettiğinde, ruh hâllerindeki değişim üzerinize kâbus gibi çöker ve sizi kırmızı alarmda tutar. Ruh hâllerinin bu istemsiz ve kesintisiz gözetimi son derece bunaltıcıdır.

Olgun insanlar, sizin her zaman müsait olamayacağınızı bilirler. Koşullarınıza duyarlıdırlar ve sınırlarınıza saygı gösterirler.

Hayır Diyemeyeceğinizi Düşünürsünüz

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, problemlerini size o kadar tedirgin ve mağdur bir şekilde aktarırlar ki onları reddedemezsiniz. Bunun farkına varıncaya kadar sizin duygularınız önemsizdir ve göreviniz onları dengede tutmaktır. Bunu bir kez yaptığınızda duygusal özerkliğinizi, *kendi* hislerinizle gurur duymayı ve onları dinleme özgürlüğünüzü kaybedersiniz.

Olgunlaşmamış ebeveynler, duygusal ihtiyaçlarına en uygun rol konusunda üstünüzde baskı kurarlar. Örneğin bunalmış hissettiklerinde, kendinizi onlar için bir şeyleri düzeltirken bulursunuz. Haksızlığa uğradıklarını düşünürlerse onların adına intikam alırsınız. Yalnız veya önemsiz hissederlerse kendinizi gerçekte hissettiğinizin ötesinde sevgi ve sadakat gösterirken

bulabilirsiniz. İşte bu, duygusal yönden olgunlaşmamış aile sisteminin gücüdür.

Olgunlaşmamış ebeveynler, onlara yardım etmediğinizde yaralı ve terk edilmiş gibi davranmakla kalmazlar, onlara boyun eğmezseniz çabucak sinirlenir ya da öfkelenirler. İlk önce sempatik görünmek için numara yaparlar sonrasındaysa memnuniyetsiz hâlleriyle sizi tehdit ederler. Bir an önce daha iyi hissetmeleri için harekete geçmezseniz, hakaret edebilirler ve sizi kalpsiz olmakla suçlayabilirler. Onlarla ilgili bir şeyi, en önemli meseleniz hâline getirmediğinizde bencil ve güvenilmez biri olarak etiketlenirsiniz.

Aile içinde ebeveynin kurduğu duygusal yönden olgunlaşmamış aile sistemi, duygusal totaliterlik yaratır. Tüm gözler, bu kişinin ruh hâli ve ihtiyaçlarına sabitlenir çünkü çocuk, ebeveynini sakinleştirmezse anne ya da babası daha da sinirlenip fenalık geçirebilir. Bu durum, genellikle çocuğu hizaya getirir çünkü bir çocuk için hiçbir şey, ebeveynin duygusal feryadından daha korkutucu değildir. Aynı durum eş, arkadaş ya da patron için de geçerlidir.

Onların Sorunlarını Çözmeye Çalışırken Kendinizi Mağlup Hissedersiniz

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, size şikâyette bulunsa da genellikle sorunlarını çözme konusunda herhangi bir fikre açık değillerdir. Böyle bir şey, onlar için iki yönlü etkileşim değildir. Öneri de bulunursanız hakarete uğramış ya da rencide edilmiş gibi hissederler. Problem çözme konusunda sabırsızlanırlar ve genellikle, "Evet, ama..." ile başlayan cümleler kurarlar çünkü durumlarının ne kadar imkânsız olduğunu açıkça görmüyorsunuzdur. Aslında sorunun kolay bir şekilde çözülebileceğini düşündüğünüzden dolayı biraz da içerlerler. "Sorunlarının ne kadar çetrefilli, karmaşık ve özel olduğunu

görmüyor musunuz? Onların yanında olamaz mısınız?" diye düşünürler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, sorunların çözümü için nadiren kibarca yardım isterler. "Bana yardımcı olabilir misin?" ya da "Bu durumu düzeltmek için sence ne yapabilirim?" gibi soruları genelde onlardan duyamazsınız.

Bunun yerine sanki sorumluluğu almak ve sorunu çözmek sizin görevinizmiş gibi endişelerini size bulaştırırlar ancak sorunların ilkini çözmekle işiniz bitmez. Bunu yapmanız, sadece başlangıçtır.

Desteğiniz, onları uzun süre memnun etmez. Yardım teşebbüsünüz asla yeterli olmayacaktır çünkü onların ilk amacı mümkün olduğunca dikkatinizi ve ilginizi çekmeye devam etmektir. İstedikleri bir rehber değil, *sizsiniz.* Bir türlü halledilemeyen sorunlar, amaçlarına giden yolda yalnızca harika araçlar olur. Sorunlarını bir kere çözmeye koyulduğunuzda, sorunlar mantar gibi üreyecektir. Sorunları, sizi duygusal yönden olgunlaşmamış aile sistemine kilitleyen bir sirkülasyondur.

Onları Hayal Kırıklığına Uğratmakla Suçlanırsınız

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, muhtemelen tatmin edici olmayan anne-çocuk ilişkilerini, bilinçsiz bir şekilde sizinle aralarındaki ilişkilerine yansıtırlar. Bu nedenle onları yeterince sevmiyormuş ya da önemsemiyormuşsunuz gibi davranırlar. Sanki çocukluklarına ait travmayı yeniden gündeme getirmekle suçlandığınızı düşünebilirsiniz. Eski aile hikâyesinde, sizinle pek de ilgisi olmayan kötü adam gibi hissedebilirsiniz.

Jill'in Hikâyesi

Jill'in annesi Claire, yara almadan atlattığı küçük trafik kazasından bir hafta sonra Jill'in uzun bir seyahate çıkmasıyla çılgına döndü. Claire, içten içe Jill'in gezisini iptal edeceğini umuyordu ve etmediğinde âdeta kalbi kırıldı. Claire, "Beni sevdiğini sanıyordum!" diye haykırdı ve muhtemelen erken yaşta kendi annesi tarafından anneannesi ve dedesiyle yaşamaya gönderildiğinde hissettiği yalnızlık karşısında da bu şekilde davranmıştı. Claire, çocukluğuna ait terk edilme travmasını yetişkin kızıyla ilişkisine yansıttığı için kızı Jill'e kendisini terk edip giden annesiymiş gibi davranıyordu.

Onlara Aşırı Duygusal Tepkiler Verirsiniz

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, alışılmadık duygusal yoğunlukta tepkiler vermenize sebep olurlar. Kendi duygularını size geçirecek şekilde davranarak hoş olmayan duygusal durumlarından arınırlar. Sanki hiç öyle hissetmiyorlarmış gibi davranırlar ama aslında o duyguları içselleştirmeniz için size yansıtırlar, böylece o hissi veren kişi siz olursunuz. Örneğin duygusal yönden olgunlaşmamış pasif-saldırgan kişiler, kendi öfkelerinden bihabermiş gibi durarak sizi küplere bindirebilirler. Kendi duygularını başkalarına hissettirerek, rahatsız edici duygudan bilinçsizce kurtulmanın bu yolu, *yansıtmalı özdeşim* (Ogden, 1982) olarak adlandırılır. Kendinizi, onların zor ve reddedilmiş duygularıyla özdeşleştirirsiniz. Bu o kadar hızlı -ve normal bilincin o kadar alt seviyesinde- gerçekleşir ki farkına bile varmadan kendinizi bu duyguların tam ortasında bulursunuz. Bu durum, olağanüstü psikolojik bir olgudur ve böylece olgunlaşmamış bireyler bilinçaltındaki reddedilmiş duygularını başka bireylerde vücut bulduarak bununla başa çıkmaktadırlar.

Bu sebeple, herhangi bir kişinin duygusal yönden olgunlaşmamış aile sistemine bulaştığınızda, kendinize şu soruyu sormalısınız: *Bu kimin duygusu?* Tepkileriniz aşırı yoğunsa, tuhaf bir boşluk hissediyorsanız ya da kendiniz gibi değilseniz duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin kendi duygularını başa çıkmanız için size aktarmış olmaları muhtemeldir. Bu kişilerle birlikteyken kendinize şu soruyu sorarak tepkilerinize dair farklı bir bakış açısı elde edebilirsiniz: *Bu duygu benden mi kaynaklanıyor, ondan mı?* Bir adım geride durmak ve bu soruyu sormak önemlidir çünkü duygu transferini fark etmeniz, sizi yanlış bir sorumluluk almaktan kurtaracaktır.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler Nasıl Bu Hâle Gelirler?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, istismar ve duygusal yoksunluğun yaşandığı kötü bir çocukluk geçirmiş olabilirler. Önceki nesillerin ebeveynlerinin yararlanabilecekleri psikoterapi imkânı ve rehber öğretmenleri yoktu. Kültürel normlar, çocukların hakkını koruyordu. O zamanlar fiziksel ceza, duygusal istismar ve küçük düşürme yaygın disiplin araçlarıydı. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, çocukluklarında ihmal edilmişlerse ya da travma yaşamışlarsa acil ihtiyaçlarına aşırı derecede odaklanarak bunun belirtilerini gösterirler, tıpkı iyileşmemiş bir yarayı sürekli kontrol eden biri gibidirler. Aşağıda ebeveynlerinizin yetiştirilmesiyle ilgili düşünmeniz gereken bazı sorular yer almaktadır.

Yeterince derin bir bağ kuramadan mı büyüdüler? Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, duygusal açıdan beslenmiş insanların sahip olduğu derinlikten yoksundur. Çocuklukta duyarlı bir bakıcıyla bağ kurmanın verdiği güvenlik ve kendini kabul etme duygusunu göstermezler. Belki de çocukluk bağlarının eksik olması, kendi çocuklarından ısrarla mut-

lak sadakat ve fedakârlık beklemelerinin de sebebidir. Gerçekten önemli görmedikleri şeyler için bile dehşete kapılmış gibi davranırlar.

Çocukluğunda güvenli bir bağ kuramamış ebeveynler, savunmaya geçip derin duygularını saklayarak büyüyebilir ve kendi çocuklarıyla yakından duygusal bağ kuramayabilirler. Bu durum, yüzeysel bir ilişki kurmalarına neden olur. Hiç yaşamadıkları sevgi ve güvenlik hissini, daha sonra başkalarını kontrol ederek gidermeye çalışabilirler.

Çözülmemiş aile travmalarını içselleştirebilirler mi? Birçok danışanım kayıp, terk edilme, yoksunluk, suistimal, bağımlılık, mali yıkımlar, sağlık sorunları ve yıkıcı etkisi bulunan taşınmalar gibi çok kuşaklı aile travmalarından bahseder. Maalesef aile travmaları kuşaktan kuşağa geçme ve ebeveynle çocuk arasında yeniden can bulma (Van der Kolk, 2014) eğilimindedir. Bu durum, aileden biri travmayı sonlandırıncaya ve bilinçli bir şekilde bu acı verici duyguları yönlendirinceye kadar duygusal açıdan acı çeken ve olgunlaşmamış nesiller yaratır (Wolynn, 2016).

Benlik duygusu geliştirmelerine müsaade edildi mi? Önceki nesillerde çocuklar görülürdü görülmesine ama duyulmazdı. Olgunlaşmamış ebeveynlerin böylesi sosyal bir iklimde benlik bilincini hissetmeleri için yeterince duygusal farkındalık geliştirmelerine muhtemelen yardım edilmiyordu.

Bu ciddi bir konudur çünkü benlik bilinci, kim olduğumuzu anlamanın duygusal temelini oluşturmaktadır (Jung, 1959; Kohut, 1971; Schwartz, 1995). Benlik bilinci olmadan kendimizi tam, değerli ve gerçekten özgüvenli hissedemeyiz ve kimlik için dışsal tanımlayıcılara bağlı oluruz. Birçok olgunlaşmamış ebeveyn, dış referanslar tek güvenlik kaynağı noktasına gelinceye kadar içsel deneyimlerini göz ardı ederler ya da bastırırlar. Gerçek bir benlik bilinci ve kimlik duygusu olmayan bir

kişi, bu duyguları dış dünyadan ya da diğer insanlardan çekip almak zorundadır.

Aynı zamanda benlik bilinci geliştirmek, kendimizi ve davranışlarımızın başkalarını nasıl etkilediğini gözlemlemeyi sağlayan *öz-farkındalık* ve *öz-yansıtma* için de bir zorunluluktur. Çocukluk döneminde beslenip büyütüldüğünü hissetmeyen insanlar, kendi kendilerine düşünemezler ve bu nedenle onlar için psikolojik açıdan büyümenin ve değişmenin hiçbir yolu yoktur. Tam aksine başkalarını suçlar ve değişimi önce onlardan beklerler.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle mücadele etmenin nasıl bir şey olduğunu artık biliyorsunuz. Onların duygusal yönden olgunlaşmamış aile sistemiyle özsaygı ve duygusal denge durumlarından sizi nasıl sorumlu tuttukları hakkında da bilgi edindiniz. Kendi meselelerini nasıl tekelleştirdiklerini, size nasıl düşünmeniz ve hissetmeniz gerektiğini söylediklerini de gördünüz. Olgunlaşmamış ebeveynlerin kişilik ve davranışlarının, çocuklukta sizi nasıl etkilediğine ve ebeveyninizin çözümlenmemiş aile travmaları taşıyabileceklerine değindik. Şu anda bu aile dinamiklerini sorgulamak ve insanların duygusal tehditlerine rağmen kendi gelişiminize odaklanmak için harika bir konumdasınız.

2. Bölüm

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynleri Anlamak

Kişilik Özellikleri ve Duygusal Kontrolleri

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler ve kişiler, hayata ve ilişkilere "önce ben" diyerek yaklaşır, başkalarını göz ardı ederler. Bununla birlikte onların kişilik özelliklerini bir kez anladığınızda, reddetme davranışlarını kişisel algılamayacaksınız ve duygusal ihtiyaçlarının baskısını hissetmeyeceksiniz. Konuya ayrıntılı şekilde bakmadan önce ebeveyninizin duygusal yönden olgunlaşmamış kişilik özelliklerini bir inceleyelim.

Aşağıdaki ifadelerden ebeveyninizden birini ya da her ikisini de tanımlayan maddeleri günlüğünüze yazın (Gibson, 2015):

1. Annemle babam nispeten küçük şeylere aşırı tepki gösterirdi.
2. Annemle babam fazla empati kurmazdı ya da duygusal farkındalıklarını ifade etmezlerdi.

3. Duygusal yakınlık ve duygular söz konusu olduğunda, annemle babam rahatsız olurdu ve o konulara girmezlerdi.

4. Annemle babam bireysel farklılıklardan ya da farklı bakış açılarından genellikle rahatsız olurdu.

5. Annemle babam, ben büyürken beni bir sırdaş olarak kullandılar ama benim sırdaşım olmadılar.

6. Annemle babam, genellikle insanların duygularını düşünmeden konuşur ve davranırdı.

7. Hasta olduğum zamanlar hariç, sanırım anne babamdan çok fazla ilgi ve anlayış görmedim.

8. Annemle babam tutarsız kişilerdi, bazen akıllıca bazen mantıksız davranırlardı.

9. Sohbetlerimiz çoğunlukla anne babamın ilgi alanlarına odaklanırdı.

10. Üzüldüğümde annemle babam ya yüzeysel ya da işe yaramayan bir şeyler söylerdi veya sinirlenip benimle dalga geçerlerdi.

11. Ufacık bir anlaşmazlık bile annemle babamı çok savunmacı hâle getirebilirdi.

12. Annemle babama başarılarımdan bahsetmenin bir anlamı yoktu çünkü başarılarıma önem vermezlerdi.

13. Annemle babam için yeterince bir şey yapmadığım ya da onlarla ilgilenmediğim için kendimi suçlu hissederdim.

14. Gerçekler ve mantıklı fikirler, anne babamın fikirleriyle uyuşmazdı.

15. Annemle babam, düşünceli kişiler değildi ve bir sorun olduğunda nadiren kendi hatalarını görürlerdi.

16. Annemle babam için siyah siyahtı, beyaz da beyaz. Yeni fikirlere açık değillerdi.

Maddelerin tamamı, duygusal açıdan olgunlaşamamanın olası belirtileri olduğu için birden fazlasını seçmeniz duygusal olgunlaşamamanın varlığını fazlasıyla gösterir.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveyn Türleri

Duygusal olgunluğa erişememenin seviyeleri, çok hafiften psikopatolojik olana kadar geniş bir yelpazeye yayılır. Duygusal yönden olgunlaşmama, akıl hastası olmakla aynı şey değildir ancak akıl hastası birçok insan aynı zamanda duygusal açıdan da olgunlaşamamıştır. Duygusal olgunlaşmama, klinik tanıdan daha geniş bir kavramdır ve bu nedenle daha faydalı ve daha az patolojiktir. Bu durum, özellikle de narsisizm, aşırı duygusallık, *borderline* kişilik bozukluğu, antisosyallik ve paranoya gibi kişilik bozuklukları gibi birçok psikolojik problemin temelini oluşturabilir. Duygusal yönden olgunlaşmamış tüm ebeveynlerin genel özelliği; kendileriyle meşgul olma, empati eksikliği, çok önemli olduğunu hissetme ihtiyacı, bireysel farklılıklara çok az saygı gösterme ve duygusal yakınlık kurmada zorlanmadır.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, *dışsallaştırıcı* ya da *içselleştirici* olabilirler. Dışsallaştırıcı ebeveynler, dikkat ve etkileşim talep ederek benmerkezciliğin fark edilmesini kolaylaştırırlar. İçselleştirici ebeveynlerse pek gösterişçi görünmeseler de esasında ses çıkaranlar kadar benmerkezcidirler. İçselleştiriciler de sizin deneyimlerinize sınırlı bir empati ve ilgi duyarlar. Daha sessiz bir şekilde de olsa kendilerini odak noktası yapan tek taraflı bir ilişki sunarlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin dört türüne bir göz atalım (Gibson, 2015):

1. *Duygusal* anne babalara, duygular hükmeder. Onları şaşırtan ya da üzen herhangi bir şeye aşırı tepki verirler ve hatta kendilerini kaybederler. Ruh hâlleri çok değişkendir ve korkutucu şekilde dengesiz olabilirler. Küçük şeyleri, dünyanın sonu gibi görebilirler ve isteklerinin karşılanıp karşılanmamasına bağlı olarak başkalarını kurtarıcı ya da terk eden kişi olarak görmeye meyillidirler.

2. *Hırslı* anne babalar, aşırı derecede başarı odaklı ve daima meşguldürler. Gelişime odaklanarak kendilerini sürekli ileriye taşıyacak adımlar atarlar ve diğer insanlar da dahil her şeyi mükemmel hâle getirmeye çalışırlar. Ailelerini son teslim tarihli projeler gibi yönlendirirler ancak çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına çok az ilgi gösterirler.

3. *Pasif* anne babalar, daha kibar ebeveynlerdir. Eşlerinin kötü insan olmasına izin verirler. Çocuklarıyla eğleniyor gibi görünürler ama derin bir empati kuramazlar ve onları korumak için çaba göstermezler. Daha sevgi dolu görünseler de suistimal ve ihmale göz yumacak kadar baskın partnere boyun eğerler.

4. *Reddedici* anne babalar, ilişkilerle ilgilenmezler. Etkileşimden kaçınırlar ve ailenin çocuklarının değil, kendi ihtiyaçlarının peşinde pervane olmasını beklerler. Diğer insanların ihtiyaçlarını hoş görmezler ve kendi işlerini yapmak için yalnız kalmak isterler. Anlaşma yapmaya meyilli değillerdir, işler yolunda gitmezse öfkelenirler ve hatta kötü davranışlarda bulunabilirler.

Duygusal yönden olgunlaşmamayı ortaya çıkaran kişilik özelliklerini nasıl belirleyeceğimizi daha sonra öğreneceğiz.

Duygusal Yönden Olgunlaşmadıklarını Nasıl Gösterirler?

Birinci bölümde gördüğümüz ilişki problemlerine ek olarak duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin, belirli psikolojik özellikleri vardır. Şimdi duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerde ve genel olarak herkeste duygusal açıdan olgunlaşmamanın tipik göstergeleri sayılan kişilik özelliklerini ve davranışlarını inceleyeceğiz.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler Yaşama Nasıl Yaklaşırlar?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin bencil bir duruşları vardır ve diğer insanlara "önce ben" bakış açısıyla yaklaşırlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler aslında korkak ve güvenilmezdir.

Son bölümde gördüğümüz üzere duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin birçoğu, çocukken duygusal yoksunluk, suistimal ve travma yaşamışlardır. En derin seviyede gerçekten sevilmiyorlarmış gibi davranırlar ve bu durum statülerini ve değerlerini kaybetmekten korkmalarına sebep olur. Terk edilme endişesi ve yetersiz olma korkusu, rahatsızlıklarını artırır. Sevilmemeyle ilgili bu derin korkularıyla birlikte kendilerini daha güvende hissetmek için başkalarını kontrol etmek zorundadırlar.

Baskın olmaya ve kontrol etmeye ihtiyaç duyarlar.

Pasif ebeveynler, baskın bir kişinin yaptığı her şeyi kabul ederken duygusal, hırslı ve reddedici ebeveynler; başkalarını kontrol etmeye çalışırlar. Tüm ebeveyn türleri, kendilerine güven hissi verecek ne varsa onu yaparlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, duygularınızdan en etkin şekilde istifade ederek size hükmederler. Size korku, utanç, suçluluk ve şüphe uyandıran davranışlarda bulunarak davranışlarınızı etkilerler. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, bir kez bu olumsuz duygusal durumları ortaya çıkardıklarında sorunlu kişi onlar değil, siz olursunuz. "Kötü taraf" siz olduğunuzda, onlar kendilerini daha iyi hissederler ama bu geçicidir çünkü hiçbir şey onları uzun süre güvende hissettirmez.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, sorumluluk sahibi olduklarını göstermek için başkalarına yargı ve yetkinlikten yoksunmuş gibi davranırlar.

Bu durum onlara, neyi nasıl yapacağınızı size söyleme hakkını verir. Böylesine aşırı kontrolcü olmak, bir çocuğun özgüveni için gerçekten yıkıcı olabilir. Ayrıca duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, tavsiyelerine uyulmaması durumunda yaşanabilecek korkunç olayları öngörerek çocuklarının bir şeyler yapmasını engellerler.

Odak noktaları kontrolü ele geçirmek olduğu için duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, daha olgun insanların samimiyetinden yoksundurlar. Yakın davranabilirler ama davranışları yalnızca göstermeliktir. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, gerçek samimiyet ve açıklık yerine çekici ve karizmatik olmakla sınırlıdırlar. Bağ kurmaya değil, kişilerarası baskı kurmaya odaklanırlar.

Kendilerini ve başkalarını roller üzerinden tanımlarlar.

Roller, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin güvenliğinin ve öz-kimliğinin merkezinde yer alır. Başkalarından da kesin olarak belirlenmiş rollere göre davranmalarını beklerler. İnsanları ya baskın ya da itaatkâr olarak sınıflandırırlar çünkü eşit bir ilişki onları tedirgin eder, sorumluluğun kime ait olduğu konusunda huzursuz olurlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, sınırlarınıza müdahale etmek için genellikle ebeveyn rolünü kullanırlar. Bu şekilde sizi kendi konfor alanlarında tutarlar. Aile içindeki rolünüzü değiştirebilecek herhangi bir bireyselliğe izin vermezler.

Durup düşünen değil, benmerkezcidirler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin öncelikleri arzularıdır. İstedikleri her şeyi elde etme yetkileri olduğunu sanarlar ve nadiren nesnel bir şekilde aynaya bakarlar. Kendi iç dünyalarına dönmedikleri için nedenlerini veya tepkilerini nadiren sorgularlar. Örneğin yaşadıkları zorlukların herhangi birine, kendilerinin neden olup olmadığını nadiren merak ederler.

Kişisel gelişim, aşina oldukları bir kavram değildir ve genellikle bu alanı önemsiz bulurlar. Durup düşünme becerisinden yoksun oldukları için kendileriyle ilgili bir şey öğrenmekle ve ilişkilerini *geliştirmekle* ilgilenmezler. Her şeyden daha çok istediklerinden, daha fazlasını nasıl elde edeceklerine bakarlar. Genel olarak gelişim, onlar için tehdit edici bir unsurdur çünkü gelişim, tahmin edilemeyen bir değişim ve daha fazla güvensizlik demektir.

Durup düşünme becerileri olmadığı için duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, ince düşünmezler ve söyleyecekle-

rini düşünmeden dile getirirler. Yersiz yorumlarıyla insanları şaşkına çevirirler. Duyarsızlıklarıyla yüzleştirirseniz de sanki tüm düşüncelerimizi söylemek normal bir davranışmış gibi, "Sadece ne düşündüğümü söylüyordum," diyebilirler.

Her zaman başkalarını suçlarlar ve kendilerine bahane bulurlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, şüphecidirler, tüm dünyanın onlara karşı olduğunu düşünürler. Diğer insanların haklı gerekçeleri olmadan onları mutsuz ettiklerine inanırlar. Bu şüpheci tavırları, bir şeyler ters gittiğinde başkalarını suçlamalarına neden olur ve böylece ilişkileri oldukça çelişkili ve istikrarsız bir hâl alır. Sorumluluk almaktan uzak dururlar çünkü kırılgan özsaygıları eleştiriyi kaldıramaz. Özsaygıları, her şeyin yolunda gidip gitmediğine bağlıdır. Her şey yolundaysa kendilerini harika, değilse umutsuz hissederler.

Dürtüsellerdir ve stresle baş edemezler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, stresle baş edemezler. Zor zamanlarda beklemekte zorlanırlar ve genellikle çocuklarını ve diğer insanları acele ettirirler. Strese karşı düşük toleransları, yaşadıkları bir zorluk karşısında her şeyi kaybettiklerini hissetmelerine neden olur. Sorunları derhal bertaraf etmek dışında kendilerini nasıl sakinleştireceklerini bilmezler. Kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacak bir sonraki adıma hızla geçerler. Bu şekilde davranmak, bazen işlerine yarar bazense yaramaz. Rastgele buldukları çözümlerse genellikle durumu daha da kötüleştirir. Genellikle ters tepen dürtüsel şeyler yapmakla bilinirler. Stresten kaçınma çabaları genellikle çok daha fazla stresle son bulur.

Gerçekle Nasıl Başa Çıkarlar?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, gerçeğe uyum sağlamak yerine gerçeği yeniden şekillendirmeyi denerler. Her ne kadar gerçek; filizlenip çiçek açan, gelişen bir uyarım kütlesi olsa da olgunlaşmamış kişilerin gerçekle baş etme yöntemi, onu kendileri için anlamlı ve yönetilebilir parçalara ayırmaktır.

Gerçekliğe direnen başa çıkma mekanizmaları kullanırlar.

George Vaillant (1977), Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması'ndaki (*Harvard's Grant Study of Adult Development*) otuz yıllık deneyimiyle ünlü bir araştırmacıdır. Bu araştırma projesiyle sağlık, başarılı işleyiş ve mutlulukla ilişkili faktörleri tanımlamak için erkeklerin yaşamları yıllarca takip edildi. Vaillant, bireyin duygusal olgunluğunun bir göstergesi niteliğinde yaşamla başarılı ve uyumlanabilir bir şekilde nasıl başa çıktığını değerlendirmek için bir derecelendirme ölçeği geliştirdi. Kendi duygu ve güdülerimizin farkında olduğumuzda, yaşama en iyi şekilde uyum sağlayabildiğimiz ve gerçeği nesnel şekilde değerlendirebildiğimiz sonucuna vardı.

Uyum sağlamakta sorun yaşamayan duygusal yönden olgun kişiler, yaşam ve duygusal yönden tatmin edici ilişkiler arasında denge kurarlar. Kendi ve başkalarının içsel deneyimleriyle rahat bir şekilde bağ kurarlar. Gerçeği, uyum sağlayarak ve savaşmadan kendi bağlamında kabul ederler. Başa çıkma mekanizmaları esnektir ve her şeyi katı bir şekilde kontrol etmeye çalışmak yerine tüm faktörleri göz önünde bulunduran en uyarlanabilir, en stressiz çözüme odaklanırlar. Zor zamanlarla başa çıkarken mizahı, yaratıcılığı ve özgeciliği kullanabilir, faydası olmayan düşünceleri bastırabilirler.

Buna karşın duygusal yönden tamamen olgunlaşmamış kişilerse hoşlanmadıkları durumu reddederek, yok sayarak ya da

çarpıtarak gerçeği değiştirmeye çalışırlar. Uyum sağlama açısından başa çıkma mekanizmalarını etkin bir şekilde kullanamayan bir kişi, gerçekle temasını kaybedebilir ve psikoz bir hâl alabilir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış bazı kişiler, nesnel gerçeklik konusunda gerçekçi olabilir ama duygularla baş edemezler. Hoş olmayan duygulardan kaçınmak ve uzak durmak için rasyonelleştirme, entelektüelleştirme ve en aza indirme gibi savunma yöntemleri kullanırlar. Ayrıca her ne kadar olgusal gerçekliğe bağlılıkları sağlam olsa da acı verici duyguları saklamak için uyuşturucu madde veya diğer davranış biçimlerini kullanabilirler.

Gerçeklik, onların duygularıyla belirlenir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler, yaşama mantıklarıyla değil, duygularıyla yaklaştıkları için (Bowen, 1985) gerçeği nasıl *hissediyorlarsa* ona göre tanımlarlar. Bireyin gerçeği, şu andaki hisleriyle aynı şekilde algılamasına *duygusal gerçekçilik* denir (Barrett, 2017; Clore ve Huntsinger, 2007). Bunu hepimiz yaparız -iyi hissettiğimiz her şey gözümüze iyi görünür- ancak duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, bunu aşırı derecede yaparlar. Olanı olduğu gibi değil, *hissettikleri* gibi görürler.

Örneğin Darcy'nin annesi, gerçek olmayan şeyler hakkında açıklamalar yapardı çünkü o an aklına sadece öyle eserdi. Darcy, bu durumun onu neden böylesine çileden çıkardığını anlayamıyordu ama sonrasında bunun, annesinin patolojik benmerkezciliğinin bir sembolü olduğunu fark etti. Her şey ve herkes, annesinin istediği gibi olmalıydı.

Başkalarının duygularının gerçekliğini inkâr ve reddederler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, söz konusu kendileri olunca çok hassastırlar ama başkalarının duygularına karşı hassas değillerdir. Empati yapmadan verdikleri cevabı, insanlar genellikle duyarsız ve incitici bulurlar. Empati becerisinin gelişmemesi nedeniyle duygusal zekâ seviyeleri düşüktür (Goleman, 1995) ve bu durum insanlarla geçinmelerini daha da zorlaştırır.

Yoğun duyguları, gerçekliği basite indirger.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin duyguları yoğundur ve ya hep ya hiç şeklinde hareket ederler. İnsanları ve durumları tamamen iyi ya da tamamen kötü şeklinde kategorilere ayırırlar. Siyah siyahtır, beyaz beyazdır. Düşünce yapıları, birbiriyle çelişen duyguları aynı anda yaşamalarını engeller, bu nedenle duygularının dengelenmesi ya da hafifletilmesi pek mümkün değildir. Bu, ciddi bir sorundur çünkü çok yönlü gerçeğin daha iyi ve daha doğru algılanması için harmanlanmış incelikli duygular gereklidir. Duygusal yönden olgunlaşmak, eşzamanlı bir duygu karışımını deneyimlemenizi sağlar. Üzgünken minnettar, kızgınken temkinli hissedebilirsiniz. Sadece kendi duygusal karmaşıklığımız sayesinde diğer insanların daha gizli duygularını ve elbette gerçekliğin tüm etkilerini kavrayabiliriz.

Gerçekliğin zaman sırasını göz ardı ederler.

Yaşam olaylarının bir zaman çizelgesine nasıl bağlandığını görmek, neden-sonuç ilişkisinin nasıl çalıştığını anlamak için çok önemlidir. Bununla birlikte duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, duyguları hemen o anda yaşarlar ve zaman içinde

nedensellik zincirini unutabilirler. Olgunlaşmamış kişiler, gerçeği bir zaman çizelgesi olarak görmek yerine olayları, birbiriyle ilişkisi olmayan bağlantısız görüntüler olarak yaşarlar. Böyle olması, geleceği tahmin etmelerini ya da hatalarından ders çıkarmalarını zorlaştırır. Gerçekliğin zaman sırasını önemsememek, en şaşırtıcı şeyleri söylemelerine ve yapmalarına neden olur çünkü geçmişteki açıklamalar ve eylemlerle mantıksal olarak tutarlı olma ihtiyacı hissetmezler. Örneğin yakın zamandaki davranışlarının onları çekilmez hâle getirdiğinden habersiz olabilirler. Tekrar etkileşim kurmak istediklerinde, olayların neden normale dönmediğini anlayamayabilirler.

Yanlışlarını analiz etmek yerine, "Dün dündür, bugün bugündür," diye düşünürler. "Geç bunları!" ve "Yaşamaya devam et!" felsefeleriyle geçmişten ders çıkarmamakla ünlülerdir. Hayatlarının genel yörüngesini görmek için noktaları birleştirmezler. Bu nedenle geçmişteki hataları tekrarladıklarında fark etmezler ve farklı bir geleceğe doğru yelken açamazlar.

Gelecek, onlar için gerçekten önemli değildir çünkü insanları aldatmak, köprüleri yakmak ve düşman edinmek konusunda kendilerini özgür hissederler. Anlık haz arayışı içindeyken geleceği, genellikle olumsuz sonuçlanacak beklentisiyle olacağına bırakırlar.

Zaman farkındalığının olmayışı, yalan söylemeyi de makul bir çözüm gibi gösterir. Geçmiş eylemlerin ve yalanların bir gün karşılarına çıkacağını asla düşünmezler. Kendilerini zor durumdan kurtaracak bir hikâye uydururlar ama insanların geçmişte söyledikleri yalanlardan dolayı şüpheci olacaklarını düşünmezler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin, geçmişteki davranışlarından sorumlu olmalarını sağlamaya çalışmak insanı çıldırtabilir. Onların hatıraları şimdiki zamanla anlamlı bir şe-

kilde bağlantılı olmadığı için geçmişten gelen olayların neden şimdi önem kazandığını anlamazlar. Olmuş bitmişti. "Neden benim gibi yaşamaya devam etmiyorsun?" diye düşünürler. Onlar, özellikle de diğer insanların duyguları söz konusu olduğunda neden-sonuç ilişkisinin sürekliliğini anlamazlar.

Nasıl Düşünürler?

George Vaillant (1977), yukarıda bahsedilen araştırmasında bir şeyle başa çıkmadaki olgunluğun, bireyin eğitim düzeyi ya da sosyal statüsüyle belirlenmediğini belirtmiştir. Duygusal yönden olgunlaşmak, entelektüel beceriden ya da geleneksel başarıdan çok daha derin bir konudur. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler, özellikle de ilişki ve duygular konusunda belli düşünce özellikleri göstermeye meyillidirler.

Zekâları, duygu dünyasına uzanmaz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış olmak, bireylerin zekâ seviyesini illaki etkiler diye bir şey söylenemez. Olgunlaşmamış kişiler, kendilerini duygusal açıdan rahatsız edecek bir şey olmadığı sürece oldukça zekidirler. Bazıları gerçekten zeki ve teorik konularda iyi olabilir, soyut fikirler veya iş modelleri üzerinde gayet iyi çalışabilirler. Konular, bütçe, hesap, tablo analizi, emeklilik planı gibi bilişsel ya da veri tabanlı olduğu sürece geçmiş ve gelecekten bahsedebilirler. Öte yandan ilişkiler, cazibe ya da duyarlılık, nezaket gibi empati becerisi gerektiren duygusal durumlar söz konusu olduğunda neden-sonuç ilişkisine önem vermekten vazgeçerler.

Yaşama dair düşünceleri basit, durağan ve sabittir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin olgunlaşmamış kişilik yapıları onları, her şeyi aşırı derecede basitleştirmeye; siyahı siyah, beyazı beyaz görmeye ve tamamen iyi ya da tamamen kötü şeklinde katı ahlâki kategoriler yapmaya iter (Kernberg, 1985). Ayrıntıların veya belirsiz durumların karmaşıklığı, önemli unsurların göz ardı edildiği basit yargılara indirgenir. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin düşünceleri, birkaç favori kavram ve metaforu temel alarak durağan olma eğilimi gösterir. Gelişen gerçekliğin belirsizliğinden hoşlanmazlar, bu nedenle tanıdık olanı mantıksız bir şekilde savunabilirler. Karmaşıklıktan kaçınarak önyargılarıyla uyumlu, hızlı bir sonuca varmak için gerçekleri reddederler.

İnsanlar, bazen duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin bir şeyleri aşırı basitleştirmelerini bilgelikle karıştırırlar. Olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler, akılda kalıcı ve nihai yargılarda bulunmakla ünlülerdir. Kendileri de bu yargıya dahil olduklarından dolayı bu önyargılarını, kesin bir hükümle ifade ederler. Öte yandan sözcüklerini dikkatlice incelediğinizde, insana yeni bir şey kazandırmayan basmakalıp nitelikte olduğunu görürsünüz. Bu, olgun bir insanın bilgeliğinden farklıdır. Olgun insanlar, üzerine düşündükçe zihninizi besleyecek şeyler söylerler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin zihinsel katılığı, onları kurallara ve otoriter değerlere duyarlı hâle getirir. Kontrol altında olma hissini o kadar çok severler ki sadece bir kural koymak için bile keyfi olarak kurallar oluştururlar. Durumlar, çok karmaşık bir hâl alıp kati bir kural yok nidaları havada uçuşsa bile inatla kurallara uyarlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin benmerkezciliği, kendi çıkarları için aynı kuralları yıkacakları anlamına gelir. Bu yüzden bazı olgunlaşmamış kişiler, kurallara bağlı bir kül-

tür içinde korkunç davranışlarda bulunabilir. Kitaplarda belli bir davranışla ilgili belirli bir kural yoksa onu yapabilirler. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, öylesine yanlış davranışlarda bulunurlar ki hiç kimse, onlara karşı bir kural koymayı düşünemez.

Olgunlaşmamış kişiler, durumlar daha karışık ve stresli hâle geldikçe giderek daha fazla sabit fikirli ve inatçı olurlar. Sabit fikirli olmaları, bireysel farklılıkları ve beklenmeyen sonuçları hesaba katmalarına engel olur. İnatçı olmaktan gurur duyarak katı yargılarını, "ahlaki sebat" ya da "metanetli olmak" olarak adlandırırlar.

Frieda'nın Hikâyesi

Frieda başka bir ırktan biriyle nişanlandığında, duygusal yönden olgunlaşmamış babası çok öfkelendi. Babasının olayları Frieda'nın tarafından görmeye zerre kadar niyeti yoktu çünkü Frieda daha önceden babasının kurallarını ihlal etmişti. Babası, fikrini değiştirmesi için kızının gözünü korkutamadığını anladığında onu evlatlıktan reddetti. Frieda evden ayrıldıktan sonra kendini hayalet gibi hissetti çünkü artık aileden biri olarak kabul edilmiyordu.

Obsesif olurlar.

Frieda'nın babası gibi duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler de incindiklerini, utandıklarını ya da otoritelerine karşı gelindiğini hissederlerse obsesif bir öfke içine saplanıp kalırlar. Dünyayı, iyi ve kötü insanlardan oluşmuş bir yer olarak görürler ve herhangi birinin kendilerine yanlış davranacağı düşüncesine takılıp kalırlar. Olayları farklı bir şekilde

görmek için zihinsel esneklikten ve duygusal isteklilikten yoksundurlar.

Duygularını devre dışı bırakmak için yüzeysel bir mantık kullanırlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, diğer insanların sorunlarını en aza indirgemek için empati kurmak yerine uygunsuz bir mantık kullanırlar. *Kendi* sorunlarına çok üzülürler ama sizin sorunlarınızı fazlasıyla basitleştirirler ve duygusal faktörleri önemsemezler. Benzersiz ikileminize saygı göstermek yerine basmakalıp ifadeler dile getirirler. Onların zihninde, sizin sorunlarınızın basit ve aşırı rasyonel öğütlere ihtiyacı vardır. Empati kurmak gerektiğinde saf mantık, duygusal açıdan uygun olmayan bir yanıttır.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, çocukları bazı şeylerin neden istedikleri gibi olmadığını açıklamalarını ve onları rahatlatmalarını istediklerinde yersiz bir mantık kullanırlar. Çocuklarına akıl vererek önerilerde bulunmayı severler. Örneğin çocukları biri tarafından incitildiğinde bunu, karşı tarafa söylemeleri gerektiğini söylerler. ("İyi de bunu ona söylemeliydin!") Çocuklarına üzülmemelerini, sorunların üstesinden gelmelerini ve endişelenmeyi bırakmalarını söylerler ancak bu söylediklerinin gerçekleşmesi imkânsızdır. Çocuklarının gerçekten ihtiyaç duyduğu şey, sorunlarına çözüm buluncaya kadar süreci yönetmelerine yardımcı olacak, onları dinleyen ve empati kuran bir ebeveyne sahip olmaktır.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, çocukları hata yaptığında, işe yaramayan bir mantık kullanırlar ve evvela çocuklarının hata yapmamaları gerektiğini ima ederler. "Herkes geleceği düzgünce öngörebilirse o zaman kimse de hata yapmaz," gibi gerçekçi olmayan bir mantıkla hareket ederler. Böyle olunca çocuklar, hata yaptıkları için kendilerini kötü hissettikleri gibi bir de üstüne yetersiz olduklarını hissederler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin kişilik özellikleri ve davranışlarıyla ilgili biraz fikir edindiğinize göre şimdi de sizi kontrol altında tutmak için kendinizi nasıl kötü hissettirdiklerine bakalım. Duygularınızı size karşı kullanarak kendinizi onların duygusal güvenliklerini, durağan hâllerini ve özsaygılarını desteklemekten sorumlu hissedersiniz. Duygusal tehdit yoluyla size nasıl hükmettiklerine bir bakalım.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Kişilerin Duygusal Tehditleri ve Kontrolü Ele Geçirme Taktikleri

Olgunlaşmamış ebeveynler; sizi korku, suçluluk, utanç ve şüphe duygusuyla kontrol ettiğinde duygusal tehdit meydana gelir. "Hiç kimse size bir şeyi zorla *hissettiremez*," sözünün popüler olduğunu biliyorum ama birçoğumuz için bu doğru değildir. Aslında duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, kendi çıkarlarına göre sizin hislerinizi yönetmekte ustadırlar. Çocukların duyguları, bağımlı oldukları güçlü yetişkinler tarafından yönetilir ve aynı durum yetişkinlikte insanlar arasında güç dengesizliği yaşandığında da geçerlidir. Hedefiniz, onların baskılarına bağışıklık kazanmadığınızı göstermek değil, erkenden ve hızlıca fark edip hükmetme çabalarından kendinizi uzaklaştırmaktır.

Nihayetinde duygusal kontrolü ele geçirme girişimlerini tespit etme ve reddetme becerisi edindiğiniz için herhangi birinin size bir şey hissettirme girişimine karşı savunmasız olmayacaksınız. Bu süreç içinde duygusal tehditle karşılaştığınızda nasıl kurtulacağınızı çalışalım.

Daha sonra duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin sizi pes ettirip kontrol etmelerine izin vermenizi sağlayan toksik duyguları nasıl harekete geçirdiklerine değineceğiz.

Öz-şüphe, özerkliğinizi ve özsaygınızı zayıflatır.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, hoşlanmadığınız duygu ve düşüncelerinizi dile getirirseniz duygusal bağ kurmaktan geri durarak sizi cezalandırırlar. Bu yabancılaşma korkusu, kendinizden şüphe etmenize, duygu ve düşüncelerinizle ilgili bir belirsizlik yaşamanıza neden olur.

Bir kere kendinizden şüphe etmeyi öğrendiğinizde, başkalarının sizi yönlendirmesini istemeye ve onların bakış açılarına güvenmeye başlarsınız. Gerçekten ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi anlamak yerine sadece kabul edilmekle meşgul olursunuz. Duygu ikilemi, özgüveninizi zayıflatır ve içten gelen duygu ve sezgilerinizle ilişki kurmayı kaybedersiniz. Özerk olmanın gerginliğe yol açtığını ve kendinden şüphe etmenin ebeveyn kabulünü sağladığını fark edersiniz. Olgunlaşmamış ebeveyn tarafından kabul görmek ve sevilmek istiyorsanız kendinizden çok fazla emin olmamanız gerekir.

Diğer yandan sezgilerinizden şüphe ettiğinizde zihin berraklığını kaybedersiniz. Düşünceleriniz, şüphenin kirli suyu ve reddedilme korkusuyla bulanır. Zorlayıcı taktiklerinin karşısında net düşünmek gittikçe zorlaşır.

Duygusal tehditlere teslim olma eğilimi gösteririz çünkü ebeveynimizin bize yaptıklarından nefret etmemizle yüzleşmek çok acı vericidir. Öte yandan nefret, sadece kontrol edildiğimizi gösteren bir işarettir ve hiçbirimiz birinin ruh hâlinden dolayı suçlu olmayı ya da rehin tutulmayı sevmeyiz. Önüne geçilemeyen duygusal tepkileriniz, yeterince iyi olmadığınız ya da sevilmediğiniz konusunda sizi endişelendirse de siz kendi güzelliğinizden ve değerinizden şüphe ettiğiniz sürece onların etkisi altında daha fazla kalacaksınız.

Korku, kontrol edilmenizi daha da kolaylaştırır.

Korku, belki de duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin kontrolü elde tutmak için kullandıkları en basit, en açık taktiktir. Sizi psikolojik olarak söz dinleyeceğiniz biri hâline getirirler. Söz konusu korku aşılamak ve kendinizi güvende hissetmemek olduğunda duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler oldukça yaratıcıdır. İster korkunç bir patlama ister duygusal bir çöküş olsun olgunlaşmamış kişiler, istedikleri davranışı sergilemeniz için sizi korkutacak her şeyi içgüdüsel olarak kullanırlar. Bir kere korktuğunuzda, onları hayatınızda birinci sıraya koymakta çok daha istekli olursunuz.

Fiziksel istismar, en büyük korkutma taktiğidir. Fiziksel korkular derinleşir ve etkilerini öğrenmememiz için bilinçli çalışır. Dahası duygusal geri çekilme, terk edilme ve hatta intihar tehditleri de benzer şekilde zarar verici olabilir.

Kendi kendinizi bastırırsınız.

Başlangıçta duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin tepkilerinden korkarken yalnızca çok kısa sürede kendi *duygularınızdan* korkmaya başlayabilirsiniz. Doğal tepkilerinizi bir sorun gibi tanımlamaya başlarsınız çünkü bu tepkilerinizi ilk etapta olgunlaşmamış ebeveyninizle bir çatışma nedeni olarak görürsünüz. Trajik olarak ebeveyninizin hoşlanmadığı bir şeyi hissetmeye başlar başlamaz endişe duymayı öğrenirsiniz (Ezriel, 1952). Duygularınızın bazılarını tehlikeli olarak etiketlediğinizde, meydana gelir gelmez bastırırsınız böylece duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizin tepki gösterme ihtimalini yok edersiniz. Kendinizi bu şekilde bastırmanız, onların duygusal kontrollerinin boyunduruğuna girdiğinizi gösterir. Kendinizi kapatmak için dışarıdan gelecek başka bir tehdide ihtiyaç duymazsınız. Ne olacağını artık biliyorsunuzdur, bu nedenle o alanlara girmezsiniz.

Kendinizi çoğunlukla suçlu hissedersiniz.

Suçluluk, kronik bir durumun değil, sorunu gidermenin küçük bir sinyali olmalıdır. Korkunun sağlıklı amacı, başkalarıyla iyi ilişkiler sürdürmek için özür dilemeyi teşvik etmesidir. Suçluluk, sizi kendinizden nefret etmeniz için değil, özür dilemeniz için motive eder. Anlamlı bir suçluluk duygusu, hatalarımızdan ders almamızı, telafi etmemizi ve aynı şeyi tekrar yapmamamızı sağlar.

Öte yandan duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, suçun zorlayıcı gücünden faydalanırlar. Çocuklarına kendileri hakkında korkunç ve mükemmel olma ihtiyacı hissetmelerini öğretirler. Olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarına hata yaptıklarında kendilerini affetmelerini öğretmezler ve dolayısıyla çocuklar da sorumluluk alarak ve telafi ederek suçluluktan kurtulmanın mümkün olduğunu öğrenmezler. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, suçluluk duygusunu desteklerler çünkü o zaman onların ihtiyaçlarına karşı daha özverili ve itaatkâr olursunuz.

Olgunlaşmamış ebeveynler, yeterince fedakârlıkta bulunmayarak çocuklarını özellikle suçlu hissettirirler, hatta çocuklarının onlardan daha mutlu bir hayatı varsa daha çok suçluluk duymaları için ellerinden geleni yaparlar.

Kendini feda etmeme suçluluğu: Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, genellikle verebileceğinizden daha fazlasını talep ederler. Bir kez hayır derseniz onları gerçekten sevmiyormuşsunuz gibi davranırlar. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin yetişkin çocuğu olarak iyi bir insan olmanın en iyi yolu, kendinizi feda etmek olabilir.

Gina'nın Hikâyesi

Bir gün Gina'nın yaşlı anne babası ona yakın bir yere taşınacaklarını böylece yaşlılıklarında onlara bakabileceğini söylediler. Gina panikledi. Kendisini ailesine hiç yakın hissetmemişti ve onları memnun etmek imkânsızdı. Gina, en büyük çocuktu ve her zaman ailedeki herkese bir anneymiş gibi hizmet ederdi. Ayrıca göğüs kanseri tedavisi görüyordu ve ergenlik çağında üç oğlu olan bekar bir anne olarak çoktan bunalmıştı. Anne babasının da bakımını üstlenmenin nasıl bir şey olacağını hayal bile edemiyordu. Gina, benmerkezci ebeveynin sorumluluğunu almanın bardağı taşıran son damla olacağını düşünüyordu. Ailesine hayır demek istiyordu ama bundan dolayı kendini çok suçlu hissediyordu. Bana, "Onlara bakmak boynumun borcu değil mi?" diye sordu. Benim cevabım katiyen hayırdı. Anne babası, Gina'dan sadece onların işlerini halletmesini istiyordu ve bu nedenle Gina kendi durumunu göz ardı edip onların istediklerini yapmak zorunda değildi. Gina'nın görevi, anne babası onu bir bakıcı olarak gördüğü için kendi zihinsel ve fiziksel sağlığını tehlikeye atmak değildi. Ebeveynleri maddi açıdan rahattı. Dönüşümlü olarak yanlarında kalabilecekleri, evlerine yakın iki çocukları daha vardı ve onlara destek olan arkadaş çevresine de sahiptiler. Gerçekçi olmak gerekirse Gina, hiçbir suçluluk duygusu hissetmeden ailesinin isteklerinden kurtulabildi ama yine de kendini kötü ve mükellef hissediyordu.

Gina'nın ebeveynleri isteklerinin onda nasıl bir baskı oluşturabileceğini bir an bile düşünmemişlerdi. Taşınmaları konusunda ne hissettiğini sormamışlardı. Sadece biz geliyoruz demişlerdi. Gina, onlara hayır demeye cesaret ederse olgunlaşmamış ebeveynlerinin onu, onları sevmemekle suçlayabileceklerinden korkuyordu ancak yanlış düşünü-

yordu: Sınır koymak, karşınızdaki kişiyi sevmiyorsunuz anlamına gelmez. Sadece kendinizi de düşünme hakkınız olduğu anlamına gelir.

Neyse ki Gina olup bitenin farkına vardı ve anne babasının geçici hevesleri uğruna kendi sağlığını feda etmek istemediği için kötü bir insan olmadığını anlayabildi. Sonunda Gina, onlara hayır diyebildi, biraz acı ve kızgınlıktan sonra anne babası diğer kızlarının yanına taşınmaya karar verdi.

Hayatta kalma suçluluğu: Bazen yetişkin çocuklar, hayatlarının gayet yolunda gitmesinden dolayı olgunlaşmamış ebeveynlerinin yanında suçluluk duyarlar. Görevlerini düzgünce yerine getirmeyen olgunlaşmamış ebeveynleriniz varsa *hayatta kalma suçluluğu* hissedebilirsiniz. Hayatta kalma suçluluğu, başkalarına göre daha şanslı olduğunuz için suçluluk duymaktır. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, hem iş yaşamında hem de kişisel ilişkilerinde birçok sorun yaşarlar. Suçluluk duygusuna neden olan olgunlaşmamış ebeveynler; depresif, akıl hastası, madde bağımlısı olabilir ve yetişkinliklerinde sorumluluklarını düzgünce yerine getiremeyebilirler. Onlardan daha iyi bir yaşam inşa ederseniz başarınızdan dolayı suçluluk duyabilirsiniz.

Suçluluk, kolayca ifade edilebilen bilinçli bir duygudur. Neden suçlu hissettiğinizi söyleyebilir, sebeplerini açıklayıp duygularınızı tanımlayabilirsiniz. Suçluluk duygusu, bilindik ve ifade edilmesi kolay bir duygu olduğu için bazen gerçekten utanç duyduğumuzda suçluluk hissettiğimizi düşünürüz.

Utanç duygusu, üzerinizde otorite kurulmasını kolaylaştırır.

Utanç duygusu, başka insanlar tarafından reddedildiğinizde ortaya çıkar (DeYoung, 2015). Utanç, mahcubiyetten çok daha derindir çünkü söz konusu şeyin iyiliğiniz olduğunu bilirsiniz. Utanç, sadece *yanlış yaptığınızı* değil, aynı zamanda bir insan olarak *sizinle ilgili yanlış bir şeylerin* de olduğunu söyleyen etkili ve yoğun bir deneyimdir. Utanç duygusu, o kadar dayanılmaz olabilir ki tek bir belirtisi bile duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin isteklerini yerine getirmenize sebep olabilir. Sevilmeme ve kabul görmeme duygusu, Jerry Duvinsky'nin (2007) çekirdek utanç kimliği dediği duruma yol açabilir. Çekirdek utanç kimliği, olumlu niteliklerinizden bağımsız devam eden yaygın bir değersizlik hissidir.

Utanç, duygu ve düşüncelerinize güveninizi kaybetmenize neden olabilir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, şu cümlelerle sizi utandırabilir: "Delirdin mi sen?" "Keçileri mi kaçırdın?" "Buna nasıl cesaret edersin?" "Aklından bile geçirme!" "Böyle düşünmemelisin." "Hayatımda böyle bir şey duymadım." Çocuklar, bu tepkilerden kendileriyle ilgili yanlış bir şey olduğu sonucuna varırlar. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarını mahcup ederek ve utandırarak onlara yetişkin olduklarında başka insanların duygusal otoritelerine boyun eğmeyi öğretirler.

Olgunlaşmamış kişiler, sizi *bencil* olarak adlandırırsa utanç duygusuna karşı özellikle savunmasız olabilirsiniz. Hassas insanlara, diğer insanları önemsemediklerini söylemekten daha acı verici bir şey olamaz. Olgunlaşmamış ebeveynler, hassas çocuklarını "bencil" olarak etiketleyerek kolaylıkla kontrol altında tutabilirler ancak duygusal yönden olgunlaşmamış kişi ve ebeveynler, bencillik sözcüğüyle genellikle şunu ifade ederler: Onların taleplerine otomatikman cevap vermek yerine kendi ihtiyaçlarınızı karşılamak için duraksıyorsunuz.

İhtiyaçlarınızdan Dolayı Utanç Duymak

Bir çocuğun bağımlılığı, duygusal yönden olgunlaşmamış benmerkezci ebeveynleri genellikle rahatsız eder. Kendi meselelerine odaklanmış bu ebeveynler, çabuk öfkelenir ve çocuklarının ihtiyaçlarına sanki yanlış bir şey yapmışlar gibi tepki verirler. Böyle anne babalar, çocuklarının bir şeye ihtiyaç duydukları ve böylece onların yaşamlarını zorlaştırdıkları için kendilerini kötü hissetmelerine neden olurlar. Bir çocuk olarak size de böyle davranıldıysa problemleriniz olduğu ya da yardıma ihtiyaç duyduğunuz için utanmış hissedebilirsiniz.

Yok Edici Utanç Duygusu

Patricia DeYoung (2015), duygusal yönden en çok ihtiyaç duyduğumuz anda birinin bizimle iletişim kurmayı reddetmesinin ne kadar yıkıcı olabileceğini tanımlamaktadır. Bir kişinin ilişki kurma isteğinin reddedilmesi dayanılamayacak kadar utanç vericidir. Bir çocuğun ailesiyle iletişim kurma çabası başarısızlıkla sonuçlandığında çocuk, sanki dünyada bir başına kalmış gibi kendini umutsuz hisseder. DeYoung, bu durumu şöyle ifade eder: Çocuklar, önemsenmediklerini hissettiklerinde kırılgan kişilik yapıları un ufak olur. Âdeta ölüm gibidir. Karşılık görememenin dünyanın sonu gibi algılanmasına şaşmamak gerekir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocuklarıyla yaptığım çalışmalarda birçoğu, en çok ihtiyaç duydukları anda anne babaları tarafından duygusal açıdan reddedilmenin verdiği derin ve yok edici utanç duygusunu hatırlarlar. Bu berbat duyguyu, "karanlıkta kaybolmak", "kara bir deliğe girmek", "uzay boşluğunda olmak", "uçurumdan düşmek" ya da "fiziksel olarak ölmek" şeklinde tanımlarlar. Bu varoluşun sona ermesi, umursamaz bir insanın ihtiyacınızı görüp de görmezden geldiği an yaşanılan psikolojik parçalanma

hissidir (DeYoung, 2015). Bu deneyimler, o kadar acı vericidir ki insanlar genellikle hatıralarını yok sayar ve hatırlamamaya çalışırlar.

Böyle bir ızdırap, çocukları bir şey yapmaya zorlar. Anne babalarının onları görüp karşılık verebileceği herhangi bir şey yapmak isterler. Bu nedenle küçük çocuklar, önemsiz konularda insanı çok fazla bunaltırlar. Deneyimleri, ebeveynleri tarafından fark edilmediğinde ya da anlaşılmadığında (Stern, 2004) içlerindeki bütünlük hissi parçalanır ve boşluğa düşüyor gibi hissederler. Destekleyici bir ebeveynin ilgisi olmadan kendilerini toparlayamazlar (Wallin, 2007).

Utancı Bir Duygu Olarak Tanımıyoruz

Utanma korkusu, çocukluğumuzun daha başlangıcında bizi kontrol etmeye başlar çünkü utanmanın bir duygu olduğu bize öğretilmemektedir. İnsanların bize kötü davrandığını fark edemiyoruz, bunun yerine utanç duygusunu kötülüğümüzün bir gerçeği olarak düşünüyoruz (Duvinsky, 2017). Bir danışanım, farkındalık anında şunu söylemişti: "Değersiz olduğuma inanıyorum çünkü öyle *hissediyorum*." Utanç, gerçek olarak algılanır çünkü duygusal anlamda zorlayıcı bir deneyimdir. Çocuklar, ancak ebeveynleri utanç duygusunu tanımaları ve bir çeşit duygu olduğunu anlamaları için onlara yardımcı olurlarsa böylesine derin bir şekilde kendilerini kınamazlar. Bununla birlikte duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, daha kendileri utanç duygusunu içlerine attıklarından ötürü çocuklarına bu duyguyu anlamaları için yardım edemezler.

Egzersiz: Utanç ve Korku Dolu Benliğinizden Kendinizi Kurtarmak

Utanç ve değersizlik hissi, önemli olmama ve terk edilme korkusundan kaynaklanır. Jerry Duvinsky (2017), utanç hissiyle mücadele ederken ebeveyninizin üzerinizdeki etkilerini azaltmak için utanmayla ilgili korkularınızı yazmanızı ve tamamen olduğu gibi açığa çıkarmanızı tavsiye etmektedir. Benim yöntemim, üzgün ve endişeli danışanlarımdan hayal edebilecekleri en utanç verici şeyleri yazmalarını istemek. En çok ne tür bir utancı yaşamaktan korktuğunuzu belirlediğinizde, biraz daha derinleri yoklayarak kendinize şunu sorun: "Ya sonra?" Ta ki korktuğunuz olası en kötü utanç duygusunu ortaya çıkarıncaya kadar sorun. Sonrasında bir süre oturun ve kötü hiçbir şeyin olmadığını fark edin, utanç sadece bir duygudur.

Daha sonra, bu utanç verici duruma eşlik eden korkunç bir hikâyenizi anlatın. Bu utanç duygusuyla birlikte nasıl bir imaj oluşturuyorsunuz? Bir anda dünyanın sonunun geldiğini düşünmek yerine sizi böylesine berbat hissettiren şeye şefkat duyabilir misiniz? Şimdi bu utanç dolu benlikten kurtulduğunuzu ve kendinizi tekrar iyi hissetmek için benliğinize ihtiyaç duyduğu rahatlığı ve kabulü verdiğinizi hayal edin.

Kendinizle ilgili kötü hislerinizin, çocukluk döneminin başlarında yaşadığınız duygusal reddedilmeden kaynaklandığını bildiğinizde, kendinizi farklı bir bakış açısıyla göreceksiniz. Sevilmeme duygunuzun, muhtemelen ailenizin duygusal yakınlık kurmadaki yetersizliğinden kaynaklandığını ve bunun içinizdeki bir kusur olmadığını anlayacaksınız. Duygusal bağ kurma ihtiyacınız ne iticiydi ne de kötü, sadece normaldi ve ebeveyniniz yeterince olgunlaşmış olsaydı bu ihtiyaç, onlar için *zulüm* olmazdı.

Akran ve Yetişkinler Arasındaki Hassas Utanç Duygusu

Hassas utanç, genellikle sosyal hâkimiyeti kurmak için kullanılır. Böylesine sosyal davranışlar, son derece incelikli olabilir. Tekliflerinize karşılık verilmemesi, endişenizin yok sayılması ya da sadece bir kardeş olduğunuzun ima edilmesi bunlara örnek verilebilir. Başka bir kişi tarafından sergilenen böylesine utanç verici hassas davranışları tam olarak belirlemek genellikle zordur çünkü gözle görülür biçimde küçük düşürücü ya da kaba değildir. Tesadüfler üzerine uzun bir süre kafa yorabilir ama neden böyle kötü hissettiğinizi tam olarak anlayamayabilirsiniz. Diğer yandan hassas utanç duygusunun ne olduğunu bir kez anladığınızda anında daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. Ne olup bittiğini anlayacaksınız ve kendinizi değersiz görerek duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin özsaygısını beslemeyi bırakacaksınız.

Egzersiz: Kontrolü Ele Alma Deneyimlerinizi Düşünün

Günlüğünüze duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyniniz ya da başka biri tarafından duygusal olarak zorlandığınız bir anınızı yazın. İstediklerini size yaptırmak için korku, suçluluk, utanç ya da kendinizden şüphe etmek gibi duyguları kullandıkları bir anı hatırlıyor musunuz? En çok hangi duygu sizi etkilemişti? En çok hangi duygusal tehditlere karşı savunmasız kalıyorsunuz? Herhangi biri, kendi çıkarı için sizi kötü hissettirmeye çalıştığında ne tür fiziksel belirtiler gösteriyorsunuz? Bu sorular üzerine düşündükten sonra gelecekte karşınıza çıkacak duygusal tehditleri nasıl fark edebileceğinizi ve sizi ele geçirmeden nasıl engel olacağınızı yazın.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Tamamladığımız bölümde, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyne sahip olma olasılığıyla birlikte duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin temel kişilik özelliklerini genel itibarıyla ele aldık. Aynı zamanda onların hayata karşı benmerkezci yaklaşımlarını, gerçeğe nasıl direndiklerini ve zamana yönelik eşsiz tutumlarını öğrendik. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin; korku, suçluluk, utanç ve öz-şüphe gibi duyguları kendi özsaygılarını, duygusal durağanlıklarını ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamak için nasıl kullandıklarını gördünüz. Duygusal açıdan kontrol edilme durumu, onların hâkimiyetini desteklerken sizin özgüveninizi zayıflatır, ta ki ne yaptıklarını anlayıncaya kadar.

3. Bölüm

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveyninizle İlişki Kurma Özlemi

Neden Hâlâ İlişki Kurmaya Çalışıyorsunuz?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyniniz varsa onlarla yakın ilişki kurma hasreti çekiyor olabilirsiniz. Hâlâ sizinle daha fazla ilgilenmelerini istiyor olabilirsiniz. Belki de her şeyden çok, sizi bir gün seveceklerini ve sizi olduğunuz gibi görebileceklerini umut ediyor olabilirsiniz. Belki de doğru girişimlerde bulunup, doğru becerileri kullanabilseniz onlara ulaşmanın bir yolunu bulacağınızı hayal ediyorsunuz. Belki de bir yetişkin olarak eninde sonunda onları duygusal açıdan ulaşılabilir hâle getirmenin bir yolunu bulabileceğinizi umuyorsunuz.

Maalesef duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin kişilik savunmaları ve korkuları, uzun bir süre yakın bir ilişkiye tolere etmelerini imkânsız hâle getirir. Bu bölümde, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle daha iyi bir ilişki kurma umudunuzun neden hayal kırıklığı ve duygusal yalnızlıkla sonuçlandığını keşfedeceksiniz.

Özlemini Çektiğiniz İlişkiler

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları olarak çocukken muhtemelen yeterince duygusal bir bağ, samimi bir iletişim ve ebeveyn onayı görmediniz. Kısacası aileniz tarafından sevildiğinizi hissettirecek hiçbir şey hissetmediniz. Bununla birlikte olgunlaşmamış ebeveynler, sevildiğinizi hissetmediğiniz fikriyle alay ederler. Gidip yüzlerine karşı sizi sevmediklerini söylerseniz, en az sizin kadar şaşkına dönerler. Elbette sizi seviyorlardır, siz onların çocuğusunuzdur. Diğer yandan sevgilerini *hissetmeniz* için size belli bir şekilde davranmaları gerektiğini bilmiyorlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin sevgisini hissetmek, fotoğrafa bakarak bir dağa tırmanmayı deneyimlemeye çalışmak gibidir. Dağın rengini ve şeklini görebilirsiniz ama havadaki esintiyi, ağaçların hışırdamasını ya da atmosferi saran o bomboş alan ve ihtişam duygusunu deneyimleyemezsiniz. Ebeveyninizi bir fotoğraf gibi görebilirsiniz ama onların duygusal varlığını hissedemezsiniz. Yüz yüze değil de sanki aynadaki yansımalarıyla ilişki kurmaya çalışıyor gibisiniz. Ne olup bittiğini anlayamıyorsunuz ama onlarla doğrudan iletişim kuramadığınızı biliyorsunuz.

Şimdi, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizle ilgili nelerin özlemini çektiğinizi ve neleri arzuladığınızı ayrıntılı bir şekilde inceleyelim.

Onların sizi duymalarını istiyorsunuz.

Çocukların ilgi ve sevgi bağına ihtiyaç duyduğunu biliyoruz. Peki bir ebeveyn bunu tam olarak nasıl başarır? Bu, sadece bakmak ve dinlemekten daha fazlasını gerektirir. Anne ya da babanın psikolojik olarak aktif katılımını gerektirir. Ebeveyn, çocuğuna doğru bir şekilde bakabilir, çocuğunun söylediği

her şeyi tekrarlayabilir ama çocuğunun iç dünyasını hassas bir şekilde hayal edemiyorsa (Fonagy ve diğ., 2004) çocuk, anne babaya karşı bir bağ hissedemez. Bu durum ebeveynin söyledikleriyle alakalı değildir. Ebeveynin çocuğun eşsiz deneyimlerine ne kadar ilgi gösterdiğiyle alakalıdır (Stern, 2004). Ebeveynin benliği, çocuğun iç dünyasıyla uyum sağladığında çocuk duyulduğunu, görüldüğünü ve sevildiğini hisseder.

Küçük çocukları anne babalarıyla birlikteyken izleyin, çocukların anlamlı bir etkileşim kurmak için kaç kez onlara baktığını göreceksiniz (Campbell, 1977). Bu, dikkat çekmek değildir. Çocuklar, ebeveynleriyle bağ kurdukları bu anlarda *duygusal dolum* yaparlar (Mahler ve Pine, 1975). Çocuklar daha güçlü, daha güvenilir ve nihayetinde daha bağımsız büyümek için ebeveynlerinin duygusal bağlılığına ve yakınlığına ihtiyaç duyarlar. Anne babanın sevgisinin bu kadar önemli olması elbette boşuna değildir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizle daha iyi bir ilişki kurma arzunuz, kısmi olarak hâlâ duyulmayı ve karşılık görmeyi bekleyen içinizdeki çocuktan kaynaklanmaktadır. Maalesef olgunlaşmamış bir ebeveynle bağ kurma çabanız, genellikle onların daha derin bir seviyede reddedişiyle sonuçlanır. Olgunlaşmamış ebeveynlerin derin duygulardan kaçınması -yani duygu fobileri (McCullough ve diğ., 2003)- bu tür bir yakınlık kurmaktan onları alıkoyar.

Daha iyi bir iletişim kurmak istiyorsunuz.

Bir yetişkin olarak iyi bir iletişim kurma becerisini ve bunun tatmin edici bir ilişki kurmak için ne kadar önemli olduğunu öğrenmiş olabilirsiniz. Belki de bir problem olduğunda açıkça konuşmayı ve karşınızdaki kişiyle doğrudan sorunu

çözmeyi öğrendiniz. Bu yeni becerilerinizi, ebeveyninizle de denemiş olabilirsiniz. İyi bir ilişki için etkili bir iletişimin elzem olduğunu ama bunun sadece diğer insanın katılmaya istekli olduğu anda işe yarayacağını anlamış olabilirsiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, duygusal iletişim kurmaktan rahatsız olurlar. Diğer insanların duygularıyla baş etmeye alışkın değillerdir ve ne söyleyeceklerini bilemezler. Bu tür ebeveynler, çocukları üzgün olduklarında onları empati kurarak dinlemeye ya da şefkatle sakinleştirmeye çalışmak yerine sürprizler ya da aktivitelerle rahatlatmaya çalışırlar. Çocukları birer yetişkin olduğunda, duygusal iletişim kurmak onlar için daha zor olur.

Belki de siz sadece onlarla dostça sohbet etmek ya da ilişkinizi nasıl geliştireceğiniz hakkında konuşmak istiyorsunuz. Yakınlık kurma konusunda candan davrandığınızı düşünebilirsiniz ama onlar nefes alamayacakları kadar derin bir kuyunun içine çekildiklerini hissedebilirler.

Ebeveyninizle konuşma isteğinize, bir de onların bakış açısından bakalım. Belki de küçük bir çocukken olgunlaşmamış ebeveyniniz için herhangi birinin onlarla konuşmayı istemesi başlarının dertte olduğu anlamına geliyordu. Onlara konuşma isteğinizi söylemek, bir şey için suçlanacakları düşüncesiyle endişelenmelerine ve savunmaya geçmelerine sebep olabilir. Bu nedenle konuşmaya çok fazla zamanlarını almayacağınızı belirterek başlamanız en iyi yoldur. Sadece beş on dakika süreceğini söyleyin ve birkaç soru sorun ya da aynı anda bir ya da iki düşüncenizi paylaşın. Başlangıçta kısa ve planlı konuşursanız, ileride daha açık uçlu sorulara yanıt vermeye istekli olabilirler.

Egzersiz: İletişim Kurma Girişimleriniz Nasıl Geçti?

Ebeveyninizin sizi daha derinden dinlemesini ve konuşmasını sağlamaya çalıştığınız anı düşünün. Nasıl karşılık verdiler? Onlara içinizi açtıktan sonra nasıl hissettiniz? Bu hislerinizi günlüğünüze yazın. Tepkileri duygusal olarak tatmin edici değilse -şu ana kadar okuduklarınızı da göz önünde bulundurarak- sizce problemin nedeni daha derin bir ilişki kurmakta zorlanmaları mıdır? Cevaplarınızı yazın.

Onlardan övgü ve onay bekliyorsunuz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocuklarının birçoğu, başarılarının ebeveyninin ilgisini çekmek için sihirli bir anahtar olmasını umar. Bu yetişkin çocuklar, kendi başlarına başarılı bir hayat yaratsalar bile ailelerinin onayını beklerler.

Bazılarımız için mükemmeliyetçilik ve başarı peşinden gitmek, ailemizin onayını ve övgüsünü kazanmaya çalışmanın bir yolu olabilir. Bu uğurda ebeveynimizi etkileyecek bir meslek seçebilir, aile onayından geçecek bir kişiyle evlenebiliriz. Ne var ki benmerkezci ebeveynlerden övgü almak zordur. Kendilerine övünme hakkı vermedikçe çocuklarının başarısıyla ilgilenmezler.

Danışanlarımın birçoğu, ebeveyninin onları arkadaşlarına övdüğünü ama gurur duyduklarını doğrudan kendilerine söylememelerine çok şaşırdıklarını dile getirmektedir. Bu durum, kafa karıştırıcı olabilir ama aynı zamanda mantıklıdır da. Sizi başkalarına övmek, olgunlaşmamış ebeveynlerin duygusal mesafeyi korumalarına yardımcı olur ve bir yandan da sizin başarınızı sosyal bir değer olarak kullanırlar. Bu şekilde dav-

ranmak, duygusal açıdan gözlerinizin içine bakarak sizinle ne kadar gurur duyduklarını söylemekten daha güvenlidir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, böyle doğrudan duygusal açıdan samimi övgüleri çok rahatsız edici bulurlar.

Bağ Kurmayı Engelleyen Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Davranışlar

Aşağıda duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle yakın bir ilişki kurmayı engelleyen duygusal açıdan olgunlaşılmadığını gösteren beş davranış biçimi yer almaktadır.

1. İlgi göstermezler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, genellikle çocuklarının hayatlarına ilgi duymuyor gibi görünürler. Zayıf empati becerilerinden ve kendi ilgi alanlarıyla meşgul olmalarından dolayı, önem verdikleri şeyler dışında herhangi bir şeye nadiren ilgi gösterirler. Bu tür ebeveynler, kendi ilgi alanlarından bahsederken neşe saçabilirler ama çocukları kendi hayatlarıyla ilgili bir şey paylaşırken ilgilenmiyormuş ya da rahatsız olmuş gibi davranırlar.

Brenda'nın Hikâyesi

Brenda'nın babası Ben, çok az konuşan bir İngiliz'dir. Dengesiz ve cezalandırıcı annesi öldükten sonra Brenda'ya babası baktı. Brenda, annesi vefat ettiğinde on beş yaşındaydı. Babası Ben, içine kapanık biri olmasına rağmen annesinin küfürlü konuşmalarından sonra Brenda'yı en azından teselli edebiliyordu. Bu nedenle Brenda, her ne kadar yaptığı şeylere çok az ilgi gösterse de babasını daha şefkatli biri olarak görüyordu.

Brenda, saygın bir doktor oldu. Prestijli uluslararası bir konferansa konuşmacı olarak davet edildiğinde babasının

başarılarından dolayı sonunda heyecanlanacağını ve etkileneceğini düşündü.

Ne var ki Ben, bu konuyla çok az ilgilendi. Brenda'nın başarıları karşısında gösterdiği donuk tepkiler, onu kahrediyordu. Ben, Brenda'nın onun onayını kazanmak için gösterdiği her çabayı görmezden geliyor gibiydi. Hatta Brenda'nın ödül törenlerinden birine katıldığında çalışmalarıyla ilgili yaptığı sert ve saygısız yorumlarıyla onu utandırmıştı. Ben, düşüncelerini ifade etmek için doğru zaman olmadığını anlayamayacak kadar kendi dünyasında yaşıyordu.

Ben'in ilgi alanları çok sınırlıydı, çoğunlukla politika ve ekonomiyle ilgileniyordu. Brenda'nın başarıları, babasının ilgi alanlarıyla kıyaslandığında önemsiz görünüyordu. Her telefon görüşmesinden sonra Brenda, aşağılandığını hissediyor ve âdeta babasına onunla gurur duyması için yalvarıyordu.

2. Aşırı derecede meşgullerdir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış bazı ebeveynler, durup bağ kuramayacak kadar meşgul olmayı tercih ederek araya mesafe koyarlar. Aşırı derecede meşgul ebeveynle büyüyen çocuklar, anne babalarının aslında başka şeylerle ilgilendiklerini ve onlar için ikinci sırada olduklarını bilirler. Sürekli hareket hâlindeki bu tür ebeveynler, öyle etkinlik takıntılı ya da başarı odaklı olurlar ki çocuklarıyla ilişkileri solup gider. Çocuklarını varlıklarından ve ilgilerinden ne kadar mahrum bıraktıklarını görmezler. "Zaten her zaman her şeyimi çocuklarıma vermiyor muyum?" diye düşünürler.

Aşırı derecede meşgul ebeveynler, ailelerinden ayrı geçirdikleri zamanı yanlış değerlendirirler. Bu tür ebeveynler; işkoliklik, fiziksel aktivite, üst kademelere çıkma, kesintisiz sosyal-

leşme ya da bir şeyler için sürekli gönüllü olma konularında aşırıya kaçabilirler. Bu verimli aktivitelerin, aile üyelerinden herhangi biri için zararlı olabileceğini düşünemiyor gibilerdir. Bir sorun belirtisi görürlerse yaptıkları etkinliğin herkesin küçük bir fedakârlıkta bulunmasına değecek kadar önemli olduğunu düşünerek durumu rasyonelleştirirler.

Katie'nin Hikâyesi

Katie'nin annesi Bella, her zaman bir şeyleri neredeyse bitiriyor olurdu. Örneğin ev temizliği, akşam yemeğini hazırlama ya da cevapsız aramalara geri dönme gibi sürekli bir şeylerle meşguldü. Katie, annesini ziyarete gittiğinde annesi, daha sonra onunla rahatça ilgilenmek için zamanının olacağı bahanesini kullanarak yarım bıraktığı işe dönmek için sabırsızlandığını söylerdi ancak böyle bir zaman asla olmadı. Hatta Katie oturup annesiyle konuşma fırsatı yakaladığında, annesinin bir gözü ya televizyonda ya da kelime oyununda olurdu. Katie annesine seslendiğinde annesi, "Dinliyorum!" derdi ama ona bakmazdı bile. Babası da annesi gibi davranırdı, garajda çalışma fırsatını bulduğu anda kaçardı. Ebeveyninin meşguliyetleri, kökleri sağlam ve sürdürülebilir bir bağ kurmayı imkânsız kılardı. Samimiyetten duydukları rahatsızlığı gizlemek için "Sadece yapmam gerekiyor," ifadesinin arkasına saklanıyorlardı.

Herkes, emek isteyen mesleğinin ya da bir kişinin bakımını üstlenmek gibi çok fazla vakit ayırmaları gereken bir görevde sıkışıp kalabilir. Diğer yandan ebeveynler duygusal açıdan yeterince hassas olurlarsa çocukları, onlarla yeterince vakit geçirmediklerini söyleyince bu konuyu ciddiye alırlar. Duygusal yönden daha olgun ebeveynler, çocuklarının deneyimleriyle empati kurar ve mümkünse kendi faaliyetleriyle çocuklarının durumu arasında daha fazla denge kurmaya çalışırlar.

Duygusal açıdan ne kadar olgun olurlarsa olsunlar bazen ekonomik gerçekler, ayın sonunu getirmeye çalışan anne babayla vakit geçirmeyi imkânsız kılar. Ebeveynin çok fazla çalışmak dışında bir seçeneğinin olmadığı anlar, tüm aile için zordur. Anne ya da baba, çocuğunun duygularını dinler ve maddi durumlarını izah ederse çocuk, en azından yaşadıkları ayrılığın mantıklı bir sebebi olduğunu bilir, anne babasının başka şeylerle ilgilendiğini düşünmez.

3. *Gıpta ederler ve kıskanırlar.*

Duygusal yönden olgunlaşmamış bazı ebeveynler, çocuklarının başarısına ve gördükleri sosyal ilgiye gıpta ederler. Çocuklarının başarısına *gıpta eden* ebeveynlerin, çocukları için mutlu olmak yerine onların yetenek ve başarılarını görmezden gelip önemsememeleri daha muhtemeldir. Bu tür ebeveynler, başka bir insanın başarısından keyif alacak olgunluğa erişmemişlerdir. Yaşama karşı rekabetçi tutumlarından dolayı başarılı bir evladı, kendilerine gösterilen ilgiyi çalacak bir tehdit olarak görürler. Gıpta etmek, hırslı olmaktır -sizde olan bir şeyi isterler- kıskançlıksa ilişki temellidir. Bu tür ebeveynler, kendileri için istedikleri tüm sosyal ilginin çocuklarında olmasına içerlerler.

Shonda'nın Hikâyesi

Shonda'nın annesi Ayana, sosyal çevresindeki anaç rolünden hoşlanıyordu ve insanların Shonda'ya daha fazla ilgi göstermesine katlanamıyordu. Shonda büyüdükten sonra bile Ayana, herhangi bir sosyal durumda ona çocuğu gibi davranmaya devam ediyordu. Bir keresinde aile toplantısına amcası da katılmıştı. Shonda, şartlı tahliye memuruydu ve amcası mahallelerinde işlenen çocuk suçlarıyla ilgili görüşlerini dinlemekten memnun olacağını söyledi. Shonda daha cevaplayamadan Ayana kuşkulu bir ses

tonuyla söze atılıp şöyle demişti; "Shonda mı? Shonda bu konu hakkında ne bilebilir ki?" Shonda, konunun içeriğini çok iyi bilmesine rağmen Ayana tüm dikkatin kızının üstünde olmasını engellemişti.

George'un Hikâyesi

George'un olgunlaşmamış babası, dikkatleri üstüne çekmeyi seviyordu. George küçük bir çocukken arkadaşları eve gelirdi ve babası onu alay konusu yapar küçük düşürürdü. Her ne kadar George bu durumdan gözle görülür şekilde rahatsız olsa da babası aralarındaki arkadaşlık bağına zarar vererek diğer çocukları da kendi yanına çekerdi.

Kıskanç ebeveynlerin çocukları, bu koşullar altında rekabetçi bir ebeveyn tarafından küçük düşürülmemek için yeteneklerini saklamanın ve ilgiyi üzerlerine çekmemenin daha iyi olacağını öğrenebilirler. Başarı, bu yetişkin çocuklar için ebeveyninin kıskançlığından dolayı karışık bir mesele hâline gelebilir.

4. Duygu sömürüsü yapar ve kolayca üzülürler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış bazı ebeveynler, kimseyle duygusal bir bağ kuramaz çünkü her zaman bir kriz ve huzursuz duygu içinde yaşarlar. Dinlenmeyi ya da olayları akışına bırakmayı bilmezler. En küçük şeylerde bile aşırı derecede alıngan davranırlar. Eleştiriye karşı patolojik olarak hassastırlar -genellikle eleştirilmediklerinde bile eleştirildiklerini düşünürler- ve hiç kimsenin onları yeterince önemsediğini hissedemezler. Zaman zaman bu tür ebeveynler, oldukça paranoyak olurlar ve ortada hiçbir sebep yokken diğer insanların onlara karşı olduğunu düşünürler. O kadar iyi duygu sömürüsü yaparlar ki bir şeyler ters gittiğinde etraflarındaki insanlar onları rahatlat-

mak ve işleri yoluna koymak için tam zamanlı çalışırlar. Kendi kaygıları ve düşünceleriyle dolup taşan bir kişinin huzur ve sevgi dolu ilişkilere ayıracak ne yeri ne de vakti kalır.

5. Tutarsız ve çelişkililerdir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin iç içe geçmiş zayıf bir kişilik yapıları vardır. Kişilik yapıları, onları tutarsız ve çelişkili davranmaya iterek duygusal açıdan parçalanmış bir hâle getirir. İki yetişkin olarak onlarla yakın bir ilişki kurmak zordur çünkü tutarlı ve bütünleşmiş bir kişilikten ziyade çocuklar gibi birbirine karışmış tepkisel bir ruh hâline sahiptirler. Birinci bölümde gördüğümüz üzere içsel bir durağanlık ve güvenlik hissi veren uyumlu bir ***benlik*** algısı geliştirmiş gibi görünmezler.

Her bireyin kişiliğinin katmanları olur. Bu katmanlar, genel kişilik içinde yer alan özerk alt kişilikler gibidir (Schwartz, 1995). "İçimde neler olduğunu bilmiyorum,", "Bugün kendin gibi görünmüyorsun," ya da "Bir yanım isterken diğer yanım istemiyor," tarzında cümleler kurduğumuzda içimizdeki çeşitliliği (Goulding ve Schwartz, 2002) kabul etmiş oluyoruz. Farklı terapistler bu kişilik türlerini; *içimizdeki çocuk* (Bradshaw, 1990; Whitfield, 1987; Capacchione, 1991), iç *ses* ve *roller* (Berne, 1964; Stone ve Stone, 1989) ya da İç Aile Sistemi (Schwartz, 1995) olarak adlandırırlar. Kişiliğinizin farklı yönlerinin olması, "çoklu kişilik bozukluğu" gibi klinik bir durum değil, insan kişiliğinin doğal bir özelliğidir.

Duygusal açıdan sağlıklı insanların kişilik katmanları, sorunsuzca çalışan bir komite gibi bilinçli bir bütün hâlinde çalışır. Bununla birlikte duygusal yönden olgunlaşmamış anne babaların kişilik katmanları, tutarsız ve birbirinden ayrıdır. Kişilik bütünlüğünden yoksun, duygusal yönden olgunlaşmamış

savunmacı kişilik katmanları, uyarıda bulunmadan yönetimi aniden ele geçirebilir. Bu çelişkili kişilik katmanlarının beklenmedik şekilde hareketlenmesi, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin şaşırtıcı tutarsızlıklarını açıklamaktadır.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler, en tedbirli ve koruyucu kişilik katmanlarıyla etkileşime geçerek kendilerini duygusal açıdan güvende hissederler (Schwartz, 1995). Ara sıra muhafızlarına izin verirler -örneğin âşık oldukları zaman- ancak kargaşaları ve güvensizlikleri kısa sürede geri döner çünkü koruyucu tarafları uzun süre gerçek bir duygusal yakınlık kurmalarına izin vermez. Yakınlık hissettiklerinde, bu koruyucu katmanlar şüphelenmek, başkalarını suçlamak ve savaşmaya başlamak için bir sebep buluverirler. Bu nedenle duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, sevgi dolu anları zaman zaman paylaşabilirler ama uzun süreli yakınlığı tolere edemezler.

Siz de Duygusal Olgunluğa Erişememekten Korkabilirsiniz

Ebeveynlerin duygusal olgunlaşma sorunuyla ilgili okudukça çocuğunuza karşı zaman zaman duygusal açıdan olgunlaşmamış bir ebeveyn gibi davranıp davranmadığınızı merak edebilirsiniz. Böyle düşünmeniz tamamen anlaşılabilirdir çünkü hepimiz zaman zaman ilgisiz, aşırı yoğun, kıskanç, sıkıntılı ya da tutarsız hissedebiliriz. Duygusal yönden bağ kuran insanlar için aradaki fark, ilişkileriyle çatışmayan bu duygu durumlarının geçici olmasıdır.

Bu kitabı okuyorsanız, ebeveyninizle bağ kuramamaktan nasıl acı çektiğinizin ciddi anlamda farkındasınızdır. Duygusal yoksunluk ve istismardan dolayı önemli hissedilmemenin ya da düşük bir özsaygıya sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu muhtemelen biliyorsunuz. Bu farkındalık, çocuklarınız üze-

rindeki etkinizi düşünmenize neden olur ve muhtemelen bir ebeveyn olarak bu duygusal acıyı bir nesilden diğerine aktarmayacaksınız.

Çocuklarınızı etkileyip etkilememe konusunda bile endişe duymanız duygusal yönden olgunlaşmama ihtimalinizin çok düşük olduğunu gösterir. Duygusal yönden olgunlaşmamayla ilgili endişeniz, davranışlarınız üzerine düşündüğünüzü, başkalarıyla empati kurduğunuzu ve psikolojik olarak kendinizi geliştirmeye istekli olduğunuzu, kısacası duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerde nadiren bulunan özellikleriniz olduğunuzu göstermektedir. Hepimiz insanız, zaman zaman hatalar yaparız, başkalarını incitiriz. Bununla birlikte insanların içinde neler olup bittiğiyle ilgilenirseniz, duygularını anlamaya çalışırsanız, ilişkinizi beslemek için özen gösterirseniz ve bir sorun karşısında size düşen sorumluluğu üstlenirseniz tanım gereği duygusal açıdan yeterince olgun bir ebeveyn olursunuz.

Olgunlaşmamış ebeveyninizin olması, sizin de bir ebeveyn olarak olgun olmayacağınız anlamına gelmez. Açıkçası soyağacınızdaki duygusal acının nesiller arası aktarımını durduracak kişi siz olabilirsiniz. Yapmanız gereken tek şey, çocuğunuzun nasıl hissettiğini fark etmek, empati kurarak onu dinlemek ve sevginizi ona hissettirmektir. Yanlış yaptığınızda özür dileyin, onu her zaman ciddiye alın, alay etmeyin, küçük düşürmeyin ve saygılı davranın. Çocuğunuz sizin var olduğunuzu, saygılı olduğunuzu, empati kurduğunuzu, adil olduğunuzu bilirse hissettiğiniz duygusal yalnızlığı hissetmez.

Neden Bir İlişki Kurmayı Umuyor ve Bunun Uğruna Çabalıyorsunuz?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle bu kadar acı verici ve yalnız ilişkiler kurulmasına rağmen neden yetişkin çocukları onlarla hâlâ bir bağ kurmaya çalışıyor?

Neden bu kadar kırıcı ve otoriter olmalarına rağmen hâlâ anne babalarından duyarlı ve saygılı olmalarını bekliyorlar? Çünkü umut etmeyi sürdürmeniz için zaman zaman size sebepler verirler ve onların beklentilerine uyum sağlamanız zaman alabilir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin bir çocuğu olarak neden hâlâ ilişki kurmayı umut ettiğinize bir bakalım.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, zaman zaman ihtiyaçlarınızı karşılarlar.

Bir ebeveyn *sürekli* dışlayıcı ve reddedici olduğu zaman, çocuk bağ kurmayı ummaktan vazgeçecektir. Böyle anne babalar, kapalı kapı gibidir ve çocukları bunun farkındadır. Ancak duygusal açıdan *zaman zaman* ulaşılabilir ebeveynler daha fazla umut beslemenize sebep olurlar. İyi zamanlarda bir süreliğine de olsa savunma duvarlarını indirirler ve onlarla iyi vakit geçirmeniz için sizinle yeterince bağ kurarlar. Geçici de olsa yaşanan güzel deneyimler, her yaştaki çocuğun bir gün ebeveyniyle sağlıklı bir bağ kuracağı umudunu canlı tutar.

Örneğin anne ya da babanızla sevgi dolu ve neşeli anlar geçirmiş olabilirsiniz. Böylesine savunmasız zamanlarda, olgunlaşmamış ebeveyniniz daha yumuşak, daha duyarlı ve dostça davranmış olabilir. Kendilerini iyi hissettiklerinde şen şakrak olmuş olabilirler, sizinle bisiklet sürmüş ve keyif almanızı sağlamış olabilirler. Bu keyifli zamanlarda ebeveyniniz, sizinle tekrar çocuk olmaktan hoşlanmış olabilir. Olgunlaşmamış ebeveyninizin yaptığı şeylerden heyecan duyduğunuz sürece her şey yolunda gider.

Öte yandan duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarının duygularını düşünmek ya da çıkarları için bir çaba göstermek zorunda kaldıklarında eğlenceye son verebilirler. Keyifli zamanların devam etmesi için istediklerini yapma-

nız gerektiğini açıkça gösterirler. İstedikleri cevabı almak için sizi tatlı sözlerle kandırarak, "Komik değil mi?" ya da "Bunu yapmak istemiyorsun, değil mi?" gibi şeyler söyleyerek uyum göstermeniz konusunda size rehberlik edebilirler. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, istekleri çocuklarınınkiyle çatıştığında hızla öfkelenirler.

Olgunlaşmamış ebeveynler, yalnızca bir koşul öne sürerek zaman zaman çok cömert olabilirler. Genellikle ilk önce kendi zevklerini düşünürler ve çocuklarına ne almak istiyorlarsa onu verirler. Hediyeleri, çocuklarının tercihlerini değil, genellikle kendi ilgi alanlarını yansıtır. Sanki bilinçaltından kendilerine vekâlet veriyorlarmış gibidir. Diğer zamanlarda, çocuklarının ilgi alanlarını göz önünde bulundurmadan tüm çocuklara özgü hediyeler seçerler. Tabii bazen elbette tamamen size hitap eden bir hediye de alırlar, öyle olunca duyulmaya ve sevilmeye dair umutlarınız yeniden yeşerir.

Diğer zamanlarda duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler savunma mekanizmalarını biraz indirirler ve baskı altındayken artırırlar. Örneğin aşırı derecede sıkıntı içindeyken ve hatta ölüm döşeğindeyken buna rastlayabilirsiniz. Böylesine olağandışı koşullar altında olgunlaşmamış ebeveynlerin bazıları, davranışları üzerine derinlemesine düşünürler ve pişmanlık duyduklarını ifade ederler. Bu tür anlık derin ilişki belirtileri, çok değerli olabilir ama çocuk biraz daha ileri gitmeyi denerse anne ya da baba kendini yine kapatabilir. Maalesef duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin savunmacı yanları açık olmalarını imkânsız hâle getirir.

Bir bağ hissedersiniz ve ilişki kurmanın mümkün olduğunu düşünürsünüz.

Bağ ve *ilişki* kurmak, iki ayrı şeydir (Stern, 2004). Bağ, aşinalık ve fiziksel yakınlık yoluyla oluşturulmuş güvenli bir aidiyet hissidir (Bowbly, 1979). Bağ kurmak, aile ve kabile hissi

verir. İlişki kurmaksa bir kişiyi tanıma ve kişi tarafından tanınma duygusunu tatmin eder. İçsel deneyimlerinize çok az ilgi duyuyor olsalar bile bir kişiye çok bağlandığınızı hissedebilirsiniz (Stern, 2004).

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları, ebeveynlerine bağlandıklarını hissedebilirler ve bunun sevilmekle aynı şey olduğunu sanırlar ama aslında aynı şey değildir. Bununla birlikte bağ kuvvetli bir şekilde hissedildiğinde tatmin edici bir ilişkinin mümkün *olabileceği* düşünülür. Maalesef her zaman böyle olmaz. Bağ ve ilişkiyi birbirinden ayırmak için kendinize bağ kurduğunuzu düşündüğünüz insanın, sizin duygu durumunuzun ve deneyimlerinizin farkında olup olmadığını kendinize sorun. Bu ilgi içeren, empatik bileşen olmadan ilişkiniz sevgiden ziyade bağ kurmaya dayalı olabilir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin duygusal baskısından kurtulmanın bir yolu olarak belki de bağ kurmanın yakın bir ilişki kurmakla aynı şey olmadığını yeniden öğrenmek zorundasınız. Bir yandan duygularınıza karşılık vermeyen bir ebeveynle ilişki kurma isteğinizi azaltırken diğer yandan bir yetişkin olarak kendinizle ilişkinize yatırım yapmanız daha iyi olabilir.

Olgunluğunuzu ve güçlü yanlarınızı onlara yansıtırsınız.

Birçoğumuz yansıtmayı, hatalarımızı başkasına yansıtmaktan ya da birinin bizden çıkar sağlayacağından boş yere korkmak gibi olumsuz psikolojik bir savunma aracı olarak görürüz. Bununla birlikte *olumlu* özelliklerimizi yanlışlıkla başka bir insana yansıtmak da büyük bir problem olabilmektedir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları, çevrelerindeki insanları çok olgun gördükleri için başkalarının da psikolojik olarak benzer olduğunu varsayarlar. İnsanların

olumlu düşündüğünü kabul etmek güzel bir şeydir ama yapamayacakları davranışları bekleyecek kadar değildir. Bu aşırı iyimserlik, çocuğun ebeveyninin iyi olduğuna inanma ihtiyacı hissettiği yaşamın başlangıç dönemlerinde oluşan bir alışkanlıktır.

İster olgunlaşmamış bir ebeveynle ister başka bir yetişkinle kurulan ilişkide olsun, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilik özellikleriyle kendi niteliklerinizi arasındaki farkı anlamak çok önemlidir. Güçlü yanlarınızı ve hassasiyetinizi onlara yansıtarak bunları karıştırmak istemezsiniz. Onları oldukları gibi görmek istersiniz böylece olası bir ilişkiyle ilgili bilinçli seçimler yapabilirsiniz.

Gerçek, görülemeyecek kadar acı olabilir.

Olgunlaşmamış ebeveynlerin, duygusal açıdan var olmamaları o kadar hayal kırıcıdır ki çocukları, onları o şekilde görmeye tahammül edemezler. Çocuklar, genellikle gelişen ruhlarını olgunlaşmamış ebeveyniyle bağ yanılsamasına tutunarak korurlar. Ebeveynlerinin olumlu özelliklerini göklere çıkarırlar böylece anne ya da babası duygusal açıdan yıkıcı ya da mesafeli olsa da aralarında bir bağ var gibi görünür. Bu durumu, psikoterapiye gelip başlangıçta çocukluklarını ve ebeveynlerini ışıltılı sözcüklerle tanımlayan ancak daha sonra duygusal açıdan çok az ilgi gördüklerini anlayan danışanlarımda görüyorum.

Yakın bir ilişki kurmakla ilgili fanteziler, genellikle sizinle ne kadar az empati kurulduğu ve ailenizle aranızdaki bağın ne kadar aldatıcı olduğuyla yüzleşmekten daha kolaydır. Psikoterapiye gelen insanlar için en verimli anlardan bazıları, hiçbir zaman hissetmedikleri şeylerin duygusal gerçekliğiyle yüzleştikleri anlardır. Üzülebilir ve kızabilirler ama sonrasında diğer

insanlarla bağ kurmakla daha fazla ilgilenirler. Aşağıdaki egzersiz, bu süreçle ilgilidir ve lütfen ortaya çıkabilecek güçlü duygularda size yardımcı olması için psikoterapiye ya da destek gruplarına katılmayı göz önünde bulundurun.

Egzersiz: Neleri Kaçırmış Olabilirsiniz?

Egzersize başlamak için günlüğünüzü elinize alın ve duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizin olmasının bir sonucu olarak çocukluğunuzda neleri kaçırmış olabileceğinizle ilgili düşünmek için biraz zaman ayırın. (Bu egzersizi yaparken çocukluk fotoğrafınıza bakmak, gerçekten işinize yarayabilir.) Sonrasında aşağıdaki cümleleri tamamlayın ve yazdığınız cümleler üzerine düşünün.

- ..... olma şansını kaybettim.
- ..... hissetme fırsatım olmadı.
- ..... beni incitse de kabul etmeyi öğrendim.
- ..... keşke hiç hissetmemiş olsaydım.
- Sihirli bir değneğim olsaydı annemin ..... daha çok isterdim.
- Sihirli bir değneğim olsaydı babamın ..... daha çok isterdim.
- İnsanlardan sadece ..... istiyorum.

Yazdıklarınızı iyice düşündükten sonra içinizdeki çocuğa, kaybettiğiniz ilgiyi ve kabul duygusunu vereceğinizi, yakın bir ilişki kurabileceğinizi, size ilgi gösterecek ve duygularınıza karşılık verecek insanlarla olacağınızı söyleyin.

Neden Değişemiyorlar?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları, anne babalarını değiştirebileceklerini ve onlarla güzel bir ilişki kurabileceklerini içten içe umdukları *iyileştirici fanteziler* (Gibson, 2015) kurmaya yatkındır. İkinci bölümdeki Gina'yı hatırlayın. Yaşlı anne babası yakınına taşınmak istiyordu. Gina, ebeveyninin taleplerini kabul etme sebeplerinden birinin, kurduğu bir fanteziye dayandığını itiraf etti. Eleştirel ve her an patlamaya hazır bir bomba gibi olan babasının, bir gün ona açılacağını ve aralarında bir bağ kurma fırsatı doğacağını umuyordu. Gina, istediklerini yapmalarına izin vermezse yakın bir ilişki kurmak için eline geçen son şansı da kaybedeceğinden endişe duyuyordu.

Bunun gibi iyileştirici fanteziler sorgulanmalıdır çünkü ebeveyninizin değişeceğine dair ihtimal dışı bir umudu sürdürmenize neden olurlar. Boş bir umudu sürdürmek yerine kendi çabalarınızla iyileşme olasılığınız, ebeveyninizin yapabileceği herhangi bir şeyle iyileşme olasılığınızdan daha yüksektir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizle ilişkinizde düzelen şeyler, onların değişmesinden değil, sizin bakış açınızdaki değişimden kaynaklanacaktır.

Ebeveyninizin ilgisini çekmeyi ve onlarla bağ kurmayı çok istediğiniz için onların da aynı şeyi isteyeceğini düşünmeniz anlaşılabilir bir şeydir ancak duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizi değiştirmek için gösterdiğiniz çaba, muhtemelen işe yaramayacaktır çünkü onlar bu tür etkileşimlerin duygusal yoğunluğuyla dengelerini kolayca kaybederler. Ebeveyninizle duygusal bir yakınlık kurmak için çaba gösterdiğinizde, içgüdüsel olarak kendilerini geri çekerler. Siz sevginizi göstermeye çalıştığınızı düşünürsünüz ama bu durum onlar için rahatsız edicidir. Onlar çoktan kendilerini koruyan bir kişilik tarzı oluşturmuştur. Artık değişmek istemezler.

Bağ kurmak için kendi içsel ihtiyaçlarının birçoğunu bastıran olgunlaşmamış ebeveynler, bu velvelenin sebebini anlamazlar. Durumun sizin için neden bu kadar önemli olduğunu anlamayabilirler çünkü sizin duygusal güvenliğiniz ve özsaygınız için aranızdaki ilişkinin ne kadar elzem olduğunu idrak edemezler. Olgunlaşmamış birçok ebeveynin özsaygısı o kadar düşüktür ki varlık ve ilgilerinin çocukları için çok önemli olabileceğini hayal bile edemezler. Bu tür ebeveynlerin sadece orada bulunarak bile çocuklarına neler sunabileceklerini anlamaları neredeyse imkânsızdır.

İyileştirici Fantezinizden Vazgeçmenin Hüznü

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizin sınırlarını kabul etmek, beklentilerinizin daha gerçekçi olmasını sağlayabilir ama değişecekleri ve ihtiyaç duyduğunuz sevgi dolu anne baba olacaklarıyla ilgili hayalinizden vazgeçmeniz zor olabilir. Bu fanteziniz, sebep oldukları duygusal yalnızlık ve kendinizden şüphe etme hissini bir gün telafi edecekleri umuduyla zor zamanlarda muhtemelen size yardımcı olsa da hayal dünyasında yaşamak yerine gerçeği kavramak, belki de daha işe yarayacaktır.

Acı Çekme İhtiyacı

Umut verici fantezileri bir kenara bırakmak, gerçek bir kayıp gibi hissettirebilir. Acı çekmeyi göze almadığınız sürece böylesine önemli bir şeyden vazgeçemezsiniz.

Bir yandan ebeveynlerinizle ilgili yanılsamaların kaybolmasından acı çekerken bir yandan da onlara uyum sağlamak için fedakârlık yapmak zorunda kaldığınız şeyler için üzülebilirsiniz. Bastırdığınız duygular için kendinize üzülme izni vermek, daha önce görmediğiniz kayıp parçalarınızla bağlantı kurma-

nızı sağlayacaktır. Umarım şu anda onları dinliyorsunuzdur çünkü bastırılmış parçalarınızın acısıyla derinlemesine iyileşmeye çalışmak, sizi tüm benliğinizden özgürleştirecek ve kendinizi bir bütün olarak hissetmenizi sağlayacak.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizin bir gün değişebileceğini ummaktan vazgeçtiğinizde, çocukken nasıl da incinmiş, yalnız ve korkmuş hissettiğinizle yüzleşeceksiniz. Bu duygusal yaralanmaların, bir bedelinin olacağı düşüncesinin, muhtemelen çocukluk döneminde bastırılması gerekiyordu ki böylece büyüme işlemini tamamlayabilesiniz. O zamanlar olgunlaşmamış ebeveyninizin duygularınızı bir gün önemseyeceğini ve derin bir bağ kurmak için çabalayacağını ummak sizin için sağlıklı bir şeydi ama şimdi bir yetişkin olarak ebeveynlerinizin değişeceği umudundan vazgeçmeniz sizin için daha sağlıklıdır. Onlar tarafından kurtarılmayı arzu etmeyi bıraktığınızda, kendi duygusal ihtiyaçlarınızla ilgilenebilir ve böylece kendinizle, gelecekteki gelişiminizle ve ilişkinizle daha güvenli bir bağ kurabilirsiniz.

Acı Çeken Benliği, Enerjik Benliğinizle Değiştirmek

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin çocuğu olarak bir parçanız, onlarla geçinmenin en iyi yolunun sessizce acı çekmek ve ortalığı velveleye vermemek olduğunu anlamış olabilir. Bu *acı çeken benliğiniz* (Forbes, 2018; Perkins, 1995), hayatta güçsüz ve ilişkilerde pasif kalarak baskın bir anne veya babayla uyum sağlamanıza neden olur. Öfke hissetmek ya da ne istediğinizi bilmek yerine acı çeken benlik, kronik mutsuzluk ve yalnızlık duygusuna saplanıp kalır. Acı çeken benlik, zor bir çocukluk sürecine uyum sağlamaya çalışırken kendine güvenmeyi bırakmak zorundadır ama ipler de tamamen onun eline bırakılmamalıdır (Schwartz, 1995).

Acı çeken benliğiniz, kendinizi feda etmenin sizi iyi bir insan yaptığına ya da en azından daha çok sevileceğinize ikna eder. Öte yandan acı çeken benliğin, ilişkiniz için bir model olarak artık emekli olma zamanı geldi. Kendi adınıza aktif olmak, hükmedici ebeveynlerle başa çıkmak için pasif ve çaresiz olmaktan daha iyidir. Bir yetişkin olarak enerjiniz ve kişisel bakımınız için en iyi olana doğru harekete geçmelisiniz.

Beklentilerinizi Azaltın ve Kendiniz İçin Harekete Geçin

İyileştirici fantezinin ne olduğunu öğrendiğinize göre şimdi kendinize istediğiniz şeyin, ebeveyninizle gerçekten daha yakın bir *ilişki* kurmak mı yoksa sadece sevildiğinizi ve kabul edildiğinizi *hissetmek* mi olup olmadığını sorun. Ebeveyninizi varlığından mutlu olacağınız yeni bir arkadaş olarak mı görmek istersiniz? Cevabınız hayırsa yine de kendinizi rahat hissetmelisiniz. Belki de sevildiğinizi hissetmek için ebeveyninizin sizi sevmesine ihtiyaç duymuyorsunuz. Bir yetişkin olarak bu sevgiyi, kendinize daha fazla şefkat göstererek vermeniz mümkün mü?

Kitabın ikinci kısmında, iç dünyanızı keşfedip yeni amaçlar edinerek ve benlik algınızı güncelleyerek kendinizle daha tatmin edici bir ilişkiyi nasıl kuracağınıza odaklanacağız. Eşsiz kimlik ve bireysellik duygunuzu güçlendirirken kendi gelişiminizi desteklemeyi, kalbinizi daha güzel ilişki ve neşeye açmayı öğreneceksiniz. Bu uygulamalar aracılığıyla kendi gelişiminizi, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizin onayını kazanmanın gizli bir yolu olarak değil, kendi iyiliğiniz için sürdüreceksiniz.

Aynı zamanda olgunlaşmamış ebeveyninizle daha tatmin edici bir ilişki kurma özleminizi yeni hedeflerinizle değiştirebi-

lirsiniz. Bu süreçte ebeveyninizi daha gerçekçi şekilde görebilir, sınırlarını anlayabilir ve kendi beklentilerinizi azaltabilirsiniz. Yapamayacakları şeyleri umut ettiğiniz sürece ilişkiniz, her iki taraf için de yıkıcı olacaktır.

Onları değiştiremezsiniz, mutlu da edemezsiniz. Ağzınızla kuş tutsanız bile açıkçası onlar için yapabileceğiniz en iyi şey, memnuniyetsizliklerini gidermektir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki sistemi nedeniyle onların mutluluğundan sorumlu olduğunuzu hissetmenize rağmen onların duygusal sınırları, vermeye çalıştığınız şeyi özümsemelerine izin vermez.

Onları mutlu edemeyeceğinizi, yaşamlarını düzenleyemeyeceğinizi ve sizinle gurur duymalarını sağlayamayacağınızı bir kez kabul ettiğinizde yüreğiniz ferahlayacak. Sizin duygularınızı düşünmek, onlar için uç bir şeydir ve karşılıklı duygusal bir yakınlığı sürdüremezler. Sizi uzun bir süre dinlemezler ve yaptığınız hiçbir şey asla yeterli olmayacaktır. Sizi yetkin bir yetişkin olarak değil, çocukları olarak görmeye devam edeceklerdir. İlişkinizdeki en önemli kişi olmak için baskın ve talepkâr olacaklardır. Onların ilgi alanları, her zaman ilk sırada gelecektir ve siz örnek bir yetişkin olsanız da size karşı eleştirel, aşağılayıcı ve küçümseyici davranacaklardır.

Diğer İlişkilerdeki Beklentilerinizi Artırmak

Çocukluğunuzda insanların sizden daha önemli olduğunu öğrendiyseniz, bunu yetişkinlikteki ilişkilerinize de taşıyabilirsiniz. Karşılıklı olmayı istemenin çok şey beklemek ve kronik duygusal yıkımın ilişkiler için normal olduğuna inanabilirsiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocuklarının birçoğu, "İlişkiler, emek ister," gibi ifadeleri benimserler çünkü büyürken edindikleri deneyim budur.

Çiftlerin evlenmeden önce danışmanlık almalarını gerektiren sorunlar yaşamaları, onlar için garip değildir. Bilinçaltlarında, yakın ilişkilerde memnuniyetsizlikle zayıf bir iletişim olmasını *beklerler.*

Bir arkadaşınızın duygularınızla ilgilenmesi, içsel deneyimlerinize ilgi göstermesi ve sizinle iyi geçinmek istemesi size yabancı bir şeymiş gibi gelebilir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyniniz varsa başka birinin önceliklerini dikkate almamak kabul edilebilir bir şeydir, elbette belli koşullar altında. Diğer yandan insanların önünüze zaman zaman duygu kırıntıları attığını ama asla sizinle tatmin edici bir bağ kurmadıklarını fark ettiğinizde, duygusal açıdan besleneceğiniz yeni bir kaynak arayışına girebilirsiniz.

Çocukluk çağınızda olgunlaşmamış ebeveyninizden duygusal yönden yeterince beslenmediyseniz, yetişkinlik döneminde kurduğunuz ilişkilerde de tek taraflı çok fazla çaba göstermeye istekli olabilirsiniz. Bu durumdan mutlu olmayabilirsiniz ama size sunulan her şeyi almanız gerektiğini düşünebilirsiniz. Şu anda göreviniz, tek taraflı ilişkinizi sorgulamak ve daha tatmin edici bir şey arayışına girmektir. Yaşamınızdaki duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynlerle ilgili beklentilerinizi azaltmaya çalıştıkça empatiye dayalı karşılıklı ilişkilere sizin kadar çaba harcayan arkadaş ve partnerler bulmak için eşzamanlı olarak beklentilerinizi artırmalısınız.

Egzersiz: Şimdi Ne Arıyorsunuz?

Çocukluğunuzda mahrum bırakıldığınız duygusal tatmini bulma umuduyla yeni ihtimallerle ilgili aşağıda yer alan ifadeler üzerine düşünün ve boşlukları doldurmak için günlüğünüzü kullanın.

- Şimdi ..... olma şansım var.
- Sonunda ..... hissetme fırsatım var.
- ..... davranışların artık bana yapılmasına izin vermeyeceğim.
- ..... olan insanları bulacağım.
- ..... olan insanları arayacağım.
- Şu anda kendimi ..... olarak görüyorum.

Özetle şu anda olmak istediğiniz kişi olmak için öz ebeveyninizin size yeniden ebeveynlik yapmasına gerek yok. Yetişkin aklınıza güvenmeye ve kalbinizi dinlemeye başladığınızda, yıllar önce istediğiniz rehberlik ve destek için ihtiyaç duyduğunuz her şeye sahip olacaksınız. Kendi değerinizi bilerek ve iç dünyanızı keşfederek sizi olduğunuz gibi görmeyen ebeveyniniz tarafından artık bu kadar fazla incitilemeyeceksiniz. Sevimli ve değerli hissetmek için onlara ihtiyacınız yok çünkü bu duyguları, hem kendinizde hem de sizinle hemfikir insanlarda bulabileceksiniz.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarını bağ kurmak ve onay almak için gerek duydukları karşılanmamış ihtiyaçlarla bir başına bırakırlar. Birçok olgunlaşmamış ebeveyn, çocuklarına yeterince özen ve şefkat göstermek yerine kayıtsız kalır, kıskançlık gösterir, aşırı meşgul olur ve duygu sömürüsü yapar. Onlarla daha iyi bir ilişkinizin olmasını dileyebilirsiniz ama savunmacı hâlleri ve tutarsızlıkları, onları duygusal anlamda erişilmez hâle getirir. Bununla birlikte ebeveyninizin sınırlarını sonunda kabul ederek dikkatinizi kendinize ve başkalarıyla ilişkilerinize çevirebilirsiniz. Ebeveyninizden göremeyeceğiniz duyguların yasını tutmayı bir kez bıraktığınızda onlarla, diğer insanlarla ve elbette kendinizle daha gerçekçi bir ilişki kuracaksınız.

4. Bölüm

Duygusal Kontrole Nasıl Direnirsiniz?

Diğer İnsanların Çarpıklıklarını Tanımak ve Kendinizden Kopmamak

Duygusal kontrol, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin sizi, kendi çıkarlarına göre kontrol etmeye yardımcı olacak duygu ve fikirlere teşvik ettiğinde ortaya çıkar. Dördüncü bölümde duygusal tehdidi ve duygusal kontrolü anında tanımayı öğreneceksiniz. Şu anki göreviniz, olgunlaşmamış kişilerin psikolojik hareketlerinin çok iyi farkına varmaktır ki böylece sömürücü ilişki sistemlerinin ağına artık düşmeyesiniz. Bu kişilerin ihtiyaçlarını zaruri göstererek duygusal kontrol kurmayı nasıl başardıklarını görecek ve kendinizden kopmadan bu durumla nasıl baş edeceğinizi öğreneceksiniz. (Bu bölümde genel itibarıyla duygusal yönden olgunlaşmamış kişilere atıfta bulunacağım için bu ifadenin aynı zamanda duygusal yönden olgunlaşmamış tüm ebeveynleri de kesinlikle içereceğini aklınızda bulundurun.)

Düşünce Yapınız Yapıcı Olsun

Bu bölümde duygusal kontrolün, etkin bir şekilde başka bir yöne nasıl çevrileceğini ve olgunlaşmamış kişilerin duygusal tehditle istediklerini yaptırmalarını nasıl reddedebileceğinizi göreceksiniz. Onlara boyun eğmek yerine şimdi kendinize şunu söyleyin: *Az önce yaptıklarıyla ilgili bir şeyler yapabilirim.* Düşünce yapınızın çözüm odaklı olmasıyla ebeveyninizin gündemleri doğrultusunda savrulmayı bırakacaksınız.

Bir kadın danışanım yapıcı tutumu, diğer insanların talepleriyle baskı altına alınmama kararlılığı olarak tanımladı. Kendini şöyle ifade etti: "Onların aciliyetlerini zorla kabul etmeyeceğim. Kişisel alanıma girmelerine ve nasıl olmam gerektiğini bana söylemelerine izin vermeyeceğim."

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin baskılarına boyun eğmek yerine kendi kararlarınızı almaya karar verdiğinizde olgunlaşmamış ilişki sistemlerinin bilinçaltı çekimine karşı daha güçlü olursunuz. *Yapıcı* bir düşünce yapınızın olması, otomatikman her şeyi kabul etmek yerine sizi kendiniz için düşünmeye hazırlar. Ebeveyninizin varsayımlarını sorgulayarak kendi sınırlarınızı ve bağımsızlığınızı etkin bir şekilde koruyabilirsiniz. Onların özsaygılarını onarmanın ya da duygularını dengede tutmanın artık size bağlı olmadığını kabul edin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki sisteminin yarattığı baskıya karşı duyarlı olduğunuzda, olgunlaşmamış kişilerin oluşturduğu duygusal kontrol sizin için daha belirgin bir hâle gelir ve buna karşı koyması daha kolay olur. Bu kişilerin ne yaptığının farkına bir kez vardığınızda, zorlayıcı davranışları gücünü kaybedecektir. Onların kurbanı olmak yerine kendi yüzünüzü kendinize çevireceksiniz.

İlk olarak duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin kendi meselelerini nasıl her şeyden daha önemliymiş gibi gösterdiklerine bir bakalım.

Çarpık Varsayımlarına Meydan Okuyabilirsiniz

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, dünyayı bir çeşit çarpıtma (Wald, 2018) alanı olarak görürler. Bu alanda her şey abartılır ve bu kişilerin ihtiyaçları doğası gereği diğer insanlarınkinden daha önemli hâle gelir. Dikkatli olmazsanız onların çarpıtmalarını gerçek olarak kabul edersiniz. Bu koşulların olağanüstü olduğuna ve bu kişilerin gerçekten ilk sırada olmayı hak ettiğine razı olursunuz.

Onların en önemli kişi olduğunu kabul etmeyi bırakın.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin çocuğu olarak büyüdüyseniz, muhtemelen bazı insanlar size diğerlerinden daha önemli gibi görünmektedir. Örneğin birçok evde duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveyn kapıda belirdiğinde tüm gözler ona çevrilir. Onlar ilgi odağıdır ve herkes içgüdüsel olarak onları izler çünkü bu ebeveynler kötü bir ruh hâlindeyse hiç kimse hiçbir şeye yoğunlaşamaz. Aile mitolojisi şöyledir: Duygusal yönden olgunlaşmamış bu kişi ekstra özeldir ve aile üyeleri onları üzmemek için elinden geleni yapmalıdır.

Öyleyse herkesin yaşamını bir kişinin ruh hâline göre yönetebilmesini normal olarak düşündüğünüz için sizi kim suçlayabilir? Hâlâ bir şeyler öğrenmeye devam eden bir çocuk, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin ağır statülerini, gözlemlenebilir bir gerçek olarak algılayacaktır.

Bu kişilerin oluşturduğu aile hâkimiyeti normal ve sağlıklı değildir ancak bir çocuğun bunu bilmesine imkân yoktur çünkü çocuklar, ebeveyninin her şeyi yönettiğini nadiren anlarlar. Çocuklar, sadece olgunlaşmamış ebeveynin aile içinde nasıl davrandığına şahit olur ve yaşananları şöyle düşünürler: *Bu*

gerçek gibi görünüyor. Babam gerçekten de dünyadaki en önemli insan. Annemin duyguları başkalarınkinden kesinlikle daha önemli. Kız kardeşimin istekleri herkes için aşırı önemlidir.

Ne var ki şimdi bir yetişkin olarak daha iyi düşünebiliyorsunuz. Kendi ihtiyaçlarınızı düşünme hakkına sahipsiniz. Olgunlaşmamış kişilerin beklentisinin aksine hayattaki amacınız, herkesi gözünüzde olduğundan daha güçlü yapmak değildir. Bir insan, onun bir başkasından daha önemli olduğunu iddia edemez. Siz ve duygusal yönden olgunlaşmamış bir kişi, varoluşsal olarak eşitsiniz. Hiç kimse bir diğerinden daha önemli değildir. Siz, ne onların malı ne de hizmetçisisiniz.

Durumun acil olup olmadığını sorgulayın.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin çarpıtma alanı, her şeyi büyük bir meseleye çevirir. Onlar için sıradan yaşamın belirsizliği *hemen şu an* çözülmesi gereken bir kriz oluşturabilir. Üzgün olduklarında, hemen ortaya atlamalı ve onlara sorular sormalısınız. Olgunlaşmamış ebeveynle büyüdüyseniz muhtemelen stresli ve endişeli bir hayat sürmüşsünüzdür. Ebeveyninizin o andaki krizini izlerken tepki vermeye hazırdınız. Onların önünde durmamaya ihtiyaç duyuyor musunuz? Mutsuz beden dilleri hakkında hiç soru soruyor musunuz? Kimsenin onları rahatsız etmediğinden emin misiniz? Yakınmalarını dinliyor musunuz? Onları sakinleştiriyor musunuz? El üstünde mi tutuyorsunuz? Her ne olursa olsun, bu tür eylemleri gerçekleştiriyorsunuz çünkü onların duygusal dengesizliklerinin patlak vermesinden korkuyorsunuz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin sorunlarının gerçek mi yoksa sadece eski travmalarının bir senaryosu mu olup olmadığını söylemek zordur. Gerçekten kurban mı oluyorlar? Hiçbir sebep yokken insanlar onlara mı saldırıyor ya da bunu onlar mı başlatıyor? Bunu bilmek zor. Onların çarpıtma alanı size hiçbir şeyin onların hatası olmadığını ve herkesin onları

suçlamak için fırsat kolladığını söyleyecektir. Neyse ki şimdi olgunlaşmamış bir kişinin acil durumuna şüpheyle bakacak kadar duygusal kontrol hakkında bilginiz oldu.

Onların çarpık alanlarının içinde olduğunuzda, baskı yaratan sorunlarının tek çözümü sizmişsiniz gibi davranırlar. Ama çarpık ve kibirli hâlleri artık gözünüzü boyamadığında, büyük resme bakabilecek ve hem üzerinizde baskı kurmaya hem de sizden daha önemli olmaya hakları olmadığını fark edeceksiniz. Göz önünde bulundurulması gereken *iki* insan vardır, bir değil. İhtiyaçlarının, onları diğer insanlardan daha önemli veya haklı kıldığı doğru değildir.

Dalkavukluklarına kanmayın.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, istedikleri şeyi yaptırmak için size dalkavukluk ederler. Her şeyi biliyormuşsunuz, sadece siz güçlüymüşsünüz ve sorunlarını çözecek beceriye tek siz sahipmişsiniz gibi davranırlar. Sizsiz ne yapacaklarını bilmediklerini söylerler. (En kısa sürede daha istekli birini bulacaklarını tahmin ediyorum.)

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, muhteşem bir ilişki anlaşması yaparlar: Eğer istediklerini yaparsanız, onların *her şeyi* oluverirsiniz ancak satır araları, sadece onlar için yaptığınız son şey kadar iyi olduğunuzu söyler. Bu çarpık uzlaşmada, bir dakikalığına her şeyleri olurken bir dakika sonra hiçbir şeyleri oluverirsiniz. İşte bu nedenle ilişkilere bakış açıları aşırı derece benmerkezcidir. Onlar için ya harikasınızdır ya da işe yaramaz, arası söz konusu bile değildir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin, size dalkavukluk yapması dışarıdan çok cazip görünebilir. Hepimiz özel hissetmeyi isteriz. Geri kalan zamanda sizi görmezden gelseler ya da size saygısız davransalar bile kendinizi tekrar onların *her*

şeyi gibi hissettiğinizde affetmeniz kolay olacaktır. Bu kişiler, zaman zaman sizi özel, önemli ve sevecen hissettirdiği sürece birçok şeye katlanabilirsiniz. Sanatçılar, liderler, diktatörler ve diğer sömürücüler dalkavukluğu bu şekilde kullanmakla ünlülerdir. İnsanların özel hissetmeye ihtiyaçları olduğunu bilirler ve bunu güçlerini sağlamlaştırmak için kullanırlar.

Dalkavuklukların sizde işe yaramasına izin vermemelisiniz. Kandırma odaklı davranışların hiçbiri, anlamlı bir ilişki kurmayı sağlamaz. Ayrıca siz istedikleri zaman arayabilecekleri özel kişileri olmayı gerçekten *istiyor musunuz* bakalım? İyi bir ruh hâlinde olduklarında istediklerini yaptırmak için sizi pohpohlayan kişiler yerine size nezaket ve samimiyetle ilgi gösteren mert insanları tercih etmez misiniz?

Çarpık Alanlarından Kurtulmak

Şimdi bir adım geride durup duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin sizden daha önemli olmalarını sağlayan çarpık alanlarından kurtulmak için nasıl doğru sorular soracağımızı görelim.

Aciliyetlerini sorgulayın.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler her şeyi abartırlar. Küçük çocuklar gibi her bir hayal kırıklığını ya da hakareti dünyanın sonu olarak görürler. Yalandan ağlayan küçük bir çocuk gibilerdir. Onlara inanıp inanmayacağınızı bilemezsiniz. Bu nedenle tamamen kendilerine odaklanmış bakış açılarını körü körüne kabul etmemek çok önemlidir. Mevcut şeylerin gerçekliğini açığa kavuşturmak *size* kalmış. Aksi takdirde her biri acil olan ve çaresizlik içeren bir olaydan diğerine sürüklenirsiniz. Kendinizi korumak için durumun gerçekliğini sorgulamak ve onların çarpık bakış açılarını göz önünde tutmak önemlidir.

Bunu yapmanın ilk adımı, genellikle olgunlaşmamış kişilerin taleplerine eşlik eden aciliyetlere direnmektir. Abartmamalısınız, durumu onlarla birlikte çarpıtmamalısınız ve gerçekleri çarpıtmalarını kesinlikle kabul etmek zorunda değilsiniz. Durup düşünmek ve olaya nesnel bir şekilde ya da üçüncü bir kişi gözüyle bakmak için özgürsünüz. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin özelliklerini net olarak bilmeye dikkat edin. Olaylar, muhtemelen göründüğü kadar acil değildir. Duygusal çarpıtmalarını göz önüne aldığınızda, problemlerinin büyüklüğüyle ilgili sözlerine güvenebiliyor musunuz?

Biraz mesafe koyun ve problemi analiz edin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin, herhangi bir kriz anında çeşitli çarpıtmalar ve korkular nedeniyle dikkate almadıkları çok şey olduğunu unutmayın. Ciddi bir problemle karşılaştıklarında paniklerler. Akıllarında olan tek şey, birinin onları kurtarmak zorunda olduğudur. Hemen ortaya atlamanızı ve umutsuzluk dehlizinde onlara eşlik etmenizi ve ardından mucizevi şekilde işleri yoluna koymanızı isterler.

Olgunlaşmamış kişilerin baskı içeren ve bir yangın misali kontrol edilmesi zor duygularından bağımsız olarak ihtiyaçlarına ne seviyede cevap vereceğiniz size bağlıdır. Gerçek bir ihtiyacın seviyesi ne olabilir? Bunu düşünecek kişi sizsiniz çünkü onlar düşünmeyecektir. Onların acil durumlarına vereceğiniz uygun karşılık, hemen ortaya atılmak değil, biraz durup düşünmek ve öncelikle durumun gerçekliğini değerlendirmektir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış bazı kişiler, sorgusuzca, anında kabul etmek yerine analiz etmeyi istediğinizde sinirlenecektir. Tepkilerinin bazı problemlere neden olabileceğini öne sürerseniz, özellikle ihanete uğramış gibi hissederler. İstedikleri şeyi doğrudan onlara vermeyi kabul etmezseniz bunu sevgi eksikliği meselesine çevirirler. Bununla birlikte siz yine

de onlara önerdikleri dürtüsel çözümün en iyi yol olduğundan emin olmadığınızı çünkü onların sizden yardım istediğini ve sizin de olası diğer çözümleri onlarla birlikte düşünmek için zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyebilirsiniz.

Bunu reddederlerse tüm zamanların en büyük çarpıtmasını öne süreceklerdir: Durumu onlar kadar ciddiye almıyorsunuz. Neyse ki onların bu çarpık, tek taraflı ilişki teklifini kabul etmek zorunda değilsiniz. Başka bir yetişkinin ihtiyaçlarına öncelik vermek zorunda değilsiniz. Onlara düşünmeden hiçbir şey yapmayacağınızı açıklayın ve sizin ihtiyaçlarınızı da göz önünde bulundurmaya istekli olacaklarsa daha sonra konuşmaktan mutlu olacağınızı söyleyin.

Duygusal Bir Kontrol Girişiminin Ortasındayken Kendinize Sormanız Gereken Sorular

- Gerçekte olan nedir? (Sadece size söyledikleri değil.)
- Durumun kanıtlanabilir gerçekleri nedir?
- Krizin ciddiyeti nedir? Acil mi? Kim için acil?
- İstekleri, sorunu çözmenin en iyi yolu mu?
- Sakin olabildiklerinde problemi kendi kendilerine çözebilirler mi?
- Bu sizin sorumluluğunuz olmalı mı?

Bu soruları kendinize sorduktan sonra bunun gerçek bir kriz mi yoksa krize benzer duygusal bir kontrol mü olduğunu sorgulayabilirsiniz.

Gerçekten bir yükümlülüğünüz olup olmadığını belirleyin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, bir kriz yaşadıklarında size yardım etmek zorunda olduğunuzu hissettirirler. Bu, onların duygusal kontrol kurmalarının ilk aşamasıdır. Onların problemi, sizin probleminizdir. Tereddüt ederseniz ve enine boyuna düşünmek isterseniz şu tepkiyi verirler: "İhtiyaç duyduğum bir anda bunu yapmadığına inanamıyorum!" Ama sizin işiniz, imalı suçlamaları karşısında durup düşünmek ve *bu* koşullar altında, oynanan *bu* oyun içinde kendinize gerçekten bir *yükümlülüğünüzün* olup olmadığını sormaktır. Aksi takdirde vicdanınızın sesiyle onlara hak vererek duygusal kontrole tamamen teslim olursunuz.

Bir ilişkide sizin dışınızda hiç kimsenin yükümlülüklerinizi ve görevlerinizi belirleme hakkı yoktur. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin aciliyetleri, bir seçeneğinizin olmadığını ima etse de aslında bir seçeneğiniz vardır. Düşündüğünüz ve kendi iyiliğinizden ödün vermeden onlara yardım etmenin yollarını aradığınız için kötü bir insan değilsiniz. Böyle anlarda kendinize şu soruyu sorun: "Acil mi? En iyi çözüm bu mu? Bu benim sorumluluğum mu?" Yapmanız gerektiğini düşündükleri her şeyi derinlemesine düşünme hakkına sahipsiniz. Şu cümleleri dikkate alarak herkesin sorumluluklarını netleştirin: *Ben kimim? Onlar kim? Yükümlülük gerçekten ne demektir?*

Görev ya da yükümlülük almaya zorlandığınızı hissettiğinizde bunu kim, neden istiyor diye kendinize sorun. İki veya daha fazla kişiyi ilgilendiren bir konuysa kabul edilebilir tek bir seçenek olamaz. Birlikte çalışarak ikiniz, *her ikiniz* için de işe yarayan bir çözüm bulabilirsiniz. Byron Katie'nin (2002) şu cümlesini kendinize sorun: "Hissettiğiniz bu 'yükümlülük' mutlak ve kozmik bir *gerçek* mi? Rasyonel bir sorgulama, duygusal yönden olgunlaşmamış bir kişinin görüşünün olaylara bakmanın tek yolu olmadığını ortaya koyacaktır."

Onlar için bir şeyleri kolaylaştırmayı bırakın.

Kolaylaştırma, insanları kendi eylemlerinin tekrarlanan sonuçlarından kurtardığınız veya kendi başlarına yapabilecekleri şeyleri yaptığınız zaman gerçekleşir. Kolaylaştırma, diğer insanın becerikliliğini zayıflatır çünkü siz sorunlarını çözmeye devam edersiniz. Problemleriyle tek başlarına başa çıkmalarının imkânsız olduğunu kabul edersiniz. Kolaylaştırma, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilere yaşamınızı yönetme hakkı verir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, kendi çarpık alanlarının içine girdiklerinde paniklerler ve alternatifleri göremeyebilirler. Bunun sebebi alternatiflerin olmaması değildir. Bunun sebebi alternatifleri görmek için kendilerine yeterince zaman vermemeleridir. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, her şeyi aceleye getirdikleri için olaya anında dahil olmak için baskı hissedersiniz. Öte yandan hızla müdahale ettiğinizde bu davranışınızla, onlar için olayları bir başkasının çözmesi gerektiğine dair inançlarını doğrulamış olursunuz. Bu durum, onların endişeli ve talepkâr hâllerini güçlendirir.

Bert'in Hikâyesi

Küçük kardeşi Tom, Bert'ü panikle aradı ve on bin dolar borç istedi. Bert, bu çözümle daha büyük bir borç sorununa neden olacağını düşünüyordu. Tom'dan düşünmek için zaman istedi. Durumu yavaşlatma taktiği olarak da Tom'dan tüm detayları bir kâğıda yazmasını istedi. Böylece Bert, ne yapmak istediğini düşünmek için zaman kazanacaktı ve Tom da oturup bir problemi detaylı bir biçimde ele almayı deneyimleyecekti ancak Tom, bu teklife kırıldı ve bunun ne işe yarayacağını anlamadı. Sadece para istemişti. Tom'un duyduğu rahatsızlık, altta yatan niyetini ortaya koyuyordu: Tom, Bert'ün on bin doları vermesini bekliyordu ama kendisinden problemin içeriğini detaylı şe-

kilde yazması istendiğinde aşağılandığını hissetti. Borç veren hiçbir kurum, aynı talepte bulunmadan para vermez.

Şaşırtıcı olabilir ama duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin isteklerine anında cevap vermediğinizde sorun kendiliğinden çözülebilir. Yine de yaşadıkları sorun için endişe etmeniz normaldir, ta ki hayatlarına devam ettiklerini, uyuyabildiklerini ya da kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacak bir şeyler bulduklarını görünceye kadar. Çarpık bir alan içinden bakılan herhangi bir acil durumun çarpıtılmış olabileceğini hatırlamakta fayda var.

Şunu unutmayın: Zaman isteme ve yardım etmeyi gerçekten isteyip istemediğinizi düşünme hakkına sahipsiniz. Aldığınız karara karşı davranmak zorunda değilsiniz.

İlk önce ne vermek istediğinize karar verin.

Ne yapmak istediğinizi önceden düşünün: Hangi koşullar altında duruma müdahale ediyorsunuz ve ne zaman etmeyeceksiniz? Bunu, bir sonraki yardım çağrısından çok önce yaptığınız, ayrıntılı bir şekilde üzerine düşündüğünüz bir egzersiz gibi görün. Olgunlaşmamış kişilerin çarpık alanına girmeden önce kabul edilebilir sınırlarınız hakkında fikir edinin.

Örneğin ev sahibine parayı doğrudan vermek şartıyla bir aylık kiralarını ödemeyi kabul edebilirsiniz. Onlara yardım etmeyi de isteyebilirsiniz ancak önce onların kendileri için bir şey yapmasını bekleyin. Bu tür kararları siz teklif etmelisiniz ve durumlarıyla ilgili soru sorma ve değerlendirmelerini olduğu gibi kabul etmeme hakkına sahipsiniz. Çarpık alanlarının içindeyken göremedikleri farklı yardım önerilerinde bulunabilirsiniz.

Başka bir örnekle devam edelim. Yaşlı bir çift, bağımlı oğullarını iyileştirmek ve işe sokmak için binlerce dolar harca-

mıştı. Oğulları, onlardan para çalmıştı ama yine de başka bir borcu için para istemeye devam ediyordu. Yaşlı çift sonunda bu konu üzerine durup düşündü ve ne zamana kadar, hangi koşullarda yardım etmeyi istediklerini değerlendirdiler. Olabilecek her türlü korkunç senaryoyu düşündüler ve bu şekilde nereye kadar gidebileceklerine karar verdiler. Oğulları, ileride yanlarına taşınabileceklerini söylediklerinde buna da hazırlıklıydılar. Oğullarının yaşam tarzının, onların emekli hayatına uymayacağını zaten biliyorlardı. Kendi sağlıkları ve evlilikleri daha önce geliyordu. Oğullarının duygusal kontrolüne ya da tehditlerine karşı savunmasız değillerdi çünkü olası her şeyi daha önceden düşünmüşlerdi.

Egzersiz: Sonrası İçin Hazırlık Yapmak

Hayatınızda sürekli onlarla aynı düşüncede olmanızı ya da onlara yardım etmenizi bekleyen duygusal yönden olgunlaşmamış kişileri düşünün. Yapmaya istekli olduğunuz veya olmadığınız her şeyin bir listesini yaparak sonrası için kendinizi hazırlayın. Oluşturduğunuz liste, yerine getirmekten tereddüt etmeyeceğiniz şeylerden -örneğin susadılar ve su verdiniz- durup düşünmenizi gerektiren -sizden ailece tatile gitmeyi istemeleri- ve hiçbir suçluluk hissetmeden reddedebileceğiniz her şeyi -arkadaşlarında olduğu için onlara pahalı bir şey almanızı isterler- içerebilir. Bu tür durumlarla belki de hiç karşılaşmamış olabilirsiniz ama bu egzersizle sınırlarınızı önceden düşünerek uygulama yapmış olacaksınız.

Bir İsteği Reddetmenin Önemli İstisnaları

Her zaman istediğimiz gibi güçlü olamayız, bu nedenle zaman zaman ebeveyninizin isteklerine karşılık verebilirsiniz çünkü aksini yapmak için kendinizi çok yorgun ve yıpranmış

hissedebilirsiniz. Böyle hissetmeniz gayet normaldir. Kontrol edildiğinizi hissetmenin nasıl bir şey olduğunu fark edin ve geleceğe bir not yazın. Başka bir zaman durum, hayır diyemeyeceğiniz kadar ciddi olabilir ve kendinizi onlara yardım ederken bulabilirsiniz çünkü hiçbir şey yapmamak daha riskli olabilir.

Söz konusu ölüm kalım meselesi olduğunda yardım etmeye karar verebilirsiniz.

Risk altındaki bir hayat, yardım etmeyi kabul etmek için iyi bir istisnadır. Örneğin adamın biri huysuz, evsiz ve bağımlı kardeşi için kış boyunca kalacağı ucuz bir motel odası kiralamaya karar vermişti çünkü kardeşi hipotermi nedeniyle hastanede yatıyordu. Kardeşiyle başa çıkmak imkânsızdı ama donarak ölmesini de istemiyordu.

Meydan okuyucu başka bir durum da insanların intihar etmekten bahsetmesi olabilir. Bu bir çarpıtma mı panik hâli mi yoksa gerçek bir şey mi? Risk bu kadar yüksek olduğunda, polisi ya da diğer profesyonelleri müdahale etmeleri için arayarak olgunlaşmamış ebeveyninizin hayatını kurtarmak için harekete geçebilirsiniz. Daha sonra sizi böyle bir durumda tekrar ararlarsa güvenliklerini sağlamak için polisi arayarak onları koruyacağınızı bilirler. İntihar tehdidi, duygusal kontrolün en korkunç şeklidir. Sadece kendi çabanızla onların hayatını kurtaran tek kişi olma rolünü üstlenmeye izin vermemelisiniz. İntihar tehditleri, birinin gerçekten zarar görebileceği rehine durumu gibi ele alınmalıdır. Bu durumla tek başınıza mücadele etmeyi denememelisiniz, emniyet görevlilerini aramalısınız.

Göz önünde bulundurmanız gereken masum bir üçüncü şahıs olabilir.

Bazen duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin isteklerini, masum bir üçüncü şahıstan dolayı kabul etmeyi *seçebilirsiniz.*

Durumu dikkatlice inceledikten sonra onlarla aynı şeyi istediğinizi keşfedebilirsiniz ama sebepleriniz farklı olabilir. Örneğin Stan'in yetişkin kızı Layla, sayısız kez ondan para istemiş ve sorumsuzca harcamalar yapmıştı ancak Stan on yaşındaki torununun güvenliği için hava yastığı bulunan yeni bir araba alması için kızına yardım etmeyi kabul etti.

Neden Duygusal Kontrollere Karşı Savunmasız Kalırsınız?

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, istediklerini yaptıracak duyguları körüklediklerı için sınır koymaya gönülsüz olabilirsiniz. Duygusal kontrole teslim olabilirsiniz çünkü:

- Hayır dediğinizde kendinizi kötü hissedersiniz.
- Öfkelerinden korkarsınız.
- Yargılanmaktan ve cezalandırılmaktan korkarsınız.

Şimdi bu korkuların her birini ele alalım ve olgunlaşmamış kişiler üzerinizde baskı kurduklarında duygusal özerkliğinizi korumak için neler yapabileceğinize bakalım.

1. Hayır dediğinizde kendinizi kötü hissedersiniz.

Normal bir şekilde kendi çıkarınızı korumayı bencillik olarak görüyorsanız, muhtemelen özsaygınız duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin esareti altındadır. İsteklerine hayır diyemezsiniz ama yine de yeterince ilgili görünmezsiniz. Ne var ki sadece duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin çarpık dünyası içinde bir şeyleri iyice düşünmek ya da bir sınır belirlemek kabalık veya ilgisizlik olarak yorumlanabilir ancak onların kırıcı tepkileri oldukça etkili olabilir çünkü kimse kötü adam olmak istemez ve iyi kalpli hiçbir insan ilgisiz görülmeyi sevmez.

Tehdit edici olmayan şeyler söyleyerek çarpıklıkları düzeltebilirsiniz: "Kaba olmak istemiyorum. Senden farklı bir bakış açımın olmasını sevgisizlik olarak mı görüyorsun?" Ya da şöyle diyebilirsiniz: "Senle ben bu duruma farklı bakıyoruz ve bu nedenle her birimiz kendi yaşamımızdan sorumluyuz."

2. *Öfkelerinden korkarsınız.*

Duygusal kontrole izin de verebilirsiniz çünkü duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin öfkesinden korkarsınız. Duygusal tepkileriyle bizi kızdırırlar, tıpkı bebek uyurken parmak ucunda gezinen ya da yürümeye yeni başlamış patlamaya hazır bir çocuğa hayır demeye tereddüt eden insanlar gibiyizdir. Duygusal yönden olgunlaşmamış aşırı kontrolcü veya narsist kişiler, isteklerini yerine getirmediğinizde öfkeden deliye dönebilirler. Fiziksel olarak zarar verici şekilde davranmasalar da -ya da davranabilirler- ateş gibi parlayan öfkelerini hissedersiniz. Her an patlayabileceklerini düşünürsünüz.

Değişken bir yapısı olan olgunlaşmamış kişiler karşısında, sınırlarınızı belirlemek her zaman iyi bir fikirdir ve bunu yüz yüze yerine telefonda ya da size destek verecek insanların olduğu mekânlarda konuşarak güvenli koşullar altında yapmalısınız. Onlarla sınırlarınızı eleştirmeden, yargılamadan ve kızdırmadan belirlemelisiniz. Şöyle şeyler diyebilirsiniz: "Keşke istediğini yapabilseydim ama bu sefer yapmayacağım," ya da "Seni delilikle suçlamıyorum ama bu isteğin şu an yapabileceğimden çok daha fazlası."

Olası bir fiziksel şiddet söz konusuysa bu durumla güvenli bir şekilde nasıl başa çıkacağınızı öğrenmek için uzmanlara danışmalısınız.

3. Yargılanmak ve cezalandırılmaktan korkarsınız.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin yargılarına maruz kaldığınızda, bazen yaptığınız şeylerle ilgili neyin bu kadar kötü olduğunu anlamak zor olabilir. Dehşete düşmüş gibi davranabilirler ancak yaptığınız şeyin nasıl bu kadar korkunç olduğunu anlayamazsınız. Şunu unutmayın: Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, duygusal bir mutlak içinde düşünürler, yani tamamen onların yanında değilseniz sizi düşman olarak görebilirler.

Olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocuklarının birçoğu, yargılanma ve cezalandırma konusunda yoğun ve mantıksız korku yaşarlar. Ceza niteliğindeki bu yargılardan korkma duygusu; olgunlaşmamış ebeveynden, büyük kardeşlerden, öğretmenlerden ya da otorite figürü herhangi bir kişiden kaynaklanabilir. Çocukluk korkuları yeniden yüzeye çıktığında, korkutucu gelebilir, sanki hiçbir çıkış kapısı yokmuş ve düşüşünüz an meselesiymiş gibi hissedebilirsiniz. Cezaya ilişkin korkular tetiklendiğinde, şu şekilde düşünmeye başlarsınız; "Bu benim sonum olacak. Durum asla düzelmeyecek. Tamamen sıkışıp kaldım."

Örneğin danışanım Betsy, bazen gecenin bir yarısında kalbi sıkışarak uyanıyordu ve başına kötü bir şey gelecek gibi hissediyordu. Sürekli korku içinde yaşıyordu, öyle ki patron gibi otoriter birinin, onu bir şahin gibi izlediğini ve başarısız olmasını beklediğini hissediyordu. Çocukluğunda ahlakçı ebeveynleri, yargılama ve ceza konusunda o kadar titizlerdi ki kendini evde asla güvende hissetmemişti. Anne babası, yanlış yaptığını bile bilmediği şeyler için onu sürekli cezalandırıyordu. Betsy, küçük bir kızken kendini sadece annesi evi süpürürken ya da telefonda konuşurken güvende hissettiğini hatırlıyordu çünkü biliyordu ki o süreçte cezalandırılmayacaktı.

Yargılamayla ilgili iyi olan şey, kendinizi kötü hissetmek için onunla hemfikir olmanız gerektiğidir. Sizi belki yargılarlar ama suçlu hissedip hissetmeyeceğinizin kararını tek başına siz verirsiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin fikirlerini kabul etmemeye karar verdiğinizde, olumsuz yargılarından uzaklaşırsınız. Eleştirilerini kabul etmeyi reddeder ve sizin hakkınızda söyledikleriyle kendiniz için doğru olduğunu bildiğiniz şeyler arasında bir ayrım yaparsınız. Şunu unutmayın: Duygusal yönden olgunlaşmamış bir kişinin, bir şeylerin doğru olduğunu *hissetmesi*, o şeyin mutlaka doğru olduğu anlamına gelmez. Kararlarınızı onlar değil, siz kendiniz vermelisiniz. Adil olduğunu düşünmüyorsanız yargılarını reddedin.

Hepimiz zaman zaman olgunlaşmamış kişilerin kontrolü altına gireriz ve bundan dolayı kendimizi kötü hissederiz çünkü incinmemek ve korkmamak için kendimizle olan duygusal bağı koparırız. Maalesef bireyin kendini koruması için gereken bu bağın kopmasıyla olgunlaşmamış kişilerin çarpıtmalarının zihin ve kalbimizi ele geçirmesi daha da kolaylaşır.

Dissosiyatif Tepkisi: Neden Söyleyecek Bir Şey Düşünemiyorsun?

Şimdi direksiyonu çevirelim ve kendi duygularınızla bağınızı koparmanın, olgunlaşmamış kişilerin duygusal kontrolünün altına girmenizi nasıl kolaylaştırdığına bakalım. *Dissosiyatif,* psikolojik olarak kendinizden koptuğunuzda meydana gelir. Sizi bir buza çevirebilir ya da içten içe eritebilir ve hatta kendinizi bedeninizden kopmuş gibi hissedebilirsiniz.

Birçok insan dissosiyatif sözcüğünü sadece "çoklu kişilik" tanısı konulan insanların dramatik hikâyeleriyle duymuştur. Öte yandan dissosiyatif, doğal bir savunmadır ve kendinizden bilinçli şekilde uzaklaşma şeklinde olabilir. Duygusal kaçışın

ilkel bir türüdür ve özellikle de güvensiz bir ortamdaki çocuklar için tehdit ve korku karşısında gösterilen çok yaygın psikolojik bir savunmadır. Dissosiyatifi, otomatik kapatma vanası olarak düşünün. Yanlış olanı düzeltmez ama duygusal açıdan bunalmanızı engeller.

Kendinizden ayrışma -ya da ayrılma- sizi pasif yapar ve duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin duygusal kontrolle sizi ele geçirmesine izin verir. Maalesef kendinizden kopma durumu öyle otomatikman olur ki bu sürece nasıl girdiğinizi anlayamayabilirsiniz.

Kendinden Kopma Hâli ve Kökleri

Dissosiyatif ve kendinden kopma hâli, tehlike karşısında içgüdüsel olarak başa çıkma yollarımızdan biridir. Hayvanın, avcıdan kaçamayacak kadar ona yakın olduğunu fark ettiğinde yaptığı ölü taklidi ya da tonik hareketsizlik gibidir. Dissosiyatifi, duygularınızın buz kesmesi şeklinde bizzat deneyimlemiş olabilirsiniz. Duygularınızın buz kesmesi, belirsizlik veya inisiyatif kaybı gibi trans benzeri bir hâldir. Ne söyleyeceğinizi ya da ne yapacağınızı düşünemezsiniz. Herkes, kendini kapama hâlini deneyimlemiştir, hatta bu durum "sudan çıkmış balığa dönmek" deyimiyle de ifade edilir.

İnsanlar aşırı stres altındayken dissosiyatif kopukluk nedeniyle bedenlerinden çıkmış gibi hissedebilirler, sanki bedenlerinin dışında, havada süzülüyor ve kendilerine olanları izliyormuş gibi hissedebilirler. Bu, yaygın bir travma tepkisidir ve insanın farkında olduğu ama artık hareket edemediği bir noktada ne kadar kolay kendinden koptuğunu gösterir.

Dissosiyatif, bizi travmatik ağrı, yaralanma ve kaybın sarsıcı seviyelerinden korur. Bazen kendinizden uzaklaşmak ve hiçbir şey hissetmemek bir lütuftur. Örneğin bireyin kendinden kopma biçimleri acıya odaklanmadan hayatta kalmak için

savaşmasına yardımcı olabilir. Aynı şekilde matemli bir kişi uyuşmuş, yani kapalı moda geçerek inanılmaz kayıplara dayanabilir. Sarhoş edici maddeleri aşırı kullanan kişiler, duygularının farkında olmamak için olağan bilinçlerini reddederek dissosiyatif durumlarını yapay bir şekilde kapatmaya ikna olurlar.

Aynı ayrışma mekanizması, bilincinizi kaybetmenize ve olgunlaşmamış kişilerin üzerinizde duygusal kontrol kurmalarına izin vermenize sebep olur. Kırıcı yorumlara ya da mantıksız isteklere cevaben ne söyleyeceğinizi düşünemiyorsanız, küçük ölçekte dissosiyasyon yaşayabilirsiniz. Biraz şok içinde olabilir ve düşünemeyebilirsiniz.

Dissosiyatifi, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin verdiği tepkilerle erken yaşta öğrenebiliriz. Kısa süreli öfkelenen ya da sizi duygusal açıdan terk eden ebeveynle başa çıkmak için duygularınızla bağlantınızı kesmeniz gerekmiş olabilir. Çocuklar, kendi benliklerinden kopmanın acıyı nasıl uzaklaştırdığını keşfettiklerinde, bunu gitgide küçük bir tehdit olarak kullanabilirler. Bir süre sonra kendi içsel deneyimlerine yabancılaşırlar. Onları korkutan ve inciten şeylerden uzaklaşmak yerine tüm duyguları o kadar körelir ki yaşamı gerçek hâliyle algılamamaya başlarlar.

Kendinizden Kopmamanız Neden Önemli?

Bir kere kendinizden kopmaya başladığınızda, artık yaşananlar karşısında seçim yapamazsınız. Bu nedenle kopuş anını fark etmeyi ve engellemeyi öğrenmek çok önemlidir. Kendinizden kopmayı engellemenin yolları şunlardır:

1. Ne olursa olsun kendinizle bağınızı koruyun.
2. Çevrenizde olan bitenle ilgilenmemeye başladığınızda kendinizi toplayın.
3. Durumla başa çıkmanın etkin yollarını düşünmeye devam edin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerden, örneğin aile etkinliklerinden, kaçarken kişisel farkındalık kazanmak ve onlardan uzaklaşıncaya kadar sadece suyun akıntısına kendinizi bırakmak cazip gelebilir ancak kendinizden kopmanız, güçsüz olduğunuzu doğrular ki bu doğru değildir. Ayrıca böyle bir durum, uzun sürede daha çaresiz ve verimsiz hissetmenize neden olur.

Brendan'ın Hikâyesi

Brendan'ın, dul annesinin yıllık ziyaretlerinden ödü koparıyordu. Bana, annesi gelir gelmez "kendinden uzak tutmayı" öğrendiğini söylemişti. Büyürken bu pasif çözümü eleştirel, müdahaleci ve kontrolcü annesinin yanında bireyselliğini korumanın tek yolu olduğunu keşfetmişti. Annesi tarafından insafsızca eleştirilmektense gerçek benliğinden koptuğunda daha iyi hissediyordu. Bir çocuk olarak düşüncelerini ifade etmesi sadece alay, reddedilme ve evden kovulmayla sonuçlanıyordu.

Öte yandan Brendan'ın geri çekilmesinin ve uzaklaşmasının bir bedeli vardı: Annesi ziyarete geldiğinde kendini askıya aldığını hissediyor ve gider gitmez de abur cubura ve alkole inanılmaz bir istek duyuyordu. Brendan'ın başarısızlıkla sonuçlanan çözümü, kendini 'boşa' almaktı böylece annesi için duygusal hedef olma ihtimali azalacaktı ve ziyaretlerinden sonra tekrar şarj olmak için içki âlemine girecekti. Yeme ve içme onun kontrolündeki deneyimlerdi ve annesinin aksine ona faydası olan şeylerdi.

Brendan'ın annesiyle ilgili bir şeyleri değiştirmek için attığı ilk adım, kendinden kopmaya ve annesini ilgi odağı hâline getirmeye son vermekti. Brendan'ı gerçek duygu

ve düşüncelerinden kopmaması ve annesinin benmerkezci davranışlarıyla başa çıkarken pasif değil, aktif olması için teşvik ettim. Brendan, annesinin "tek taraflı konuşmalarını" duygusuzluk boyutuna ulaşmadan kesmeye başladı. Sürüklenmeye başladığını hissettiğinde konuyu aniden değiştirdi, ayağa kalktı ve dışarıya çıktı. Bunları yapamadığındaysa etkileşimi fiziksel olarak yarıda kesti. Brendan kendisiyle değil, annesiyle arasına mesafe koymayı aktif şekilde öğreniyordu.

Brendan kendisiyle bağını koparmaya son verdiği için kendi adına daha aktif oldu. Annesi işiyle ilgili istenmedik önerilerde bulunduğunda Brendan, öğüt istemediğini sadece anlayışla dinlenmek istediğini söyledi. Annesi bir hafta kalmak istediğinde bunu iki güne düşürdü. Brendan aynı zamanda annesinin eleştirel yorumlarına da farklı bir karşılık verdi, dikkatini vermemek yerine şöyle cevap vermeye başladı: "Bir dakika, bir dakika. Söylediklerini düşünmem için müsaade et." Böylece Brendan, kendini ayrıştırma alışkanlığını kesintiye uğrattı ve annesinin ona kendini nasıl hissettirdiğini anlamaya ve bunu ona anlatmaya çalıştı. Brendan, annesinin kendine ait dissosiyatif tehditlerini de azaltmış olabilir çünkü çoğu zaman olgunlaşmamış kişiler aşırı laf kalabalığını, farkına varmak istemedikleri derin duygulardan kendilerini uzak tutmanın ayrıştırıcı bir yolu olarak kullanırlar.

Brendan gibi siz de duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ya da ebeveynlerle etkileşim hâlindeyken bilinçli ve kendinizle bağlantıda kalmaya kararlı olmalısınız. Kendinizden ayrışmaya son verip bağlantıda kalmaya devam ettiğinizde duygusal kontrole artık duyarlı olmayacağınızdan bunu yapmak, denemeye değerdir. Yedinci bölümde kendinizle bağınızı yeniden kurmak için daha fazla yönteme ve becerilere değineceğiz.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Bu bölümde, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin duygusal kontrol için kullandığı taktikleri nasıl ayırt edeceğimizi ve bu taktiklere nasıl direneceğimizi gördük. Olgunlaşmamış kişilerin onlara yardım etmenizi sağlamak için çarpık alanları ve aciliyet duygusunu nasıl kullandıklarını öğrendiniz. Artık istediğinizden daha fazlasını yapmak için herhangi bir baskı hissettiğinizde, durumu derinlemesine düşünmek için kendinize zaman ayırmayı talep edebilirsiniz. Olgunlaşmamış kişilerin abarttığını artık anlayabilir, sizi rahatsız eden her türlü isteği bilinçli ve aktif bir şekilde reddedebilirsiniz. Ayrıca umarım bu kişilerin korkutucu baskılarının, öfkelerinin ve yargılarının sizi ayrışma noktasına getirerek kendinizle bağınızı nasıl koparabildiğini fark edebilirsiniz. Kendinizle olan bağınızı koparmanıza neden olacak her durum karşısında, sorumluluk almanın ve kendi adınıza hareket etmenin önemini öğrendiniz.

5. Bölüm

Etkileşimleri Yönetme ve Duygusal Tehditlerden Kaçınma Yöntemleri

Sizi Güçlendirecek Eylemler

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle etkileşimleriniz, kendinizi dilsiz, kontrolsüz ve güçsüz hissetmenize neden olabilir. Olgunlaşmamış ebeveynle büyüdüyseniz, muhtemelen duygusal tehdit ve istismarla başa çıkma becerilerini öğrenmediniz ancak şu anda bir yetişkin olarak bu durumlara yeni şekillerde karşılık verebileceksiniz. Bu bölümde sınırları nasıl çizeceğinizi ve olgunlaşmamış ebeveynlerin kontrol etme taktiklerinden nasıl kaçınacağınızı öğreneceksiniz.

Bununla birlikte yeni becerileri, *kendi* kişilik tarzınızla uyumlu hâle getirdiğinizden emin olmalısınız ki böylece konfor alanınıza dahil edebilesiniz. Bazı atılganlık gerektiren beceriler, tamamen yeni bir kişilik geliştirecek kadar güçlü hissedilebilir. Aşırı derecede körelmiş bu atılganlık hâli, sizi rahatsız edebilir ve birkaç denemeden sonra vazgeçme noktasına gelebilirsiniz. Örneğin basit reddetmeler ve hayır diyebilmek, bazı insanlar için kolayken sizin tarzınız olmayabilir. Siz özür

dilerken, tereddütünüzü dile getirirken ve kibarca yolunuza devam ederken kendinizi daha rahat hissedebilirsiniz. Aşağıdaki beceriler; tereddütlü, uysal ya da doğanız gereği şeker gibi olsanız bile işe yarayacaktır. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle etkileşiminizde hedeflediğiniz amaca ulaşırsanız, bu beceriler işe yarıyor demektir.

Becerilerinizi Daha Etkili Hâle Getirecek Öneriler

İlk olarak bu becerileri daha etkili hâle getirecek birkaç temel hatırlatıcıya bakalım.

Kendinize zaman ayırabilirsiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin yanında ne kadar acele ettiğinizi fark etmiş olabilirsiniz. Sanki düşünmek için bir dakikanızı ayırdığınızda onları rahatsız ediyormuşsunuz gibi hissedersiniz. Çocuklarından daima acele etmelerini isterler ve gecikmeler karşısındaki hoşgörüsüzlükleriyle herkesi gergin ve rahatsız ederler. Aşırı bencil oldukları ve çok az empati kurdukları için neden diğer insanların istedikleri şeyi anında yapamadıklarını anlayamazlar.

Onların aciliyetlerine karşı koyamamak işin kolay yanıdır. Birçok insanın acele ettiğinde kafası karışır ve bu durum, olgunlaşmamış insanlara duygusal kontrol kurmaları için daha büyük bir fırsat sağlar. Bu gerçeğin farkına varmadan önce onlar adına her şeyi çabucak yapmak için *kendinize* baskı yaparsınız. Bir kere acele etmeye başladığınızda, olgunlaşmamış kişiler duygusal durumunuzu kolayca ele geçirirler.

Kendinize zaman ayırmak, duygusal kontrolü engeller çünkü kendinizle bağ hâlinde olursunuz. Kendinizi korumak adına olgunlaşmamış kişilere söyleyebileceğiniz en önemli şeyler-

den biri şudur: "Bunu düşünmek için zamana ihtiyacım var." Olgunlaşmamış kişiler, bu cümleden nefret ederler çünkü onlara göre düşünmek için zaman kaybetmeye gerek yoktur. Size düşünmeniz gerekenleri söyleyerek işleri neden hızlandıramadığınızı anlayamazlar.

Onların zaman çizelgesine göre bir şeyler yapmayı kabul etmeyin. Neyle meşgul olmayı istediğinizi düşünmek için *zamana* ihtiyacınız var. Telaşa düşersiniz ve öz-farkındalığınızdan uzak şekilde yolunuza devam ederseniz emin olun ki kendi ihtiyaçlarınızı değil, olgunlaşmamış kişilerin ihtiyaçlarını karşılıyor olacaksınız.

İstediğiniz sonucu tam olarak bilin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerle *her bir* etkileşimi nasıl kurmak istediğinize odaklanın. Olgunlaşmamış kişilerin ne isteyeceğiyle ilgili endişe duymak yerine tercih ettiğiniz sonuca göre eylemlerinizi belirleyin. Zihninizde net bir sonuç yoksa olgunlaşmamış kişiler daha katı ve ne istediğini bilir bir yaklaşımla yönetimi ele geçirecektir.

İstediğiniz sonucu belirlerken her bir etkileşimi gereğinden fazla yapılandırmalı ve düzenlemelisiniz. Yapılandırmak, hedefinizi görünür kılar, böylece olgunlaşmamış kişilerin ısrarı, önem verdiğiniz şeyleri göz ardı etmenize neden olmaz. Bir etkileşimle ilgili istenen sonucu belirlemek için kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Bu etkileşimden istediğim şeyi elde edersem nasıl bir şey ortaya çıkar? (Belki o kişilerle aranıza bir sınır koyar ve gerçekten yapmak istediğiniz şeyi yapmayı kabul edersiniz.)

- İstediğim sonuç benim mi yoksa onların mı kontrolünde? (*Kendiniz* yapabileceğiniz bir hedef belirlemeye çalışın.)

- Bu etkileşimle amacım içsel büyüme mi yoksa farklı davranmak mı ya da her ikisi mi? (Duygularınızın farkında olarak gelişiminizi destekleyebilirsiniz ya da hemfikir olmadığınızda düşüncelerinizi dile getirerek yeni davranışlar edinmeyi deneyebilirsiniz.)

Bu yapılacaklar listesini önceden incelemek, odaklanmanızı sağlar, böylece istemediğiniz bir şeyi kabul etmenize neden olacak bir etkileşimde bulunmamış olursunuz. Tercih ettiğiniz sonucu, öncelik hâline getirerek pişmanlıktan sakının.

Olgunlaşmamış birinin davranışını çok ciddiye almayın: Sadece ısrarcı olun.

Kararınızı net bir şekilde verseniz bile duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ne yapmanız gerektiğini söylemekten hoşlanırlar. Bu gereksiz baskıdan kurtulmak için yapmanız gerekenler şunlardır:

- İsterseniz itirazlarını kabul edin ama onları ciddiye almayın. ("Hımm, evet,", "Evet, anlıyorum," ya da "Hımm," diyebilirsiniz.) Dikkate almadan bir dakika dinleyin, kibarca gülümseyin ve yumuşak bir ses tonuyla yapmak istediğiniz ya da yapmayı planladığınız şeyi tekrarlayın (Smith, 1975).

- Bir dirençle karşılaşırsanız, bunu sorun hâline getirmeyin. Sadece daha önce söylediğiniz cümleyi tekrarlayın. Bu bir çatışma tekniği değil, sadece suyun akıp yolunu bulmasıdır ve işe yarar.

- Tartışmayın çünkü tercihiniz, tartışma gerektirecek bir fikri kabul etmek değildir. Siz, kararınızı zaten verdiniz. Tartışmak, meşru bir irade yarışması anlamına gelir ve böyle bir şeyin hedefiniz olmadığını umuyorum.

- Kararınızı basitçe tekrarlayarak olgunlaşmamış kişilere

iki farklı kişi olduğunuz için iki bakış açısının olduğunu -unutmasınlar diye- hatırlatın.

Vicki'nin Hikâyesi

Vicki, alışıldığı üzere anne babasının evinde düzenlenen Şükran Günü yemeğine katılmayı planlamıyordu çünkü bu yıl kocasının ailesine eşlik etmek istiyordu. Annesi Maureen, Şükran Günü için aradığında Vicki bu yıl katılmalarının zor olabileceğini ve karar verir vermez kendisine bildireceğini söyledi.

Vicki ne yapacağını zaten biliyordu ama düşüncesini tam olarak söylemeden önce annesinin bu fikre alışması için ona biraz zaman vermek istiyordu. Annesine gelmeyeceklerini açıkça söylediğinde Maureen, tahmin edildiği üzere sinirlendi ve bu kararı kabul etmedi. Vicki tam ezilip büzülmek üzereydi ki kendine hemen annesinin duygularını dikkate almayacağını hatırlattı. Vicki, annesinin çarpık alanının devreye girdiğini görebiliyordu. ("Böyle bir şey olamaz, planlarında öncelikli kişi ben olmalıyım.") Kendine suçluluk duymaması gerektiğini de hatırlattı çünkü annesi peşini bırakmayacaktı.

Vicki, annesinin eleştiri oklarına gülümseyerek ve söylediklerini hafife alarak karşılık verdi. Sadece planını tekrarlamaya devam etti: "Haklısın anne, bu kez gerçekten farklı bir şey olacak. Biliyorum bizim de orada olmamızı istiyorsun ama biz bu yıl gelmeyeceğiz." Kendini tekrar etme tekniği, durumu lehinize çevirmenin basit ve dürüst bir yoludur.

Vicki'nin yapması gereken tek şey, annesi konuyu daha az gündeme getirinceye kadar aynı şeyi gerekli olduğu kadar hoş bir şekilde tekrarlamaktı. Fark ettiyseniz annesi vazgeçinceye kadar demedim. Duygusal yönden olgunlaş-

mamış kişilerden istedikleri şeyi elde etmekten vazgeçmelerini beklememelisiniz ama onları bu davranışları için daha az teşvik edebilirsiniz.

Jamal'ın Hikâyesi

Jamal, sadece bir yıl çalıştıktan sonra ilk işinden ayrılmaya ve daha eğlenceli görünen bir işe girmeye karar verdi. Otoriter babası bunu duyduğunda öfkelendi. Jamal'ı saçmalamaması için uyardı ve böyle bir şeyin özgeçmişi için kötü olacağını söyledi. Jamal, "Haklı olabilirsin baba ama bu kaçırmak istemediğim bir fırsat," diyerek cevap verdi. Babası tartışmaya devam ettiğinde Jamal sadece, "Haklı olabilirsin baba ama ben güzel olacağını düşünüyorum," demeye devam etti.

Hem Vicki'nin annesi hem de Jamal'ın babası, yetişkin çocuklarının kararlarını yargılama "hakları olduğunu" ileri sürüyordu. Neyse ki ne Vicki ne de Jamal ebeveyninin öfkeli tepkilerini ciddiye aldı. Ebeveyninin istedikleri gibi düşünme haklarını kabul ettiler, taleplerini değil. Hem Vicki'nin hem de Jamal'ın ebeveyninin hoşnutsuzluğu karşısında hedeflerinden nasıl şaşmadıklarını fark edin.

Vicki ve Jamal, akıllıca davranarak ebeveyninin düşünceleriyle zıtlaşmadılar çünkü önemli olan onların ne düşündüğü değildi. Önemli olan, yetişkinlerin kendi seçimlerini yapma hakkıydı. Sonuca önceden karar vererek ebeveyninin suçluluk, utanç veya korkuyla üzerlerinde baskı kurmaları için açık bir kapı bırakmadılar. Vicki, annesinin incinen duygularını onun için çözmek zorunda değildi ve aynı şekilde Jamal da babasını ikna etmek zorunda değildi.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynlerle Başa Çıkmak İçin Beş Etkili Beceri

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle etkin bir şekilde baş edebilmek için onların duygusal kontrollerine ve çarpıtmalarına karşı bağışıklık kazanmak adına yapabileceğiniz beş şey şöyle:

1. Kurtarıcı rolünden çıkın.
2. Geçiştirin ve kaçamak cevaplar verin.
3. Etkileşimi yönetin.
4. Kendiniz için alan oluşturun.
5. Onları durdurun.

1. Kurtarıcı rolünden çıkın.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin yetişkin çocuklarının birçoğu, ebeveynlerinin kurtarıcısı ya da koruyucuları olmaları gerektiğini düşünürler. Bu tür kişiler, Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları (Gibson, 2015) adlı bir önceki kitabımda anlattığım içselleştirici türüne girerler. İçselleştiriciler; anlayışlı, hassas kişilerdir ve genellikle kendi tercihlerini geçersiz kılarak insanlarla empati kurarlar. Hiç gerekmediğinde bile sorumluluğu üstlenerek söylenenleri ciddiye alırlar. İçselleştiriciler, olgunlaşmamış kişilerin sorunlarını henüz onlar istemeden çözmeye çalışırlar. Bu aşırı sorumluluk, bir tür bağımlılık (Beattie, 1987) şeklidir ve başkalarının sorunlarını sizden istenmediği hâlde kendi sorununuz gibi görür, böylece sevgi ve değer görmeye çalışırsınız. Sonuçta kendi hayatınızdan daha çok onların hayatı için çaba gösterirsiniz.

2. *Geçiştirin ve kaçamak cevaplar verin.*

Geçiştirmek, duygusal yönden olgunlaşmamış bir kişinin, sizi istediklerini yapmaya zorlama girişiminden kaçınma sanatıdır. Kaçamak cevap vermek, olgunlaşmamış kişiler tehdit moduna girdiğinde onları reddetmekten daha çok işe yarar.

Olgunlaşmamış kişiler kontrolü ele geçirmeye çalıştıklarında, tepkinizi ölçerek baskı kurarlar, dırdır ederler ve kavga ederler; böyle yaparak sizi zor duruma sokacak bir şey bulurlar. Satır arasına gizlenen istekleri şöyledir: "İkinci planda ol, benim bakış açımı kabul et, rolünü benim kazanacağım şekilde oyna." Öte yandan bir mücadele içine sürüklenmektense öz-farkındalığınızı artırmak için bir süre durabilir ve basitçe şunu söyleyebilirsiniz: "Bilmiyorum," veya "Şu anda buna gerçekten cevap veremem."

Olgunlaşmamış kişiler, bir tartışma başlatmaya çalışırlarsa rahat bir nefes alın ve sonra kaçamak bir cevap verin: "Şu anda bu konuyla ilgili söyleyecek bir şeyim olduğunu düşünmüyorum." Yanlış ya da saçma görünen herhangi bir şeye vereceğiniz başka bir geçiştirici cevapsa tarafsızlığınızı gösteren sesler çıkarmaktır: "Hı hı,", "Hımm!" ya da sadece, "Hıh." Söylenenleri geçiştirmek etkilidir çünkü asla gerginlik yaşanmaz ve vereceğiniz minimum seviyedeki geribildirim sizi daha az ihtiyaç duyulan bir muhalif yapar.

Bu beceriyi kendinizi bir hedef hâline getirmek yerine engeller etrafında akıp gitmenizi sağlayacak bir şey olarak düşünün. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, adilce mücadele edecek kadar olgunlaşmadıkları için onlarla yüzleşmek, dalavere ve hile gerektirir. Sizi yavaş yavaş yıpratırlar ve istediğiniz sonuca ulaşmaktan alıkoyarlar. İrade savaşını kabul ederseniz, onlar kazanabilir çünkü mantıksız cevaplarını anlamlandırmaya çalışırken benmerkezci görüşleri beyninizi yoracaktır.

Onların duygularını kabul etmeye çalışın. Ustaca bir geçiştirme, *duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin duygularını kabul etmektir.* Bu yöntemi uygularken samimi olunmalı ve çıkarcı davranılmamalı, aksi takdirde işe yaramayacaktır. Bunu küçümseyerek ya da alaycı bir şekilde yaparsanız onlara olan duygusal tepkiniz azalmayacak aksine artacaktır.

İlk olarak onlardan duygusal açıdan uzak durun ve tıpkı kendi hakkınızı koruduğunuz gibi istedikleri gibi hissetme hakkına sahip olduklarını kabul edin. Ne onların duygularını yargılamak ne de istediklerini yapmak zorundasınız. İşler istedikleri gibi gitmediğinde olgunlaşmamış kişilerin üzüldüğünü anlayın ama onlar mutsuz diye kendi fikrinizi değiştirmeyin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler sizi eleştirmeye veya suçlamaya başladığında bu şekilde davranmak zor olabilir ancak sert durur ve kedinizi müdafaa ederseniz yangına körükle gitmiş gibi olursunuz. Bunun yerine dövüş sanatlarından bir tekniği kullanın. En üst düzey beceri, ne zaman duracağınızı bilmek ve rakibinizin enerjisini harcamasını ve dengesini kaybetmesini sağlamaktır. Mecazi olarak, yana dönün ve onlara ait duyguların üzerinizden akıp gittiğini izleyin. ("Anne şu anda bana kızdığını biliyorum," ya da "Baba biliyorum ki şu an hata yaptığımı düşünüyorsun.")

Hoş bir gülümseme ve sevecen bir baş sallama, o anı geçiştirmenizi, sakin ve dikkatli olmanızı sağlayacaktır. Özellikle bir açmaza düştüğünüzde şunu söylemek faydalı olabilir: "Söylediklerin doğru olabilir anne. Haklı olabilirsin. Sahip olduğum şeyle elimden gelenin en iyisini yapmak zorundayım."

3. Etkileşimi yönetin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler veya ebeveynlerle etkileşim kurarken aslında esneklik ve empatiden yoksun, hayal kırıklığına tahammülü olmayan insanlarla uğraşıyorsunuz.

Bu tür ebeveynler ve kişiler, fazlasıyla kontrol, eleştiri ve olumsuzluk içeren birkaç sabit savunma mekanizması kullanarak baskın olmaya çalışırlar ancak aşırı duygusal tepkileri, tercih ettiğiniz sonuca ulaşmak için size etkileşimi yönetme fırsatı verir.

Örneğin duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, sohbet ederken kendileri için önemli konuları gündemde tutarak genellikle basmakalıp ve kendine odaklanmış bir şekilde konuşur. Bir konuşmada genellikle hep aynı konuları konuştuklarını fark ettiniz mi? Sizinle ilgili nadiren soru sorduklarını fark ettiniz mi? Başkaları hakkında daha fazla bilgi edinmek veya onları keşfetmekle ilgilenmezler. Konuşmayı zenginleştirerek daha keyifli bir deneyime yol açabilirsiniz.

Konuşmayı yönlendirebilir ve derinleştirebilirsiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveynle büyüdüyseniz, lafa karışıp sohbeti daha keyifli bir hâle nasıl getireceğinizi asla öğrenmemiş olabilirsiniz çünkü sizin bir çocuk olarak rolünüz, konuşmak istedikleri her şeyi dinlemekti.

Ne var ki şu anda bir yetişkin olarak konuşma esnasında lider rolünü üstlenebilirsiniz. Konuyu değiştirebilir, olumsuz düşünceleri yönlendirebilir, korkuyu azaltabilir ve sohbetin gidişatını değiştirecek sorular sorarak konuşmanın seyrini tamamen değiştirebilirsiniz. Konuşmayı farklı bir yöne çevirmeye hazır olarak kendinizi daha olumlu hissetmenizi sağlayacak etkileşimler oluşturabilirsiniz.

"Bu şekilde hissetmene neden olan ne tür deneyimler yaşadın? Bu şekilde olsaydı durumun daha iyi olacağını nasıl düşünüyorsun? Bu durumun bazı olumsuz yönleri ne olabilir? Bu durumun istenmedik ne tür sonuçlara yol açacağını merak ediyorum. Senin bir fikrin var mı?" gibi sorular sorarak merakınızı ifade edebilirsiniz.

Şu cümleleri söyleyerek onları daha anlamlı bir sohbet için de teşvik edebilirsiniz: "İnsanlar böyle düşünmez. Diyecekler ki... O zaman onlara ne diyeceğiz?" Olgunlaşmamış kişiler hâlâ konuşmaya devam edecektir ama siz şu anda pasif bir şekilde sürüklenmek yerine konuşmayı daha karmaşık ve ilgi çekici hâle getirdiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin sizi pasif olmaya zorladığı bir etkileşimde aktif olmak, doğal olarak olumlama yapmaktır.

Farklı konular açabilirsiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, basmakalıp düşündükleri için isteseler bile kaçamayacakları konular içinde sıkışıp kalırlar. Sadece kendileriyle meşgul olmaları, konuşacakları konuları da sınırlar. Onları benmerkezciliklerinin kuyusundan çıkaracak kişileri gizliden gizliye hoş karşılayabilirler.

Sevdikleri televizyon programlarını, filmleri ve bu programlarda neleri sevdiklerini sorabilirsiniz. Bir şeyler satın alabilecekleri en iyi yerleri, ne tür yemekleri sevdiklerini kısacası ilgi duyabilecekleri alanları araştırın. Çıkar elde etmeye çalışmıyorsunuz sadece gündemi yönetiyorsunuz. Pasiflik ve ayrışmanın içine sıkışıp kalmak yerine bilerek aktif kalıyorsunuz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler bir süre konuştuktan sonra araya girerek "Şöyle bir fikrim var," diyebilirler ama siz odak noktalarını değiştirebilirsiniz ve sonrasında düşüncenizi kısaca paylaşabilir ve "Sen ne düşüyorsun?" diyerek sohbete devam edebilirsiniz. Bu durum, sohbet etmek için basit ve anlamsız gibi görünebilir ki gerçekten de tam olarak öyledir. Bununla birlikte böyle bir sohbet ortamı oluşturmak, kendi başlarına yapabilecekleri bir şey değildir.

Konuyu o an değiştirmek genellikle zordur, bu nedenle önceden hazırlık yapılmalıdır. Bunun için en güzel fikir, içinde

farklı konuların yer aldığı kart oyunlarını kullanmaktır. Olgunlaşmamış kişileri ziyarete gitmeden önce bu kartlardan birkaç tanesini yanınıza alın. Bu kartlarla, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin zihin yorucu konuşmalara başlayacağını fark ettiğiniz an, onları durdurmanın yolunu bulmanız kolaylaşabilir. Aile geçmişiyle, çocukluk dönemiyle -onların ya da sizin- ve uzak akrabalarla ilgili sorular ilginç olabilir, hatta bu konularla ilgili soru sorduğunuz için ileride memnun bile olabilirsiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, duymaktan yorulduğunuz konuları açtıklarında sözlerini kesip "Lafını kestiğim için özür dilerim ama bu bizim konumuzun dışında. Benim sana asıl sormak istediğim şey..." diyebilirsiniz. Sonrasında gerçekten onlarla ya da geçmişleriyle ilgili öğrenmek istediğiniz birkaç soru sorun. Diğer insanları aktif bir şekilde konuşmaya davet etmek, olgunlaşmamış kişilerin tekelinden kurtulup nefes almanın başka bir yoludur.

Bu yollarla, etkileşimi etkin olarak daha canlı ve karşılıklı hâle getirmek için yönetebilirsiniz. Fikirlerinizi dinlemeyebilirler ama *soru sorarsanız* sizi duyma ihtimalleri daha yüksektir. Tekrar söylemek gerekirse amaç, onları değiştirmek değil, etkileşimi onlar için daha ilginç ve cazip hâle getirecek şekilde *yöneterek* keyif almayı sağlamaktır.

Etkileşimi yönetmek, birinin üzerinde güç kurmak değildir, sadece insanları üretken bir yola yönlendirmektir. Her sohbeti tekelleştirerek ya da konunun ne olacağını daima belirleyerek çocuklarımızın kaçmasına izin vermemeliyiz. Benzer şekilde, duygusal yönden olgunlaşmamış kişileri de böylesine özel ve mantıksız sosyal bir güçle yetkili kılmak iyi değildir.

4. Kendiniz için alan oluşturun: İlginizi kesin, sınır koyun ya da terk edin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler ya da kişilerle zaman geçirmeden önce kendiniz için nasıl sağlıklı bir alan oluşturacağınızı planlayın. Bu, kendinizle bağınızı koparmamak ve olgunlaşmamış kişilerin tek kişilik gösterilerinin içine sıkışıp kalmamak için gereklidir.

İlginizi Kesmenin ve Mesafe Koymanın Yolları

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişileri konuşmaya teşvik etmek, bazen isteyeceğiniz en son şeydir. Duygusal mesafeyi korumayı tercih edebilirsiniz çünkü duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler baskı kurmayı, eleştirmeyi, utandırmayı veya alay etmeyi severler.

Zihninizde canlandırın. Bir arkadaşım, annesinin odasına girmeden önce korunaklı bir cam fanusun içinde olduğunu hayal ettiğinde her şeyin yolunda gittiğini fark etti. Annesinin söylediği olumsuz sözleri, zihninde fanusa vuran bir çakıl taşı gibi düşünüp cama zarar vermeden sekip gittiğini hayal etti. Ayrıca izlediği komik bir videodan esinlenip annesini ziyarete gittiğinde, durumu eleştirilerini duymaktan *keyif* alacağı hâle getirerek işi oyuna dönüştürdü (Degeneres, 2017). Örneğin arkadaşım, annesi onu, "Neden saçlarını kestirdin?" gibi görünüşüyle ilgili olumsuz bir yorumla karşıladığında, sanki annesi muhteşem bir şey söylemiş gibi davranıyordu. "Gelmene çok sevindim! Seni görmek harika bir şey!" Bu tezatlık karşısında arkadaşımı bir gülme alırdı ki böylece her şey gözüne daha ılımlı gelirdi.

Övgüde bulunun. Övgü, arkadaşımın annesiyle daha samimi bir alan oluşturmasını sağlayan başka bir yoldu. Övgü, ilgiyi kesmenin bir yolu olarak görülmese de esasen işlevi tam da budur. Övgüde bulunmak, sizi etkileşimden

sorumlu tutar ve olgunlaşmamış kişilerin ruh hâlini muhteşem şekilde yönetir. Övgü, olgunlaşmamış kişilerin gurur duyacağı herhangi bir konuda olabilir. Bunun en iyi yanı şudur: Olgunlaşmamış kişiler artık sizi değil, onlara yönelttiğiniz övgüleri kendi yararlarına kullanırlar.

Hızlı hareket etmelisiniz. Nefes alıp verme ihtiyacı duyduğunuz anda hızlı hareket etmeniz çok önemlidir. Yorulduğunuzu, dayanamayacağınızı hissetmeye başladığınızda mola vermezseniz, duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki sistemlerinin trans alanına saplanabilir ve uzun bir süre oradan kurtulamayabilirsiniz.

Olgunlaşmamış kişileri ziyaret eder ve onlar tarafından mahsur edildiğinizi hissetmeye başlarsanız, etkileşimi anında bölün ve "Aa bir dakika, tuvalete gitmem lazım,", "Şey, biraz uyusam iyi olacak sanki," ya da "Hımm, özür dilerim ama sanki uykum geliyor, biraz temiz hava alayım. Birazdan dönerim," gibi şeyler söyleyin.

Bu örneklerde olgunlaşmamış kişilerin konuşma akışını "aaa, şey, hımm" gibi ifadelerle böldüğünüzü fark ettiniz mi? Bu küçük ifadeler, monologlarının kontrolü altına girmeden önce inşa edeceğiniz katmanın ince bir kenarını oluşturur.

İlerleyen zamanlarda, konuşmayı yönetme konusunda daha becerikli olacağınız için bu tür mazeretlerin arkasına sığınmaya ihtiyaç duymayabilirsiniz ancak kendiniz için yeni bir alan oluşturmaya başladığınızda, bu yöntemler sürücü koltuğuna geçmenin en iyi yoludur. Kendiniz için bir kez alan oluşturduğunuzda, etkileşimi kontrol edene ve artık tuzağa düşmeyene kadar alanınızı korursunuz.

İnzivaya çekilebileceğiniz bir alanınız olmasına dikkat edin.

Gücünüz yetiyorsa duygusal yönden olgunlaşmamış bir ki-

şiyle aynı evde kalmak genellikle iyi bir fikir değildir. Olgunlaşmamış kişilerle zaman geçirdiğinizde, eşzamanlı olarak göz ardı edilmenin ve umursanmamanın garip kombinasyonunu deneyimlersiniz. Böyle insanların etrafında kendinizle iletişimde kalmak yorucu olabilir çünkü sizinle bir insan gibi değil, izleyici gibi ilişki kurarlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, sizi tükettikleri için inzivaya çekileceğiniz bir alanınızın olması ve tazeleneceğiniz molaları planlamak, kısa ziyaretler sırasında bile bir zorunluluktur. Bir otelde ya da pansiyonda kalmak, ailenizle tamamen yirmi dört saat geçirmek zorunda kalmadan vakit geçirmenin harika bir yolu olabilir. İşinizle ilgili yapmanız gereken şeyler olduğunu söyleyerek rahat bir şekilde çalışabilirsiniz de.

İnzivaya çekilmek zaruridir çünkü onlara maruz kalma durumunuzu kontrol etmenizi sağlar. ("Baba, bu fikrin harika ama otele gidip akşam yemeğinden önce biraz dinlenmek istiyorum.") Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, fiziksel ihtiyaçlardan dolayı tartışmaya girmezler ve onlar için fiziksel ihtiyaçlar davranışlarından ötürü nasıl hissettiğinizi açıklamaya çalışmaktan daha anlamlıdır.

Örneğin James, ne zaman şehir dışından gelip bir aile toplantısına katılsa partneriyle birlikte günlük yürüyüş saatlerini planlıyorlar, şehirde geziniyorlar ve sinemaya gidiyorlardı. Böylece aile dinamiklerinden ve baskısından uzaklaşabiliyorlardı. Akrabalarının davranışlarında mizah arıyor ve olaylara bir bütün olarak bakmayı sürdürebilmek için yaşananlarla ilgili şaka yapıyorlardı. Özellikle biri ne zaman düşüncesizce davransa gözlerini kaçırıyorlardı çünkü sonrasında dedikodu yapmaya başlayacaklarını biliyorlardı. Duygusal tehdidi ciddiye almadan ortam değiştirirseniz sizi ele geçiremezler.

Başka bir kadın, ailesini ne zaman ziyaret etse en yakın arkadaşıyla mesajlaşıyordu. Fırsat bulduğu her an ortamdan uzaklaşıyor ve olanları arkadaşına bol emoji eşliğinde mizahi şekilde yazıyordu. Babası her zaman o lanet telefonda olduğunu söylediğinde gülüyor ve şöyle yanıt veriyordu: "Bağımlı gibi olduğumu biliyorum."

Bu tür kaçamak cevapların adil olmadığını ve dürüst bir ilişkiyle ilişkilendirilmeyeceğini düşündüğünüzü tahmin ediyorum ancak daha özgün bir ilişki kurmaya çalışmadan önce ilk olarak kendinizi daha aktif ve bilinçli bir şekilde koruyabilmeniz gerekir. Onuncu bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerle daha gerçekçi olmanın yollarına değineceğiz ama ilk olarak kendinizi korumayı sağlayacak bazı önlemleri öğrenmeniz gerekmektedir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilere maruz kalma sürenizi sınırlayın.

Olgunlaşmamış kişilere ne kadar zaman ayırırsanız ayırın ya da ne kadar özen gösterirseniz gösterin asla yeterli olmadığını düşünürler. Her şeyi onların eline bırakırsanız, onlar dinlenirken siz duygusal yönden bitap düşersiniz.

Onlarla ilgilenmemeye başlamadan önce ne kadar süre onlara maruz kalmaya dayanabileceğinize karar verin. Belirlediğiniz süre bittiğinde gerinin, iyice bir esneyin ve şöyle deyin: "Kusura bakma ama çok yorgunum. Gitsem iyi olacak," ya da "Bacaklarımı esnetmem lazım." Sonrasında ayağa kalkın ve daha rahat hissedeceğinizi düşünüyorsanız hafifçe elini okşayın, dostane bir şekilde yavaşça omzunu sıvazlayın.

Söylenir ya da neden sürekli yorgun olduğunuzu merak ederlerse, "Evet, belki de uyku bozukluğu yaşıyorum," diyebilirsiniz. Gerçek şu ki benmerkezci ve duygusal açıdan ih-

malkâr kişilerin etrafında olmak yorucudur. Muhtemelen öyle anlarda uykunuz gelmiş gibi hissedersiniz. Adalet yerini bulur, onların konuşması gerekiyorsa sizin de dinlenmeniz gerekiyor.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin ne kadar uzun veya neyle ilgili konuştuklarına dair bir fikirleri yoktur. Örneğin Michelle, artık çok fazla ortak noktası olmadığı eski oda arkadaşıyla yaptığı telefon görüşmelerini kâbus olarak görüyordu. Uzun bir süre onu dinledikten sonra Michelle, konuşmayı bitiriyordu. Oda arkadaşı şaşkınlık içinde, "Ama seninle akşama kadar konuşabilirim," diyordu. Başka bir kadın danışanım, annesiyle telefonda bir saat konuştuktan sonra gitmesi gerektiğini söylediğinde annesinin, "Konuşmaya *asla* zamanın yok!" diyerek söylendiğini anlatmıştı.

Sesli mesaj, sürekli konuşan duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler sizi aradığında bir çözümdür. Telefonlara mesaj ya da e-posta yoluyla, "Telefonu açamadım, nasılsın?" gibi cevaplar vermek iletişim süresini sınırlı tutmanın başka bir yoludur. İnsanların istedikleri her an size ulaşmaya hakkı yoktur. Müsait olduğunuz zaman -tercihen başka bir yerde olmak zorunda olduğunuzda- onları geri arayabilirsiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler ya da kişiler, kendi mutsuzlukları ya da şikâyetleri için kulağınızı bir çöplük olarak kullandıklarında, "Zor zamanlardan geçiyorsun. Daha iyi hissettiğinde seni arayacağım," diyebilirsiniz. Şunu unutmayın: Yaptığınız şeyin anlamlı olması gerekmiyor, sadece sizi zor durumdan kurtarması yeterli. Duygusal yönden olgunlaşmamış bir kişi, size karşı suçlayıcı ya da eleştirel yaklaşırsa tarafsız bir şekilde, "Ah, bunu bilmiyordum!" ya da "Seni duyuyorum ancak biz farklıyız ve şimdi gitmeni istiyorum," diyebilirsiniz.

Telefonu açtığınız an, sınır koymanız iyi bir fikirdir: "Alo,

Nasılsın? Beş on dakika müsaitim. Ne oldu?" Olgunlaşmamış kişi, "Senin zaten hep acelen var. Artık konuşamıyoruz," gibi şeyler söylerse, "Beş on dakika müsaitim, ne oldu?" demek uygun bir cevap olacaktır.

Yeri gelmişken, "Neler yapıyorsun?" ya da "Bana söylemek istediğin bir şey mi var?" gibi merak içeren açık uçlu sorular sorarak karşınızdakini uzun cevap vermeye teşvik etmek yerine "Ne oldu?" diyerek doğrudan konuya girdiğinizi ima edebilirsiniz. Bunu yapmak kabalık değil, aksine karşınızdaki kişiye ne kadar zamanınız olduğunu kibarca bildirmektir.

Belirli konuları konuşmayı reddedebilirsiniz.

Lexi, annesi Joanne'nın aile üyeleri hakkında konuşmasından nefret ediyordu. Bir gün annesine dedikoduları dinlemeyeceğini söyledi. Joanne gücendi ve savunmaya geçti: "Ama sana söylemezsem başka kiminle konuşabilirim?" Lexi, bunun onun çözeceği bir problem olmadığını fark etti ve annesine başka konular hakkında konuşurlarsa mutlu olacağını söyledi. O günden sonra Joanne ne zaman akrabaları hakkında söylenmeye başlasa Lexi sözünü kesip "Gitmem lazım anne," deyip daha fazla açıklama yapmadan telefonu kapattı. Bazen Lexi sadece telefonu kapatıyordu ya da bağlantı kopuyormuş gibi davranıyordu. Bir süre sonra annesi yakınmaya ve başka bir konuya geçmeden önce, "Aaa evet, sen bu konuyla ilgili konuşmak istemezsin," demeye başladı. Bu durum, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyn karşısında istikrarlı durmanın ne kadar etkili olabileceğinin başka bir örneğiydi.

Size uygun bir stil kullanın.

Lexi konuşmayı bitirip *anında* telefonu kapatma hakkını kendinde görüyordu. Uzun uzun hoşça kal demek ya da kibarca vedalaşmak yoktu. Sadece telefonu kapatıyordu. Diğer yandan Audrey, kibar olduğunda kendini rahat hisseden biriydi. Örneğin annesinin kendini bunalttığını hissettiğinde araya

girip yumuşak bir ses tonuyla, "Anne gerçekten özür dilerim ama şu anda gitmem gerekiyor. Daha sonra konuşuruz," diyordu.

Anında ya da kibar bir şekilde olması fark etmeksizin her iki kadın da enerjilerini başarılı bir şekilde koruyor ve annelerinin kontrol etme girişimini reddediyorlardı. Hem Lexi hem de Audrey telefonu kapatabilme amacına başarıyla ulaştı ama bunu farklı yollardan yaptılar.

Konuşmaya aniden son vermek, kaba ya da kötü görünebilir ama değildir. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin empatiden yoksun olması, dolaylı anlatımı sizin kadar kolay anlamalarına engel olur. Onların konuşmayı uzatmaya hakları olduğu gibi sizin de bitirmeye hakkınız vardır. Ayrıca istediğiniz zaman bitirebileceğinizi biliyorsanız onları daha sonra dinlemekten keyif alabilirsiniz. Sınır koymak, ilişkiniz için faydalıdır. Pasif bir dinleyici olmak yerine aktif bir katılımcı olmanın bir parçasıdır.

Sadece çıkıp gidin.

Yetişkin birçok çocuk, olgunlaşmamış ebeveyni etkileşimi bitirinceye kadar beklemek üzere eğitilmiştir, aksi takdirde kaba veya saygısız biri olarak adlandırılma riski vardır. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, genellikle çocuklarına duygusal bir alan tanımayı reddederler. (Seninle konuşurken bana bak!) Kendileri yeterince konuştuğunda çocuklarına konuşmak için asla izin vermezler. Bu, olgunlaşmamış anne babaların çocuklarının aldığı pasiflik eğitiminin bir parçasıdır. Olgunlaşmamış ebeveyni konuşmayı bitirinceye kadar yerinden kıpırdamamaları -ve belki de uzak durmaları- beklenir. Olgunlaşmamış ebeveyniniz size söz hakkı vermediğinde, çıkıp gitmek korkaklık ya da kabalık değildir. Hiç kimseyi incitmeyecek şekilde bir sınır koymanın başka bir yoludur.

Fiziksel bir mahkûm olmadıkça her zaman çıkıp gidebiliriz ve bunun sosyal açıdan hoş karşılanması gerekmemektedir. Aslında, bu şekilde bir parça öngörülemezliği yaşamak kimseye zarar vermez.

Sam'in Yöntemi

Sam, ailesini eve geç gelip erken gideceği şekilde alıştırmıştı. Onları ziyaret ettiğinde keyfi yerinde oluyordu ama sonrasında aniden masadan kalkıyor ve "Sizinle olmak harikaydı ama gitmem gerekiyor," deyip "Hadi, hoşça kalın," diyerek el sallayıp gidiyordu. Sam, istediğinde gidebileceğini bildiği için ailesini ziyaret etmekten gerçekten keyif alıyordu.

Bunu ilk kez yapmaya başladığında, tedirgin aile üyeleri neden bu kadar kısa sürede gitmesi gerektiğini bilmek istiyordu. Sam, şöyle bahaneleri ileri sürüyordu: "Gerçekten yorgunum," ya da "Çok fazla yedim." Bir süre sonra bahane bulmayı bıraktı ve sadece hoşça kalın demeye başladı. Bu durumu büyük bir mesele hâline getirmemişti ve onlarla birlikteyken gerçekten keyif aldığı için ailesi de bu durumu kabullenmişti. Geç kaldığında söylenmeye başladıklarında, "Biliyorum, her şeye geç kalıyorum," diyerek onlarla hemfikir oluyordu. Bir süre sonra, Sam evden çıktığında ailesi sadece gözlerini deviriyordu ve genellikle, "Bildiğimiz Sam işte!" deyip susuyorlardı.

İletişimi kesebilirsiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyn, belirlediğiniz sınırlara saygı göstermezse ya da davranışlarıyla çok fazla zarar vermeye başlarsa ihtiyaç duyduğunuz sürece iletişimi kesmeyi tercih edebilirsiniz. Bazen aşırı derece bunaltıcı ya da toksik hâle gelen olgunlaşmamış kişiler ya da ebeveynlerden uzak durmaya ihtiyaç duyarız (Forward, 1989). Etkileşimler her za-

man acı vericiyse onlar tarafından yıpratılmayacak kadar güçlü hissedinceye kadar mesafenizi koruyun. Olgunlaşmamış kişiler kötü davranmaya başladığında, mesafeyi korumak yeterince korunduğunuzu hissetmek için tek seçenek olabilir. Nadir durumlarda bazı insanlar, iletişimi iyi sebeplerden dolayı tamamen kesmeye karar verirler.

Bir süre uzaklaşma, birçok açıdan zarar verici olabilir ama bu şekilde ayrılığın neye mal olacağını da ölçebilirsiniz. Ara vermenin amacı, daha güçlü olabilmektir. Böylece iletişim kursanız bile onların kontrol ve egemenliğinden özgürleşebilirsiniz. Sadece sınırlı bir iletişim kurmaya karar verirseniz, çok kısa telefon görüşmeleri, e-posta, mesaj ya da kısa ziyaretler uzun bir süre durumu yönetmeye yetebilir.

İletişimi kesmeyi iyice düşündükten sonra kendinize daha sonra pişman olup olmayacağınızı sorun. Bu, kararınızın dayanak noktasını oluşturan gerçek bir sınavdır. Bazen iletişim kurmak dayanılmayacak kadar acı verici olabilir. Bazense kurabileceğiniz en iyi ilişki, uzaktan olandır.

5. Onları durdurun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, istismarcı bir şekilde davrandıklarında ne yapılabileceğine bakın. Davranışları saygısız ama güvenlik açısından gerçek bir tehdit oluşturmuyorsa yeni bir 'kural' koymaya hazırlanmalısınız. Tipik saygısız davranışlarını bildiğiniz için planladığınız cevapları dürtüsel davranıncaya kadar kullanabilirsiniz. Birçok insan, kötü davranışlar karşısında şaşkınlığa uğrar, bu nedenle cevap vermeye hazır değilseniz felç olmuş gibi hissedebilirsiniz. Anında cevap vermek, şaşkınlığın bir unsurudur ki bu da olgunlaşmamış kişilerin baskın çıkma niyetini bozar. Onları durdurursunuz ve gelecekteki etkileşimleriniz için planlarınızı açıklarsınız.

Lisa'nın Hikâyesi

Lisa, babasının ufak huysuzluklarına rağmen ailesini tatil yapmaya davet etti. Sonrasında bir Şükran Günü'nde babası, ikramlardan izinsiz aldığı için on sekiz yaşındaki torununun kafasına vurdu. Lisa'nın gözünü o an kan bürüdü çünkü kendi çocukluğunda nasıl istismar edildiğini hatırladı. Babasına şöyle bağırdı: "Bir daha bunu yaptığını görürsem baba yemin ederim bizi bir daha asla göremezsin!" Kendini şu şekilde de ifade edebilirdi: "Biz bu evde birbirimize vurmuyoruz baba. Bunu bir daha yaparsan seni bundan böyle evime davet etmem. Bobby'den hemen özür dile."

Lisa'nın etkili tepkisi, sadece kendi sözünün geçerli olduğunu düşünen babasıyla değil, aynı zamanda diğer insanlarla da arasına sınır koyması için gerekliydi. Lisa, anne babasına evden gitme vaktinin geldiğini söyleme hakkını da kendinde görebilirdi ancak Lisa, babasının gerçek zulmünden korkuyorsa ona karşı gelmemelidir. Bunun yerine ortamı sakinleştirecek bir şeyler yapmayı denemeli ve gerekirse gizlice polisi aramak da dahil güvenliği sağlamalıdır. Daha sonra telefon ya da e-postayla onları bir daha evine neden davet etmeyeceğini güvenli bir şekilde açıklayabilir.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış ve Şiddet Uygulayan Kişilerle Baş Ederken Güvenliğe Dikkat Edin

Şiddet gösterme potansiyeline sahip olgunlaşmamış kişiler karşısında katı sınırlar koymak ya da durmalarını istemek, onların o anki duygu durumlarına bağlı olarak durumun daha da kötüye gitmesine sebep olabilir. Karşınızdaki kişi öfke içindeyken kendinizi savunmak, sizi tehlikeye sokabilir.

Daha güvenli bir yer belirlemek için tehlike anını en iyi nasıl atlatabileceğinizle ilgili uzmanlardan tavsiye almak ve sezgilerinizi dinlemek en iyi yoldur. Böyle durumlarda hedefiniz, yara almadan zor durumdan kurtulmak olmalıdır. Onlardan bir kez uzaklaştığınızda, kendinizi ve başkalarını güvende tutmak için daha kapsamlı bir plan oluşturabilirsiniz.

O an bildiğiniz en iyi şekilde cevap verin.

Bazen duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, başkalarını tehlikeye atabilirler çünkü duygusal kontrollerini kaybederler ve üzüldüklerinde bir şeyleri kırabilirler ya da o durumdayken araba kullanabilirler. Bu, rehin tutulmak gibidir çünkü yapacağınız herhangi bir şey durumun daha da kötüleşmesine sebep olabilir.

Bazen böyle durumlarda yapabileceğiniz tek şey nefes almak, farkında olmak ve olgunlaşmamış kişileri sakinleştirmeyi denemek, ortamı yatıştırmak için fırsat kollamak ya da mevcut durumdan kurtulmaktır. Bu şekilde davranmak, zayıf olduğunuz anlamına gelmez, tehlikeli bir durumla tek başınıza mücadele ettiğiniz anlamına gelir.

Bununla birlikte ileride ne yapacağınızı da planlayabilirsiniz. Onlarla sadece kamusal alanlarda buluşmayı veya her zaman kendi ulaşımınızı sağlamayı kabul edebilirsiniz. Size nedenini sorarlarsa gerçeği söyleyin.

Uygulama yaptıkça bu yöntemlerle beceriniz istikrarlı bir şekilde gelişecektir. Gitgide özgünleşecek ve duygusal tehditlerden kurtulmuş olacaksınız. Bir süre sonra huzur dolu bir güç hissedeceksiniz. Bu değişiklikleri sürdürmek için kendinizi motive edin, farkındalığınız için kendinize teşekkür edin ve etkisini göstermeye başlamadan önce duygusal tehdidi fark edin.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler tarafından kontrol edilmeyi reddetme hakkına sahipsiniz. Sebep oldukları herhangi bir hayal kırıklığı, farklı bir şey yapmak ve *istediğiniz* sonucu düşünmek için bir işaret olarak kullanılabilir. Acele etmeyin ve olgunlaşmamış kişilerin anında tepki göstermeniz için kurdukları baskıyı hissetmek yerine kendinize bir alan oluşturun. Geçiştirmenin, ilgilenmemenin, yönetmenin ve sınır koymanın etkili yöntemleri, olgunlaşmamış kişilerin duygusal kontrol çabalarını durdurabilir.

6. Bölüm

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler İç Dünyanıza Düşmandır

İçsel Deneyimleriniz İçin Hakkınızı Nasıl Savunursunuz?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle kendiniz olmak zordur. Bazı çocuklar, anne babalarına meydan okuyarak sıkıntılarını dışavururlar ama düşünceli ve içselleştirici biriyseniz kendinize ket vuruyor olabilirsiniz. Ebeveyninizin çevresindeyken bireyselliğinizi biraz gizleyebilir ve işleri yolunda tutacak şekilde etkileşime girebilirsiniz. Onların yanındayken konuşmadan önce iki kez düşünmeniz ve konuşmalarınızı sansürlemeniz gerektiği için kendinizi her zaman biraz gergin hissedebilirsiniz.

Kendinizi ifade etme konusunda sizi bu kadar temkinli yapan nedir? Nedeni, olgunlaşmamış kişilerin diğer insanların içsel deneyimlerini yargılamak ve onlarla alay etmekte çok hızlı olmalarıdır. Onlar için sizin iç dünyanız gereksizdir ve önemli gördükleri şeylerden boş yere uzaklaşmak anlamına gelir. Onlarla hemfikir olmanızı beklerler, bu nedenle ne zaman farklı bir düşünceyi dile getirseniz ya da nasıl hissettiğinizi söyleseniz bunu saygısızlık olarak görürler. Onları onaylama-

dıkça içinizde olup bitenlerin bir değerinin olmadığını düşünürler.

Bu bölümde, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin iç dünyanıza karşı düşmanca tutumlarının, içsel deneyimlerinize güvenmemenizi, hatta onlardan utanç duymanızı ve böylece özgüveninizi zedelemeyi size nasıl öğrettiklerini ele alacağız. Olgunlaşmamış kişiler, iç sesinize güvenmemenizi isterler çünkü ileride kontrol edilmeniz daha zor olur. Buradaki amaç, duygularınızı ve bakış açınızı desteklemek için onların moral bozucu yargılarını görmektir.

İç Dünyanızın Önemi ve Size Sundukları

İç dünyanızın neden önemli olduğuna bir bakalım. İç dünyanızın size sunduğu beş mükemmel hediye vardır:

1. Kararlılık ve esneklik
2. Bir bütün olma ve özgüven
3. Diğer insanlarla samimi ilişki kurma kapasitesi
4. Kendini koruma becerisi
5. Yaşamdaki amaçla ilgili farkındalık

1. Kararlılık ve Esneklik

Psikolojik dünyanız, tıpkı bedeniniz gibi tahmin edilebilir belli başlı aşamalardan geçer. Öncelikle hepimiz, bebekliğimizde gelişmemiş olarak hayata başlarız, sonrasında aşama aşama bütünleşip dinamik kişilik yapıları oluştururuz. İç dünyanız iyi gelişirse psikolojik fonksiyonlarınız da karşılıklı bağlantı içeren, sabit bir organizasyon hâline gelir ve bu organizasyon farklı yönlerinizin -zihin ve kalp- sorunsuz bir şekilde birlikte çalışmasını sağlar. Sizi esnek ve uyumlu hâle getirmek için ye-

terli içsel bir karmaşa geliştirirsiniz. Kendinizi ve duygularınızı tanımak istersiniz, düşünceleriniz ve esnekliğiniz henüz organize edilmiştir. Kendinizi artık fark edersiniz.

2. Bir Bütün Olma ve Özgüven

Duygularınızın farkında olduğunuzda ve iç dünyanızla derinden irtibata geçtiğinizde, güvenlik hissinizi artıran bir bütünlük ve tamamlanmışlık duygusu kazanırsınız. İç bütünlüğünüz, aynı zamanda size bir saygınlık ve bütünleşme hissi verir. Ayrıca ne zaman stres ya da anlaşmazlık içeren bir durumla karşılaşsanız güvenli şekilde demir atmanızı sağlar. Duygularınızın anlamlı, içgüdüsel rehberinizin güvenilebilir olduğuna dair size güven verir.

3. Diğer İnsanlarla Samimi İlişki Kurma Kapasitesi

Duygusal farkındalık, başkalarıyla samimi ilişkiler kurmanızı sağlar. Kendinizi ne kadar iyi tanırsanız başkalarına karşı da o kadar şefkat hissedersiniz. Gerçek samimiyet, her bireyin deneyimlerinin ortak bir noktada buluşmasıdır. Aksi takdirde sadece iki kişinin ihtiyaçlarının çakışması ve birbirine baskı yapması olur. Ayrıca öz-farkındalık, size destek olacak arkadaş ve partnerleri seçmenize, hayatta nelere değer vereceğinize karar vermenize yardımcı olur.

4. Kendini Koruma Becerisi

Çevrenizdeki tehlikeyi ya da diğer insanlardaki güvensizliği hissetme becerisi, gerçek duygularınızı ne kadar iyi dinlediğinize bağlıdır. Tehdidi tespit etmek için durumların ve etkileşimlerin sizi nasıl hissettirdiğinin farkında olmalısınız. İç dünyanızın temel içgüdüsü, güvenliğiniz için çok önemlidir.

5. *Yaşamdaki Amaçla İlgili Farkındalık*

İç dünyanızla kuracağınız iyi ilişki sizin için neyin anlamlı olduğunu ortaya çıkarır ve yaşamdaki amacınızı yönlendirir. İç dünyanızla güvene dayalı bir ilişki kurmazsanız akranlarınız, bir parçası olduğunu toplum ya da otoritelerin size söylediklerine bağımlı kalırsınız. Kitabın ikinci kısmında iç dünyanızı tanımanın daha özel yollarını ve bu sürece nasıl daha derinden dahil olacağınızı öğreneceksiniz.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Kişilerin İç Dünyanıza Karşı Tutumları

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin iç dünyanızı nasıl gördüğüne bir bakalım. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin deneyimlerinize karşı tutumlarını anlamak, onlara boyun eğmek yerine kendinize güvenmenize yardımcı olacaktır.

Hâlâ onların yönlendirmelerine ihtiyaç duyduğunuzu sanıyorlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, yetişkin çocuklarını hâlâ olgunlaşmamış olarak, sanki hâlâ onların çocuklarıymış gibi görürler. Sizi miadını doldurmuş bu bakış açısıyla görüyorlarsa gerçekten içinizde neler olduğunu anlamak yerine size ne yapmanız gerektiğini söylemelerine şaşırmamak gerekir. Siz yetişkin olduktan uzun bir süre sonra bile ebeveyn olarak üzerinizde otorite kurma yetkilerinin olduğunu ileri sürerler.

Yetişkin iç dünyanıza ait duygu ve düşünceler, onların düşünce ve yönlendirmelerine ihtiyaç duyduğunuza dair inançlarına meydan okur. Öğüt verebilirler, eleştirebilirler ya da ne yapacağınızı söyleyebilirler çünkü şu anda bir birey olduğunuz

fikrini sevmezler. İç dünyanızı önemsememek, kendilerini en konforlu hissettikleri şeyi, yani eski ebeveyn-çocuk ilişkinizi sürdürmelerine yardımcı olur.

Öznel deneyimlerinizi merak etmezler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, diğer insanları istedikleri gibi yönetmeyi istedikleri için çocuklarının içsel deneyimleri onların ilgisini çekmez. Çocuklarını, ebeveyninin bilmelerini istedikleri şeylerle doldurulması gerekilen boş bir kutu olarak görürler. Empati ve merak duygusundan yoksun olduklarından dolayı onlar için önemli olan ne hissettiğiniz ya da düşündüğünüz değil, onlara karşı nasıl davrandığınızdır.

Olgunlaşmamış ebeveynlerin diğer insanların iç dünyasıyla ilgilenmemesi, neden iyi bir dinleyici olmadıklarını açıklamaktadır. Sizin çok önem verdiğiniz bir şey, onlar için bir anlam ifade etmeyebilir, bu nedenle onlara göre bakış açınızı anlamaya çalışmanın hiçbir anlamı yoktur. Çocukluktaki öznel deneyimlerinize karşı kayıtsız tutumları, size iç dünyanızı önemsiz görmenizi öğretir.

Meşgul olmanın, iç dünyanızdan daha önemli olduğunu düşünürler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlere göre önemli şeyler, yaşadıkları dünyada meydana gelir. Çocukların iç dünyalarının farkında olmak için neden teşvik edilmeleri gerektiğini anlamazlar. Onlar için duygu ve düşüncelerin kapladığı alan, belirsiz bir şekilde huzur bozucu ve kesinlikle verimsiz görünmektedir. Çocukların bir şeylerle meşgul olmalarının ve etkinliklerle harici şeylere odaklanmalarının en iyi yol olduğunu düşünürler.

Böylesine kayıtsız bir tutum geliştirmiş olgunlaşmamış ebe-

veynler, genellikle iç dünyanızı geliştirecek etkinlikleri desteklemezler. Kendiniz için okumak, hayal kurmak ya da sanatla uğraşmak, onlar için zaman kaybı olarak görülür. Olgunlaşmamış ebeveynler için her şeyin somut bir bedeli olmalıdır yoksa yaptığınız şeyin ne önemi kalır. Maneviyatlarını bile katı bir şekilde planlama ve kurallara bağlı hâle getirme eğilimi gösterirler, kabul edilebilir dini inançlarına katı sınırlar koyarlar.

Düşünerek karar verme konusunda sabırsızdırlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, sonuca hızlı ulaşmak ister. Dolayısıyla çocuklarını düşünerek karar vermeye teşvik etmezler. Yönlendirmeleri kural ve klişeler içerir ya da size sadece mutlu olacağınız şeyleri yapmanızı söylerler ki bu, birçok durum için berbat bir tavsiyedir. Onlar için iç dünyanızın sesine kulak vermek, bilgelikten ziyade oyalanmanın ve ertelemenin kaynağıdır. Düşünmek için kendinize zaman ayırmak da onaylamayacakları şeyleri bulma ihtimalinizin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Kararlarınızı küçümserler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, düşünceli olmayı anlamsız bir yavaşlama olarak görmelerine rağmen verdiğiniz kararlara sürekli çomak sokarlar. Bu, olgunlaşmamış bir ebeveynin çılgınca yaptığı tutarsızlıklardan biridir. Hızlı bir şekilde karar vermelisiniz ve onlarla aynı fikirde olmalısınız. Kendi amaçlarınız için düşünerek harekete geçmek, bireyselleşmenizin bir kanıtıdır ve bunu yapmanız onların güvenliğini tehdit eder.

Hayallerinizi ve estetik duyunuzu yok sayarlar.

Hayal gücü ve estetik duyusu, bireyin iç dünyasında kök salar. Bu nedenle duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, bu eylemleri zaman kaybı olarak değerlendirirler. Olgunlaşmamış kişiler, zihinde bir olayı canlandırmayı genellikle hayale dalmak olarak nitelendirirler. Yaratıcılık ve problem çözme becerisinin temel öncüsü olarak görmezler. Olgunlaşmamış kişilerin, hayal gücünün faydasını göz ardı etmeleri ironiktir çünkü insanlığın şu ana kadar yaptığı her şey, bir gün birinin kurduğu hayalle başlamıştır.

Olgunlaşmamış kişiler, özellikle diğer insanların estetik ve güzellik duygularını küçük görebilirler. Olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarının güzel veya anlamlı buldukları şeyi eleştirdiklerinde ya da dalga geçtiklerinde bu davranışları çocuklarının özsaygılarını gerçekten zedeleyebilir.

Aşağıda bir çocuğun estetik deneyimini mahvetmenin iki örneği yer almaktadır:

Ergenlik dönemindeki Mia para biriktirdi ve okulda giymek için muhteşem olduğunu düşündüğü suni kürkten bir ceket satın aldı. İlk kez giydiğinde, annesi ona güldü ve pis bir ayıya benzediğini söyledi.

Luke, odasının duvarlarını sevdiği müzik grubunun posterlerini astığında babası bu müzik grubunun ezik gibi göründüğünü söyledi.

Mia ve Luke, çok sevdikleri nesnelere bir daha aynı gözle bakamadılar. Çocuklar, güzel ve büyüleyici buldukları şeyleri çok sevdikleri için ebeveynlerinin bu şekilde dalga geçmesi yıkıcı bir şeydir. Bir çocuğun arzulanan bir şeye duyduğu derin ilgisiyle alay edildiğinde, bu durum çocuğun özgüvenini sarsar. Zamanla bu çocuklar kendi iç dünyalarına yabancılaşarak

cesaretsizlik, depresyon, boşluk ve hatta madde bağımlılığı gibi acı verici durumlar yaşarlar.

Deneyimlerinizle alay ederler.

Duygu ve düşünceleriniz, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerden farklıysa sizi utandırır, alay eder ve kızdırırlar. Olgunlaşmamış kişiler, insanların kendilerininkine uymayan deneyimleriyle alay etmeleriyle tanınırlar. Alaycı tavırlarıyla bilgisiz ve neyin doğru olduğunu bilemeyeceğinizi ima ederler.

Alaycı sözlerini, birçok şekilde ifade edebilirler. Örneğin, "Saçmalama,", "Aptal olma," ya da "Bu hiç mantıklı değil," gibi ifadelerin hepsi düşüncelerinizin değersiz olduğunu gösterir. Bir bakış ya da iç çekiş, "Ne konuştuğunu bilmiyorsun," ya da "Fikirlerin saçma," mesajını verebilir. Bu küçük düşürücü eylemler, öz-şüphenin ve utangaçlığın tohumlarını benliğinize eker. *Kendi düşüncelerinizden utanmaya başlarsınız.*

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Kişiler İç Dünyanıza Neden Bu Kadar Düşmanlar?

Olgunlaşmamış kişiler, genellikle sizinle aynı fikirde olmazlar. Küçümseyerek ya da kızarak tepki gösterirler. Elli yaşındaki bir kadın, babasına muhalefet partisine oy verdiğini söylediğinde babası, işaret parmağını sallayarak "Bunu bir daha asla yapma!" dedi. Böylesine büyük bir düşmanlık, babasının sadece onu küçük gördüğünü değil, aynı zamanda kendi tercihleri olduğu için onu tehdit ettiğini de gösteriyordu.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin eşsiz duygu ve düşüncelerinizi ifade ettiğinizde neden düşmanca ve saldırgan davrandıklarını daha yakından inceleyelim.

İç dünyanız, otorite ve güvenliklerini tehdit eder.

Olgunlaşmamış kişiler, iç dünyanızdan hoşlanmazlar çünkü onların duygusal kontrol kurmalarına engel olur ve otoritelerini tehdit eder. Şunu unutmayın: Olgunlaşmamış kişiler, üzerinizde duygusal kontrol kurmak isterler, böylece onların özgüvenlerini ve duygusal istikrarlarını desteklemiş olursunuz. Dikkatinizi onlar için endişelenmekten, kendi düşünce ve planlarınıza çevirdiğinizde üzülmelerine şaşırmamak gerekir.

Olgunlaşmamış birçok kişi, bir ilişkide kendini güvende hissetmek adına baskın olmaya ihtiyaç duyduğu için bireyselleşmenizi tehdit edici bulur. Kendi deneyimlerinize güvendiğinizde, haklı olarak onların kontrolünden çıkıp gideceğinizi düşünürler.

Olgunlaşmamış ebeveynler, aynı zamanda bireyselliğinizi ifade etmenin onların sosyal mevkilerini de tehdit edebileceğinden endişe duyarlar. Ebeveyniniz bir kişinin sosyal statüsünün katı kurallara bağlı olduğu bir toplumda büyüdüyse, benzersizliğinizin kendileri için sosyal bir utanca neden olabileceğinden korkarlar.

Kendinizle kurduğunuz bağ, onlara ne kaybettiklerini hatırlatabilir.

Umut ve hayallerinizi duymak, onlara kaybettikleri yaşamlarını hatırlatabilir. Duygusal mesafeyi koruduğunuz için sizi küçümseyip eleştirebilirler ve kendi acı dolu hatıralarını tetiklemekten sakınabilirler.

Geleceğinizle ilgili umutlarınız, kaybettikleri fırsatları onlara hatırlatabilir. Örneğin duygusal yönden olgunlaşmamış bir baba, oğlunun sanatçı olma hayaliyle dalga geçiyordu çünkü bu durum ona aykırı isteklerini hatırlatıyordu. Babası asla

kendi hayallerinin peşinden gitmedi çünkü ailesine destek olmak için okulu bırakmak zorundaydı. İstekli oğlunun heyecanını görmeye tahammül edemiyordu, asla yapamayacağı şeyleri hatırlatması çok acı vericiydi.

İç Dünyanıza Karşı Çıkmayı Nasıl Öğrendiniz?

Olgunlaşmamış ebeveynlerin iç dünyanızı yok sayması yeterince kötü bir şeydir, siz de onların olumsuz seslerini içselleştirebilirsiniz. Bunun sonucunda içsel deneyimlerinizi göz ardı etmeye ve kendinizi küçümsemeye başlarsınız. Metnin devamında kendinize nasıl ihanet ettiğinizle ilgili düşünülmesi gereken bazı açıklamalar bulunmaktadır.

İçsel deneyimlerinize karşı çıkarsınız.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, ilgisiz olabilirler ve bu durum özellikle *siz* kendi duygu ve düşüncelerinize karşı çıktığınızda daha zarar verici olur. İçsel deneyimlerinizi dinlemeyi reddettiğinizde, diğer insanların da sizi dinlemek istemeyeceğini düşüneceksiniz. Bunun sebebi, en derin düşüncelerinizden dolayı hor görülmenizdir. İç dünyanızda ebeveyninizin sizi küçük görmesini desteklerseniz, kendinizi duygusal hücreye koymuş gibi olursunuz. Kendinizi umursamamak ve sürekli eleştirmek, yönetimi ele geçirir.

Kendinize bunu yapmamalısınız. Kendinizi, "Bu şekilde düşünmemeliyim," diyerek acımasızca eleştirmek yerine, "Şu anda bu duyguyu hissediyorum. Peki, neden?" şeklinde düşünmelisiniz. Her zaman duygularınızı kabul edin ve reddetmek ya da utanmak yerine neden böyle hissettiğinizi merak edin. İç dünyanızın mantıklı olduğu ve dinlenmesi gerektiği fikrini benimseyin.

Duvar örmeyi ve daha yüzeysel davranmayı öğrenirsiniz.

Bir çocuk, ebeveyni ne düşündüğü ve hissettiğiyle ilgilenmiyorsa kendini bir birey gibi hissederek büyümeyecektir. Çocukların, ebeveynlerinin ilgisini kaybetmek üzere olduklarını hissettiklerinde içten olabilmeleri zordur. Birçok çocuk, göz ardı edilmiş gibi hissetmemek için kendini dürüstçe ifade etmek yerine duvar örmeyi tercih eder. Sonuç olarak kendilerini başkalarının yanında doğal hissetmezler.

Duygusal çaresizlikten dolayı örülen duvarlar, başkalarının bizi nasıl gördüğünü yönetmeye yardımcı olur, böylece önemsenmemiş ya da yargılanmış gibi hissetmeyiz ancak ördüğümüz duvarlar bizi korusa bile iletişimimizi daha yüzeysel bir hâle getirir. Trajik bir şekilde duvarlarımız ne kadar güçlenirse, iyiliğe inanmayan, yargılayıcı insanlarla birlikte olma ihtimalimiz o kadar artar çünkü onlar da bir duvar eşliğinde yaşarlar.

Bir duvarla yaşadığınızı düşünüyorsanız gerçek tepkilerinizi biraz daha göstermeye çalışabilirsiniz. İdeal benlik imajınızdan biraz uzaklaşın ve dikkatinizi gerçekten hissettiğiniz şeye verin. Öz-farkındalık için atacağınız her küçük adım, yüzeyselliği azaltacaktır. Her defasında biraz daha özgün olduğunuzda, kendinize karşı duyduğunuz sadakat artacaktır. Duvar örmek, muhtemelen olgunlaşmamış ebeveynlerin onayını kazanmak için yapabileceğiniz en iyi şeydi ama diğer insanlarla duygusal bir yakınlık kurmak için artık size hizmet etmeyebilir.

Duygularınızı en aza indirger ve kendinizi kapatırsınız.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, genellikle duygularınızın çok aşırı olduğunu düşünürler, sanki içten bir tepki verdiğiniz için sizinle ilgili bir sorun varmış gibi davranırlar. Böylece duygularınızın önemsiz olduğunu size öğretir-

ler çünkü bu tür yoğun duygular karşısında kendilerini rahat hissetmezler. Duygularınızın birçoğunun yersiz ve abartılı olduğuna sizi ikna ederler.

Mia'nın Hikâyesi

Mia çocukken üzüldüğünde veya incindiğinde, anne babası ona, "Üzülme," veya "Böyle hissetmemelisin," gibi şeyler söylerdi. Mia, gerçekten mutlu ve heyecanlı olduğunda ya da bir şeyi dört gözle beklediğinde ebeveyni onu şu şekilde uyarırdı: "Çok fazla umutlanma." Vermek istedikleri mesaj tam olarak şuydu: "Hissetme." Mia ne olursa olsun deneyimlediği her şeyin her zaman "çok fazla" olduğu mesajını alırdı. Ailesinin kabul edebildiği tek şey, hafif duygusal uyarılmaydı. Utanç duygusundan kaçınmak için Mia, ister olumlu ister olumsuz olsun en yoğun duygularıyla bağını koparmayı öğrendi. Bu durum, bir yetişkin olduğunda kronik depresyonla sonuçlandı.

Mia seanslarımızda, "Bence mutlu olmamı istiyorlardı ama sığ bir şekilde, çok derinlere inmeden mutlu olmalıydım," dedi. Mia, ailesinin onun mutluluğunu sadece somut şeyler ya da onların onayladığı bir şey olduğunda kabul ettiğini hatırladı. Örneğin Noel hediyesi, yeni kıyafetler ya da iyi bir karneydi. Mia, gerçek tepkilerini saklıyordu çünkü ebeveynleri genellikle duygularını abartılı, zayıf ya da aşırı hassas olarak değerlendiriyordu. Anne babasının reddetmesinden dolayı duygularını en aza indirmeye ve hatta kendinden de gizlemeye başladı. Gitgide duygusal özgürlüğünü, ne hissettiğini hissetme hakkını kaybetti.

Neyse ki Mia, duygusal özerkliği için tüm haklarını geri aldı. Heyecanlandığında, umursamadığında ya da derin bir hayal kırıklığı yaşadığında soğukkanlılığını korumayı öğren-

di. Duygularına açık olmayı ve hislerini olduğu gibi yaşamayı kabul etti. Siz de aynısını yapabilirsiniz. Gerçek duygularınızı öldürmeyin. Çok şey hissettiğiniz için korku ve utanç duymanız doğru değildir. Duygularınızı olduğu gibi hissetmeyi kabul ederek kendinize yaptığınız ihaneti tersine çevirebilirsiniz. Bir dahaki sefer heyecan duyduğunuzda, bu duyguyu kesintisiz yaşamak için kendinize izin verin. Bir yetişkin olarak duygularınızı doğal yoğunluğunda deneyimlemeye izin verin.

Maalesef duygularınızdan dolayı aptal gibi hissettirildiyseniz, üzgün olduğunuzda insanlardan uzak durmayı öğrenmiş olabilirsiniz. İnsanların acınızı paylaşmak istemelerini, "Ben iyiyim," diyerek geçiştirebilirsiniz ancak kendinizi teselli duygusundan mahrum bırakmak çok kötü bir şeydir çünkü biyolojik olarak buna ihtiyaç duyarız. Normal insanlar, diğer insanlarla duygusal bağ ve temas kurarak rahatlarlar (Porges, 2011). Şefkatli bir insanın dokunuşu, ses tonu ve yakınlığı üzerimizde fiziksel olarak sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Ne zaman ihtiyaç duysanız kendinizi bu deneyime açın. "Yardıma ihtiyaç duymadan üzüntümle baş edebilirim," mesajını vermeyin. Size empati gösteren kişileri takdir edin ve onlardan uzak durmayın.

Yaratıcılığınızı ve problem çözme becerinizi sorgulamayı öğrenirsiniz.

Tüm yeni fikirlerin oluştuğu yer iç dünyadır, bu nedenle duygularınızı kabul eder ve tadını çıkarırsanız daha yaratıcı çözümler ileri sürebilirsiniz ama size iç dünyanızdan şüphe etmek öğretildiyse yaratıcılığınız ve problem çözme beceriniz azalacaktır.

Bunu tersine çevirmek için zor bir sorun karşısında zihninizi yeni fikirlere açın ve kendinizi eleştirmeden beyin fırtınası yapın. Fikirlerini yok saymayı düşündüğünüz an, kendinize şu soruyu sorun: "Yapsam ne olur? Sonrasında ne olabilir?" Her

bir iyi düşünceniz için on hata yapma kararı alın, işte o zaman zihniniz sizinle tekrar konuşmaya başlayacak.

Mutlu olmak için içgüdülerinizi sorgulamaya başlarsınız.

İç dünyanızı yok saymanın belki de en üzücü tarafı, sizi gerçekten mutlu eden şeyi kabul etmeyi bırakmanızdır. Mia gibi siz de keyif alacağınız şeylerin bilincine varabilir ve içeriği düzenlenmiş bir cevabın daha uygun olacağını düşünebilirsiniz. Hatta neyin eğlenceli olduğuna dair hislerinizi kaybedebilir ve eğlenceli *olması gereken* etkinliklerden yorulmuş olabilirsiniz.

Öte yandan iç dünyanızla tekrar bağ kurduğunuzda, doğal olarak ruhunuzu iyileştiren şeylere yöneleceksiniz. Meydana geldiğinde mutluluğu kabul ederek büyümesine ve daha uzun süre devam etmesine izin verebilirsiniz (Hanson, 2013). Olumlu ve olumsuz tüm duygularınızı içtenlikle karşılayarak benliğinize ulaşır, kendinizi daha bütün ve daha az yalnız hissedersiniz (O'Malley, 2016).

Hakkınızı Nasıl Korursunuz?

Bu bölümde, iç dünyanızı duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin küçümsemesinden nasıl koruyacağınızla ilgili bazı fikirler edineceksiniz. İç dünyanızla ilgili hakkınızı korumalısınız çünkü herhangi bir ilişkide *her iki* kişi de içsel deneyimlere saygı gösterme hakkına sahiptir. Aslında evrensel insan hakları fikri, insanların iç dünyasının önemini onurlandırmaya dayanır (Birleşmiş Milletler, 1948). İnsan hakları, insanların hem kendilerini değerli hem de sadece dışarıda güvende hissetmelerini değil, *iç dünyalarında* da iyi hissetme haklarını savunur.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, en özel içsel deneyimlerinizi yok saydıklarında, alay ettiklerinde ya da eleştirdik-

lerinde verebileceğiniz on cevaba bir bakalım. Tüm bu cevaplar, duygusal özerkliğinize ve kendinizi ifade etme hakkınıza vurgu yaparak iç dünyanızı koruma hakkınızı savunur. Duygu ve düşüncelerinize sadık kalacağınıza dair kendinize bir kez izin verdiğinizde, etkileşimin tüm dinamiklerini değiştirebilecek şekilde yanıt verebilirsiniz.

Cevap #1: Onları görmezden gelme hakkınızı savunun.

Bazen cevap vermemek, cevap vermenin en iyi yoludur. Onları görmezden gelerek ya da dikkatinizi başka bir şeye vererek görüşlerinizi reddetmelerine son verebilirsiniz. Görmezden gelmek, mükemmel bir durdurma aracıdır. İstenmeyen davranışı önemsememek, sıklığını azaltmanın etkili bir yoludur.

Cevap #2: İletişim kurmak için başka yollar önerin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, bazen sizinle alay eder ve dalga geçerler çünkü başka bir şekilde iletişim kurmayı bilmezler. Örneğin bir aile toplantısında Samantha'nın büyük ağabeyi Rick, sanki ikisi de hâlâ beşinci sınıf öğrencileriymiş gibi iletişim kurmaya çalışıyordu. Masasının yanından geçerken tıpkı çocukken yaptığı gibi Samantha'nın başına vururdu.

Onun bu davranışını kabul etmek yerine Samantha masadan kalktı ve peşinden gitti. Rick'in koluna dokunarak şöyle söyledi: "Beni görmekten mutluysan kafama vurmak yerine bunu söylemeye ne dersin? Böylesi daha güzel olur."

Sonraki günlerde Rick, Samantha'nın yeni arabasıyla ilgili konuştuklarına kulak misafiri olduğunda söze girip "Ne renk?" diye sordu. "Beyaz," dedi Samantha. Rick sırıtarak

"Ooo, tuvalet gibi yani!" dedi. Arabasıyla dalga geçtiğinde Samantha düşündü ve "Rick, benimle iletişim kurmaya çalıştığını düşünüyorum. Yeni arabamla gerçekten mutluyum. Arabamla ilgili *gerçekten* sormak istediğin bir şey var mı?" dedi. Rick hazırlıksız yakalanmıştı, rahatsız edici bir sessizlik yaşandı ve Samantha başka bir şeyle ilgilenmeye başladı.

Samantha artık ağabeyinin sataşmaları karşısında "şaka kaldırmak" zorunda olmadığını düşünüyordu. Rick ne zaman bu şekilde iletişim kurmayı denese Samantha uyum göstermeyeceğini kibar bir şekilde dile getiriyordu. Samantha, Rick'in onu gerçekten incitmeye çalıştığını hissetmiş olsaydı, daha sert cevap verirdi ancak ağabeyinin onu görmekten mutlu olduğunu biliyordu, sadece bunu dile getirme becerisinden yoksundu.

Cevap #3: Saygısız davranışlarını engellemek için sorular sorun.

Samantha'nın da gösterdiği gibi soru sormak, saygısız kişilere alay konusu olmayacağınızı bildirmenizin iyi bir yoludur. Soru sormak, eski kalıpları yıkar ve dikkati onlara çevirir.

Soru sorarak -*meydan okumadan*- haddini bildirmek, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin davranışını etkisiz hâle getirir. Alay edildiğinizde verilecek olası cevaplar şöyle olabilir: "Şu anda tam olarak ne söylemek istiyorsun?" "Ne demek istediğini söyler misin?" "Seni anladığımdan emin değilim. Farklı bir şekilde izah eder misin?" Bu sorular alay ederek değil, sakince ve gerçekten merak ederek sorulmalıdır. (Aradaki farkı anlamak için bu üç cümleyi, hem saldırgan hem de meraklı bir ses tonuyla söyleyerek alıştırma yapın.)

Bu sorular, satır arasındaki alaycı tutumu anladığınızı ve sizin bu tutumla harekete geçmediğinizi gösterir. Kısacası si-

zinle alay ettikleri takdirde bunu en anlaşılır şekilde açıklamak zorunda kalacaklarını bilmelerini sağlıyorsunuz, satır aralarını okumayı kabul etmiyorsunuz. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, bu duruma maruz kaldıklarında genellikle sadece şaka yaptıklarını ya da oyalandıklarını söyleyerek cümlelerinin etkisini azaltmaya çalışırlar. Böyle bir durumda, "Hımm... Senin için komik olabilir ama ben öyle hissetmiyorum," ya da "Tamam, bir de bu açıdan bakacağım. Belki de kötü hissedeceğimi düşünmedi," diyebilirsiniz. Her ne söylerseniz söyleyin, duygusal bir tepki vermek yerine onların davranışlarını açıklığa kavuşturuyorsunuz. Size atılan bir taşa, gerçek bir dürüstlük ve merak duygusuyla karşılık verdiğinizde, geriye etkileşim kurmak dışında bir şey kalmaz. Garip sessizlikten sonra konuyu aktif bir şekilde değiştirmeye hazır olun. Böyle davranmak, her ikinizin de daha iyi hissetmesini sağlayacak. Rahatsız edici anlar, eski kalıpların yıkılacağının olumlu bir işaretidir.

Cevap #4: Tepki vermek yerine yön değiştirin.

Yön değiştirmek, hoş olmayan bir etkileşimin gidişatını değiştirerek sona erdirmektir. Örneğin biri sizi suçlu hissettirmeye ya da üzerinizde hâkimiyet kurmaya çalışırsa durumu hafife alarak ve daha iyimser bakarak olumsuz enerjilerinin yönünü değiştirebilirsiniz. Sanki olumlu bir şey demişler gibi karşılık verirsiniz.

Örneğin Jayden işe gitmek için evden çıkarken babası işyerinde daha güzel kıyafetler giymesi için nutuk çekmeye başlıyordu. Jayden, gülümsüyor ve "Hoşça kal baba, seni seviyorum," deyip eşyalarını alıp evden çıkıyordu. Jayden mağdur hissetmek yerine mevcut durumun yönünü değiştirmeyi seçmişti.

Cevap #5: Kıskanç tutumlarını görmezden gelin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, birini kıskandığında genellikle onunla alay ederler. Bir örnekle devam edelim: Alice'in ailesinin yaşadığı şehirde önemli bir sanat galerisi açılışı vardı. Galerinin resepsiyonunda annesi, Alice'i arkadaşlarıyla tanıştırdı: "İşte benim hayalperest sanatçı kızım." Alice bir an için korkuya kapıldı. Kendini böyle görmediği gibi ondan kesinlikle bu şekilde bahsedilmesini istemiyordu.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, sizinle başkalarının yanında dikkat çekici şekilde alay ederler, böylece itiraz edecek olursanız gülünç bir duruma düştüğünüzü hissedersiniz. Bu davranışa verilecek en etkili cevap, görmemezlikten gelmek ve mutluluğunuza tutunmaktır. Alice, annesinin iğneleyici lafını gülümseyerek geçiştirdi ve "Evet, işte buradayım!" diyerek annesinin arkadaşlarıyla tokalaştı.

Temkinli ve mizahi bir karşılık vererek Alice, annesinin onu utandırmasına ya da dikkatleri üzerine çekmesine izin vermedi. Tepki vermeyerek Alice, kendine odaklanmaya devam etti ki burası başarısını kutlayacağı noktadır.

Cevap #6: Hassas olma hakkınızı savunun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, duygularınızı ifade ettiğinizde genellikle aşırı hassasmışsınız ya da muhakeme gücünüz yokmuş gibi tepki verirler. Yıllarca pireyi deve yaptıklarını işittikten sonra olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları gerçek duygularını, "Bu sadece..." şeklinde başlayan cümlelerle ifade etmeyi öğrenir. Aşağılanmayı beklerler, böylece söyleyecekleri şeyin duygusal önemini aza indirgerler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, aşırı hassas olduğunuzu ve her şeyi kişisel algılamamanızı söylerlerse incinmek yerine meraklı bir şekilde şu soruyu sorun: "Peki, bu söylediklerini nasıl farklı algılayabilirim?" ya da daha net bir

şekilde ifade etmek isterseniz, "Bana söylediklerini kişisel algılamamı *istemiyorsun.* Doğru anlamış mıyım?" diyebilirsiniz.

"Çok hassassın," ifadesine sakin ve dürüstçe vereceğiniz başka bir cevap da "Gerçekten de biraz hassas biriyim," olabilir. Daha derin bir cevap olarak "Seninle duygularımı paylaşamayacaksam o hâlde ilişkimizin doğasını yanlış anladığımı düşünüyorum," diyebilirsiniz. Daha basit bir cevap vermek isterseniz, "Aslında ben tepkimin adil olduğunu düşünüyorum," diyebilirsiniz.

Cevap #7: Enine boyuna düşünme hakkınızı savunun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, hassas insanlara basit konular için "ansiklopedik düşünür" diyerek onlarla alay etmeyi severler. Aslında ima ettikleri şey, söyledikleri şeyi çok fazla düşünmeden olduğu gibi kabul etmenizi istemeleridir. "Çok fazla düşünüyorsun," şeklindeki kaba bir yoruma benim favori cevabım şudur: "Evet, düşünmem gerekiyor," ya da tartışma havasındaysanız, "Neyi düşünüyor olabilirim?" diye sorabilirsiniz. Tartışmayı bitirmek istiyorsanız: "Hayır, sadece kendi payıma düştüğü kadar düşünüyorum,", "İhtiyaç duyduğum kadar düşünüyorum," ya da "Düşünmek işime yarıyor," diyebilirsiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, vur-kaç taktiğini tercih ederler. Niyetlerini daha net bir şekilde ifade ettiğinizde, gelecekte alay edebilecekleri bir hedef olma ihtimaliniz azalır.

Cevap #8: Üzülme hakkınızı savunun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, özellikle de bir şey için üzgünseniz, duygularınızın ne kadar gereksiz olduğunu hızlı bir şekilde belirtirler. Olgunlaşmamış kişiler, şikâyet etmeyi çok severler ama sizin sorunlarınızı 'mızmızlanma' olarak göstermenin bir yolunu bulurlar.

Olgunlaşmamış kişiler, genellikle sahip olduğunuz şeylerden dolayı minnettar olmanızı söyleyerek sizi 'rahatlatırlar'. Duygusal deneyiminizin bu şekilde yok sayılması, kesinlikle empatik değildir. Üzülmek yerine minnettar olmanızı söylemek, kulağa hoş gelebilir ama zihnin çalışma şekli böyle değildir. Sempati gördüğümüzde, üzgün olduğumuz için utanmak yerine kendimizi genellikle daha iyi hissederiz.

Başka bir örnekle devam edecek olursak maddi durumunuzdan dolayı endişelenecek olsanız olgunlaşmamış kişiler, işiniz olduğu için ne kadar şanslı olduğunuzu hatırlamanızı çünkü işi olmayan birçok insanın olduğunu söyleyecektir. Elbette bu mantığa bürüme, duygularınızı hiçe saymak dışında hiçbir işe yaramayacaktır. Şu şekilde tarafsız bir cevap verebilirsiniz: "Bir işim olduğu için minnettarım ama bu maddi sorunlarım olduğu gerçeğini değiştirmiyor. Bu konuyu seninle konuşmak faydalı olabilir. Senin için de uygun mudur?" Bu, endişelerinizi yok saymalarını kabul etmek yerine konuşmayı olması gereken yöne çekmenin bir yoludur.

Cevap #9: Problemlerinizin meşruluğunu savunun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, diğer insanların daha kötü şeyler yaşadığını söylemeyi severler. Örneğin annesi çocukken savaş mültecisi olan bir kadın, kızının sıkıntılarına şu şekilde karşılık veriyordu: "Neden şikâyet ediyorsun? Günde üç öğün yemeğin var ve kimse seni öldürmeye çalışmıyor." Böyle bir şeyin üstesinden gelmeye çalışmak anlamsızdır ama şu şekilde karşılık verebilirsiniz: "Sahip olduğum hayatı seviyorum, bazı insanların daha kötü bir hayatı olduğunu biliyorum ama şu anda bu problemi yaşıyorum. Seninle bunu konuşmamamı mı istiyorsun?"

Cevap #10: İstediğiniz gibi hissetme hakkınızı savunun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, bazen doğrudan size, "Bu şekilde hissetmemelisin," ya da "Üzülmene gerek yok," derler. Böylece içsel deneyimlerinizi yok sayarlar. Bu davranışları, duygularınızın yanlış veya anormal olduğunu gösterir. Şöyle diyerek kendinize karşı dürüst olmaya devam edebilirsiniz: "Duygularımı neden olduğu gibi kabul etmeyeceğimi anlamıyorum," ya da "Muhtemelen kendimi daha sonra iyi hissedeceğim ama şu anda üzgün hissediyorum." Aynı zamanda şu soruyu sorarak aşırı tepki verdiğiniz imasına meydan okuyabilirsiniz: "Birçok insanın böyle bir şeye üzülmeyeceğini mi söylüyorsun? Hımm, bilemedim."

Şunu unutmayın: Yukarıdaki cevapların amacı, duygusal yönden olgunlaşmamış kişileri değiştirmeye çalışmak değil, iç dünyanızın meşruluğunu savunmaktır. Hakkı yenmiş bir şekilde pasif durmak yerine eyleme geçebilir ve duygularınızı hissetmek, düşüncelerinizi düşünmek için insani haklarınızı kullanabilirsiniz. Ne düşündüğünüzü açıkça dile getirdiğinizde eşit konumda olduğunuzu göstermiş olacaksınız.

Bu kitabın ikinci kısmında iç rehberinizi nasıl kullanacağınızı, zihninizi nasıl toplayacağınızı, duygusal özerkliğinize yeniden sahip olmak için benlik algınızı nasıl güncelleyeceğinizi ve gerçekten istediğiniz ilişki türlerini nasıl bulacağınızı öğreneceksiniz.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin iç dünyanıza nasıl ve neden düşman olduklarını inceledik. Olgunlaşmamış ebeveynlerin, iç dünyanızın önemini yok saymak için alay ve

diğer reddetme yollarını nasıl kullandıklarını gördünüz. Böylece size içsel deneyimlerinize güvenmemeyi ve onları geçersiz kılmayı öğrettiler. İç dünyanızla ilişkinizde olgunlaşmamış ebeveynlerin etkisini keşfettik. Son olarak kendi duygu ve bakış açınıza sahip olma hakkını savunmanın on yolunu öğrendiniz.

II. Kısım

Duygusal Özerklik

Kendiniz Olma Özgürlüğünü Yeniden Kazanmak

İkinci kısımda dikkatinizi duygusal tehdide ve reddetme korkusuna vermek yerine kendinize yöneltmeyi öğreneceksiniz. Olgunlaşmamış kişilerin duygu durumundan korkmak yerine kendiniz olma ve kendi hayatınızı yaşama hakkınızı koruyacaksınız. Duygusal özerkliğinizi ve zihinsel özgürlüğünüzü nasıl koruyacağınızı öğrenecek, bu esnada duygularınızı hissetmeyi ve düşüncelerinizi serbest bırakmayı sağlayacaksınız. İhtiyaçlarınızı yok saymayı bırakacak ve gelişiminizi destekleyecek yeni beceriler inşa edeceksiniz.

Bu örüntüleri yıkmak adına sizinle çalışacağım için çok heyecanlıyım çünkü birçok danışanımın yaşadığı farkındalığa tanık oldum. İç dünyanızın size neler getirebileceğini ve kendiniz için en iyi yaşamı oluşturmaya nasıl yardımcı olabileceğinizi anlatmak için sabırsızlanıyorum.

7. Bölüm

Kendinizle İlişkinizi Beslemek

İç Dünyanıza Nasıl Güvenirsiniz?

Kendinizle ilişkinizi güçlendirmeye zaman ayırma fikri, size garip geliyor mu? "Her zaman kendimleyim neden kendimle ilişkim üzerine çalışmaya ihtiyaç duyayım? Böyle bir şey nasıl olur ki?" diye düşünebilirsiniz. Aslında kendinizle olan ilişkiniz, sahip olduğunuz en temel ilişkidir. Mutluluğunuzu, başarınızı ve diğer insanlarla gerçek ilişkinizi belirler. Kendinizi tanıdıkça ve içsel deneyimlerinize değer verdikçe başkalarını daha iyi anlayacak ve onları daha çok seveceksiniz.

Maalesef iç dünyanızı yok sayan duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyümenin bir sonucunda, kendinizle olan ilişkinizi ihmal etmiş olabilirsiniz. Kendinizle olan bağınızın özel bir ilgiye ihtiyacı vardır ve bunu gerçekten hak ediyorsunuz.

İç Dünyanızın Dağılmasının Etkisi

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, çocukken deneyimlerinizi geçersiz kılar ve reddederse kendinizi ciddiye alınmayacak kadar değersiz hissedebilirsiniz. Hatta içinizde olup bitenlerin önemsiz olduğuna inanabilirsiniz. Bu duruma

genellikle psikoterapi seanslarımda şahit oluyorum. Danışanlarım terapiye problemleri hakkında konuşmaya gelmelerine rağmen endişelerini önemsemez bir tavırla yok saymaya çalışırlar ve "Biliyorum bu aptalca ama..." veya "Bu öylesine küçük bir şey ki kabullenmeye bile utanıyorum," gibi ifadelerle söze başlarlar. İç dünyaları onlara gayrimeşru gelir ve yoğun duygularından utanırlar. Danışanım Mallory'nin yaşadıklarıyla devam edelim.

Mallory'nin Hikâyesi

Mallory, şirket birleşmesiyle pozisyonunu kaybettikten sonra benimle görüşmeye geldi. Emekli olmaya hazırdı. Bu nedenle gelir kaybı onun için bir tehdit oluşturmuyordu ama işin en kötü kısmı çalışmayı bıraktıktan sonra kendisiyle ne yapacağını bilmemesiydi. Mallory'nin hobisi ya da ilgi duyduğu alanlar yoktu. Ailesi de yakınında yaşamıyordu. Hayatında ilk defa, istediği her şeyi yapabilecek özgürlüğe sahipti ama tamamen çuvallamış durumdaydı. Her gün ne yapacağını bilememe düşüncesi onu dehşete düşürüyordu. "Tutku duyduğum hiçbir şey yok," dedi.

Bir gün, Mallory iş dışında yapmayı sevdiği herhangi bir şeyi neden tanımlayamadığını fark etti. Aile üyeleriyle dalga geçen ve onlara ne yapacaklarını söyleyen çok dengesiz ve zorba bir babayla büyümüştü. "Birden kafama dank etti. Babam beni her zaman küçümserdi, sevdiğim ya da yapmak istediğim her şeyi eleştirip dalga geçerdi," dedi Mallory. Yetişkin olduğumda bile, "Artık bunlar için çok büyüksün. Neden bunu yapmak istiyorsun? İstememelisin," diyerek Mallory'yi yeni şeyler denemekten vazgeçirirdi.

Bir keresinde, on yaşındaki Mallory ailesiyle alışveriş-teyken babası, sevdiği bir dergiye bakarken onu yakalamıştı. Gürleyen sesiyle annesini çağırmış ve "Neye baktığına

bir baksana! Şuna bak! Saçma değil mi?" demişti. Daha sonra Mallory'ye dönüp o dergiyi almak istememesini söyleyip hızlıca oradan çıkıp gitmişlerdi.

Mallory, babasının aşağılamasından ürkmüştü. "Küçüklüğümden beri, benimle alay etmesi üzerimde devasa bir etki yarattı. Gerçek isteklerimi dile getirmekten korkuyor ve utanıyordum. İsteklerimin ne olduğuna dair tüm farkındalığımı kaybettim. Kim olduğumu asla bilmiyordum. Bir şey istediğimi öğrendiğinde bana bunun önemsiz ve aptalca olduğunu söylerdi. Diğer kızlar gibi neden bir şeylere tutku duymadığımı ya da neden çok sevdiğim şeylerin olmadığını bilmiyordum ama artık biliyorum."

"Bir şeylere ilgi duyan yanımı gizli tutmayı öğrendim. İlk olarak sırrımı babamdan sakladım ve utançla geçen onca yıldan sonra ne istediğimi gerçekten bilmiyordum. İnsanlar neyi tercih ettiğimi sorduğunda asla cevap veremiyordum. Sadece ilgilenmediğimi söylüyordum çünkü doğru şey olmayacağından öyle çok korkuyordum ki..." Mallory, içinden gelen herhangi bir ipucuna güvenmekten utanç duyuyordu.

Mallory, yetişkinliğinde babasına karşı koydu ve başarılı, bağımsız ve iş dünyasında karar alabilen son derece yetenekli bir yetişkin olabildi ancak tutkularını keşfetmek gibi yaşamının duygusal alanları söz konusu olduğunda kendini hâlâ baskı altında hissediyordu. Bir şeyi merak ettiğini, heyecanlandığını ve daha fazlasını istediğini hisseder hissetmez hızla kabuğuna çekiliyordu. Uzun süredir, kendisiyle olan ilişkisinde bilinçsiz bir şekilde babasının onayına ihtiyaç duyuyordu. Mallory kendisinden o kadar uzaklaşmıştı ki artık eski neşesine nasıl kavuşacağını bilmiyordu.

Fikirlerinizi ve tutkularınızı bastırdığınızda iç dünyanız un ufak olur. Birçoğumuz, ilişki ve olayları takıntı hâline getirerek bu duygusal öz-ihmalin boşluklarını doldurmaya çalışırız. Bununla birlikte insanların dış dünyasındaki hiçbir şey, deneyimlerinizi yok saydığınız sürece yeterlilik hissi vermeyecektir. Dış dünyaya ait hiçbir aktivite, kendi iç dünyanızdaki güçlü hayranlık duygusunun boşluğunu dolduramaz.

Mallory'nin babası gibi duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, iç dünyanızda ciddiye alınacak hiçbir şey olmadığına sizi ikna edebilirler. Kendinize bu şekilde ihanet etmeniz, özsaygınızı düşürür ve yaşama sevincinizi azaltır ancak içsel deneyimlerinizin sizi motive ettiğini ve dikkate şayan olduğunu bir kez fark ettiğinizde, sizin için tamamen yeni bir gün olacak. Bir psikoterapist olarak insanın ruhani dünyasının enerjisini yeniden keşfettiğinde meydana gelen hafifliğe, aydınlığa ve özgürlük hissine birçok kez şahit oldum. Diana Fosha (2000) bu duyguları, çekirdek ruh hâli olarak adlandırır ve psikoterapi başarılı olursa çekirdek durum iyileşir. Bunu deneyimleyen bir danışanımın da dediği gibi yeni öz-farkındalık "sonunda bir duvarı aşmak" gibidir. Duvarın diğer tarafında ne gördüğünü sorduğumdaysa gülümseyip 'cennet' demişti.

Şimdi biraz şeytanın avukatını oynayacağım. Size bir sorum var: Gerçekten bir iç benliğimiz olduğunu ya da içsel deneyimlerimizin önemli olduğunu kim söylüyor? İç benliğin geliştirilmeye ve güvenilmeye layık olduğunu nereden biliyoruz? Gördüğümüz üzere duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, insanların iç dünyalarıyla alay etmede hızlılardır öyleyse iç dünyanın ve iç benliğin gerçek olduğunun kanıtı nedir?

İç Dünyanızın Gerçekliği: Destekleyici Kanıt

İç dünyanın var olduğunu her zaman kabul ederiz ve yaşamın tüm yönlerinde ona güveniriz. Öyle olmasaydı insani

işlevlerden bahsedemezdik. Biz sadece günlük hayatımızın ne kadarının iç dünyamıza ve içsel deneyimlerimize bağlı olduğunu fark etmiyoruz.

İç dünyanız, yaşamdaki en önemli inanç ve kararlarınızı belirler: Kim olduğunuzu düşünüyorsunuz, neye inanıyorsunuz ve nasıl bir gelecek istiyorsunuz? İstediğiniz kişi olmak, çocuklarınıza ne öğreteceğinizi belirlemek ve yaşamanızın anlam kazanması için ilham verir. İç dünyanız bundan daha kullanışlı olamazdı çünkü hayatta kalmak ve gelişmek için neye ihtiyaç duyduğunuzu bilmekten daha temel ne olabilir? Bu, somut bir şey kadar gerçektir.

Bir kişinin güveni, iradesi ve özsaygısı söz konusu olduğunda bu nitelikler gerçekmiş gibi davranırız ki aslında tıpkı sadakat, inanç, iyimserlik ve "içgüdülerle hareket etmenin" gerçek olması gibi gerçektir de. İç dünyanız problem çözmenin, aydınlanma anlarının ve işlerin nasıl yolunda gittiğini anlamanın kaynağıdır.

Eğitim, çok değerli iç dünya arayışının bir örneğidir. Tıpkı merak, hırs ve durup düşünme beceriniz gibi kendinizi eğitme ve geliştirme isteğiniz de iç dünyanızdan gelir. Bize yol gösteren bilge bir iç rehberimiz olmasaydı asla hedefler belirleyemez ve daha iyisini zihnimizde canlandıramazdık. Her nasılsa dış baskılara ve kışkırtmalara rağmen içimize bakabiliyor, planlar yapabiliyor ve bir yol haritası çizebiliyoruz. Yaşamımızı değerlendirmek ve nereye gitmek istediğimize karar verme becerimiz, hayatımızı daha iyi hâle getirmemizi sağlayan güçtür.

İç benliğiniz ve dünyanız gerçek olmasaydı, bağımsız olamaz ve arkadaşlık kuramazdınız. İç dünyanız; enerjinizin, mizahın, heyecanın ve fedakârlığın geldiği yerdir. Koçluğa, liderliğe ve mentorluğa duyduğunuz ilgi gibi başkalarına adil ve sadık olma yeteneğiniz de içten gelir. Başkalarını sevme ve dünyayı daha iyi bir hâle getirme arzunuz da içten gelir. Yaşamınızın anlamı sadece içeride bulunabilir.

İç dünyanız size esneklik ve zor zamanlarda nihai başarı için çalışma becerisi verir. Sağduyu, şefkat ve şükran duygusu içsel hediyelerdir ve aynı şekilde zor zamanlarda uyum sağlama ve metanetli olma becerisi de içinizden gelir (Vaillant, 1993). Sabrın, cesaretin ve sebat etmenin gücü de bizim için gerçektir çünkü bu gerçeği her gün eylemlerimizde görürüz.

Hâlâ bu içsel niteliklerin gerçekten "var olup olmadığını" ya da onları "gerçek olarak" düşünüp düşünmeyeceğinizi merak ediyorsanız, onlar olmadan hayatınızın nasıl olacağını düşünün. Düşünemezsiniz çünkü bu nitelikler sadece gerçek değil, aynı zamanda yaşam için dışsal olaylar kadar önemlidir. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin iç dünyanızın önemini yok sayması, yaşam için çok önemsiz olduğu anlamına gelmez.

İç Benliğiniz Tam Olarak Nedir?

İç benliğin olması düşüncesini kelimelerle ifade etmek zor olabilir ama bu konudan bahsettiğimde bana boş gözlerle bakan birini asla görmedim. Hepimiz benzersiz ve günlük kaygıların dışında, kendimize özgü çekirdek bir benlik hissederiz. Varlığını hissederiz. Şimdi iç benliği ve onu neyin oluşturduğunu tanımlayalım.

İç Benliği Tanımlamak

İç benlik olarak adlandırdığım şeyin, aslında birçok ortak adı var: ruh, maneviyat ve sizden öte bir *siz*. Farklı teorisyenler, bu iç canlılığı ifade etmek için çeşitli terimler kullanırlar. *Benlik* (Jung, 1959; Kohut, 1971), *çekirdek ruh hâli* (Fosha, 2000) ve *gerçek benlik* (Schwartz, 1995) sayılabileceklerden sadece birkaçıdır.

Ben, *iç benlik* ifadesini seviyorum çünkü basit, anlaşılır ve

konuşma diline uygundur. Bu şekilde benlik kavramından bahsettiğimde insanlar ne demek istediğimi anlıyorlar. İç benlik, tüm yaşamı içine alan ancak yaşamla değiştirilemeyen içsel bir tanık, varlığınızın özüdür. İç benlik, en derin seviyede kendinizi nasıl hissettiğinizdir. Kişiliğiniz, ailedeki rolünüz ve sosyal kimliğiniz altındaki eşsiz bireyselliğinizdir.

İç benliği göremiyor, ölçemiyor ya da dokunamıyor olsanız da varlığı tarafından içsel olarak desteklenirsiniz ve onunla bağınız koptuğu anda içinizi bir boşluk hissi kaplayıverir. İç benlik, kalbinde her zaman sizin için en iyi duygulara sahip olan sadık ve bilge bir arkadaş gibidir.

İç Rehberimizden Nasıl Faydalanırız?

İç benliğiniz, aşağıdaki yol gösterici kaynaklar aracılığıyla hayatınızı korur ve zenginleştirir.

1. *Sizi uyaran duygular:* İç benlik sizi, sizin için iyi olana doğru itmek için sadece yüzeysel tepkileri değil, en derin duygularınızı da kullanır. İçinizdeki en iyiyi ortaya çıkaracak şeylerle karşılaştığınızda size enerji verir ama sıkıntı, memnuniyetsizlik ya da depresyonla karşı karşıya kaldığınızda korku ve endişe yaratır. Olası kötü ve tehlikeli durumlarda sizi endişe, korku ve panik duygularıyla uyarır.

2. *Doğrudan bilme hissi:* İç benliğiniz, bir durumun gerçek doğasına ya da başka bir kişinin niyetine tamamen yoğunlaşır. İçgüdüsel olarak *bildiğiniz* bazı şeyler vardır. Bu sezgisel bilmek, "Anlıyorum," ve "Anladım," dediğiniz ya da bir şeyi birdenbire kavradığınız an hissettiğiniz şeydir. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, sizinle bu iç farkındalık olmadan konuşurlar ama iç benlik bildiklerini bilir.

3. *İlham veren içgörü:* İlham veren düşünceler, günlük

düşüncelerinizin rutin kargaşasından farklıdır. İç benlikten gelen içgörü, sıradan bir düşünceden elde edeceğinizden daha derin bir bilgi sağlar. Anlayışlı olduğunuzda, net bir şekilde mantıklı davranır ve sorunun kalbine inersiniz. İçgörü, çelişkilerinizi çözmeye, neden-sonuç ilişkisini analiz etmeye ve yaratıcı fikirler bulmanıza yardımcı olur. İlham veren bir içgörü, örneğin yürürken, duş alırken ya da araba kullanırken aniden ortaya çıkıverir.

4. Hayatta kalmanın yolu: Fiziksel olarak hayatta kalmak, belki de iç dünyanızla iyi bir ilişki kurmanın nihai faydasıdır. Hayatta kalan istisnai kişilerin, aşırı baskı altında güvendikleri ve başvurdukları güçlü bir iç benliği vardır (Bickel, 2000; Huntford, 1985; Simpson, 1988). Bu kişilerin zengin iç dünyaları hayatta kalmalarına yardımcı oldu; sahip oldukları mizah, fedakârlık, hayal gücü, amaç ve iyimserlik hediyelerini kullandılar (Frankl, 1959; Siebert, 1993; Vaillant, 1993). Lawrence Gonzales'in (2003) dediği gibi "Hayatta kalmak için kendinizi bulmalısınız. O zaman nerede olduğunuzun bir önemi olmaz."

Egzersiz: İç Rehberinizin Deneyimlerini Hatırlamak

Günlüğünüze, aşağıdaki durumlardan birini veya birkaçını kullanarak iç benliğinizin söylediklerini dinlediğiniz anı yazın. Aklınıza hemen bir şey gelmezse kendinize biraz zaman verin. Birçoğumuz belli bir noktada bu deneyimleri edindik.

- Duygularınıza dikkat ettiğiniz ve başkaları görmediği hâlde haklı olduğunuz bir zaman
- Nasıl bildiğinizi açıklayamasanız bile bir durum karşısında yapılacak doğru şeyi anında bildiğiniz bir zaman
- Ne yapacağınızı bilemediğiniz bir dönemden sonra bir içgörü ya da çözümün aniden aklınıza geldiği bir zaman

- Sezginizin güvenliğinizi koruduğu, hatta hayatta kalmanızı sağladığı bir zaman

Örnekleriniz, basit veya dramatik olabilir ancak hepsi içinizdeki zeki rehberinizin kanıtıdır.

Kendinizle Daha İyi Bir İlişkiye Başlamak

Önceki bölümde gördüğümüz üzere duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, iç dünyanızı gereksiz ve alakasızmış gibi görerek reddederler. Onların reddine inanırsanız, iç benliğinizin duygu, sezgi ve içgörü şeklinde size sunduğu bilgeliği elinizden kaçırırsınız. İç benliğinizle ve rehberinizle daha güvenilir ve saygılı bir ilişki kurmak için aşağıdaki beş yolu kullanabilirsiniz:

1. Bedensel uyarılarınıza dikkat edin.
2. Duygularınızın söylediklerini anlayın.
3. Kendinizi eleştirmeyi ve yargılamayı bırakın.
4. İhtiyacınızı belirleyin.
5. Hayattaki amacınız ve nereye ait olduğunuzla ilgili hayal kurun.

1. Bedensel uyarılarınıza dikkat edin.

Mallory gibi siz de kendinize şu cümleleri söyleyerek büyümüş olabilirsiniz: *Bu hiçbir şey ifade etmiyor, sadece çılgınlık; abartıyorum; bu şekilde hissetmemeliyim.* Öte yandan bazen fiziksel uyarılar daha dirençlidir. Bedeninizin verdiği ipuçları, size durumlar ve diğer insanlar hakkında muazzam derecede değerli bilgiler verir.

İç rehberinizi güçlendirmenin en iyi yollarından biri, tüm

fiziksel uyaranlara çok dikkat etmektir. İç benliğiniz sizinle vücudunuz aracılığıyla konuşur çünkü sağlığınız onun birincil görevidir. Bedeniniz güncel durumu sizi bildirmek için "ulusa sesleniş" konuşması yapar. Psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarınızın nasıl karşılandığını, ihmal edildiğini ya da tehdit edildiğini bilmenizi sağlar.

Kendinizle daha iyi bir ilişki kurmak için bazen fiziksel uyaranlara nasıl dikkat edeceğinizi tekrar öğrenmeniz gerekir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocuklarının birçoğu, düşünceleriyle öylesine sarılıp sarmalanırlar ki vücutlarının verdiği mesajları hissedemezler bile. Tam anlamıyla gergin, stresli, huzursuz olduklarını ve hatta korktuklarını bile fark edemezler. Mutlu oldukları anların bile tam olarak tadını çıkaramazlar çünkü duygularıyla temaslarını çoktan bitirmişlerdir. İç dünyaya olan düşmanlıklarıyla duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, fiziksel uyaranlara dikkat etmenin zaman kaybı olduğunu söylerler ama yanılıyorlar. İşte size mükemmel iç rehberinizin sunduğu bazı fiziksel ipuçları:

Keyif Verici Uyaranlar

Doğru yoldan gittiğinizde, boynunuz ve omuzlarınızdan kalkan bir ağırlıkla göğsünüzde bir ferahlık, sıcaklık ya da coşku hissedersiniz. Dünya gözünüze daha hafif, daha aydınlık ve daha özgür görünür. Kendinizi enerjik hissedersiniz ve bedeniniz bir şey yapmaya hazırmış gibi fiziksel bir rahatlığa ve güce erişir. Psikoterapi alanında araştırma yapan Diana Fosha (2000) bu mutluluk verici çekirdek deneyimleri, dönüştürücü duygusal iyileşmenin büyük olasılıkla gerçekleşeceği zamanlar olarak tanımlamıştır.

Fiziksel Uyarılar

İç benliğiniz, aynı zamanda sizi uyarmak için bedensel

uyarıları kullanır. Örneğin yanan bir mide, tutulan bir boyun, ağrıyan bir sırt ya da kollardaki sıkışma çok fazla çalıştığınızda veya bir şeylere boyun eğdiğinizde sizi uyarıyor olabilir. Sınırlarınızı ihlal etmek isteyen birinin varlığı, midenizin bulanmasına veya korkudan tüylerinizin diken diken olmasına neden olabilir. Yorgunluk, sinir, huzursuzluk, hatta mide bulantısı hissi; iç benliğinizin sizi enerjinizi tüketen insanlara ve durumlara karşı uyarma yollarındandır.

Enerji Değişimleri

İç benliğiniz, size rehberlik etmek için enerji ve tükenme hissini güvenilir bir şekilde kullanır. Belli insanlar, durumlar ve hatta fikirlerle karşı karşıya kaldığınızda enerji seviyeniz ya yükselir ya da düşer. Enerjinizdeki artış, sizi neşelendirecek bir şeyler bulduğunuzu işaret eder. Bununla birlikte enerji seviyeniz düşerse durum ya da kişiler size iyi gelmiyor demektir.

Öte yandan endişe hissi, kuralın dışındadır. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyüdüyseniz, sizin için iyi *olan* şeylere karşı da endişe duymayı öğrenmiş olabilirsiniz. Örneğin duygularınızın önemsenmediği ya da reddedildiği bir ortamda büyüdüyseniz, bu endişenizi tüm sosyal durumlara genellemiş olabilirsiniz. Neyse ki insanları ve durumları güvenli ve içtenlikle karşılamaya sürekli maruz kalarak kişiler arası endişeye karşı duyarsız hâle gelebilirsiniz.

Aynı zamanda depresif duygular, mevcut durumunuzda gerçek sizi besleyen hiçbir şey olmadığını bildirmek için enerjinizi kullanır. Bu durumu konuşmak gereksiz görünebilir ama enerji seviyemizin bu kadar sık düşmesine rağmen bir şekilde ilerlediğimizi görmek şaşırtıcıdır. Böyle olmasının nedeni kendimize bunun doğru şey olduğunu söylememizdir ancak bu durum, uzun vadede kötü bir hâl alır.

2. *Duygularınızın size söylediklerini anlayın.*

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin anlayışı, çocuklarına kötü hissetmek için hiçbir neden olmadığını söylemektir. Olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarının duygularını o kadar yok sayarlar ki çocukları genellikle durumla tek başlarına başa çıkmaya karar verirler. Örneğin olgunlaşmamış ebeveyn korkmuş çocuğunu korkutan şeyi dinlemek yerine ona "Korkacak bir şey yok," demeyi tercih eder. Bir insanı kendine en çok uzaklaştıran şey, hissettikleri şey karşısında öyle hissetmelerini gerektirecek hiçbir nedenin olmadığını söylemektir.

Ebeveyniniz size duygularınızı önemsememeyi öğrettiyse bu, iç dünyanızı hesaba katmamanızı söylemenin başka bir yoludur. Bu durum kendinizle olan ilişkinize zarar verir ancak reddedilen duygular yok olmaz, derinlerde bir yerlere giderler. Fazlasıyla bastırılan duygular, eninde sonunda klasik depresyon, endişe ya da rol yapma belirtileri olarak ortaya çıkar.

Bu sebeple hislerinizin nedenini bulmak her zaman önemlidir. Bir sebebiniz olduğundan emin olun ve bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce ne olduğunu düşünün. Duygularınıza bir şeyler söylemeye çalıştıklarını anlayarak yaklaştığınızda, iç benliğinize sizinle konuşabileceğini ve onu dinleyeceğinizi gösterirsiniz.

3. *Kendinizi eleştirmeyi ve yargılamayı bırakın.*

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyümek, kendinizi eleştirmenize neden olabilir çünkü onlar eleştiriyi sizi sorumluluk sahibi yapmanın tek yolu olarak görürler. Hiçbir zaman kriterlerine uygun biri olamayacağınızı ve sürekli kendinizi geliştirmeniz gerektiğini hissedersiniz. Yapıcı değil, yıkıcı noktaya gelene kadar kendinizi değerlendirmeye devam edersiniz.

Ebeveyniniz gibi siz de öz-eleştirinin sizi daha iyi bir insan yapacağını düşünebilirsiniz ancak kendinizi eleştirmek, bir çocuğun kendini daha güvende hissetmesini sağlayan özgüvenine saldırmaktan daha öteye geçmeyecektir. Öz-eleştiri, kendinizle ilişki kurmanın bir yolu değildir. Sizi, başkalarının sizinle ilgili düşüncelerinden daha büyük bir gücün olmadığı endişesiyle yaşamaya mahkûm eder.

Kendinizi yargılamak yerine neyi değiştirmek istediğinizi ve oraya ulaşmak için hangi adımları atmanız gerektiğini ve bu konuda destek almayı neden düşünmüyorsunuz? Geçmişteki davranışlarınızla ilgili pişmanlıklarınız bile yargıya dönüşmemelidir. Neyi farklı yapmış olmayı istediğinizi anladıysanız, ne yapacağınızı zaten öğrendiniz ve yeni anlayışınız ışığında kendinizi affedebilirsiniz.

Egzersiz: Öz-Eleştiriyle Yüzleşmek

Kendinize karşı aşağılayıcı ya da sert bir şey düşündüğünüz her ânı fark edin. Böyle bir şeyi başka birinden duysanız nasıl hissedersiniz? Öz-eleştiri yapmaya ara verin ve nasıl hissettiğinizi yazın. Kendinizi saldırının ortasında yakalayarak anında değiştirebilirsiniz. Örneğin, "Yapılacak en aptalca şey!" yerine "Bunu tekrar yapmamaya çalışacağım," diyebilirsiniz. Böylece eski alışkanlıklarınızın kaç tanesini daha olumlu hâle dönüştürdüğünüzü görmenin tadını çıkarın.

---

4. İhtiyacınızı belirleyin.

Kendiniz dışında başkalarını ilk sıraya koyarak büyütüldüğünüzde dinlenme, uyuma ve eğlence gibi en temel fiziksel ihtiyaçlarınızla bile bağlantınızı koparabilirsiniz. Çocukluğunuzda kendinizi ihmal etme üzerine aldığınız eğitim, şimdi kendinize bakmak için bilinçli ve kasıtlı çaba göstermeniz gerektiği anlamına gelir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, sağlıklı sosyal ihtiyaçlarınızın farkında olmanızdan da rahatsız olurlar çünkü çocuklarını genellikle kendi amaçları için duygusal açıdan tecrit ederler. İç dünyanızın telkinlerine dikkat ettiğinizde düşündüğünüzden daha fazla sosyal temasa, grup aktivitelerine veya toplumsal katılımlara ihtiyacınız olduğunu keşfedebilirsiniz. Neyse ki kendinizle daha iyi bir ilişki kurdukça keyif aldığınız sosyal durumları araştırma konusunda kendinizi gitgide daha güvende ve rahat hissedeceksiniz.

5. Hayattaki amacınız ve nereye ait olduğunuzla ilgili hayal kurun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, genellikle insanların daha anlamlı ve değerli bir yaşam arayışı hakkında şüphecidirler. Kendi iç dünyalarına o kadar yabancılardır ki hayal kurmanın nasıl verimli olabileceğini göremezler ancak elbette hayal kurmak, daha tatmin edici bir yaşam oluşturmak için çok önemlidir.

İç benliğiniz sizi, hayal kurmaya ve daha uygun yeni koşullarda hayal kurmaya teşvik eder. Henüz hayatınızın amacını ya da ihtiyaç duyduğunuz toplum türünü bilmiyor olabilirsiniz ancak içinize bakmaya başladığınızda kendinizi daha enerjik ve umutlu hissedeceksiniz. Hayal etmek, herkesin daha anlamlı ve tatmin edici bir hayat bulma yolunda atacağı ilk adımdır.

İçsel Deneyimlerinize Değer ve Öz-Bakımınıza Öncelik Verin

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları, genellikle nefsi müdafaayı ve öz-bakımı ihmal ederler çünkü onlara iyiliğin, başkalarını ilk sıraya koymak olduğu öğretilmiştir. Belki de kendinizi korumak ve kendinize iyi bakmak için içsel deneyimlerinizin değerini yeniden düşünmeniz

gerekebilir. Aşağıda yaşamınızda kendinize öncelik vermenin beş yolu yer almaktadır.

1. Değerlerinizi belirleyin.

Hiç oturup kendinizin ve duygularınızın değerli olup olmadığını düşündünüz mü? Birçok insan henüz böyle bir şey yapmadı. Kendilerini koşullara bağlı olarak değerli ya da değersiz hissederler ama bir birey olarak içsel deneyimlerinin değeri hakkında bir fikir sahibi olmazlar. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, sizi buna benzer bir öz-değerlendirme yapmaya teşvik etmezler çünkü size neyin değerli olduğunu zaten onlar söylerler. Öte yandan bu sizin için önemli bir karardır çünkü içsel deneyimlerinizi değerli olarak görmezseniz kendinizi korumak ya da kendi fikirlerinize değer vermek için nasıl motive olabilirsiniz? Kendinize ve içsel deneyimlerinize ne kadar değer verdiğiniz, hayatta nelere sahip olacağınızı belirler.

Egzersiz: İçsel deneyimlerinize değer veriyor musunuz?

İki taraflı tatmin edici ilişkiler kurmak için ilk olarak kendi içsel deneyimlerinize değer vermeniz gerekir. Kendinizi ilginç ve önemli görmezseniz, sizi böyle görecek birini bulmanız olası değildir. Kendinize ne kadar değer verdiğinizi netleştirmek için aşağıdaki ifadeleri kullanın. Çok fazla düşünmeden anında karar verin. Sıfır ile on puan ölçeğini kullanarak her ifadeye sayısal bir değer verin. Sıfır, "Hiç inanmıyorum," ve on "Tamamen inanıyorum ve yaşıyorum," demektir.

1. İlgilenmeye değerim.
2. Dinlenmeye değerim.
3. Anlaşılmaya değerim.

4. İlk önce kendi ihtiyaçlarımı düşünmeye değerim.
5. Duygularım her etkileşimde önemlidir.

Verdiğiniz cevaplara bakarak başkalarının önemsemeyen tutumlarını nerede kabul ettiğinizi görebilirsiniz çünkü bu, kendinize de bu şekilde davranıyorsunuz demektir. Düşük sayı verdiğiniz her bir ifade, kendinizle ilgili nerede daha destekleyici bir tutum geliştirmeniz gerektiğine işaret eder. İç dünyanızı hangi alanlarda hafife alma eğiliminde olduğunuzu tespit ettiğinizde, bu bilgileri kendinize gelmek ve kendinizle daha sadık bir ilişki kurmak için kullanabilirsiniz.

---

2. Kendinizi koruyacak kadar duygularınıza değer verin.

Birisini -özellikle de bir çocuğu- çok sevdiğinizde, ona kötü davranıldığını gördüğünüzde ne hissedeceğinizi bilirsiniz. Öfke duyup onu korumak ve yardım etmek istersiniz. Peki kendinize karşı da aynı şeyi hissedebiliyor musunuz?

Birçok insan kendini koruma hakkı olduğunu bilmez ve bunun yerine kızgınlık içinde için için yanar. Maalesef kızgınlık, pasif bir tepkidir, kendinizi korumak ve önemsemek için size yardım etmez. Kendinizi koruma içgüdüsü, ilk başta korkutucu olabilir çünkü yoğun duygular şeklinde tezahür eder: içerleme, öfke ve nefret. Bununla birlikte bunlar, sadece birinin sizi kontrol etmeye ve size egemen olmaya çalıştığı anlarda ortaya çıkan duygusal işaretlerdir. Bu duygular size içsel deneyimlerinizin önemli olduğunu ve korunması gerektiğini söylemektedir.

3. İç dünyanızı önemli hâle getirin.

Çocuklar; kendi değerlerini, ebeveynlerinin onların iç dünyasına katılıp katılmadığına göre öğrenirler. İçsel deneyimle-

rinize saygı duyulduğu ve memnuniyetle karşılandığı ölçüde kendinizi değerli hissedersiniz. Kendinizle destekleyici bir ilişki kurmak için kendinize söyleyebileceğiniz bazı cümleler şöyledir:

1. *İçsel deneyimleriniz önemlidir.* Düşünce, duygu ve hayallerinize ilgi gösterin.

2. *İç dünyanız korunmaya değerdir.* Kendinizi ne zaman tehdit altında hissederseniz, duygularınızı ve çıkarlarınızı korumak için kendinize sadık olun.

3. *Duygu ve düşünceleriniz onlarınki kadar önemlidir.* Öz-bakımınızı başkalarının kaprislerinden önde tutun.

4. *Hatalarınız masumdur.* Bir hata yaparsanız ve utanmak için direnirseniz kendinize sırt dönmeyin.

5. *İç dünyanız dikkate alınacak kadar değerlidir.* Düşünce ve duygularınızı dinleyin, kendinizi tamamen ciddiye alın.

6. *Zaman geçirilmeye değer birisiniz.* Kendinizle zaman geçirmenin tadına varın ve sadece iyi hissetmenizi sağlayan şeyleri yapın.

İç dünyanızla kuracağınız daha iyi bir ilişkinin değeriyle ilgili daha fazla kanıta ihtiyaç duyarsanız, kendi ilgi alanlarına değer vererek ve içsel deneyimlerini gerçekten dikkate alarak başarılı olmuş insanları düşünün. Ünlü aktörlerin, Nobel ödüllü bilim insanlarının, büyük müzisyenlerin ve dünyaca ünlü sanatçıların kendilerine değer vermelerini destekleriz. Hiç kimse bu tür insanların kendi iç dünyalarına çok fazla dikkat edip etmediklerini sormaz bile. Onlar için bir sorun yoksa zaman ve enerjilerini diğer insanların taleplerinden önde tutmalarının uygun olup olmadığını asla sorgulamayız. O hâlde kendimiz için neden daha azını yapalım?

4. Öz-bakımınıza öncelik verin: Kendiniz için iyi bir ebeveyn olun.

Öz-bakımınıza öncelik vermek, ihmal ettiğiniz kendinizle olan ilişkinizi düzeltmenin harika bir yoludur. Sevecen bir ebeveyn gibi sadece hayatta kalmak için değil, başarılı bir hayat için de kendinizi desteklemelisiniz. Sadece hayatta olduğunuz için bile kendinizi sevebilir ve takdir edebilirsiniz. Kendinizi sevgi dolu bir ebeveynin yaptığı gibi el üstünde tutarak değerinizle ilgili eski şüphelerinizi silmiş olursunuz. Kendinizi yargılamadan ve sadık kalarak kendinize koşulsuz destek verebilir ve tıpkı özverili bir ebeveynin yaptığı gibi kendinizi geliştirmeye adayabilirsiniz.

Kendi kendinizin iyi bir ebeveyni olarak düşük özsaygı ve duygusal ihmalden oluşan kuşaklararası travmaları tersine çevirebilirsiniz. Ailenizde kişinin içsel deneyimleriyle yapabileceklerini takdir ederek bireyin yaşam kalitesinde oluşan farkı gören ilk kişi siz olabilirsiniz.

Ne zaman kendinizi yalnız, morali bozuk, bunalmış hissedersiniz ve eleştirmeye başlarsanız kendinize karşı iyi bir ebeveyn olun ve destek verin. Sadece destekleyici düşünceleri *düşünmek* yerine günlüğünüze yazın ve fısıldamak yerine yüksek sesle düşüncelerinizi dile getirin. Bu düşünceleri kendi sesinizle duymanın gerçekten işe yarayan bir yanı var.

Egzersiz: Kendinizi Rahatlatmak

Ne zaman kendinizi bunalmış, korkmuş ya da tükenmiş hissetseniz, ne kadar önemsiz olursa olsun sizi endişelendiren ve korkutan her bir cümleyi yazıp yüksek sesle söyleyin. Küçük bir çocuğun yaptığı gibi korktuğunuzda neler olabileceğini açık ve basit bir şekilde ifade edin. Özellikle de yetersiz ya da kötü hissetmeye maruz kalmanın dehşet verici yanına dik-

kat edin (Duvinsky, 2017). Korkularınızı ve mahvedici yetersizliklerinizi sadece kabul etmek bile onların korkutucu etkisini azaltır. Bu korkularınızın bazılarını yazarken kendinizi biraz utanmış hissedebilirsiniz ama bu hissin sizi durdurmasına izin vermeyin. Faydasını göreceksiniz.

Tüm korkularınızı kâğıda döktüğünüzde, dehşete kapılmış ve bitkin düşmüş çocuk benliğinize karşı merhamet hissedeceksiniz. Sonrasında empatik bir ebeveynin yapacağı gibi kendinizle ilgili hissettiklerinizi yazın ve kendinizle konuşun. İlk olarak kendinize *herkesin* zaman zaman bitkin düşebileceğini ve böyle hissetmenin *normal* olduğunu hatırlatın. Korkularınızı tamamen ciddiye alın, yalnız olmadığınızı bilin ve ihtiyacınız olan yardımı alacağınızdan emin olun. İçinizdeki çocuğu bu şekilde rahatlatmak, kendinizi daha fazla kabullenmenin mükemmel bir yoludur.

---

5. İç dünyanızı deneyimlerken duygusal bir yenilenme yaşayın.

Neyse ki günümüz dünyasında meditasyon, farkındalık ve günlük tutmak gibi iç dünya etkinlikleri yaygınlaşmıştır. Bilim insanları, iç dünyanızla ilişkinizi güçlendiren bu tür uygulamaları hem fiziksel hem de psikolojik olarak sağlığa faydalı bulmaktadır. İçe odaklı etkinlikler; endişenizi azaltabilir, huzur verebilir ve sadece hayatta olmanın keyif verici farkındalığını gösterebilir. Bu uygulamalar, sizi duygusal kontrolden korur ve iç dünyanızla gurur duyma fikrini destekler.

Farkındalık: Günlük hayatınıza devam ederken farkındalık tekniğini uygulayabilirsiniz (Nhat Hanh, 2011). Gereken tek şey, istekli bir şekilde şu anda kalmak ve anlık duyusal algılarınıza kapılıp gitmektir. Bunu yaparak tamamen mevcut ve farkında olmanın canlılığını hissedeceksiniz.

Şimdi sizlere deneyebileceğiniz bir farkındalık etkinliği paylaşacağım. Sanki ilk defa görüyormuşsunuz gibi elinize iki dakika boyunca bakın. Elinizle ilgili her şeyi gözlemleyin. Şekline, kokusuna, dokusuna, çizgilerin yönüne, kıvrımlarına, şekillerine ve soluk kısımlarına dikkatinizi verin. Yumuşak ve sert yerlerini bulup sıkın ve sıcaklığını hissedin. Elinizde kaç renk görüyorsunuz? İki dakika dolana kadar elinize dair yeni şeyler fark etmeye ve gerçekliğini deneyimlemeye devam edin. Sonrasında nasıl hissettiğinizin farkına varın.

Meditasyon: Meditasyon; iç dünyanızı, zihninizi yenileyecek ve rahatlatacak özel bir deneyim yaşamanıza yardımcı olur (Kornfield, 2008). Meditasyonun fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki birçok olumlu etkisi kanıtlanmıştır (Kabat-Zinn, 1990). Meditasyon kurslarına katılabilir ya da internetten meditasyon sitelerini ve uygulamalarını kullanabilirsiniz (örneğin *Headspace* veya *Insight Timer*). Meditasyon için gözleriniz kapalı bir şekilde sessizce oturmanız, vücudunuzu rahatlatmanız, dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaşmanız, nefesinize odaklanmanız ve düşüncelerinizin akıp gitmesine izin vermeniz gerekmektedir. Meditasyon, dış dünyayla ilişkinizi kestikten sonra içinizdeki benzersiz canlılığın ve yenilenmenin yer aldığı engin bir iç âlemi ortaya çıkarır. Meditasyon, iç dünyanızın gerçekliğini doğrudan onaylar.

Günlük Tutmak: Düşünce, duygu, gözlem ve rüyalarınızı yazmak, sizi iç dünyanıza daha da yakınlaştırır. Yazarlar, bilim insanları, seyyahlar ve araştırmacıların hepsi bakış açılarını geliştirmek ve düşüncelerini netleştirmek için günlük tutar. Rüyalarınızın kendinizi geliştirmede size nasıl yol gösterebileceğini anlamak için *Mindful Dreaming* (Gordon, 2007) (Bilinçli Rüyalar) gibi kitaplardan da faydalanabilirsiniz.

Mademki kendinizle daha iyi bir ilişki kurmaya öncelik verdiniz o hâlde yanlış programlanan zihninizi nasıl temizleyeceğinizi ve benlik algınızı nasıl güncelleyeceğinizi öğrenelim.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Kendinizle daha iyi bir ilişki kurmak için iç dünyanızın hayatınıza kattıklarına saygı duyun. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişileri memnun etmek için kendi içsel deneyimlerinizi ihmal etmiş olabilirsiniz ama şimdi kendi rehberliğinizin ve öz-bakımınızın kaynağı olarak iç dünyanıza değer vermekten çekinmeyin. Bir kez daha içinizden gelen sesi dinleyerek, kendinize değer vererek ve koruyarak; farkındalık, meditasyon ve günlük tutarak iç dünyanızla bağınızı geliştirerek kendinize yabancılaşmayı tersine çevirebilirsiniz.

8. Bölüm

Zihinsel Temizlik Sanatı

Zihninizde Yer Açın

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyüdüyseniz, onlarla aynı düşüncede olmadığınızda kendinizi kötü hissetmiş olabilirsiniz. Böylece düşüncelerinizin onların varlığıyla anlam kazanacağını öğrenmişsinizdir. Artık onların bazı düşüncelerini reddetmenize rağmen hâlâ kabul edilebilir gördükleri şeylerin tutsağı olabilirsiniz ancak düşüncelerinizi duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin etkilerinden kurtarmanız mümkündür böylece düşünceleriniz, zihniniz için çalışmak, kendi ilgi ve niyetlerinize hizmet etmek için bir kez daha özgür olacaktır. *Zihinsel temizlik*, hangi düşüncelerin gerçekten size ait ve hangilerinin ikinci el düşünce olduğunu ayırt ettiğiniz süreçtir.

Zihniniz size ait olduğunda diğer insanların yargılarından korkmazsınız ve nesnel bir şekilde düşünebilirsiniz. İçinizdeki çok derin bir yerden, bir şeyin mantıklı olup olmadığını anlayabilirsiniz. Düşünceleriniz net olduğunda ve içsel deneyimleriniz tarafından doğrulandığında, yanlış bir mantığın veya suçluluk duygusunun etkisinde kalmazsınız. Bağımsız bir zihin ve duygusal özerklikle özgürce akıl yürütebilirsiniz, hatta bunu duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler size ne düşünmeniz gerektiğini ısrarla söylediklerinde bile yapabilirsiniz. Duygula-

rınızı ve içsel deneyimlerinizi dikkate alarak bu şekilde net düşünebilme becerisi *duygusal zekânın* (Goleman, 1995) özüdür.

Utanç ve Suçluluk Özgür Düşünceyi Engelleyebilir

Zihninizin mahremiyetinde herhangi bir şeyi düşünme özgürlüğü, bireyselliğiniz ve özerkliğiniz için gereklidir. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, sizi suçlu hissettirmeye çalışsalar da düşünceleriniz tek başına başkalarına zarar veremez. Düşünce, kişilerarası bir olay değil, içsel bir deneyimdir. Düşünceler; hayatta kalma, güvenlik ve zevk için içgüdülerimizden doğan bir şeydir ve isteğe bağlıdır. Düşünceler, zihnin kişisel hammaddesidir ve ne kötü ne de iyidir. Bununla birlikte duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, onların inançlarıyla uyumlu olduğunuzdan emin olmak için sizin düşüncelerinizi yargılarlar.

John'un Hikâyesi

Danışanım John, iş hayatında etkili bir profesyonel olmasına rağmen kız arkadaşının yanında net ve kararlı bir şekilde düşünmekte zorlanıyordu. Bir gün neden kız arkadaşının yanında düşüncelerini sansürlediğini anladı:

"Büyürken gerçek düşüncelerimin utanç verici olduğunu düşünmekle birlikte asla bana özel olduğunu hissetmedim. Düşüncelerimin tehlikeli olduğunu hissederdim çünkü ailem bu durumu oyuna çevirmişti. Bir konuda düşüncelerimi sorarlardı ve sonrasında beni yargılarlardı. Düşüncelerim sadece onların inançlarını yansıttığında kabul edilebilirdi, aksi hâlde uygunsuz, tuhaf ya da yanlış olarak etiketlenirdi. Anne babamla düşüncelerimi paylaşmamaya çalıştığımda anında yargılama hâline geçip ellerini çenelerine götürerek "Şimdi, John'un bu düşüncesi

hakkında ne düşüneceğiz?" diyorlardı. Onların hükümlerini ya 'Bu iyi bir fikir, onaylıyoruz,' ya da 'Senin fikrinin hiçbir değeri yok, budala,' olarak algılardım."

John'un örneğinde görüldüğü üzere kimseye bir şey yapmamış olsanız bile *düşünceleriniz* nedeniyle suçluluk ve utanç hissetmeyi öğrenmiş olabilirsiniz. John'un çocuklukta annesiyle aynı fikirde olmadığı nadir durumlarda, annesi onunla konuşmayı bırakırdı. John, kendi düşüncelerine sahip olmaktan dolayı çok ağır bir bedel ödedi: "Yanlış düşünmeyi bırakana kadar ölü taklidi yapardım." Fikrinizin sizden nefret etmelerine neden olacağını biliyorsanız, net olmanız zordur. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, her şeyde haklı olduklarını hissetmeye ihtiyaç duydukları için düşünceleriniz onlarınkiyle uyumlu olmazsa reddedildiğinizi hissettirirler.

Bir yetişkin olarak kendi fikirlerinize başvurmak yerine başkalarının fikirlerini kabul etmek, kendini engellemektir. Diğer yandan olgunlaşmamış ebeveynler, tam da bunu yapmanızı isterler; düşünce sürecinizin her bir aşamasında onları birinci sıraya koymazsanız size asi ya da bencilmişsiniz gibi davranırlar.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler Özgür Düşünceyi, Vefasızlık Olarak Görürler

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler için her şey, kendilerini ne kadar önemli, saygın ve kontrol altında tutabildikleriyle ilgilidir. Peki kendi duygu ve fikirleriniz olursa ne olur? Sizi vefasız olarak görürler. Ya hep ya hiç zihniyetine sahip olgunlaşmamış ebeveynler için sizin farklı fikirleriniz, onları tamamen sevemeyeceğiniz ve saygı duyamayacağınız anlamına gelir. Bu nedenle dürüst düşüncelerinizi kırılgan ebeveyninizden saklamayı öğrenmiş olabilirsiniz. Maalesef kendi-

nizi kötü biri olarak hissetmemek için John gibi siz de daha ileriye gidip gerçek düşüncelerinizi *kendinizden* bile saklamayı öğrenmiş olabilirsiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizin, çocukluğunuzda size bazı fikirlerin yasak olduğunu öğretmeleri, düşünme eyleminden dolayı suçluluk hissetmenize neden olabilir. Danışanlarımdan bazıları ebeveynlerinin, "Böyle bir şeyi düşünme bile!" ya da "Böyle düşünmeye nasıl cüret edersin?" dediklerinde ne kadar incindiklerini ve utandıklarını hatırlarlar. Verilen mesaj, sadece ebeveynlerinin bakış açısıyla baktıkları zaman iyi insan olduklarıydı. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, sizi düşüncelerinizi sınırlamaya ve reddetmeye ikna ettiklerinde zihinleri zihninizi ele geçirir.

Düşüncelerinizi, diğer insanlara karşı duyduğunuz sevgi ve bağlılığınızın bir kriteri olarak görmek, zihninizi suistimal etmektir. Aklınıza gelen ilk düşünce, "Bu konuda ne düşünüyorum?" yerine "Ben vefalı biri miyim?" sorusuysa sağlıklı düşünemezsiniz. Dahası olgunlaşmamış kişilerin ilişki taleplerini karşılamak için tutarsız bir şekilde mantığa bürüdükleri her şeyi bir araya getirmeniz gerekir. Duygusal yönden zorlanmış zihniniz, utanmaktan kaçınmak ve diğer insanların özsaygılarını ve duygusal güvenliklerini ne pahasına olursa olsun korumak için düşüncelerinizi gözlemlemekle meşgul olur.

Ashley'nin Hikâyesi

Ashley, bir yandan bakımevindeki yaşlı annesinin yoğun taleplerine karşılık verirken bir yandan da zorlu bir satış işinde çalışmaktan bunalmış ve bitap düşmüştü. Annesi, Ashley'yi her gün aramadığı ve onu yeterince ziyaret etmediği için eleştiriyordu. Annesi, kızının durumundan öyle bihaberdi ki Ashley, öfke ve kızgınlık içindeydi ama ilişkilerine bir sınır da koyamıyordu çünkü suçluluk duygusuyla dolu zihni sürekli, "Annemin hayattaki tek yakını-

yım," diyordu. Annesi, sosyal yaşamın aktif olduğu keyifli bir yerde kalmasına rağmen Ashley, annesinin isteklerine cevap veren ilk kişi olması gerektiğine dair mantıksız fikrini kabul ediyordu. Annesinin talepleri, anne babasının sadece kendisine yardım etmesini isteyen yürümeye yeni başlayan bir çocuğun talepleriyle benzerdi.

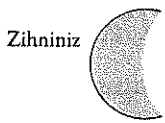
Neyse ki Ashley'nin zihni durumu fark edecek kadar netleşmişti: (1) Annesinin ebeveyni değildi. (2) Annesi ihtiyaçlarını kimin karşılayacağını dikte ettirecek bir durumda değildi. (3) Annesinin genel bakımını takip etmesine rağmen her zaman yanında olamaz ve tam zamanlı çalışırken onu arayamazdı. Düşüncelerini bu şekilde netleştirmek, onun için muazzam bir rahatlama sağladı. Ayrıca Ashley, kendi ihtiyaçlarını göz önünde bulundurduğu için kendini vefasız görmeye son verdiğinde daha az gücendiğini ve annesinin bakımıyla daha fazla ilgilendiğini fark etti.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler Ne Düşüneceğinizi Size Söylemeye Çalışırlar

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, bir birey olarak düşünme hakkınıza saygı göstermek yerine ellerinden geldiğince düşüncelerinizi kontrol etme hakkına sahip olduklarına inanırlar. Paragrafın devamındaki diyagram, olgunlaşmamış kişilerin odaklarını nasıl sizin alanınıza sıkıştırdıklarını ve kendinizi düşünmek için size nasıl küçük bir yer bıraktıklarını göstermektedir.



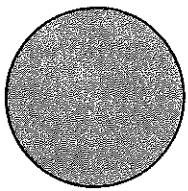
Sizin zihniniz soldaki dairedir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin fikirleri ve inançları sağdaki daireyle gösterilmektedir. Soldaki dairenin üstüne gelen kısmı, zihninizin olgunlaşmamış kişilerin fikirleriyle gölgelenen bir parçası olarak düşünün. Zihninizin ele geçirilen bu parçası, yaşamınızdaki olgunlaşmamış kişilerin yapmak istediğiniz şeye nasıl tepki verecekleri konusunda takıntılı bir şekilde endişe duyacağınız noktaya kadar kumanda edilmektedir. Bu zihinsel kontrolün, hem John hem de Ashley de olduğu gibi yetişkinlikte ne tür sorunlara neden olabileceğini görebilirsiniz. Olgunlaşmamış kişilerin baskısı altındayken kendinizi düşünmeyi zor bulabilirsiniz çünkü aşağıdaki şekilde gösterildiği üzere özgürce düşünmek için zihninizin tamamına sahip değilsiniz.



Şekil, zihninizin duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin baskısı dışında bağımsız düşünce için kullanılabilir alanını göstermektedir. Bu küçülen zihin alanı, büyük bir sorundur çünkü yaratıcı düşünce, bir sonraki düşünce sizi nereye götürürse götürsün, zihninizin tamamını kullanmaya bağlıdır. Hayatınızdaki duygusal yönden olgunlaşmamış bir kişiyi rahatsız veya tehdit edecek düşünceleri sansürlemeye başladığınızda yaratıcılığınız ve problem çözme beceriniz azalır. İyi bir prob-

lem çözücü olmak istiyorsanız, özgüvensiz ebeveyninizi üzebilir düşüncesiyle fikirlerinizi sınırlandırmamalısınız. Bununla birlikte zihninizi duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin kontrolünden çıkardığınızda, aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi zihniniz eksiksiz ve özgür biçimine geri dönerek fikirlerinizin serbestçe dolaşmasına izin verecektir.

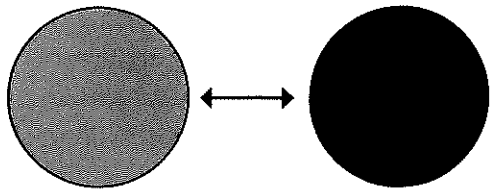
Bir Bütün Olarak Zihniniz



Egzersiz: Zihninizi Sınırlamak Nasıl Bir Şey?

Sol sayfadaki ikinci şekle -zihin yeniayı- bakınız ve sonra günlüğünüze, düşüncelerinizi böyle sıkışık bir alanla sınırlamanın nasıl bir duygu olacağını yazınız. Duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveyn ne düşüneceğinizi dikte ettiğinde belki de bu yazdıklarınızı hatırlarsınız. Kendinizi nasıl hissetmiştiniz? Öyleyse hadi yazmaya başlayın!

Saygılı bir ilişki, her kişinin düşünce özgürlüğüne sahip olmasına bağlıdır. En tatmin edici ilişkiler, bireyler birbirini yargılamadan ve düzeltmeden hem özgürce düşünebildiğinde hem de tüm zihnini kullanabildiğinde meydana gelir. Aşağıdaki şemada eşit zihinlerin otoriteyle değil, paylaşımda bulunarak nasıl ilişki kurduklarını görebilirsiniz.



Otorite kurmadan düşüncelerini paylaşan iki zihin.

Düşüncelerinizin hepsini kabul etmek için kendinize izin vermek, kendiniz olma yolunda çok büyük bir adımdır. Sadece kendiniz için özgürce düşünmek, büyümenin önemli bir işaretidir. Kendinizi rahat hissedene kadar zihninizdekileri olgunlaşmamış kişilerle konuşmak zorunda değilsiniz. Daha sonra düşüncelerinizin birçoğunu, doğal ve kişiliğinize uygun bir şekilde onlara iletebilirsiniz ancak zorlamaya gerek yok. Önce aklınızı başınıza alın.

Güzel Düşünmek Zorunda Değilsiniz

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, size düşünmeyi öğretmek yerine düşüncelerinizi yargılamayı öğretirler. Olgunlaşmamış ebeveynler, düşünmeyi her zaman ahlaki bir meseleye dönüştürürler. Bir tehdit hissederlerse çocuklarının açık ve dürüst düşüncelerine saldırırlar. Olgunlaşmamış ebeveynler incinmiş, alınmış ve ürkmüş gibi davranarak sadece düşünceleriniz güzel olduğu zaman iyi biri olacağınızı öğretirler.

Güzel düşünmek zorunda olmadığınızı fark etmek çok önemlidir. Şükürler olsun ki düşünce polisi[1] diye bir şey yok ve aklınıza gelen her şeyi düşünmek için mutlak bir hakkınız var. Özgün düşünceleriniz, bireyselliğinizin büyük bir parçasıdır ve yaratıcı düşünceyle problemleri çözmek için gereklidir.

1 ÇN: Düşünce polisi, George Orwell'ın *1984* adlı romanında Parti'nin onaylamadığı düşünce suçlarını, kişisel ve politik düşünceleri keşfeden ve cezalandıran gizli bir polistir.

Shelby'nin Hikâyesi

Danışanım Shelby, ailesiyle ilgili "hoş olmayan" bir şey düşündüğü için kendini suçlu hissediyordu. Onlarla ilgili düşüncelerini netleştirmek için Shelby artık neden onlarla nadiren iletişim kurduğuna dair sözde bir mektup yazdı ve asla göndermedi. Mektubu şöyleydi:

"Sevgili anne ve baba,

Neden sizinle mesafemi koruduğumu merak ediyorsunuz. Eşit olmadığımız sürece karşılıklı bir ilişki kuramayacağız. Bana karşı her zaman eleştirel ve yargılayıcı oldunuz. Sizin yanınızda olmak benim için bir travma. Aslında sizi çok fazla sevmiyorum bile. Bana aptalmışım gibi davranıyorsunuz ve gerçek şu ki bazen çok kötü olabiliyorsunuz ve karşınızda düşünemiyorum bile. Sizinleyken kendimi güvende hissetmiyorum. Beni ağınıza düşürmenize izin verirsem, kendimi kötü hissedeceğim ve sizin hakkınızda daha kötüsünü düşüneceğim. Bana sürekli yeterli olmadığımı söylüyor ya da 'Bunu doğru yapmıyorsun,' diyorsunuz. Sizden uzaklaşmak için her türlü hakka sahibim çünkü bana iyi davranmıyorsunuz. Sizden kurtulacağım ve kendimi iyi hissedeceğim güzel insanlar bulacağım. Beni bu kadar kötü hissettirmek için hiçbir sebebiniz yok, bunu sadece kendinizi daha iyi hissetmek için yapıyorsunuz."

Shelby gerçek düşüncelerini yazdığında rahatlamıştı. Siz de gerçekten ne düşündüğünüzü yazarak alıştırma yapabilirsiniz ancak ortaya çıkabilecek endişe verici duygulara tahammül edebilmelisiniz. Bu şekilde kendi zihninizi kabul etmek için de alıştırma yapmış olursunuz. Yazdıklarınızı kimseye göndermek zorunda değilsiniz.

Ya ne düşündüğümü biliyorlarsa?

Çocuklar, zihinsel mahremiyetlerinin farkında değillerdir. Başkalarının akıllarını okuduklarına ve gizli tepkilerini bildiklerine inanırlar. Ebeveynleri, "Ne düşündüğünü biliyorum," ya da "Başımın arkasında da gözüm var," gibi şeyler söylediklerinde ciddiye alırlar. Çocuklar, başkaları hakkında uygunsuz şeyler düşündüğünde insanların bunu bileceği korkusuyla yetişkin olurlar ancak mimikleriniz ya da davranışlarınızla göstermediğiniz sürece insanlar düşüncelerinizi tahmin edemezler. Sadece düzenbazlar böyle bir şeyi yapabildiklerini söylerler.

Çocuklar, sadece düşüncelerinin öğrenileceğinden ve cezalandırılacaklarından korkmazlar, aynı zamanda ebeveynini incitmek de istemezler. Olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukları, anne babalarının duygusal açıdan ne kadar savunmasız olduklarının farkındadır. Ebeveyni, düşüncelerini bilirse onların ne kadar yaralanacağını hayal etmek acı vericidir.

Gizli düşüncelerinin bilineceğine dair gereksiz korkunun çaresi, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizin varlığına rağmen özgürce düşünmektir. Uygulaması biraz garip gelebilir ama bunu yapmak, zihinsel özgürlüğünüzü tamamıyla artırabilir. Örneğin olgunlaşmamış bir kişiyi ya da ebeveyni dinlerken şu şekilde düşünebilirsiniz: "Bu, hiç mantıklı değil, bana hiçbir şey bilmiyormuşum gibi davranıyorsun," veya "Buna inanmak zorunda değilim." Kendi kendinize düşünerek onların zihinsel hâkimiyetlerini ortadan kaldırabilirsiniz. İstediğiniz her şeyi düşünebilmenin ve ebeveyninizin bunu asla bilemeyeceğinin tadını çıkarın.

Büyülü düşünceler düşünmenizi engelliyor mu?

Düşüncelerinin, başkalarına zarar verebileceğinden gizliden gizliye korktuğu için gerçek düşüncelerini kabul etmekte tereddüt

yaşayan birçok danışanım var. Bu korku, düşüncelerimizin gerçekleşeceği endişesini yaşadığımız çocukluğumuzdan gelmektedir. Çocukların düşüncelerinin kimseye zarar vermeyeceğini anlamaları yıllarını alabilir, hatta bazı yetişkinler bile endişelenir ve belli düşüncelerin kötü sonuçlara neden olmasını engellemek için "tahtaya vururlar".

Düşüncelerinizin yıkıcı gücünden hâlâ korkuyorsanız kendinize -sizinkinden daha kötü- en uç koşullar altında gerçekten çaresizlik içinde birçok insanın en tutkulu düşüncelerini gerçekleştirme gücüne sahip olmadıklarını hatırlatın. Sadece düşüncelerinizle bir şeyleri gerçekleştiremezsiniz ve diğer insanlar sizin zihninizi okuyamaz. Böyle bir şey olursa bunun olması yalnızca tesadüftür.

Düşünce özgürlüğünüz, psikolojik sağlığınız ve bağımsızlığınız için olmazsa olmazdır. Bazı düşünceler ne kadar 'kötü' görünürse görünsün, kendi bağlamında doğal ve suçsuz birer düşünceden ibarettir. Sağlıklı bir insan zihni, sınırsız düşünür. Böylece bilge insanlar fazla sahiplenmeden düşüncelerinin gelip gitmesine izin verirler. Düşünmek, bazen stres atmanın güzel bir yoludur, kimseyi incitmez ve hiçbir şekilde başkası tarafından kontrol edilemez. Eylemlerimizi seçebiliriz ama hiçbirimiz sonrasında ne düşüneceğimizi seçemeyiz.

Düşünceleriniz sizi kötü biri yapmaz.

Maalesef bazıları düşüncelerin eylemler kadar kötü olduğunu söyler ama ben bunun, bağlamdan çıkarılan ahlaki bir dersin yanlış anlaşılması olduğuna inanıyorum. Örneğin bir şeyi düşünmenin, yapmak kadar kötü olduğunu öğretmek, fantezilerin gerçek davranışlarla tam olarak aynı şey olduğunu söylemek değildir. Aşağılayıcı bir ikiyüzlülük ve yargı hakkında iki defa düşünmek sadece bir uyarıdır. Bazı fikirler, asla *aklımızdan* geçmiyormuş gibi davranamayız çünkü insan olmanın do-

ğası gereği elbette aklımızdan geçiyordur. Ne tür düşüncelerin aklımıza geleceğini kontrol edemeyiz. Önemli olan, bu düşüncelerle ne yaptığımızdır.

Kendi düşüncelerinizi, size miras bırakılan düşüncelerin karmaşıklığından ayırın.

Ebeveyniniz gibi düşünmeniz gerektiği baskısıyla büyüdüyseniz, hangi düşüncelerin gerçekten size ait olduğunu keşfetmek için onların etkilerini şimdi ayıklamanız gerekebilir. Değerlerinizden hangileri kendi bilincinize ait ve hangileri size dikkat edilmeden aktarılıyor? Hangi düşünceler altın değerinde hangileri karmaşa yaratıyor?

Zihin temizleme süreci çok basittir, size rahatsızlık hissi veren hiçbir düşünceye güvenmeyin. Birçok insan, eleştirel düşüncenin bilinçlerinin sesi olduğunu düşünür ancak bu doğru değildir. Meşru bir bilinç, size rehberlik eder; ne kadar iyi ya da kötü olduğunuzu gösteren genel bir ithamda bulunmaz. Sağlıklı bir bilinç, sizi düzeltmeler yapmaya ya da değişiklikler öne sürmeye yönlendirerek ahlaki gelişiminizi destekler. Kendinizi sert bir şekilde yargılama ve suçlama, iç rehberinizin sizinle alay etmesidir ki bu, çocukluğunuzdaki duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin katı düşüncelerinin yansımasıdır. Bilincinizin görevi saldırmak değil, rehber olmaktır.

Gerçek düşüncelerimiz, gerçekçi ve net bir kaliteye sahiptir. Düşüncelerimiz, yapması gerekeni yapar; problemleri çözmek için yardım eder, yaratıcıdır, bizi korur ve ihtiyaçlarımızı karşılar.

Bununla birlikte miras bırakılan düşünce şablonları farklıdır, acımasızdır. Onların baskıcı yanları, erken dönemde yaşanan duygusal tehditlerde kök saldıklarını gösterir. Size mü-

kemmel olmanızı söyleyen ya da sizi hata yapmaktan alıkoyan doğal zihniniz değildir. Doğal zihniniz, ne olursa olsun otoriteyle hemfikir olmamanın yanlış olduğunu söylemez. Baskılanmış, saldırgan ve suçlayıcı düşünceler; olgunlaşmamış otorite figürlerinin sizi duygusal anlamda etkisiz hâle getirdikten sonra geriye kalan zihinsel mirasınızdır.

Danışanım Jasmine'in gerçek düşünceleriyle ebeveyninin içsel eleştirileri arasındaki farkla ilgili söylediklerini paylaşmak istiyorum: "Son zamanlarda eleştirel bir ses duyuyorum ve bunun benim sesim olmadığını fark ettim. Benim olduğunu düşündüğüm bir ses ama şimdi kendimi ondan ayrı tutuyorum ve başka bir şey seçiyorum. Artık kendimle ilgili olumsuz bir ses duyduğumda, bana ait olmadığını biliyorum!"

"Yapmalıyım!" veya "Yapmam Gerekiyor!" Diye Düşündüğünüzde Durun ve Ne İstediğinizi Bir Daha Düşünün

Ne zaman kendinizi *yapmalıyım* veya *yapmam gerekiyor* diye düşünürken bulsanız, durun ve bu katı kuralı nereden öğrendiğinizi kendinize sorun. Daha sonra asıl seçeneklerinizin neler olduğunu düşünün. Ashley de hikâyesinde bunu yapmıştı. Ashley, "-meli, -malı" ile biten hislerinin, annesinin taleplerinin onun yorgunluğundan daha önemli olduğu inancına dayandığını fark etti. Uslu çocukların, ailelerini her zaman ilk sıraya koymaları gerektiği inancını miras almıştı. Ashley, mantıklı bir şekilde sınırlarını göz önünde bulundurduğunda ve annesinin tercihlerine uyum göstermenin yapması gereken bir şey olmadığını fark ettiğinde kendini çok daha iyi hissetti.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin "-meli, -malı"

ekiyle biten ifadeleri, kendinizi kurban etmenizi ve onları ilk sıraya koymanızı söyler ki böyle bir şey, olgunlaşmamış kişiler dünyanın en önemli insanları olsaydı anlamlı olabilirdi ancak öyle olmadıkları için kendinize şu soruları sorarak durumu netleştirmeye çalışın: *Onların beklentilerini karşılamadığımda neden kendimi suçlu ve kötü hissediyorum?* veya *Onların saygılı ve makul olarak bekledikleri şey nedir?* Bunu yapmanız, zihinsel karmaşanızı düzenlemenize ve durumu daha net görmenize yardımcı olacaktır. Bir yetişkin olarak yapmanız gereken şey, verebileceğinizden daha fazlasını düşüncesizce isteyen birinin onayını kazanmaya çalışmak değil, kendi duygusal sağlığınıza dikkat etmektir.

Çocukluktaki duygusal kontroller, depresif düşünmeye neden olabilir.

Çocukları, çocukluk dönemlerinde suçlu hissettirmek veya utandırmak; hareketsizliği ve depresif düşünmeyi destekler. Bununla birlikte bu duyguların kökeninin olgunlaşmamış ebeveynlerin geçmişteki duygusal tehditlerinde yattığını fark ettiğinizde, insanı güçsüz hâle getiren bu durumları ortadan kaldırabilirsiniz. Depresif duyguların neler olduğunu ve nereden geldiğini bir kez tanımladığınızda, onları sizi güçlendiren daha gerçekçi ve destekleyici düşüncelerle değiştirebilirsiniz.

Psikiyatrist David Burns (1980), *İyi Hissetmek* adlı kitabında depresif insanların nasıl düşündüklerini ve depresif düşünceleri dönüştürmek için bilişsel tedaviyi nasıl uygulayabileceklerini analiz etmektedir. Depresyonun kaynağı ne olursa olsun -fiziksel ya da psikolojik- depresif duygular, bireyin kendine dayattığı zorlamalarla doludur; sanki özellikle sevmediğiniz bir hayatı kabul etmekten başka bir seçeneğiniz yokmuş gibidir. Birçok insanın zihni, duygusal yönden olgunlaşmamış anne babası tarafından aktarılan bu aşırı ya hep ya hiç düşüncesiyle doludur.

Burns, farkındalıkla daha olumlu, mantıklı ve esnek düşünerek depresif düşüncelerin telafi edilmesini tavsiye etmektedir. Zihninizi eğitme fikri, aşırı ve umutsuz düşüncelerinize mantık ve bakış açısıyla anında karşı koymaktır tıpkı bir savunma avukatının muhalifin tanığını çapraz sorguya alması gibidir (Burns, 1980).

Burns'ün bilişsel terapisi etkilidir çünkü düşüncelerinizin yenilmiş, gerçekçi olmayan köklerini tespit etmenize yardımcı olur ve bu düşüncelerinizi aktif ve kasıtlı olarak değiştirmeniz için sizi teşvik eder. Moral bozucu tüm düşüncelerinizi, gerçekmiş gibi dinlemek yerine olumsuz düşünce olarak etiketleyebilir ve çarpık yaşam görüşlerine itiraz edebilirsiniz. Umutsuz, eleştirel ve cesaret kırıcı düşüncelerinizi daha gerçekçi ve umut dolu fikirlere dönüştürebilirsiniz.

Örneğin, *Bu işi asla bitiremem,* gibi moral bozucu ve abartılı düşünceleriniz varsa durun ve *Her seferinde bir parça yapmaya devam edersem eninde sonunda bu işi bitireceğim,* gibi daha gerçekçi şeyler düşünün. Eğer, *Bu işi gerçekten elime yüzüme bulaştırdım; hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorum,* diye düşünürseniz, durun ve kendinize bu düşüncenin gerçekten doğru olup olmadığını sorun -ki doğru değil- ve sonra daha olumlu düşünün; *Bir hata yaptım ama deneyecek kadar cesurdum, şimdi hatamı düzeltebilirim ve başka bir şey deneyebilirim.* Eğer üzücü bir olay meydana gelirse, *Dünyanın sonu geldi, bununla asla başa çıkamam,* şeklinde düşünmek yerine kendinize şunu diyebilirsiniz: *Bu, dünyanın sonu değil, ama benim için gerçekten çok büyük bir şok. Bu durumla başa çıkmanın bir yolunu bulacağım.*

Endişe ve üzüntü, zihinsel karmaşanın türleridir.

Zihinsel karmaşa, aslında size ait olmayan düşüncelerdir. Bu tür düşünceler; utanç, korku, takıntılı endişe, umutsuzluk,

çaresizlik, kötümserlik ve öz-eleştiri gibi duygulara neden olabilir. Ben bu düşünceleri karmaşa olarak adlandırıyorum çünkü başlangıçta sizin bir parçanız değillerdi ve zihninizin doğal işleyişiyle bir ilgileri yoktur. Sadece düzensizlik ve kargaşa yaratırlar. Bu tür düşünceleri, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin duygusal tehditlerinden artakalan bir enkaz olarak düşünün. Olgunlaşmamış ebeveynler, genellikle çocuklarını moral bozacak şekilde düşünmeye teşvik ederler çünkü bu, onları kontrol etmelerini kolaylaştırır.

Düşüncelerinizin size mi ait olduğunu yoksa ailenizle ilgili zırvalıklardan mı ibaret olduğunu ayırt etmek önemlidir. Endişe duymanıza en çok neden olan bazı düşüncelerinizin, uzun zaman önce bir atanızı tehlikeli bir ortamdan korumak için tasarlanmış ve kuşaktan kuşağa aktarılmış korkular olabileceğini göz önünde bulundurun. Moral bozucu ve engelleyici bu düşünceleri, ailede nesilden nesile geçen tozlu ve çürük bir eşya olarak düşünün. Belki de bunu istemediğini söyleyecek ilk kişi siz olacaksınız.

Obsesif endişe, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynin çocuğu olmaktan kaynaklanan başka bir düşünce türüdür. Bu düşünceler meydana gelir çünkü bu çocuklar, ebeveynin ruh hâline karşı aşırı duyarlı olmak zorundadırlar. Duygusal güvenliğiniz bir ebeveynin inişli çıkışlı ruh hâli tarafından tehdit edildiğinde, birinin neden üzgün olduğunu ve bunun sonucunda neler olabileceğini takıntı hâline getirmeyi öğrenirsiniz. Onların işine yarayacak şeyler yapma konusunda endişe yaşarsınız.

Maalesef başkalarının ruh hâlinden endişe duymak, nasıl hissettiğinize ve ne düşündüğünüze odaklanmanızı engeller. Endişelenmeyi bırakmak ve onlarla etkileşime geçmenin nasıl bir şey olacağını düşünmek çok daha verimli olabilir. Kendinize şu soruları sorabilirsiniz: *Bana nasıl davranmalarını iste-*

rim? Bunu yapmaları beni nasıl etkiler? Onların bu davranışını gerçekten hak ediyor muyum? Daha sonra özgürce düşünün ve kendinizi onlar kadar önemli görün.

Birisinin sizinle mutsuz olup olmadığını saplantı hâline getirdiğinizi fark ettiğiniz an, bakış açınızı değiştirin ve davranışlarının *sizi* nasıl hissettirdiğini yazın. Sonra kendinize dönün ve ebeveyninizin eleştirilerini olduğu gibi kabul etmek yerine durumla ilgili kendiniz bir fikir bulun. Kendi düşüncelerinizi düşünmek, durumdan ne istediğinizi görmenizi sağlar. Zihninizi böyle aktif ve maksatlı bir şekilde kullanmak, olgunlaşmamış kişileri nasıl sakinleştireceğinizden endişe etmek yerine kendi kişisel mutluluğunuzu sürdürmenizi sağlar.

Kendinizle Konuşmak, Zihin Temizliğiniz İçin Birebirdir

Zihninizin mahremiyetinde kendinizle konuşmak, ruh hâlinizi ve düşüncenizi değiştirebilmenin birincil yoludur. İsteklerinizi belirlemek, hayal kırıklığınızla baş etmek ve hedeflerinize karar vermek için kendinizle konuşmayı deneyebilirsiniz. Sadece kendinize ne söylediğinizden emin olmak bile ne istediğinize odaklanmanıza ve sizin için gerçekten neyin önemli olduğunu anlamanıza yardımcı olur.

Yapıcı bir şekilde kendinizle konuşmak, duygusal boyunduruktan kurtulmanıza yardımcı olur. İç sesiniz, GPS'in iyi bir şekilde yol tarif etmesi gibi size yol gösterir. Kendinizle konuşmak, niyetlerinizi netleştirmenize ve arzu ettiğiniz amaçları belirlemenize yardımcı olur. Olgunlaşmamış kişiler, kendi çıkarlarını göz önünde tutarak üzerinizde duygusal kontrol kurmuşlarsa şimdi bu durumu, yeni cevaplar ve davranışlar aracılığıyla kendinizle konuşarak tersine çevirebilirsiniz.

Kendinizle Konuşmak, Kendinizle Olan Bağınızı Koparmayı İmkânsız Hâle Getirir

Kendinizle konuşmak, duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, üzerinizde otorite kurmaya çalışırken kendinizle iletişimde kalabilme yöntemidir. Diyelim ki ailenizi ziyaret ediyorsunuz ve yaptığınız bir şeye olumsuz bir tepki veriyorlar. Bu durum, eleştirileri karşısında kendinizi çaresiz ve eli kolu bağlanmış hissederek çocuksu bir tepki vermenizi tetikleyebilir ancak onların bu şekilde hükmedici tepkilerine hazırsanız, karşılarında dik durup yüzlerine bakarak kendi düşüncelerinizi düşünmeye devam edebilirsiniz. Böylece ne davranışları karşısında şaşkınlığa uğrarsınız ne de zihninizi reddedip size hükmetmelerine izin verirsiniz. Sadece kendinizle iletişimde kalır ve olan biteni gözlemlersiniz.

Başkaları bu davranışınızı onaylamazsa kendinizle konuşabilir ve kendi düşünce ve arzularınıza sahip olma hakkına sahip olduğunuzu kendinize hatırlatabilirsiniz. Bu davranışınız yüzünden suçlu hissetmenize neden olurlarsa ya da değerlerinizi eleştirirlerse kendinize, bir insan olarak sahip olduğunuz mutlak değeri hatırlatabilirsiniz. Başkalarının ne söylediğine bakmaksızın kendi düşünceleriniz konusunda sağlam durabilir ve onların hoşnutsuzluğunun sizin öz-değerinizle ilgili hiçbir şey ifade etmediğini bilirsiniz. Kendinizle konuşmak, benliğinize yeniden güvenmek ve onunla bağ kurmak için bir köprüdür.

Kendinizle konuşmak, beyninizin yıkanmasını engeller.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, kendi bakış açılarına göre beyninizi yıkama hakkını kendilerinde görürler. Önce sizi üzerek ve savunmaya geçerek mantığınızı devre dışı bırakırlar. Bu koşullar altında, düşünmenizi söyledikleri şeye karşı daha savunmasız ve nihayetinde daha duyarlı olursunuz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin zihinsel ve duygusal otoritelerini etkisiz hâle getirmek için kendinize, analitik zihninizin keskin olması gerektiğini hatırlatın. Size kızdıklarında, sizi ele geçirme ve belirsizlik içinde bırakmalarıyla savaşabilirsiniz. Bunun yerine sanki not alan bir antropologmuşsunuz gibi onların davranışlarıyla ilgili gözlemlerinizi zihnen hikâyeleştirebilirsiniz. Kendinizle analitik bir şekilde konuşmak, olgunlaşmamış kişilerin sizi kontrol etme çabalarını görebilen beyninizin nesnel ve yetişkin kısmına demir atmanızı sağlar.

Kendi konuşmalarınızla onların davranışlarını doğru bir şekilde etiketlediğinizde, duygusal kontrol girişimleri başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Kendinize olan sadakatinizi sürdürmek ve analitik düşünmek, savaş esirlerinin ve totaliter rejimlerin kurbanlarının yıllarca süren suistimal veya hapis cezası boyunca doğrularına ve inançlarına bağlı kalmak için kullandıkları becerilerdir.

Kendi Kendinize Konuşma Alıştırması Yapmanız İçin Üç Durum

Kendi kendinize konuşmak, size duygusal güç verir ancak kendinizle konuşmak zor olabilir. Bu nedenle olgunlaşmamış kişilerin zorlayıcı beklentilerinin baskısını hissettiğinizde kendinize söyleyeceğiniz bazı ifadeleri paylaşmak istiyorum:

1. Bir şeyi yeterince yapmadığınızdan dolayı suçlandığınızı hissettiğinizde kendinize şunları söyleyin:

- Ben yanlış bir şey yapmadım. Seni dinliyorum ama suçlamalarını kabul etmiyorum.
- Kötü biri değilim ve her şeyin sorumlusu ben değilim.
- Hayal kırıklığına uğramasının sebebi ben değilim. Bek-

lentileri gerçekten çok fazlaydı.

- Hiçbir şey düzgün olmayacak gibi davransa bile bu fırtına dinecek.
- Verebileceğimden daha fazlasını bekliyor. İstediklerinin hepsini asla yapamam ve yapmak da istemiyorum. Yapmamı istediği şey, beni strese sokuyor ve güçten düşürüyor.

2. Herhangi biri duygusal kontrolü kaybettiğinde kendinize şunları söyleyin:

- Duygularını kontrol edememesi benim hatam değil.
- O, üzgün ama ben değilim. Dünya dönmeye devam ediyor.
- Büyük bir galeyana geliyor. Öfkesi, bu konuda haklı olduğu anlamına gelmiyor.
- Birinin üzgün olması, bana hükmetmesine izin vereceğim anlamına gelmiyor.
- Beni, bu olayın dünyanın sonu olduğuna ikna etmeye çalışıyor. Oysaki değil.

3. Herhangi biri size hükmetmeye ve düşüncelerinizi kontrol etmeye çalıştığında, kendinize şunları söyleyin:

- *Benim ihtiyaçlarım onunki kadar meşru ve önemlidir. Birer yetişkin olarak ikimiz de eşitiz.*
- *Hayatım ona ait değil. Onunla aynı fikirde değilim.*
- Önceliklerimi ben belirliyorum ve o, benim birinci önceliğim değil.
- *Değerim, bana karşı ne hissettiğiyle tanımlanamaz.*

- *Bunlar, sadece onun fikirleri, bana sahip olamaz.*

Etkileşim sırasında kendinizle bu şekilde konuşarak kendinizle koparılamayacak güçlü bağınızı sürdürebilirsiniz. Kendinizle gerçekçi bir şekilde konuşmak, bakış açınızı korumaya yardımcı olur, iç dünyanızın ve ihtiyaçlarınızın olgunlaşmamış kişilerinki kadar önemli olduğunu size hatırlatır.

Zihninizi Temizledikten Sonra, Boşalan Alanı Neyle Dolduracaksınız?

Zihninizi, düşünceler için çok fazla alana sahip bir kutu gibi düşünün. Belli türdeki bir düşünceyi artırırsanız, başka bir düşünce için daha az yer kalacaktır. Açıkçası amacınız yoğun bir şekilde hoş deneyimlere odaklanmak olmalı ki olumsuz düşünce kalıplarına yer kalmamalı.

Keyif, eğlence ve olasılıkları düşünmek için ayrılan zamanı bilerek artırmak, hoşa giden düşüncelerin toksik düşünceye oranını değiştirir. Olumlu deneyimleri vurgulayıp üzerinde durduğunuzda, zihninizi kontrol etmek için korku, utanç ve suçluluk duygularını kullanan olgunlaşmamış ebeveynlere karşı bağışıklık kazanırsınız. Nöropsikolog Rick Hanson, *Beynin Mutluluk Ayarları* (2013) adlı kitabında keyifli ve takdir edici düşüncelerimizi güçlendirmenin beyne yararlarını açıklamaktadır. Hanson, birkaç dakikanızı kasıtlı olarak daha mutlu şeyleri düşünmeye adadığınızda, beyninizin alışılmış düşünce kalıplarını yeniden yapılandırabileceğini söylüyor.

Hanson'ın söylediği gibi keyifli anların tadını çıkarmak için ne kadar çok zaman ayırırsanız, beyninizi iyi hissettiren zihinsel alışkanlıklar için o kadar çok eğitirsiniz (Hanson, 2013). İyi bir gün geçirmeniz ya da kendinizi değerli bir insan gibi hissetmeniz sadece size bağlıdır. Bilinçli bir şekilde neleri sev-

diğinize ve kendinizde neleri değerli gördüğünüze odaklanarak ruh hâlinizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Diana Fosha (2000), duygusal dönüşümlerin iyileştirilmesinin; olumsuz öz-eleştiri içeren deneyimlere odaklanmaktan ziyade olumlu bir ruh hâlindeyken daha çok gerçekleşeceğini göstermiştir. Kendini bulma ve onaylama arayışı, bir kaçış değil, daha iyisi için değiştirmemiz gereken şeydir.

Mutlu anlarınızı artırarak ve derinleştirerek bireyselliğinizi ve özerkliğinizi güçlendirirsiniz. Mutlu anlarınızdaki hislerinizi bilinçli olarak düşündüğünüzde, ruh hâlinizi ve özsaygınızı kontrol altında tutarsınız. Tüm bu küçük mutlulukları hatırlamak ve kendinizi onaylamak, öz-yeterlilik duygunuzu artırır. Bu durum, sizi kendi kararlarını veren aktif bir birey olma hissiyle ödüllendirir ve olgunlaşmamış kişilerin duygusal tehditlerine, kontrollerine ve çarpık alanlarına karşı daha duyarsız hâle getirir.

Önemli olan sadece daha mutlu anları düşünmek değil; içinizde özerk, masum ve samimi duygular uyandırmaktır. Sadece sizi iyi hissettiren şeylere odaklanarak ruh hâlinizi, aktif bir şekilde değiştirebildiğinizi bir kez fark ettiğinizde değersiz ilişkilere bu kadar bağımlı hissetmeyeceksiniz. Mutluluğunuzu artırmak için kendi etkinizi, özerkliğinizi ve rahatlatıcı deneyimlerinizi yaratabiliyor olacaksınız.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin duygusal istekleri, kendi düşüncelerinizden dolayı suçlu hissetmenize ve utanmanıza sebep olabilir. Bunu yapmanızsa kendinizi düşünme becerinizi engelleyebilir. Olgunlaşmamış ebeveynlerin duygusal kontrollerinden kaynaklanan düşünce karmaşasını

gidermek, zihinsel özgürlüğünüzü geri getirecektir. Depresif düşüncelerden kaçınmanıza ve kendi kararlarınızı vermenize yardımcı olması için "-meli, -malı" ekiyle biten düşüncelere meydan okumalısınız. Zihninizin güvenli bir şekilde size ait olduğunu ve bu düşüncelerin tek başına zarar veremeyeceğini kabul etmek, düşünce özgürlüğünüzü güçlendirir. Ayrıca kendinizle konuşmak, kendinizle olan bağın kopmasına ve duygusal kontrolün anında sizi ele geçirmesine engel olur. Düşüncelerinizi, iyiliğinizi isteyen ve mutluluğunuzu güçlendiren deneyimlere odakladığınızda, zihninizin eski sağlığına kavuşmasının keyfini hissedeceksiniz.

9. Bölüm

Benlik Algınızı Güncellemek

Çarpıklıkları Düzeltme ve Özgüveni Artırma

Benlik algınız, kendinizle ilgili inandığınız ve kendiniz olmak için nelere izin verdiğinizle ilgili her şeyin temelidir. Kendinizi algılayışınız, büyürken insanların size nasıl davrandığından etkilenir. Onların davranışları, sizin nasıl biri olduğunuzla ilgili düşünceleri anlatır. Küçük bir çocuk olarak kendinizle ilgili şeyleri, onların gözleriyle öğrenmekten başka bir seçeneğiniz yoktur ancak duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, doğru bir benlik algısı geliştirmeye pek yardımcı değillerdir çünkü çocuklarının eşsiz nitelik, beceri ve ilgi alanlarını genellikle görmezden gelirler.

Olgunlaşmamış ebeveynler, kendi varsayımlarına göre yetişmenizi beklerler. Güçlü yanlarınızı tam olarak yansıtacak bir şekilde kendinizi tanımak bu tür ebeveynlerle zordur. Bunun yerine kendinizi, onların beklentilerini ne kadar iyi karşıladığınız konusunda yargılarsınız. Ne yazık ki olgunlaşmamış ebeveynler, genellikle olduklarından daha yetersiz hissettiren olumsuz geribildirimlerle çocuklarının cesaretini kırarlar. Kendinize dair bu tür yanlış inançlarınızı düzeltmek; daha özgün yaşayabilmeniz, kişisel gelişiminizi sürdürebilmeniz ve hem kendiniz hem de başkalarıyla olan bağınızı derinleştirmeniz için çok önemlidir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, başkalarının bireyselliğine saygı göstermezler, bu nedenle size kendinizle ilgili çok şey öğretmezler. İnsanları bir araya getirirler ve hepsini birbirlerinin benzeri olarak görürler. "Tıpkı baban gibisin!" ya da "Annenin tarafına çekmişsin," gibi şeyler söyleyerek bireysel karmaşıklıkları görmezden gelirler. Sizi tanıdıklarını düşünürler çünkü onlara birilerini hatırlatırsınız. Sonuç olarak size tam olarak hitap etmeyen tipik bir benlik kavramı sunarlar. Olgunlaşmamış ebeveynler, kim olduğunuzu keşfetmeye yardımcı olmazlar, sadece nasıl biri olacağınızı söylerler.

Ancak şu anda bir yetişkin olarak, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyniniz sizi aşırı basit ya da çocuksu bir kimliğe sokmaya çalışsalar bile benlik kavramınızı, potansiyelinizi ve karmaşıklığınızı da içerecek şekilde genişletebilirsiniz. Hayatınızı, yetersizlik duygusuyla sürdürmek zorunda değilsiniz. Neyse ki benlik kavramınızın artık ailenizin görüşleri tarafından rehin tutulması gerekmiyor. Kim olduğunuzu keşfetmek ve olmak istediğiniz şeyi olmak için artık özgürsünüz. Size gerçekten uyacak şekilde benlik kavramınızı güncelleyebilirsiniz.

Egzersiz: Çocukluğu İnceleme: Benlik Kavramı

İlk olarak benlik kavramınızı etkileyen çocukluktaki duygusal ortama kısaca bakalım.

- Çocukken benlik kavramınız neydi?
- Diğer çocukların yanındayken kendinizi nasıl görüyordunuz?
- Ebeveyniniz olası güçlü yanlarınızı tanımlamanız ve keşfetmeniz için size yardımcı oldu mu?
- Net bir kimliğiniz var mıydı yoksa sadece çocuklardan biri miydiniz?

- Geleceği düşünmeye ve bir yetişkin olarak yaşamınızı en iyi şekilde hayal etmeye sizi teşvik ettiler mi?
- Dünyaya nasıl bir iz bırakmak istediğinizi size sordular mı?
- Başarılı ve sevgi dolu bir insanmışsınız gibi davrandılar mı?

Soruları okuyun ve düşüncelerinizi yazın. Tepkiniz nedir? Sizce çocukluğunuz, yetişkinlikteki benlik kavramınızı etkilemiş olabilir mi?

İyi haber şu ki benlik kavramınız üzerinizdeki, çocukluğunuza dair olumsuz etkilere karşı koyma ve bu etkileri giderme becerisine şu anda sahipsiniz. Olgunlaşmamış ebeveyniniz, çocukluğunuzda kendinizi tam anlamıyla tanımanıza yardım etmediyse şimdi bunu yetişkinlikte kendiniz için yapabilirsiniz.

Yetişkin Benlik Kavramınızı Korumaya Özen Gösterin

Gördüğümüz üzere duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarında kendi ihtiyaçlarına hizmet eden nitelikleri görürler. Bu nedenle çocukluğunuzda sizinle ilgili doğru olmayan şeyler söylenmiş olabilir ancak şimdi bir yetişkin olarak, bilinçli bir şekilde daha doğru ve destekleyici bir benlik kavramı oluşturabilirsiniz.

Bunu yapmanız, gerçekten önemlidir çünkü bir yetişkin olarak kendinizi nasıl gördüğünüz, yaşamınızın her bölümünü etkiler. Kendinize, kendini onaylan bir yetişkin olmak için izin verdiniz mi? Kendinizi değerli biri olarak görmezseniz, ihtiyaç duyduğunuzda sorumluluk alamazsınız. Kendinizi ilginç bulmuyorsanız, kendinizi nasıl tanıtacak da başkalarıyla yakın ve tatmin edici bir ilişki kuracaksınız? Kendinizi koruyamazsanız, başka biriyle kendinizi nasıl güvende hissedebilirsiniz?

Şimdi olgunlaşmamış kişilerin neden olduğu benlik kavramındaki bazı yetişkin çarpıklıklarının nasıl düzeltileceğine bir bakalım.

Artık otorite sahibi bir yetişkin olduğunuzu fark edin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış birçok ebeveyn, büyümüş çocuklarını asla tam yetişkin olarak kabul etmez. Bu anne babalar, yetişkin çocuklarının kendilerini ciddiye aldıkları için onları aptal ya da küstah biriymiş gibi hissettirerek saygınlıklarını azaltırlar. Böylece yetişkin çocukları, bir yetişkin otoritesine ve bağımsızlığına sahip olmak istediğinde kendilerini utangaç hissederler. Bu yetişkin çocuklar, ebeveynlerinden büyüdüklerine ve eşit olduklarına dair onay almadan, yetişkinlik otoritesini kolay kolay taşıyamazlar.

Jonelle'in Hikâyesi

Jonelle, yönetici olmayı seviyordu ve işinde iyiydi ama asistanı Todd, gereksiz sorular sorarak onun verimliliğini yavaşlatıyordu ve ne zaman fırsat bulsa kişisel meselelerini anlatıyordu.

Jonelle'in bir sınır koyması gerektiği açıktı ama Todd için üzülüyor ve ne zaman konuşmak istese onu dinlemeye çalışıyordu. Aslında Todd'a neler yaptığını sık sık sorarak durumu daha da zorlaştırıyordu. Jonelle, her ne kadar onun yerine başka birini almayı düşünse de nasıl olduğunu sormaktan kendini alıkoyamıyor gibiydi.

Asıl problem, Jonelle'in bir yetişkin otoritesine sahip olmamasıydı. Hâlâ kendini beş çocuklu bir ailede mutsuz ve tatmin olmayan annesini rahatlatacak bir kurtarıcı olarak görüyordu. Bu eski benlik kavramı, Todd'u neden hoş

gördüğünü anlatırken ortaya çıktı: "Seyahate çıktığımda ve eğlenirken Todd'un ofiste kalması gerekiyor. Patronu olduğum ve ondan daha fazla para kazandığım için açıkçası kendimi kötü hissediyorum. Benimle konuşabileceğini ona hissettirmek istiyorum." Todd'un patronunun isteklerinden rahatsız olacağı ya da kendini ona 'kapattığı' düşüncesi, Jonelle'in annesiyle ilişkisinden kaynaklanıyordu.

Bununla birlikte Jonelle modası geçmiş benlik kavramının, başarısını gölgede bıraktığını fark ettiğinde suçluluk duymaktan vazgeçti. Bir yetişkin olarak otoritesini kurdu ve Todd ile arasına uygun bir sınır çekti.

Şimdi kendi yaşamınıza bir bakın ve birini yabancılaştırma korkusuyla meşru otoritenizi savunmakta tereddüt ettiğiniz durumlar olup olmadığını bir düşünün. Neyse ki bunu değiştirebilirsiniz. Çocukluğunuzdaki etkilerin üstesinden gelme ve kendinizi geliştirmeye devam etme gücü içinizdedir (Vaillant, 1993). Doğal becerileriniz aracılığıyla ve mentorlük alarak daha güçlü bir benlik kavramı oluşturabilir ve ebeveyniniz sizi öyle görmese bile daha etkili bir lider olabilirsiniz.

Sahtekâr olmadığınızı bilin.

Kimlik hırsızlığı sendromu (Clance ve Imes, 1978), başarınızı tam olarak sahiplenmenizi zorlaştırır çünkü başarınızın *sizden* kaynaklanmadığını düşünürsünüz. Gizliden gizliye sahtekâr olarak adlandırılacağınızdan korkarsınız ancak belki de esas sorun, çocukluğunuzun ötesindeki benlik kavramınızı bilinçli bir şekilde güncellememiş olmanızdır.

İlişkilerinizde de kendinizi sahtekâr biri gibi hissedebilir ve başkalarının sizi neden sevdiğini anlamakta zorlanabilirsiniz. Örneğin arkadaşları kendisine büyük bir doğum günü partisi hazırladığı için şok olan bir kadın vardı. Bu şekilde bir kutlamayı hak edecek kadar önemli biri olduğunu düşünmüyordu

ve arkadaşlarına şöyle karşılık vermişti: "Böyle bir partinin nedenini anlayamadım ama teşekkür ederim."

Birçok yetişkin çocuk, aile üyelerinin narsistliğini korur ve kendi haklarını müdafaa etmekten rahatsızlık duyar. Bu tür yetişkin çocuklar, ilgi görür görmez başarılarını küçümserler. Gururlu hissetmek yerine, *Ben gerçekte böyle biri değilim,* diye düşünürler. Kendilerine, başarılı hissetmek için izin vermezler çünkü dikkatlerini benmerkezci aile üyelerinden kendilerine çevirdiklerinde kötü hissederler.

Sizden daha fazla hakkı olan olgunlaşmamış aile üyeleri kadar ilginç olmadığınıza inanarak büyüdüyseniz, kimlik hırsızlığı sendromu gerçek bir anlam kazanır. Ortada net bir çarpıklık vardır, işinizi *yaptığınız* için doğum gününüz kutlanmıştır.

Hakla ilgili örneklere devam edecek olursak, kızının ödül törenine katılan ve sandalyede oturup çok fazla insan var diye burnundan soluyan ve tüm gecesi orada geçtiği için televizyondaki basketbol maçını kaçırdığını söyleyen bir babayı düşünün. Oğlunun mezuniyet töreninin, anneler gününe denk gelmesini inanılmaz bir düşüncesizlik olarak görüp burnundan soluyan bir anne için ne düşünürsünüz? Bu ebeveynler, kendi konforlarının çocuklarının başarısından daha önemli olduğunu söylerler.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin başarılı anlarınızı desteklememesi, yetişkinlikteki başarılarınızı görmezden geleceğiniz anlamına gelmez. Aslında bu tür ebeveynlerin yanında kendinizi daha da desteklemelisiniz. Onlar tüm dikkati kendilerine çekmeye çalışırken siz kendinizden uzaklaşmayın. Başarınızın her bir parçasının değerini bilin ve kişisel benliğinize dahil edin.

Yetişkin benliğinizi ebeveyninizin çarpıklıklarından koruyun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarını kendilerinin yansımaları olarak görürler. Bunun sonucunda çocuklarına kim olduklarına dair çarpık bir izlenim verirler. Bazen bu çarpıklık, neredeyse inanılmaz bir boyuta ulaşır.

Örneğin Lily, ergenliği boyunca yemek ve kilo konusunda patolojik takıntılı annesi yüzünden anoreksiya hastalığıyla mücadele etti. Lily, tehlike teşkil edecek kadar zayıf olduğunda bile annesi kilo almasına neden olabilecek yiyecekler seçtiğinde ona sataşmaya devam ederdi. Lily, sağlığına kavuştuğunda, bir yetişkin olarak normal ve sağlıklı kilosuna geldikten sonra bile annesinin evine yaptığı ziyaretler anoreksiyayla ilgili düşüncelerini yeniden harekete geçiriyordu. Annesi, Lily'nin kalçası ve kilosuyla ilgili diğer konular hakkında üstü kapalı yorum yapmaya devam ediyordu. Annesinin kiloyla ilgili endişelerine maruz kaldıktan sonra Lily, tekrar diyet ve egzersiz yapma konusunda takıntı yaşıyordu. Sonunda, Lily bir yetişkin olarak sağlığının, annesini çok sık görmemesine bağlı olduğuna karar verdi.

Benlik Algınızı Nasıl Güncellersiniz?

Doğru bir benlik kavramı, eşsiz bir insan olarak karmaşıklığınızı ve dünyaya getirdiklerinizi takdir etmenizi sağlar. Benlik algınızı güncellemeye aşağıdaki eylemlerle başlayabilirsiniz:

1. Kendi kıymetinizi bilin.
2. Değerlerinizi ve yaşam felsefenizi tanımlayın.
3. Benlik kavramınızdaki boşlukları doldurun.
4. Kişisel özelliklerinizi tanımlayın.
5. Örnek alabileceğiniz kişi ve mentorlar bulun.

Bu kademelerde yavaş yavaş ilerleme kaydederek kendinizle ilgili ne çok şey öğrendiğinize şaşıracak ve gelecekteki benlik kavramınız daha net ve daha güçlü olacak.

1. Kendi kıymetinizi bilin.

Kendinizle ve başkalarıyla ilişkinizin niteliği, kendinize ve değerlerinize ne kadar saygı duyduğunuza bağlıdır.

Egzersiz: Kendinizle İlgili Ne Hissediyorsunuz?

Kendinizle ilgili ne hissettiğinizi bulmak için ilk olarak sessizce oturun ve en derin duygularınızın içine girmeye çalışın. Aklınıza gelen ilk cevabı günlüğünüze yazarak aşağıdaki soruları cevaplayın. Mantığınızla değil, kalbinizle cevaplamaya çalışın.

- İyi biri miyim?
- Yetenekli miyim?
- Yeterli miyim?
- Önemli miyim?
- Sevimli miyim?

Şimdi cevaplarınızı düşünün.

Duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveyniniz varsa bir ya da daha fazla soruyu olumsuz cevaplamış olabilirsiniz. Eğer öyleyse özsaygınıza dair şüphelerin nedeni, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynden çocukluğunuzda aldığınız utanç ve suçluluk duygularıdır. İyi haber şu ki benlik kavramınızı ve insanları neyin değerli kıldığına dair inançlarınızı güncelleyebilirsiniz.

---

2. Değerlerinizi ve yaşam felsefenizi tanımlayın.

Hayatınızın kalitesi, temel değerleriniz ve yaşamın işleyişine dair bakış açınızla belirlenecektir. Sizce mutlu ve anlamlı bir hayat yaşamayı sağlayan faktörler nelerdir? Bu sorunun cevabının bilinçaltınızda olduğunu muhtemelen biliyorsunuz ama açık bir şekilde dile getirmelisiniz. Hadi bazı inanç ve değerlerinizi keşfedelim.

Egzersiz: İnandığınız Şeyi Netleştirin

Şimdi yapacağınız egzersizde herkese uygun tek bir doğru cevap olmadığından "Acaba doğru mu yazıyorum," diye endişelenmeden düşüncelerinizi yazın. Buradaki amaç, altta yatan kişisel felsefenizi ortaya çıkarmak ve böylece kendinizi daha iyi tanımaya yardımcı olmaktır. Günlüğünüzde aşağıdaki ifadeleri tamamlayın:

- Hayatın amacı ...
- İyi ilişkilerin sırrı ...
- Başarılı insanlar ...
- Anlamlı bir hayatım olması için ... olmalı.
- Özsaygının en iyi kaynağı ...
- ...'ya değer veriyorum.
- Mutlu bir yaşam ... içerir.
- ... inanılması gerekilen şeylerdir.
- Hayatta ilerlemek için ... yapmalıyım.
- ... çok yanlıştır.
- ... yaşamımda bana yol gösterici ilkedir.
- İnsanlar kendilerini ... aracılığıyla geliştirirler.

Bu ifadeler, kendinizi ve dünyayı nasıl gördüğünüzün yanı sıra kendinizle olan ilişkinizin kalitesinin merkezinde yer alır. Bu cümleleri tamamladığınızda, yaşam felsefenizin hayatınızı daha iyi mi yoksa daha mı kötü etkilediğini kendinize sorun.

---

3. Benlik kavramınızdaki boşlukları doldurun.

Ne yazık ki ebeveynler, çocuklarının olumlu niteliklerinin farkına varmadığında çocuklar, bu alanlarda bir benlik kavramı inşa edemezler (Barrett, 2017). Benliklerinin bir kısmında sanki büyük bir boşluk var gibidir. Örneğin danışanım Francine, işiyle ilgili övgüleri kabul edebiliyordu ama övgüler, *onunla* ve olumlu kişilik özelliğiyle ilgili olmaya başlar başlamaz kendini çekiyordu. Kendini bu şekilde görmüyordu, bu nedenle hemencecik ya mütevazı yorumlar yapıyor ya da gülüp işi şakaya getiriyordu.

Francine, övgülerin kendi içinde hissettiği bir boşluğu gösterdiğini söyledi: "Kendimi değerli ve önemli görmüyorum. İnsanlar için bir anlam ifade ettiğimi de düşünmüyorum ve aksini düşünmeye ikna olacağımı da düşünmüyorum." Erkek arkadaşının, ona sanki önemli biriymiş gibi davrandığını fark etse de buna tamamen inanamıyordu. Her an o kadar da mükemmel biri olmadığını anlayacak ve onu "fazlasıyla problemli" biri olarak görecek diye korkuyordu. Francine'in bu düşüncesi, küçük kızı için zamanının olmadığını açıkça söyleyen duygusuz babasından kaynaklanıyordu. Francine'e kendini sevimli bir insan olarak görüp görmediğini sorduğumda bir an düşündü ve "Hayır, orada sanki bir boşluk var. Tam bir boşluk."

Başka bir danışanım Caitlyn, kilise grubunun bir üyesi ona "insanlara kocaman sarıldığını ve çok iyi bir dinleyici" oldu-

ğunu söylediğinde şok olmuştu. Bu durum, Caitlyn'i şaşkına uğratmıştı çünkü bana da söylediği üzere şöyle düşünüyordu: "Ben böyle verici biri değilim." Caitlyn, bu çarpık benlik kavramını, yaşam karşısında kızının niteliklerini takdir edemeyecek kadar sert, depresif ve sinirli annesinden öğrenmişti. Caitlyn, *verici bir insandı* ama annesi bunu hiçbir zaman görmemişti.

Her ne kadar aileleri tarafından en iyi özelliklerinin fark edilmeyişinin eksikliğini yaşasalar da hem Francine hem de Caitlyn sonunda gerçek olsa da kabul görmeyen iyi niteliklerine sahip çıktılar. Francine, sadece kendi gibi olduğu için sevimli olduğunu kabul etti; Caitlyn sıcakkanlı ve verici biri olduğunu fark etti. Her iki kadın da 'sevimli' ve 'verici' olmayı gerçek yönleri olarak kabul etmenin mutluluğunu ve minnettarlığını yaşıyorlardı. Ebeveynlerinin kabul etmemesi, bu özelliklere sahip olmadıkları anlamına gelmiyordu.

Ebeveyninizden küçük geribildirimler alıyorsanız, muhtemelen sandığınızdan daha iyi nitelikleriniz vardı ancak Francine ve Caitlyn gibi siz de buna benzer özelliklerinizin olmadığınızı düşünüyorsanız, potansiyelinizi şu tür sınırlayıcı düşüncelerle yok sayıyor olabilirsiniz: *Bu, ben değilim. Ben böyle biri değilim. Bu türde bir insan değilim.* Hatta bir şeyi başardıktan sonra şunu bile söyleyebilirsiniz: "Bunu nasıl yaptığımı ben de bilmiyorum." Ancak kendinizle ilgili bir şeyin farkında olmamanız, orada olmadığı anlamına gelmez. Belki de kimse dile getirmediği için içinizdekileri asla fark etmediniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyüdüyseniz, kendinizle ilgili sınırlayıcı düşüncelerinizi sorgulamalısınız; sizde olmadığını düşündüğünüz özellikleriniz ya da asla denemediğiniz şeyler var mı? Bu sınırlamalar, sizin için gerçekten doğru mu ya da duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizden mi kaynaklanıyor?

4. *Kişisel özelliklerinizi tanımlayın.*

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin, özellikle olumlu iç özelliklerle ilgili zayıf bir kelime dağarcığı vardır. İç dünyayla ilgili nadiren tanımlayıcı kelimeler kullanırlar, bu nedenle çocuklarının eşsiz nitelik ve karakterlerini dile getirmekte başarısız olurlar. Bunun yerine çocuklarının davranışları için "iyi, kötü, aptal, akıllı ya da hoş" gibi belirsiz, genel terimler kullanırlar. Bunun sonucunda kendinizi tanımlamak ya da duygularınızla ilgili konuşmak için yeterince kelime öğrenmezsiniz. Bu durum, yaşamınızın ilerleyen dönemlerinde, niteliklerinizi dile getirme becerinizi bir işe girmek ya da bir eş seçmek için kullanacağınız zaman dezavantaj olabilir.

Egzersiz: Kendinizi Kelimelerle İfade Edin

Daha gerçekçi ve gelişmiş bir benlik kavramı oluşturmaya başlayalım. Kendinizi tanımlayacak kelimeleri, kişilik özellikleri tanımlayan anahtar sözcüklerin listesinin bulunduğu şu adresten bulabilirsiniz: http://www.ongoingworlds.com/blog/2014/11/a-big-long-list-of-personality-traits. Muhtemelen listenin sadece küçük bir kısmını kullanacaksınız ama size seçim yapabileceğiniz bir kelime haznesi sunacaktır.

Bu kez günlüğünüze yazmak yerine boş kâğıtlar kullanabilirsiniz, böylece her bir sayfasına istediğiniz kadar yazabilir, sayfaları masanın üzerine yayabilir ve bir adım geri çıkıp hepsini bir bakışta görebilirsiniz.

1. *Ailenizin size bakışı nasıldı?* Kendinizi bir çocuk olarak düşünün ve bu çocuğa ailenizin, ebeveyninizin, bakıcılarınızın ve kardeşlerinizin bakış açısıyla bakın. Her birinin sizi nasıl bir çocuk olarak gördüğünü yazın. Sizi tanımlamak için hangi sıfatları kullanırlardı?

2. *Şu anda kendinizle ilgili ne biliyorsunuz?* Ayrı bir kâğıda

mevcut özelliklerinizle ilgili yazabildiğiniz kadar yazın. Tüm niteliklerinizi ekleyin.

3. *Daha neler yapmak istiyorsunuz?* Başka bir kâğıda gelecekte nasıl biri olmak istediğinizi yazın. Hangi özelliklerinizi güçlendirmek ve hangi eğilimlerinizi azaltmak istiyorsunuz? Yaş aldıkça nasıl bir insan olmayı arzuluyorsunuz?

Üç sayfaya yazdıklarınızı karşılaştırın ve izlenimlerinizi günlüğünüze yazın. Geçmişten bugüne ve bugünden geleceğe ilişkin kim olduğunuza dair gelişim eğrinizi görebiliyor musunuz? Kendinizi bu şekilde kelimelerle ifade etmek, olduğunuz ve olmaya devam ettiğiniz her şeyi takdir etmenin harika bir yoludur.

Gün içerisinde internette bulduğunuz listeden özelliklerinizi yansıtan birkaç yeni kelime bulun. Bu kelimelerin eş anlamlılarına bakın ve onların da size hitap edip etmediğini düşünün. Zamanla sizi tanımlayan daha iyi bir kelime hazneniz olacak. Arkadaşlarınızdan da size katkıda bulunmalarını isteyebilirsiniz. Onlara ne yaptığınızı söyleyin ve sizi tanımlayacak kelimeler söylemelerini isteyin. Yeni benlik kavramınızla ilgili kelimeleri keşfetmek, hayatınızın geri kalanı için heyecan verici bir onaylama süreci olabilir.

---

5. Örnek alabileceğiniz kişi ve mentorlar bulun.

Örnek alabileceğiniz kişi ve mentorlar, benlik kavramınızı zenginleştirmeye yardım edebilir. Kendinizi geliştirmek istiyorsanız takdir ettiğiniz ve onları gözlemlerken yeni şeyler öğreneceğiniz insanları bulun. Kendi benlik kavramınızda geliştirmek istediğiniz nitelikte insanlarla vakit geçirin. Her ilişkiyi, kendinizi daha iyi bir hâle getirmek için bir fırsat olarak düşünün ve arkadaşlarınızı buna göre seçin.

Birçok kişinin örnek alınan kişi veya mentor olmaya ve bilgeliklerini paylaşmaya istekli olduğunu görünce şaşırabilirsiniz. Olduğunuzdan daha fazlasını olmaya hevesliyseniz, yolculuğunuzun bir parçası olmak isteyecek bir mentor bulun. Örneğin beğendiğiniz bir öğretmenden ders alın ya da haberlerde hikâyeleriyle size ilham veren ilginç insanlarla iletişime geçin. İsteklerinizin daha belirli olması için onlardan ne öğrenmek istediğinizi düşünün.

Takdir ettiğiniz kişileri arayın ya da onlara yazın ve onların güçlü oldukları alanda kendinizi nasıl daha fazla geliştirebileceğinizle ilgili *belirlediğiniz* üç soruyu cevaplayıp cevaplayamayacaklarını sorun. Olumlu bir cevap alırsanız, ihtiyaç duyduğunuzda size tekrar yol göstermeye ve cesaret vermeye istekli olup olmayacaklarını sorabilirsiniz. Saygılı bir tavırla net olursanız ve vakitlerini almamaya dikkat ederseniz birçok insan size yardımcı olacaktır.

Çarpık Benlik Kavramınızı Tanımlayın ve Onlara Meydan Okuyun

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin neden olmuş olabileceği çarpık benlik kavramlarını kökünden söküp değiştirmek çok önemlidir. Sizi geride tutan rol ve hislerinize dikkat edin ve onlara meydan okuyun. Şimdi en zor olanlarla nasıl başa çıkacağınıza bir bakalım.

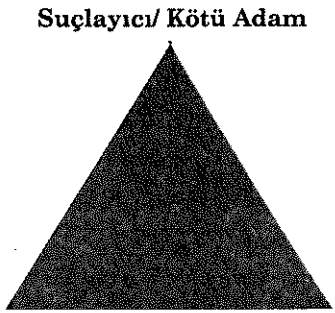
Bir rolden daha fazlasısınız: Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin dramlarından uzak durun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, başkalarıyla bir birey olarak ilişki kurmak yerine insanları çarpık ve abartılı rollere sokarlar. Her durumu; kurban, suçlayıcı ve kurtarıcının yer aldığı bir hikâyeye dönüştürürler. Gerçekliği bu hikâye sa-

tırlarına indirgedikçe olgunlaşmamış kişiler kimin kötü kimin masum olduğu ve onları kurtarmak için kimin adım atması gerektiğiyle ilgili doğrudan sonuca varırlar. Bu çarpık rolü oynamaya, aşağıdaki şekilde de gösterildiği üzere *drama üçgeni* (Karpman, 1968) denir.

Örneğin Julie, çocukken sık sık annesinin drama üçgenine takılıyordu. Annesini üvey babasından kurtaramadığı için kendini suçlu hissediyordu ve bu durumda kocasını kötü adam olarak gören annesi de kurban rolünde oluyordu. Julie, annesini kurtarmanın kendisine bağlı olduğunu hissediyordu çünkü kimse ona yetişkin annesinin çaresiz olmadığını ve kendine yardım edebileceğini söylememişti.

Drama Üçgeni



Başka bir örnekle devam edelim: Genç Carla, annesine kendini aşırı kontrol altında hissettiğini ve daha fazla özgürlüğe ihtiyaç duyduğunu söylemeye çalışıyordu. Bu konuyla ilgili Carla'yla konuşmak yerine annesi küplere biniyor, onu zalim ve saygısız olarak görüyordu. Annesi, kendini kurban olarak görürken Carla'yı suçlayıcı olarak resmediyordu. Sonrasında

kocasından Carla'yı cezalandırarak kendisini, onun 'saldırılarından' kurtarmasını bekliyordu.

Drama üçgeninden bakıldığında, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin ilişkilerle ilgili çarpık hikâyeleri, sonsuz çatışmalardan biridir. Güçlü olan, masum olanı sömürür ki sonra kendisi acı çeker ve başka biri tarafından kurtarılmaya hak kazanır. Bu rol ağının içine düşmek o kadar kolaydır ki nasıl olduğunun farkına bile varamazsınız. Herkes, geçici olarak bu etkileyici hikâye satırlarının içine çekilebilir ama duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, bu hikâyenin içinde yaşarlar.

Drama üçgeni, bize tanıdık gelebilir çünkü hem çocukların peri masallarının hem de yetişkinlerin dramlarının temelini oluşturur. İyi ve kötü adamlar sürükleyici bir olay örgüsü yaratır ama gerçek hayatta son derece duygusal ve basit olan bu temalar, gereksiz bir çatışmaya ve savunmaya neden olur. İnsanlar muhalif rollere ayrıldıkça gerçek iletişim ve duygusal yakınlık durur (Patterson ve diğ., 2012). Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, ne zaman kendi istediklerini yaptırmak isteseler, hikâyedeki bu satırlara dikkat edin: Olaylara karşı öfkeli bakışları, drama üçgeninden kaynaklanmaktadır.

Buna dikkat etmezseniz, drama üçgeni rolleri kendinizle olan ilişkinizi zayıflatabilir. Kendinizi sürekli bir kurban olarak gördüğünüzde neler olabileceğini bir düşünsenize! Herkesin kurtarıcısı olmanız gerektiğinde, geleceğinizin ne kadar sınırlı olacağını düşünün. Tekrar tekrar kötü adam rolünde olursanız kendinizden nasıl şüphe duyabileceğinizi hayal edin.

Drama üçgeninden çıkmanın yolu, insanların kendi davranış ve esenliklerinden sorumlu olduklarını anlamalarıdır. Üçgenin içine çekildiğinizde, kendinizi uyandırın ve bu rollere bürünmeyi reddedin. Benlik kavramınızın tek boyutlu olarak tanımlanmasına izin vermek zorunda değilsiniz. Kötü adam,

güçsüz bir kurban ya da kahraman bir kurtarıcı olmakla sınırlı değilsiniz. Tam aksine kendiniz olmalısınız, kendi istediğiniz sonucu düşünebilir ve mümkünse olayları o şekilde yönlendirmenin yollarını bulabilirsiniz.

Drama üçgeninin ağına düşmeyi bıraktığınızda, daha az korku ve öfke hissederek insanlarla daha etkili bir ilişki kurabileceksiniz. Örneğin duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveyn, size hükmetmeye ya da sizi suçlamaya çalışırsa onun kurbanı olmayı kabul etmek zorunda değilsiniz. Bunun yerine kendiniz için harekete geçebilirsiniz. Diğer insanların duygusal dramlarının arasında savrulmak yerine sizin için neyin en iyi olduğuna karar verebilirsiniz.

Hükmedilmeyi ve boyun eğmeyi reddedin.

Başkalarının size ne düşüneceğinizi, hissedeceğinizi ya da yapacağınızı söylemesiyle ilgili bir sorun yaşamıyorsanız, boyun eğmeye (Young, Klosko ve Weishaar; 2003) alışmışsınız demektir ancak boyun eğmek, duygusal özerkliğinize ve zihinsel özgürlüğünüze zarar verir ve buna müsamaha edilmemelidir. Hayatınızı yönetecek kişi, onlar değildir. Üstelik duygusal yönden olgunlaşmamış bir kişinin en iyiyi bildiğini düşünmek de mantıklı değildir.

Kendi kararlarınızı alma ve seçimlerinizi yapma hakkınız olduğunu bildiğinizde, başkalarının hükmetme girişimleri size tamamen uygunsuz görünecektir. Kendinize saygı duymayı içeren net bir benlik kavramınız olduğunda, bütünlüğünüz ve onurunuz, duygusal kontrol ve tehdide artık izin vermeyecektir.

İnsanların hükmetme girişimlerini ciddiye almanıza gerek yoktur. Sadece şunları söyleyerek özerkliğinizi ortaya koyabilirsiniz: "Bu konuda seninle farklı fikirlerimiz var." "Yapmak

istediğim seçim bu değil." "Bu, senin işine yarayabilir ama benim tarzım değil." "Teşekkürler ama bunu yapamam." Eğer olgunlaşmamış kişiler hâlâ üstünüzde baskı kurarlarsa, "Bir sebebim yok. Sadece yapmayacağım," da diyebilirsiniz.

Kendinizi güçsüz hissettiren ya da boyun eğmenize neden olan duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveynle kuracağınız herhangi bir etkileşim, yetişkin benlik kavramınızı güçlendirmek için bulunmaz bir fırsattır. Israrcı bir ebeveyn tarafından boyun eğmeye zorlanırsanız, sınırlarınızı koruma hakkına sahip olduğunuzu hatırlayın. Ne zaman bu konuda baskı hissederseniz, nefes alın ve sevmediğiniz her şeyle ilgili hayır deme özgürlüğünün tadını çıkarın. Açıklama yapmak zorunda değilsiniz, seçtiğiniz tercih yeterince iyi bir sebeptir. "İlgilenmiyorum." "Hayır, teşekkürler," ya da "Bana göre değil," gibi cümlelerle konuşmayı bitirebilirsiniz.

Kendinizi aşağı gördüğünüz ya da yetersiz hissettiğiniz etkileşimleri sorgulayın.

Kendinizi aşağı görme hissi, benlik kavramınızla ilgili tam olarak nerede hata yaptığınızı gösterebilir. Diğer insanları takdir etmek güzeldir ama *değer* açısından herhangi birini kendinizden daha üstün görüyorsanız bir sorun var demektir. Hiç kimseyi idealleştirmeye veya idolleştirmeye çalışmayın. Eşit olursanız birlikte daha çok keyif alırsınız.

Kendinizi aşağı görmek ya da değersiz hissetmek, yanıp sönen kırmızı bir ışık gibidir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki sisteminin sizi fark etmesine ya da bir drama üçgenin sizi içine çekmesine neden olabilir. Kendinizi aşağı görme hissini, birinin sizi kendi özsaygısı için kullanmaya çalıştığına dair uyarı olarak yorumlamayı öğrenirseniz, bir adım geri durabilir ve özerkliğinizle olumlu benlik kavramınızı sürdürebilirsiniz.

Duygusal yönden *olgun* ve saygın bir bireyin etrafında olmak, farklı hissettirecektir. Kendinizi aşağı görmek yerine hedeflerinizin peşinden gitmeniz için size ilham olurlar. Duygusal yönden olgunlaşmış kişiler, diğer insanlara karşı kapsayıcı ve saygılı ortak bir tutum sergilerler. Kendinizi daha eksik hissettirmek yerine sizi de kendileriyle birlikte yüceltirler.

Benlik kavramınızı, utancın zehirli çarpıtmalarından kurtarın.

Utancın, benlik kavramınızı bozmada özel bir rolü vardır, çünkü ikinci bölümde de gördüğümüz üzere utanç, bir duygu gibi görülmez, daha çok kim *olduğunuzla* ilişkilendirilir. Bu durum, benlik kavramınızda ciddi sonuçlara neden olur.

Utanç, o kadar acı verici bir deneyimdir ki insan yok olmak ister, yer yarılsa içine girse ve hatta utancından ölse diye düşünür. İkinci bölümden hatırlayın, ebeveyniniz size kötü biriymişsiniz gibi davrandıklarında, benlik kavramınız psikolog Jerry Duvinsky'nin (2007) çekirdek utanç kimliği olarak adlandırdığı durumun yükümlülüğü altında olabilir.

Öte yandan utanç hissi, size kendinizle ilgili gerçeği söylemez ve bunu açıklığa kavuşturmak önemlidir. Utançla ilgili tek gerçek, duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveynin psikolojik olarak savunmasız olduğunuz bir yaşta, kendinizi berbat hissetmenize neden olmasıdır. Bir yetişkin olarak utanç duygunuzun altında yatan yanlış inancı ortaya çıkararak etkisiz hâle getirebilirsiniz, ancak bunun için onunla yüzleşmeli ve onu sorgulamalısınız. Duvinsky (2017), çocukluktaki utanç duygularını tekrar tekrar keşfetmenin ve sonrasında bu duyguları -sizin gerçeğiniz olarak değil, son derece tatsız duygular olarak- doğru şekilde yeniden nitelendirmenin, bir insan olarak değerinizi beyan etmek olmadığına utanç duygunuzun kontrol edilebilir bir duygu hâline getirilebildiğine dikkat çekmektedir.

Utanç duygusunu sorgulayarak maskesini düşürebilir ve bu duygunun *çekirdek kimliğiniz* olmadığını, aksine sadece başkaları tarafından size kakalanan bir *duygu* olduğunu görebilirsiniz. Utanç duygusunu, benlik kavramınıza yerleştirmek yerine onu da herhangi bir duygu olarak görebilirsiniz. Bunu nasıl yapacağınız aşağıda yer almaktadır.

Egzersiz: Utanç Duygusunun Etkisini Azaltmak

Utanç duyduğunuz şeyleri düşünün. O âna tekrar gittiğinizde, hissettiğiniz şeyin sizinle ilgili kötü bir şey olmadığını sadece bir *duygu* olduğunu aklınızda tutun. Duvinsky (2017), utancın acı verici bir duygudan başka hiçbir şey olmadığını söylemektedir ve bu duyguyu tekrar tekrar nitelendirirken nasıl hissettiğinizi yazmayı tavsiye etmektedir. Kendinize şöyle söyleyin: "Bu duyguyla berbat hissediyorum. Aslında sadece bir duygu. Asla ve asla kim olduğumla ilgili bir şey değil. Bu utanç duygusu, diğer duygular gibi sadece bir duygu." Bu şekilde bakıldığında utanç duygusu, kolayca baş edebileceğiniz başka bir acı verici his hâlini alabilir.

Bu duygularla yüzleştiğinizde, utancın verdiği acı artık o kadar yıkıcı olmayacaktır. Hatta utanç duygusunu, kendini daha iyi hissetmek için sizi kötü hissettirmeye çalışan kişiyi fark etmeniz için faydalı bir uyarı olarak görebilirsiniz. Utanç duygusunu bu şekilde görmek, sadece başkalarının duygusal tehditlerinden kurtulmanıza yardımcı olmaz, aynı zamanda benlik kavramınızı da onarır.

Sevgi dolu bir insan olarak benlik kavramınızı onaylayın.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, onların sorunları-

na dört elle sarılmazsanız sizi, soğuk ve ilgisiz görürler. Kendinizi onlar için feda etmekte tereddüt ederseniz, iyiliğinizden şüphe etmeye başlarlar. Size, onları yeterince sevmediğinizi düşündürürler.

Sevgi kapasitenizden şüphe duymak, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle ilişkinizden kaynaklanabilecek en zarar verici durumlardan biridir. Olgunlaşmamış ebeveyninizi koruma, onları mutlu etme ya da onlara yeterince sevildiklerini hissettirme konusundaki yetersizliğiniz, duygusal yönden eksik olabileceğinizden endişe duymanıza sebep olabilir. Örneğin bir kadın, kalbinin "dondurulmuş bir bezelye" gibi olduğuna inanarak büyüdüğünü söylerken başka bir kadınsa erkeklerin onun "yeterli olmadığını" görmesinden korktuğu için buluşmaya dahi gitmediğini söylemişti. Her iki kadın da duygusal kalplerin gerçekte nasıl cömert olduğunu asla doğrulamayan duygusal açıdan doyumsuz ebeveynle büyümüştü.

Olgunlaşmamış ebeveynlerin sevgi konusundaki çabanızı takdir etmemeleri, sizin sevgi dolu olmadığınız anlamına gelmemektedir. Genellikle sevginizi kabul edemezler ya da asla yeterli görmezler. Değerinizi ya da iyiliğinizi, olgunlaşmamış ebeveynlerin sizin sevginizi hissedip hissetmemelerine bağlamayın. Bunun yerine kendinizle olan ilişkinize daha fazla sevgi ve takdir gösterin. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle birlikteyken kendinize göstereceğiniz bu ekstra desteğe kesinlikle ihtiyacınız olacak.

Kötüleşen benlik kavramının duygusal yönden bedelini fark edin.

Birçok insan, olumsuz benlik kavramıyla o kadar uzun süre yaşar ki onları nasıl etkilediğini artık hissedemez. Öfke hissetmek ya da incinmek yerine bu insanlar, kendilerini boyun eğmeye ve saygısızlığı kabul etmeye şartlandırırlar. Bu, kötü

muamele görmenin acısını dindirir ama düşük bir benlik kavramına inanmanın ağır bedelinin farkına varmak önemlidir. Sonunda başkaları tarafından bu kadar eksiltilmenin ne kadar acı verici olduğunu fark ettiklerinde, bu konuyla ilgili bir şeyler yapmaya başlayabilirler. Tony Robbins'in (1992) tanımladığı gibi bazen kendinizi değişim için motive etmenin en iyi yolu, eski yolun ne kadar acı verici olduğunu bilerek *güçlenmektir.*

Diyelim ki tıpkı çocukluğunuzda yaptıkları gibi sizinle dalga geçen aile üyeleriyle birlikte güldünüz. Bu durumu, milyonlarca kez oynadığınız bir senaryo gibi kestirip atabilirsiniz ama bir an dursanız ve aşağılayıcı ifadelerin sizi ne kadar etkilediğini bilerek *hissetseniz* ne olurdu? Kendinizi savunmaktan korkmanın ya da daha kötüsü, size işkence eden kişilerle birlikte gülmenin korkunç bir şey olduğunu fark etseydiniz ne olurdu? Bunu gerçekten düşünmeye başlarsanız, kendinize merhamet etmeye başlayabilirsiniz. Bu deneyimlerinizin hem özsaygınız hem de başkalarına duyduğunuz güven için ne kadar yıkıcı olduğunu fark edinceye kadar duygularınızı güçlendirmeye devam edin. İncindiğinizi ve içinizde uyanan merhameti hissederek kendinizi farklı görmeye başlayacaksınız.

Çarpık eski benlik kavramınızın size nelere mal olduğunu gerçekten hissettiğinizde, değişim daha kolay olacaktır. İşte o zaman acınız, iyi bir şey için kullanılabilecektir.

Sağlıklı bir benlik kavramı geliştirmek nasıl bir duygudur?

Olumlu bir benlik kavramı için bir ebeveynin ilgisi ve sevgi dolu desteği iyi bir başlangıçtır ancak her birimizin içinde, geçmişimiz nasıl olursa olsun, dayanıklılığı ve kendimizi iyileştirmeyi destekleyen bireysel bir kıvılcım vardır (Vaillant, 1993). Belki de bu, kendinizle olan samimi ilişkiden kaynaklanmaktadır ki aslında bunun kaderiniz *olduğunu* bilirsiniz. Bazılarımız, sağlıklı bir ilişkinin yokluğunda bile kendi kendi-

nin arkadaşı olmayı sağlayan, olumsuz koşullardan çıkış yolu bulmayı öğreten ve geliştiren gizemli iç kaynaklara sahiptir. Kendimizle olan bu içsel arkadaşlığın kaynağı, kendimizle ilgilenme, kendi rahatımızı düşünme ve hatta sömürgeci insanlara karşı kendimizi koruma içgüdüsü verir.

Kendinizi tanıdığınızda ve içinizdeki iyiyi bulduğunuzda, sağlıklı bir benlik algısı geliştirdiğinizi anlayacaksınız. Bireyselliğinizi -ilgi alanlarınızı, tutkularınızı, ideallerinizi- ve üzerine çalıştığınız yeni güçlü yanlarınızı besleyeceksiniz. Sağlıklı bir benlik kavramıyla kendinizde *yanlış* olan şeyi düzeltmeye takıntılı olmayacaksınız. Sadece potansiyelinizi kullanmaya ve kendinizle ilgili daha gerçekçi olmaya çalışıyorsunuz. Bireyselliğiniz sizin için daha değerli olduğunda sağlıklı bir benlik kavramı oturtmuşsunuz demektir ve olduğunuzdan farklı bir kişi olmak istemezsiniz. Bu tür bir benlik kavramına sahip olmak, doğumla kazandığınız bir haktır.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Benlik kavramınız, kim olduğunuzun ve nasıl biri olduğunuzun künyesidir. Maalesef duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyürken kendinizi aşağı görmeyi ve boyun eğmeyi teşvik eden çarpık bir benlik kavramı geliştirmiş olabilirsiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış ilişkiler, sahtekârlık ya da tek boyutlu drama üçgenindeki roller gibi sizi çarpık benlik kavramlarına hapsedebilir ancak kendinizi başkalarından daha aşağı görmenize ve benlik kavramınızdaki boşluklarla karşılaşmanıza rağmen özerkliğinizi ve otoritenizi yeniden ele geçirmenin bir yolu her zaman var. İçinizdeki rehbere güvenerek, gelişiminize destek olacak mentorlar ve örnek alabileceğiniz kişiler bularak gelişmiş ve daha sağlıklı bir benlik kavramı oluşturabilirsiniz.

10. Bölüm

Her Zaman İstediğiniz İlişkiye Şimdi Sahip Olabilirsiniz

Her Seferinde Yalnızca Bir Etkileşime Odaklanın

Her seferinde yalnızca bir etkileşime odaklanarak ve neyi kabul etmek istediğinizi düşünerek, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle daha sağlıklı ilişkiler kurabilirsiniz. Zihninizi ilişki yerine tamamen anlık etkileşime odaklarsanız, olgunlaşmamış ebeveyninizle zaman geçirmek daha verimli olacaktır. Onlarla iyi bir *ilişki* kurmaya çalışmak, çok fazla baskıya neden olur. Şu anda sadece yapıcı bir *etkileşim* kurmaya çalışın. Bunun anahtarı, sessiz kalıp olgunlaşmamış anne babanızın size hükmetmesine izin vermek ya da onlarla tartışmaya girmek değil, onlarla daha dürüst ve etkin bir şekilde ilişki kurmaktır. Kendinizle güvenli bir bağ kurduğunuzda ve olgunlaşmamış ebeveyninizin taktiklerinin farkında olduğunuz sürece tehditlerine karşı savunmasız olmayacaksınız.

Kendinize ve iç dünyanıza sadık kalarak sınırlarınızı, duygusal özerkliğinizi ve bireysel olma hakkınızı korursunuz. Kendinizle olan ilişkinizi ilk sıraya koyduğunuzda, ebeveyninizle yeni bir ilişki kurabileceksiniz ki bu ilişkide kendini daha fazla tanıyan ve koruyan bir siz olacak. Bu ilişki, birçok açıdan iste-

diğiniz gibi olacaktır çünkü nihayet *onların yanında kendiniz olabileceğiniz* bir ilişki yaşayacaksınız.

Kuracağınız ilişki, sadece size nasıl davrandıklarıyla ilgili değil, aynı zamanda onlarla iyi geçinmek için kendinizle ilgili neleri görmezden geldiğinizle de ilgilidir. Sanki yetişkinlikte size ne kadara mal olacağını bilmeden onlarla çocukluğunuzda bir ilişki sözleşmesi 'imzalamış' gibisiniz. Neyse ki bu eski ilişki düzeninizi, kendiniz için daha adil bir duruma getirebilirsiniz. Ebeveyninizin duygusal olgunluk seviyesine dair yeni farkındalığınız, ne yaptığını görmenizi ve ona vereceğiniz cevapları değiştirmek isteyip istemediğinizi kendinize sormanızı sağlayacaktır.

Ebeveyninizle iletişim hâlinde olmasanız ya da artık yaşamıyor olsalar bile onlarla farklı bir ilişki kurmayı hayal etmek için anılarınızı kullanabilirsiniz. Önceki etkileşimleri zihninizde yeniden yapılandırarak geçmişin siz de bıraktığı izleri bile değiştirebilirsiniz. Bir kadın bana babasına daha sakin ve daha özerk cevaplar verdiğini hayal etmenin, yıllar içinde onunla olan en iyi ilişkiyi kurmasını sağladığını söylemişti ki bunu babası vefat ettiğinde de yapmaya devam ediyordu.

Hadi duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizle ya da kişilerle imzaladığınız sözsüz sözleşmeyi bir gözden geçirelim ve şartları daha iyi hâle getirelim.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış İlişki Sözleşmenizi Devam Ettirmek İstiyor musunuz?

Çoğu ilişkide zaman içinde sözsüz sözleşmeler meydana gelir ancak biz genellikle bir sorun oluncaya kadar bunu fark etmeyiz. Bu 'sözleşmeler' çoğunlukla gizli kalır ancak onları açığa çıkararak neleri kabul ettiğinizi görebilirsiniz. Aşağıdaki egzersiz, nelere razı olduğunuzu fark etmenize ve bu şartları

hâlâ kabul etmek isteyip istemediğinizi görmeye yardımcı olacak.

Egzersiz: Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Kişilerle İlişkinizin Şartlarını Yeniden Değerlendirin

Aşağıdaki ifadeleri, yaşamınızdaki duygusal yönden olgunlaşmamış önemli bir kişi söylüyormuş gibi düşünün ve günlüğünüzde her bir maddenin yanına "katılıyorum" ya da "katılmıyorum" yazın.

1. İhtiyaçlarını, başkalarının ihtiyaçlarının önünde tutmanı kabul ediyorum.

2. Yanındayken düşüncelerimi dile getirmemeyi kabul ediyorum.

3. İstediğin her şeyi söyleyebilirsin, söylediklerine asla itiraz etmeyeceğim.

4. Evet, senden farklı düşünürsem kabalık etmiş olurum.

5. Herhangi bir konuda sana hayır deniyorsa elbette üzülürsün.

6. Lütfen sevdiğim ve sevmediğim şeyleri bana söyle.

7. Evet, seninle ne kadar zaman geçirmek istediğime karar vermen mantıklı.

8. Haklısın, yanındayken düşüncelerimi yok sayarak sana olan 'saygımı' göstermeliyim.

9. İhtiyaç duymuyorsan, kendini kontrol etme egzersizlerini yapmak zorunda değilsin.

10. Düşünmeden konuşmak istiyorsan, sorun değil.

11. Doğrusu şudur: Asla beklemek ya da herhangi bir tatsızlıkla uğraşmak zorunda değilsin.

12. Kabul ediyorum: Koşullar değiştiğinde uyum sağlamak zorunda değilsin.

13. Beni görmemezlikten gelebilir, tersleyebilir ve hatta bana kibar davranmayabilirsin. Ben yine de seninle vakit geçirmeye varım.

14. Elbette, kaba olma hakkına sahipsin.

15. Kimseden talimat alma zorunluluğun olmadığını kabul ediyorum.

16. Sevdiğiniz konular hakkında istediğin kadar konuş. Sadece seni dinlemeye ve kendimle ilgili hiçbir şey sormamaya hazırım.

Bu egzersizin amacı, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizin, ilişkinizdeki en önemli kişi olmasına bilmeden nasıl izin verdiğinizi fark etmenizi sağlamaktır. Bu ilişki maddelerini açığa çıkarmak, gelecekte ne yapmak istediğinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Bir Kişiyle Etkileşimi Yeniden Dengeleyecek İki Düşünce

Adil olmayan ilişki örüntüleri, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerle etkileşimlerinizi büyük ölçüde artıracak iki yeni düşünceyle yeniden dengelenebilir. Bir çatışma olduğunda ya da olgunlaşmamış bir kişi tarafından duygusal yönden zorlandığınızı hissettiğinizde aşağıdakileri yapın:

1. Kendinizi onlarla eşit derecede önemli görün. ("Ben de onlar kadar önemliyim.")

2. Kendinizle olan bilinçli bağınızı koruyun ve kendinizi koşulsuz kabul edin. ("İçimde güzel şeyler var.")

Bu iki gerçeği hatırlamak -siz de onlar kadar önemlisiniz ve içinizde güzel şeyler var- olgunlaşmamış kişilerin tehdit ya da baskı kurma girişimlerini engeller. Bu iki cümleyi hatırladığınızda, olgunlaşmamış kişilerle etkileşiminiz farklı olacak. Olgunlaşmamış kişiler, yaptıkları şeyi yapmaya devam edebilirler ama kendinizi onlarla eşit derecede önemli görürseniz ve kendinizle olan bağınızı sürdürürseniz, tamamen farklı bir ilişki deneyimi yaşayacaksınız. Bu temel düşünceleri deneyimlediğinizde artık size hükmedemezler, sizi kendinizden uzaklaştıramazlar ve deneyimlerinizin onlarınki kadar önemli olmadığı düşüncesine inandıramazlar.

1. Onlarla eşit derecede önemlisiniz.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, insanların ihtiyaçlarının onlarınki kadar önemli olduğunu hayal edemezler. İlişki hiyerarşisinde sizden daha yukarıda olduklarını düşündükleri için sizin de onların üstünlüğünü kabul edeceğinizi varsayarlar. Böyle bir güven, onlara bir otorite havası ve hatta karizma katabilir ama onların özgüveni benmerkezcilik ve duygusal yönden olgunlaşmamaktan kaynaklanır. Şanslısınız ki artık böylesi benmerkezci varsayımları görebileceksiniz.

Kendinizle yeniden bağ kurmanız, onları sizden neyin tam olarak daha önemli kıldığını merak etmeye başladığınız anda başlar. Bu soruyu iyice düşündüğünüzde, onların sizden neden daha önemli olduğuna ilişkin bir sebebin *olmadığını* bunun sadece size ait bir his olduğunu keşfedeceksiniz.

Kendinizi onlarla eşit önemde gördüğünüzde -onların davranışı aksini gösterse de- doğal olarak daha etkili ve iddialı cevaplar düşüneceksiniz. Sıcağı sıcağına kendinize neyi tercih ettiğinizi sorun. Onlara nazikçe şu iki cümleyi hatırlatacak ce-

vaplar vereceksiniz: "Ben de buradayım ve benim ihtiyaçlarım da seninkiler kadar önemli." Utanç duymadan ya da özür dilemeden sizin için en iyi olanı söyleyeceksiniz çünkü eşit seviyede olmanın utanmakla hiçbir alakası yoktur.

2. Kendinizle olan bilinçli bağınızı koruyun ve kendinizi koşulsuz kabul edin.

İç benliğinizin ve dünyanızın değerine saygı duyarak güvenlik hissi ve memnuniyet hissedeceksiniz. Kendinizi olduğunuz gibi kabul ettiğinizde ve o andaki deneyimlerinizle bağlantıda kaldığınızda, kendinizi içeride daha güçlü hissedeceksiniz. Gitgide gelişen bir birey olarak kendinizi sevdiğinizde, enerjinizi ve çıkarlarınızı korumak iyi hissettirir. Olgunlaşmamış kişileri ilgi odağı yapmak için kendi duygularınızdan artık uzaklaşmayacaksınız. İlk sırada olmayı sevdikleri için kendi ihtiyaçlarınızı beklemeye almayı kabul etmeyeceksiniz.

Olgunlaşmamış kişilerin etrafındayken içinizdeki o küçücük alana çekilme isteğinize direnmek önemlidir. Onlar istediği kadar geniş bir alana yayılabilsin diye kendinize küçük bir alan ayırmak yanlıştır. Kendi değerinizi bu şekilde düşürmeniz, çocukluktan kalma bir savunmadır ve artık sona erdirilmelidir. Kendi duygu ve düşüncelerinizin olması hakkınızı koruyarak var olabilirsiniz. Değerinizi düşürmek ve onların zorunlu dinleyicisi olmak yerine "tamamen kendinizle" olabilirsiniz.

Kendinizle Bağınızı Nasıl Koruyacak ve Var Olacaksınız?

Duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveynin duygularınıza ve zihninize hükmetmesinin tek yolu, iç dünyanızla olan bağın kopmasını sağlamaktır. Olgunlaşmamış kişiler, sizi pasif hâle getirdiğinde, duygusal hareketsizliğe ve kendinizden kopmaya razı olmanızı sağlarlar ancak şimdi bu süreci tersine çevirmek için farkındalık yöntemini kullanabilirsiniz.

Dikkatli bir şekilde kendinizin farkında olmak, hiçbir şey yapmıyormuşsunuz gibi görünebilir, hatta sessiz de olabilirsiniz ama aslında bu, muazzam bir başarıdır çünkü olgunlaşmamış kişilerin özsaygılarına hizmet etmek ve onları duygusal açıdan sabit tutmak için var olduğunuza dair beklentilerine son vermenizi sağlar. Farkındalık, psikolojik açıdan çok etkilidir çünkü zihninizi pasiflikten kasıtlı hâle getirmek için size bir araç sunar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveynin huzurundayken kendinizi dikkatli bir farkındalığa adarsanız, duygusal özerkliğinizi, zihinsel özgürlüğünüzü ve kendiniz olma hakkını tekrar kazanacaksınız. Olgunlaşmamış kişilere fiziksel olarak yakın olduğunuzda, kendi duygu ve düşüncelerinize kasıtlı olarak odaklandığınızda, kendinize verdiğiniz özgürlüğün değerini bilmemek mümkün değildir.

Bunu, kendi duygu ve düşüncelerinizin farkında olarak olgunlaşmamış ebeveynlerinizin gözlerine bakarak da uygulayabilirsiniz. Sizden kendilerine odaklanmalarını isteseler bile tamamen mevcut anda olmanın nasıl hissettirdiğini görün. Bu kasıtlı olarak edindiğiniz öz-farkındalık, eski ilişki sözleşmenizi cesaretli bir şekilde reddetmektir çünkü artık sizin ilgi odağınız değiller. Bu duygusal özerkliği ve düşünce özgürlüğünü uygulamaya gerçekten değerdir, böylece onların mevcudiyetinde var olmaktan otomatikman vazgeçeceksiniz.

Gözlerinizi duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin ne istediğine dikmek yerine bedeninizin hislerine, anlık duygusal deneyimlerinize ve düşüncelerinize odaklanın. Yalnızca şu anda ne yaşadığınıza dikkatinizi verdiğinizde artık duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizi birinci sıraya koymayacaksınız.

İsterseniz Thich Nhat Hanh'ın (2011), son derece pratik ve kullanımı kolay farkındalık tekniğini deneyebilirsiniz. Örneğin nefesinize odaklanarak ve kendinize şu cümleyi söyleyerek kendinize bağlı kalabilirsiniz: Nefes alırken, "Buradayım," nefes verirken "Sakinim," diyebilirsiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, sadece kendileriyle ilgili etkileşim kurmaya çalışırken bile nefesinize odaklanmak, şu anda kalmanıza ve değerli olduğunuzu hatırlamanıza yardımcı olur.

Bu yeni tutum ve yaklaşımları uygulayarak ebeveyninizle olan etkileşiminizi bir yerine iki kişi olacak şekilde değiştirebilirsiniz. Bunu nasıl başaracağınızın yollarını inceleyeceğiz.

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynle İlişkinizi, Daha Eşit ve Huzurlu Bir Etkileşim Hâline Nasıl Getirebilirsiniz?

Siz samimi olmadığınız sürece hiçbir ilişki tatmin edici değildir. Birazdan olgunlaşmamış ebeveyninizle gerçek bir ilişki kurma şansını artıracak ve sizde hayal kırıklığı hissi uyandırmadan etkileşim kurma yollarını inceleyeceğiz.

Onlar kontrolü ele geçirmeden önce eski davranış kalıplarına müdahale edin.

Duygusal kontrolden kaçınmak için olgunlaşmamış ebeveyniniz, kendi duygularını doğrulatmak veya düzeltmek için

sorumluluk almanız adına baskı yaptıklarında dikkatli olun. Kendinizi daha iyi hissetmek için bu mücadele verdiğinizde, ebeveyninizin ne yaptığının farkına vararak kontrolü ele geçirmelerini durdurabilirsiniz. Ayrıca aşağıdaki gibi kendi kendinize konuşarak onların davranışlarını yeniden yorumlayabilirsiniz:

- Şu anda üzerimde duygusal bir baskı kurmaya ve beni kötü hissettirmeye çalışıyor.
- Şu anda beni kendi drama üçgenine çekmeye çalışıyor.
- Şu anda sadece 'ben' *diyor. Her konu, dönüp dolaşıp yine ona bağlanıyor.*
- Şu anda içsel deneyimlerime saygı göstermiyor ve görmezden geliyor.
- Şu anda kendi duygu ve düşüncelerime sahip olma hakkımı sorguluyor.
- Şu anda kendime öncelik vermeme meydan okuyor.
- Şu anda masum görünmek için beni suçlu hissettirmeye çalışıyor.

Bu dinamikleri fark etmek bir alışkanlık hâline geldiğinde, onlara sınırlarınızı ve duygusal özerkliğinizi korumak için yeni yollarla karşılık verebilirsiniz. Duygusal kontrol başlar başlamaz, en kolay şekilde devre dışı bırakılabilir. İlk olarak duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler size bir şeyler hissettirmeye 'çalışırlar' ancak ne yaptıklarının bilincinde olduğunuzda bu girişimlerinin gücü azalır.

Örneğin danışanım Tina, annesinin kurban rolüyle ilgili şikâyetlerinden bıkıp bir kırılma noktasına ulaştığında bir aydınlanma ânı yaşadı. O andan itibaren Tina, annesi ne zaman onu sınırlandırmaya ve enerjisini sömürmeye başlasa konuyu değiştirdi, karşı çıktı ya da orayı terk edip gitti. Tina, anne-

sinin bazı konuşmalarının toksik etkisinin farkına vardığında sanki fiziksel darbeden kaçıyormuş gibi otomatikman kaçıp kurtulabiliyordu. ("Anne, bu konuda sana yardım edebilecek beceride değilim. Hadi başka şeylerden konuşalım.") Annesi sadece 'dinlemesi' için ısrar etseydi, Tina şu şekilde cevap verebilirdi: "Bunu yapma anne. Bu, beni o kadar üzüyor ki."

Duygusal kontrole müdahale etmek; ne hissettiğinizi söylemeniz, ne istediğinizi sormanız ve sevmediğiniz şeylere sınır koymanız anlamına gelir. O anda neye ihtiyaç duyduğunuzu anında -tereddüt etmeden- yüksek sesle dile getirerek ebeveyninizle etkileşiminizi sığ ve stresli hâle getiren rollerden çıkmış olursunuz.

İlişki lideri olun.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin kontrolüne bir kez müdahale ettiğinizde, etkileşimi istediğiniz sonuca götürmeyi deneyebilirsiniz. Olası sonuçları önererek daha eşit ve saygılı bir yetişkin ilişkisine liderlik yapabilirsiniz. Örneğin ebeveyniniz kontrolü ele geçirmeye ya da nasihat vermeye çalıştığında şöyle diyebilirsiniz: "Bu güzel bir fikir anne ama bunu benim düşünmeme izin ver." Anne ya da babanız sinirlenirse ve sert konuşursa şöyle cevap vererek kontrolü ele alabilirsiniz: "Senden kendini kontrol etmeni bekliyorum. Şu anda ikimiz de birer yetişkiniz. Benimle bu şekilde konuşursan nasıl saygılı bir yetişkin ilişkisi kuracağız?"

İlişki liderleri, saygılı davranışlarıyla model olurlar ve etkileşimlerinde karşılıklı olmayı öğretirler. Kendilerine nasıl davranılmasını istedikleri ve ilişkilerde onlar için neyin ödüllendirici olduğu konusunda açıktırlar. İlişki liderleri, insanlara birbirlerine iyi davranmaları için ilham veren destekleyici değerleri dile getirir.

Örneğin Brie, kilo vermeye çalışan babasını her başarısında kutlayan harika bir liderdi ancak Brie, kendi için egzersiz hedefi koyduğunda, babası nasıl gittiğini asla sormadı. Brie, babasına desteğin iki yönlü bir şey olduğunu ve böyle olursa ikisinin de daha fazla keyif alabileceğini söyledi. Babası, sanki bunu daha önce hiç düşünmemiş gibi şaşırdı ve daha fazla ilgi göstereceğine söz verdi.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, sorumlu lider olmak için yeterince olgun olmadıklarında, onları takip etmek hüsrandır. Daha iyi bir yol *biliyorsanız* ama bunu onlara öğretmiyorsanız, onlara iyilik yapıyor olmazsınız.

Bir seferde yalnızca bir etkileşim kurmaya çalışın.

İlişkinizin genel kalitesi konusunda endişe etmediğinizde, etkileşimler daha iyi yönetilebilir. Bir etkileşimi yönetmek mümkündür ama bir ilişkiyi geliştirmek çok büyük bir hedeftir. Bir seferde yalnızca bir etkileşime odaklanarak kendinizi daha etkili ve daha cesaretli hissedebileceksiniz.

Aslında olgunlaşmamış ebeveyninizle, sanki onlarla hiçbir geçmişiniz yokmuş gibi tarafsız bir zihin dahilinde etkileşim kurmayı denemelisiniz. Bırakın yepyeni bir gün olsun. Söyledikleri ve yaptıkları her şeye, daha önce hiç deneyimlememişsiniz gibi bakın, öyle ki o anda gerçekten cevap verme özgürlüğünü yaşayın. Bu yepyeni etkileşim kurma tekniği, insanlarla "hatıralar ve istekler olmadan" (Bion, 1967) ve etkileşimlere eski kızgınlıklarınızla bakmadan bir araya gelmenizi sağlar. Eski meseleleri onlara karşı kullanmamalısınız ve yeni bir gözle onlara bakmalısınız. Ebeveyninizle, *derinlerdeki duygusal ihtiyaçlarınızı karşılayacaklar beklentisine girmeden,* sanki yakın zamanda sosyal ortamda yeni tanışmışsınız gibi etkileşim kurabilirsiniz. Onları sevmek zorunda değilsiniz ve onlar da sizi sevmek zorunda değil. Sadece birbirinizle iyi geçinebilirsiniz.

Bir kadın danışanım, annesiyle yakın bir ilişki kurma beklentisini bir kenara bıraktığında, iletişimlerinin daha iyi bir hâl aldığını söylemişti. Sanki başka bir yaşlı insanla etkileşim kurarmış gibi annesiyle hoş bir etkileşime girdi. Aslında yıllar önce annesinden bir şey beklemeye zaten son verdiğini fark etti. Annesi onu ister sevsin ister sevmesin, mevcut duygusal hayatını mükemmel şekilde tatmin edici buluyordu. Artık annesinin davranışlarını olmasını dilediği şeylerle karşılaştırmıyordu ve annesiyle olan her küçük etkileşimini kendi bağlamı içinde kabul ediyordu. Her bir etkileşime, kin ya da umut beslemeden yeni bir an gibi bakmaya karar verdiğinden beri acı hissi azaldı. Kurdukları etkileşimden memnundu.

Sağlıklı Bir İletişim Etkileşimlerinizi Gerçek Kılar

Etkileşimlerinizi gerçek kılmak; hissettiklerinizi, düşündüklerinizi ve gerçekten ne istediğinizi saldırgan bir tavır benimsemeden karşınızdaki insana söylemek için *açık ve samimi bir iletişim* kullanmanız anlamına gelmektedir. Açık ve samimi bir iletişim, kaba olmak ya da zıtlaşmak değildir. Yaşananları tarafsız bir şekilde ifade etmek; yargılamamak, yorumlamamak ve tehdit etmemektir. Siz onları değiştirmeye çalışmıyorsunuz: Sadece onlara davranışlarının sizi nasıl etkilediğini söylüyorsunuz. İlişkinin sizin açınızdan nasıl gittiğini net bir şekilde iletiyorsunuz ve böylece istedikleri zaman onların da kendilerini açık bir şekilde ifade etmesini güvence altına alıyorsunuz. İçsel deneyiminizle ilgili şeffaf olarak ilişkiye dürüstçe dahil oluyorsunuz ve karşı tarafın sizi tanımasına olanak veriyorsunuz. Böylece aranızdaki şeyler daha gerçekçi oluyor.

Daha gerçekçi ilişkiniz olması için kendinizi ifade edin.

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilere ve ebeveynlere bir şeyin sizi nasıl hissettirdiğini söylemek, kendinize sadık olma-

nız için muazzam bir adımdır. Kendinizle iletişimde kalarak ve onlarla eşit bir ilişki kurarak ilişkinizin şartlarını değiştirebilirsiniz. Sadece sizin açınızdan olsa bile etkileşiminiz duygusal açıdan daha samimi ve gerçekçi olur. Her zaman düşüncelerinizi açık bir şekilde ifade ettiğinizde, daha anlamlı bir iletişim kurarsınız ve ilişkiyi yüzeysel durağanlıktan çıkarırsınız.

Kendinizi ifade etmek, statünüzün eşit olduğunu gösterir. Kendinizi karşınızdaki kişinin duyabileceği şekilde ifade ettiğinizde, karşınızdaki insana eşit bir statüye sahip olduğunuzu gösterirsiniz. Kendinizi ifade ederek içinizdeki şeylerin, olgunlaşmamış kişilerin içindeki şeyler kadar önemli olduğunu söylemiş olursunuz. Böylece duygusal yönden olgunlaşmamış hiyerarşilerin oluşmasına izin vermezsiniz.

Olgunlaşmamış kişilerin yanında kendinizi ifade etmek, bir meydan okuma olabilir çünkü onlar soru sormazlar ve dahil olabileceğiniz birçok açık alan bırakırlar. "Bekle, bir dakika," gibi ifadelerle ya da elinizi kaldırarak veya sallayarak konuşmak için kendinize boş bir alan yaratmanız gerekebilir. Sözünüze karışırlarsa, "Sözümü bitirmek için bir dakika daha istiyorum," deyin ve devam etmeden önce rahat bir nefes alın. Söz konusu sizi dinleyip dinlemedikleri *değildir*. Önemli olan, duyulmayı talep ederek kendi adınıza harekete geçmektir. Onların cevabı ne olursa olsun, kendinizle olan ilişkiniz güçlenecektir.

Onlardan sizi dinlemelerini isteyin. Ebeveyninize sinirlenirseniz ve o anda bir şey söyleyemezseniz, bu konuya daha sonra tekrar dönün ve söyleyeceklerinizi dinlemeye istekli olup olmadıklarını sorun. Paylaşmak istediğiniz bazı düşüncelerinizin olduğunu söyleyin ve size bir beş dakika ayırıp ayıramayacaklarını sorun. (Beş dakika sınırlandırması önemlidir çünkü duygusal yakınlık onları kızdırabilir.)

Kabul ederlerse *belli* davranışlarının size neler hissettirdiğini açıklayarak ve ne kastetmeye çalıştıklarını sorarak deneyimlerinizi onlarla paylaşın. "Baba, kaşlarını çattığında ve yüzün böyle kıpkırmızı olduğunda, beni devre dışı bıraktığını hissediyorum. Öyle anlarda düşündüklerimi paylaşmasam daha iyi olur diyorum. Sanki görüş hakkımın olmadığını hissediyorum. Yanındayken sessiz olmamı mı istiyorsun? Böyle kızgın olduğun anlarda ne yapmamı istiyorsun?"

Her beş dakikalık sohbette, sadece tek bir etkileşimle ilgili konuşun. Davranışlarıyla ilgili duygularınızı anlaşılır bir şekilde açıklarken saygılı, meraklı ve suçlayıcı olmayan bir tutum benimseyin. Sizi bölerlerse ya da tartışmak isterlerse onları anladığınızı ama öncelikle sözünüzü bitirmenize izin vermelerini söyleyin.

Beş dakika dolduğunda dinledikleri için teşekkür edin ve size bir şey söylemek isteyip istemediklerini sorun. Konuşmak istemeyebilirler ancak şunu unutmayın: Konuşmak istediğiniz anda, sizin göreviniz tamamlandı. Bu davranışınız, çocukluktan getirdiğiniz eski rolünüzü tersine çevirir. Endişenizi paylaşarak eski ilişki sözleşmenizi değiştirdiniz. (Örneğin: "Yanındayken düşüncelerimi söylememeyi kabul ediyorum.") Bu tür kısa konuşmalar, her ikinize de aranızdaki bağın dürüstlükle var olabileceğini ve yaşananları daha gerçekçi hissedebileceğinizi göstermektedir.

İletişim kurmak için gösterdiğiniz böylesine bir çabayla ortaya koyduğunuz sorunu çözemeseniz bile amacınıza çoktan ulaştığınızı sözcüklerle yeterince ifade edemeyebilirim: Siz eşit olduğunuzu gösterecek şekilde davrandınız, açık ve samimi bir iletişime öncülük ettiniz. Bu ilerisi için atılmış büyük bir adımdır.

Çatışmak yerine yargılamadan iletişim kurun.

Neyse ki stresli koşullar altında ne tür bir iletişimin olumlu sonuçlar doğuracağını çok iyi biliyoruz. Verimli iletişim türleri; dürüstlüğü, yargılayıcı olmamayı, tarafsız bir ses tonunu ve karşınızdaki kişiyle empati kurmayı içerir. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler karşısında işe yarayacak en iyi iletişim türlerine bir bakalım:

Tamamlayıcı Olmayan İletişim: Profesör Christopher Hopwood (2016) tarafından tanımlanan bu iletişim türünde, öfkeli ve saldırgan davranışlara beklenmedik bir şekilde sakin ve empatik bir tavırla karşılık vermektir. Bu şefkatli yaklaşım, genellikle düşmanlığı ya da otorite kurma teşebbüslerini boşa çıkarır. Üzgün bir insan, karşı saldırı yerine merak ve şefkatle karşılaştığında, kaçınılmaz bir çatışmanın genellikle önüne geçilir.

Bu yaklaşımı kullanmak için duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveyne, sanki kavgadan ziyade anlayış bekliyorlarmış gibi şefkatle karşılık vermelisiniz. İletişim kurmak için gösterdikleri derin duygusal isteği fark ederek onların hoş olmayan davranışlarını, dikkat çekmek ve kabul görmek için atılan bir çığlık olarak yorumlayabilirsiniz. Bazen de empati içeren bir yanıt, savaş hâlindeki bir durumu dönüştürür ve aksine yaratıcı, anlamlı ve iletişim içeren bir duruma geçiş sağlar.

Örneğin Bobbi'nin partneri, iş seyahatinden her zaman mızmız bir ruh hâliyle eve dönüyordu. Bobbi sonunda partnerinin sadece yorulmadığını, aynı zamanda kendisini göreceği için memnun olmayacağından korktuğunu fark etti. Bir dahaki sefer, partneri patlamaya hazır bir bomba gibi içeri girdi. Bobbi ayağa kalktı ve kucaklayıp "Dönmene çok sevindim. Çok özledim seni. Aç mısın, bir şeyler yemek ister misin?" diye sordu.

Tamamlayıcı olmayan iletişim becerisi sergileyen diğer insanlar, gergin durumları etkisiz hâle getirmek için mizah ve ortamı yumuşatacak ifadeler kullanırlar böylece öfkenin, ortamı ele geçirmesini engellerler. Aynı zamanda masum ve alakalı bir yanıt, olgunlaşmamış bir kişinin saldırgan niyetini yok edebilir. Örneğin size haksız bir eleştiri yaptıklarında, "Aaa, bunu bilmiyordum," gibi tarafsız bir yanıt verebilirsiniz. Tamamlayıcı olmayan iletişim, sadece onların düşmanca eylemlerine tepki vermek yerine anlaşılma ihtiyaçlarına cevap vermenizi sağlar. Samimi bir şekilde yapılırsa tamamlayıcı olmayan bir cevap, şaşırtıcıdır ki çatışmayı iletişim kurulan bir âna dönüştürebilir. Aslında öfkeli insanlar bile sadece görülmek ve kabullenmek isterler.

Savunmasız ve Şiddetsiz İletişim: Savunmasız (Ellison, 2016) ve şiddetsiz (Rosenberg, 2015) iletişim insanlarla; saldırmadan, aşağılamadan, suçlamadan ve utandırmadan başa çıkma yöntemidir. Bu yöntemlerin amacı, bir yandan sizin için neyin önemli olduğunu belirlerken diğer yandan savunmaya geçmeden karşı tarafı dinlemektir.

Savunmasız ve şiddetsiz iletişim, sizi drama üçgeninin kutuplaşmaya neden olan suçlayıcı-kurban pozisyonundan korur. Diğer kişinin bakış açısının, kendileri için mükemmel bir mantığa oturduğunu kabul edersiniz. Aynı zamanda amaçlarınızdan onların değerlerine meydan okumayacak şekilde bahsedersiniz. Savunmaya geçmeden karşılık vererek suçlayıcı-kurban drama üçgenini tetiklememiş olursunuz. Karşınızdaki insana iletişim kurmanın güvenli olduğunu hissettirirsiniz.

Bu faydalı iletişim türleri, her iki insanın da hem meşru niyetlerinin hem de son derece anlamlı ihtiyaçlarının olduğunu gösterir. Bu iletişim becerilerini kullanmak, olgunlaşmamış kişilerle yapılan tartışmalara duygu ve muhakemeyi katmamayı sağlar. Bu becerileri kullandığınızda, olgunlaşmamış kişilerin

cevabı ne olursa olsun kendinizi çok daha etkili ve kontrolünüz altında hissedeceksiniz. Yukarıda belirtilen yazarlara ek olarak açık ve tehdit edici olmayan iletişim türleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için bu kitabın kaynakça bölümünde faydalı olacak diğer kitapları bulabilirsiniz (Patterson ve diğ., 2012; Stone, Patton ve Heen; 1999).

Farklılıklar ne zaman çatışmaya neden olur?

Şimdi kaçınılmaz tartışmaların üstesinden nasıl geleceğinize bakalım. Sınır ihlalleri ve kabul edilemez eylemlerle nasıl başa çıkabiliriz ve olası en iyi ilişkiye nasıl sahip olabiliriz?

Sınırlar belirleyin ve hayır demesini bilin. Herhangi bir ilişkide reddetme ve sınır koyma, esenliğinizi korumak için gereklidir. Bahane bulmak ya da açıklama yapmak zorunda değilsiniz. Sadece, "Hayır, yapamam," ya da "Bu işe yaramaz," diyebilirsiniz.

Bununla birlikte normal olarak hassas insanların aksine duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, bir şeyi reddetmeyi zorlaştırırlar. "*Neden* yapamıyorsun?" gibi sorular sorarak reddedişinizi sorgulayabilirler ya da "... olsa, yapabilir misin?" gibi önerilerde bulunarak kararınızla ilgili bir çözüm bulmaya çalışırlar. Mantıken kibar bir insan bu şekilde ısrar etmez ama olgunlaşmamış kişiler, sanki zamanınız onlara aitmiş gibi davranırlar. Onları reddettikten sonra hâlâ ısrar ederlerse şöyle söyleyebilirsiniz: "Benden daha fazla sebep göstermemi mi istiyorsun? Üzgünüm ama yapamam," ya da sadece omuz silkip geçin.

Sadece istediğiniz kadarını kabul edin. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler, sık sık sizi köşeye sıkışmış ya da yapma zorunluluğunuz varmış gibi hissettirecek şekilde cömert davranırlar. Sizin isteyip istemediğinize bakmaksızın sadece ne ver-

mek istediklerine odaklanırlar. Örneğin olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler, ***kendilerine*** alınmasını istedikleri şeyleri hediye edebilirler, keyif almayacağınız toplantılar için ısrar edebilirler, istemediğiniz etkinlikleri planlayabilirler veya istemediğiniz hâlde sürekli yardım etmeyi teklif edebilirler. "Bir daha, bir daha!" diye yalvaran çocuklar gibi olgunlaşmamış kişiler de diğer insanların yorulabileceklerini ya da bir etkinlikte onlar kadar eğlenemeyeceklerini anlamazlar. Bir adam, annesi ona aldığı hediyeyle ilgili hiçbir cevap alamadığını söylediğinde sonunda şu şekilde açıklama yaptı: "Anne, senin hediyelerin hediye gibi hissettirmiyor ki. Sanki bir zorunluluk gibi."

Sundukları şeyle ilgili -yiyecek, hediye, para, misafirperverlik ya da nasihat olabilir- fikrinizi paylaşırsanız, size kabaymışsınız ve duygularını bilerek incitiyormuşsunuz gibi davranırlar ancak bu, elbette doğru değildir. Herhangi bir şeyle ilgili, "Hepsi bu kadar," veya "Bu kadarı yeterli," deme hakkına sahipsiniz. Benzer şekilde, "Daha fazlasını istemiyorum," ya da "Keşke yapabilseydim ama teşekkürler," diyebilirsiniz. Bundan sonra duygularıyla başa çıkma kısmı onlara kalmış.

Sert davranışlarını ödüllendirmeyin. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişiler ve ebeveynler genellikle sizi onları kurtarmaya teşvik edecek şekilde surat asarlar ya da üzgünlermiş gibi davranırlar. Onları rahatlatmak için düşünmeden ortaya atlarsanız, daha sert ve suçluluk hissettirecek şekilde davranmaya teşvik edersiniz.

Örneğin danışanım Sandy'nin, istediği şey yapılmadığında odasına çekilip gözyaşlarına boğulacak kadar çok duygusal bir annesi vardı. Böyle durumlarda Sandy, genellikle kendini kötü hissederdi ve annesi Cora'nın peşinden giderek sorular sorar ve onu daha iyi hissettirmeye çalışırdı. Bazen Cora, konuşmayı reddederek gördüğü ilgiyi uzatmaya çalışırdı ya da Sandy'nin yeterince ısrar ettiğini düşündükten sonra rahatlamayı kabul ederdi.

Sandy doğal olarak bu örüntüden yorulmuştu, öyle olunca yeni bir şeyler denedi. Cora yine aynı şekilde davrandığında, Sandy odasına gitti ve *samimi* bir şekilde şöyle dedi: "Gerçekten üzgün olduğunu görebiliyorum anne. Kendini toparlaman için seni yalnız bırakıyorum. Hazır olduğunda ben aşağıda olacağım ve planladığımız üzere alışverişe gidebiliriz ancak üzüntünü hissetmek için kendine yeterince zaman ayırmanı istiyorum." Ardından kapıyı yavaşça kapatarak odadan çıktı.

Sandy, bu yeni yaklaşımıyla annesine özerklik verdi ve kendini kurtarıcı rolünden çıkardı. Sandy, Cora'nın duygularını anlayabilmişti -soğuk ya da eleştirici değildi- sadece annesinden bu durumun dahil olabileceği ya da onun yerine düzeltebileceği bir şey olmadığını anlamasını istiyordu. Cora, on beş dakika sonra aşağı indi ve Sandy gülümseyerek "Alışverişe gitmek için hazır mısın?" dedi.

Başka bir örnekle devam edelim. Paul'un katı ahlaki kurallara inanan babası, planlandıkları akşam yemeğine gitmeyi reddetti çünkü Paul'un hileyle rezervasyon yaptırdığını düşünüyordu. Paul sakince babasına, "Peki, baba. İstemediğin bir şeyi yapmak zorunda değilsin. Biz yaklaşık yarım saat içinde çıkacağız. Fikrini değiştirir ve bizimle gelirsen memnun oluruz ya da kahve ve tatlıda bize katılmak istersen bir taksiye binip gelebilirsin," dedi.

Bu örneklerde önemli olan şey; suçlama, küçük düşürme ya da ebeveynlerinin duygularını değiştirme girişiminin olmamasıdır. Ebeveynlere, duygularını hissetmeleri ve seçimlerini yapmaları için özerklik verildi. Dışarıya eğlenceli bir geziye de gidebilirlerdi ya da üzgün de kalabilirlerdi. Sırasıyla seçenekler kendilerine sunuldu.

Öfkenizi açıkça, doğrudan ve saygılı bir şekilde ifade edin. İdeal olanı sakin bir etkileşimken öfkenin gerekli olduğu

zamanlar da vardır. Duygusal yönden olgunlaşmamış bir ebeveynin inatçılığıyla başa çıkmak çok zor olabilir özellikle de bu ebeveynin egemenlik tarihi çok uzunsa. Neyse ki öfkenizi yine de saygılı ve güzel bir şekilde dile getirebilirsiniz.

Bethany'nin Hikâyesi

Bethany, bir gün seansa, "Bugün babama patladım," diyerek başladı. Duygusal yönden olgunlaşmamış yaşlı babası Levi, huzurevindeki personeli yine haşlamış sanki beş yıldızlı bir oteldeymiş gibi ufak tefek kusurlar için bağırmıştı. Birçok çalışan, Levi'nin huzurevinden gönderilmesini istiyordu. Bethany'yi babasının bu tür davranışlarından dolayı fazlasıyla aramışlardı. Bethany, babasından artık durumun ciddiyetini anlamasını istiyordu ve böyle davranmaya devam ederse kovulabileceğini ve daha kötü bir yerde kalabileceğini hatırlatarak gerçeklerle onu yüzleştirdi ki bu doğruydu Levi'nin fonu sınırlıydı ve şu anki gibi bir yer bulduğu için şanslıydı.

Bethany, babasına personelin işlerinin zor olduğunu ve orada çok fazla insan olduğunu hatırlattı. Sürekli onun için bir şeyleri düzeltmekten yorulduğunu ve bir değişiklik yapıp başkalarını da düşünmesi gerektiğini söyledi. "Çok yorgunum!" dedi Bethany. "Tüm bunların beni ne hâle getirdiğini düşünmek zorundasın. Ölürsem ne yapacaksın? Biraz şükret baba. Sorumlulukların birazını da sen üstlen. Nasıl iyi bir insan olunacağını biliyorsun, öyleyse sen de öyle biri ol!"

Bethany, Levi'yi utandırmadı ya da çirkin sözler söylemedi. Sadece yapması gereken şeyi ona zorla anlattı. Levi'nin ruh ve beden sağlığı yerindeydi, bu nedenle güzel davranışlardan muaf değildi. Koşullarını beğenmiyordu ama Bethany de kendi koşullarını beğenmiyordu.

Bethany'nin kendi sağlığı için Levi'ye çaba göstermesini ve başına daha fazla iş çıkarmayı bırakmasını söylemesi gerekiyordu. Bu yüzleşme, Levi'nin kişiliğini değiştirmedi ama her şeyin birden netleşmesini ve ikisi arasında yakın bir ilişkinin oluşmasını sağladı. Bethany'yi şaşırtan şey, babasının ondan özür dilemesiydi. Her ikisi de -en azından o an için- kendileri için bir şey yapan iki yetişkin oldular.

Bethany, öfkenin nasıl zorla ifade edilebileceğini ve bunu yaparken de saldırı yerine net ve samimi bir iletişimin nasıl kurulabileceğini gösterdi. Bethany, babası ne zaman kötü davranışlarına geri dönse rahatsızlığını ifade etmenin ve ondan ne beklediğini söylemenin etkin yolunu artık biliyordu. Olgun bir şekilde ele alınan öfke, duygusal ve yoğun olabilir ama konuya odaklanmayı ve *belirli* bir konuyla ilgili doğrudan diğer kişiyle konuşmayı sağlar. Ross Campbell (1981), öfkenin farklı olgunluk seviyelerinde nasıl ifade edilebileceğini ve bir problemi çözmeye nasıl olanak sağlayacağını açıklamaktadır. Öfke, olumsuz bir ruh hâli olarak algılanabilir ancak konuya odaklanarak, kötü bir dil kullanmadan ve kötü bir davranışta bulunmadan sözcüklerle mantıklı bir şekilde ifade edildiği ve sadece söz konusu olan kişiye ya da probleme yönlendirildiği sürece oldukça olgun bir seviyededir.

Bethany'nin babasına karşı ruh hâli, duygusal ve olumsuzdu ama yine de probleme nesnel bir şekilde bakabiliyor ve kötü davranışlar sergilemeden ihtiyacı olan şeyi ona söyleyebiliyordu. Babasını cezalandırmaya ya da ona hükmetmeye çalışmıyordu, sadece zihnini saran sisin içindeyken duyulmak için sesini yükseltiyordu. Bethany, babasına dünyada başka insanlar da olduğunu ve onları dikkate almazsa kıymetini bilmediği desteği kaybedeceğini zorla hatırlattı. Bethany'nin kararlı olması ve bunu aralarında geçerli kılması her ikisi için de iyi oldu.

Kayıplarınızı Kabul Edin ve Yola Devam Edin

Birçok insan, ebeveyniyle iyi bir ilişkiye sahip olmanın ebeveyninin sonunda onlarla mutlu olacağı anlamına geldiğini düşünür ancak duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin memnuniyetsizlikleri ve savunmacı yanları göz önüne alındığında, hiçbir şeyin uzun süre onları mutlu etmediğini göreceksiniz. Neden onları değiştirmeye çalışmaktan vazgeçip bunun yerine kendinizle mutlu olmayı denemiyorsunuz? Olgunlaşmamış ebeveynlerin sınırlarını kabul ettiğinizde kendinizle ilgilenmek için daha özgür olursunuz ve onlara daha fazla şefkat duyarsınız.

Yapabildiklerinizi takdir edin ve hissettiğiniz her türlü bağı onurlandırın.

Birçoğumuz, duygusal ihtiyaçlarımızın karşılanıp karşılanmadığına bakmaksızın ebeveynlerimize karşı ilkel bir bağlılık hissederiz. Aile bağları, hayal kırıklıklarına bakılmaksızın derinleşir ve çoğumuz bu bağları tamamen bırakmak istemeyiz. Çileden çıkaran aile ilişkileri bile temel insani düzeyde anlamlı ve yeri doldurulamaz hissedilebilir. Güçlü aidiyet duyguları, ebeveynimizle yaşadığımız acı verici veya yoksun deneyimlerimize rağmen onlarla güçlü bağlar yaratır.

Bir kadın danışanım, annesinin "nazik, sevgi dolu ve güvenilir" biri olmamasına rağmen yine de onunla bir ilişki kurmak istediğini söyledi. Annesinin asla değişmeyeceğini fark ettiğinde odasında ağladığı anı tüm ayrıntılarıyla hatırlıyordu. İşte o anda, annesini olduğu gibi kabul etmeye karar verdi çünkü aile bağı onun için gerçekten önemliydi.

Başka bir kadının, duygusal yönden olgunlaşmamış babasıyla çok zor ve can sıkıcı bir ilişkisi vardı. Babası ona çok kötü davranıyordu ve çoğu zaman hayal kırıklığına uğratıyordu.

Ama ölümcül bir hastalığa yakalandığında, sürekli babasının yanındaydı. Babası öldükten sonra onunla ilgili çelişkili duygularının artık bir öneminin kalmadığını fark etti: "O, benim *babamdı*," dedi.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyniniz, ihtiyaç duyduğunuz tüm sevgiyi verememiş olabilir ama sevgiyi öğrenmenizde temel bir rolleri oldu ve bu da önemli bir şeydir. Elbette ailenize karşı büyük bir bağlılık hissedebilirsiniz ama lütfen kendinize de aynı şekilde bağlı kalmayı unutmayın. Onlarla ilişki kurmak için kendinizden vazgeçmediğiniz sürece her şey yolunda demektir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizle ilişkinize şefkatle ve gerçekçi bir şekilde bakın.

Kendinizi, sizi geride tutan duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki örüntülerinden kurtardıktan sonra öz-farkındalık kazanmadan ve sevgi kapasitenizden emin olmadan geçirdiğiniz onca zaman için pişmanlık duyabilirsiniz. Birçok insan ebeveyninin çarpıklıklarını düzeltmek ve onayını kazanmak için harcadıkları zamanı geri alabilmiş olmayı diler ancak belki de duygusal yönden olgunlaşmamış baskıcı ilişkilerin kontrolünden kurtulduktan sonra yeni bir yaşamınız olacağını bilmek sizi rahatlatabilir. Geçmişte bir ebeveynin esiri olanla yeniden geliştirilen bir benlik arasındaki fark o kadar belirgindir ki sanki bir yerine iki hayatınız ve benlik kavramınız varmış gibidir.

Olgunlaşmamış ebeveyninizle ilişkinize dönüp baktığınızda onları hem şefkat dolu bir hüzünle hem de sapasağlam bir gerçeklikle görürsünüz. Sonunda dışarıda durup ilişkinize bir yetişkin olarak bakabilmenizi sağlayacak daha geniş bir bakış açısına sahipsiniz.

Grace'in Hikâyesi

Grace, daha olumlu bir benlik kavramı geliştirmek ve sosyal açıdan daha tatmin edici bir yaşam kurmak için terapideyken çok çaba gösterdi. Grace, o kadar baskın ve güven vermeyen bir anneyle büyümüştü ki ailesinin dışında başka şeylere çok fazla zaman ayırdığında kendini sadakatsiz olarak görüyordu. Annesinin ölümünden sonra Grace, sosyal olarak daha açık hâle geldi ve insanların annesinden daha kibar ve daha misafirperver olduğunu keşfetti. Grace, annesi için yasa boğulmamıştı çünkü bunu yapamayacak kadar çok az bir yakınlık hissediyordu ancak annesinin yaşamını düşündüğünde olgun olmayışının ona nelere mal olduğunu görünce ona şefkat duymaya başladı.

"Çocukları olarak hiçbirimizin annemin yasını tuttuğunu sanmıyorum çünkü bizden çok uzak biriydi. Sevgi dolu biri olmadığı için bu hakkını kaybetti. Çocuklarının çoğu, onunla büyük bir mücadele veriyordu. Empatiden o kadar yoksundu ki sanki bizimle bir bağ kurmak istemiyor gibi görünüyordu. Zihni insanları yargılamakla ve yetersiz olduklarını düşünmekle o kadar meşguldü ki kimseyi sevemiyordu. İnsanların kendilerini geliştirmeleri gerektiğine odaklanırdı. Başkasının mutluluğuyla bir bağ kurabilme becerisi yoktu. Teorik açıdan baktığımızda örneğin kilisedeyken şefkatli olabilirdi ama kişisel anlamda çok zor biriydi. Her şey, ona yapılanlarla ilgiliydi. Bizimle empati kurmanın önemi yoktu. Kızgınlığı içini o kadar çirkinleştiriyordu ki davranışlarından dolayı kimse onu sevemiyordu."

Grace'in zamanla geliştiğini ve annesinin duygusal sınırlamalarından gerçekten uzaklaştığını gördüm. Grace'in gelişim eğrisi, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin etkisinden kurtulan birçok insanınkiyle benzerdi. Grace

kendiyle bağ kurabildiğinde ve kendine sadık kalabildiğinde gerçekten nelere ilgi duyduğunu ve ne tür insanlardan hoşlandığını keşfedebildi. Evini ve evcil hayvanlarını seviyordu. Daha çok arkadaşının olmasından ve anlamlı grup etkinliklerine katılmaktan keyif alıyordu. Grace artık ona hitap eden yaşam şeklini seçmekte özgür hissettiği için annesinin korkularının yaşamının etrafını nasıl çitle çevirdiğini kolaylıkla görebiliyordu. Annesine karşı şefkat hissediyordu ama hayatı artık sadece kendisine ait olduğu için rahattı. Grace'in kendiyle olan sağlıklı ilişkisi, annesinden göremediği her şeyi tamamlıyordu.

Grace, annesinin ölümünden onca yıl geçtikten sonra onunla ilgili yeni bir anlayış geliştirdi. Annesini nesnel bir şekilde görebiliyordu çünkü artık annesi onu sevmese bile annesini seven masum yanıyla yani iç benliğiyle sevgi dolu ve koruyucu bir ilişki kurmuştu. Grace, bir insan olarak kendini daha bütün hissediyordu ve bunun nedeni annesinin sevgisini sonunda kazanması değil, kendini bulmasıydı.

İlerlemenizi engelleyen duygusal yönden olgunlaşmamış ilişki örüntülerinden kurtulduğunuzda, size çok az şey vermelerine rağmen çok fazla inciten insanlarla birlikte olmak için verdiğiniz mücadele için pişman olabilirsiniz. Değerinizin ve sevgi kapasitenizin daha fazla farkına vardıkça ne kadar kötü muamele gördüğünüzü anlamak acı verebilir. Birçok insan, ebeveyninin benmerkezciliğine uyum sağlamaya ve onların onayını kazanmaya çalışırken harcadıkları zamanı geri kazanmayı dileyebilir ancak belki de duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizi olduğu gibi anlamanın ve kabul etmenin, onu memnun etmeye ya da değiştirmeye çalışmaktan sizi kurtaracağını bilmek rahatlamanızı ve ayrıca duygusal özerkliğinizin, içsel deneyimlerinizin ve düşünce özgürlüğünüzün keyfini tam olarak çıkarmanızı sağlayabilir. Çocukluğunuzu geri ala-

mazsınız ama yaşamınızın geri kalanını şekillendirmek sizin elinizdedir. İçsel benliğinizin yenilenmesiyle kesinlikle güzel şeyler olacaktır.

Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar

Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin yaşamınıza etkisiyle ilgili derinlemesine düşündüğünüze göre artık istemediğiniz ilişki koşullarını yeniden ele alabilirsiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış herhangi bir kişiyle eşit derecede öneme sahip olduğunuzun artık farkındasınız. Kendinize ve iç dünyanıza bağlı kalmanın yolu, kendinize karşı sadık, sevgi dolu ve koruyucu olmaktır. Olgunlaşmamış ebeveynlerle ilişkinizde kendi ihtiyaçlarınızı, sınırlarınızı ve -hatta zaman zaman öfkeniz de dahil- kendinizi ifade etme konusunda gerçekçi olmalısınız. Artık duygusal yönden olgunlaşmamış kişilere kendinizi bir bütün ve güçlenmiş hissedecek şekilde nasıl etkili cevaplar vereceğinizi biliyorsunuz. Aranızdaki derin aile bağına saygı duyun ama yine de gerçekte olduğunuz kişi olmak için özerkliğinizi ve özgürlüğünüzü koruyun. Tamamen kendiniz olduğunuzda ve kendinizi eşit derecede önemli gördüğünüzde, duygusal yönden olgunlaşmamış hiçbir ilişki sistemi size hükmedemez. Bunun yerine birbirinden çok farklı iki birey arasında gerçek bir ilişki kurma şansının daha da artmasıyla iki kişi -siz ve duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyniniz- eşit bir şekilde buluşuyor olacaksınız.

Sonsöz

Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları İçin Haklar Bildirgesi

Yolculuğumuzun sonuna gelmek üzereyken duygusal yönden olgunlaşmamış bir ilişkide ne zaman zorluklarla karşı karşıya kalsanız başvurabileceğiniz haklar bildirgesiyle sizi baş başa bırakmak istiyorum. Sayacağımız temel on hakla bu kitapta öğrendikleriniz özellikle de kendi hayatınızı yaşama fikri özetlenmektedir. Bu hakları, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler ve diğer kişilerle baş ederken merkezde kalmanın kısa bir özeti olarak kullanın. Umarım hepsini çok faydalı bulursunuz. Duygusal özerkliğinizi, zihinsel özgürlüğünüzü ve iç dünyanızı geri kazanmanızı diliyorum. Bu kitabı bitirdiğinizde umudum, gelecekte duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerle yaşayacağınız etkileşimlerde maksimum seviyede gelişim göstermek ve kendinizi keşfetmek için burada edindiğiniz içgörüleri kullanmanızdır.

1. Sınırları Belirleme Hakkı

- Bana acı veren ya da beni sömüren davranışlara sınır koyma hakkına sahibim.
- Baskı ya da mecburiyet hissetmeme neden olan her türlü etkileşime son verme hakkına sahibim.
- Yorgun hissetmeme neden olacak her şeyi durdurma hakkına sahibim.
- Mantıklı bir sebep göstermeden hayır deme hakkına sahibim.

2. Duygusal Yönden Mecburiyet Hissetmeme Hakkı

- Kurtarıcı olmama hakkına sahibim.
- Başkasından yardım istenilmesini söyleme hakkına sahibim.
- Problemleri çözmeme hakkına sahibim.
- Özsaygıyı bensiz yönetmelerini isteme hakkına sahibim.
- Kendi sıkıntılarıyla başa çıkmalarını isteme hakkına sahibim.
- Suçlu hissetmeyi reddetme hakkına sahibim.

3. Duygusal Özerklik ve Zihinsel Özgürlük Hakkı

- Duygularımın hepsini yaşama hakkına sahibim.
- İstediğim her şeyi düşünme hakkına sahibim.

- Değerlerim, fikirlerim ve ilgi alanlarımla alay edilmesine ve bunların küçük görülmesine izin vermeme hakkına sahibim.
- Gördüğüm muameleden rahatsız olma hakkına sahibim.
- Davranış ve tutumları beğenmeme hakkına sahibim.

4. İlişkileri Seçme Hakkı

- Birini sevip sevmeyeceğime karar verme hakkına sahibim.
- Bana vermek istenilen şeyleri reddetme hakkına sahibim.
- Sırf başkasının işlerini kolaylaştırmak için kendime ihanet etmeme hakkına sahibim.
- Aramızda bir bağ olsa bile ilişkiyi sonlandırma hakkına sahibim.
- Birine bağımlı kalmama hakkına sahibim.
- Yorucu ve rahatsız edici kişilerden uzak durma hakkına sahibim.

5. Açık Bir Şekilde İletişim Kurma Hakkı

- Şiddet ve kötülük içermediği sürece her şeyi söyleme hakkına sahibim.
- Dinlenilmeyi isteme hakkına sahibim.
- Duygularımın incindiğini söyleme hakkına sahibim.

- Ne düşündüğümü açıkça ifade etme ve gerçekten neyi tercih ettiğimi söyleme hakkına sahibim.
- İsteklerin, yapacağım farz edilmeden bana söylenmesini isteme hakkına sahibim.

6. Kendim İçin En İyi Olanı Seçme Hakkı

- İyi zaman geçirmemi sağlamayacak şeyleri yapmama hakkına sahibim.
- İstediğim zaman gitme hakkına sahibim.
- Keyifli bulmadığım etkinliklere ve buluşmalara katılmama hakkına sahibim.
- Şüphe duymadan kendi kararlarımı alma hakkına sahibim.

7. Hayatımı İstediğim Şekilde Yaşama Hakkı

- Siz iyi bir fikir olduğunu düşünmeseniz bile eyleme geçme hakkına sahibim.
- Önemli gördüğüm şeylere enerjimi ve zamanımı harcama hakkına sahibim.
- İçsel deneyimlerime güvenme ve arzularımı ciddiye alma hakkına sahibim.
- İhtiyaç duyduğumda ara verme ve acele etmeme hakkına sahibim.

8. Eşit Derecede Önem ve Saygı Görme Hakkı

- Sizin kadar önemli görülme hakkına sahibim.

- Hayatımı kimsenin dalga geçmesine izin vermeden yaşama hakkına sahibim.
- Bağımsız bir yetişkin olarak saygı görme hakkına sahibim.
- Utanç duymayı reddetme hakkına sahibim.

9. Kendi Sağlığımı ve Refahımı Koruma Hakkı

- Sadece hayatta kalma değil, başarılı olma hakkına sahibim.
- Keyif aldığım şeyler için kendime vakit ayırma hakkına sahibim.
- Diğer insanlara enerjimi ve dikkatimi ne kadar vereceğime karar verme hakkına sahibim.
- Başkalarının ne düşündüğünü önemsemeden kendime özen gösterme hakkına sahibim.
- İç dünyamı beslemek için kendime zaman ayırma ve alan açma hakkına sahibim.

10. Kendimi Sevme ve Koruma Hakkı

- Hata yaptığımda kendime şefkat gösterme hakkına sahibim.
- Artık bana hitap etmediğinde benlik kavramımı değiştirme hakkına sahibim.
- Kendimi sevme ve kendime sevecen davranma hakkına sahibim.
- Öz-eleştiriden özgürleşme ve bireysellikten yararlanma hakkına sahibim.
- Kendim olma hakkına sahibim.

Teşekkürler

En içten teşekkürlerimi; duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler kavramının gelecek vaat ettiğini ilk başta gören editörüm Tesilya Hanauer'e sunuyorum. Tesilya, uzun süren gelişim süreci boyunca bu kitaba önderlik etmeye kendini adadı; sabrı, azmi ve kitaba olan inancı danışanlarımla keşfettiğim her şeyin insanlara ulaşmasını mümkün kıldı. New Harbinger editörleri Clancy Drake ve Jennifer Holder'a da çok teşekkür ediyorum. Her şeyi mümkün olduğunca net bir şekilde ifade edebilmek adına kitabın odağını ve dilini arı bir hâle getirmek için hiç yorulmaksızın çalıştılar. Ayrıca redaktörümüz Gretel Hakanson'a keskin gözleri ve rehberliği için çok teşekkür ediyorum.

İsimlerini değiştirerek özel verilerini, "Bir başkasına faydası olacaksa elbette," diyerek kullanmama izin veren birçok danışanımın önünde saygıyla eğiliyorum. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle büyümenin karmaşıklığından, karşı olduğunuz şeyleri derinlemesine anlayarak ve sınırlayıcı örüntülerinizi yeni güçlere dönüştürerek hafifliğe nasıl erişeceğinizi birlikte keşfettik.

Ayrıca duygusal yönden olgunlaşmamayı ve bunun etkilerini anlamamı mümkün kılan gelişim psikolojisi kuramcılarına ve araştırmacılarına minnettarım. Aynı zamanda yüksek lisans çalışmalarımda sadece semptomlar ve tekniklere odaklanmak yerine psikoloji üstatlarının gelişim ve kişilikle ilgili düşüncelerine maruz kaldığım için çok şanslıyım. Teoriler bize büyük resmi gösterir ve her şeyi anlamlandırır. En iyi olanı öğrendim.