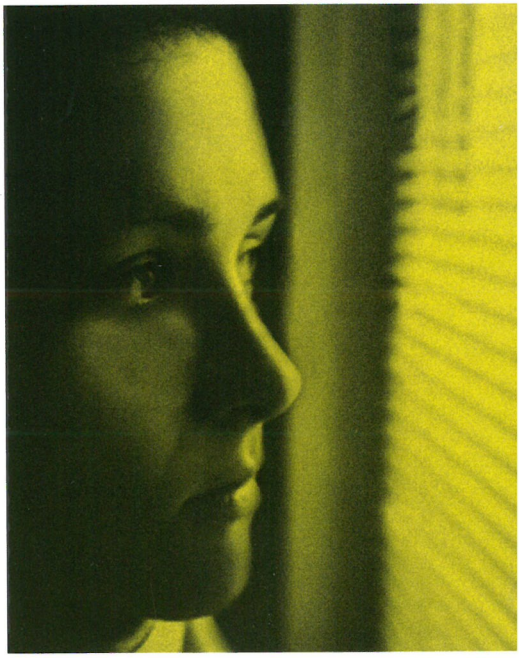
Susan Forward
Craig Buck

# Zor Bir Ailede Büyümek

## Geçmişi onarmanın ve hayatını geri kazanmanın yolları



iletişim

SUSAN FORWARD - CRAIG BUCK

# Zor Bir Ailede Büyümek

**SUSAN FORWARD** uluslararası üne sahip bir terapist ve konuşmacıdır. Özel muayenehanesindeki çalışmalarının yanı sıra, beş yıl boyunca ABC radyo kanalında bir sohbet programı hazırlayıp sunmuştur. Güney Kaliforniya'daki birçok sağlık kuruluşunda grup terapisti, eğitmen ve danışman olarak da görev almış, Kaliforniya'daki ilk cinsel istismar tedavi merkezini kurmuştur. İki yetişkin çocuğu olan Susan Forward, Los Angeles'ta yaşamaktadır. Yazarın diğer kitapları: *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them* (*Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Bu Erkekleri Seven Kadınlar*, çev. Gülder Tümer, Hyb Yayıncılık, 1997); *Emotional Blackmail* (*Duygusal Şantaj*, çev. Ulaş Kaplan, Altın Kitaplar, 1998); *Toxic In-Laws* (*Ailedeki Şeytan Üçgeni*, çev. Gül Önet, Altın Kitaplar, 2003); *Obsessive Love*; *Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation*; *Money Demons* ve *When Your Lover is a Liar*.

**CRAIG BUCK** birçok ulusal dergi ve gazetede insan davranışları hakkında yazdığı makaleleriyle de tanınan bir senarist ve televizyon yapımcısıdır. Susan Forward'la birlikte *Obsessive Love*, *Betrayal of Innocence* ve *Money Demons* kitaplarını da kaleme almıştır. Eşi ve kızıyla birlikte Los Angeles'ta yaşamaktadır.

*Toxic Parents. Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*
© 1989 Susan Forward
Bu kitabın yayın hakları Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla bir Random House, Inc. kuruluşu olan The Bantam Dell Publishing Group'tan alınmıştır.

İletişim Yayınları 1686 • Psykhe 7
ISBN-13: 978-975-05-0980-3
© 2011 İletişim Yayıncılık A. Ş.
1-4. BASKI 2011-2014, İstanbul
5. BASKI 2015, İstanbul

*DİZİ EDİTÖRÜ* Bahar Siber
*EDİTÖR* Ceren Kınık
*KAPAK* Suat Aysu
*UYGULAMA* Hüsnü Abbas
*DÜZELTİ* Mert Boran
*BASKI ve CİLT* Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 12064
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11
Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212.613 38 46

**İletişim Yayınları** · SERTİFİKA NO. 10721
Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SUSAN FORWARD - CRAIG BUCK

# Zor Bir Ailede Büyümek

## Geçmişi Onarmanın ve Hayatını Geri Kazanmanın Yolları

*Toxic Parents*
*Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*

ÇEVİREN *Ahu Terzi*

iletişim

*Çocuklarıma*

# İÇİNDEKİLER

TOKSİK ANNE-BABALAR KİMLERDİR? ..... 9

TEŞEKKÜR ..... 11

GİRİŞ ..... 13

BİRİNCİ KISIM
TOKSİK ANNE-BABALAR ..... 25

BİRİNCİ BÖLÜM
TANRISAL ANNE-BABALAR
*Kusursuzluk Efsanesi* ..... 27

İKİNCİ BÖLÜM
"SIRF ÖYLE DEMEK İSTEMEMİŞ OLMAN, SÖZLERİNİN BENİ YARALAMADIĞI ANLAMINA GELMEZ"
*Yetersiz Anne-Babalar* ..... 43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
"NEDEN KENDİ HAYATIMI YAŞAMAMA İZİN VERMİYORLAR?"
*Kontrolcüler* ..... 59

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
"BU AİLEDE HİÇ KİMSE ALKOLİK DEĞİL"
*Alkolikler* ..... 81

BEŞİNCİ BÖLÜM
"BÜTÜN ÇÜRÜKLER İÇİMDE"
*Duygusal Tacizciler* ..... 103

ALTINCI BÖLÜM
**"BAZEN ÇÜRÜKLER DIŞIMDA DA OLABİLİYOR"**
*Fiziksel Tacizciler* ..... 123

YEDİNCİ BÖLÜM
**EN BÜYÜK İHANET**
*Cinsel Tacizciler* ..... 143

SEKİZİNCİ BÖLÜM
**ANNE-BABALAR NEDEN BÖYLE DAVRANIR?**
*Aile Sistemi* ..... 169

İKİNCİ KISIM
**HAYATINIZI GERİ KAZANMANIN YOLLARI** ..... 185

DOKUZUNCU BÖLÜM
**AFFETMEK ZORUNDA DEĞİLSİN** ..... 189

ONUNCU BÖLÜM
**"BEN BİR YETİŞKİNİM. PEKİ, NEDEN ÖYLE HİSSETMİYORUM?"** ..... 195

ON BİRİNCİ BÖLÜM
**KENDİNİ TANIMLAMA SÜRECİNİN BAŞLANGICI** ..... 209

ON İKİNCİ BÖLÜM
**ASIL SORUMLU KİM?** ..... 221

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
**YÜZLEŞME: BAĞIMSIZLIĞA GİDEN YOL** ..... 241

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
**ENSEST YARASINI İYİLEŞTİRMEK** ..... 279

ON BEŞİNCİ BÖLÜM
**DÖNGÜYÜ KIRMAK** ..... 311

SONSÖZ
**MÜCADELEYİ BIRAKMAK** ..... 321

*OKUMA ÖNERİLERİ* ..... 327

## TOKSİK ANNE-BABALAR* KİMLERDİR?

**Yetersiz Anne-Babalar:** Sürekli kendi problemlerine odaklanıp çocuklarını, kendilerine bakan "küçük anne-babalara" dönüştürenler.

**Kontrolcüler:** Çocuklarının hayatlarına, manipülasyon yoluyla, suçluluk duygusu yaratarak ve yardım amaçlı da olsa çok fazla karışarak yön verenler.

**Alkolikler:** Gerçeklerden kaçan, düzensiz ruh durumlarıyla boğuşup ezilen, bağımlılıkları yüzünden anne-babalık görevlerini yerine getiremeyenler.

**Sözel Tacizciler:** Çocuklarını sözleriyle döven; alaylı, iğneleyici ve küçümser yorumlar yapan, onları devamlı aşağılayarak demoralize eden ve özgüvenlerini çalanlar.

**Fiziksel Tacizciler:** İçlerindeki derin öfkeyi kontrol edemeyerek kendi davranışlarından çocuklarını sorumlu tutanlar, onları suçlayanlar.

**Cinsel Tacizciler:** Ahlâksızca cinsel tacizde bulunarak ya da gizlice baştan çıkartarak çocuklarının masumiyetini çalan ve bu şekilde onlara en büyük ihaneti yapanlar.

**ÇOCUKLUĞUNUZDA BAŞINIZDAN GEÇENLERDEN SİZ SORUMLU DEĞİLSİNİZ, AMA GELECEĞİNİZ İÇİN ŞİMDİ BİR ŞEYLER YAPABİLİRSİNİZ!**

---

(*) Kitabın orijinal adında geçen *Toxic Parents* (toksik anne-babalar) tanımı metnin içinde korunmuştur – e.n.

# TEŞEKKÜR

Bu kitaba birçok kişinin önemli katkıları oldu:

Craig Buck, kendini işine adamış, çok hünerli bir yazar olup anlatmak istediklerime şekil verdi.

Nina Miller, yetenekli bir terapist. Zamanını, bilgisini ve desteğini benden hiç esirgemedi. Bir insanın sahip olabileceği en vefalı dost.

Marty Farash, aile sistemleri konusundaki uzmanlığını paylaşarak son derece cömert davrandı.

Harika editörüm Toni Burbank, her zamanki gibi duyarlı ve anlayışlıydı. Fırtınalı yaratım dönemlerimde sakinleştirici ve rahatlatıcı rehberim oldu.

Bantam Kitapları'nın Başkanı ve Yayıncısı Linda Grey bana ve çalışmama en başından beri inandı.

Benimle en özel duygularını ve sırlarını paylaşıp topluma yardım etmeyi amaçlayan bütün hastalarıma ve arkadaşlarıma minnettarım. Adlarını veremem, ama onlar kim olduklarını biliyorlar.

Bana büyük destek veren çocuklarım Wendy ve Matt; arkadaşlarım, özellikle Dorris Gathrid, Don Weisberg, Jeanne Phillips, Basil Anderman, Lynn Fischer ve Madeline Cain. Hepsini çok seviyorum.

Üvey babam Ken Peterson bana birçok iyilikte bulundu ve beni daima teşvik etti.

Son olarak annem Harriet Peterson'a sevgisi, desteği ve değişebilme cesaretini gösterdiği için teşekkür etmek istiyorum.

# GİRİŞ

Tabii ki babam beni döverdi, ama sadece yaramazlık yaptığım zaman beni yola sokmak için. Bunun evliliğimin sona ermesiyle ne alakası olduğunu anlayamıyorum.

– Gordon

Başarılı bir ortopedik cerrah olan otuz sekiz yaşındaki Gordon, altı yıllık eşi tarafından terk edilince beni görmeye geldi. Tekrar beraber olmak istediği eşi, Gordon kontrol edemediği öfkesi konusunda yardım alana kadar eve dönmeyi reddetmişti. Kadın, kocasının ani çıkışlarından korkar olmuş ve aralıksız eleştirileri altında ezilmişti. Gordon ateşli öfkesinin ve dırdırcı kişiliğinin farkında olduğu halde karısının onu terk etmesine çok şaşırmıştı.

Kendisinden bahsetmesini istedim ve sorduğum birkaç soruyla onu yönlendirdim. Ailesiyle ilgili sorular sormaya başladığımda, gülümsedi ve parlak bir tablo çizdi. Özellikle Orta Amerika'nın seçkin kalp doktorlarından biri olan babası hakkında söyledikleri çok olumluydu:

O olmasaydı, ben doktor olmazdım. Babam mükemmeldir. Bütün hastaları, onun bir aziz olduğunu düşünür.

Babasıyla arasındaki ilişkinin şu anda ne durumda olduğunu sordum. Gergin bir kahkahadan sonra şöyle dedi:

Harikaydı... ta ki alternatif tıbba yönelmeyi düşündüğümü söyleyene kadar. Sanki seri katil olmaya karar vermişim gibi davrandı. Bu konudan üç ay kadar önce bahsettim ve o zamandan beri her konuşmamızda, bağıra çağıra, beni tıp fakültesine lokman hekim olayım diye göndermediğini söylüyor. Dün yaptığımız konuşma gerçekten çok kötüydü. O kadar sinirlendi ki artık ailenin bir parçası olmadığımı söyledi. Bu beni çok yaraladı. Bilemiyorum. Belki alternatif tıp gerçekten de iyi bir fikir değildir.

Babasından bahsederken Gordon'ın sinirsel bir şekilde ellerini ovuşturmaya başladığı gözüme çarptı. Kendi kendine ne yaptığını fark edince de profesörlerin masa başında yaptıkları gibi parmak uçlarını birbirlerine dokundurarak ellerini kontrol altına almaya çalıştı. Bu hareketi babasından kapmış olabileceğini düşündüm.

Gordon'a babasının geçmişte de bu tür baskıcı tavırları olup olmadığını sordum:

Aslında hayır. Yani çok bağırır çağırırdı; her çocuk gibi ben de zaman zaman dayak yedim. Ama onun despot biri olduğunu söyleyemem.

*Dayak* sözcüğünü kullanırken sesinin tonundaki duygusal değişim bana ilginç geldi. Hemen sordum. Meğerse babası haftada iki-üç kere kemerle dövermiş! Gordon'ın aşırı bir yaramazlık yapması da gerekmiyormuş; meydan okuyan bir söz, düşük notlu bir karne ya da unutulan gündelik bir iş bile dayak yemesine yetiyormuş. Sırtı, bacakları, kolları, elleri ve kalçası dâhil olmak üzere vücudunun her tarafına darbe yediğini ha-

tırlayan Gordon'a, babasının en çok ne zaman dövdüğünü, nasıl bir zarar verdiğini sordum.

**Gordon:** Kan falan akmadı hiç. Sonuçta iyiyim işte. Sadece beni yola sokması gerekiyordu.

**Susan:** Ama ondan korkuyordun değil mi?

**Gordon:** Ödüm kopuyordu. Ama zaten çocukların anne-babalarından korkması gerekmiyor mu?

**Susan:** Gordon, sen de çocuklarının senden korkmasını ister misin?

Gordon benimle göz göze gelmeye çekindi. Oldukça rahatsız görünüyordu. Sandalyemi ona biraz yaklaştırdım ve nazikçe sorgulamaya devam ettim:

Eşin çocuk doktoru. Eğer muayenehanesine, baban seni dövdüğünde vücudunda beliren çürük ve yaralara benzer izler taşıyan bir çocuk gelse, yetkili birimlere haber vermek zorunda, değil mi?

Gordon'ın cevap vermesi gerekmiyordu. Olanların farkına vardığında gözleri doldu. Fısıltıyla cevap verdi:

Karnım düğüm düğüm oluyor.

Gordon'ın savunma mekanizmaları çalışmaz hale gelmişti. Duyduğu korkunç duygu yüklü acıya karşın sonunda, öfkesinin asıl kaynağını ortaya çıkarmıştı. Çocukluğundan beri babasına karşı müthiş bir nefret besliyor ve stresli olduğu zamanlarda da yakınındakilere, genelde karısına patlıyordu. Ne yapmamız gerektiğini biliyordum: İçindeki hasar görmüş çocukla yüzleşmesini ve onu iyileştirmesini sağlamaktı hedefimiz.

O akşam eve geldiğimde hâlâ Gordon'ı düşünüyordum. Ona ne kadar kötü davranıldığını fark ettiği zaman gözlerinin doluşu aklıma geliyordu. Günlük hayatları, anne-babalarının geçmişte sergiledikleri yıkıcı davranışların etkisinde, hatta kontro-

lü altında olan binlerce yetişkin kadın ve erkek hastamı hatırladım. Hayatlarının neden yolunda gitmediğini anlayamayan, halbuki yardım edebileceğim milyonlarca insan olduğunu fark ettim. İşte o zaman bu kitabı yazmaya karar verdim.

## NEDEN GEÇMİŞE BAKMALI?

Gordon'ın yaşadıkları ender rastlanan bir durum değil. Terapistlik yaptığım on sekiz yıl boyunca gerek kendi muayenehanemde gerekse çalıştığım hastanelerde binlerce hastaya psikolojik tedavi uyguladım. Çoğunun problemi çocukluklarında anne-babalarının onlara karşı davranışları yüzünden ortaya çıkan özgüven eksikliğiydi. Bazıları dayak yemiş, bazıları devamlı eleştirilmiş, suçluluk duygusuyla doldurulmuş, cinsel tacize uğramış ya da hayatları boyunca anne-babaları tarafından her şeyden korunmuştu; bazılarına şaka yollu da olsa ne kadar aptal, çirkin veya istenmeyen varlıklar oldukları söylenmiş, bazılarının ise üzerine çok fazla sorumluluk yüklenmişti. Tıpkı Gordon gibi, çoğu şimdiki hayatlarında yaşadıkları problemlerle anne-babalarının davranışları arasındaki ilişkiyi göremiyorlardı. Bu birçok insanın paylaştığı kör noktaydı. İnsanlar anne-babalarıyla olan ilişkilerinin hayatları üzerinde ne kadar önemli bir etkisi olduğunu göremiyorlar.

Son yıllarda kullanılan tedavi yöntemleri, hayatın ilk yılları üzerinde yapılan analizden uzaklaşıp hastaların güncel yaşamlarındaki davranış, ilişki ve etkileşimlerini incelemeye ve değiştirmeye odaklandı. Hastalar yıllarca süren ve çoğunlukla sonuç vermeyen geleneksel tedavi yöntemlerine tepki göstermeye başlamışlardı.

Kısa sürede tamamlanan ve hastanın mevcut, zararlı davranışlarını değiştirmeye odaklı terapi yöntemlerini ben de destekliyorum. Fakat benim deneyimlerime göre sadece semptomları tedavi etmek yetmiyor. Semptomların kaynağını da çözmek gerekiyor. Terapi her iki koldan ilerlediğinde sonuç veriyor: Hem hastanın mevcut, kendine zarar verici davranışlarını de-

giştirmek, hem de geçmişte yaşanan travmalar ile hastanın bağlantısını bulup bu bağlantıyı koparmak gerekiyor.

Gordon'ın öfkesini kontrol edebilmesi için çeşitli yöntemler geliştirmesi gerekiyordu; fakat stres altındayken bile kalıcı olacak bir sonuç alabilmesi için geçmişine geri dönüp çocukluğunun acılarıyla yüzleşmesi kaçınılmazdı.

Anne-babalarımız her birimizin içine zihinsel ve duygusal tohumlar ekiyorlar –biz büyüdükçe filizlenen tohumlar. Bazı ailelerde bu tohumlar sevgi, saygı ve bağımsızlık kaynağı oluyor. Maalesef birçok ailede, tohumların arasında korku, yaptırım ve suçluluk duyguları da bulunuyor.

Eğer siz de bu ikinci gruptansanız, bu kitap sizin için yazıldı. Siz büyüdükçe, birer yetişkin oldukça, o tohumlar, bahçenize zarar veren görünmez yabani otlar gibi, hayatınıza tahmin bile edemeyeceğiniz zararlar vermeye başlar. Filizleri ilişkilerinize, kariyerinize, ailenize zarar vermiş olabilir; özgüveninizi ve özsaygınızı sarstığı da kesin. Ben bu yabani otları bulup hayatınızı bunlardan arındırmanıza yardım edeceğim.

## TOKSİK ANNE-BABA KİMDİR?

Bütün anne-babalar zaman zaman yetersiz kalabilir. Ben de çocuklarımı yetiştirirken kendime ve onlara acı veren hatalı davranışlarda bulundum. Hiçbir anne-baba çocuklarına duygusal yönden yüzde yüz fayda sağlayamaz. Anne-babaların bazen çocuklarına bağırmaları gayet normaldir. Tüm anne-babalar zaman zaman aşırı kontrolcü olabilirler. Ve çoğu anne-baba nadir de olsa çocuklarına bir-iki fiske vurmuşlardır. Bu tip hatalar onları zalim ve uygunsuz birer anne-baba mı yapar sizce?

Tabii ki hayır. Anne-babalar da birer insandır ve onların da herkes gibi kendilerine özgü problemleri vardır. Ve çoğu çocuk da ara sıra öfkesini kontrol edemeyen, ama sevgi ve anlayışını da esirgemeyen anne-babaları nasıl idare edeceklerini bilirler.

Diğer yandan da olumsuz ve ters davranışları çocuklarının

hayatlarında sürekli ve baskıcı bir hal alan anne-babalar vardır ki, en çok zarar verenler de işte onlardır.

Ne zaman bu anne-babaları düşünsem ve onları tanımlayabileceğim bir terim araştırmasına girsem hep *toksik* kelimesi aklıma geliyordu. Tıpkı kimyasal bir toksin gibi, verdikleri duygusal hasar çocuklarının benliklerine tümüyle yayılmış ve çocuk büyüdükçe yarası da, acısı da büyümüş. Tabii cinsel tacizin veya dayağın travması o kadar yoğun olabilir ki, tek bir deneyim bile ciddi bir duygusal hasara yol açabilir. Çocuğunu, yetişkin çağına geldiğinde bile etkisi devam eden travma ve tacizlerle lekeleyen anne-babaları *toksik* kelimesinden daha iyi niteleyen bir sıfat düşünemiyorum.

Maalesef, anne ve baba olmak için hâlâ ciddi bir eğitim alma ve hazırlık yapma gereği görülmüyor. Bizim anne-babalarımız da genelde uyguladıklarını kendi anne-babalarından öğrenmiş oluyorlar. Ve tıpkı "Kızını dövmeyen dizini döver" atasözünde olduğu gibi büyüklerimizin nesilden nesile aktardığı çocuk yetiştirme yöntemleri, bilgelik maskesine bürünmüş fakat bir yandan da ciddi zararlar veren *kulaktan dolma nasihat*ten başka bir şey değil.

### Toksik anne-babalar ne yapar?

Toksik anne-babaların yetişkin çocukları, küçükken dövülmüş de olsalar, fazla yalnız bırakılmış da olsalar, cinsel tacize uğramış ya da aptal muamelesi görmüş de olsalar, fazla korunmuş ya da fazla suçlu hissettirilmiş de olsalar, hemen hemen aynı semptomlardan yakınıyorlar: Özsaygıları hasar gördüğü için kendi kendilerine zarar veren davranışlarda bulunuyorlar. Bir şekilde hemen hepsi kendini değersiz, yetersiz ve sevgiye laik olmayan kişiler olarak görüyorlar.

Bu duyguların çoğu, bu kişilerin toksik anne-babalarının davranışlarından, bilerek veya bilmeyerek, kendilerini sorumlu tutmalarından kaynaklanıyor. Savunmasız ve ailesine ihtiyaç duyan bir çocuğun, kötü bir şey yaptığı için babasının öfkesini hak ettiğini düşünmesi, esas koruyucu olması gereken o ba-

banın güvenilmez bir kişi olduğunu kabul etmesinden çok daha kolay.

Bu çocuklar büyüdüklerinde de suçluluk duymaya ve kendilerini yetersiz hissetmeye devam ediyorlar. Bu da kendilerine olumlu birer özkişilik oluşturmalarını engelliyor. Ortaya çıkan kendini değersiz hissetme duygusu da hayatın her yönünü etkileyebiliyor.

## PSİKOLOJİK NABZINIZI NASIL ÖLÇERSİNİZ?

İnsanın kendi anne-babasının toksik olup olmadığını analiz edebilmesi kolay bir şey değildir. Birçok insanın anne ve babasıyla zor olan ilişkileri vardır. Ama bu sizin anne-babanızın toksik olduğu anlamına gelmez. Birçok insan bu analizi gerçekleştirirken kendini var olan ince çizginin tam ortasında bulur, kendisine kötü mü davranıldı yoksa bu konuda fazla mı hassas, karar veremez.

Aşağıdaki testi size bu konuda yardımcı olması için tasarladım. Soruların bazıları sizi kaygılandırıp rahatsız edebilir. Endişelenmeyin. Anne-babalarımızın bize ne kadar hasar vermiş olabileceklerini kendi kendimize itiraf etmek her zaman için zordur. Ne kadar acı verse de, verdiğiniz duygusal tepkiler gayet sağlıklıdır.

*I. Çocukluğunuzda anne-babanızla aranızda var olan ilişki:*

1. Anne veya babanız size kötü ve değersiz, beş para etmez bir çocuk olduğunuzu söyledi mi? Size hiç hakaret edip devamlı eleştirdi mi?
2. Cezalandırırken hiç dayağa başvurdu mu? Sizi kemer, fırça ya da diğer acı verici maddelerle dövdü mü?
3. Anne veya babanız hiç sarhoş olur ya da uyuşturucu kullanır mıydı? Siz hiç bu konuda kendinizi rahatsız hissettiniz mi? Korktunuz veya utandınız mı bu durumdan? Üzülüp kafanızın karıştığı oldu mu?

4. Anne veya babanız hiç depresyon geçirdi mi? Veya anne-babanızın içinde bulunduğu diğer ruhsal sıkıntılardan ya da fiziksel bir rahatsızlık yüzünden size olan ilgilerinde ciddi bir eksiklik yaşadınız mı?
5. Problemleriyle baş edemeyen anne veya babanıza sizin bakmanız gerekti mi?
6. Anne veya babanız gizli tutulması gerektiğini düşündüğünüz bir davranışta bulundu mu size karşı? Cinsel yönden herhangi bir tacize uğradınız mı?
7. Anne veya babanızdan korkar mıydınız?
8. Anne veya babanıza karşı davranışlarınızda öfkenizi ifade etmekten çekindiniz mi? Korktuğunuz oldu mu?

*II. Yetişkin hayatınızda:*

1. İlişkilerinizde kendinizi yıkıcı ve "kötü davranan" kişi olarak görür müsünüz?
2. Birisine çok yakın olduğunuzda canınızı yakacağını veya sizi terk edeceğini düşünür müsünüz?
3. İnsanlardan en kötüsünü mü beklersiniz? Ya da genel olarak hayattan?
4. Kim olduğunuzu, ne hissettiğinizi ve ne istediğinizi bilmekte zorlanır mısınız?
5. Gerçek kimliğinizi bilirlerse insanların sizi sevmeyeceklerinden korkar mısınız?
6. Başarılı olduğunuzda endişelenir ve birinin sizin herhangi bir açığınızı yakalayacağından korkar mısınız?
7. Ortada bariz bir neden yokken öfkeli veya üzgün olur musunuz?
8. Mükemmeliyetçi misiniz?
9. Dinlenmek veya güzel vakit geçirmek sizin için zor mu?
10. Tüm iyi niyetinize rağmen kendinizi anne-babanız gibi davranırken bulur musunuz?

*III. Yetişkin hayatınızda anne-babanızla aranızda var olan ilişki:*

1. Anne-babanız size hâlâ çocuk muamelesi yapıyorlar mı?
2. Hayatta verdiğiniz önemli kararların çoğunda anne-babanızın onayı doğrultusunda mı hareket ediyorsunuz?
3. Ailenizle geçireceğiniz zaman öncesi ve sonrasında yoğun bir duygusallık ya da fiziksel sorunlar yaşıyor musunuz?
4. Anne-babanızla fikir ayrılığında olmak sizi korkutuyor ya da endişelendiriyor mu?
5. Aileniz sizi tehdit veya suçluluk duygusuyla kontrol etmeye çalışıyor mu?
6. Anne-babanız maddi imkânlarını kullanarak hayatınızı yönlendirmeye çalışıyorlar mı?
7. Anne-babanızın hislerinden, ruh hallerinden kendinizi sorumlu hissediyor musunuz? Mutsuzluklarının sizin suçunuz olduğunu düşünüyor musunuz? Onları mutlu etmek sizin sorumluluğunuz mu?
8. Ne yaparsanız yapın onlar için hiçbir zaman yeterli olmayacakmış gibi hissediyor musunuz?
9. Bir gün, bir şekilde her şeyin daha iyi olacağına ve onların değişeceğine inanıyor musunuz?

Bu soruların üçte birini bile evet olarak yanıtladıysanız, bu kitapta size yardımcı olacak birçok açıklama bulacaksınız. Kitabın bazı bölümleri size uymuyor gibi gelebilir ama unutmayın ki tüm toksik anne-babalar, hangi yöntemle olursa olsun, hemen hemen aynı yaraları açarlar. Anne veya babanız alkolik olmayabilir fakat alkolik ebeveynlerin yarattığı kaos içinde olan bir dünyada büyüme ve çocukluk yaşayamama yaraları, diğer toksik anne-babaların çocuklarında da görülebilir. Bütün yetişkin çocukları iyileştirme sürecinde kullandığımız prensip ve yöntemler birbirine benzer, bu yüzden hiçbir bölümü atlamamanızı öneriyorum.

## TOKSİK ANNE-BABALARIN MİRASINDAN KURTULMA

Eğer toksik bir anne veya babanın yetişkin çocuğuysanız, hissettiğiniz çarpıtılmış suçluluk duygusu ve özgüven eksikliğinden kendinizi kurtarmanın birçok yolu var. Kitap boyunca bu stratejilerin tümünü işleyeceğim. Büyük bir umutla okumaya devam etmenizi istiyorum. Fakat anne-babanızı değiştirebileceğinizi düşündürten yanıltıcı bir umut değil de, onların güçlü ve zarar veren psikolojik etkisinden kendinizi kurtarabileceğinize dair gerçekçi bir umut besleyin. Bu cesareti içinizde bulmanız gerekiyor. Şu anda anne-babanızla ilişkiniz hangi boyutta olursa olsun, ölmüş bile olsalar, onların üzerinizdeki etkisini görmenizi ve bu etkiyle yüzleşmenizi sağlayacağım.

Garip gelse de birçok insan anne-babaları vefat ettikten sonra dahi baskılarından kurtulamıyorlar. Geride bıraktıkları psikolojik hayaletlerin etkisi ölümlerinden sonra da devam ediyor. Bir anne veya babanın istekleri, beklentileri ve körükledikleri suçluluk duygusunun etkileri ölümlerinden sonra da çocuklarını kontrol etmeye devam edebiliyor.

Anne-babanızın etkisinden kendinizi kurtarmanız gerektiğinin zaten farkına varmış olabilirsiniz. Belki onlarla bu konuda yüzleşmiş bile olabilirsiniz. Bir hastam sık sık şunu söylerdi: "Annemle babam hayatımı kontrol etmiyorlar... Onlardan nefret ettiğimi çok iyi biliyorlar." Fakat sonunda anladı ki öfkesi devam ettiği sürece ailesinin kendisi üzerindeki kontrolü de devam edecek ve öfkesini beslemeye harcadığı enerji de aslında hayatını istediği gibi yaşamasına engel oluyor. Geçmişimizin hayaletleriyle yüzleşmek, iyileşme sürecinin önemli bir parçası ama hiçbir zaman öfkeliyken yapılmaması gereken bir konuşma.

### "Hayatımın tek sorumlusu ben değil miyim?"

Şimdiye kadar okuduklarınıza şaşırıp, "Bir dakika Susan. Hemen hemen tüm psikoloji kitapları ve uzmanlar problemlerim

yüzünden başkalarını suçlayamayacağımı söylüyorlar," diyebilirsiniz.

Saçmalık. Anne-babanız davranışlarından sorumlular. Tabii ki yetişkin hayatınızdan siz sorumlusunuz ama unutmayın ki bu hayatın birçok öğesi sizin kontrolünüz dışında gelişen olaylarla şekil aldı. Gerçek şu:

**Korunmasız bir çocukken size yapılanlardan kesinlikle sorumlu değilsiniz!**

**Fakat hayatınızı iyiye götürecek kararlar vermekle ve geçmişiniz hakkında bir şeyler yapmakla yükümlüsünüz!**

### Bu kitap size ne kazandırabilir?

Sizinle doğruları keşfetmeye çıkıyoruz. Kitabın sonunda kendinizi şimdiye kadar hissettiğinizden çok daha kontrolde hissedeceksiniz. Problemlerinizin bir gece içerisinde sihirli bir şekilde yok olacağını söylemiyorum. Ama size verilen görevi yerine getirme cesaretini ve gücünü bulabilirseniz, kitabın sonunda hak ettiğiniz ve sizden çalınan özsaygı ve özgüvenin büyük bir kısmını anne-babalarınızdan geri alabileceksiniz.

Tabii ki duygu yüklü, zorlu bir süreç olabilir. Korunma mekanizmalarınızı kaldırdığınız zaman endişe, şaşkınlık ve özellikle de büyük bir acı hissedebilirsiniz. Hayatınız boyunca kafanızda belli bir imajları olan anne-babanızı deşifre ettiğinizde birdenbire bir kayıp ve terk edilmişlik duygularına kapılabilirsiniz. Okuma ve çalışma hızınızı lütfen siz belirleyin. Sizi rahatsız eden noktalarda kendinize bol zaman tanıyın. Burada önemli olan ilerleme kaydetme, hız değil.

Hakkında yazdığım kavramları örneklemek amacıyla hastalarımın anlattıklarına başvurdum. Bazılarını doğrudan kullandığım kayıt cihazından kâğıda geçirdim, bazılarını da tuttuğum notlardan düzenledim. Kitaptaki tüm alıntılar, hastalarımın dosyalarından gerçeklerine birebir uygun olarak aktardığım hatıralardır. Kaydedilmemiş seansları bile hâlâ çok net ola-

rak hatırladığım için aslına uygun olarak kitaba aktarmak konusunda özel bir çaba sarf etmedim. Sadece isim ve belirleyici unsurları, hukuki nedenler yüzünden değiştirdim. Verilen örneklerin hiçbiri dramatize edilmiş senaryolar değildir.

Anlatılanların oldukça sansasyonel olduğunu düşünebilirsiniz. Halbuki birçok hastamın hikâyesi gerçekten kendine özgü. Çok sık karşılaştığım vakaları, tipik özellikleriyle örnekleyebileceğim hikâyeleri arşivlerimden özel olarak çıkardım. Amacım kesinlikle en dramatik ve kışkırtıcı olanları ortaya koymak değildi. Bu kitapta teşhir edeceğim konular, nadir görülen sapık ruhların eseri değil. Aslında tam tersine insan doğasının ve hayatımızın bir parçası olan anlatılar.

Bu kitap iki bölüme ayrılmıştır. İlk bölümde toksik anne-babaların davranış biçimlerini analiz edeceğiz. Anne-babanızın zamanında size ne tür zararlar vermiş olabileceklerini araştıracağız. Bu bölümde edineceğiniz anlayış sizi ikinci bölüme hazırlayacak. İkinci bölümde de sizleri bazı davranış biçimleri edinme konusunda yönlendireceğim. Bu yeni davranış biçimleri toksik anne-babanızla olan ilişkinizdeki güç dengesini lehinize döndürmenizi sağlayacak.

Anne-babanızın olumsuz etkilerini azaltma çalışması yavaş yavaş ilerleyecek bir süreç. Ama er geç iç gücünüzü serbest bırakacak, senelerdir saklanan benzersiz ve sevecen özünüzü ortaya çıkaracak bir çalışma.

Hayatınıza sahip çıkabilmeniz için, içinizde saklı kişiliği birlikte özgürleştireceğiz.

BİRİNCİ KISIM

# TOKSİK ANNE-BABALAR

BİRİNCİ BÖLÜM

# TANRISAL ANNE-BABALAR

## *Kusursuzluk Efsanesi*

Antik Yunanlıların ciddi bir problemi vardı. Tanrılar Olympos Dağı'nın zirvesindeki semavi mekânlarından onları gözetliyor ve Yunanlıların her yaptıklarını yargılıyorlardı. Hoşnut olmadıkları davranışlar gözlemlediklerinde de insanları hızlıca cezalandırıyorlardı. Merhametli ya da adaletli olma zorunlulukları yoktu. Haklı olmaları bile gerekmiyordu. Hatta düpedüz mantıksızca bile davranabiliyorlardı. Akıllarına esince bir insanı sadece bir yankıya dönüştürebiliyor, bir başkasını da sonsuza dek yokuş yukarı kaya parçaları taşımaya mahkûm edebiliyorlardı. Tanrılarının ne zaman ne tür bir ceza vereceğini bilememek, Antik Yunanlılar arasında korku ve şaşkınlığa yol açıyordu.

Tıpkı bir çocukla toksik anne-babasının arasındaki ilişki gibi. Tutarsız davranışları olan anne-babalar, çocuklarının gözünde korku saçan birer tanrılardır adeta.

Bebekliğimizde gerçekten tanrısal bir yapıya sahip olan anne-babalarımız bizim için her şey demektir. Onlarsız, kendi ayaklarımız üzerinde duramayacağımızı bildiğimiz gibi, anne-babalarımızın yokluğunda sevgisiz, korunmasız, evsiz barksız birer canlı oluruz. Onlar, hayatta kalmamızı sağlayan, ihtiyaçlarımızı karşılayan, her şeye gücü yeten yaratıklardır.

Anne-babalarımızı başkalarıyla kıyaslayabilecek bir deneyimimiz olmadığı için mükemmel olduklarını düşünürüz. Dünyamız beşikten öteye büyümeye başladığında onların bu mükemmel imajlarını da bozmadan korumak için çaba harcarız. Aksi takdirde karşılaştığımız bilinmezliklerle baş edemeyiz. Anne-babalarımızın mükemmel olduğunu düşündüğümüz sürece kendimizi güvende hissederiz.

Hayatımızın ikinci ve üçüncü yıllarında kendi bağımsızlığımızı göstermeye başlarız. İki yaş sendromu ve tuvalet eğitiminde yaşanan zorluklar bu bağımsızlık sürecinin birer sonucu olarak doğabilir. Kontrolün bir kısmını da olsa ele geçirme çabalarıyla *hayır* kelimesine sıkı sıkı sarılırız çünkü *evet* demek boyun eğmek demektir. Özgün bir kimlik geliştirmek ve kararlılığımızı ortaya koymak için çabalarız.

Anne-babadan bağımsız bir birey olma süreci, ergenlik çağında zirveye ulaşır. Aktif bir şekilde onların değerlerini, zevklerini ve otoritelerini sorgularız. Dengeli bir ailede anne-babalar bu değişikliklerin getirdiği kaygılarla mücadele edebilirler. Teşvik etmeseler bile en azından çocuklarının bu sorgulamalarını hoş görürler. Çocuklarının isyankârlıklarını, kendi gençliklerini hatırlayıp duygusal gelişimin bir parçası olarak kabul ederler. Sonuçta kendilerini, herkesin böyle bir evreden geçtiğini fark edip telkin edebilirler.

Toksik anne-babalar bu kadar anlayışlı değillerdir. Tuvalet eğitiminden ergenlik çağına, isyankârlığı ve hatta fikir ayrılıklarını bile kişisel bir saldırı olarak kabul ederler. Çocuklarının bağımlılıklarını teşvik ederek kendileri için savunma mekanizmaları oluştururlar. Çocukları için sağlıklı bir gelişim süreci amaçladıklarını söyledikleri halde, fark etmeden gelişimlerine zarar verir, onların iyiliklerini düşündükleri için böyle davrandıklarını öne sürerler. Çocuklarını devamlı eleştirip kısıtladıklarında, doğruyla yanlışı öğretmeye ya da kişiliklerini güçlendirmeye çalıştıklarını dile getirirler. Halbuki anne-babaların bu davranışları çocuklarının gelişmekte olan özsaygılarına büyük zarar verir. Bu tür anne-babalar ne kadar doğru davrandıklarını düşünseler de, ani çıkışları ço-

cuklarının kafasını karıştırır, şiddetli ve olumsuz tavırları onları şaşırtır.

Günümüzün çocuk yetiştirme anlayışına göre anne-babaların otoritesi tartışılamaz, sorgulanamaz. Eşlerimize, sevgililerimize, kardeşlerimize, patronlarımıza ve arkadaşlarımıza sinirlenip onlarla tartışabiliriz, fakat anne-babalarımıza karşı çıkmamız mümkün değildir. "Annenle böyle konuşamazsın," ya da "Babaya bağırılmaz," gibi öğütleri ne kadar da çok işitmişizdir. Özellikle Musevi ve Hıristiyan dinlerinde hem "Tanrı baba" kavramı hem de "Anne ve babanı şereflendir" emri, ebeveynleri saygın bir konuma getirmiştir. Aileye verilen önem okullarda, kiliselerde, devlet birimlerinde ve hatta iş yerlerinde açık bir şekilde sergilenir. Geleneklere bağlı olarak, sırf bizlere hayat verdikleri için bile anne-babalarımıza bizi kontrol etme hakkı ve gücü verilir.

İşte çocuk, tıpkı Antik Yunanlılar gibi, tanrısal anne-babasının merhametine sığınır; bir sonraki şimşeğin ne zaman çakacağını bilemez. Fakat toksik anne-babaların çocukları, bir sonraki şimşeğin eninde sonunda çakacağını çok iyi bilirler. Bu korku çocuğun içine işler ve onunla birlikte giderek büyür. Ne kadar başarılı olursa olsun, zamanında hasara uğramış her yetişkinin özünde aslında bu çaresiz ve korku dolu çocuk vardır.

## TANRILARI MEMNUN ETMENİN MALİYETİ

Bir çocuğun özsaygısı zarar gördükçe bağımlılığı artar ve bağımlılığı arttıkça da anne-babasının onu korumak ve ihtiyaçlarına karşılık vermek için var olduklarını düşünmeye başlar. Duygusal saldırıları ya da fiziksel tacizi kabul edebilmesinin tek yolu ise anne-babasının toksik davranışlarının sorumluluğunu tamamen kendi üzerine almasıdır.

Anne-babası ne kadar toksik olursa olsun onları tanrılaştırma ihtiyacı her çocukta vardır. Bir yandan babasının onu dövmekle yanlış davrandığını kavrayabilen bir çocuk, diğer yan-

dan bu dayağı hak ettiğini düşünebilir. Kendinizi dayaktan sizin sorumlu olmadığınıza inandırabilmek için sadece düşünmek yetmez.

Bir hastamın dediği gibi: "Onların mükemmel olduklarını düşünüyordum. O yüzden bana kötü davrandıklarında, davranışlarını hak ettiğimi varsaydım."

Tanrısal anne-babalara olan inancın iki ana özelliği burada ortaya çıkıyor:

1. "Ben kötüyüm; annem ve babam iyi."
2. "Ben zayıf ve acizim; annem ve babam güçlü."

Bu yorumlara olan inancınız, anne-babanızla aranızda var olan fiziksel ihtiyaç bağından çok daha uzun bir süre varlığını sürdürebilir. İnancınız sadakatinizin devamlılığını sağlar; tanrısal bir yapıya sahip olan anne-babanızın, aslında en korunmasız anınızda size ihanet ettikleri acı gerçeğini göz ardı etmenize yardımcı olur.

Kendi hayatınızın dizginlerini ele geçirebilmek için atacağınız ilk adım, bu gerçekle sadece kendiniz için yüzleşmektir. Bu cesaret isteyen bir adım. Zaten bu kitabı okuyorsanız bir bakıma değişmeye söz verdiniz demektir. Bu kararlılık da aslında cesaret işi.

### "Onları rezil edişimi unutmama izin vermediler"

Oldukça dikkat çekici güzelliği ve dört dörtlük hayatıyla Sandy, ofisime ilk geldiğinde yirmi sekiz yaşında bir depresyon hastasıydı. Hayatından tamamen mutsuz olduğunu söyledi. Birkaç yıldır itibarlı bir çiçekçide çeşitli aranjmanlar hazırlıyordu. Bir yandan kendi işini kurmak istiyor, bir yandan da başarılı olmak için gerekli zekâya sahip olmadığını düşünüyordu. Başarısızlıktan çok korkuyordu.

Ayrıca Sandy son iki senedir hamile kalmaya çalışıyordu. Bu konudan bahsettikçe, aslında gayet anlayışlı ve sevecen olan kocasına karşı kendini yetersiz hissettiğini, aynı zamanda da

ona içerlediğini fark ettim. Annesiyle arasında geçen bir konuşma bu hisleri iyice alevlendirmişti:

Bu hamilelik konusu bende iyice takıntı haline geldi. Annemle geçenlerde öğle yemeğine çıktığımızda ona bu konuda ümidimin ne kadar kırıldığından bahsettim. Bana, "Zamanında yaptırdığın kürtaj yüzündendir. Allah'ın işine akıl ermez," dedi. O zamandan beri devamlı ağlıyorum. Hiçbir zaman kürtaj olayını unutmama izin vermiyor.

Sandy'ye yaptırdığı kürtajın detaylarını sordum. Önce tereddüt etse de sonra anlattı:

Lisedeydim. Annemle babam çok dindar Katoliktir, o yüzden beni kiliseye bağlı bir okula göndermişlerdi. Vücudum erken yaşta gelişti. On iki yaşına geldiğimde boyum 1.68'i bulmuştu ve 59 kiloydum. 80 C beden sütyen giyiyordum. Erkeklerin bana göstermeye başladığı ilgiden çok memnundum. Bu babamı çıldırtıyordu. Beni ilk kez bir oğlanla öpüşürken yakaladığında bana, "Orospu!" diye o kadar yüksek bir sesle bağırdı ki bütün mahalle duydu. Ondan sonra da her şey daha da kötüye gitmeye başladı. Ne zaman biriyle çıksam, bana cehenneme gideceğimi söylüyordu. Bu konuda hiç yumuşamadı. Zaten lanetlendiğimi, tam bir günahkâr olduğumu düşünüyordum, o yüzden on beş yaşındayken bir çocukla beraber oldum. Hamile kaldım. Annemle babam öğrendiğinde kelimenin tam anlamıyla çıldırdılar. Bir de üstüne kürtaj olmak istediğimi söylediğimde iyice delirdiler. Günahlarım hakkında bana saatlerce vaaz verdiler. O zamana kadar cehennemin yolunu zaten bulmadıysam, kürtaj olarak kaderimi sağlama alacağıma inanıyorlardı. Aksi takdirde intihar edeceğimi söyleyene kadar kürtaj olmama izin vermediler.

Kürtajdan sonra olanları anlatmasını istediğimde Sandy hüzünlü bir şekilde sandalyesine gömüldü. Bu durumuna çok üzüldüm.

İyice gözden düştüm. Zaten babam hamilelikten önce de çok azarlardı beni, ama o olaydan sonra artık yaşamaya hakkım olmadığını düşünmeye başladım. Utancım arttıkça daha da çok aramızı düzeltmeye çalışır oldum. Zamanı geriye döndürmek istedim, küçüklüğümde sahip olduğum sevgiyi tekrar kazanmak istiyordum. Fakat şimdi bile kafama kakmak için hiçbir şansı kaçırmıyorlar. Devamlı yaptığım hataları ve onları nasıl utandırdığımı bozuk bir plak gibi tekrarlıyorlar. Onları suçlayamıyorum. Kürtaj yaptırmamam gerekiyordu. Benden tek istedikleri onların ahlaki prensiplerine uymam, namusumu korumamdı. Zamanında onlara günahlarımla bu kadar acı çektirdiğim için şimdi tek yapmak istediğim gönüllerini almak. Ne derlerse yapıyorum. Bu kocamı çıldırtıyor ve devamlı tartışıyoruz. Ama elimde değil. Sadece beni affetmelerini istiyorum.

Genç kadının çektiği ıstırabın sorumluluğunu kendi üzerine alma ihtiyacı oldukça dokunaklıydı. Sanki başından geçenlerin tek suçlusu olduğuna beni inandırmaya çalışıyordu. Sandy'nin kendini suçlama ihtiyacı, anne-babasının katı dindarlıkları yüzünden baş edilemez duruma gelmişti. Anne-babasının ona karşı sergilediği zalim ve acımasız davranışların, Sandy'ye ne kadar çok zarar verdiğini göstermem gerekiyordu. İşim çok zordu.

**Susan:** Biliyor musun, o genç kız adına çok büyük bir kızgınlık hissediyorum. Annenle baban bence sana korkunç davranmışlar. Bence dini emellerine alet edip seni cezalandırmışlar. Bunların hiçbirini hak etmediğini düşünüyorum.

**Sandy:** Ama iki tane günah işledim!

**Susan:** Çocuktun. Bazı hatalar yapmış olabilirsin ama hayatının sonuna kadar bu hataların cezasını çekmek zorunda değilsin. Bir kilise bile günahlarını kefaret edip hayatına devam etmene izin veriyor. Eğer annenle baban senin dediğin kadar iyi olsalardı sana birazcık da olsa merhamet gösterirlerdi.

**Sandy:** Ruhumu kurtarmaya çalışıyorlardı. Eğer beni çok sevmeseler, bu kadar üstüme düşmezlerdi.

**Susan:** Bu konuya başka bir açıdan bakalım. Ya kürtaj olmasaydın? Bir kız bebeğin olsaydı. Şimdi on altı yaşında olurdu değil mi?

Sandy bir yandan ne sonuca varmak istediğimi anlamaya çalışarak başını salladı.

**Susan:** Diyelim kızın hamile kaldı. Ona da annenle babanın sana davrandığı gibi mi davranırdın?
**Sandy:** Kesinlikle hayır!

Birden ağzından çıkanların ardında saklanan anlamı fark etti.

**Susan:** Çok daha anlayışlı olurdun. Annenle babanın da çok daha anlayışlı olmaları gerekiyordu. Bu davranış onların başarısızlığı, senin değil.

Sandy hayatının yarısını, bir savunma duvarı örmeye harcamıştı. Toksik anne-babaların yetişkin çocukları arasında oldukça sık görülür bu tip savunma duvarları. Farklı farklı tuğlalardan örülmüş olabilecek bu duvarın en dik kafalı ve inatçı parçası da, tıpkı Sandy'de görüldüğü gibi "inkâr"dır.

## İNKÂRIN GÜCÜ

İnkâr hem en ilkel hem de en güçlü savunma mekanizmalarından biridir. Hayali bir gerçeklik yaratarak hayatın acı veren deneyimlerinin etkilerini mümkün olduğu kadar azaltmaya yarar, hatta bazılarımızın bu etkileri tamamen reddedebilmesini sağlar. Bize yaptıklarını unutup anne-babalarımızı birer abide gibi dimdik ayakta tutmamıza yardımcı olur.

İnkâr ederek yaşanılan rahatlama maalesef geçicidir ve pahalıya patlar. İnkâr etmeye devam ettiğimiz sürece hayatımızdaki stres gittikçe artar. Eninde sonunda bize baskı uygulayan bu aşırı stres, sinirsel bir patlamaya yol açacaktır. Bu patlama ya-

şandığında, o ana kadar büyük çabalarla inkâr ettiğimiz gerçeklerle yüzleşmek zorunda kalırız. İnkâr ettiğimiz gerçeklerle önceden, duygusal bir çökme yaşamadan önce yüzleşebilirsek, o zaman üzerimizdeki baskıdan da yavaş yavaş, çok zarar görmeden kurtulmuş oluruz.

Maalesef insanın kendi inkârı, mücadele gerektiren tek inkâr türü değildir. Anne-babaların da kendilerine ait savunma mekanizmaları mevcuttur. Siz geçmişinizi anlamaya çalışırken hatırladığınız gerçekler, anne-babanız hakkında hiç de hoş olmayan doğruları ortaya çıkarıyorsa onlar da, "O kadar da kötü değildi," "Dediğin gibi olmadı," hatta "Öyle bir şey olmadı," gibi çıkışlarda bulunabilirler. Bu tip yorumlar, sizi kendinizden ve hatırladıklarınızdan şüphe duymaya iterler. Gerçekleri algılamada ihtiyacınız olan özgüveni bastırıp özsaygınızı yeniden kazanma çalışmalarınızı zorlaştırırlar.

Sandy bu yüzden gerçekleri göremiyor ve farklı bir bakış açısı olabileceğini de düşünemiyordu. Çektiği acıya karşı empati hissedebiliyordum fakat bir yandan da anne-babası hakkında kafasında oluşturduğu imajın yanlış olabileceği ihtimalini görmesini sağlamam gerekiyordu. Mümkün olduğu kadar yumuşak olmaya çalıştım. Onu korkutmak istemiyordum:

> Annenle babanı çok sevdiğini ve onların iyi insanlar olduğunu düşündüğünü anlıyor ve bu hislerine saygı gösteriyorum. Çocukluğunda senin için birçok iyilik yaptıklarından eminim. Bir yandan da gerçekten sevgi dolu bir anne-babanın çocuklarının onurunu ve özdeğerini devamlı ve acımasızca kırmayacağını biliyor, en azından hissediyor olmalısın. Seni anne-babandan ya da dininden koparmaya çalışmıyorum. Onları veya kiliseyi reddetmek, vazgeçmek zorunda değilsin. Fakat içinde bulunduğun depresyondan kurtulmak için onların mükemmel oldukları fantezisinden vazgeçmen gerek. Sana acımasızca davrandılar. Seni yaraladılar. Ne yaptıysan yaptın. Onlardan işittiğin vaazlar olanları değiştirmeyecekti. İçindeki hassas küçük kızı ne kadar incittiklerini göremiyor musun? Ve bu davranışlarının ne kadar gereksiz olduğunu?

Sandy, "evet" cevabını neredeyse duyulamayacak kadar sessizce vermişti. Bunları düşünmenin onu korkutup korkutmadığını sordum. Başını sallayarak onayladı. Hissettiği korkunun derinliği hakkında konuşamayacaktı. Ama devam edebilecek kadar cesurdu.

## ÜMİTSİZ UMUT

İki aylık tedavi sürecinin sonunda Sandy, oldukça yol kat etmesine rağmen hâlâ anne-babasının mükemmel olduklarını düşünüyordu. Bu efsaneyi yıkana kadar hayatındaki tüm mutsuzluklar için kendini suçlamaya devam edecekti. Anne-babasını bir seansımıza davet etmesini istedim. Hareketlerinin Sandy'nin hayatını ne kadar etkilediğini görürlerse, hatalarının bir kısmını da olsa kabul edip Sandy'nin tedavisine destek olabilirler diye umuyordum.

Daha henüz tanışmıştık ki, babası kendini tutamayıp şöyle dedi:

> Ne kadar ahlaksız bir çocuktu bilmiyorsunuz. Tam bir erkek delisiydi ve devamlı birilerini ayartmaya çalışıyordu. Şimdiki tüm problemleri o kör olası kürtaj yüzünden.

Sandy'nin gözleri doldu. Hemen onu savunmaya çalıştım:

> Sandy'nin problemlerinin nedeni o kürtaj değil ve sizi buraya bana Sandy'nin suçlarını sıralayın diye çağırmadım. Eğer sırf bu yüzden buradaysanız bir yere varamayız.

İşe yaramadı. Uyarılarıma rağmen, seans boyunca Sandy'nin annesi de babası da sırayla kızlarına sözel saldırılarda bulundular. Çok uzun bir saatti. Anne-babası ayrıldıktan sonra Sandy hemen onların adına özür diledi:

Biliyorum bugün istediğiniz desteği vermediler bana ama umarım onları sevmişsinizdir. Gerçekten çok iyi insanlar. Sadece burada olmaktan dolayı biraz endişeli görünüyorlardı. Belki de onları davet etmemeliydim. Bu büyük ihtimalle onları üzmüştür. Bu tip şeylere hiç alışık değiller. Ama beni gerçekten seviyorlar... Onlara biraz zaman tanıyın, göreceksiniz.

Bu ve arka arkaya yaptığımız diğer seanslardan ortaya çıkan sonuç, Sandy'nin anne-babasının kızlarının problemleri hakkında ne kadar katı görüşlere sahip olduklarıydı. Hiçbir noktada sorumluluk kabul etmediler. Sandy de onlara tapmaya devam etti.

### "Bana yardım etmeye çalışıyorlardı"

Toksik anne-babaların yetişkin çocukları, genelde farkında olmadan, geçmişlerinde yaşadıkları ve hissettikleri gerçekleri bilinçaltına itiyor, o gerçekler hiç yaşanmamış gibi davranıyorlar. Fakat bazıları da, tıpkı Sandy gibi, anne-babalarını haklı göstererek geçmişlerini yeniden yazıyorlar. Olanları mantığımızı kullanarak açıklamaya çalıştığımızda, "sağlam nedenler" üretiriz.

Aşağıda bu nedenlerden bazılarını görebilirsiniz:

- Babam sadece annem ona dır dır ettiği için bana bağırırdı.
- Annem sadece yalnız olduğu için içerdi. Onunla daha çok evde vakit geçirmeliydim.
- Babam beni dövse de bana zarar vermek istemezdi. Sadece bana ders vermek isterdi.
- Annem çok mutsuz olduğu için bana hiç ilgi göstermezdi.
- Bana cinsel tacizde bulunduğu için babamı suçlayamam. Annem onunla beraber olmuyordu ve erkeklerin sekse ihtiyacı vardır.

Bu açıklamaların ortak teması, kabul edilemeyecek davranışları kabullendirebilmeleri. Yüzeysel anlamda işe yarar gibi gö-

rünseler de, içinizde derinlerde bir yerde her zaman asıl doğruyu biliyorsunuzdur.

### "Nedeni sadece..."

Üçüncü kocasından boşanmak üzere olan Louise, kırklı yaşlarda, kızıl saçlı ve minyon yapıda bir kadındı. Yetişkin kızının ısrarları üzerine bana gelen Louise, çevresindekilere karşı kontrol edemediği bir düşmanlık hissediyordu.

Louise'i ilk gördüğümde dimdik duruşu ve büzülmüş dudakları her şeyi ele verdi. İçi kontrol altında tutmaya çalıştığı bir öfkeyle doluydu. Boşanması hakkında konuşmak istediğimde, bana hayatındaki erkeklerin onu hep terk ettiklerini söyledi. Son eşi de bu erkeklerden biriydi:

> Hep yanlış erkekleri seçen kadınlardanım ben. İlişkilerimin başında her şey harikadır ama hiçbir zaman bu şekilde devam etmez.

Bütün erkeklerin alçak yaratıklar olduğunu açıkladığı süre boyunca onu dikkatle dinledim. Ardından hayatındaki erkeklerle babasını kıyaslamaya başladı:

> Tanrım, neden babam gibi birini bulamıyorum ben? Bir film yıldızı kadar yakışıklıydı... Herkes ona tapardı. Karizmatik kişiliğiyle herkesi kendine çekerdi. Annem sık sık hastalandığı için babam beni gezmeye çıkarırdı... Sadece o ve ben. Hayatımın en güzel anlarıydı onlar. Babam gibisini bir daha yapmadılar.

Babasının hâlâ hayatta olup olmadığını sorduğumda Louise birden gerildi:

> Bilmiyorum. Bir gün ortadan kayboldu. Sanırım ben on yaşındaydım. Annem tam bir cadalozdu, o yüzden bir gün evden ayrıldı babam. Ne bir mektup, ne bir telefon, hiçbir haber bırakmadı. Tanrım, onu çok özledim. Gittikten sonra bir yıl boyunca her gece arabasının sesini duyduğumu sandım... Yaptığından

dolayı onu suçlayamam. Hayat doluydu. Kim hasta bir kadın ve bir çocukla aynı eve tıkılı kalmayı ister?

Louise hayatını, kafasında idealleştirdiği babasının ona dönmesini beklemekle geçiriyordu. Babasının ne kadar duyarsız ve sorumsuz davrandığını ve hareketlerinin kendisine tarifsiz bir acı yaşattığını göremeden, davranışlarını mantık çerçevesinde açıklamaya çalışıyordu. Kafasında onu hâlâ bir Tanrı gibi tutmaya çalışıyordu.

Ayrıca bu açıklamalar, terk edilmekten duyduğu öfkeyi inkâr etmesini sağlıyordu. Maalesef bu öfke diğer erkeklerle ilişkilerinde ortaya çıkıyordu. Yeni bir erkekle ilk tanıştığında, tanıma süreci boyunca her şey yolunda gidiyordu. Ama yakınlaştıkça, terk edilme korkusu kontrolden çıkıp her seferinde öfkeye dönüşüyordu. Her erkeğin onu aynı nedenlerden dolayı terk ettiğini göremiyordu: Yakınlaştıkça saldırganlaşıyordu. Louise ise saldırganlığını haklı çıkarmaya çalışıyor, "Nasılsa her seferinde beni terk ediyorlar," diyordu.

## KIZILMASI GEREKTİĞİNDE KIZMAK

Lisansüstü eğitimimde insanların özellikle öfke gibi duyguları nasıl bilinçaltına ittiklerini görsel olarak anlatan psikoloji kitaplarımız vardı. İlk kare patronu tarafından azarlanan bir adamı gösteriyordu. Tabii ki patronuna bağırması uygun olmayacağından ikinci karede de aynı adamı eve geldiğinde karısına bağırırken görüyordunuz. Üçüncüsü, kadını çocukları azarlarken gösteriyordu. Çocuklar köpeği tekmelerdi, köpek de kediyi ısırırdı. Bu sade anlatım, aslında hissettiğimiz yoğun duyguları doğru insan yerine bizi korkutmayan hedeflere yönlendirdiğimizi tam olarak betimliyor.

Louise'in erkekler hakkındaki düşünceleri bunun en güzel örneği: "Hepsi pısırık ahlaksızın teki. Erkeklere güven olmaz. Eninde sonunda hepsi sana düşman olur. Erkekler tarafından kullanılmaktan bıktım."

Louise babası tarafından terk edilmişti. Bu gerçekle yüzleşebilseydi, onun tanrısal imajından da, üzerine titrediği baba fantezilerinden de vazgeçmek zorunda kalacaktı. Babasından vazgeçmek zorunda kalacaktı. Bunu yapmaktansa öfke ve güvensizliğini babası yerine diğer erkeklere yönlendirmişti.

Louise farkında olmadan, devamlı onu hayal kırıklığına uğratan ve kızdıran davranışlarda bulunan erkekleri seçiyordu. Öfkesini diğer erkeklere kusabildiği sürece babasına karşı beslediği kızgınlığa kulak vermek zorunda değildi.

Daha önce tanıştığımız Sandy de hamileliği ve kürtaj deneyimi sırasında anne-babasının davranışlarından dolayı hayal kırıklığına uğrayıp kızgınlığını kocasına yöneltmişti. Anne-babasına öfkelenmek için kendisine izin veremiyordu, onlara Tanrı muamelesi yapıyor ve besleyebileceği her tür kızgınlık bu dengeyi tehdit ediyordu.

## ÖLEN HAKKINDA KÖTÜ SÖZ SÖYLENMEZ

Ölüm, tanrısallaşmış anne-babaların sonu olmuyor. Hatta daha da değer kazanmalarını sağlayabiliyor.

Hayatta olan bir anne-babanın zarar vermiş olabileceğini kabul etmek ne kadar zorsa, ölen bir anne-babayı suçlamak daha da zordur. Kendisini koruyamayacak ölüyü eleştirmek, kelimenin tam anlamıyla bir tabudur. Bu yüzden ölüm, en acımasız anne-babayı bile aziz gibi görmemizi sağlar. Ölmüş anne-baba otomatik olarak tanrısallaşır.

Maalesef ölen toksik anne-babaların çocukları, geçmişlerinin duygusal kalıntılarıyla yaşamak zorundadırlar. "Ölen hakkında kötü söz söylenmez" herkes tarafından bilinçsizce tekrarlanan basmakalıp bir nasihat olsa da, bu düşünce tarzı, ölen bir ebeveynle yetişkin çocuğun arasında var olan problemlerin çözümünü engeller.

## "Sen hep benim küçük başarısızlığım olacaksın"

Valerie otuzlu yaşlarda, uzun boylu, ince yapılı bir müzisyendi. Özgüven yetersizliğinden dolayı karşısına çıkan fırsatları değerlendirmediğini düşünen ortak bir arkadaşımız tarafından bana gönderilmişti. Henüz tanışalı on beş dakika olmamıştı ki, kariyerinin çıkmazda olduğunu itiraf etti:

> Bir yıldan fazla oldu şarkı söylemeyeli. Kiramı ödeyebilmek için bir ofiste sekreterlik yapıyorum. Bilmiyorum. Belki de gerçekleşmesi mümkün olmayan bir hayal. Geçen akşam annemlerle yemek yerken bu konulara girdik. Babam da, "Merak etme, sen hep benim küçük başarısızlığım olacaksın," dedi. Eminim fark etmemiştir lafının beni ne kadar incittiğini, ama inanın o cümle yüreğimi parçaladı.

Valerie'ye, böyle bir durumda herkesin kırılabileceğini söyledim. Babası gerçekten acımasız davranmış, hakaret etmişti. Valerie devam etti:

> Tabii bu yeni bir şey değil. Hayat hikâyem. Ailenin günah keçisiydim ben. Her konuda hep ben suçlanırdım. Annemle babamın arası iyi olmadığında da bu benim suçumdu. Bozuk bir plak gibi hep aynı şeyleri söyler dururdu babam. Fakat ne zaman hoşuna giden bir şey yapsam, gurur duyar, arkadaşlarına beni överdi. Tanrım, onun onayını almak şahane bir duyguydu ama çoğunlukla kendimi duygusal bir yoyo gibi hissediyordum.

Bu ilk seanstan sonraki birkaç hafta Valerie'yle çok sıkı çalıştık. Babasına karşı hissettiği kızgınlık ve kırgınlığın büyüklüğünü daha yeni algılıyordu.

Tam o sıralarda babası kalp krizi geçirerek vefat etti. Beklenmedik bir ölüm olduğu için kimse hazırlıklı değildi, herkes yıkılmış, şok olmuştu. Valerie seanslarımız sırasında babasına karşı dile getirdiği kızgınlıktan dolayı çok büyük bir suçluluk duymaya başlamıştı.

Anma töreni sırasında babam övülürken, ne kadar harika bir insan olduğu anlatılırken, kendimi, problemlerimin suçunu ona yüklemeye çalıştığım için aşağılık biri gibi hissettim. Bir şekilde ona çektirdiğim acıyı telafi etmek istedim. Onu ne kadar sevdiğimi ve aslında ona karşı hep ne kadar hırçın davrandığımı düşündüm. Kötü şeylerden bahsetmek istemiyorum artık... Artık hiç önemi yok.

Bir süre kederi yüzünden ilerleme gösteremese de, sonunda Valerie, babasının ölümünün, hayatı boyunca kendisine karşı sergilediği tutumu değiştirmediğini gördü.

## ONLARI KAİDELERİNDEN İNDİRMEK

Tanrısal anne-babalar kural koyar, hüküm verir ve eziyet ederler. Ölü veya diri, anne-babalarınızı tanrısallaştırdığınızda hayatı onların doğrularıyla yaşamayı kabul etmiş oluyorsunuz. Acı veren duyguları hayatınızın bir parçası olarak kabul ediyorsunuz, hatta bazen bu duyguların sizi güçlendirdiğini iddia ediyorsunuz. Buna son vermenin zamanı geldi.

Toksik anne-babalarınızı dünyaya indirdiğinizde, onlara gerçekçi gözlerle bakmaya cesaret edebildiğinizde, aranızdaki ilişkinin güç dağılımını da dengelemeye başlamış olacaksınız.

İKİNCİ BÖLÜM

# "SIRF ÖYLE DEMEK İSTEMEMİŞ OLMAN, SÖZLERİNİN BENİ YARALAMADIĞI ANLAMINA GELMEZ"

## *Yetersiz Anne-Babalar*

Çocuklar ellerinden alınamayacak haklara sahiptirler; beslenmeli, giydirilmeli, barındırılmalı ve korunmalıdırlar. Bu fiziksel hakların yanında duygusal açıdan da doyurulmaya, saygı görmeye ve özsaygılarını besleyecek bir şekilde yetiştirilmeye hakları vardır.

İyi bir terbiye edinirken hatalar yapmalı ve herhangi bir duygusal veya fiziksel tacize uğramadan yetiştirilmelidirler.

Her şeyden önce çocukların çocuk olmaya hakları vardır. İlk yıllarını oyun oynayarak, spontane ve sorumsuzca geçirmeye de. Doğal olarak, çocuklar büyüdükçe, sevecen anne-babalar onlara küçük sorumluluklar yükleyerek olgunlaşma süreçlerini besleyeceklerdir. Ama yüklenen bu sorumluluklar, hiçbir zaman onların çocukluklarından çalmamalıdır.

### DÜNYADA VAR OLMAYI NASIL ÖĞRENİRİZ?

Çocuklar sözel ve sözel olmayan tüm verileri bir sünger gibi çeker, kendilerinde toplarlar. Anne-babalarını dinler, onları izler ve hareketlerini taklit ederler. Sadece aile yaşantısı içerisinde var oldukları ve dış dünyayı tanımadıkları için, evde, kendileri

ve genel olarak insanlar hakkında öğrendikleri her şey beyinlerine işler, evrensel doğruları haline gelir. Çocuk kendi kimliğini, özellikle cinsel kimliğini tanımlamaya çalışırken, anne-babasından gördüklerinden yola çıkar. Son yirmi yıldır anne-babaların görevleri değişmekte olsa da, hâlâ geçerli olan bazı yaptırımlar mevcut:

1. Anne-babalar çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını karşılamalılar.
2. Çocuklarını fiziksel zarara karşı korumalılar.
3. İhtiyaçları olan sevgi, ilgi ve şefkati çocuklarına sağlamalılar.
4. Çocuklarını duygusal zarara karşı korumalılar.
5. Çocuklarına ahlaki değerler edinmeleri konusunda yol göstermeliler.

Tabii ki bu liste daha da uzun olabilir ama bu beş ana görev, başarılı bir anne-babanın temelini oluşturur. Konumuz olan toksik anne-babaların çoğu ilk maddeyi dahi yerine getiremezler. Genelde kendileri duygusal açıdan çökmüş, yıkık hayatlar yaşamaktadırlar. Çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayamadıkları gibi birçoğu onların bakımına ve desteğine muhtaçtır.

Bir ebeveyn çocuğunun üzerine anne-babalık görevlerini yüklerse, aile dinamiği zarar görür, roller belirsizleşir, çarpıtılır, tersyüz olur. Kendi kendine ve hatta diğer aile fertlerine anne-babalık yapmakla yükümlü olan çocuğun örnek alabileceği, taklit etmeye çalışacağı, bir şeyler öğrenebileceği kimse kalmaz. Duygusal gelişiminin tamamlandığı kritik dönemde, örnek alabileceği bir anne-babası olmayan çocuğun kimliği, şaşkınlık dolu bir akıntıya sürüklenip gider.

Bir spor mağazası sahibi olan Les, otuz dört yaşındayken bana geldiğinde tam bir işkolikti ve bu durumdan da hiç memnun değildi.

İşten başka hiçbir şey düşünmediğim için evliliğim mahvoldu. Evde olduğum zamanlarda bile çalışıyordum. Karım bir robot-

la yaşamaktan yorulup beni terk etti. Hayatımda yeni biri var ve onunla da aynı şey oluyor. Bundan nefret ediyorum. Gerçekten nefret ediyorum. Ama nasıl kurtulacağımı bilmiyorum.

Özellikle şefkat ve sevgi dolu duygularını ifade etmekte zorlandığını söyleyen Les, "zevk" kelimesinin onun kelime dağarcığı içinde yer almadığından şikâyet ederdi:

Keşke kız arkadaşımı nasıl mutlu edebileceğimi bilseydim. Fakat ne zaman dertleşmeye başlasak eninde sonunda lafı işe getiriyorum ve o da sinirleniyor. Belki de berbat etmediğim tek şey iş olduğu için böyle davranıyorum.

Yaklaşık yarım saat boyunca ilişkilerini nasıl mahvettiğini anlattı, beni inandırmaya çalıştı.

Beraber olduğum kadınlar onlara yeteri kadar zaman ayırmadığımdan ve sevgi göstermediğimden şikâyet ediyorlar. Dedikleri doğru. Kötü bir kocaydım, şimdi de kötü bir sevgiliyim.

Sonunda onu durdurdum ve "Anladığım kadarıyla kendini iyi hissettiğin tek an çalıştığın zaman. Sence bu neden?" diye sordum.

Yapmayı bildiğim ve iyi yaptığım tek şey. Haftada en az yetmiş beş saat çalışıyorum... Hep böyle çalıştım... Çocukluğumdan beri. Üç erkek kardeşin en büyüğü bendim. Sanırım sekiz yaşımdayken annem sinir krizi geçirdi ve o andan itibaren evimiz hep karanlıktı, perdeler hep kapalıydı. Annem günün çoğunu sabahlığıyla geçirir, hiç konuşmazdı. Onu hep bir elinde kahve fincanı, diğerinde sigara televizyon izlerken hatırlıyorum. Biz okula gidene kadar yerinden kıpırdamazdı o yüzden kardeşlerime kahvaltı hazırlar, öğle yemeklerini beslenme çantalarına yerleştirir ve otobüse yetişmelerini sağlardım. Eve geldiğimizde ya hâlâ televizyon seyrediyor ya da üç saatlik meşhur öğle uykusunda olurdu. Arkadaşlarım sokakta top oynarken ben akşam

yemeğini hazırlıyor, temizlik yapıyordum. Bu durumdan nefret ediyordum ama birinin bu işleri yapması gerekiyordu."

Babasının bu sırada nerede olduğunu sordum.

Babam çok sık iş gezilerine giderdi ve bir süre sonra annem hakkında endişelenmekten vazgeçti. Çoğu zaman misafir odasında uyurdu. Garip bir evlilikleri vardı. Annemi birkaç doktora götürdü ama hiç faydası olmadı. O da pes etti.

Kendini çok yalnız hissetmiş olan küçük Les için ne kadar üzüldüğümü söylediğimde beni reddedip, "Kendime acımaya vaktim olmadı. Yapılacak çok iş vardı," dedi.

## ÇOCUKLUK HIRSIZLARI

Zamanından önce büyümesi gereken ve aslında anne-babasına ait sorumluluklar altında ezilen Les'in çocukluğu, soyguna uğramıştı. Arkadaşları sokakta top oynarken evde anne-babasının görevlerini yerine getiren Les, ailesini bir arada tutabilmek için resmen minyatür bir yetişkin rolüne bürünmek zorunda kalmış, neşeli ve kaygısız bir çocukluk yaşamak için hiç fırsatı olmamıştı. Kimse Les'in ihtiyaçlarına aldırmadığı için o da yalnızlık ve yoksunluk duygularıyla mücadele etmenin yolunu, ihtiyaçları olduğunu inkâr etmekte bulmuş. Les etrafındakilere bakmakla yükümlüydü. Les'in önemi yoktu.

Durumu iki misli üzücü yapan şey, kardeşlerine anne-babalık yapmanın yanında bir de annesine bakmak zorunda kalmasıdır.

Babam seyahatte olmadığı zaman sabah yedide çıkar ve çoğu zaman gece yarısına kadar eve dönmezdi. Sabahları çıkmak üzereyken bana hep, "Bütün ödevlerini yapmayı ve annenle ilgilenmeyi unutma. Onun yeterince yemek yediğinden emin ol. Kardeşlerin sessiz olsunlar. Bak bakalım, annenden bir gülücük ko-

parabilecek misin?" derdi. Zamanımın çoğunu annemi mutlu etmeye çalışmakla harcadım. Bir hareketimle her şeyin normale döneceğinden o kadar emindim ki. Annem normale dönecekti. Ama ne yaparsam yapayım hiçbir şey değişmedi. Hâlâ değişmedi. Bu konuda gerçekten kendimi çok kötü hissediyorum.

Ev işi ve çocuk bakımı sorumluluklarının dışında Les bir de annesinin dert ortağı olmak zorunda kalıyordu. Bu tür görev dağılımları çocukları felakete sürükler, aslında yetişkinlerin üstlenmeleri gereken bu görevlerin çoğunda başarısız olacakları kesindir. Onlardan yetişkin olmaları beklenemez çünkü zaten çocukturlar. Ama neden başarısız olduklarını anlamak çok güçtür; sadece beceriksiz olduklarını düşünüp bu durumdan da müthiş suçluluk duyarlar.

Les'in işkolikliği hem içinde bulunduğu yalnızlıkla yüzleşmek zorunda kalmasını engelliyor, hem de bilinçaltında inandığı daimi başarısızlığın bir şekilde ona engel olmasını sağlıyordu. Devamlı çalışırsa işinde başarılı olabileceğini ve sonunda başarılı olduğu için de sevilmeye değer bir insan olduğunu kanıtlamaya çalışıyordu. Bir bakıma amacı hâlâ annesini mutlu etmekti.

## NE ZAMAN BİTECEK?

Les, anne-babasının toksik gücünün yetişkin hayatı üzerindeki etkisini bir türlü göremiyordu. Birkaç hafta içinde kendi içinde bir değişim yaşamaya başladı.

Kim, "İnsan yedisinde ne ise, yetmişinde de odur," dediyse çok güzel söylemiş. Altı yıldır Los Angeles'ta yaşıyorum ve annemle babam beni hiç rahat bırakmıyorlar. Haftada iki-üç defa mutlaka ararlar. Telefona cevap vermeye korkar oldum. Önce babam açıyor: "Annen depresyona girdi yine. İşinden izin alıp bizi ziyarete gelsen? Ne kadar sevinir biliyorsun." Sonra annem alıyor telefonu ve bana her şeyi olduğumu, ne kadar ömrü kal-

dığını bilmediğini söylüyor. Sen olsan ne dersin? Çoğu zaman uçağa atlayıp hemen koşuyorum. Gitmemenin verdiği suçluluk duygusuyla uğraşmaktan daha iyidir. Ama onlara yetmiyor. Hiç masraf etmesem daha iyi olacak. Belki de bu kadar uzağa taşınmamalıydım.

Küçük yaşta anne-babalarının sorumluluklarını üstlenen, hatta onlara bakmak zorunda kalan çocukların, yetişkin hayatlarında yoğun bir suçluluk ve fazla gelişmiş bir sorumluluk duygusu hissetmelerinin normal olduğunu söyledim. Bu çocuklar büyüdüklerinde her şeyin sorumluluğunu üzerlerine alıp, zaman zaman yetersiz kalıp, bundan suçluluk duyup bir sonraki denemelerinde sorumluluklarını iki katına çıkarırlar. Gittikçe büyüyen bir başarısızlık hissi oluşturan bu devridaim, insanın yaşam enerjisini yavaş yavaş tüketir.

Çocukluğu boyunca anne-babasının beklentileriyle mücadele etmek zorunda kalan Les, iyiliğinin aile için yerine getirdiği sorumluluklarla ölçüldüğü sonucuna varmıştı. Yetişkin yaşantısında da anne-babasının beklentilerinin yerini içsel bir savaş almış, kendini en iyi hissettiği işe yoğunlaşmasını sağlamıştı.

Sevmeyi ve sevilmeyi öğrenebileceği bir ortam olmamıştı hayatında. Çocukluğunda duygusal yönden beslenmediği için, hislerini dış dünyaya kapatmıştı. Maalesef istediği zaman bile kalbini açamadığını fark etmişti.

Duygusal yönden kimseye açılamamanın yaşattığı şoku ve hüsranı anladığımı fakat kendisine karşı anlayışlı olması gerektiğini söyledim. Çocukluğunda bunları ona öğreten olmamıştı. Kendi başına öğrenmesi zor şeylerdi.

"Daha 'Do' nerede bilmiyorken senden bir piyano konçertosu çalmanı beklemek gibi bir şey bu!" dedim. "Öğrenebilirsin ama kendine, temel kuralları öğrenmek, pratik yapmak ve birkaç kere de başarısız olmak için zaman vermelisin."

## "BEN YAPMAZSAM, KİM YAPACAK?"

Sevgili Abby:
Çılgın bir ailem var. Beni kurtarır mısın?

– Umutsuz

Hastalarımdan biri bu notu on üç yaşındayken yazmıştı. Şimdi kırk iki yaşında boşanmış bir mali müşavir olan Melanie bana geldiğinde çok büyük bir depresyon geçiriyordu. Aşırı zayıf olmasına rağmen son zamanlarda çektiği uykusuzluğun yüzüne verdiği zarar olmasa güzel sayılabilecek bir kadındı. Kendisi hakkında rahatça konuşabilen, oldukça açık biriydi.

Kendimi devamlı umutsuz hissediyorum. Hayatım kontrolden çıkmış gibi geliyor. Duruma bir türlü hâkim olamıyorum. Kendimi gün geçtikçe derinleşen bir kuyunun içine gömüyormuşum gibi geliyor.

Açıklamasını istedim. Dudağını ısırıp başını benden uzağa doğru çevirdi, gözlerini kaçırdı:

İçimde bir boşluk hissediyorum... Hayatımda hiç kimseye bağlı olduğumu hissedemedim. İki kere evlenip ayrıldım. Erkek arkadaşlarımla aynı evi paylaştım ama bir türlü doğru insanı bulamıyorum. Kendime hep ya tembel aylakları ya da alçak herifleri seçiyorum. Tabii sonra da onları doğru yola sokma görevi bana düşüyor. Hep beraber olduğum erkekleri düzeltebileceğimi düşünüyorum. Onlara borç veriyor, evime yerleşmelerine izin veriyorum. Birkaçına iş bile buldum. Bunların hiçbiri işe yaramıyor ama ben de bir türlü ders almıyorum. Onlar için ne yaparsam yapayım beni sevmiyorlar. Bu heriflerden biri, bir keresinde çocuklarımın önünde dövdü beni. Bir başkası arabamı çalıp ortadan kayboldu. İlk kocam beni devamlı aldatıyordu. İkincisi de sarhoşun tekiydi.

Melanie farkında olmadan, hep başkalarına ihtiyaç duyarak, yani duygusal bir bağımlılıkla yaşayan bir kişinin davranış tarzını tanımlıyordu. Aslında bu açıklamalar bir alkoliğin ya da uyuşturucu bağımlısının partnerlerinde görülen davranışlardı. Kimyasal bir bağımlılığı olan eşini "kurtarma" sorumluluğunu üzerine alan kişinin hayatının kontrolden çıkışını tasvir ediyordu.

Son yıllarda duygusal bağımlılığın tanımı genişletildi ve artık çeşitli davranış bozukluğu sergileyen eşlerinden kendilerini sorumlu hisseden, onları kurtarmaya çalışan tüm "kurbanları" da içine alıyor.

Melanie'nin problemli erkeklere doğru bir çekim hissettiği gerçekti. Yeterince yardım eder, sever, endişelenir, onların hatalarını gizler ve davranışlarının yanlışlığını görmelerini sağlayabilirse onların da kendisini seveceğine inanıyordu. Ama sevmediler. Kendisine seçtiği bencil erkekler sevgiden yoksundular. Ve sürekli aradığı sevginin yerinde de bu yüzden hep bir boşluk vardı. Kendisini kullanılmış hissediyordu.

Melanie'nin duygusal bağımlılık tanımını daha önce de duyduğunu öğrendim. Bu tanımlama, ikinci kocasıyla birlikteyken, alkoliklerin aile fertlerinin katıldığı Al-Anon toplantılarından birinde de karşısına çıkmıştı. Kendisinin duygusal bir bağımlı olmadığına emin olan Melanie, sadece erkekler konusunda şanssız olduğunu düşünüyordu. Kocası Jim'in alkolü bırakması için elinden ne geliyorsa yapmıştı. Sonunda barda tanıştığı bir kadınla beraber olduğu için kocasını terk etmişti.

Melanie bir kez daha doğru insanı aramaya başlamıştı. Problemlerinin sorumluluğunu birlikte olduğu erkeklere yükleyebiliyor ama bir yandan da her birini ayrı birer deneyim olarak görüyordu. Hayatındaki insanların aralarındaki ilişkiyi, eş seçme tarzıyla oluşturduğu düzeni göremiyordu. Sevgi dolu, sevecen ve yardımsever bir kadını takdir edecek bir erkeği aradığını düşünüyordu. Dünyada böyle bir kadını sevecek bir erkek olduğuna emindi. Duygusal bağımlılığı yüce bir meziyet gibi görüyordu.

Melanie yardımseverlik olarak tanımladığı davranışların onu

tükettiğinin farkında değildi. Kendisi hariç herkesin yardımına koşuyordu. Hayatındaki erkeklerin arkasını toplayarak, aslında onların sorumsuz davranışlarını kendisinin nasıl da teşvik ettiğini göremiyordu. Çocukluğundan bahsettiği zaman her şey netleşti. Başı dertten kurtulmayan erkekleri "kurtarma" mücadelesi, babasıyla arasındaki ilişkinin adeta bir tekrarıydı:

> Çok garip bir ailem vardı. Babam çok başarılı bir mimardı fakat huysuzluklarıyla herkesi çileden çıkarırdı. En ufak bir olayda telaşa kapılır, yıkılırdı. Mesela ben ne zaman erkek kardeşimle kavga etsem ya da biri babamın park yerine arabasını park etmiş olsa kendini kaybeder, odasına kapanır, yatağın üzerine yığılıp ağlamaya başlardı. Aynı bir bebek gibi! Sonra annem de benzer bir çöküş yaşar, küvete su doldurup içine girerdi. Babamla hep ben uğraşmak zorunda kalırdım. O bir yandan hıçkıra hıçkıra ağlarken ben de yanında oturur, kendini daha iyi hissetmesi için ne yapabileceğimi düşünürdüm. Ne yaparsam yapayım değişen bir şey olmaz, babamın krizi bitince kendiliğinden her şey normale dönerdi.

Melanie'ye duygu ve davranışlarını tartması için kendi hazırladığım bir testi verdim. Duygusal bağımlılığın başlıca özelliklerini tanımlayan bir listeydi bu. Yıllardır kullandığım bu kontrol mekanizması, birçok hastamın duygusal bağımlılıkları olup olmadığını net bir şekilde ortaya çıkardı. Size uygun olduğunu düşünüyorsanız, lütfen bir göz atın.

### Duygusal bağımlılık testi

1. Bana maliyeti ne olursa olsun, onun problemlerini çözmek ve acısını azaltmak hayatımdaki en önemli şey.
2. Kendimi iyi hissetmem onun onayına bağlı.
3. Davranışlarının sonuçlarından onu koruyorum. Onun adına yalan söylüyor, bir şeyleri örtbas ediyor ve başkalarının onun hakkında kötü şeyler söylemesine izin vermiyorum.

4. Her şeyi benim yaptığım gibi yapması için çok çaba sarf ediyorum.
5. Kendi duygu ve isteklerimi devamlı göz ardı ediyorum. Benim için sadece onun nasıl hissettiği ve ne istediği önemli.
6. Onun tarafından reddedilmemek için ne gerekiyorsa yaparım.
7. Bana kızmaması için ne gerekiyorsa yaparım.
8. Fırtınalı ve dram yüklü bir ilişki benim için şehvetli, tutkulu bir ilişki demektir.
9. Mükemmeliyetçiyimdir ve aksayan, bozulan her şey için kendimi suçlarım.
10. Çoğu zaman kendimi kullanılmış, takdir edilmemiş biri gibi hissediyor ve çok sinirleniyorum.
11. Hiçbir şey doğru gitmiyorken bile her şey iyiymiş gibi yapıyorum.
12. Onun beni sevmesini sağlamaya çalışmak hayatımı yönetiyor.

Melanie her cümleyi kendisi için doğruladı! Duygusal açıdan ne kadar bağımlı olduğunu anlaması onu şoke etti. Bu bağımlılığın babasıyla arasındaki ilişkiden yola çıktığını görmesinin, onun için ne kadar önemli olduğunu söyledim. Babası ağladığı zaman kendini nasıl hissettiğini hatırlamasını istedim:

İlk başlarda beni çok korkutuyordu. Babam ölecek sanıyordum ve sonra kimin bana babalık yapacağı konusunda ciddi endişelerim vardı. Sonra onu bu halde görmekten utanç duymaya başladım. Çoğunlukla korkunç bir suçluluk duygusu hissediyordum, ne olsa kendimi suçluyordum. Onu hayal kırıklığına uğrattığımı düşünüyordum. Onu mutlu edemediğim için kendimi hep çaresiz hissettim. Babam dört sene önce öldü. Ben de iki çocuğu olan kırk iki yaşında bir yetişkinim ama kendimi hâlâ suçlu hissediyorum.

Sağlıklı bir özgüven kazanabilmesi için babasına en çok ihtiyaç duyduğu bir dönemde ona bakmak zorunda kalan Melanie, anne-babasının tüm ebeveyn sorumluluklarını üstlenmişti. Bir erkekle yaşadığı ilk duygusal ilişki babasıylaydı ve bu ilişki içerisinde hem babasının ihtiyaçları altında eziliyor hem de onu tatmin edememenin getirdiği bir suçluluk duygusu taşıyordu. Yanında olmadığı zaman bile babasını memnun etme çabalarından vazgeçmemişti. Onun yerine varlıklarına ihtiyaç duyduğu başka problemli erkekler bulmuştu. Babasının yerine koyduğu erkekleri bularak hem suçluluk duygusunu azaltmaya çalışıyor hem de çocukluğunda yaşadığı duygusal yoksunluk ortamını yeniden yaratıyordu.

Melanie'ye, babasından görmediği sevgi ve ilgiyi hiç annesinden alıp almadığını sordum.

> Annem çok uğraştı ama zaten çoğu zaman hastaydı. Devamlı doktordan doktora koşuyor ve koliti azdığında da yataktan çıkamıyordu. Doktorlar sakinleştirici ilaç vermişlerdi. Annem de ilaçları sanki patlamış mısır yiyormuşçasına tüketiyordu. Bilemiyorum, belki de tam anlamıyla bağımlısı olmuştu sakinleştiricilerin. İlaçlar yüzünden çoğunlukla baygın bir haldeydi. Aslında bizi, evi temizlemeye gelen kadın büyüttü diyebilirim. Yani annem hem vardı hem yoktu. On üç yaşındayken Sevgili Abby köşesine bir mektup yazdım. İşin en tuhaf yanı da annemin mektubu bulması oldu. Benimle gelip konuştuğunu, neden bu kadar mutsuz olduğumu sorduğunu düşündüyseniz yanıldınız. Herhalde hissettiklerimin onun için bir önemi yoktu. Sanki ben o evde yaşamıyordum.

## GÖRÜNMEZ ÇOCUK

Tüm enerjilerini kendi fiziksel ve duygusal varoluşları için harcayan anne-babalar, çocuklarına hep aynı mesajı gönderirler: "Duygularının hiçbir önemi yok. Önemli olan sadece benim varlığım." Yeterince ilgi ve değer görmeyen bu çocuklar, ken-

dilerini yavaş yavaş görünmez hissetmeye başlarlar; sanki yaşamıyorlardır.

Çocukların özdeğer duyusunun gelişebilmesi için ihtiyaç ve duygularının anne-babaları tarafından fark edilmesi, geçerli kılınması gerekir. Maalesef Melanie'nin babasının duygusal ihtiyaçları o kadar yoğunmuş ki, kızının ihtiyaçlarını fark edememiş. Ağladığı zamanlarda, Melanie yanında olmasına rağmen, o kızına aynı değeri verememiş. Melanie ayrıca annesinin Sevgili Abby köşesine yazdığı mektubu bulduğunu da biliyordu fakat annesi de kızının ihtiyaçları hakkında hiçbir yorum yapmamıştı. Annesinden de babasından da aldığı yanıt oldukça netti: Onlar için bir hiçti, önemsiz, değersiz biriydi. Bu yüzden Melanie kendisini anne-babasının ruh durumu çerçevesinde tanımlamak zorunda kalmıştı. Onlara kendilerini iyi hissettirebiliyorsa, Melanie iyiydi. Onlara kendilerini kötü hissettiriyorsa, Melanie kötüydü.

Sonuç olarak, yetişkin Melanie kendini tanımlamakta zorlanıyordu. Bağımsız duyguları, düşünceleri ve ihtiyaçları hayatı boyunca arka planda kalmıştı. Kim olduğunu ve bir ilişkiden neler beklemesi gerektiğini bilmiyordu.

Bana gelmeye başladığında Melanie, zaten anne-babasına olan kızgınlığını ifade etmeye başlamıştı. Tedavisi boyunca bu öfkenin ve duygusal ihmalin yarattığı derin yaraları detaylı bir şekilde işledik. Melanie kendi kendine ilişkilerinde sınırlar koymayı öğrendi, nasıl ve ne kadar fedakârlıkta bulunabileceğine karar verebilir hale geldi. Kendi haklarına, ihtiyaçlarına ve duygularına saygı duymayı öğrendi. Tekrar görünür bir insan haline geldi.

## ORTADAN KAYBOLAN ANNE-BABA

Şimdiye kadar hep duygusal yönden çocuklarını ihmal eden anne-babalardan bahsettik. Ortadan kaybolan anne-babaların verdiği zarar da kendi başına büyük problemler yaratabiliyor aslında.

Uyuşturucu bağımlısı gençlerle çalıştığım bir hastanede yirmi iki yaşındaki Ken'le tanıştım. İnsanı delip geçen koyulukta gözlere sahip olan Ken, oldukça zayıf ve esmerdi. İlk grup toplantımızda hemen kendisini belli etti. Düşüncelerini açıkça ifade edebilen akıllı bir gençti ama bir o kadar da kendi kendini aşağılayan bir mizah anlayışı vardı. Beraber olduğumuz doksan dakika boyunca yerinde zor oturdu, gözle görülebilecek derecede gergindi. Tanıştığımız ilk gün, grup toplantısından sonra kalmasını ve bana kendisinden bahsetmesini rica ettim. Önce amacımın ne olabileceğini anlayamadığından olmalı, çok sert, kabadayıvari bir cevap verdi. Daha sonra yumuşayıp benimle paylaşmaya başladı.

Okuldan hep nefret ettim. Başka şansım olmadığı için de on altı yaşımdayken askere yazıldım. Zaten askerde uyuşturucularla kafayı yedim. Kendimi bildim bileli her zaman her şeyi berbat ederim.

Anne-babasının askere yazılması hakkında ne düşündüklerini sordum.

Sadece ben ve annemdik. Bayılmadı ama bir yandan da benden kurtulmuş olmaktan memnundu sanki. Başım beladan hiç kurtulmadı ve ona hayatını rezil ettim. Annemi idare etmek çok kolaydı. Ne istersem isteyeyim yapmama izin veriyordu.

Babasının bu sıralarda nerede olduğunu sordum.

Annemle babam ben sekiz yaşımdayken boşandılar. Annem boşandıktan sonra kafayı yedi. Babam çok kafa bir insandı. Beraber bir sürü baba-oğul şeyleri yapardık. Televizyonda spor kanallarını seyrederdik, arada bir beni maça bile götürürdü. İlişkimiz harikaydı. Evden ayrıldığında hüngür hüngür ağladım. Bana hiçbir şeyin değişmeyeceğini, hâlâ benimle televizyon izlemeye geleceğini, her Pazar görüşeceğimizi ve dost olacağımızı söylemişti. Ne kadar salakmışım; ona hemen inanmıştım. İlk

birkaç ay oldukça sık görüştük. Sonraları ayda bir kere, daha sonra iki ayda bir görüşmeye başladık. Bir süre sonra artık hiç görüşmüyorduk. Birkaç kere aradığımda çok meşgul olduğunu söyledi. Evden ayrıldıktan bir sene sonra üç çocuklu bir kadınla evlendiğini ve başka bir eyalete taşındığını öğrendim. Yeni bir ailesi olduğunu kavramam çok zor oldu. Beni o kadar çabuk unuttu ki, demek onları daha çok seviyordu.

### "Bu sefer her şey farklı olacak"

Ken kabadayı hallerinden hızla vazgeçti. Babası hakkında konuşmak belli ki onu rahatsız ediyordu. Babasını en son ne zaman gördüğünü sordum.

On beş yaşımdaydım. Sadece Noel kartı almaktan sıkılmış, ziyaretine gidip sürpriz yapmaya karar vermiştim. O kadar heyecanlıydım ki. Sanırım, tam on dört saat otostop yaparak evine vardığımda beni çok büyük bir sevinç gösterisiyle karşılamasını bekliyordum ama hiç de öyle olmadı. Hareketleri oldukça sevecendi ama sanki hiç de önemli bir olay değilmiş gibi davrandı. Bir süre sonra kendimi çok kötü hissetmeye başladım. Sanki birbirimize yabancı gibiydik. Karısının, çocuklarının üstüne düşüyordu, ben de bir köşede aşağılık bir herif gibi tek başıma oturuyordum. O akşam oradan ayrıldığım zaman ciddi bir şekilde kafayı buldum. Onu hâlâ sık sık düşünüyorum. Burada olduğumu bilmesini kesinlikle istemem. Buradan çıkar çıkmaz tekrar görüşmeyi deneyeceğim. Bu sefer farklı olacak. Erkek erkeğe konuşacağız.

Babası onu terk ettiğinde Ken'in hayatında derin bir boşluk yaratmış oldu. Ken yıkılmıştı. Evde ve okulda yaramazlık yaparak öfkesiyle başa çıkmaya çalışmıştı. Bir anlamda babasına sesleniyordu. Bilinçaltında babasının onu yola sokmak için geri döneceğini düşünüyordu. Fakat babası bu sessiz çağrılara cevap vermemişti.

Babası hayatının bir parçası olmak istememesine rağmen

Ken, bir gün onun sevgisini yeniden kazanacağı hayaliyle yaşıyordu. Geçmişte beslediği umut sonuçta onu hayal kırıklığına uğratmıştı. Ken de çözümü uyuşturucularda bulmuştu. Bu duygusal zincirden onu kurtarmamız gerekiyordu; aksi takdirde hayatı boyunca babasının sevgisini kazanmaya çalışacak, hayal kırıklığına uğrayıp uyuşturucuya dönecekti.

Farkında olmadan Ken babasının evden ayrılmasının tüm sorumluluğunu kendi üzerine almıştı. Zamanında babasının onun yüzünden evden ayrıldığına kendini inandırmıştı. Bu suçluluk duygusu eninde sonunda Ken'in kendisinden nefret etmesiyle sonuçlanacaktı. Hayatta bir amacı, hedefi olmayan bir genç adam olmuştu. Zekâsına rağmen okulda başarısız olmuş, askere yazılmanın sorunlarını çözeceğini düşünmüştü. Askerde de mutsuz olunca içindeki boşluğu uyuşturucuyla doldurmaya, acısını bastırmaya çalışmıştı.

Ken'in babası, boşanma öncesi yeterli bir ebeveynken, evden ayrıldıktan sonra çocuğunun ihtiyacı olan iletişimi sağlayamamıştı. Babasının yetersizliği, Ken'in özgüven ve özsaygı gelişimini olumsuz etkilemişti.

Aslında mutlu boşanma diye bir şey gerçekten yok. Boşanma bazen en iyi çözüm olsa bile her zaman için aile fertlerinin tümünü bir şekilde etkiliyor. Boşanan anne-babaların aslında eşlerinden ayrıldıklarını fakat ailelerini boşamayacaklarını anlamaları gerekiyor. Hayatlarını alt üst eden bir boşanma sürecinden geçseler bile anne-babaların, çocuklarına karşı olan sorumlulukları aynı şekilde devam eder, bu durumun çocuklarını terk etmeleri için bir açık kapı olmadığını bilmeleri gerekir.

Bir anne ya da babanın evden ayrılması ve kendini çekmesi, bir çocuğun hayatında ciddi bir çöküntü ve boşluk yaratır. Unutmayın ki, çocuklar aile içerisinde ortaya çıkabilecek her türlü tatsızlıkta kendilerini suçlarlar. Boşanmış anne-babaların çocukları kendilerini özellikle suçlu hissederler. Ortadan kaybolan bir anne-babanın çocukları, hayatları boyunca acısını çekecekleri bir darbe yemiş olurlar, görünülmezlik hisleri pekişmiş olur.

## ASLINDA YAPMADIKLARI ACI VERİR

Bir anne-baba çocuğunu dövüyorsa ya da devamlı azarlıyorsa, çocuğun maruz kaldığı tacizin zararlarını teşhis etmek kolaydır. Fakat yetersiz ve problemli anne-babaların toksik değerlerini belirlemek oldukça zordur. Bir anne-baba çocuğuna yaptıklarıyla değil de yapmadıklarıyla zarar vermişse, o çocuklar büyüdüklerinde hayatlarındaki problemlerle anne-babalarının davranışları arasındaki ilişkiyi göremezler, var olan bağlantıları inkâr ederler.

İşimizi zorlaştıran bir başka etken de, toksik anne-babaların çoğunlukla kendilerinin acınacak durumda olmalarıdır. Çaresiz ve sorumsuz çocuklar gibi davranan bu anne-babaların çocukları onları adeta kanatları altına almışlardır; her fırsatta onları korurlar.

Her ne kadar çocuklar, "Bana acı vermek istemediler," ya da "Ellerinden bu kadarı geliyordu," tarzı mazeretler üretse de, bu anne-babaların çocuklarına karşı olan sorumluluklarını yerine getirmedikleri gerçeğini değiştirmez. Görevlerini yerine getirmedikleri için de çocuklarını örnek alabilecekleri sağlıklı bireylerden mahrum etmiş oldular. Anne-babalarının desteği olmadan bu çocukların duygusal gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları da çok zor.

Yetersiz bir anne-babanın yetişkin çocuğuysanız, altında ezildiğiniz sorumluluklara ve suçluluk duygusuna bir alternatif bulmanız, bu duygulardan kurtulmanız mümkün değil. Onların dengesizlikleri sizin yaşam tarzınız haline gelmiştir ama bu yolu siz seçmediniz.

Artık bir seçme şansınız var. Çocukluğunuzu yaşayamadan üzerinize birçok sorumluluğun yüklendiğini itiraf edin. Bu sorumlulukların ağırlığı altında hayat enerjinizin haksız yere azaldığını kabul edin. Kendinize bu şansı tanırsanız, birden varlığının farkında olmadığınız bir hayat gücü rezervine kavuşacaksınız. Bu hayat gücünü şimdiye kadar toksik anne-babanız için harcadınız. Artık bu güçten yararlanma sırası sizde.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

# "NEDEN KENDİ HAYATIMI YAŞAMAMA İZİN VERMİYORLAR?"

## *Kontrolcüler*

Kontrolcü bir anneyle yetişkin çocuğu arasındaki hayali bir konuşmaya kulak misafiri olalım. Böyle bir sohbetin gerçekleşmeyeceğini size garanti edebilirim. Halbuki bu anne ve çocuk gerçek duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebilselerdi birbirlerine şunları söylerlerdi:

**Çocuk:** Neden böyle davranıyorsun? Hiçbir yaptığımı beğenmiyorsun. Bana olgun biriymişim gibi davranamayacak mısın hiç? Doktor olmazsam babam için bir şey fark etmez ki? Kiminle evlendiğim senin için neden bu kadar önemli? Beni ne zaman rahat bırakacaksın? Neden sanki her kararımı sana acı çektirmek için veriyormuşum gibi davranıyorsun?

**Kontrolcü Anne:** Benden uzaklaştığın zaman hissettiğim acıyı sana anlatamam. Bana ihtiyaç duymana ihtiyacım var. Seni kaybedebileceğim düşüncesine dayanamam. Sen benim hayatımsın. Hayatında korkunç yanlışlar yapmandan korkuyorum. Sen acı çekersen ben paramparça olurum. Bir anne olarak başarısız olduğumu görmektense ölmeyi tercih ederim.

## "SENİN İYİLİĞİN İÇİN"

Aslında kontrol kelimesi kötü bir kelime olmak zorunda değil. Bir anne üç yaşındaki çocuğunun caddeye atlamasını önlemek için elinden tutarsa o anneye kontrolcü değil tedbirli anne deriz. Çocuğunun korunma ihtiyacından yola çıkarak gerçekçi bir şekilde ona yol gösteriyor, rehberlik ediyor.

Yerinde kontrol on yıl sonra çocuk karşıdan karşıya geçmeyi öğrendikten sonra da anne hâlâ elinden tutuyorsa o zaman fazla, gereksiz kontrol haline dönüşür.

Anne-babaları tarafından denemeye, araştırmaya, yönetmeye, gözlemleyip taklit etmeye, denerken yanılmaya ve bu yolla öğrenmeye teşvik edilmeyen çocuklar, çoğunlukla kendilerini çaresiz ve yetersiz hissederler. Evhamlı anne-babaların yetiştirdiği çocuklar büyüdüklerinde evhamlı, ürkek bireyler olup endişe dolu hayatlar sürdürürler. Bu yüzden de anne-babaları hayatlarını yönetmeye, her işlerine karışmaya devam ederler.

İhtiyaç duyulmama korkusu, kontrolcü anne-babaların çocuklarının acizliğini teşvik etmelerine yol açar. Çocukları büyüyüp evden ayrılınca hissedecekleri kaybın önüne geçmeye çalışırlar. Kontrolcü anne-babaların kimlikleri anne-babalık görevleriyle öyle özdeşleşmiştir ki, çocuklarının bağımsızlıklarını kazanmasını bir ihanet, terk edilme olarak nitelendirirler.

Kontrolcü anne-babanın davranışlarını sinsi kılan unsur, hareketlerinin dışarıdan "ilgilenme" olarak görünebilmesidir. "Senin iyiliğin için," "Senin için yaptım," "Seni çok sevdiğim için," tanımlamaları aslında hep aynı şeyi ifade ediyor: "Seni kaybetmekten korktuğum için bunu yapıyorum ve bu yüzden acı çekmene bile razıyım."

## DOĞRUDAN KONTROL

Anne-babaların çocuklarını doğrudan kontrol etmeye çalıştıkları da görülür. "Dediğimi yapmazsan bir daha seninle asla konuşmam," "Ya dediğimi yaparsın ya da bir daha bir kuruş ala-

mazsın benden," "Söylediklerimizi yapmazsan artık bu ailenin bir parçası olamazsın, seni evlatlıktan reddederim," "Senin yüzünden kalpten gideceğim. Niye dediğimi yapmıyorsun?" Her şey ortada.

Çocuklarını bu şekilde kontrol altına almaya çalışan anne-babalar, bir yandan onların gözlerini korkuturken bir yandan da küçük düşürür, utandırırlar. Anne-babanın duygu ve ihtiyaçları çocuklarınınkinden önce gelir. Bir uyarı zinciri pençesinde çocuklar, kendi düşünce ve isteklerini değersiz, gereksiz detaylar olarak görmeye başlarlar. Bu ilişkide tartışılmaz bir güç dengesizliği vardır.

Otuz altı yaşındaki Michael konumuza çok uygun bir örnek. Reklam dünyasında çalışan sevimli Michael bana geldiğinde evliliği hakkında endişeleri vardı. Altı senelik eşini çok seviyordu fakat karısıyla anne-babası arasındaki anlaşmazlıklar yüzünden evliliği oldukça zedelenmişti.

Kaliforniya'ya taşınana kadar ciddi bir problem yoktu. Sanırım annem geçici olarak taşındığımı düşündü. Ona biriyle tanıştığımı ve onunla evlenmek istediğimi söylediğimde Kaliforniya'ya temelli olarak yerleşmek istediğimi anladı. İşte o zaman eve dönmem konusunda baskı yapmaya başladı.

Michael'dan bu "baskı" konusunda açıklama yapmasını istedim.

Düğünden yaklaşık bir sene sonra, tam annemlerin evlilik yıldönümü kutlaması için Boston'a gitmek üzereyken, eşim gribe yakalandı. Gerçekten çok hastaydı. Onu yalnız bırakmamak için annemi arayıp seyahatimizi iptal etmek istediğimi söyledim. Birden telefonda ağlamaya başladı. "Eğer gelmezsen ben ölürüm," dedi. Ben de dayanamayıp Boston'a gittim. Partinin olacağı gün sabahtan oradaydım. Daha uçaktan iner inmez, bir hafta kalsan ne güzel olur diye ısrar etmeye başladılar. Ben hiç yorum yapmayıp ertesi gün Kaliforniya'ya geri döndüm. Bir gün sonra babam aradı: "Anneni hasta ettin. Senin yüzünden

ölecek kadın. Bütün gece ağladı arkandan. Kriz geçirecek diye korkuyorum." Ne yapmamı istiyorlar anlamıyorum. Karımdan boşanıp Boston'a geri mi döneyim? Evlerindeki odama mı taşınayım?

Michael'ın annesiyle babası, tam üç bin mil öteden bile onu yönetebiliyorlardı. Anne-babasının eşini kabullenip kabullenemediklerini sorduğumda, Michael'ın yüzünde gözle görülür bir kızgınlık belirdi.

Tabii ki hayır! Ne zaman arasalar hiç onun hatırını sormazlar. Hatta telefonda ondan bahsetmiyorlar bile. Sanki hiç yokmuş gibi davranıyorlar.

"Onlara neden böyle davrandıklarını sordun mu hiç?" dedim. İşte o zaman utanarak:

Keşke sorsaydım. Ondan hep annemle babamın bütün kapris-lerini çekmesini bekliyorum. Şikâyet ettiği zaman da anlayışlı davranmasını istiyorum. Gerizekâlı mıyım neyim? Annemle babam durmadan karımın üstüne gidiyorlar, ona işkence yapıyorlar ve ben de acı çekmesine izin veriyorum.

Michael'ın suçu, bağımsızlığına kavuşmuş olmasıydı. Çaresiz kalan anne-babası çözümü tek bildikleri yola başvurmakta buldular: Kendilerini çekmek ve sonunun kötü olacağı hakkında uyarıda bulunmak.

Çoğu kontrolcü anne-babanın olduğu gibi, Michael'ın annebabası da bencildi. Michael'ın mutluluğuyla gurur duyacaklarına tehdit edildiklerini düşünüyorlardı. Kaliforniya'ya iş fırsatlarını değerlendirmek için değil de, onları cezalandırmak için gittiğine inanıyorlardı. Âşık olduğu için değil de, onlara inat olsun diye evlenmişti. Karısı gerçekten grip olmamıştı, onları üzmek için hasta numarası yapıyordu.

Anne-babası, Michael'ın karısıyla onlar arasında seçim yapmasını istiyorlardı. Hiçbir tartışmanın ortası yoktu: Ya hep ya

hiç. Hâkimiyetlerini açıkça korumaya çalışan anne-babalar acımasızlardır. Erişkin çocukları bir parça bağımsızlıklarını göstermeye başladıklarında, onları vefasızlıkla suçlarlar, hüsran ve kızgınlıklarını saklamazlar.

Bana ilk geldiğinde Michael, asıl problemin evliliği olduğunu düşünüyordu. Kısa sürede aslında evliliğinin, anne-babasıyla arasında taşınmasıyla başlayan güç mücadelesinin bir kurbanı olduğunu anladı.

Kontrolü elden bırakmak istemeyen anne-babalar için çocuklarının evliliği ciddi bir tehdit teşkil eder. Çocuklarının sadakatini, bu yeni insanla kaybedeceklerinden korkarlar. İşte bu yüzden anne-baba ve eş arasında dehşet verici tartışmalar çıkar ve erişkin çocuk ne yapacağını bilemez halde iki tarafın arasında kalır.

Bazı anne-babalar çocuklarının evliliğini eleştirir, iğneleyici yorumlarla bu ilişkinin yürümeyeceğini iddia eder. Bazıları da, Michael'ın anne-babasının yaptığı gibi, yeni eşin varlığını bile kabul etmek istemezler. Eninde sonunda ortaya çıkan durum yüzünden çocuklarının evliliği zarar görür.

### "Neden annemle babama taviz veriyorum?"

Gücün göstergesi ve anadili olan para, kontrolcü anne-babaların da demirbaş aletidir. Birçok toksik anne-baba, maddi imkânlarını kullanarak çocuklarını kendilerine bağımlı hale getirirler.

Kim, bana geldiğinde çeşitli endişeleri vardı. Eşinden boşanmış, ergenlik yaşında iki çocuğu olan, kırk bir yaşında, oldukça şişman bir kadındı. İşinde de mutsuzdu. Kendini kapana kısılmış hissediyordu. Kilo vermek, kariyerinde ilerlemek, hayatına yeni bir yön vermek istiyordu. Doğru insanı bulduğunda mutluluğa kavuşacağına, bütün sorunlarının çözüme ulaşacağına inanıyordu.

Hayatında ona bakacak bir erkek olmadığında kendini değersiz hissettiği, ilk seansta belli olmuştu. Bu fikre nasıl kapıldığını sordum Kim'e.

Kocamdan değil. Aslında benim ona bakmam gerekiyordu. Üniversiteden mezun olduktan sonra tanıştık. Yirmi yedi yaşındaydı ama hâlâ anne-babasıyla yaşıyordu. Henüz hayatta ne yapacağına karar verememişti. Ama duyarlı ve romantik biriydi ve ben de ona âşık oldum. Babam ilişkimizi onaylamadı. Bir yandan da beceriksizin birini bulduğum için memnun olmuştu sanki. Evleneceğim diye diretince, babam bir süre bize bakacağını söyledi. Hatta kocama şirketinde iş bile verebileceğini söyledi. Tabii bu anlattıklarım babamın harika bir insan olduğu imajını yaratıyor. Maalesef bizim için yaptıkları yüzünden hayatımız üzerinde söz hakkına sahip olmuştu. Evli olmama rağmen hâlâ babasının küçük kızıydım. Babam durmadan bize parasal yardım yapıyor ama karşılığında da hayatımızı nasıl yaşamamız gerektiğini söyleyebiliyordu. Ben sanki evcilik oynuyordum, bebeklerimi büyütüyordum ama...

Kim sözünü yarıda bıraktı. "Ama ne?" diye sordum. Başını öne eğdi ve sözüne devam etti:

Ama hâlâ babamın bana bakmasına ihtiyacım vardı.

Erkeklere olan bağımlılığı ile babasıyla olan ilişkisi arasında bir bağlantı görüp göremediğini sordum.

Babam tartışmasız hayatımdaki en önemli, en güçlü insandı. Küçükken bana tapardı ama büyüyüp fikir sahibi olmaya başlamamı kaldıramadı. Ne zaman çelişkiye düşsek bağırıp çağırır, beni azarlar ve hakaret ederdi. Çok korkunçtu. Ergenlik çağımda para konusunda çok çektirdi. Cömert davrandığı zamanlarda kendimi güvende hissederdim. Bazen de okul ihtiyaçlarımı karşılayacak ya da sinemaya gidecek parayı verene kadar bana yapmadığını bırakmaz, elinden geldiğince küçük düşürür, hıçkıra hıçkıra ağlatırdı. Bir türlü ne suç işlediğimi çözemedim. Zamanımı devamlı onu memnun etmeye çalışarak geçirdim. Gün geçtikçe tavırları daha da dengesizleşti, bir günü diğerine hiç uymaz oldu.

Sanki Kim, bitiş noktasının devamlı değiştiği bir yarışın içerisindeydi. Ne kadar hızlı koşarsa koşsun bitiş noktası adeta uzaklaştırılıyordu. Kazanması mümkün değildi. Babası parayı hem bir çeşit ödül hem de ceza olarak kullanıyordu. Nasıl davranacağı belli olmuyor, tutarsız ve mantık dışı kararlar veriyordu. Para konusundaki dengesizliği sevgi ve şefkat desteğini de etkiliyordu. Sonunda Kim, babasının onayını alabilmek için uğraşır hale geldi, babasına olan bağımlılığı gittikçe arttı. Aralarındaki bu dengesiz ilişki, Kim'in erişkin hayatında da devam ediyor, etkisini gösteriyordu.

> Eşimi babamın yanında çalışması için teşvik ettim. Büyük hataymış! İşte o zaman bizi kukla gibi oynatmaya başladı. Her şey onun istediği gibi yapılacaktı; nerede yaşayacağımızdan çocukların tuvalet eğitimlerine kadar her şeyi babam dikte ediyordu. Jim'in iş hayatını o kadar rezil etti ki, kocam sonunda istifasını verdi. Jim hemen başka bir iş bulmuş olmasına rağmen babam istifasını onun işe yaramazlığı olarak gördü. Önce söylemediğini bırakmadı ama sonra Noel'de bana yeni bir araba aldı. Anahtarları elime verdiğinde, "Kocanın da benim gibi zengin olmasını istemez miydin?" dedi.

Hayatı boyunca babası, mali desteğini zalim ve yıkıcı bir şekilde kullanmış ama bir yandan da kendini cömert ve yüce gönüllü bir ebeveyn olarak göstermişti. Kendisini Kim'in gözünde vazgeçilmez hale getirip kocasının eksik hissetmesini sağlamıştı. İşte bu şekilde, Kim büyüyüp evden ayrıldıktan sonra bile, onu kontrol etmeye devam etmişti.

### "Sen hiçbir şeyi beceremez misin?"

Birçok toksik anne-baba, erişkin çocuklarına çaresiz ve yetersiz muamelesi yaparak onları kontrol etmeye devam ederler.

Küçük çaplı bir inşaat malzemeleri üreticisi olan Martin, bana geldiğinde panik içerisindeydi. Zayıf, saçları dökülmeye başlamış, kırk üç yaşında bir adamdı.

Gerçekten korkuyorum. Bana bir şeyler oluyor. Arada sırada öfke krizim tutuyor. Kontrolden çıkıyorum. Hayatım boyunca şiddet sevmeyen bir insan oldum ama son birkaç aydır karıma ve çocuklarıma bağırıyorum, kapıları çarpıyorum. Üç hafta önce o kadar sinirlendim ki, yumruğumla duvarda bir delik açtım. Birine zarar vermekten korkuyorum.

Cesaret ve öngörüsü konusunda onu övdüm. Özellikle problem kontrolden çıkmadan terapi desteği almaya karar verdiği için. O duvara vurduğunda aslında kime vurmuş olmak istediğini sordum. Sert bir şekilde güldü:

Tabii ki de babama. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım bana her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi davranıyor. Kendi çalışanlarımın önünde bile beni aşağılıyor, inanabiliyor musunuz?

Şaşırdığımı görmüş olmalı ki açıkladı:

On sekiz yıl önce babamın yanında çalışmaya başladım. Birkaç sene içinde de babam emekliye ayrıldı. Sonuç olarak tam on beş senedir işleri ben yürütüyorum. Maalesef her Allahın cezası hafta babam ofise gelip hesap defterini inceliyor. Sonra da hesaplar konusunda dırdır etmeye başlıyor. Ofisten çıkmak üzereyken arkamdan gelip herkesin önünde beni şirketi batırmakla suçluyor. Komik olan bu şirketi batmaktan kurtarmış olmam. Son üç senede kârımız ikiye katlandı ama o yine de peşimi bırakmıyor. Ne zaman tatmin olacak çok merak ediyorum.

Martin devamlı kendini kanıtlamak zorunda kalıyordu. Başarılı olduğu açıktı, şirketin kârı yeterli bir kanıttı. Fakat yaptıklarının babası tarafından onaylanmaması, onu hâlâ çileden çıkarabiliyordu. Babasının onun başarısı karşısında kendisini ezik hissediyor olabileceğinden bahsettim. Sanki benliği bu şirketi kurmuş olmakla doğrudan alakalıydı ve maalesef başarıları oğlunun başarısı yanında sönük kalıyordu.

Tartışmaları sırasında kızgınlıktan başka duygular hissedip hissetmediğini sordum.

Elbette hissediyorum. Bunu söylemeye utanıyorum ama babam her ofise girişinde kendimi iki yaşındaymışım gibi hissediyorum. Kekelemeye başlıyorum, özür dilemeye, korkmaya... O kadar kudretli bir görüntüsü var ki, aynı boya ve vücut yapısına sahip olsak da kendimi onun yarısıymış gibi görüyorum. Gözlerinde hep soğuk bir ifade var, sesinde eleştirel bir tavır. Bana neden erişkin biriymişim gibi davranamıyor?

Martin'in babası, sırf kendisini iyi hissedebilmek için şirketi kullanıyor ve oğlunu yetersiz hissettirmek için elinden geleni yapıyordu. Babası bamteline basınca da Martin takım elbise giymiş bir çocuk kimliğine bürünüyordu.

Biraz zaman almasına rağmen sonunda Martin babasını değiştiremeyeceğini anladı. Artık babasına karşı davranışlarını değiştirmeye çalışıyor.

## ÇIKARCI KİŞİLİKLERİN ZULMÜ

Kontrolün diğer bir etkili biçimi de manipülasyondur. Manipülasyon kullanan çıkarcı kişilikler, asıl amaçlarını gizli tuttukları halde isteklerine ulaşan bireylerdir.

Hepimiz belirli derecelerde manipülasyon metodunu kullanırız. İsteklerimizi açıkça söyleme cesaretini maalesef gösteremeyiz ve bu yüzden çeşitli gizli kapaklı yollara başvururuz. Eşimizden bir bardak şarap getirmesini isteyeceğimize, açık şarap var mı diye sorarız. Misafirlerimize gece bittiğinde artık gitme vakti geldi diyeceğimize, esnemeye başlarız. Hoşumuza giden birinin telefon numarasını isteyeceğimize, havadan sudan konuşmaya başlarız. Çocuklar da bizim onları kullandığımız kadar bizi kullanırlar. Eşler, arkadaşlar, akrabalar, herkes herkesi kullanır. Satış sorumluları bu yoldan para bile kazanırlar. Aslında manipülasyon çok da kötü bir

şey değildir. Hatta insanların iletişim tarzlarından biridir diyebiliriz.

Fakat özellikle bir anne-baba-çocuk ilişkisinde çocukları kontrol etme amacıyla kullanılan bir alet haline geldiğinde, manipülasyon fazlasıyla yıkıcı, zarar verici bir hal alır. Bu anne-babalar gerçek çıkarlarını hep gizli tuttukları için çocukları da devamlı bir şaşkınlık, kafa karışıklığı içerisinde büyürler. Kontrol edildiklerinin farkındadırlar ama bunun nasıl yapıldığını çözemezler.

### "Neden hep yardım etmek zorunda?"

Toksik manipülatörlerin en sık rastlananı "yardımcı" anne-babalardır. Çocuklarını büyütürken onlara bağımsızlıklarını kazandırmaya çalışacaklarına, devamlı müdahale ederler ve yetişkin hayatlarında da çocuklarının "ihtiyaçlarını" karşılamaya devam ederler. Bu manipülasyon, genelde iyilik ve yardım kimliğine bürünmüş fakat aslında istenmeyen bir müdahale davranıştır.

Eski amatör tenis şampiyonu otuz iki yaşındaki Lee, lüks bir şehir kulübünde profesyonel olarak tenis oynuyordu. Dışa dönük bir kişiliğe sahip olan Lee, aktif bir sosyal hayata, profesyonel başarıya ve iyi bir işe sahipti; fakat yine de zaman zaman ciddi depresyonlar geçiriyordu. Annesiyle arasındaki ilişki, ilk seansımızın tek konusuydu:

> Bulunduğum yere gelebilmek için çok çalıştım ama annem kendi ayakkabılarımı bile kendi başıma bağlayamayacağımı düşünüyor. Bütün hayatı benim. Babam öldüğünden beri durum daha da kötüleşti. Yılmıyor. İyi beslenmediğimi düşündüğü için devamlı bana yemek getiriyor. Bazen eve geldiğimde onu evimi temizlemiş ortalığı düzenlerken buluyorum. Hatta eşyaların yerini bile değiştiriyor ya da dolaplarımı yeniden düzenliyor!

Hiç annesine bunları yapmayı bırakmasını söyleyip söylemediğini sordum.

Hep söylüyorum. Hemen gözleri doluyor ya da ağlamaya başlıyor. Kızını seven bir annenin yardım etmesi neden yanlış ki diye soruyor. Geçen ay San Francisco'da bir turnuvaya davet edildim. Anneme söylediğimde ne kadar uzak olduğundan şikâyet etti. Oraya kadar tek başıma nasıl araba kullanacakmışım. Benimle gelmeyi teklif etti. Gerek olmadığını söylediğimde de sanki ona "bedava bir tatili" çok görüyormuşum gibi davrandı. O yüzden kabul ettim. Aslında yalnız vakit geçirmeyi gerçekten çok istiyordum ama ne yapabilirdim ki?

Lee tedavisi ilerledikçe, kendi yeteneklerinin annesi tarafından köreltildiğini, özgüveninin sarsıldığını görmeye başladı. Maalesef ne zaman hissettiği çaresizliği ve kızgınlığı annesiyle paylaşmaya başlasa ardından hemen kendini suçlu hissediyordu. Ne de olsa annesi onu çok seviyordu, ona değer veriyordu ve o yüzden böyle hareket ediyordu. Annesine olan kızgınlığı gittikçe artan Lee, bu kızgınlığı içine atmaya başlamış ve sonunda içinde kapalı kalmış bu duygu yoğunluğu depresyon olarak kendini göstermişti.

Tabii ki depresyonu da aslında bu kısır döngüyü körüklüyordu. Ne zaman Lee kendisini halsiz, yorgun, mutsuz hissetse annesi bunu fırsat bilip tekrar Lee'ye "yardım etmeye" başlıyordu.

Nadir de olsa arada bir cesaretini toplayıp annesiyle hissettiklerini paylaşmaya kalktığında da annesi gözyaşlarına boğuluyordu. O zaman da Lee hep kendini suçlu hissediyor ve annesinden özür dilemeye çalışıyordu. Genelde lafını kesen annesi de "Beni merak etme, başımın çaresine bakarım," gibi yorumlar yapıyordu.

Bir seansta Lee'ye aslında annesiyle aralarındaki iletişim daha doğrudan olabilse, annesi neye ihtiyacı varsa ona açık açık söyleyebilse, kendisinin de bu kadar kızmayacağını düşündüğümü söyledim.

Haklısınız. Keşke bana, "Kızım kendimi çok yalnız hissediyorum, seni çok özlüyorum, benimle daha çok vakit geçirebilir

misin?" diye sorsa, en azından ne yapmam gerektiği konusu kafamda daha net olurdu. Seçme şansım olurdu. Halbuki şimdi annem bütün hayatımı yönetiyormuş gibi geliyor.

Aslında Lee çaresizlikten şikâyet ettiğinde, birçok yetişkinin manipülasyon yoluyla onları kontrol etmeye devam eden anne-babalarına karşı hissettiklerini dile getiriyor. Manipülasyon genelde insanları köşeye sıkıştırır. Manipülasyondan kurtulmak için "yardım etmeye çalışan" insanlarla savaşmak gerekir. Halbuki pes etmek birçok insanın tercih ettiği bir kaçış yoludur.

### Melankoli bayramı

Manipülatör anne-babaların en toksik olduğu zamanlar, genelde özel gün ve bayramlardır. Birçok insan, zaten var olan aile içi dinamikleri şiddetlendiren bu özel günleri beklerken, tatil geliyor diye sevineceğine yoğun endişe duyarlar.

Hastalarımdan biri yirmi yedi yaşında bir genç ve dört çocuklu bir ailenin en küçüğüydü. Fred bir süpermarkette çalışıyordu ve annesinden çok çektiği belliydi:

> Annem Noel'de hepimizin mutlaka eve gelmesini ister. Geçen sene radyodaki bir yarışmadan Aspen'e bir gezi kazanmıştım ve Noel tatilinde gitmem gerekiyordu. O kadar sevinmiştim ki. Normalde böyle bir seyahate param kesinlikle yetmezdi. Ayrıca kayağı çok severim. Üstelik kız arkadaşımı güzel bir tatile götürmek için de harika bir fırsattı. İkimiz de çok çalışıyorduk ve iyi bir tatili hak etmiştik. Anneme gideceğimizi söylediğimde sanki biri ölmüş gibi suratı asıldı. Gözleri doldu, dudakları titremeye başladı, neredeyse ağlayacaktı. "Tamam tatlım. Sana iyi eğlenceler. Belki bu sene Noel yemeği yapmasak daha iyi olur." Tahmin edersiniz ki, kendimi bencil bir pislik gibi hissettim.

Fred'e Aspen'e gidip gitmediğini sordum.

Evet, gittim. Ama hayatımda geçirdiğim en kötü tatildi. Moralim o kadar bozuktu ki, kız arkadaşımla devamlı kavga ettim. Tatilin yarısını annemle ve kardeşlerimle telefonda konuşarak geçirdim. Herkesten tek tek özür diledim. Kesinlikle bu işkenceye değmezdi.

Doğrusunu söylemek gerekirse Fred'in tatile gitmiş olması beni çok şaşırtmıştı. Onun durumunda olan birçok mağdur, kendini suçlu hissetmektense geziyi iptal etmeyi tercih ederdi. Manipülatör anne-babaların, suçluluk duygusunu körüklemekte üstlerine yoktur. Fred'in annesinin de diğerlerinden bir farkı yoktu.

Tabii ki ben olmasam da Noel yemeği yapıldı. Annem o kadar üzgünmüş ki, kırk senedir ilk defa hindiyi yakmış. Kız kardeşim tam üç kere arayıp aile geleneğini öldürdüğüm için tebrik etti. En büyük abim, ben orada olmadığım için herkesin ne kadar üzgün olduğunu söyledi. Diğer abim de telefonda söylemediğini bırakmadı. "Biz çocuklar onun her şeyiyiz. Annemin daha kaç Noel'i kaldı ki?" diye söylendi. Sanki annem ölüm döşeğinde ve ben de onu terk etmişim. Sence bu haksızlık değil mi Susan? Daha altmış yaşına bile gelmedi, sağlığı gayet yerinde. Eminim annemin ağzından repliği almış aynen bana satmıştır. Bir daha kesinlikle Noel'i kaçırmayacağımdan emin olabilirsin.

Hissettiklerini Fred'le doğrudan paylaşmak yerine diğer çocukları aracılığıyla iletmesi, annesinin aslında ne kadar manipülatif bir ebeveyn olduğunu açıkça sergiliyor. Bu anne-babalar hiçbir zaman yüzleşmeye yanaşmazlar. Fred'le yüzleşmek yerine kendini masum mağdur yerine koyan annesi, aslında çok net bir şekilde oğlunun seçimini kınıyordu.

Annesinin ve kardeşlerinin Noellerini kendi kendilerine berbat etmiş olduklarını Fred'e anlatmaya çalıştım. Buradaki sorun aslında Fred değildi. Suç da sorumluluk da onda değildi. Ailesi kendi seçimleri yüzünden iyi vakit geçirememişti. Hal-

buki aralarında olmayan Fred için bir kadeh kaldırıp yine de eğlenceli bir gece geçirebilirlerdi.

Fred kendi için bir şey yapmış olmanın suçluluğu altında ezilmeyi ve bu yüzden kötü bir insan olduğunu düşünmeyi sürdürdüğü müddetçe annesi de onu kontrol etmeye devam edecekti. Tedavisinin sonunda Fred de bu gerçekle yüzleşti ve annesiyle olan ilişkisinde daha etkili olabilecek iletişim yollarını kullanmayı öğrendi. Oğlunun değişen tavrını "cezalandırılmak" olarak görse de, annesi artık güç dengesinin değiştiğinin farkında. Fred de verdiği kararların kendi kararı olduğunu ve bu kararlara zorlanmadan vardığını bilmenin memnuniyetini yaşıyor.

### "Neden hiç kardeşine benzememişsin?"

Birçok toksik anne-baba iki kardeşi birbiriyle kıyaslar ve mağdur kardeşi yeteri kadar çabalamamakla suçlar. Bu davranış o çocuğu anne-babanın her dediğini yapmaya yönlendirir, sadece onların takdirini ve dolayısıyla sevgisini, şefkatini kazanabilmek için. Genelde bağımsızlıklarını kazanmaya, kendi bireyselliklerini kanıtlamaya başlamış çocuklara karşı gösterilen bu davranış, aile dengesinin bozulmasından çekinen anne-babalarda görülür.

Bilerek ya da bilmeyerek, bu anne-babalar çocuklarının arasında var olan kardeş bağlarının güçlenmesini engellerler. Normalde sağlıklı olabilecek bir rekabeti acımasız bir yarışa dönüştürürler. Maalesef bu davranışların etkileri çok uzun yıllar devam edebilir. Eleştirilere maruz kalan kardeşin özsaygısı ve güveni sarsılacağı gibi, yapılan eleştiriler yüzünden iki kardeş arasında senelerce devam edebilecek bir kıskançlık ve içerleme söz konusu olabilir.

Toksik anne-babaların yılmak bilmeyen, sindirici, suçluluk verici ve köstekleyici davranışlarıyla kontrol edildiğimiz zaman, ya teslim oluruz ya da baş kaldırırız. Savunma mekanizmaları olarak adlandırabileceğimiz her iki davranış biçimi de aslında olaylardan kendimizi ruhsal olarak ayırmaktır. İsyan ettiğimizde her ne kadar yapılan davranışı kınıyor gibi görünsek de, aslında anne-babalarımızın hareketleri yüzünden baş kaldırdığımız için sanki biz teslim olmuşçasına hâlâ bizi kontrol etmeye devam ederler.

Büyük bir bilgisayar yazılım şirketi sahibi Jonathan elli beş yaşında, yakışıklı ve atletik bir bekârdı. Hissettiği panik ve yalnızlık o kadar yoğundu ki, ilk seansımızda neredeyse benden özür dileyecekti.

> Sakın bana acımayın. Güzel bir evim var. Araba koleksiyonum var. Birçok şeye sahibim. Ama kendimi çok ama çok yalnız hissediyorum. Sahip olduklarımı kimseyle paylaşamıyorum. Özel ve sevgi dolu bir beraberliğin özlemi, bazen çok önemli bir şeyi kaybetmişim gibi hissettiriyor bana. Ölene kadar yapayalnız olmaktan çok korkuyorum.

Jonathan'a ilişkiler konusunda neden bu kadar zorlandığını bilip bilmediğini sordum.

> Ne zaman bir kadına yaklaşsam, hatta evlenmeyi düşünsem, paniğe kapılıp kaçtım. Neden bilmiyorum... Keşke bilsem. Annem bu konuda başımın etini yer.

Annesinin yaptığı bu baskı hakkında ne düşündüğünü sordum.

> Evlenmem konusuna takmış durumda. Seksen bir yaşında ama sağlığı yerinde, birçok arkadaşı var, yine de sanki bütün gün oğlumun aşk hayatı ne olacak diye dertleniyor. Onu gerçekten çok

seviyorum ama sırf bu yüzden onunla vakit geçirmeye tahammül edemiyorum. Ben mutlu olayım diye yaşıyor. İlgisi ve endişeleri beni boğuyor. Devamlı bana hayatımı nasıl devam ettirmem konusunda nasihat veriyor. Eskiden de böyleydi zaten. İnanır mısınız, benim için nefes alabilse kesin yapardı.

Jonathan'ın son cümlesi, problemi, yaşadıkları füzyonu çok grafik bir şekilde açıklıyordu. Annesiyle oğlunun hayatı öyle birbirine dolanmıştı ki, kadın kendisinin nerede başladığını ve bittiğini göremiyordu. Kendi yaşamını oğluna adamış, hayatını sanki oğlununkine kaynak yaptırmıştı. Jonathan onun bir uzantısı olmuştu, oğlunun hayatı da sanki kendi hayatıydı. Jonathan'ın kendisini annesinin boğucu kontrolünden kurtarması gerekiyordu o yüzden baş kaldırdı. Annesi onun için ne istiyorsa Jonathan bunları reddetti, evlilik dâhil.

Jonathan'a, annesine baş kaldırma sırasında kendi isteklerini göz ardı etmiş olabileceği ihtimalini gösterdim. Bir yandan annesinin isteklerine boyun eğmek istemiyor ama bir yandan da istediğini söylediği ilişkilerden elinde olmadan uzak duruyordu. Böyle davranarak kendine asi, istediğini yapan, kimseye bağlı yaşamayan bir erkek illüzyonu yaratmıştı. Halbuki baş kaldırma ihtiyacı aslında onun hür iradeye sahip olmadığını kanıtlıyordu.

Yenilgiyle sonuçlanan bu isyan, aslında şartlı teslim olmak gibi. Sağlıklı ayaklanmalar, tamamen özgürce yapılmış seçimlerin uygulamalarıdır. Sonuçta kişi gelişir, bireyselliğini kazanır. Fakat "yenilgin isyan" kontrolcü anne-babaya karşı alınmış bir tavırdır, sonunda isyankâr çocuğu hüsrana uğratır. Böyle bir sonuç da hiçbirimizin işine yaramaz.

## MEZARDAN KONTROL

Grup terapisi yaptığım hastalarımdan biri bir keresinde, "Annem de babam da vefat ettiler, o yüzden artık ikisinin de kontrolü altında değilim," dedi. Aynı gruptaki başka bir hasta, "Öl-

müş olabilirler tatlım ama unutma ki, kafanın içinde hâlâ yaşıyorlar," dedi. Hem yenilgin isyan hem de şartlı teslim, annebabanın ölümünden sonra da devam edebilen davranış biçimleridir.

Birçok insan kontrolcü anne-babası ölürse kurtulacağını düşünür. Halbuki anne-babalarımızdan bize uzanan psikolojik göbek bağı, kıtalar arası etkisini koruduğu gibi yaşadığımız dünya üzerindeki gücünü mezardan da gösterir. Kariyerim boyunca, anne-babalarının isteklerini onlar öldükten sonra bile yerine getirmeye çalışan, eleştirilerini kulaklarında duyan birçok yetişkinle karşılaştım.

Olağanüstü bir zekâya ve nüktedan bir kişiliğe sahip olan Eli, altmış yaşında çok başarılı bir işadamıydı. Kendi durumunu da ondan beklenecek incelikle dile getirdi: "Kendi hayatımda yardımcı oyuncu rolünü üstlendim."

Eli'yla ilk tanıştığımda, multi-milyoner olmasına rağmen tek odalı bir dairede yaşıyor, hurda bir arabayla geziyor ve hayatını, kazandığını ucu ucuna yetiren bir adam gibi devam ettiriyordu. İki yetişkin kızına karşı çok cömert davranmasına rağmen iş kendisine gelince tam anlamıyla cimriydi.

Bir gün iş çıkışı bana geldiğini hatırlıyorum. Gününün nasıl geçtiğini sorduğumda gülerek bir toplantıya geç kaldığı için neredeyse on sekiz milyon dolarlık bir anlaşmayı kaçırdığını anlattı. Normalde dakik olan Eli, sadece binanın paralı garajına park etmemek için yirmi dakika boyunca caddelerde dolaşmış, sokakta park yeri bulmaya çalışmıştı. Beş dolarlık park parası için neredeyse on sekiz milyon dolarlık bir yatırımdan vazgeçmiş olacaktı!

Tasarruf konusundaki takıntılarının nedenlerini araştırmaya başladıktan bir süre sonra Eli, on iki yıl önce vefat eden babasının sözlerinin hâlâ kulaklarında çınladığını itiraf etti:

> Annemle babam fakir göçmenlerdi. Pislik bir mahallede, iğrenç bir evde geçti çocukluğum. Özellikle babam bana her şeyden korkmayı öğretti. "Dışarıda vahşi, zalim bir dünya seni bekliyor oğlum. Eğer adımlarını dikkatli atmazsan seni çiğ çiğ yer-

ler," derdi hep. Devamlı olası tehlikelere karşı dikkatli olmam konusunda beni uyarıyordu. Evlendikten ve çok zengin olduktan sonra da aynı nasihatlere devam etti. Neye para harcasam eleştirir, her konuda beni sorguya çekerdi. Harcadığım paralar konusunda doğruyu söylediğimde de cevabı şuydu: "Gerizekâlı! Lükse para savurmaya bayılırsın. Her kuruşu biriktirmelisin. Zorluk eninde sonunda kapını çalar, işte o zaman paraya ihtiyacın olacak." Durum öyle vahim bir hal aldı ki, tek kuruş harcamaya korkar oldum. Babam hayatın zevkle sürdürülebilecek bir macera olabileceğini görmüyordu. Onun için hayat katlanılması gereken bir şeydi.

Eli'ın babası, kendi olumsuz deneyimlerinin korkularını oğluna yüklemişti. Başarılı olduğu zaman bile Eli, babasının tembihleri yüzünden kazandıklarının meyvelerini yiyemiyordu. Babasının felaket dolu kehanetlerini takılmış bir kaset gibi devamlı kafasının içinde duyuyor, para harcamayı başarsa, kendine bir şey alsa bile sahip olduklarından zevk alamıyordu.

Babasının geleceğe karşı güvensizliği kadınlar konusunda da baş gösteriyordu. Kadınlar da tıpkı başarı gibi nankör davranır, beklenmeyen bir anda insanı zor duruma düşürebilirlerdi. Babasının kadınlara duyduğu şüphe neredeyse paranoya olarak tanımlanabilecek derecedeydi. Eli bu duyguları da miras almıştı:

> Kadınlarla şansım hiç yaver gitmedi. Onlara bir türlü güvenemiyorum. Onu devamlı savurganlıkla suçladığım için karım beni boşadı. Çok saçmaydı. Alışverişe çıkıp bir çanta aldığında aklıma ilk gelen şey iflasın eşiğinde olduğumdu.

Eli'yla seanslarımıza devam ettikçe anladım ki, karısıyla anlaşamadıkları tek konu para değildi. Eli duygularını ifade etmekte zorlanıyordu, özellikle şefkat göstermek onun için çok zordu. Karısı da bu durumdan sıkılmış, kırılmıştı. Bekâr hayatında da aynı davranışlar devam ediyordu.

Bir kadınla her çıkışımda kulağımda babamın sesi var; "Kadınlar erkekleri kandırmaya bayılırlar. Onlara izin verecek kadar aptalsan elindeki her şeyi alırlar," derdi. Sanırım o yüzden zekâ seviyemin altında kadınlarla çıkıyorum. Böylece kurnazlıklarıyla beni yenemezler. Her seferinde maddi açıdan yardım edeceğimi ya da onlara iş kuracağımı söylüyorum ama bu vaatlerin hiçbirini yerine getirmiyorum. Galiba onlar beni dolandırmadan ben onlara hile yapıyorum. Sizce güvenebileceğim bir kadınla karşılaşacak mıyım bir gün?

İçinde bulunduğu durumun farkında olan bu zeki ve sezgili adam bir yandan da babasının kontrolü elden bırakmamasına izin veriyordu. Mezarından bile. Babasının korku ve şüphelerinin esiri olmuştu.

Terapi sırasında Eli çok çaba sarf etti. Risk almaktan, yeni davranış biçimleri edinmekten çekinmedi. İçten içe hissettiği korkuların birçoğuyla yüzleşti. Sonunda kendine lüks bir daire satın aldı. Bir yandan para harcadığı için suçluluk duysa da diğer yandan bu suçluluk duygusuyla yaşamayı öğrendi.

Maalesef kafasının içindeki sesler yok olmasa da bu sesleri kısmanın yollarını öğrendi. Kadınlara karşı hâlâ güvensiz olan Eli, bu güvensizliğin babasından kalan bir miras olduğunu artık görebiliyor. Şu anda beraber olduğu kadına güvenmek için çok yoğun bir çaba gösteriyor. Bu güveni, hayatını kendi kontrolü altına almak için kullandığı bir silah olarak görüyor.

Kıskançlığına karşı savaştığı ve kazandığı gecenin ertesinde bana söylediklerini hiç unutmayacağım: "Biliyor musun Susan, içinde bulunduğum ilişkide bu kadar korkmama sebep olacak hiçbir şey yok aslında."

### "Nefes alamadığımı hissediyorum"

Beni görmeye geldiğinde onu perişan etmiş bir depresyonda olan Barbara, televizyon dizileri için müzik besteleyen, otuz dokuz yaşında, ince, uzun boylu bir kadındı.

Geceleri uyandığımda içimde bir boşluk hissediyorum, sanki içimde bir şey ölmüş gibi. Bir zamanlar bir müzik dehasıydım, beş yaşında Mozart'ın piyano konçertolarını çalıyordum. Julliard'a burs kazandığımda on iki yaşındaydım. Kariyerim çok iyi bir yolda ilerliyor ama içim ölüyor sanki. Altı ay önce bu depresyon yüzünden hastaneye yatırıldım. Kendimi kaybetmekten korkuyorum. Sığınabileceğim hiçbir yer yok.

Barbara'ya, hastaneye yatırılmasını gerektirecek belirgin bir olay olup olmadığını sordum. Üç ay arayla hem annesini hem babasını kaybettiğini söyleyen Barbara, üzgünlüğümü ifade etmeme fırsat bırakmadan şunları dedi:

O konuda her şey yolunda. Birkaç senedir zaten konuşmuyorduk. Bir bakıma onları zaten daha önce kaybetmiştim.

Bu küskünlüğe neyin sebep olduğunu sordum.

Dört sene önce Chuck'la evlenmeye karar verdiğimizde, annemle babam gelip bizimle kalma ve düğün hazırlıklarında yardım etme konusunda çok ısrar ettiler. Tıpkı çocukken yaptıkları gibi beni sıkboğaz etmelerine hiç ihtiyacım yoktu doğrusu. Her şeye karışırlardı. Engizisyon mahkemesine çıkmış gibi hissederdim kendimi; devamlı ne yapıyorsun, kiminle yapıyorsun, nereye gidiyorsun tipinde soruşturmalar... Neyse onları bir otele yerleştirmeyi teklif edince çıldırdılar. Eğer geldiklerinde bizim evde kalmalarına izin vermezsem benimle bir daha konuşmamakla tehdit ettiler. Hayatımda ilk defa onlara karşı sert çıktım. Ne büyük hata etmişim meğer. Düğünüme gelmedikleri gibi bir de bütün akrabalara beni şikâyet ettiler, arkamdan dedikodumu yaptılar. Akrabalarımın hiçbiri artık benimle konuşmuyor.

Biz evlendikten birkaç yıl sonra annem tedavisi olmayan bir kansere yakalandığını öğrenmiş. Tüm aile fertlerine, bütün akrabalara tek tek yemin ettirmiş: Öldüğünde bana kimse haber vermeyecekmiş. Beş ay sonra yolda bana baş sağlığı dileyen bir tanıdığa rastlayınca haberim oldu. Annemin öldüğünü işte böy-

le öğrendim. Hemen eve gidip babamı aradım. Bir şekilde barışabileceğimizi düşündüm sanırım. Ağzından ilk çıkan söz, "Mutlusundur artık, sonunda anneni öldürdün," oldu. Yıkılmıştım. Üç ay sonra o da üzüntüden öldü. Ne zaman onları düşünsem, babamın telefonda beni suçlaması aklıma geliyor ve kendimi bir katil gibi hissediyorum. Gömüldükleri yerden beni suçlamaya devam ediyorlar ve ben de bu suçlamaların altında eziliyorum. Seslerini kafamdan, hayatımdan çıkarmak için ne yapmam gerekiyor?

Aynı Eli'yınkiler gibi Barbara'nın anne-babası da onu mezarlarından kontrol etmeye devam ediyorlardı. Geçtiğimiz birkaç yıl boyunca hep kendini suçlamış, sonunda bu suçluluk duygusu sağlığını mahvetmiş ve neredeyse evliliğini yıkmıştı. Bu suçluluk duygusundan kurtulma çabası onu içinde bulunduğu çaresiz duruma sürüklemişti.

Onları kaybettiğimden beri kendimi intihara sürükleniyor gibi hissediyorum. Kafamın içindeki sesler devamlı, "Sen babanı öldürdün. Sen anneni öldürdün," deyip duruyorlar. Neredeyse öldürecektim kendimi sırf bu seslerden kurtulabilmek için. Sonunda beni ne durdurdu biliyor musun?

Kafamı salladım. Birlikte geçirdiğimiz bir saat içinde ilk defa bana gülümsedi ve cevap verdi:

Öldükten sonra annemle babama rastlarım diye korktum. Dünyadaki yaşamımı mahvettikleri yetti. Diğer tarafta da onlara aynı şansı vermemeye karar verdim.

Diğer toksik anne-babaların yetişkin çocukları gibi Barbara da, anne-babasının ona verdiği acının biraz olsun farkında. Fakat bu farkındalık, sorumluluk duygusunu kendi üstünden silkeleyip onların üzerine yüklemeye yetmemişti. Bu konuda bir süre çalıştıktan sonra sonunda Barbara, ailesinin acımasız davranışlarının sorumluluğunu onlara yüklemeyi başardı. Anne-

siyle babası ölmüştü ama Barbara'nın hayatından çıkmaları, ölümlerinden sonra bir yıl kadar daha sürdü.

## BAĞIMSIZLAŞAMAYAN KİMLİK

Kendi hayat ve kişilikleriyle sorunu olmayan anne-babalar, çocuklarını kontrol etme gereği hissetmezler. Bu bölümde tanıştığımız toksik anne-babalar ise kendi tatminsizlikleri ve terk edilme korkuları doğrultusunda hareket ederler. Çocuklarının bağımsızlıklarını kazanmaları onlar için sanki vücutlarından bir parça kopacakmışçasına acı verir. Çocuk büyüdükçe onu kendilerine bağlı tutacak ipleri çekmeye başlarlar, kontrol altında tutmak isterler. Toksik anne-babalar, kız veya oğullarının, büyüdükleri halde kendilerini birer çocuk gibi hissetmelerini sağlayabildikleri sürece kontrolü elde tutacaklardır.

Sonuç olarak bu yetişkin çocukların kimlikleri de karmaşık olarak gelişir. Kendilerini anne-babalarından ayrı birer birey gibi görmekte zorlanırlar. Kendi ihtiyaçlarını anne-babalarının ihtiyaçlarından ayırt edemezler. Kendilerini güçsüz ve beceriksiz hissederler.

Her anne-baba, çocuğu kendi hayatının dizginlerini eline alana kadar yaşamını yönetir. Normal ailelerde ergenlik çağının ardından bu geçiş süreci tamamlanır. Toksik ailelerde ise bu sağlıklı değişim bazen hiç tamamlanamaz. Sadece ve sadece bilinçli olarak yapacağın değişikliklerle kendi hayatın üzerinde bir hâkimiyet sağlayabilirsen o zaman gerçekleşir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

# "BU AİLEDE HİÇ KİMSE ALKOLİK DEĞİL"

## *Alkolikler*

Kendi işinin sahibi, sert görünüşlü, uzun boylu Glenn, bana ilk geldiğinde ürkek ve çekingen davranışlarının hem iş hem özel hayatını negatif etkilediğini söylemişti. Kendini çoğu zaman endişeli ve huzursuz hissettiğinden bahsetti. İşyerinde bir çalışanının kendi arkasından "mızmız" ve "bunalım" dediğini duymuştu. Yeni tanıştığı insanların onun yanında kendilerini rahatsız hissettiklerini düşünüyor, dolayısıyla kimseyle yeni arkadaşlıklar kuramıyordu.

Glenn, ilk seansımızın ortasında birden işyerinde stres yaratan bir başka konudan söz etmeye başladı:

> Altı yıl kadar önce babam da benimle birlikte çalışmaya başladı. Bu işin onu düzelteceğini umut etmiştim. İşin sorumluluğu sanki babamı daha da kötü yaptı. Kendimi bildim bileli alkoliktir. İşte de devamlı içiyor, müşterilere hakaret ediyor, onun yüzünden bir sürü müşteri kaybettik. Bir an önce ondan kurtulmam lazım ama doğrusu çok korkuyorum. İnsan kendi babasını nasıl işten atar? Yıkılır, mahvolur! Ne zaman bu konuda konuşmaya çalışsam bana, "Benimle doğru düzgün konuş ya da hiç konuşma," diyor. Çıldırmak üzereyim.

Glenn'in babasına karşı hissettiği aşırı sorumluluk duygusu, onu kurtarma isteği, kendi güvensizlik duygusu ve şimdiye kadar hep bastırdığı öfkesi, alkolik anne-babaların çocuklarında hep görülen klasik semptomlardı.

## SALONDAKİ DİNOZOR

Eski Amerika Birleşik Devletleri Başkanı Richard Nixon'ın müsteşarları alkolik bir ailenin örtbas etme yeteneklerini örnek alsalardı, Watergate bir skandal olmaz, Washington D.C.'deki bir otelin adı olarak kalırdı. Alkolik bir ailenin fertleri inkâr etme konusunda uzmandırlar. Alkolizm evin salonunda yaşayan bir dinozor gibidir. Dışarıdan bakan biri için dinozoru görmemek mümkün değildir; fakat o evin halkı, bu canavardan nasıl kurtulacaklarını bilemedikleri için onu görmezlikten gelmeyi tercih ederler. Ancak bu şekilde hayatlarını sürdürebilirler. Yalanlar, mazeretler ve sırlar evin içinde solunan havanın bir parçası olmuşlardır adeta. Bu durum çocukların hayatında da doğal olarak devasa boyutlarda hissedilen bir kaos, ciddi bir kargaşa yaratır.

Alkolik anne-babaların yarattığı ortamların, uyuşturucu kullanan ya da ilaç bağımlısı ebeveynlerin kurduğu ailelerden bir farkı yoktur. Bu bölümde sizlerle paylaşmak için seçtiğim örnekler her ne kadar alkolik anne-babalarla ilgili olsa da, aslında uyuşturucu bağımlılarının çocukları da aynı acı verici yaşam savaşını vermişlerdir, vermektedirler.

Glenn'in yaşadıkları da buna tıpa tıp uyuyordu:

> Babamla ilgili hatırladığım en eski anı, işten eve gelip içki dolabına saldırmasıdır. Her gece yaptığı bir şeydi. Birkaç kadehten sonra, elinde dolu bir içki bardağıyla yemeğe gelir ve esas yemekten sonra tam anlamıyla içmeye başlardı. Evdeki herkesin sessiz olması gerekiyordu, rahatsız edilmek istemezdi. Duyan da çok önemli bir şey yaptığını zanneder. Orospu çocuğunun tek yaptığı zom olmaktı. Çoğu akşam kız kardeşim, annem

ve ben onu yatağa sürükleyerek götürürdük. Ayakkabılarını ve çoraplarını çıkarmak benim işimdi. İşin garip tarafı, hiçbirimiz, "Ne yapıyoruz biz?" diye sorgulamadık. Biraz büyüyene kadar, babayı yatağa sürüklemeyi her ailenin yaptığı bir şey sanıyordum. Gerçekten! Her ailenin yaptığı bir şey.

Glenn küçük yaşta babasının içkisinden kimseye bahsetmemesi gerektiğini öğrenmişti. Annesinin "babanın problemleri" hakkında konuşmaması için onu uyarmasına gerek bile yoktu aslında. Glenn bu durumdan zaten çok utanıyordu. Dış dünyaya karşı aile "her şey yolunda" tarzında bir havaya bürünmüştü. Ortak düşmanları olan alkolizme karşı tüm dünyaya cephe almışlardı. Gizledikleri bu "Büyük Sır", her günleri aslında bir işkence olan anne ve iki çocuğu birbirlerine bağlayan bağ olmuştu.

"Büyük Sır"ı tanımlayan üç temel özellik şudur:

1. Alkolik olan kişi, hastalığı ne kadar açık olursa olsun durumunu inkâr eder. Diğer aile fertlerini mağdur eden, korkutan ve utandıran davranışlarda bulunduğunda dahi, alkolik olduğunu itiraf etmez.
2. Alkolik kişinin eşi ve ailenin diğer fertleri de problemi görmezlikten gelirler. İçki içen adına çeşitli mazeretler üretirler: "Annen biraz rahatlamak için içiyor," "Babanın ayağı halıya takılmış," ya da "Babanın patronu aşırı huysuz; o yüzden onu işten çıkardı."
3. Dış görünüşte oluşturulan bir "normal aile" imajı vardır. Aile fertlerinin hem birbirlerine hem çevrelerine oynadıkları bir oyundur aslında bu.

İşte bu "normal aile" oyunu çocuklarda çok derin yaralar açar. Kendi duygu ve gözlemlerini inkâr etmek zorunda bırakır. Ne düşündüğü ve hissettiği hakkında devamlı yalan söylemek zorunda kalan bir çocuğun güçlü bir özgüven geliştirmesi imkânsızdır. Yetişkin bir birey olduğunda da kimsenin ona inanmayacağı konusunda duyduğu endişe ilişkilerini et-

kiler, hiçbir ortamda rahatça bir fikir beyanında bulunamaz. Bu çocuklar büyüdüklerinde insanlardan kaçan, utangaç kişiler olurlar.

Oyunu devam ettirmek aslında çok büyük enerji gerektirir. Çocuk devamlı tetikte olmak zorundadır. Ailenin sırrını bir şekilde açığa çıkaracağı korkusuyla yaşar. Bu yüzden arkadaş edinmemeye çalışır, kendini izole eder, yalnız kalır.

İşte bu yalnızlık onun, ailenin içinde bulunduğu bataklığa daha da gömülmesini sağlar. Aileye, anne-babasına aşırı derecede bağlanır, sırrını paylaşan aile fertlerine karşı çarpık bir sadakat besler. Kesinlikle eleştirmeyen bu sadakat duygusu davranışlarına yansır ve yetişkin çağa geldiğinde bu körü körüne bağlılık hayatını kontrol eder. İşte bu yüzden Glenn babasına işten ayrılması gerektiğini söyleyememiştir.

## GÖRÜNMEYEN KÜÇÜK ÇOCUK

Alkoliklerin yaşadığı evlerde hastayı iyileştirmek ve gün içerisinde yaşananları örtbas etmek için o kadar çok enerji harcanır ki, genelde bu ailelerde bir çocuğun günlük ihtiyaçlarını dahi karşılamaya zaman yoktur. Yetersiz anne-babaların çocukları gibi alkoliklerin çocukları da, çoğu zaman kendilerini görünmez hissederler. Aslında evdeki yaşantı ne kadar problemliyse, çocukların da o kadar çok duygusal desteğe ihtiyacı vardır.

Glenn'le birlikte yetişkin hayatında yaşadığı zorluklarla dengesiz çocukluğunun duygusal yükü arasındaki ilişkiyi incelerken, o da hatırlamaya devam etti:

> Babam, arkadaşlarımın babalarının onlarla yaptıkları hiçbir şeyi yapmadı benimle. Ne bir gün top oynadık ne de beraber maç seyrettik. Hep "Vaktim yok, belki daha sonra," derdi ama bir yandan da boş boş oturup sarhoş olmaya bol bol zamanı vardı. Annem de devamlı, "Problemlerinle kafamı şişirdin. Niye gidip arkadaşlarınla oynamıyorsun?" derdi. Hiç arkadaşım yoktu ki. Eve insan getirmeye çekinirdim. Annemle babam hayatım bo-

yunca beni görmezlikten geldiler. Neye bulaştığım hiçbir zaman umurlarında olmadı.

"Yani ortalıkta görünmediğin, dırdır etmediğin sürece problem yoktu. Neler hissettin?" diye sorduğumda Glenn'in suratındaki ifade birden acı çeken bir hal aldı:

Berbat. Çoğu zaman kendimi öksüz ve yetim bir çocuk gibi hissediyordum. Onların dikkatini çekebilmek için birçok şey denedim. Bir keresinde, sanırım on bir yaşındaydım, bir arkadaşımın evinde babasının cüzdanından beş dolar çaldım sırf yakalanırsam annemle babam benimle ilgilenmek zorunda kalır diye.

Maalesef çok erken yaşlarda bir nimet değil de baş ağrısı olduğu hissettirilmişti Glenn'e. Görünülmezliğiyle babasının şiddetinden kaçabildikçe, aşırı çekingen ve kendine güvensiz davranış tarzı daha da oturmuştu Glenn'in kişiliğinde. Hatırlamaya devam etti.

Ne zaman kendi fikrimi söyleyecek olsam babam beni susturur, aşağılardı. Sesimi yükseltme cesaretini göstersem döverdi. Kısa sürede onunla herhangi bir çatışmaya girmemeyi öğrendim. Anneme karşı kendi fikirlerimi savunmaya kalksam, o da hemen bebek gibi ağlamaya başlardı. Bu da babamı kızdırır ve kemeriyle bizden birini döverdi. Bu sefer ben kendimi daha da kötü ve sorumlu hissederdim. Sonunda günlerimi mümkün olduğu kadar evin dışında geçirmeyi öğrendim. Okuldan sonra bir iş bulduğumda henüz on iki yaşındaydım. İşten kaçta çıktığım konusunda yalan söyler, eve mümkün olduğu kadar geç gelirdim. Sabahları okula gitmek için evden normalden bir saat önce çıkardım, sırf herkesten önce kalkıp kimseye yakalanmamak için. Sabahın köründe okul bahçesinde herkesin gelmesini beklerken hissettiğim yalnızlığı hâlâ hatırlıyorum. Ve işin komik tarafı, annemle babam nerede bu çocuk diye bir kere bile sormadılar, ortalıkta gözükmediğimi hiç fark etmediler.

Çocukluğunda yaşadığı korkuları hâlâ hissediyor olabileceğini ve bu yüzden kendini ifade etme, düşündüklerini söyleme konusunda zorluk çektiğini söylediğimde Glenn üzgünce onayladı:

> Herhalde. Hiçbir zaman karşımdakini kırabileceğini düşündüğüm şeyleri söyleyemiyorum. Ne kadar istesem de kesinlikle eleştiride bulunamıyorum. Kelimelerimi yutuyor, o durumlarda kendimi kusacak gibi hissediyorum. İnsanlara karşı kendimi kesinlikle savunamıyorum. Hatta umurumda olmayan insanlarla dahi konuşamıyorum.

Tıpkı diğer alkolik anne-babaların çocukları gibi Glenn de, etrafındaki insanların neler hissettiği konusunda aşırı derecede hassaslaşmıştı. Kendi dâhil olmak üzere ailesinden kimseyi kırmak istemediği için Glenn, fikir ayrılığı oluşturabilecek hiçbir konuda konuşmamayı tercih ediyordu. Çocukluğunda duygularını gerektiği gibi ifade edememişti. O zamanlar hissettiklerini hep bastırmak zorunda kaldığı için yetişkin hayatında da aynı hareketleri sergiliyordu. Küçüklüğünde sarhoş babasını yatağına taşıdığında ve onu kızdırmamalıyım sorumluluğunu üzerine aldığında, aslında bir ebeveyn gibi davranmıştı, çocuk gibi değil. Bir çocuk küçük yaşta anne-babasının rolünü üstlenmek zorunda kaldığında, hayatında kendine örnek alması gereken insanların olmaması, gelişmekte olan özkimliğine ciddi zarar verir.

### "Hiç çocuk olamadım"

Şimdiye kadar gördüğünüz ve görmeye devam edeceğiniz gibi, rol karmaşası bütün toksik anne-babaların ailelerinde oluşan bir sonuç. Alkolik bir anne ya da babanın bulunduğu bir ailede hasta, ihtiyaç ve tavırlarıyla devamlı olarak çocuk rolünü üstlenmiş olur. Bu aile ferdinin o kadar çok desteğe ihtiyacı vardır ki, ailede başka bireylerin çocuk olabilmesine yer yoktur.

Glenn hayatı boyunca başkalarına bakmak ve kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmek zorunda olduğunu düşünerek yaşamıştı.

Babam çıldırdığı zaman annem bana ağlayarak gelip ne kadar mutsuz olduğu hakkında şikâyet ederdi. "Ne yapacağım ben? Sizin babaya ihtiyacınız var. Ben de çalışamıyorum. Nasıl geçiniriz?" diye dert yanardı. Bu konuda konuşmak bile beni çok üzüyor. Onu, babamın bizi bulamayacağı bir adaya kaçırma hayalleri kurardım. İmkânlarım yerinde olduğu anda ona bakacağıma dair sözler verirdim. Şimdi de bakıyorum zaten. Param olmadığı halde devamlı ona yardım ediyor, para veriyorum. Bir yandan da işime zarar verdiği halde babama bakıyorum. Neden bir kere de bana bakacak birini bulamıyorum?

Glenn hâlâ zamanında anne-babasının hayatını düzeltememenin, onların problemlerini çözememenin getirdiği suçluluk duygusunu taşıyordu. Ona destek olacak bir kadınla beraber olmak istemesine rağmen sonunda hayat arkadaşı olarak seçtiği kişi de anne-babası gibi aciz ve çaresiz bir kadın olmuştu. Evlendiklerinde onun kendi için doğru insan olmadığını hisseden Glenn, üstlendiği kurtarıcı kimliğinin getirdiği yaptırımla bu hisleri göz ardı etmişti.

## GEÇMİŞİ ONARMAYA ÇALIŞMA

Kısa bir süre sonra Glenn, gizlice içen biriyle evlendiğini anlamıştı. Evlenmeden önce bilse dahi büyük ihtimalle yine de evlenirdi. Kendi kendini onu değiştirebileceğine, kurtarabileceğine inandırırdı. Alkolik anne-babaların yetişkin çocukları da genelde alkoliklerle evlenirler. Alkolik bir ailenin kaosu içerisinde çocukluğunu geçirmiş birinin, aynı travmayı tekrar yaşamayı seçmesi birçok insanı şaşkınlık içerisinde bırakır. Halbuki ne kadar acı verirse versin, tanıdık duyguları tekrar yaşama isteği her insanda olan bir içgüdüdür. Bilinen köy kılavuz istemez, sağladığı düzen insanı rahat ettirir. Kuralları biliriz, beklentilerimiz karşılanır, sürprizlerle karşılaşmayız.

### "Bu sefer başaracağım"

Bu içtepi hayatımızı yöneten ana öğelerden biridir. Özellikle kurmaya çalıştığımız yeni ve yakın ilişkilerde karşımıza çıkan bu içtepi, her ne kadar sonucu yenilgi olsa da sürekli tekrarladığımız davranışlarda bulunmamızı sağlar. Glenn hikâyesinde mükemmel bir örnek sundu bize:

> Denise'le tanıştığımızda içki içtiğini bile bilmiyordum. Ancak fark ettiğimde saklamaktan vazgeçti. Haftada üç-dört kere onu sarhoş buluyordum. Bırakması için yalvardım. Doktorlara götürdüm. AA'ya gitmesi için dil döktüm. İçki dolabını kilitledim ama sarhoşlar mutlaka içmenin bir yolunu bulurlar. Ne zaman onu terk edeceğimi söylesem bırakıyordu. Ama bir süre sonra tekrar başlıyordu.

İnkâr ve gizleme çocukluğunun ana temaları olduğu için Glenn, yetişkin hayatında da bu öğeleri taşıyan bir ilişki içerisinde olmayı normal kabul ediyordu. Bu kez çocukluğunda kurtaramadığı anne-babasının yerine eşini bu hastalığın pençesinden kurtarmaya kararlıydı. Kendi kendine bir daha hiçbir alkoliği hayatında barındırmayacağına dair söz verse de, karşı koyamadığı içtepi yüzünden kendini yine aynı konumda bulmuştu.

### "Neden tekrar tekrar aynı yere dönüyorum?"

Alkolizmle yaşayan bir ailenin genelde normal kabul ettiği diğer öğeler ise şiddet ve fiziksel/duygusal işkencedir.

Ufak tefek ve esmer bir görünüşe sahip Jody, yirmi altı yaşında bir rehabilitasyon uzmanıydı. Çalıştığı özel hastanedeki şefinin tavsiyesi üzerine terapi gruplarımdan birine katılmayı kabul etmişti. Bünyesinde danışmanlık yaptığı bağımlı hasta tedavisi programındaki diğer çalışanlar gibi Jody de eskiden bir alkolik ve uyuşturucu kullanıcısıydı. Onunla ilk kez içkiyi bırakmasının ikinci yıldönümünü kutlayan bir partide tanışmıştım.

Jody, kısa bir süre önce, ona fiziksel şiddet uygulayan bir adamla yaşadığı ilişkiyi sonlandırmıştı. Şefi, bu adamla tekrar birleşme olasılığından endişelenip benimle görüşmesini istemişti.

İlk bireysel seansımızda Jody, sert ve kavgacı bir tavır sergiledi. Yardıma ihtiyacı olduğunu düşünmüyordu. Söylediği ilk şey şu oldu: "Bir an önce terapiye başlamam gerektiğini yoksa beni işten atacaklarını söylediler. Bana bir iyilik yapıver de iyi olduğumu, tedaviye ihtiyacım olmadığını söyle, ben de işime geri döneyim."

"Buraya güle oynaya geldiğinin farkındayım," dediğimde ikimiz de gülmeye başladık. Bu da havayı biraz olsun yumuşattı. Ona benimle isteyerek buluşmadığını anladığımı fakat hazır buradayken en azından benimle bir şeyler paylaşabileceğini söyledim. Grup terapilerimden birine katılmayı kabul etti.

Ona, iş arkadaşlarının, bıraktığı erkek arkadaşına geri dönecek diye ne kadar endişelendiklerini söyledim. Jody endişelenmekte haklı olduklarını itiraf etti:

> O şabanı gerçekten çok özlüyorum. Aslında harika bir insan. Ama işte bazen koca çenem yüzünden onu kızdırabiliyorum. Beni çok seviyor. Hep bir şekilde sorunlarımızı çözebileceğimizi umut ediyorum.

Ona şiddeti aşka benzetmiş olabileceğini, sevgilisinin aşırı kızgınlığını ona olan sevgisinin bir kanıtı olarak görüyor olabileceğini söyledim. Daha önce buna benzer deneyimleri olup olmadığını sorduğumda, şöyle cevap verdi:

> Sanırım babamla da böyleydi. Tam anlamıyla bir ayyaştı. Haftanın beş gecesinde eve sarhoş gelirdi ve bize dayak atmak için her türlü bahaneyi bulurdu. Abimi kan çıkana kadar döverdi. Annem hiç karşı koyamazdı. Babama yaklaşmaya bile korkardı. Ben dursun diye ağlar, yalvarırdım ama çıldırmış gibi davranırdı. Babam bir canavardı imajını yaratmak istemiyorum çünkü içmediği zamanlarda acayip kafa bir adamdı. Benim en ya-

kın arkadaşımdı. Sadece ikimiz bir şeyler yaptığımızda çok mutlu olurdum. Hâlâ onunla sadece ikimiz bir şeyler yapınca çok mutlu oluyorum.

Alkolik anne-babaların çocukları dayanılmaza dayanma konusunda yüksek bir hoşgörüye sahip olurlar. Normal bir babanın nasıl davranabileceğini bilemeyen Jody, babasıyla iyi vakit geçirmek istiyorsa kötü taraflarına da katlanması gerektiğini düşünüyordu. Kendi içinde sevgi ve şiddet arasında psikolojik bir bağ oluşturmuştu. Sonunda şiddet olmadan sevgiye de sahip olunamayacağına inanmıştı.

## KADEH DOSTU

Jody'nin babası farkında olmadan kızına bir erkeği elinde tutabilmesi için ne gerekiyorsa yapması gerektiğini öğretmişti. Babasını mutlu etmek için henüz on yaşındayken onunla beraber içki içmeye başlamıştı Jody.

Babam önce bana haftada bir yudum vermekle başladı. Tadından nefret ettiğim halde denediğimde mutlu olduğu için içmeye devam ettim. On bir yaşıma geldiğimde arabayla beni dolaştırırken bir şişe içkiyi paylaşmaya başladık. İlk başlarda iyiydi ama sonraları korkmaya başladım. Arabanın kontrolünü çok kolay kaybedebilecek kadar sarhoş olurdu. Ne kadar korksam da ertesi gün yine çıkardık yola. Onunla paylaştığımız özel bir şeydi bu, aramızdaki tek özel şey, o yüzden kaybetmek istemiyordum. Sonunda ben de içmeyi sever oldum. Ne de olsa babamın bana olan sevgisini artırıyordu. Kontrolü kaybedene kadar da içmeye devam ettim.

Alkolik anne-babaların çocuklarından dörtte biri alkolik. Bu gençlerin çoğuna, çok küçük yaşta, alkolik bir anne ya da baba ilk alkol deneyimlerini yaşatmış. Birlikte içiyor olmak çocuk ve ebeveyn arasında özel ve gizli bir ilişki oluşturuyor. Bu özel

ilişki de çocukta, aralarında bölünmez bir bağ oluşmuş hissi yaratıyor. Maalesef alkolik ailelerde o çocuğun yaşayabileceği tek sevgi dolu ilişki de, bu kadeh dostluğu olabiliyor.

Bir çocuk anne-babası tarafından içkiye itilmemiş olsa bile alkol bağımlısı olma ihtimaline karşı savunmasız bir hayat sürebiliyor. Bunun neden olduğunu tam olarak bilemiyoruz. Bağımlılık hastalığının genetik bir yapısı olma ihtimali yüksek. Bağımlılık biyokimyasal bir dengesizlikten de ortaya çıkabiliyor. Hayatımızdaki birçok davranış ve inancı anne-babalarımızı taklit ederek oluşturduğumuzu da düşünüyorum. Alkolik anne-babaların yetişkin çocuklarına kalan miras öfke, depresyon, mutsuzluk, umutsuzluk, şüphe, ciddi derecede sorumluluk duyma ve kırık ilişkiler olunca da bu çocukların başka türlü davranması beklenemez. Bu sorunlarla mücadele etme yöntemi de aslında aileden kalan bir miras: İçki.

## KİMSEYE GÜVENME

Hayatlarındaki ilk ve en önemli ilişki onlara sevginin acı verebileceğini öğrettiği için alkolik anne-babaların yetişkin çocukları insanlara duygusal olarak yaklaşmaktan çekinirler. Gerek arkadaş gerekse sevgili olsun başarılı insan ilişkileri iki tarafın da belli bir derece güven, açıklık ve yakınlık göstermesini gerektirir. Fakat alkolik anne-babaların yetiştirdiği çocuklar, genellikle kendi içsel problemleri yüzünden duygusal olarak açık ve dürüst olamayan insanlarla ilişki kurmayı tercih ederler. Böylece büyüyen çocuk kendi korkularıyla yüzleşmek zorunda kalmadan tanıdık gelen bir ilişki kurmayı ve yürütmeyi başarabilir.

Jody'nin erkek arkadaşı da babasının bir kopyasıydı: bazen harika, bazen korkunç. Değişken ve şiddet dolu bir erkekle beraber olarak Jody, hem çocukluğunda yaşadığı ve bildiği bir ilişki kurmayı seçiyor hem de gerçekten sevgi dolu bir ilişkide göstermesi gereken dürüstlük ve açıklıktan kaçıyordu. Hâlâ babasının onu tek anlayan erkek olduğu inancına umutsuzca, sıkı sıkı sarılmıştı. Gerçeklerle yüzleşme konusunda gösterdi-

ği inatçılığı da hem arkadaşlarıyla, hem benimle hem de terapi grubunun diğer üyeleriyle arasındaki ilişkileri etkiliyordu. Hatta bu ilişkiye inancı o kadar güçlüydü ki, sonunda kendine olan inancını da yitirmeye başladı.

Terapi grubunu artık bırakacağını ilan ettiği akşam yüzünde gördüğüm mutsuzluğu hâlâ hatırlıyorum. Ona tedavinin acı verebileceğini, kolay olmadığını hatırlattım. Bir an kararından vazgeçecekmiş gibi geldi, fakat sonra bana dönüp şöyle dedi:

> Bakın. Babamdan vazgeçmek istemiyorum. Ona kızmak istemiyorum. Ve size karşı onu korumak zorunda kalmak da istemiyorum. Babamla birbirimize gerçekten ihtiyacımız var. Neden size ona güvendiğimden daha fazla güveneyim ki? Siz de dâhil olmak üzere bu gruptaki kimse bana değer vermiyor. Gerçekten zor durumda olsam hiçbiriniz yanımda olmayacaksınız.

Bu terapi grubundaki diğer hastalar da çocukluklarında benzer şiddetle yaşadıkları için Jody'nin neler hissediyor olabileceğini biliyorlardı. En başından beri ona karşı sevecen ve yardımcı bir tavır sergiliyorlardı, fakat Jody bu iyi davranışları kabul edemiyordu. Herhangi birinin ona yakınlaşmasına izin verdiği anda bir şekilde üzüleceğine, hayal kırıklığına uğratılacağına inanmıştı. İşin ironik tarafı, bu inanç sistemi, babası söz konusu olduğunda aslında çok doğru yapılmış gözlemlere dayandırılabilirdi.

Jody'nin hissettiği güvensizlik, babasının alkolizmle savaşı boyunca oluşan bir güvensizlikti. İnsan babasına güvenemeyecekse, kime güvenebilir diye düşünmeden edemiyor. Devamlı olarak duygusal hasara uğradığımızda ilk kaybettiğimiz şey aslında hayata duyduğumuz güven oluyor. Toksik anne-babaların çocuklarının ilk kaybettiği şey genelde bu güven oluyor. Bakın Glenn ne diyor:

> Karım ne zaman bensiz bir şey yapacak olsa endişelenirdim. Tek yaptığı kız arkadaşlarıyla yemeğe çıkmak olsa bile. Beni terk edecek diye korkardım. Ona güvenmiyordum. Benden da-

ha iyisini bulup beni onun için terk edeceğini düşünürdüm. Onu kontrol altında tutup hep yanımda olsun diye çok çaba harcadım.

Kıskançlık, sahiplenme ve şüphe duyma alkolik anne-babaların yetişkin çocuklarının hayatlarında görülen ana temalardır. İlişkilerin ihanetle sonuçlanacağını ve sevginin eninde sonunda acıyla biteceğini erken yaşta öğrenirler.

### "Ama daha dün tamam demiştin"

Sessiz bir yapıya sahip olan Carla, doktorunun tavsiyesi üzerine beni görmeye geldi. Doktoru, Carla'nın çektiği baş ağrılarının fizikselden öte daha derin sıkıntılara dayalı olduğunu düşünüyordu. Duygusal baş ağrılarının çoğunlukla bastırılmış öfkeden oluştuğunu bildiğim için ona, "Neden kızgınsın?" diye sordum. Sorum onu önce şaşırttı ama sonra cevap verdi:

Haklısınız. Çok kızgınım. Anneme karşı. Kırk yedi yaşındayım ve hâlâ hayatımı annem yönetiyor. Geçen ay olan olay beni çıldırttı. Meksika'ya harika bir tatil planlamıştım. Gitmeme üç gün kala annem aradı. Her zamanki gibi. Şaşırmadım bile. Bayağı içmişti, konuşmasından anladım. Ağlamış gibi geliyordu sesi. Babam iki haftalığına ava gitmiş, annem de depresyona girmiş. Birkaç gün onun yanında kalabilir miymişim. Ona tatile gideceğimi söyleyince ağlamaya başladı. Teyzeme gitmesi için onu ikna etmeye çalıştım ama o dinlemiyordu. Onu sevmediğimi iddia etti. Allem etti kallem etti ve bir baktım ben tatilimi iptal etmişim ve onu görmeye gitmişim. Onun bu halde olduğunu bilerek zaten tatilden de zevk alamazdım.

Carla'ya kendisini daha önce de benzer durumlarda bulup bulmadığını sordum.

Evet, çocukluğumdan beri hep böyledir zaten. Hep ona bakmak zorunda kalmışımdır. Benimle devamlı oyun oynardı, hangi yü-

züyle karşılaşacağımı hiç bilemezdim. Bir günden diğerine onu neyin mutlu edeceğini bilemezdim. Bir keresinde tarih dersinden çok düşük bir not almıştım, eve gitmeye korkmuştum. Yaklaşık dört saat boyunca işe yaramaz nankörün teki olduğum ve hiçbir erkeğin beni istemeyeceği konusunda vaaz dinleyeceğim kesindi. Eve geldiğimde keyfi yerindeydi. Sessizce karnemi imzalayıp, "Sen akıllı bir çocuksun. Notlar konusunda endişelenmene gerek yok," dedi. İnanamadım. Tabii günün sonunda yemek öncesi dört kadeh devirdikten sonra olanlar oldu. Sofrayı hazırlarken tuzu, karabiberi koymayı unutmuştum. Masaya oturduğunda sanki dünya savaşı çıkarmışım gibi patladı. Sırf tuz ve karabiberi unuttuğum için beni sevmekten nasıl vazgeçebilir bir türlü anlayamadım.

Annesinin davranışları bunaltıcı derecede sevecen ve dayanılmaz derecede acımasız arasında gidip geliyordu. Annesinin orta yolu yoktu, o yüzden Carla devamlı onun onayını alabilmek için çabalıyordu. Maalesef annesi sürekli oyunun kurallarını değiştiriyordu.

### "Hepsi senin suçun"

Her anne-babanın değişken davranışları olabilir, fakat "bir gün doğru, ertesi gün hata" sendromu tüketilen alkolle doğru orantıda artar. Oyunun kuralları beklenmeyen bir anda ve hiçbir nedene bağlı olmadan değiştiği için, çocuk da kendisini devamlı yetersiz hisseder. Anne ya da baba eleştiriyi bir kontrol aracı olarak kullanır. Çocuk ne yaparsa yapsın, eleştirecek bir şey bulacaktır. Anne-baba kendi yetersizliğinin getirdiği mutsuzluğu ve hayatında kötü giden her şeyin acısını sinsi bir şekilde çocuktan çıkarır. Çocuğun aldığı mesaj da, "Dokunduğun her şeyi yüzüne gözüne bulaştırmasaydın, annen de içmek zorunda kalmayacaktı," olur. Carla'nın dediği gibi:

Yedi yaşındayken bir gün arkadaşımı bize davet etmiştim. Annem sabahtan beri içiyordu. Normalde eve hiç arkadaş çağır-

mazdım çünkü anemin ne kadar sarhoş olacağı belli olmazdı. Ama o gün öğleye kadar sızacağını düşünmüştüm. Arkadaşımla kostümcülük oynuyorduk, onun ayakkabılarını giyip rujlarını sürüyorduk. Aniden odanın kapısı savrularak açıldı ve annem içeriye daldı. O kadar korktum ki neredeyse altıma kaçıracaktım. Nefesi bizi sarhoş edebilirdi. Eşyalarını elledigimizi görünce çıldırarak bağırmaya başladı. "Neden bu kızı buraya getirdiğini biliyorum. Casusluk yapmak için! Sen zaten devamlı beni gözetliyorsun. Bu yüzden devamlı içmek zorundayım ya zaten. Sen herkesi içmeye itersin.

Carla'nın annesi kontrolden çıkmıştı. Kızını utandırmakla kalmıyor, onu alkolizmi konusunda da suçluyordu. Carla annesinin oluşturduğu mantıktaki hataları görmek için çok küçüktü, o yüzden de bu sorumluluğu üstlenmişti.

Carla bilinçaltında hâlâ annesinin içmesine neden olduğunu düşünüyordu. Bu yüzden de devamlı kendini affettirmeye çalışıyordu. Sırf annesinin onayını kazanabilmek için uzun zamandır beklediği tatili de bu yüzden iptal etmişti.

Alkolik ailelerde günah keçisi rolünü genelde çocuklar üstlenir. Bazıları bu negatif imajlarını destekleyecek şekilde kurarlar hayatlarını. Bazıları da gerek duygusal gerekse fiziksel (Carla'nın baş ağrılarında olduğu gibi) semptomlarla kendilerini cezalandırırlar.

### Altın çocuk

Bazı alkolik anne-babaların çocukları günah keçisi rolünü üstlenirken, bazıları da ailenin kahramanı, altın çocuğu olurlar. Üstlenmek zorunda kaldığı büyük sorumluluklara karşı gösterdiği başarı için, gerek aile fertleri gerek eş dost tarafından iltifata boğulurlar. Yaratılan bu pozitif ortam çocuk için daha sağlıklı gibi görünse de, aslında içinde bulunduğu duygusal yoksunluk ve başıboşluk çocuğun içinde benzer kâbuslar oluşturabilir. Çocuk hayatı boyunca ulaşılması imkânsız hedefler uğrunda kendine zarar verici bir çaba sarf eder.

Birkaç sene önce radyo programım yayındayken Steve adlı bir kimyager aradı.

Elim kolum bağlı. Kırk bir yaşındayım ve kariyerimde çok başarılıyım. Ama son zamanlarda karar veremez oldum. Kariyerimin projesi üzerinde çalışıyorum ve bir türlü konsantre olamıyorum. Birçok insanın bana güveni sonsuz, benimse korkudan ödüm kopuyor. Hayatım boyunca başarı peşinde koştum. Sınıf birincisiydim, okul birincisiydim. Her girdiğim işte başarılı oldum, elimi neye atsam alnımın akıyla çıktım. Ama şimdi kendimi felç olmuş gibi hissediyorum.

Hayatında son zamanlarda bu tür bir değişikliği tetikleyecek bir şey olup olmadığını sordum. Babasının acilen hastaneye kaldırıldığını, karaciğer tedavisi gördüğünü söyledi. Steve'e babasının alkolik olup olmadığını sordum. Bir an durakladıktan sonra hem annesinin hem babasının alkolik olduğunu söyledi. Büyüdüğü evdeki kargaşadan dolayı Steve kendini derslerine vermiş ve bu yüzden de okul ve iş hayatında olağanüstü bir başarı göstermişti.

Herkes bana "Süper Çocuk" muamelesi yapıyordu... Anneannem, babaannem, dedelerim, öğretmenlerim, hatta annemle babam bile... Tabii ayık oldukları zaman. Mükemmel bir oğul, mükemmel bir öğrenci, daha sonra da mükemmel bir bilim adamı, mükemmel bir koca ve mükemmel bir baba oldum. (Tam bu sırada sesinde bir boğukluk duydum.) Her zaman mükemmel olmaktan bıktım artık!

Çocukluğunda yaşından üstün bir olgunluk göstererek hayatının zorluklarına ve sorumluluklarına göğüs germişti. Ona verilen değer ile gösterdiği başarı arasında doğru orantılı bir ilişki kurmuştu. Halbuki doğuştan sadece Steve olduğu için sevgi ve saygı görmeyi hak ediyordu. Özsaygısı kendi içinde bulabileceği özgüven yerine tamamen aldığı ödüllere ve yüksek notlara bağlanmıştı. Bir yandan da anne-baba-

sının yetersizliklerini kendi başarılarıyla dengelemeye çalışmış olabilirdi.

Steve'e babasının hastalığı sayesinde içinde henüz çözümlendiremediği duygusal kargaşanın ortaya çıkmış olabileceğini söyledim. Ona ailenin kahramanı olarak yaşadığı zorluklarla baş etmeye çalışmış olabileceğini hatırlattım. Bu rol, hayatında güvendiği ve ihtiyaç duyduğu bir düzen oluşturmuş olabilirdi. Maalesef bu süreç içerisinde kendini affetmeyi öğrenememişti. Doğal olarak, sonunda mükemmeliyetçilik arayışı onu felç etmişti.

Steve, tavsiyem üzerine, hem o andaki durumunu hem de çocukluğunda yaşadığı kendini yoksun hissetme duygularını çözmek için terapiye başlamayı kabul etti.

### "Kontrol hep benim elimde olmalı"

Alkolik bir ailede büyüyen çocuklar hayatları boyunca değişken durum ve insanlarla uğraşmak zorunda kalmışlardır. Bu değişkenliğe gösterdikleri bir reaksiyon olarak büyüdüklerinde içinde bulundukları ortamları ve etraflarındaki insanları kontrol etme ihtiyacı oluştururlar. Glenn de çocukluğunda hissettiği çaresizliğe bir tepki olarak yetişkin hayatında kontrolcü bir insan olmuştu:

> Ne zaman bir kız arkadaşım olsa, ilişki gayet iyi giderken bir şekilde onu terk etmenin yolunu bulurdum. Sanırım bir bakıma kontrolü elimde tutmaya çalışıyordum, ben onu terk etmesem o eninde sonunda beni terk edecekti. Şimdi de devamlı karımın ve çocuklarımın her işlerine karışıyorum, onlara her şeyi nasıl yapmaları gerektiğini söylüyorum. Elimde değil, her şey kontrolümde olsun istiyorum. İşimde de böyleyim. Kimseye bağırıp çağıramıyorum ama yanımda çalışanlar mutsuz olduğum bir konu varsa mutlaka anlarlar. Kötü bir enerji yayıyormuşum ortaya bu da onları çıldırtıyormuş. Napayım, patron benim değil mi?

Hayatındaki her şeyin kontrolünü üstlenerek çocukluğunda yaşadığı kargaşayı tekrarlamaktan kaçıyordu Glenn. Tabii otorite kurmakta zorlandığı için de çevresini kontrol edebilmek için farklı yöntemlere başvurmak zorunda kalıyordu. Surat asma, şikâyet etme gibi manipülasyon tekniklerini kullanarak da gayet efektif bir kontrol sağlayabileceğini keşfetmişti.

Maalesef bu davranışları, sevdiği insanlarla arasında soğukluk ve mesafe oluşturmuştu. Glenn'in kontrol etme ihtiyacı ona en korktuğu sonucu getirmişti: Kabul görmeme. Çocukluğunun yalnızlığı ile başa çıkmak amacıyla geliştirdiği savunma mekanizmaları, yetişkin hayatında da onu yalnızlığa itmişti.

## "NE CÜRETLE ANNENE SARHOŞ DERSİN!"

Son yıllarda ailede içmeyen ebeveynin üstlendiği rol hakkında daha derin bir araştırma yapma olanağını bulduk. İkinci bölümde bahsettiğimiz gibi buna "mümkün kılan" ya da "duygusal bağımlı" eş olarak hitap ediyoruz.

Bu eş, alkolik ebeveynin çektirdiği ıstırap ne kadar acı verse de bir yandan onun içmeye devam etmesini mümkün kılar. Duygusal bağımlı eşler durumlarını kabul ederek birbirlerine hep destek olacaklarını ilan ederler. Bir yandan şikâyet ve dırdır edip sızlansalar da, tehditlerde bulunup ültimatom verseler, yalvarıp yakarsalar da herhangi bir değişiklik yaratabilecek, yaptırımı uygulayacak gücü kendilerinde bulamazlar.

Carla'yla terapi seansları boyunca çok başarılı bir çizgide ilerledik. Anne-babasıyla iletişimini kendi gözlerimle görmek istediğim gün, onları bir seansımıza davet etmesini rica ettim. Annesinin üzgün olduğu geldiklerinde belliydi. Carla'nın onları çağırmış olması, hissettiği suçluluk duygusunu ortaya çıkarmıştı. Carla çocukluğunda yaşadığı acı verici gerçekleri anlatmaya başlar başlamaz annesi hüngür hüngür ağlamaya başladı:

Nasıl utanıyorum anlatamam. Ona iyi bir anne olamadım. Carla, çok özür dilerim, gerçekten. İçkiyi bırakacağım, söz veriyorum. İstersen terapiye bile başlarım.

Psikoterapinin alkolizmi tedavi etme konusunda AA'nın 12 Adım programı olmadan etkili olmayacağını söylediğimde anne şöyle dedi:

Lütfen Susan, beni AA'ya gönderme. Carla için her şeyi yaparım ama onu yapamam.

Bu sırada, Carla'nın babası öfkeyle araya girdi:

Lanet olsun, benim karım alkolik falan değil! Sadece rahatlamak için birkaç kadeh içen harika bir kadın. Onun gibi arada sırada bir-iki kadeh içen milyonlarca insan var.

Babaya, kendi ilgisizliğinin annesinin davranışlarıyla birleşince Carla için ne kadar zarar verici olduğunu söyledim. O zaman patladı:

Ben başarılı bir iş adamıyım ve güzel bir ev kurdum! Neden bu saçmalığa beni ve karımı bulaştırmak zorundasınız? Kızımın problemleri üzerine konsantre olun siz ve bizi rahat bırakın. Kızım size onu iyileştirin diye para ödüyor, bizi değil. Bizim bu tür saçmalıklara ihtiyacımız yok. Ne olmuş karım bazılarından biraz daha fazla içiyorsa? Kendine hâkim olabiliyor. Hem zaten bir-iki kadeh içtikten sonra onunla uğraşması daha kolay oluyor.

Carla'nın babası sonraki seanslara gelmeyi reddetti. Annesi bir süre sonra hem AA'ya yazılmayı hem de terapi seanslarına başlamayı kabul etti. Daha sonraki gelişmeler şaşırtıcı olduklarından beklediğim şeylerdi. Annesi içkiyi bırakınca, Carla'nın babası ciddi mide ve bağırsak sorunları yaşamaya başladı. Doktorlar belirli bir açıklama getiremediler, çare bulamadılar.

Ailenin dengesi bozulmuştu. Carla'nın babası yaşadığı hayatı, gerçekleri inkâr ettiği sürece devam ettirebiliyordu. Alkolik ailelerde, herkesin belirli bir rolü üstlendiği kırılgan bir denge vardır. Carla problemleri çözme uğruna verdiği mücadeleyle bu dengenin ayağını kaydırmıştı. Babanın, ailesine karşı, çevresi tarafından övülen bir sadakati ve bağlılığı vardı. Akrabalarından birinin babasının gösterdiği anlayış ve hoşgörü ile azizlik unvanına aday olabileceğini söylediğini hatırlamıştı Carla. Aslında tipik bir duygusal bağımlıydı babası ve gerçekleri inkâr etmekle karısının alkolizmine izin vermişti. Bu da aslında babaya güç veriyordu. Anne sarhoşluk sisinin içinde kayboldukça baba da aileyi istediği gibi yönetiyordu.

Carla ve annesi aile terapilerimize devam ettiler. Anne yavaş yavaş kocasının özsaygısının, aileyi kontrol edebilmesine bağlı olduğunu görmeye başladı. Karısının alkolik olması ve kızının fiziksel ve duygusal problemleri, babayı ailenin en güçlü ve yeterli üyesi haline getirmişti. Dış dünyaya karşı ne kadar güçlü görünürse görünsün aslında Carla'nın babası, ileri derecede özgüvensizdi. Yetersiz bir eş seçerek kendini daha iyi hissetmesini sağlamıştı.

Carla'nın annesi iyileştikçe kızı ve kocasıyla ilişkisini de düzeltme uğrunda pozitif kararlar aldı fakat eşinin mide problemleri hâlâ devam ediyor.

Carla'nın babasının aksine Glenn'in annesi, eşinin problemlerinin ve şiddetinin getirdiği acıların gerçek sonuçlarını tüm açıklığıyla görebiliyordu. Fakat etkili bir çözüm sağlayacak hareketlerde bulunmaktan hep kaçınmıştı. Glenn o günleri hatırlarken:

> Annem şimdi altmış yaşında ve ben hâlâ neden babamın bize işkence yapmasına izin verdiğini anlamaya çalışıyorum. Neden çocuklarının dayak yemesine göz yumdu? Yardım isteyebileceği birileri mutlaka olmuştur. Bozuk bir plak gibi söyledikleri hep aynıydı: "O zaman kadınların hayatı çok zordu, siz bilemezsiniz. Hepimiz kocamız ne yaparsa yapsın ona destek olmak zorundaydık. Kimse o zamanlar bu konular hakkında şim-

di olduğu gibi açıkça konuşmazdı. Nereye gitseydim? Ne yapsaydım?"

Glenn'in annesi aile kargaşası altında ezilmişti. Annenin çaresizliği ve çarpık sadakati, kocasına akıl almaz davranışlarını devam ettirme konusunda cesaret vermişti. Birçok duygusal bağımlı ebeveyn gibi Glenn'in annesi de çocuklaşmıştı. Glenn bugün bile çocuksu anneyi kurtarma arzusu ile oğlunu kollamaması yüzünden ona karşı hissettiği kızgınlık arasında gidip geliyor.

## BURADA MUTLU SON YOK

Alkolik ailelerin hikâyeleri masallarda olduğu gibi mutlu sonla bitmez. En iyi ihtimalle alkolik anne ya da baba hastalığını kabul eder, bir tedavi programına yazılır ve içkiyi bırakır. Size çektirdikleri acılarla yüzleşir ve geçmişinizin sorumluluğunu üstlenirler. Sevgi dolu anne-babalar olmaya çalışırlar.

Maalesef çoğu zaman bu ideal sonuca ulaşamıyoruz. İçki, inkâr ve gerçekleri çarpıtma, ebeveynlerden biri ya da her ikisi ölene kadar devam eder. Birçok yetişkin çocuk, ailelerinin birdenbire düzeleceği umuduyla yaşar, fakat bu umuda bağlanmak, sonunda daha da büyük bir hayal kırıklığına ve yıkıma yol açar. Glenn bu gerçeği oldukça dokunaklı bir şekilde anlamıştı:

> Yaklaşık bir sene önce babam, bana hayatımda ilk defa beni sevdiğini söyledi. Ben de ona sarılıp teşekkür ettim. Maalesef bana beş para etmez muamelesi yaptığı yılların acısını dindirmedi. Ne kadar ironik bir durum. Oysaki hayatım boyunca o günün hayalini kurmuştum.

Glenn sonunda beklediği sevgi sözcüklerine kavuşmuştu ama tek hissettiği boşluktu. Sözcükler lafta kalmıştı. Babası hâlâ içiyordu. Glenn'in hatası babasının değişmesini beklemek olmuştu.

Alkolik bir anne-babanız varsa hayatınızı kontrol altına alabilmenin tek yolu kendinizi değiştirmeye çalışmaktır; ailenizi değil. Kendi ruhsal sağlığınız anne-babanıza bağlı olmak zorunda değil. Anne-babanız oldukları gibi kalsalar bile siz çocukluğunuzun travmalarından ve yetişkin hayatınız üzerindeki yönetim gücünden kurtulabilirsiniz. Sadece bu uğurda çok çaba sarf etmeniz gerekir.

Alkolik anne-babaların çocuklarının bir araya geldiği grup ve organizasyonlar, hastalarıma hep tavsiye ettiğim kuruluşlardır. Benzer deneyimleri olan yandaşların desteğiyle yalnız olmadıklarını anlarlar. Böylece salondaki dinozorla yüzleşip onu kovmanın yollarını bulabilirler.

BEŞİNCİ BÖLÜM

# "BÜTÜN ÇÜRÜKLER İÇİMDE"

## *Duygusal Tacizciler*

Söz acıtmaz derler ama doğru değil. Hakaret, onur kıran, azarlayan, küçük düşüren davranışlar ve kırıcı eleştiriler, çocuklara kendileri hakkında olumsuz mesajlar gönderir. Bu olumsuz girdiler, çocukların yetişkin hayatlarında da dramatik sonuçlar doğurur. Radyo programımı telefonla arayan biri, derdini şöyle dile getirmişti:

> Fiziksel ve sözel taciz arasında bir seçim yapmak zorunda kalsaydım, dayak yemeği tercih ederdim. En azından dayağın izleri belli olurdu, insanlar bana acırdı. Yediğim hakaretler sadece beni çıldırtmakla kalıyor. Yaraları görünmüyor. Kimsenin umurunda değil yaşadıklarım. Çürükler, sürekli aşağılanmanın oluşturduğu yaralardan daha çabuk iyileşiyor.

Toplumumuzda çocukların disiplini genellikle çekirdek ailenin içinde halledilen bir konu olmuştur; özellikle evdeki babanın takdirine bırakılmıştır. Bugün çeşitli milli kuruluşlar sıkça görülen fiziksel ve cinsel taciz vakalarıyla savaşmak için aktif bir şekilde çalışmak gerektiğinin farkına varmışlardır. Fakat en duyarlı bilirkişiler dahi hayatları boyunca sözel tacize uğramış çocuklar için bir şey yapamamaktalar.

## ACIMASIZ SÖZLERİN GÜCÜ

Birçok anne-baba arada sırada çocuklarına küçük düşürücü sözler söylemiştir. Buna genelde sözel taciz diyemeyiz. Fakat bir çocuğun dış görünüşü, zekâsı, becerileri ve insan olarak değeri hakkında sık sık yapılan sözel ataklar, sözel tacizin tanımına girer.

Kontrolcü anne-babalar gibi sözel tacizcilerin de iki farklı saldırı şekli vardır. Bazıları açıkça ve kötü niyetli bir şekilde çocuklarını aşağılarlar. Çocuklarına devamlı aptal, işe yaramaz ya da beceriksiz diyebilirler. Bazıları keşke hiç doğurmasaydım seni diye bağrınırlar. Çocuklarının hislerini hiçe sayarlar; eleştirilerinin çocuklarının özsaygıları üzerinde yaratabileceği uzun vadeli zararları düşünemezler.

Bazıları da dolaylı yoldan çocuklarını taciz ederler; iğneleyici, alaycı ifadeler kullanırlar, çocuklarını aşağılayıcı takma isimlerle çağırırlar. Bu anne-babalar çoğunlukla davranışlarını, oluşturdukları mizah perdesinin arkasına saklarlar. "En son bu kadar büyük bir burun gördüğümde, Mount Rushmore'daydım," ya da "Çok güzel bir ceket üstündeki, tabii bir palyaço giyiyor olsaydı," ya da "Allah zekâ dağıttığı gün herhalde evde hasta yatıyordun," gibi şakalar yaparlar.

Çocuk ya da başka bir aile ferdi şikâyet edecek olsa, tacizci çoğunlukla onları şakadan anlamamakla suçlar. "Şaka yaptığımı o biliyor ki," der. Sanki tacize uğrayan çocuk oyunun bir parçasıymış gibi.

Kırk sekiz yaşındaki Phil, dışarıdan kendine güvenen bir erkek gibi görünüyordu. Uzun boylu, görkemli, iyi giyinmeyi seven bir dişçiydi. Fakat konuşmaya başladığında sesi o kadar az çıkıyordu ki ben bile onu duymakta zorluk çekiyordum. Ondan defalarca anlattıklarını tekrarlamasını istedim. Anlattığına göre, o da bu sıkıntı veren utangaçlığını yenmenin bir yolunu arıyordu.

Bu şekilde devam edemem. Neredeyse elli yaşındayım ve kim ne derse hemen duygusallaşabiliyorum. Çok hassasım, hiçbir şeyi

boş veremiyorum. Devamlı birileri benimle dalga geçiyor gibi geliyor. Karım, hastalarım sanki herkes benimle dalga geçiyor. Geceleri, gün boyu insanların bana söylediklerini tartmaktan uyuyamıyorum. Söylenenleri devamlı olumsuz olarak yorumluyorum. Bazen çıldırmaya başladığımı düşünüyorum.

Phil günlük hayatı hakkında çok detaylı bilgiler verebiliyor fakat ne zaman çocukluğu hakkında konuşmak istesem çekiniyor, içine kapanıyordu. Yumuşak teşviklerim sonucunda, çocukluğundan aklında kalan en kuvvetli hatıranın babasının devamlı olarak onunla şakalaşması olduğunu söyledi. Yapılan şakalar çoğunlukla Phil'i küçük düşüren, aşağılayan şakalar olmuş. Ailenin diğer fertleri güldüğünde de Phil kendisini tamamen dışlanmış hissedermiş.

Dalga geçmesi yetmiyormuş gibi bazen, "Bunun bizim çocuğumuz olduğundan emin misin, şu surata bak. Bence kesin hastanede bebekler karıştı. Geri götürsek doğru çocukla değiştirebilir miyiz sence?" gibi şeyler söyleyerek beni korkuturdu. Daha altı yaşındaydım ve gerçekten de beni hastaneye götürüp terk edeceklerini düşünürdüm. Bir gün dayanamayıp babama neden devamlı benimle alay ettiğini sordum. O da benimle alay etmediğini sadece şakalaştığını söyledi.

Diğer küçük çocuklar gibi Phil de gerçekle şakanın, tehditle takılmanın arasındaki farkı ayırt edememişti. Aslında olumlu bir şekilde şakalaşmak, aile fertleri arasındaki bağları güçlendiren bir araç olabilir. Fakat aşağılayan mizah ailede ciddi yaralar açar. Çocuklar istihzayı anlamazlar, şaka yollu takılmayı gerçek zannederler. Bir baba, "Seni Çin'de bir anaokuluna göndermek zorunda kalacağız," dediğinde çocuk bunun şaka olduğunu anlayabilecek bakış açısına sahip değildir. Gerçekten bir gün uzak ve korkunç bir ülkede terk edileceğine dair kâbuslar görmeye başlayabilir.

Başkalarıyla dalga geçen şakaları hepimiz yapmışızdır. Çoğunlukla bu şakalar kimseye zarar vermez. Ama toksik anne-

babalar söz konusu olduğunda bu şakaların tarzı, miktarı ve kimin yaptığı onları birer sözel taciz unsuru yapar. Çocuklar anne-babalarının kendileri hakkında söyledikleri şeylere derinden inanır ve içselleştirirler. Korunmasız çocukları pahasına, bu tip şakalar yapmaya devam eden anne-babalar aslında birer sadisttir.

Phil devamlı aşağılanıyor ve dalgaya alınıyordu. Babasının hareketlerini sorgulamak istediğinde de şakadan anlamadığı için yetersiz olmakla suçlanmıştı. Bütün bu duyguları içine atmışken Phil'in kaçabileceği bir yer olmamıştı.

Phil hissettiklerini benimle paylaşmaya başladığında hâlâ utanç duyduğunu görebilmiştim. Güvensizliğini gidermeye çalışarak, "Babanın şakalarının ne kadar küçük düşürücü olabileceklerini anlıyorum. Sözleri sana çok acı vermiş ve zamanında kimse seni bu konuda ciddiye almamış. Biz burada çektiğin acının derinliklerini keşfe çıkacağız, bu duyguları örtbas etmeye çalışmayacağız. Burada güvendesin Phil. Kimse seni aşağılamayacak," dedim.

Bir süre söylediklerimi hazmettikten sonra gözyaşlarını tutmaya çalışarak şöyle dedi:

> Ondan nefret ediyorum. Küçücük bir çocuktum. Benimle o şekilde dalga geçmesi gerekmiyordu. Hiçbir şansı kaçırmazdı. Bir an bile gardımı indirsem, hemen atağa geçerdi. Esprili, komik adam rolünü çok iyi oynardı. Tanrım, hep nasıl nefret ettim bundan!

Phil tedaviye başladığında aşırı hassaslığıyla babasının sataşmaları arasındaki bağlantıyı göremiyordu. Çocukluğunda babasının davranışları taciz olarak nitelendirilmediği için, Phil ona karşı korunmasız büyümüştü. Bu durumdan kazançlı çıkması mümkün değildi. Babasının şakaları ona acı veriyordu ve şakadan anlamadığı için de aslında problemli olan oydu.

Hayatı boyunca babasının şakalarına maruz kalan küçük Phil, yetersizlik duygularını saklamakta zorlanmıştı. Büyük Phil de aynı durumdaydı fakat dünyası da kendisi gibi büyü-

düğü için korkularını ve olumsuz düşüncelerini etrafındaki insanlara yüklemeye başlamıştı. Hayatı, sinir uçları korunmasız bir şekilde açıkta yaşıyordu. Kırılmaya, aşağılanmaya hazır bekliyordu. Aşırı hassaslığı, utangaçlığı ve etrafındaki insanlara güvenememesi, her ne kadar başarısız olsa da kendini korumak için oluşturduğu mekanizmanın birer parçasıydı.

### "Senin iyiliğin için söylüyorum"

Birçok anne-baba yol gösterme etiketi altında sözel tacizde bulunurlar. Hakaretlerini ve eleştirilerini haklı çıkarmak amacıyla, "Daha iyi bir insan olman için yardımcı olmaya çalışıyorum," ya da "Hayat çok zor; biz sana dayanıklı olmayı öğretiyoruz," gibi sözler söylerler. Eğitim maskesi arkasına saklanan bu tacizi, çocukların fark etmesi de çok zordur.

Vicki terapiye başladığında otuz dört yaşındaydı. Büyük bir pazarlama şirketinde müşteri temsilcisi olarak çalışan güzel bir kadındı. Fakat kendine olan güveni o kadar azdı ki, bu durum kariyerinde yükselmesini önlüyordu:

> Tam altı yıldır bu şirkette çalışıyorum ve başarılı olduğumu düşünüyorum. Sekreterlikten idari şefliğe, oradan da müşteri temsilciliğine yükseldim. Geçen hafta harika bir şey oldu. Patronum bir M.B.A. edinirsem daha da çok yükselebileceğimi ve bütün masrafları karşılamak istediğini söyledi. İnanamadım! Çok heyecanlanmış olmam gerekiyorken benim tek hissedebildiğim şey panikti. On yıldır okulla alakam yok. Yapabilir miyim bilmiyorum. Okula dönmeyi bırak, M.B.A. yapabilir miyim onu hiç bilmiyorum. En yakınımdaki insanlar bile altından kalkamayacağım bir işe giriştiğimi söylüyorlar.

Ona bu tür yorumlar yapan arkadaşlarının gerçek arkadaşları olmadığını çünkü gerçek arkadaşların her konuda destek vereceğini hatırlattım. Utandı. Neden rahatsız olduğunu sordum. En yakınımdaki insanlar derken annesinden bahsettiğini itiraf etti.

Sence yapmalı mıyım diye sormak için annemi aradığımda çok yerinde yorumlar yaptı. Başarısız olursam işime ne olacak? Hem bir M.B.A.'im olduğunda birçok erkek artık beni istemeyecek, benden çekinir olacak. Zaten şu anda yaptığım işten gayet memnunum.

"Fakat seni mutlu eden ana nedenlerden biri en alt kademeden başlayıp yükselmen," dedim. "Devam etmek istemiyor musun?" Yükselmeye devam etmek istediğini söyledi. Bu zamana kadar işte gösterdiği başarı ve patronunun ona sunduğu fırsat, değerli bir çalışan olduğunun kanıtıdır diye hatırlattım. Önümüzdeki gerçekler annesinin ortaya attığı şüphelere uymuyordu. Vicki'ye annesinin yaptığı yorumların hep böyle olumsuz olup olmadığını sordum:

Annem hep benim küçük bir hanımefendi olmamı istemiştir. Zarif davranmamı, güzel konuşmamı ister ve ne zaman onun istediği gibi davranmasam, beni utandırarak davranışlarımı düzeltmeye çalışırdı. Aslında iyi niyetliydi, gerçekten. Mesela bir kelimeyi düzgün telaffuz etmezsem beni taklit ederdi. Dış görünüşümle dalga geçerdi... Özellikle bale resitallerinde. Annem hep balerin olma hayalleri kurarmış ama dans etmek yerine evlenmeyi seçmiş. Sanırım benden onun hayallerini gerçekleştirmemi istiyordu. Ama ben hiçbir zaman onun kadar iyi bir dansçı olamadım. Bir resitali hiç unutamayacağım. On iki yaşındaydım. Annem sahne arkasına gelene kadar iyi bir performans sergilediğimi düşünüyordum. Bütün grubumuzun önünde bana, "Tam bir hippo gibi dans ettin," dedi. Yerin dibine geçtim. Eve gidene kadar yüzümü asınca da bana birazcık eleştiriden bu kadar etkilenmemem gerektiğini, ancak bu şekilde bazı şeyleri öğrenebileceğimi söyledi. Sonra tatlı bir şekilde sırtımı sıvazladı. Güzel bir şey söyleyecek sandım ama ne dese beğenirsiniz? "Biraz gerçekçi olalım hayatım; sen zaten hiçbir şeyi tam yapamazsın."

**"Başarılı olmanı istiyorum ama beceremeyeceğini biliyorum"**

Vicki'nin annesi genç kızın kendini yetersiz hissetmesi için elinden geleni yapmışa benziyordu. Bir yandan kızını başarıya ulaşması için teşvik ediyordu. Bir yandan da ne kadar beceriksiz olduğunu hissettiren mesajlar veriyordu. Vicki hayatı boyunca kendini sallantıda hissetmişti, hiçbir zaman hareketlerinin doğruluğundan emin olamamıştı. İyi bir iş çıkardığını düşündüğü zaman annesi havasını indirmeyi çok iyi biliyordu. Başarısız olduğunu düşündüğünde da annesi ona daha iyisini yapamayacağını söylüyordu. Özgüvenini geliştirmesi gereken yaşlarda, Vicki devamlı annesinin güven yıkıcı hücumuna uğramıştı. Söylediğine göre tek istediği Vicki'yi en iyi şekilde yetiştirmekti.

Bu tacizci anne tam olarak ne yapıyordu? Vicki'nin annesi bu davranışlarıyla aslında kendi yetersizliğiyle savaşıyordu. Kendi dans kariyeri evlenince yarım kalmıştı. Ama belki de evliliği bahane etmiş ve kariyerini devam ettirmesi için gerekli olan özgüveni kendinde bulamamıştı. Kızının üzerinde otoriter bir üstünlük ilan ederek, hissettiği yetersizliği inkâr etmeyi seçmişti. Kızını arkadaşları önünde küçük düşürmek dâhil her fırsatı değerlendiriyordu. Aslında büyümekte olan bir genç kız için en yaralayıcı etken arkadaşları önünde utandırılmaktır. Fakat toksik anne-babaların kendi ihtiyaçları çocuklarınınkinden önce geldiği için Vicki'nin annesi de kızının hissettiklerine önem vermemişti.

## REKABET EDEN ANNE-BABA

İnsanın kendi yetersizliklerini örtbas etme amacıyla başkalarını eleştirmesi, kısa sürede iki kişi arasında ciddi bir rekabete dönüşür. Annesi Vicki'yi kendine rakip olarak görüyordu. Vicki büyüdükçe güzelleşiyor, olgunlaşıyor, yetenekleri artıyordu ve zaman içerisinde annesinin kendini üstün hissedebilmesi zor-

laşmıştı. Bu büyüyen tehlikeye karşı kendini koruyabilmek için yaptığı eleştirilerin dozunu artırmak zorunda kalmıştı.

Ruh sağlığı yerinde olan anne-babalar, büyüyen çocuklarının becerilerini sevinç ve heyecanla karşılarlar. Rekabet eden anne-babalarsa kendilerini yoksun hissederler, endişe duyarlar, hatta bazen bu durumdan korkarlar. Duygularının sebeplerini bilmedikleri halde hissettiklerinden çocuklarını sorumlu tutarlar.

Ergenlik çağında kız çocukları kadınlığa, erkek çocukları da erkekliğe ilk adımlarını atarlar. Kendini yetersiz hisseden anne-babalar için çocuklarının ergenlik yaşı özellikle endişe verici bir zamandır. Kadınlar yaşlandıkları ve güzelliklerini kaybettiklerini düşündükleri için kendilerini kötü hissederler, hatta korkarlar. Kızlarını rakip olarak görüp onları özellikle kendi kocaları önünde küçük düşürme ihtiyacını hissederler. Erkekler de cinsel iktidar ve güçlerine karşı bir tehdit hissedebilirler. Evde sadece bir erkeğe yer vardır. O yüzden oğullarını aşağılayarak bir bakıma onları küçük ve çaresiz bırakmaya çabalarlar. Ergenlik çağında çocukların hissettiği bağımsızlığını ilan etme ve bir yetişkin gibi davranma içgüdüsü de bazen aile içi çatışmaları körükleyebilir.

Devamlı rekabet içerisinde olan anne-babalar, aslında kendileri çocukluklarında yoklukla mücadele etmiş bireylerdir. Yiyecek, giyecek ya da sevgi bulmakta zorlanmış olan bu insanlar hâlâ bir şeylerin yetmeyeceği korkusuyla yaşarlar. Kendi anne-baba ya da kardeşleriyle yaşadıkları rekabeti çocuklarıyla yaşatmaya devam ederler. Bu haksız rekabet de çocukları üzerinde aşırı bir baskı oluşturur.

Vicki hayatın üstesinden gelmeye çalışmaktan, bir şeyleri başarabilmek için çaba sarf etmekten vazgeçmişti:

> Senelerce yapmaktan hoşlandığım şeylerden bile elimi eteğimi çektim. Rezil olmaktan korkuyordum. Büyüdükten sonra bile hâlâ kulaklarımda annemin eleştirilerini duyabiliyordum. Hiçbir zaman bana küfretmedi, kötü söz söylemedi. Ama devamlı beni kendisiyle kıyaslaması, kendimi beş para etmez biri gibi hissetmeme yol açtı. Çok canım yandı.

Devamlı yarış halinde olan anne-babalar, her ne kadar çocuklarının iyiliğini istediklerini söyleseler de, aslında tek amaçları onların kendilerini geçmesine izin vermemektir. Bilinçaltına verdikleri mesajlar çok güçlüdür: "Benden daha başarılı olamazsın. Benden daha güzel olamazsın. Benden daha mutlu olamazsın." Hatta bir başka deyişle: "Herkesin bir sınırı vardır, ben de seninkiyim."

Bu mesajlar çocuğa o kadar derinden işler ki, herhangi bir konuda başarı göstermeyi becerseler dahi bundan büyük suçluluk duyarlar. Başarıları arttıkça, kendilerini daha da kötü hissederler. Ve eninde sonunda bu başarıyı bir şekilde sabote ederler. Çünkü başarısızlık huzura eşittir. Kendilerini suçlu hissetmekten hoşlanmadıkları için herhangi bir konuda çaba sarf etmemeyi seçerler. Ve sonunda anne-babalarının kehanetlerini yerine getirmiş olurlar.

## HAKARETLERLE DAMGALANMIŞ

Sözel tacize başvuran bazı anne-babalar, herhangi bir açıklamanın arkasına saklanmadan sanatlarını icra ederler. Çocuklarını acımasız hakaretlere, aşağılayıcı takma isimlere maruz bırakırlar. Bu anne-babalar ne çocuklarına yaşattıkları acıya ne de açtıkları yaralara karşı duyarlıdırlar. Bu tür hakaretler çocuklarının özdeğerlerinde ciddi psikolojik yaralar oluşturur, onları hayat boyu acı duyacakları bir şekilde damgalar.

Modellikten dekoratörlüğe geçen Carol, elli iki yaşında ve oldukça güzel bir kadındı. İlk seansımızda bana son boşanmasından bahsetti. Bu üçüncüydü. Carol bana gelmeye başlamadan bir yıl önce tüm boşanma işlemleri tamamlanmıştı. Acı veren bir deneyim olmuş ve Carol geleceği hakkında ciddi endişeler duymaya başlamıştı. Bir yandan da menopoza girmiş, güzelliğini yavaş yavaş yitirmeye başlayacağı endişesiyle yoğun bir panik yaşıyordu. Artık beğenilmediğini hissediyordu. Anne-babasıyla geçirdiği son Şükran Günü yemeğinden sonra bu korkuları daha da artmıştı:

Hep aynı şey oluyor. Ne zaman annemle babamı görmeye gitsem, hayal kırıklığına uğramış ve üzgün bir şekilde eve dönüyorum. En zor olanı da her seferinde onlara mutsuz olduğumu söylediğimde, "Senin suçun," demek yerine bir kere de, "Ah yavrum, çok üzüldük," dememeleri. Küçüklüğümden beri her şey "benim suçum."

Carol'a anne-babasının onun üzerinde hâlâ olağanüstü kontrolleri olduğunu düşündüğümü ve benimle bu gücün arkasındaki nedenleri araştırmak isteyip istemediğini sorduğumda, Carol başını sallayarak onayladı. Bana varlıklı bir ailede büyümenin ne demek olduğunu anlatmaya başladı. Babası tanınan bir doktor, annesi de olimpiyatlara katılabilecek derecede başarılı bir yüzücüymüş. Beş çocuğunu büyütmek için profesyonel yüzme hayatını bırakan annenin en büyük çocuğu da Carol'mış.

Küçükken kendimi çoğunlukla üzgün ve yalnız hissettiğimi hatırlıyorum. Babam benimle devamlı şakalaşır, dalga geçerdi. On bir yaşındayken gerçekten korkunç şeyler söylemeye başladı.

"Ne gibi?" diye sordum. Önemli olmadığını söyledi. Endişeli bir şekilde tırnak etlerini kemirmeye başladı. Kendini duygusal bir patlamadan korumaya çalıştığı çok belliydi. "Carol, bunun sana ne kadar acı verdiğini görebiliyorum. Fakat çözümler üretebilmek için yaşadıklarını ortaya çıkarmamız şart," dedim. Yavaşça söze başladı:

Bir şekilde... Tanrım, bunları söylemek çok zor... Bir şekilde babam kötü koktuğuma karar vermişti. Bu konuda beni tartaklamaktan hiç vazgeçmezdi. Diğer insanlar bana ne kadar güzel olduğumu söylerlerdi, ama babam...

Carol yine durdu ve kafasını benden uzağa çevirdi. "Hadi Carol, ben senin tarafındayım," dedim.

Babam, "Göğüslerin kokuyor, sırtın leş. İnsanlar senin ne kadar pis olduğunu bilselerdi mideleri bulanırdı," derdi. Günde üç kere duş yapardım. Deliler gibi deodorant ve parfüm sürünürdüm ama yine de gün boyu hakaretlere devam ederdi. Söylemesi en hoşuna giden şey: "Biri seni ters yüz etseydi, vücudunun her deliğinden pis kokular çıktığını gözleriyle görebilirdi." Unutmayın, bu laflar tanınmış ve saygı duyulan bir doktorun ağzından çıkıyor. Annemse hiç oralı olmazdı. Bana aslında kokmadığımı bile söylemedi. Kendimi nasıl iyileştirebilirim, nasıl artık kokmayan bir vücuda sahip olabilirim diye uğraşır, didinirdim. Tuvalete gittiğimde babamın arkamdan laf etmemesi için sifonu ne kadar çabuk çekmem gerektiğinin bile hesabını yapardım.

Carol'a babasının onun ergenlik dönemine girişine mantıksız bir şekilde reaksiyon gösterdiğini çünkü belki de kadınlığa attığı bu adımların onu rahatsız etmiş olabileceğini söyledim. Babaların kızlarının gelişen cinsellikleri karşısında kendilerini rahatsız hissetmeleri ve hatta bu dönemde asabi olmaları sıkça görülen bir durumdur. Küçüklüğünde yumuşak ve sevecen olan bir baba bile kızı olgunlaştıkça ona karşı hissettiği ve kabul edemediği cinsel arzuların önüne geçebilmek için problemler yaratmaya, ilişkiyi bozmaya çalışabilir.

Carol'ınki gibi toksik bir babanın mantığına göre, kızı yüzünden hissettiği rahatsızlık ona karşı kötü davranmasını haklı kılıyor. Hissettiği suçluluk duygusu ve rahatsızlığı kızının üzerine attığı zaman, kendi duygularını inkâr etme fırsatı buluyor. Sanki bir yandan, "Sen kötü bir insansın çünkü beni sana karşı kötü duygular beslememe itiyorsun," diyor.

Carol'a bu durumu açıkladıktan sonra hayatında benzerlikler görüp göremediğini sordum:

Şimdi düşündüğümde anlıyorum ki, gerçekten cinsel bir gerginlik vardı ortada. Beni devamlı erkek arkadaşlarımla neler yaptığım konusunda sorguya çekerdi ki, hiçbir şey yapmıyordum. Çıktığım her erkekle beraber olduğumu düşünüyordu.

"Bana doğruyu söylersen seni cezalandırmayacağım," derdi. Gerçekten beni seks hakkında konuşturmak istiyordu.

Ergenliğin duygusal girdabını yaşadığı sıralarda, Carol'ın her şeyden çok ona destek olan, güven veren ve sevgi dolu bir babaya ihtiyacı vardı. Bunun yerine ona devamlı iftira atan biri vardı. Annesinin pasifliği karşısında babasının sözel tacizlerine maruz kalmak, Carol'ın kendine olan inancını kaybettirmişti; sevilebilecek, değerli bir insan olduğunu anlayamamıştı. İnsanlar ona ne kadar güzel olduğunu söylediklerinde, Carol'ın tek düşünebildiği acaba pis kokup kokmadığıydı.

On yedi yaşımda modelliğe başladım. Başarım arttıkça, adım duyuldukça, babam daha da feci davranmaya başladı. Evden ayrılmak zorundaydım. On dokuz yaşımdayken bana ilk evlenme teklifi eden adamla evlendim. Harikaydı: Hamileyken bana vurmaya başlayıp bebek doğduğunda da bizi terk etti. Doğal olarak kendimi suçladım. Yanlış bir şey yapmış olabileceğimi düşündüm. Belki de kötü kokuyordum. Yaklaşık bir yıl sonra beni dövmeyen ama bir yandan da benimle hiç konuşmayan bir adamla evlendim. Annemle babamın karşısına boşanmayla biten bir evlilikle daha çıkmak istemediğim için ikincisine tam on yıl dayandım. Sonunda onu da ben terk ettim. Allahtan iyi bir modellik kariyerim vardı da hem kendime hem de oğluma bakabildim. Hatta birkaç sene boyunca kimseyle beraber olmadım. Sonra Glen'le tanıştım. Sonunda aradığım mükemmel erkeği bulduğumu düşündüm. Evliliğimizin ilk beş senesi hayatımın en mutlu yıllarıydı. Sonradan öğrendiğime göre neredeyse evliliğimizin ilk gününden itibaren beni aldatıyormuş. Bunu öğrendikten sonra bile, on sene boyunca, affetmeye devam ettim. Bir evliliğimin daha bitmesini istemiyordum. Geçen sene kızım olacak yaşta bir kadın için beni terk etti. Neden hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorum?

Carol'a birçok şeyi aslında ne kadar doğru yaptığını hatırlattım: Oğlunun hep yanında olan sevgi dolu bir anne olmuş, onu

çok iyi yetiştirmişti. İki ayrı kariyer sahibi olmuş ve her ikisinde de başarı göstermişti. Fakat rahatlatma amaçlı sözlerimin hiçbiri etki etmemişti. Babasının oluşturduğu beş para etmez, tiksindirici Carol imajını içselleştirmişti. Hayatı boyunca babasından görmediği sevgiyi aramıştı. Babasına benzeyen zalim, acımasız ya da soğuk erkekleri seçmiş, babasının onu sevmesini istercesine bu erkeklerin onu sevmelerini beklemişti.

Babası ve onun yerine koyduğu erkeklere bağlı yaşadığı sürece, özsaygısını tamamen onların eline bıraktığını açıkladım Carol'a. Bu insanların Carol'ın hayatında ne kadar zararlı ve yıkıcı olduklarını anlamak için bir dahi olmak gerekmiyordu.

## MÜKEMMELİYETÇİ ANNE-BABALAR

Sözel saldırıyı başlatan diğer bir yaygın neden ise çocuklardan kusursuz olmalarını beklemektir. Çocuklarına hakaretlerde bulunan anne-babaların birçoğu yüksek başarı elde etmiş fakat kariyerlerinin getirdiği stresi eve taşıyan, acısını evdeki aile fertlerinden çıkaran insanlardır. (Bir yandan alkolik anne-babalar da çocuklarından olanaksız sonuçlar bekler ve çocuklarının başarısızlıklarını da onlara içme hakkı veren nedenlerden biri olarak görürler.)

Mükemmeliyetçi anne-babalar, çocuklarının mükemmel çocuklar olmalarını sağlayabilirlerse gerçekten mükemmel bir aileye kavuşacakları hayaliyle yaşarlar. Kendileri sağlayamadıkları istikrarı çocuklarından bekler, aile dengesini kurma ve sağlamlaştırma yükünü onlara yüklerler. Doğal olarak çocuk bu konuda başarısız olunca da ailenin günah keçisi rolünü üstlenir. Bir kez daha, bir suç ve başarısızlığın sorumluluğu çocuğa bindirilir.

Halbuki çocukların hata yapmaya ve bunun dünyanın sonu olmadığını görmeye ihtiyaçları vardır. Yeni şeyler denemeleri için gerekli olan güveni bu deneme-yanılmalar sayesinde kazanırlar. Toksik anne-babalar, çocuklarına ulaşamayacakları hedefler koyar ve devamlı oyunun kurallarını değiştirirler. Bu du-

rumu çocuklarının yaşlarından beklenemeyecek bir olgunlukla karşılamalarını isterler. Çocuklarımız minyatür yetişkinler olmadıkları halde toksik anne-babalar onlardan aynen birer yetişkinmiş gibi davranmalarını beklerler.

İş yerinde bazı problemlerle karşılaşan Paul, otuz üç yaşında esmer, mavi gözlü bir laboratuvar teknisyeniydi. Gözle görülür derecede utangaç, sıkılgan ve kendinden emin olmayan bir yapısı olmasına rağmen sık sık amirleriyle atışıyordu. Bu tartışmalarla birlikte gün geçtikçe ilerleyen dikkat eksikliği yüzünden işini kaybetmek üzereydi.

İşi hakkında konuşurken anladım ki otoriteyle ilgili bir problemi vardı Paul'ün. Anne-babasını sorduğumda anladım ki Paul de tıpkı Carol gibi hayatı boyunca hakaretlere maruz kalmış. Anlattığına göre:

> Annem tekrar evlendiğinde ben dokuz yaşındaydım. Adam Hitler'in yanında eğitim almış olmalı. Bizim eve taşınır taşınmaz ilk yaptığı iş kurallar koymak oldu: Demokrasi diye bir şey olmayacaktı bu evde. Tepeden atlamamızı istiyorsa, atlamalıydık. Soru sormak yoktu. Bana kız kardeşime davrandığından çok daha kötü davranırdı. Beni devamlı azarlıyordu, genellikle odam hakkında kızıyordu. Sanki askerdeymişiz gibi her gün yaptığı Allahın cezası teftiş ve kontrol vardı. Dokuz-on yaşlarındaki her çocuk biraz dağınık olur ama onun umurunda değildi. Her şey yerli yerinde, mükemmel olmak zorundaydı. Masamda bir kitap kalsa iğrenç bir domuz olduğum hakkında bana bağırmaya başlardı. Saydığı küfürlerin haddi hesabı yoktu. Bana küfretmek, ağzına geleni söylemek, sanki en sevdiği oyunmuş gibi davranırdı. Bana hiçbir zaman elini kaldırmadı ama küfretmesi, ettiği hakaretler en az vurmuş kadar acı verirdi.

Paul'ün bir şekilde üvey babasının hakaretlerini tetiklemiş olabileceğini düşündüm. Nedenleri açığa çıkarmak zor olmadı: Paul yaşına göre ufak, çekingen, duygusal ve içine kapanık bir çocuktu.

Üvey babam küçükken okulundaki en ufak tefek çocukmuş. Bütün çocuklar onunla dalga geçerlermiş. Annemle tanıştığında oldukça iri bir vücudu vardı. Senelerce ağırlık çalışmış, kas yapmıştı. Ama sanki hep o kaslar başkasının vücudunda olmalıymış gibi dururdu. Hiç doğal değildi.

Paul'ün üvey babasının içinde bir yerde o küçük, ürkek ve kendisini yetersiz hisseden çocuk hâlâ yaşıyordu. Paul üvey babasına kendi çocukluğunu hatırlatmış, geçirdiği acıları sembolize eden bir varlık haline gelmişti. Çocukluğunda kendi kendisini olduğu gibi kabul edememiş olan üvey babası, karşısına Paul çıkınca bir hışımla ona yoğunlaşmıştı. Kendi yetersizlikleriyle yüzleşemediği için Paul'ü şamar oğlanı haline getirmişti. İmkânsız talepleriyle Paul'ü ezmeye, çocuk yetersiz kalınca da ettiği hakaretlerle ne kadar güçlü olduğunu kanıtlamaya çalışmıştı. Büyük ihtimalle Paul'e verebileceği veya verdiği zarar aklının ucundan bile geçmemişti. Çocuğa mükemmele ulaşabilmesi için yardım ettiğini düşünüyordu.

### "Mükemmel olamayacağıma göre vazgeçmek en iyisi"

Paul on sekiz yaşındayken annesi ikinci kocasından da ayrılmıştı. Maalesef on sekizine kadar Paul'ün ruhu yeterince zarar görmüştü. Üvey babasının istediği mükemmeli yakalayamayacağını düşünen Paul de hayattan bir bakıma vazgeçmişti:

> On dört yaşımdayken çok ciddi bir şekilde uyuşturucu kullanmaya başladım. Herhalde kabul gördüğümü düşündüğüm tek zamandı. Popüler biri değildim o yüzden başka şansım yoktu. Liseden mezun olmadan bir süre önce çok kötü bir mal geçti elime. Neredeyse yüksek dozdan ölüyordum. İşte o zaman bıraktım.

Fen bilimlerine olan ilgisine rağmen bir sene sonra yüksekokulu bırakan Paul, konsantrasyon eksikliği çekmeye başlamıştı. IQ'su oldukça yüksek olmasına rağmen mücadele etmesi ge-

reken en ufak bir konuda yelkenleri suya indiriyordu. Pes etmek bir alışkanlık haline gelmişti.

İş hayatına atıldığında sanki çocukluğunu yeniden yaşarcasına patronlarını kızdırdığı, onları kendine düşman ettiği pozisyonlarda buluyordu kendini. Sevdiği bir iş bulana kadar sık sık iş değiştirmiş ve sonunda sevdiği işi kaybetmemek için bana gelmişti. Ona yardım edebileceğimi düşündüğümü söyledim.

### Mükemmeliyetçiliğin kordonları: Kusursuzluk, erteleme ve felç

Üvey babası hayatından çıkmış bile olsa Paul'ün kafası içerisinde yankılanan küçültücü mesajlar hayatını kontrol etmeye devam ediyordu. Sonuç olarak Paul mükemmeliyetçiliğin kordonları arasında dolaşmış kalmıştı.

> Çalıştığım laboratuvarı gerçekten seviyorum ama hep ya kusursuz bir iş çıkaramazsam diye korkuyorum. Bu yüzden de yapmam gerekenleri son teslim tarihlerinden çok sonraya kadar geciktiriyor ya da son dakikada bitirmeye çalışıp yüzüme gözüme bulaştırıyorum. Devamlı işten atılacağım diye diken üstündeyim. Ne zaman amirim en ufak bir yorum yapsa hemen içerliyor, gereğinden fazla tepki veriyorum. Her hata yaptığımda dünyanın sonu gelmiş gibi hissediyorum. Son zamanlarda o kadar geri kaldım ki, hasta numarası yapıp işe gitmemeye başladım. Artık dayanamayacağım.

Üvey babası Paul'e kusursuz olma ihtiyacını, mükemmeliyetçiliği aşılamıştı. Üzerine aldığı sorumlulukları tam olarak yerine getiremeyeceğinden korkan Paul ise işleri ertelemeyi öğrenmişti. İşlerini ne kadar geciktirirse o kadar çok başarısızlıktan korkan Paul, sonuçta hiçbir şey yapamaz hale gelmişti, duygusal bir felç geçiriyordu.

Paul'e patronlarıyla açık olması, özel durumundan dolayı bir süre işten izin almaya ihtiyacı olduğunu söylemesi gerektiğini açıkladım. Gösterdiği dürüstlükten etkilenen patronları Pa-

ul'e iki ay izin verdiler. İki ay bütün problemlerini çözmemiz için yeterli bir zaman olmasa da, Paul'ü kendi kendine kazdığı çukurdan çıkarmamızı sağlayabilirdi. İşine döndüğünde, üvey babasının ona yaptıklarıyla yüzleşebilecek hale gelmişti. En azından amirleriyle arasında bulunan gerçek problemlerle çocukluğunda aldığı yaraların verdiği acının arasındaki farkı anlayabiliyordu. Tedavisi sekiz ay daha devam ettiği halde işe döner dönmez herkes karşılarında yepyeni bir Paul bulduklarını söylemeden edemediler.

### "B" ile başlayan kelime

Mükemmeliyetçi anne-babaların çocukları genelde iki yoldan birini seçerler: Ya anne-babalarının sevgi ve onayını kazanmak için çabalayıp dururlar ya da başarılı olmaktan korkan isyankâr bireyler olurlar.

Bazıları sanki hâlâ birileri bir yerlerde onlara not veriyormuş gibi çabalarlar. Mesela evlerini ne kadar temizlerlerse temizlesinler, yine de yeterince temiz değildir. Başarıları onlara mutluluk getirmez çünkü hep daha da iyisini yapabileceklerine inanırlar. En ufak bir hata yaptıklarında gerçek bir panik anı yaşarlar.

Bazılarıysa "başarı" kelimesiyle baş edemedikleri için aynı Paul gibi başarısızlıklar içinde yaşamayı seçerler. Paul için başarılı olmak üvey babasının isteklerine teslim olmak demekti. Üvey babasının Paul'ün kafasının içinde kükreyen sesini susturmasaydık, iş hayatındaki başarısızlıkları da devam edecekti.

## EN ZALİM KELİMELER: "KEŞKE HİÇ DOĞMASAYDIN"

Sözel tacizlerin en çok hasara uğrattığı hastalarımdan biri de, kırk iki yaşındaki yakışıklı polis Jason'dı. Los Angeles Polis Teşkilatı, Jason'ın intihar etme eğilimleri yüzünden hastaneye yatırılması ve psikolojik tedavi görmesi konusunda ısrar etmiş-

ti. Hastanede çalışanların toplandığı konferans salonunda Jason'ın kendisini sürekli olarak gereksiz yere tehlikeye attığını öğrendim. Mesela son zamanlarda bir uyuşturucu çetesini tek başına yakalamaya çalışmıştı. Her ne kadar kahramanca bir hareket gibi görünse de aslında davranışı gözü kara ve sorumsuzcaydı. Sonunda adı çıkmıştı: Jason görev başındayken ölmeye çalışıyordu.

Ancak birkaç grup seansından sonra Jason'ın güvenini kazanabildim. Kısa bir süre sonra paylaşımlarımız oldukça verimli bir hale geldi. Annesiyle arasındaki garip ilişkiyi bana anlattığı seansı hâlâ net bir şekilde hatırlıyorum:

Annem birlikte yaşanılması imkânsız biri olduğu için babam ben iki yaşımdayken evi terk etti. O gittikten sonra annem iyice kötüleşti. Çok çabuk öfkelenen biriydi ve peşimi hiç bırakmıyordu. Babamın kopyası olduğum için herhalde. "Keşke hiç doğmasaydın," demediği gün yoktu. İyi günlerinde bile, "Kahrolası babana çok benziyorsun ve aynen onun gibi bozuksun," derdi. En kötü zamanlarında, "Keşke baban da sen de geberip bir mezarda çürüseniz," diye söylenirdi.

Annesinin çıldırmış olabileceğini söyledim.

Ben de öyle düşünüyordum ama ufacık bir çocuğu kim takar. Bir komşumuzun olan bitenden haberi vardı. Annemin bir gün beni öldüreceğini düşündüğü için beni evlatlık olarak başka bir eve yerleştirmeye çalıştı. Ama o da kimseye dinletemedi.

Jason bir an duraklayıp kafasını salladı.

Tanrım, bu saçmalıkların artık canımı sıkmadığını düşünüyordum ama onun benden ne kadar nefret ettiğini hatırladıkça kanım donuyor.

Jason'ın annesi oğluna oldukça net bir mesaj göndermişti: Onu istemiyordu. Babası evden ayrılıp oğlunun hayatının

bir parçası olmak için çaba göstermeyince de annesinin söyledikleri doğrulanmış oldu: Jason'ın bu dünyada hiçbir değeri yoktu.

Jason polis teşkilatına olan katkılarıyla farkında olmadan itaat eden, söz dinleyen evlat rolünü üstlenmişti. Aslında Jason kendini bu dünyadan silmeye, doğrudan olmasa da intihar ederek annesini mutlu etmeye çalışıyordu. Onu neyin mutlu edeceğini gayet iyi biliyordu çünkü defalarca bunu dile getirmişti: "Keşke ölseydin."

Açtıkları muazzam yaraların yanı sıra bu tür sözel tacizler, kurbanlarının hayatlarında birer kehanet görevi görürler. Jason'ın intihar eğilimleri benzer anne-babaların çocukları arasında sıkça görülen davranış bozukluklarındandır. Bu yetişkin bireyler için geçmişleriyle yüzleşmeleri tam anlamıyla ölüm kalım meselesi haline gelmiştir.

## "SEN" "BEN" OLUNCA

Çocukların arkadaşlarından, öğretmenlerinden, kardeşlerinden ve diğer aile fertlerinden işittikleri aşağılanmalar ne kadar büyük yaralar açarsa açsın, karşılarında en savunmasız, en tenkide açık hissettikleri kişiler anne-babalarıdır. Anne-babalar çocuklarının dünya merkezidir. Ve her şeyi bildiklerini düşündüğünüz anne-babalarınız sizin hakkınızda kötü şeyler söylüyorlarsa demek ki söyledikleri doğru olmalı. Annen devamlı "Aptal," diyorsa demek ki sen aptalsın. Baban devamlı "Beş para etmez şey," diyorsa demek ki sen değersizsin. Bir çocuğun söylenen sözlerden şüphe duymasını, söylenenleri sorgulamasını sağlayacak bakış açısı henüz gelişmemiştir.

Bu olumsuz görüşler bir şekilde bilinçaltında depolandığında içselleştirilmiş oluyorlar. Özsaygı eksikliğinin temelini de işte bu içselleştirme, yani "Sen aptalsın" cümlesini, "Ben aptalım" olarak değiştirme atıyor. Sözel taciz bir yandan insanın kendisini yetenekleri olan, sevilmeye layık ve değerli bir varlık gibi görebilmesini engellediği gibi bir yandan da hayatı boyun-

ca yaşayabileceği kötülüklerin, olumsuzlukların, başarısızlıkların ön habercisi oluyor. Kitabın ikinci yarısında, içseli tekrar yüzeyselleştirerek, hayatınızdaki zarar verici beklentileri nasıl yenebileceğinizi göstereceğim.

ALTINCI BÖLÜM

# "BAZEN ÇÜRÜKLER DIŞIMDA DA OLABİLİYOR"

## *Fiziksel Tacizciler*

> Kendi kendime sinirleniyorum devamlı, bazen de hiç yoktan ağlıyorum. Annemle babamın beni nasıl yaraladıklarını, utandırdıklarını hatırlıyorum. Uzun süreli arkadaşlıklar kuramıyorum. Sık sık arkadaş gruplarımı değiştirir, insanları hayatımdan silip atarım. Ne kadar bozuk olduğumu anlamalarını istemiyorum sanırım.

Büyük bir şirkette kalite kontrol yöneticisi olarak çalışan Kate, kırk yaşında, sarışın, sert mizaçlı bir kadındı. Aile doktorunun tavsiyesi üzerine beni görmeye gelmişti. Birkaç kere hem arabada hem de çalıştığı binanın asansöründe panik atak geçirmişti. Kate'in sadece işe gitmek için evden çıkabildiğini gören doktoru, hem sakinleştirici bir ilaç önermiş hem de psikolojik destek alması gerektiğini söylemişti.

Tanıştığımızda ilk dikkatimi çeken şey sanki gülümsemeyi hiçbir zaman öğrenmemiş gibi asık yüzü ve sert bakışlarıydı. Neden olduğunu öğrenmem uzun sürmedi:

> St. Louis'in zengin semtlerinde geçti çocukluğum. Paranın alabileceği her şeye sahiptik. Dışarıdan örnek bir aile imajı çiziyor-

duk. Ama gerçek çok farklıydı. Babam sık sık öfke krizlerine girerdi. Genellikle annemle tartışmalarından sonra olurdu. En yakında hangimiz varsa onun üzerine çullanırdı. Kemerini çıkarır, bana ya da kız kardeşime kemerle vurmaya başlardı... bacaklarımıza... kafamıza... nereye yetişebiliyorsa. Bir kere başladı mı duramayacak diye çok korkardım.

Kate'in geçirdiği depresyon ve hissettiği korkular, dayakla büyümüş bir çocuktan kalan mirastı.

## BİR AMERİKAN SUÇU

Amerikan ailelerinin her kesitinde, milyonlarca evde, her gün korkunç bir suç işleniyor: fiziksel taciz, yani dayak.

Toplumumuzda fiziksel tacizin tanımlanması oldukça kafa karıştıran, tartışmaya açık bir olgu. Birçok insan hâlâ annebabaların çocuklarını dövmeye hakları olduğuna, hatta dayağın bir sorumluluk olduğuna inanıyor. "Kızını dövmeyen dizini döver" gibi birçok atasözü, dayağın doğru ve gerekli bir yetiştirme metodu olduğunu savunuyor. Nitekim günümüze kadar çocuklar mahkemeler önünde yasal haklara sahip değillerdi. Anne-babaların sahip olduğu birer menkul olarak görülürdü çocuklar. Yüzyıllar boyunca anne-babaların hakları çiğnenemez, sorgulanamaz haklardı. Çocuklarını öldürmedikleri sürece disiplin adı altında onlara istedikleri zulmü uygulayabilirlerdi.

Artık standartlarımız değişti. Dayak o kadar yaygınlaşmıştı ki, vakalar sonunda mahkemelerin de ilgisini çekti ve disiplin yöntemleri hakkında yasal kısıtlamalar getirildi. 1974 yılında Amerikan Millet Meclisi, Çocuk İstismarını Önleme ve Tedavi yasasını yürürlüğe soktu. Bu yasaya göre fiziksel istismar "tekme, yumruk, ısırma, dövme, bıçaklama, kemer ya da farklı aletlerle vurma gibi fiziksel zararlar ve bu hareketlerin oluşturduğu çürük, yanık, kesik ve kırık gibi sonuçların tümüne" verilen tanımlamaydı.

Tabii bu kadar genel bir tanımlamayla yola çıkan bir yasanın uygulamaya geçmesi zor. Yoruma açık bu tanımlama eyaletten eyalete farklı şekilde açıklanabiliyor. Bir yandan kemikleri kırılan bir çocuğa fiziksel istismara uğramış kurban muamelesi yapan savcı, bir yandan çocuğunu döverken çürüten bir anneye kesinlikle dava açmayı düşünmez.

Avukat da değilim polis de ama yirmiyi aşkın senedir dayağın çektirdiği acıyı hastalarımda görüyorum. Bende de kendi kendime oluşturduğum bir fiziksel istismar tanımlaması var: İz bıraksa da bırakmasa da çocuğa ciddi fiziksel acı veren her türlü kötü muamele.

### Neden birçok anne-baba çocuklarını döver?

Birçok anne-baba zaman zaman çocuğuna vurmayı istemiştir. Özellikle çocuk durmadan ağlıyor, mızmızlanıyor ya da meydan okurcasına karşı çıkıyorsa. Bazen çocuğun ne yaptığından çok bizim yaşadığımız yorgunluk, stres, endişe ve mutsuzluk, bu isteği doğurabiliyor. Çoğumuz bu isteğe karşı gelip çocuklarımızı dövmekten kaçınırız. Maalesef, her anne-baba bu kadar kontrollü olamıyor.

Nedenleri hakkında sadece tahminlerde bulunabildiğimiz halde çocuklarını döven anne-babalarda benzer özellikler bulabiliyoruz. Öncelikle bu kişilerin itki kontrolünün olmadığını görüyoruz. Çocuklarına fiziksel olarak zarar veren anne-babalar, ne zaman olumsuz duyguların ön plana çıktığı bir ruh hali içerisine girseler boşalmak için çocuklarına saldırıyorlar. Çocuklarına verdikleri zararın farkında olmuyorlar. Stresle savaşmak için geliştirdikleri bir yöntem sanki çocuklarını dövmek. Hissettikleri itki, itici güç ve yaptıkları, yani dayak, ayrılmaz bir bütün onlar için.

Çocuklarını döven anne-babaların çoğu, kendileri de çocukken dayak yemişlerdir. Yetişkin birer birey olduklarında da çocukluklarında ne öğrendilerse onu uygularlar. Küçük yaşta, duygularla, özellikle öfkeyle başa çıkmanın tek yolunun şiddete başvurmak olduğunu öğrenmişlerdir.

Bu anne-babaların birçoğu kendileri yetişkin birer birey olduklarında bile hâlâ duygusal olarak çocuk kalmışlardır. Beraberlerinde birçok psikolojik yara ve karşılanmamış duygusal ihtiyaçlar getirirler. Çoğu zaman kendi çocuklarını anne-babalarının yerine koyup onlardan anne-babalık yapmalarını, zamanında karşılanmamış ihtiyaçlarını karşılamalarını beklerler. Çocuğunu döven anne-baba işte bu yüzden çoğu zaman ona karşı öfkelidir. Çünkü beklentileri karşılanmıyordur. Aslında kendi anne-babasına karşı duyduğu kin yüzünden bu kadar öfkelidir.

Fiziksel istismarda bulunan anne-babaların alkol ya da uyuşturucu bağımlılığı da olabilir. Tek neden olmasa da, itki kontrolündeki başarısızlığın en önemli etkenlerinden biri de bu kimyasal bağımlılıklardır.

Bu anne-babaların en kötüleri adeta onlara işkence yapabilmek için çocuk sahibi olmuş kişilerdir. Çoğu normal gibi görünen, konuşan ve hareket eden insanlardır, ama özlerinde bizlere insanlığımızı veren duygu ve karakteristiklerden uzak birer canavarlardır. Bu canavarları anlamak mümkün değildir; hareketlerinde mantık aranmaz.

## MAHREM FACİA – BURADAN KAÇIŞ YOK

Kate'in babası, "çocuğunu döver" dendiğinde kesinlikle kimsenin hayal edemeyeceği tipten; tam tersine, herkesin saygı duyduğu, dindar bir bankacı ve aile babasıydı. Fakat Kate bir hayal dünyası içerisinde değil tam bir kâbusun ortasında büyümüştü:

> Kız kardeşimle birlikte korkudan geceleri kapımızı kilitlemeye başladık. Hiç unutamadığım bir gecede (ben on bir, kardeşim dokuz yaşındaydık) yataklarımızın altında saklanırken babam da kapıyı yumrukluyordu. Daha önce hiç o kadar korkmamıştım. Bir süre sonra aynı filmlerdeki gibi kapıyı kırıp içeri daldı. Dehşet içindeydik. Kapı uçarak odanın ortasına düşmüştü. Kaçmaya çalıştık ama o ikimizi de yakalayıp köşeye sıkıştırdı ve kemeriyle bize vurmaya başladı. Bir yandan da bağırıyordu: "Bir

daha suratıma kapıyı kilitlerseniz ikinizi de öldürürüm!" O gün bizi gerçekten orada öldüreceğini sanmıştım.

Fiziksel istismara uğrayan bütün çocukların evlerinde benzer terör olayları yaşanır. Bu çocuklar en sakin zamanlarda bile ani bir öfke fırtınasının kopacağı korkusuyla yaşarlar. Fırtına patladıktan sonra kurban kendini korumak için ne kadar çaba sarf ederse, döven anne-baba o kadar çok öfkelenir. Kate'in yatağının altına saklanmak ya da kapıyı kilitlemek gibi kendini koruma çabaları da bu yüzden babasının akıldışı hareketlerini daha da şiddetlendirmişti. Döven anne-babadan kaçamazsınız, saklanacak güvenli bir yer ya da korumasına sığınabileceğiniz biri yoktur.

### Ne zaman olacağını bilemezsin

Yirmi yedi yaşındaki Joe'yla ilk defa yüksek lisans yaptığı üniversitede bir psikoloji semineri verirken tanıştım. Dersi anlatırken yaptığım sunumda toksik anne-babalar hakkında bir kitap yazdığımdan bahsettim. Öğle yemeği arasında Joe yanıma geldi ve kitapta ele alabileceğim vakalardan biri olmak istediğini söyledi. Muayenehaneme gelen hastalar sayesinde aslında yeterli materyal zaten vardı elimde, fakat bu genç adamın sesindeki bir şey bana konuşmaya çok ihtiyacı olduğunu söyledi. Ertesi gün buluşup saatlerce konuştuk. Açıklığı ve samimiyeti kadar deneyimlerini kullanarak başkalarına yardım etmeye çalışması da beni çok etkilemişti.

> Küçükken devamlı dayak yerdim, özellikle yatak odamda, ama neden olduğunu pek hatırlamıyorum. Odamda bir şeyler yapıyor olurdum ve birden babam içeri dalıp avazı çıktığı kadar bağırmaya başlardı. Hemen ardından beni duvar kenarına sıkıştırana kadar yumruklardı. Beni sersemletene kadar tüm gücüyle döverdi ve bir noktadan sonra ne olup bittiğini anlayamayacak durumda olurdum. En korkunç tarafı, patlamalarını neyin kışkırtacağını bilmemekti.

Joe çocukluğunun büyük bir bölümünü babasının öfke patlamalarını beklemek ve şiddetinden kaçamayacağını bilmekle geçirdi. Bu deneyim, hayatı boyunca peşini bırakmayacak ihanete uğrama ve acı çekme korkularını oluşturdu. Güvenmeyi öğrenemediği için iki evliliği de boşanmayla bitmişti.

Evden ayrılmakla ya da evlenmekle bitmiyor iş. Devamlı bir şeylerden korkuyorum ve bu yüzden kendimden nefret ediyorum. İnsanın, ona bakması ve onu koruması gereken kendi babası böyle davranırsa gerçek hayata atıldığında başına gelmeyen kalmaz diye düşündüm hep. Bana yakınlaşmalarına izin vermediğim için birçok ilişkimi berbat ettim. Bu başarısızlıklar beni çok utandırıyor ve devamlı korkuyor olmaktan da feci utanıyorum. Maalesef hayat beni aşırı derecede korkutuyor. Terapistimle bu korkuların üzerinden gelmeye çalışıyoruz. İyileşene kadar ne kendime ne de bir başkasına yararım olmayacağı kesin. Çok ciddi mücadele veriyorum.

Bir anne ya da babanın ayakları altında çiğnediği güven duygusunu kaybettikten sonra tekrar kazanmak gerçekten çok zordur. İnsanların bize nasıl davranacakları hakkında geliştirdiğimiz beklentilerimizi, anne-babalarımızla olan ilişkilerimizden yola çıkarak oluştururuz. Eğer bu ilişkiler duygusal yönden bizi beslediyse, duygu, düşünce ve haklarımıza saygı duyulan bir ortam yarattıysa, büyüdüğümüzde de insanlardan benzer saygı ve yakınlığı bekleriz. Bu pozitif duygular içerisinde büyümemiz de, diğer yetişkinlerle olan ilişkilerimizde gerekli açıklığı ve duygusallığı göstermemizi sağlar. Fakat Joe'nun evinde olduğu gibi çocukluğumuz endişe, gerilim ve acı içinde geçtiyse, beklentilerimiz olumsuz, korunma mekanizmalarımız da katı olur.

Joe etrafındaki insanlardan kötü davranışlar beklemeye programlanmıştı. Çocukluğunda olduğu gibi acı çektirilmeyi, kullanılmayı bekliyordu. Bu yüzden adeta vücudunu duygusal bir zırhla donatmıştı. Kimsenin ona yaklaşmasına, yakınlaşmasına izin vermiyordu. Fakat bu zırh onu koruyacağına kendi bedeni içerisinde hapsetmişti.

## "Canını okuduğuma şaşmamalı – Bir sürü derdim var"

Neyin babasının tepesini attırdığını bir türlü anlayamamıştı Joe. Genelde fiziksel istismarda bulunan anne-babaların affedilme kaygıları vardır. Çocuklarını döver, arkasından anlayışla karşılamaları için yalvarırlar, hatta bazen onları affetmelerini bile isterler. Kate için de böyle olmuştu:

> Annemin alışverişte olduğu bir gece akşam yemeğinden sonra babam beni kemeriyle ciddi bir şekilde dövmüştü. O kadar yüksek sesle bağırıyormuşum ki, sonunda komşularımızdan biri polisi aramış. Polisler geldiğinde babam bir şekilde onları her şeyin yolunda olduğuna, seslerin televizyondan geldiğine inandırmıştı. Halbuki gözlerimden yaşlar akarak ve kollarımda yaralarla ben de hemen yanında duruyordum, yine de babama inandılar. Sonuçta babam şehirdeki en nüfuzlu adamlardan biriydi. En azından polisler babamı sakinleştirmişti. Onlar gittikten sonra bana nasıl stres altında olduğunu anlattı. Stresin ne demek olduğunu bile bilmiyordum ama o bana tüm detaylarıyla dertlerini anlatıyor, onu anlamamı istiyordu. Annemin artık ona iyi davranmadığını, yatağını paylaşmak istemediğini söylüyor ve bir kadının kocasıyla aynı yatağı paylaşmamasının hiç de doğru olmayan bir davranış olduğundan bahsediyordu. Bu yüzden devamlı üzgün ve sinirliydi.

Kate'in babası bu kadar detayı anlayamayacak kadar küçük bir çocukla oldukça özel şeyleri paylaşmış, uygunsuz açıklamalarda bulunmuştu. Kate'in ona duygusal destek sağlamasını, ruhunu beslemesini beklemişti. Bu rol karmaşası Kate'in kafasını karıştırmış, onu şaşırtmıştı. Çocuklarını döven anne-babalarda oldukça sık rastlanan bir davranış biçimidir bu. Çocukları tarafından avutulmayı, affedilmeyi isterler. Önce onları döver sonra da davranışlarının suçunu başkasının üzerine atarlar.

Evliliğindeki cinsel ve duygusal sorunlarla yüzleşmek yerine öfkesini kızlarından çıkarmayı seçen babası, suçu annede buluyordu. Çocukların fiziksel istismara uğramalarının nedeni

de zaten anne-babaların iş yerlerinde yaşadıkları stresler, arkadaşları ya da diğer aile fertleriyle aralarındaki problemler ya da tatminsiz bir hayatın getirdiği zorluklardır. Çocukları hedef almak kolaydır, dayakla başa çıkamazlar, sessiz kalmayı kolayca kabul ederler. Maalesef öfkenin acısını alakasız bir yerden çıkarmak yalnızca geçici bir rahatlama sağlayabilir. Öfkenin esas nedeni tekrar patlamaya neden olacak şekilde saklı kalır. Ve yine maalesef savunmasız hedef tahtası da hâlâ yakındadır, bir sonraki patlamada öfkeyi sünger gibi içine çekecek ve büyüdüğünde de içinde taşıyacaktır.

### "Bunu senin iyiliğin için yapıyorum"

Diğer istismarcılar davranışlarının suçunu başka birinin üzerine atmaktansa hareketlerini çocuğun iyiliği için diye savunarak kendilerini haklı çıkarmaya çalışırlar. Çocuklarına iyi terbiye veya bir konuda ders vermek isteyen anne-babaların çoğu, hâlâ dayağın en etkili yol olduğunu düşünürler. Çocuklarını bu şekilde "eğitirken" de çoğu, dini arkasına alır. Dayağı haklı çıkarmak için hiçbir kitap, İncil'in kullanıldığı kadar çok kullanılmadı.

Bir keresinde gazetede Güzin Abla tarzı bir köşe yazısında yayınlanan bir mektup beni dehşete düşürmüştü:

> Sevgili Güzin Abla,
> Annesinin kemerle dövdüğü kıza yazdığınız cevap beni hayal kırıklığına uğrattı. Beden öğretmeni kızın kalça ve bacaklarındaki çürüklerin farkına varıp "fiziksel istismar" olarak adlandırmış. İncil bize çocuklarımızı dövmemizi söylerken siz niye karşısınız ki? 23:13 sayılı Özdeyiş'e göre: "Çocuğunu terbiye etmekten geri kalma, onu değnekle dövsen de ölmez." 23:14 numaralı Özdeyiş de, "Onu değnekle döversen, canını ölüler diyarından kurtarırsın," der.

Aynı anne-babalar, çocukların doğuştan kötü niyetli olduklarını düşünürler. Sıkı bir dayağın çocuklarını doğru yolda tu-

tacağına inanırlar. "Değnekle büyüdüm ben. Birkaç şaplaktan zarar gelmez," gibi şeyler söylerler. Ya da "Patron kim öğrensin," veya "Başını ne biçim bir derde soktuğunu iyice anlasın ki, bir daha kurallara uysun," derler.

Bazıları da dayağın büyümenin bir parçası olduğunu, çocuğu daha dayanıklı, cesur ve güçlü yaptığını iddia ederler. Joe'nun babası da oğlunu bunun doğruluğunu inandırmış.

> Babam on dört yaşında annesini kaybetmiş. Ölümünü bir türlü atlatamamış. Altmış dört yaşına gelmiş hâlâ üstünden atamamış annesinin yasını. Geçenlerde, benim bir şey hissetmemi istemediği için bana karşı katı davrandığını söyledi. Hasta bir mantık olsa da, dediğine göre hissetmezsem hayatın getirdiği acıları da çekmek zorunda kalmayacaktım. Bu teoriye gerçekten inandığına adım gibi eminim. Annesinin ölümüyle hissettiği acı gibi bir acıyı bir gün benim de yaşamamı istemiyordu.

Joe'yu daha dayanıklı, daha az kırılgan yapacağına, dayaklar onu korkak ve güvensiz yapmış, hayatla başa çıkabilme potansiyelini elinden almıştı. Dayağın sadece geçici bir caydırma yöntemi olduğu kanıtlanmış, çocukların ruhsal yapılarında öfke, intikam isteği ve kendi kendilerine besledikleri nefret duygularını ortaya çıkardığı görülmüştür. Dayağın açtığı zihinsel, duygusal ve bedensel yaralar karşısında sağladığı geçici avantajlar hafif kalır.

## PASİF İSTİSMARCILAR

Şu ana kadar neredeyse tamamen çocuklarını aktif olarak istismar eden anne ya da babalardan bahsettim. Maalesef ev halkının içerisinde sorumluluğun bir kısmını üzerine alması gereken bir kişi daha var: Kendi korkularını yenememiş, bağımlılıklarıyla yaşayan veya aile dengesini korumaya çalışan; bir yandan da istismarın devam etmesine izin veren anne ya da baba. Bu anne-babalar da pasif istismarcılardır.

Joe'ya, kendisi dayak yerken annesinin ne yaptığını sordum.

Genelde hiçbir şey. Bazen kendini banyoya kilitlerdi. Beni bu alçak herifin elinden niye kurtarmıyor diye merak ederdim hep. Sanırım o da çok korkuyordu. Babama kafa tutacak cesaret yoktu doğasında. Aslına bakarsanız babam Hıristiyan, annem Musevi. Çok fakir, Ortodoks bir evde geçmiş annemin çocukluğu. Geldiği yerde kadınlar erkeklere ne yapması gerektiğini söyleyemezlermiş. Sanırım o da, kocasının iyi para kazanmasına ve başlarını sokacak bir evleri olmasına minnettardı.

Joe'nun annesi çocuklarına dayak atmamıştı fakat döven babayı durdurmadığı için yapılan fiziksel istismarın ortak suçlusuydu. Çocuklarını korumak için bir adım atacağına o da çocuklaşmış, kocasının şiddeti karşısında aciz ve pasif kalmıştı. Bir bakıma oğlunu terk etmişti.

İzole edilmiş ve savunmasız hisseden Joe, bir yandan da sorumluluklarının altında eziliyordu:

On yaşlarımdayken bir gece babam annemi çok feci şekilde dövdü. Ertesi sabah erken kalkıp aşağı indim ve mutfakta beklemeye başladım. Babam sabahlığıyla aşağı indiğinde neden bu kadar erken kalktığımı sordu. Korkudan bayılacak gibi olsam da bütün cesaretimi toplayıp, "Annemi bir daha döversen beysbol sopasıyla peşine düşerim haberin olsun," dedim. Güldü. Sonra da duş alıp işe gitmeye hazırlanmak için yukarı çıktı.

Joe, birçok fiziksel istismara uğramış çocuğun yaptığı gibi, dayak yiyen annesini çocuk yerine koyup ebeveyn rolünü üstlenmişti.

Acizliğinin altında ezilmeyi tercih eden pasif anne ya da baba, suç ortaklığını daha kolay inkâr edebilir. Koruyucu rolünü üstlenen ve pasif anne ya da babanın davranışlarına açıklık getirmeye çalışan çocuk da böylece her iki ebeveynin de anne-babalıktan sınıfta kaldığını inkâr edebilir.

Kate buna güzel bir örnek:

Babam bizi dövmeye ilk başladığında kız kardeşim de ben de yardım etsin diye annemi çağırırdık. Ama o gelmezdi. Hiç gelmedi. Çoğunlukla salonda oturup ona yakarışlarımızı dinlerdi. Bir süre sonra hiçbir zaman gelmeyeceğini anladık. Babama hiçbir zaman karşı çıkmadı. Sanırım yapamadı.

"Sanırım yapamadı" cümlesini ne kadar çok duymuş olsam da hâlâ beni üzüyor. Kate'in annesi yapabilirdi. Kate'ten bu dayak olayında annesinin payının ne olduğunu gerçekçi bir şekilde analiz etmesini istedim. Kate'in annesi kesinlikle kocasına meydan okumalı ya da korkuyorsa polis çağırmalıydı. Hiçbir mazeret bir anne ya da babanın bir kenara çekilip çocuğuna işkence yapılmasını izlemesini açıklayamaz.

Her iki hastanın durumunda da baba aktif istismarcı anne de sessiz suç ortağıydı. Bununla birlikte, her ailenin senaryosu da aynı olmayabiliyor. Bazı ailelerde anne aktif istismarcı, baba da pasif olandır. Taraflar değişse de aralarındaki dinamik hep aynıdır. Bazı hastalarımda her iki ebeveyn de aktif olarak çocuklarını istismar ediyorlardı. Fakat istismarcı/sessiz suç ortağı kombinasyonu hep çoğunluktaydı.

Yetişkin çağına ulaşmış birçok dayak kurbanı, dövmeyen anne-babayı mazur görür. Çünkü onu da yapılan işkencenin bir kurbanı olarak düşünür. Joe'nun durumu, annesini koruma içgüdüsü ağır bastığı için oldukça çarpıcıydı.

Kırk üç yaşındaki pazarlama elemanı Terry'nin kafası daha da karışıktı. Pasif ebeveyn olan baba Terry'nin hayatında teselli edici kişi rolünü üstlenmişti. Çocukluğunda annesi tarafından dövülen Terry, entelektüel bir yapıya sahip babasına adeta tapıyordu.

Spordan ziyade sanat ve müziğe ilgi duyan oldukça duyarlı bir çocuktum. Annem bana hep hanım evladı derdi. Kızdığında eline ne gelirse onunla döverdi. Çocukluğumun büyük bir kısmı dolaplarda saklanarak geçti. Neden bilmiyorum ama ne yapsam annemi kızdırır, dayağı yerdim. Sanki bütün çocukluğumu benden çaldı, sildi geçti.

Terry'ye, annesinin şiddeti karşısında babasının ne yaptığını sordum.

Ben hüngür hüngür ağlarken babam beni kollarına alır, annemin sinir krizleri için özür dilerdi. Yapabileceği hiçbir şeyin olmadığını, biraz denesem durumumu düzeltebileceğimi söylerdi. Babam gerçekten çok iyi bir insandı. Ailemiz iyi şartlarda yaşayabilsin diye çok çalışırdı. Küçükken sahip olduğum tek gerçek ve devamlı sevgi kaynağı babamınki olmuştur.

Büyüdükten sonra babasıyla çocukluğu hakkında konuşup konuşmadığını sordum.

Birkaç kere denedim ama o hep, "Olan oldu," diye geçiştirdi. Onu üzmenin ne yararı var zaten? Benim sorunum annemle, babamla değil.

Terry babasının suç ortaklığını inkâr edip, onunla geçirdiği sevgi dolu anların hatırasını korumak istemişti. Çocukken olduğu gibi şimdi de babasının şefkatine sığınıyordu. Gerçekle yüzleşmektense bir kez daha kendini karanlık bir dolaba kapatmış, kendine sahte bir gerçeklik oluşturmuştu.

Annesinden yediği dayağın hayatını nasıl etkilediğinin farkında olan Terry, babasına beslediği bastırılmış öfkeyi göremezmişti. Yıllarca babasının ihmalini inkâr etmişti. En kötüsü de aynı babanın suçu bir bakıma Terry'nin üzerine atmış olması, "Denesen durumu düzeltebilirsin," demesiydi.

## KENDİNDEN NEFRET ETMEYİ ÖĞRENMEK: "HEPSİ BENİM HATAM"

İnanması güç olsa da, dayak yiyen çocuklar, hakaretlerle büyümüş çocuklar kadar kolay inanırlar her şeyden sorumlu olduklarına. Joe:

Babam her zaman bana, "Hiçbir boka yaramazsın," derdi. Bir yandan döver, bir yandan küfrederdi. İşi bittiğinde, dünyaya gelmiş en pislik yaratığın ben olduğuma inanmış olurdum. Hak ettiğim için dövüldüğümü düşünürdüm.

Joe küçük yaşta öğrenmişti hep kendini suçlamayı. Küçücük bir çocuk nasıl dayanabilirdi ki işittiği hakaretlere? Tüm istismara uğramış çocuklar gibi Joe da iki yalanı birden doğru kabul etmişti: Kötü bir çocuktu ve kötü olduğu için dövülüyordu.

Bu "doğrular" babasının ağzından çıktığına göre gerçekten doğru olmalıydılar. Yetişkin çağa geldiğinde bile doğrulukların-na inanmaya devam etmişti.

Kendime haksızlık ediyorum, kimseyle anlaşamıyorum. Bana herhangi birinin değer verebileceğine inanamıyorum.

Kate de etrafındaki insanlardan "kötü" yüzünü saklama endişesi duyuyordu. Genelde Kate gibi hastaların tüm varlığını kaplayan özsaygı eksikliği yavaş yavaş kendinden nefret etmeye dönüşür ve sonunda çabuk bozulan ilişkiler, özgüven eksikliği, kendini yetersiz hissetme, felç edici korkular ve sebebi olmayan bir öfke doğurur.

Kate bunu çok güzel özetlemişti:

Hayatım boyunca mutlu olmayı hak etmediğimi düşündüm. Sanırım bu yüzden hiç evlenmedim. Doğru düzgün bir ilişkim olmadı. Kendi kendime başarı elde etmeme bile izin vermedim.

Kate büyüdüğü zaman fiziksel istismar sona ermişti. Fakat kendisinden o kadar nefret ediyordu ki, bir bakıma duygusal istismar devam ediyordu. Yalnız bu sefer Kate kendi kendisinin istismarcısı olmuştu.

## DAYAK VE SEVGİ - ŞAŞIRTICI BİLEŞİM

Dövülen çocuklar, oldukça tuhaf bir keyif ve işkence ikilisine maruz bırakılırlar. Joe çocukluğunda geçirdiği dehşet dolu anların arasındaki sevecen paylaşımları işte böyle anlatıyordu:

> Bazen babam çok komik ve yemin ediyorum, çok yumuşak olabiliyordu. Bir keresinde çok önemli bir kayak yarışmasına katılmıştım. O da heyecanlanıp, sırf güzel bir pistte antrenman yapabileyim diye, beni on saat uzaklıktaki Jackson, Wyoming'e götürdü. Eve dönerken çok özel bir çocuk olduğumu söyledi. Tabii o bunları söylerken ben de bir yandan, "Madem o kadar özelim, neden hep kendimi çok kötü hissediyorum," diye kendi kendime sormadan edemedim. Yine de böyle bir şeyi söylemesi bile önemliydi. O anı tekrar yakalayabilmeyi çok isterdim.

Babasının verdiği karışık mesajlar Joe'nun kafasını allak bullak etmiş, onun hakkındaki gerçeği görmesini daha da zorlaştırmıştı. Bir anne-baba bir yandan çocuğunu döverken bir yandan da ona sevgi sözü veriyorsa, aralarında koparılması çok zor ve çocuk gelişimine aykırı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi gelişir. Bir çocuğun dünyası oldukça küçüktür, bakış açısı dardır. Ne kadar işkence yaparsa yapsın, bir anne-baba çocuk için hâlâ tek sevgi ve teselli kaynağını oluşturur. Dövülen bir çocuk hayatı boyunca ihtiyaç duyduğu anne-baba sevgisini arar.

Kate de benzer anılara sahipti:

> Bebekken babam beni sallar, sever, bana sarılırdı. Biraz büyüdükten sonra hafta sonları beni dans derslerine ya da sinemaya götürmeye başladı. Bir zamanlar beni çok severdi. En büyük dileğim beni tekrar bir zamanlar sevdiği gibi sevmesi.

Babasının ara sıra gösterdiği cömertlik ve yardımseverlik karşısında Kate, onun bir gün değişeceğini, tekrar kendisini seveceğini umut etmekten vazgeçmemişti. Bu umut onu babasına daha da sıkı bağlamıştı. Kate, bu bağ yüzünden babasının gerçek yüzünü bir sır gibi saklaması gerektiğine inanmıştı. İyi bir kız ailenin sırlarını ele vermezdi.

Fiziksel istismara uğrayan çocuklar için aile sırları da ek bir yük ve sıkıntıdır. Dayak hakkında konuşamayan çocukların duygusal yardım almaları mümkün olmaz. Kate'in hayatında olduğu gibi:

> Hayatım boyunca bir yalanı yaşıyormuşum gibi hissettim. Beni bu kadar etkileyen bir olay hakkında serbestçe konuşamamak korkunç bir şey. Konuşmadan insan acısını nasıl atlatabilir ki? Terapi seanslarında anlatabiliyor olsam da, üzerimde duygusal baskı uygulayan insanlarla bunu konuşamıyor olmam çok kötü. Konuşabildiğim tek insan yardımcımızdı. Dünyada tek güvenebildiğim insan o kadındı. Bir keresinde babam beni dövdükten sonra, "Tatlım, senin baban hasta bir adam," demişti. Ben de hastaysa niye hastaneye gitmiyor diye düşünmüştüm.

Kate'e anne ve babasıyla çocukluğu hakkında yüzleşirse ne olacağını düşündüğünü sordum. Cevap vermeden önce bir süre yüzüme baktı:

> Babam yıkılır... ki bu hiçbirimiz için iyi olmaz. Annem herhalde sinir krizi geçirir. Kız kardeşim de geçmişi deştiğim için bana çok kızar. Şu anda benimle bile konuşmuyor geçmişte olanlar hakkında.

Kate'in aile sırlarına gösterdiği bağlılık, aileyi birlikte tutan şeydi. Kate sessizliğini bozarsa, aile dağılacaktı.

Devamlı içim kabarıyor. Ne zaman onlarla olsam içimde bir sıkıntı. Hep aynı. Babam hâlâ çok asabi bana karşı. İçimdeki öfkeyi serbest bırakıp ona ne kadar kızdığımı haykırmak istiyorum ama yapmıyorum. Her seferinde susup oturuyor, dilimi ısırıyorum. Babam bana sinirlendiği zaman annem hâlâ duymuyormuş gibi yapıyor. Birkaç sene önce liseden arkadaşlarımla buluşmaya gittim. Bir yandan gülümsedim, bir yandan kendimi ikiyüzlü biri gibi hissettim. Bir bilseler lise yıllarında neler çektiğimi. Keşke söyleyebilsem annemlere gençliğimi mahvettiklerini. Beni o kadar üzdüler ki, kimseyi sevemez, bir erkekle sağlıklı bir ilişki yaşayamaz oldum. Keşke bunu da onlara söyleyebilsem. Duygusal olarak beni felç ettiler. Hâlâ ediyorlar. Ve ben hâlâ ne hissettiğimi, ne düşündüğümü söylemeye çekiniyorum, korkuyorum.

Kate gerçekleri ortaya dökmeye çalışırken, içindeki çocuk bu yüzleşmenin doğuracağı sonuçlardan korkuyordu. Aile sırlarını açıklarsa, olanları afişe ederse herkesin ondan nefret edeceğine kendini inandırmıştı. Sonuç olarak anne-babasıyla olan ilişkisi tüm gerçekçiliğini yitirmiş bir oyundu. Ailedeki herkes kötü bir şey olmamış gibi rol yapıyordu.

### Efsaneyi yaşatmak

Kate bana, lise arkadaşlarının harika bir ailesi olduğunu düşündüklerini söylediğinde hiç şaşırmadım. İçinde istismarı barındıran ve besleyen ailelerin çoğu, dış dünyaya karşı normal bir portre çizerler. Aslında bu saygıdeğer aile duruşu gerçeklerin tam tersini yansıtır. İşte bu zıtlık, aile sırrının, aile efsanesinin kaynağını oluşturuyor.

Ailemle vakit geçirdiğim zamanlar tam bir saçmalık. Hiçbir şey değişmedi. Babam hâlâ içiyor. Annemi dövmeye devam ettiğine de eminim. Fakat konuşmalarımızı duysanız, birbirimize karşı davranışlarımızı görseniz sanki, *Bırak Beaver Yapsın* dizisindeki örnek aileyiz. Geçmişte olanları hatırlayan bir tek ben mi-

yim? Gerçeği tek bilen? Ağzımı açıp tek kelime söylemiyorum o yüzden aslında bir şey fark etmiyor. Ben de onlar kadar yapmacık davranıyorum. Sanki hâlâ bir gün her şey düzelecek diye bir umudum var ve bu hayalden vazgeçmek istemiyorum. Belki de numara yapmaya devam edersek sonunda gerçekten gayet normal bir aile olmayı başarabiliriz.

Joe da aynı çıkmazda bocalıyordu. Bir yandan anne-babasıyla yüzleşmek istiyor bir yandan da bu yüzleşmenin aileyi darmadağın edeceğini düşünerek endişeleniyordu. Lisedeyken bu duygularını kâğıda dökmüştü, durumu hakkında birçok mektup yazmıştı:

O mektuplarda gerçekten içimdekileri dökerdim. Dayak yemenin, ihmal edilmenin bana neler hissettirdiğini yazardım. Sonra yazdığım mektupları şifonyerimin üzerine bırakırdım. Annemle babam bulup okurlar diye ümitlenirdim. Okuyan oldu mu bilmiyorum. Kimse bana bir şey söylemedi. Bir süre günlük tutmayı denedim. Onu da ortalıkta bırakırdım. Hâlâ bizimkilerin yazdıklarımı okuyup okumadıklarını bilmem. Ve Allah bilir, sormaya korkuyorum.

Joe'nun anne-babasına günlükleri ya da mektupları hakkında soru soramama endişesi, dayak korkusundan değildi. Yalvarışlarını okuyup da cevap vermemiş olabilecekleri gerçeği, Joe'nun bir gün onların sevgisini kazanma hayallerini suya düşürecekti. Bu kadar yıl sonra bile Joe, gerçeği öğrenmeye korkuyordu.

## DÖNÜM NOKTASI

İstismara uğramış her çocuğun içinde hışımla kaynayan bir kazan vardır. Dövülüp, küçük düşürülüp, hakarete uğrayıp, korkutulup, iftiralara ve suçlamalara maruz kalıp da kızmamak mümkün değil. Maalesef istismara uğramış bir çocuk kızgınlığını serbest bırakmayı öğrenmemiştir. Yetişkin bir birey oldu-

ğunda da, içinde sakladığı bu öfkenin bir çıkış noktası bulması gerekir.

Ciddi görünümlü Holly, kırk bir yaşında, saçları erkenden beyazlamış, kısa boylu bir ev kadınıydı. On yaşındaki oğlunu dövdüğü için Sosyal Hizmetler Kurumu tarafından bana yönlendirilmişti. Oğlunu geçici olarak eşinin anne-babasının yanına yerleştirmişlerdi. Mahkeme kararıyla tedavi görmeye başlamış olsa da motivasyonu oldukça yüksek bir hastaydı.

Kendimden utanıyorum. Onu daha önce de tokatlamıştım ama bu sefer gerçekten çıldırdım. Lanet olsun, beni çok kızdırıyor. Biliyor musunuz, kendi kendime söz vermiştim. Çocuklarım olduğunda onlara bir fiske dahi vurmayacağım diye. Tanrım, bilmez miyim dayağın nasıl bir şey olduğunu? Berbat bir şey. Farkında olmadan deli anama benzemeye başladım. Hem annem hem babam döverdi beni ama annemin eli çok ağırdı. Bir keresinde beni mutfakta kasap bıçağıyla kovaladı.

Holly'nin geçmişi oldukça lekeliydi. Birçok kere duygularını kontrol edemeyip oldukça agresif hareketlerde bulunmuştu. Davranışları yüzünden lise yıllarında birkaç kere okuldan uzaklaştırılmıştı. Holly, yetişkin olarak kendisini, yürüyen bir barut fıçısı olarak tasvir ediyor.

Bazen kendimden korkuyorum. Elimden bir kaza çıkmasın diye çocuğu evde bırakıp sokağa atıyorum kendimi. Öfkemi kontrol altında tutamayacağımı hissediyorum.

Sonunda Holly öfkesini küçük oğluna kusmuştu. Aşırı öfke, daha uç noktalarda, cinayet, tecavüz ve eşini dövme gibi ağır suçlara yol açabilir. Hapishanelerdeki mahkûmların birçoğu, küçükken dayak yemiş çocukların, yetişkin birer birey olduklarında öfkelerini doğru kanallar yoluyla serbest bırakmayı öğrenememiş halleridir.

Kate ise öfkesini kendi içine akıtmayı tercih etmişti. Bu öfke, fiziksel bir çıkış noktası arıyordu adeta:

İnsanlar hakkımda ne derse desinler, bana ne yaparlarsa yapsınlar, bir türlü kendimi savunamıyorum. Kendimde o enerjiyi, o gücü bulamıyorum. Sık sık başım ağrıyor. Çoğu zaman kendimi yorgun, hasta hissediyorum. Herkes beni çiğneyip geçiyor sanki ve ben onları nasıl durduracağımı bilmiyorum. Geçen sene ülser oldum zannettim. Devamlı midem ağrıyordu.

Kate, kendisine kurban rolünü erken yaşta seçmişti. Başkaları tarafından kullanılmaktan ve aldatılmaktan kendisini korumayı bilmiyordu. Bir bakıma çocukluğunda yaşadığı acıyı sürdürmenin yolunu bulmuştu. Ve içinde hissettiği öfkeyi bir türlü atamadığı için de vücudu, baş ağrıları, mide krampları ve depresyon gibi fiziksel semptomlarla onu uyarıyor, kendini arındırmaya çalışıyordu.

### Tıpkı babası gibi mi?

Bazı vakalarda, dayak yemiş çocuklar, farkında olmadan, döven anne ya da babayla özdeşleşirler. Ne de olsa döven anne-baba güçlü, kuvvetli, zarar görmeyen, her zaman galip gibi görünür. İster istemez dayak yiyen çocuklar da, onlar kadar güçlü olabilseler kendilerini koruyabileceklerini düşünürler. Ve yine farkında olmadan, toksik anne-babalarının taşıdığı nefret uyandıran özelliklerden bazılarını kendileri de edinirler. Verdikleri binbir söze rağmen, stres altında, yine onlar gibi davranmaya başlayabilirler. Neyse ki bu sendrom o kadar yaygın değildir.

Yıllardır, anne-babalarından dayak yemiş çocukların, büyüdüklerinde döven anne-babalara dönüştüğüne inanılıyordu. Nitekim örnek aldıkları insandan gördükleri davranışları tekrarlayacakları düşünülüyordu. Son yıllarda yapılan araştırmalar bu varsayımlara meydan okuyor. Bu araştırmalara göre çocukluklarında fiziksel istismara uğramış olan birçok anne-baba, dövmeyi bırakın, çocuklarını en ufak konuda bile disiplin etmekten aciz. Çocukluklarında yaşadıkları acıya başkaldıran bir tavırla, kendi çocuklarına karşı kural koymaz ve uygulamaz birer anne-babaya dönüşüyorlar. Aslında bu tür davranışlar da

çocukların ruhsal gelişimini sağlıksız biçimde etkiliyor. Ne de olsa çocukların sınırların sağladığı güven duygusuna ihtiyaçları var. Tabii aşırı hoşgörülü anne-babaların çocuklarına verdiği zarar, hiçbir zaman döven anne-babaların verdiği zarardan daha fazla değildir.

Sonuç olarak çocukluklarında anne-babalarından dayak yemiş yetişkinler, güvensizlik, endişe, korku ve öfkelerinden kurtulabilir, anne-babalarıyla aralarındaki tarif edilemez bağı koparabilirler.

YEDİNCİ BÖLÜM

# EN BÜYÜK İHANET

## *Cinsel Tacizciler*

Ensest, insanlığın en zalim, en şaşırtıcı deneyimi olsa gerek. Çocukla anne-baba arasındaki en temel güven duygusuna ihanet. Duygusal açıdan perişan edici bir deneyim. Küçük kurbanlar her yönden saldırganlarına muhtaç, o yüzden ne kaçabilecekleri yerleri var ne de güvenebilecekleri insanlar. Koruyucu olarak gördükleri kişiler aynı zamanda zulmedenler. İçinde yaşadıkları gerçekse çirkin sırların saklandığı bir hapishane gibi. Ensest çocukluğun atardamarını, yani masumiyetini mahvediyor.

Son iki bölümde, bazı ailelerde yaşanan acı gerçeklere baktık. Çocuklarına karşı empati ve merhamet hissetmeyen anne-babalarla tanıştık. Disiplin ve eğitim adına çocuklarını hakaretlerle hırpalayan, deri kemerlerle döven anne-babalardı bunlar. Bu bölümde karşı karşıya olduğumuz anne-babaların sapıkça davranışlarınıysa açıklayabilmek mümkün değil.

### ENSEST NEDİR?

Hukuki ve psikolojik tanımları arasında çok fark olan ensestin ne olduğunu tarif etmek gerçekten zor. Yasalar ensesti, arala-

rında kan bağı olan kişiler arasında gerçekleşen cinsel birleşme olarak tanımlıyor. Bu tanımlama yüzünden birçok insan senelerce ensest kurbanı olmadıklarına inandılar, çünkü tacizcileriyle aralarında bir cinsel birleşme olmamıştı. Halbuki psikolojik etkileri göz önüne alındığında, ensest, hukuki tanımından daha geniş bir çerçeve içerisinde çeşitli davranış biçimlerini ve ilişkileri de bünyesinde bulundurabilir. Bir çocuğun dudakları, memeleri, genital bölgesi, anüsü veya vücudunun herhangi bir bölgesine, cinsel arzuları uyandırmak amacı güden bir şekilde dokunulduğunda, bu cinsel istismara girer. Ve çocuk saldırganı bir aile ferdi olarak algılıyorsa (saldırganın mutlaka bir akraba olması gerekmez, üvey anne ya da baba da olabilir), bu ilişkiye ensest tanımı konabilir.

Saldırganlar, çocuğun vücuduyla herhangi bir fiziksel temasa girmeden de zararlı olabilirler. Cinsel tatmine ulaşabilmek uğruna bir çocuğa kendi cinsel organlarını göstermek ya da önünde mastürbasyon yapmak, hatta çocuğa çıplak pozlar verdirerek fotoğraflarını çekmek de ensestin farklı bir boyutudur.

Ensesti tanımlarken saldırganların bu ilişkiyi gizli tutma isteklerini de göz önünde bulundurmak, tanımın bünyesine dâhil etmek lazım. Bir babanın sevgiyle çocuğuna sarılmasından, onu öpmesinden daha doğal bir şey olamaz ve bu tür davranışların gizli tutulması gerekmez. Hatta doğal sevgi gösterileri çocuğun duygusal gelişimi için gereklidir. Ama aynı baba, çocuğunun genital uzuvlarını okşuyorsa, ya da çocuğuna kendi penisini okşattırıyorsa bu gizli kalması gereken bir olaydır ve aslında ensesttir.

Bir de benim psikolojik ensest adı verdiğim, ilk bakışta göze çarpmayan davranışlar var. Psikolojik ensestin kurbanları, hukuki tanımıyla cinsel istismara uğramamış olabilirler, fakat yaşadıklarından dolayı mahremiyetleri zarar görmüştür ve kendilerini güvende hissetmiyorlardır. Banyo ya da giyinme sırasında bir çocuğun gözetlenmesi, çocuğun önünde ya da ona yöneltilmiş cinsel yorumlar ve baştan çıkartma hedefi olan sözler de, aslında cinsel istismarın tanımı içine giriyor. Bu tür davranışlar hukuki açıdan ensest olarak ele alınmasa da, çocuk kur-

banlarını aynı çaresizlik içinde bırakabiliyor, cinsel tacize uğramış kişilerin yaşadığı psikolojik bulguların benzerlerini gösterebiliyor.

### Ensest mitleri

Ensest hakkında halkı bilinçlendirme çalışmalarıma ilk başladığımda, ciddi bir direnişle karşılaştım. O kadar çirkin ve tiksindirici bir konuydu ki, insanlar varlığını bile kabul etmek istemiyorlardı. Son on yıldır birçok kanıt ve bulgu ışığında, hakkında konuşması zor olsa da artık tahammül edilir bir konu haline geldi. Bir yandan da ensesti tam olarak anlamamıza engel bir ensest efsanesi var. Halkın ağızdan ağıza paylaştıkları bilgiler doğrultusunda, ensest hakkında birçok bilgi yalan yanlış bir şekilde hafızalarımıza kazınmış adeta.

Mit: *Ensest çok nadir gerçekleşen bir olaydır.*
Gerçek: Amerikan Sağlık Bakanlığı gibi güvenilir kaynaklardan edinilen bilgiler, on sekiz yaşının altındaki her on çocuktan birinin, güvendiği bir aile ferdi tarafından cinsel istismara uğradığı doğrultusunda. Ancak 1980'lerin başında ensestin yaygınlaştığını algılayabildik. Daha öncesinde ensestin her yüz bin aileden birinin başına geldiği düşünülüyordu.

Mit: *Ensest sadece yoksul ve eğitimsiz ailelerde ya da kırsal kesimde vardır.*
Gerçek: Ensest acımasızca demokratik bir konsept. Her türlü sosyo-ekonomik seviyede var olabilir.

Mit: *Ensesti yapan saldırganlar sosyal ve cinsel sapıklardır.*
Gerçek: Tipik bir ensest saldırganı yoktur, herkes olabilir. Belirgin bir profilleri yoktur. Hatta çevresinin saygısını kazanmış, çalışkan, dindar, dışarıdan normal görünen kadın ve erkekler de birer ensest saldırganı olabilirler. Profesyonel hayatım boyunca birçok ensest saldırganıyla tanıştım. Aralarında polisler, öğretmenler, iş dünyasının liderleri, sosyal sorumluluk

önderleri, tuğla ustaları, doktorlar, alkolikler ve din adamları da vardı. Bir ensest saldırganının profilini ancak psikolojik öğeler belirler; sosyal, kültürel, ırksal ya da ekonomik özellikler değil.

Mit: *Ensest mahrumiyetten doğan fiziksel bir reaksiyondur.*
Gerçek: Çocuklara cinsel istismar uygulayan saldırganların çoğunun oldukça aktif cinsel hayatları vardır, gerek evlilik içi, gerek evlilik dışı. Çocuklara yönelmelerinin ana nedeni güç ve kontrol duygularını tatmin etmek ya da sadece çocukların verebildiği karşılıksız sevgiyi elde etmeye çalışmaktır. Saldırganlar bu istek ve ihtiyaçlarını cinsel yolla ifade ediyorlarsa da davranışlarının nedeni cinsel mahrumiyet değildir.

Mit: *Çocuklar, özellikle genç kızlar, tahrik ederler. Cinsel tacize uğradıklarında onlar da bir parça suçludur.*
Gerçek: Çocuklar kendilerine yakın hissettikleri kişilerle ve tamamen masum bir şekilde cinsel dürtülerini ve duygularını paylaşabilirler. Küçük kızlar babalarıyla, erkeklerse anneleriyle cilveleşirler. Genç kızlar ya da erkekler kışkırtıcı davranışlar sergileyebilirler. Fakat bu tür durumlarda ortamı kontrol altına alma ve kesinlikle itkilerine yenilmeme görevi yüzde yüz yetişkinindir.

Mit: *Ensest hikâyelerinin çoğu doğru değil. Çocukların kendi cinsel arzularını tatmin etmek amacıyla kurdukları fanteziler.*
Gerçek: Bu mitin oluşması, Sigmund Freud'un yüzyılın başından itibaren uygulanmasına izin verilen psikiyatri öğretilerinin bir sonucudur. Freud Viyana'nın saygıdeğer ailelerinin kızlarıyla gerçekleştirdiği psikanaliz seanslarında çok sayıda ensest hikâyesi duyar ve bir süre sonra tümünün doğru olamayacağına karar verir. Freud'un geride bıraktığı mirasın sonucunda, cesaretini toplayıp hikâyesini anlatan birçok ensest kurbanı hak ettiği onayı ve desteği bulamaz.

Mit: *Çocuklar daha çok tanıdıkları değil tanımadıkları yabancılar tarafından cinsel istismara uğrarlar.*

Gerçek: Çocukların maruz kaldığı cinsel suçların çoğunluğu, ailenin güvenilir fertlerinden biri tarafından işlenmektedir.

### "Ne kadar güzel bir aile"

Dayaktan vazgeçemeyen ailelerde olduğu gibi cinsel istismarın yaşatıldığı evler de dışarıdan gayet normal görünür. Anne-babalar mahallelerinde sayılıp sevilen insanlar, hatta namuslarına çok önem veren dinî lider konumunda kişiler bile olabilirler. Kapalı kapılar ardında insanların ne kadar değiştiğine inanamazsınız.

> Dışarıdan diğer ailelere benziyorduk. Babam sigorta satışta çalışıyordu, annem yönetici sekreterliği yapıyordu. Her Pazar kiliseye giderdik. Her yaz da beraber tatile. Adeta bir Norman Rockwell resmine benziyorduk. On yaşımdayken babam bir gün vücudunu benimkine sürtmeye başladı. Yaklaşık bir sene sonra odamın duvarına açtığı bir delikten soyunup giyinmemi seyrederken yakaladım onu. Göğüslerimin gelişmeye başladığı dönemlerde arkamdan bana sarılıp memelerimi ellerdi. Çıplak vücudumla sırtüstü yere yatıp sergilemem için bana para verirdi. Kendimi çok kirli hissederdim, ama hayır da diyemiyordum. Onu utandırmak istemiyordum. Bir gün elimi avucunun içine aldı ve penisinin üzerine koydu. Çok korkmuştum. Genital bölgemi okşamaya başladığında ne yapacağımı bilemedim. Ne istediyse onu yaptım.

Dışarıdan bakıldığında Tracy'nin babası, tipik bir aile babası görüntüsü sergiliyordu. Tracy'nin kafasını karıştıran unsurlardan biri de buydu. Bünyesinde ensesti barındıran ailelerin çoğu dış dünyaya karşı, senelerce, hatta bazen sonsuza kadar, aynı hoş görüntüyü sergiler.

Atletik görünümlü, sarışın ve mavi gözlü video editörü Liz, dış görünüşle gerçek arasında sık sık yaşanan dramın en dokunaklı örneklerinden biri:

Yaşadıklarım gerçekdışıydı. Üvey babam büyük bir cemaati olan popüler bir papazdı. Pazar günleri kiliseye gelen insanlar onu çok severlerdi. Oturur neyin günah olup olmadığı hakkında vaaz vermesini dinlerdim. Avazım çıktığı kadar, "Bu adam ikiyüzlünün teki!" diye bağırmak isterdim hep. Bütün cemaatin önünde kalkıp Tanrı'nın bu şahane adamının bir yandan da on üç yaşındaki kızını düzdüğünü herkese haykırmak istiyordum!

Liz de Tracy gibi, örnek gösterilen bir aile içinde büyümüştü. Komşuları çok sevdikleri papazlarının neler yaptığını duysalar şoke olurlardı. Halbuki ahlaki değerleri savunan güvenilir bir lider olmasında hiç de sıra dışı bir durum yoktu. Çünkü ne prestijli bir kariyer ne de lisansüstü bir diploma, insanı enseste iten gücü frenleyemiyor.

## BU NASIL OLDU?

Ensest söz konusu olduğunda ailenin genel havası, ortamı ve diğer aile bireylerinin bu konuda oynadığı rol hakkında tartışmalı teoriler mevcut. Benim deneyimimde, her zaman doğru olan bir faktör var: Birbirine karşı açık davranan, açık konuşan, sevgi dolu, fertleri arasında başarılı iletişim kurmayı başarmış ailelerde ensest olmuyor.

Aksine ensest, bünyesinde gizlilik, duygusal bağımlılık ve stresin çok, saygının az olduğu ailelerde baş gösteriyor. Ensest, çekirdek ailenin bozulmasının bir parçası olarak da görülebilir. Bir yandan da bu cinsel şiddeti uygulayan sadece ve sadece saldırganın kendisidir. Tracy evindeki durumu tarif ediyor:

Ne hissettiğimiz hakkında hiç konuşmazdık. Bir şey beni rahatsız ettiği zaman içime atardım. Annemin küçükken beni kucağına alıp sarıldığını hatırlıyorum. Fakat annemle babam arasında herhangi bir sevgi gösterisi görmediğime eminim. Aile olarak çok şey yapardık ama bir yandan da birbirimize yakın değildik. Sanırım babam o yakınlığı arıyordu. Bazen, "Seni öpebilir

miyim?" diye sorardı bana. Ben de öpmesini istemediğimi söylerdim. Yalvarır, beni incitmeyeceğini söylerdi. Sadece bana yakın olmak istiyordu.

Tracy'nin babası kendisini yalnız hissediyorduysa, kızına cinsel taciz uygulamaktan farklı çözümler de arayabilirdi. Bu gerçek Tracy'nin aklına gelmemişti. Birçok saldırgan gibi Tracy'nin babası da duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için aile içinden birini, kızını, seçmişti.

### Baskının binbir yüzü

Bugün dünyamızda anne-baba-çocuk ilişkisine has bir psikolojik baskı sistemi var. Tracy'nin babası kızını cinsel bir ilişkiye ikna etmek zorunda kalmamıştı.

Onu mutlu edebilmek için elimden ne geliyorsa yapardım. Yaptığı şeyler beni hep çok korkuturdu ama en azından bana vurmuyordu, beni dövmüyordu.

Fiziksel bir zorlamayla karşılaşmayan kurbanların çoğu duygusal şiddetin de fiziksel şiddet kadar yıkıcı bir etkisi olabileceğini anlayamıyorlar. Doğalarında sevme ve güven duyma olan çocuklar, ilgi isteyen, sorumsuz yetişkinlerin karşısında savunmasız birer av. Ve çocukların işte bu duygusallığı, cinsel saldırganların aslında tek ihtiyaç duyduğu karakter özelliği.

Bazı saldırganlar da fiziksel şiddeti, herkesin önünde utandırma ve terk etme tehditlerini kullanarak, çocuklara karşı zaten var olan psikolojik avantajlarını desteklerler. Hastalarımdan biri, babası onu çocuk esirgeme yurduna göndermekle tehdit edip cinsel isteklerini yerine getirmesini istediğinde sadece yedi yaşındaydı. Ailesini ve arkadaşlarını bir daha görememe korkusu, küçük bir kıza istediklerini yaptırmak için yeterliydi.

Ensest saldırganları kurbanlarının sessizliğini garanti altına almak için de birçok tehdit kullanırlar:

- Bir şey söylersen, seni gebertirim.
- Bir şey söylersen, seni döverim.
- Bir şey söylersen, annen hasta olur.
- Bir şey söylersen, insanlar sana deli der.
- Bir şey söylersen, kimse sana inanmaz.
- Bir şey söylersen, annen ikimize de çok kızar.
- Bir şey söylersen, hayatının sonuna kadar senden nefret ederim.
- Bir şey söylersen, beni hapse gönderirler ve o zaman aileye bakacak kimse kalmaz.

Bu tür tehditler, kurbanlarının korku ve endişeleriyle beslenen duygusal şantajlardır. Psikolojik baskı uygulayan saldırganların çoğunluğu, bir yandan da çocuklarına istediklerini yaptırmak için fiziksel şiddete başvururlar. Ensest kurbanları genelde ailenin en sevilen çocukları olmazlar. Bazıları üzerlerinde kurulan baskının bir devamı olarak hediye, para ya da özel izinlere sahip olabilirler fakat genelde bir yandan duygusal ve fiziksel olarak şiddet görmektedirler.

Liz papaz olan üvey babasına karşı koymaya çalıştığında ne olduğunu hatırlıyor:

> Ortaokul bitmek üzereydi ve bir gün tüm cesaretimi toplayıp artık geceleri benim odama gelmemesi gerektiğini söyledim. Çıldırıp boğazıma sarıldı ve beni boğmaya başladı. Bir yandan da, "Allah senin kendi kararlarını vermeni istemiyor!" diye bağırıyordu. Allah onun benim adıma karar vermesini istiyordu. Sanki Allah gerçekten onun benimle seks yapmasını istiyordu. Elleri boğazımı bıraktığında zor nefes alabiliyordum. O kadar korkmuştum ki, orada, o anda benimle beraber olmasına izin verdim.

## ÇOCUKLAR NEDEN ANLATMAZ

Ensest kurbanlarının yüzde doksanı yaşamakta oldukları ya da geçmişte yaşadıkları ensesti kimseye anlatmazlar. Çoğu sadece

kendisi incinmek istemediği için değil, tacizci anne ya da babanın başını derde sokarak aileyi dağıtıyor olmanın sorumluluğunu üzerlerine almak istemedikleri için konuşmazlar. Ensest korkutucu olabilir ama ailenin dağılmasından sorumlu olmak daha da korkunçtur onlar için. Aile yapısı ne kadar bozuk olursa olsun, ona bağlılık, sadakat çocuklar için çok kuvvetli bir varoluş nedenidir.

Bir bankada kredilerden sorumlu Connie, otuz altı yaşında, canlı, hareketli, kızıl saçlarıyla ilgi çeken bir kadındı. Bir yandan da klasik vefalı evlat rolünü çok iyi üstlenmişti.

> Geçmişe dönüp baktığımda beni nasıl kandırdığını çok iyi görebiliyorum. Babam beni, gerçekleri ortaya dökersem bunun ailemizin sonu olacağına, annemin babamı evden kovacağına, artık bir babamın olmayacağına, beni de evlatlık vereceğine, ailedeki herkesin benden nefret edeceğine inandırmıştı.

Ensestin ortaya çıkarıldığı o nadir durumlarda, aile gerçekten paramparça olabiliyor. Çocuğun yetkili kuruluşlar tarafından evden alınması, aile fertlerinin yaşadıkları utancın stresi ve hatta boşanmaya ya da hapse kadar gidebilen yasal sürecin başlatılması ailenin bir arada kalmasına engel oluyor. Ailenin dağılması çocuk için en sağlıklı sonuç bile olsa, çocuk kendini sorumlu hisseder. Ve bu suçluluk duygusu zaten yaşamakta olduğu duygusal yükün üstüne eklenir.

### İnandırıcılıkta eksiklik

Cinsel tacize uğrayan çocuklar, deneyimlerinin en başında, inandırıcılık konusunda saldırganlara karşı dezavantaja sahip olduklarını fark ederler. Saldırgan anne ya da babanın alkolik, kronik olarak işsiz ya da şiddete eğilimli olması fark etmiyor. Bir yetişkin, bir çocuktan her zaman daha inandırıcı. Hele bir de o yetişkin, hayatta belli bir başarı edinmiş bir kişilikse, çocuklar arasındaki inandırıcılık aralığı iyice açılmış oluyor.

Kırk beş yaşındaki uzay mühendisi Dan, beş yaşından itiba-

ren babası tarafından cinsel tacize uğramaya başlamıştı. Bu durum Dan üniversiteye gidene kadar devam etmişti.

> Babamın bana yaptıklarını kimseye anlatamayacağımı küçükken bile biliyordum. Annem onun karşısında çok pasif ve çaresizdi, hayatta bana inanmazdı. Babam başarılı bir işadamıydı, tanınması gereken herkesi tanıyordu. Bu adamın hemen hemen her akşam banyoda oğlunun ağzına penisini soktuğunu söylesem bana kim inanırdı sizce? Herkes babamın başını derde sokmak istediğimi düşünürdü. Bana kimse inanmazdı.

Dan korkunç bir kapana kısılmıştı. Sadece tacize uğramakla kalmıyor, kendi cinsinden bir ebeveyn tarafından tacize uğradığı için de kimliğini, kişiliğini sorguluyordu. Bu da utancını ve kimsenin ona inanmayacağı fikrini artırıyordu.

Baba-oğul arasındaki ensest tahmin edebileceğinizden daha da çok görülen bir durum. Bu babalar genelde heteroseksüel bir hayat yaşayan fakat gizlice eşcinsel dürtülere sahip olan erkekler. Gerçek duygularını itiraf etmektense, eşcinsel dürtülerini bastırmak amacıyla evlenip çocuk sahibi olabiliyorlar. Gerçek cinsel tercihlerini yaşayabilecekleri bir ortam olmadığı için de eninde sonunda bir gün savunma mekanizmaları yıkılıyor.

Dan'in babasının saldırıları kırk yıl önce başlamıştı ki o zamanlar ensest ve eşcinsellik gizli saklı konuşulan, mitler ve yanlış bilgilerle üstü örtülen iki konuydu. Dan, babasının sosyal statüsündeki bir adamın böyle bir suç işleyebileceğinin nasıl akıl almaz bir suçlama olacağını hissetmiş ve çaresizlik içerisinde yardım istemekten vazgeçmişti. Ne kadar toksik olurlarsa olsunlar, anne-babalar, inandırıcılık konusunda çocuklara kıyasla daha güçlüler.

### "Kendimi kirlenmiş hissediyorum."

Ensest kurbanlarının hissettiği utanç gerçekten farklı bir duygu. En küçük yaştaki kurbanlar bile ensestin gizli kalması gerektiğini bilirler. Gizli kalması gerektiği talimatını almamış ol-

salar bile, saldırganın yaptıklarının utanç verici bir şey olduğunu hissederler. Cinselliğin ne olduğunu henüz kavrayamasalar bile bir şekilde ırzlarına geçildiğini, "bozulduklarını" bilirler. Kendilerini kirlenmiş hissederler.

Sözel ve fiziksel istismara maruz kalan çocuklar gibi, ensest kurbanları da suçu içselleştirirler. Ensest söz konusu olduğunda suçluluk duygusuna bir de utanç eklenir. "Hepsi benim suçum" duygusu en çok ensest kurbanlarında görülür. Bu duygu ve düşünceler kişinin kendisinden nefret etmesine ve yetişkin hayatında bile utanç duymasına sebep olur. Maruz kaldığı cinsel tacize katlanmanın ötesinde, bir de yakalanmamak, "kirli, iğrenç" biri olarak etiketlenmemek için uğraş vermesi gerekir.

Liz sırrı açığa çıkacak diye çok korkmuştu:

> Sadece on yaşındaydım ama kendimi tam bir orospu gibi hissediyordum. Üvey babamı gerçekten çok şikâyet etmek istedim ama annem de dâhil olmak üzere herkesin benden nefret edeceğini düşündüm. Sanki kötü olan ben olacakmışım gibi hissettim; o yüzden de her şeyi içime attım.

Dışarıdan bakanların, üvey babasının tekrar tekrar ırzına geçtiği on yaşındaki bir kızın nasıl olup da bu kadar yoğun bir suçluluk duygusu hissediyor olduğunu anlaması zordur. Bunun nedeni çocuğun, güvendiği anne-babayı kötü olarak tanımlamayı istememesidir. Yapılan utanç verici, küçük düşürücü, korkutucu tacizin bir suçlusu olmak zorundadır. Bu anne-baba olamayacağına göre, demek ki çocuktur.

Kendilerini kötü, kirli ve sorumlu hisseden ensest kurbanları, duygusal olarak kendilerini toplumdan izole ederler. Gerek aile içinde gerek iş ve arkadaş ortamlarında kendilerini yalnız hissederler. Bu korkunç sırlarına kimsenin inanmayacağını düşünürler. Halbuki bu sırrı taşıyor olmak bir yandan da arkadaş edinmelerini engeller. Bu yalnızlık, genelde kurbanın saldırganına geri dönmesine neden olur. Taciz ne kadar sapıkça olursa olsun, kurbanın ihtiyacı olan ilgiyi ona sadece saldırgan vermektedir.

Eğer kurban ensest sırasında herhangi bir cinsel tatmin ya-

şadıysa, utancı daha da artar. Çocukluklarında ensest kurbanı olan hastalarımdan bazıları, saldırılar sırasında cinsel olarak uyarıldıklarını itiraf ettiler. Bu kurbanların kendilerini affetmeleri daha da zor oluyor. Mesela Tracy, babası onunla cinsel ilişkiye girdiğinde orgazm olmuştu:

> Yanlış olduğunu biliyordum, ama çok güzel bir histi. Adam beni taciz ettiği için alçağın tekiydi ama ben de hoşuma gittiği için onun kadar suçluydum.

Bu hikâyeyi daha önce de duymuştum ama yine de kalbimi yaralıyordu. Tracy'ye de diğerlerine söylediğimi söyledim:

> Fiziksel uyarıdan hoşlanmanın yanlış olan bir tarafı yok. Vücudun biyolojik olarak o duyguları yaşamaya ve bundan hoşlanmaya programlanmış. Fakat hissettiklerinden hoşlanıyor olman babanın yaptıklarını doğru, seni de hatalı yapmıyor. Sen yine de bir kurbandın. Sen ne hissedersen hisset, bir yetişkin olarak kendisini kontrol etmek onun sorumluluğundaydı.

Ensest kurbanlarında sıkça görülen bir başka duygu da babayı anneden uzaklaştırıyor olmanın getirdiği suçluluk duygusudur. Babaları tarafından cinsel istismara uğramış genç kızlar, kendilerini zaman zaman "diğer kadın, kötü kadın" gibi hissettiklerini söylerler. Doğal olarak böyle hisseden kurbanların annelerinden yardım talep etmeleri de imkânsız hale geliyordu. Annelerine ihanet ediyor, onu aldatıyor gibi hissediyorlardı ve bu duygular da iç dünyalarında taşıdıkları utanç ve suçluluk duygusuna yepyeni bir katman ekliyordu.

## ANLAMSIZ KISKANÇLIK: "SEN BENİMSİN"

Ensest, kurbanla saldırganı anlamsızca kuvvetli bir şekilde birbirine bağlar. Özellikle baba-kız ilişkisinde ensest, babanın, kızının erkek arkadaşlarını aşırı derecede kıskanmasına yol açar.

Sadece kendisine ait olduğu mesajını vermek amacıyla kızını dövebilir, ona hakaret edebilir.

Bu tür çarpık davranışlar, bir çocuğun gelişimini, özellikle ergenlik çağında, çok ciddi bir şekilde etkiler. Anne-baba kontrolünden çıkması, giderek bağımsızlığını kazanması gereken yaşlarda, genç kız ya da erkek gün geçtikçe anne-babasına daha da çok bağlanır.

Tracy'nin durumu da farklı değildi. Tracy babasının kıskançlığının anlamsız olduğunu biliyordu, fakat bu kıskançlığı sevgiyle karıştırdığı için ne kadar zalimce ve onur kırıcı bir davranış olduğunu göremiyordu. Ensest kurbanlarının, saldırganlarının takıntısını sevgiyle karıştırmaları sık görülen bir durum. Bu karışıklık hem birer kurban olduklarını anlamalarını güçleştiriyor hem de yetişkin hayatlarında aşk ya da sevgi arayışı içerisine girdiklerinde, beklentilerini çarpıklaştırabiliyor.

Çocukları diğer gençlerle çıkmaya ve aile dışında kişilere bağlanmaya başladıklarında, birçok anne-baba endişe duyabilir. Fakat çocuk gelişiminin oldukça normal bir evresi olan bu durumu, kızını taciz eden bir baba tam anlamıyla bir ihanet, reddedilme, vefasızlık ve hatta terk edilme olarak algılar. Tracy'nin babasının gösterdiği öfke, suçlama, hakaret ve cezalandırmalar da oldukça tipik davranışlardı:

> Biriyle çıktığım gecelerde ben dönene kadar bekler, eve girer girmez sorguya çekerdi. Kiminle çıktığımı, onunla neler yaptığımı, nerelerimi ellemesine izin verdiğimi, dilini ağzıma sokmasına izin verip vermediğimi sorardı. Gecenin sonunda beni erkek arkadaşımı öperken yakalarsa, evden dışarı fırlar, "Sürtük!" diye bağırır, çocuğu kaçırırdı.

Tracy'nin babası kızına hakaret ettiğinde aslında bütün ensest yapan babaların yaptığını yapıyordu: yaptıklarının kötülüğünü ve suçunu kendi üstünden atıyor, kızına yüklüyordu. Bazı saldırganlar ise kurbanlarını şefkat ve sevecenlikle kendilerine bağlar, çocuğun hissettiği suçluluk duygusuyla sevgiyi ayırt edebilmesini iyice güçleştirirler.

### "Bütün dünyam sensin"

Sık sık tekrarlayan iktidarsızlık ve diğer cinsel problemlerle uğraşan kırk altı yaşındaki Doug, bana tedaviye geldiğinde makinistlik yapan gergin bir adamdı. Yedi yaşındayken annesi tarafından cinsel tacize uğramaya başlamıştı.

> Ben orgazm olana kadar cinsel organımı okşardı. Fakat hiçbir zaman cinsel birleşme olmadığı için bunun önemli olmadığını düşünürdüm. Ona da bana yaptığını yapmamı isterdi. Bütün dünyasının ben olduğumu ve yaptıklarının onun bana karşı hissettiği sevginin bir göstergesi olduğunu söylerdi. Şimdiyse ne zaman bir kadınla yakınlaşmaya başlasam, annemi aldatıyormuşum gibi geliyor.

Doug'ın annesiyle paylaştığı büyük sır, onları birbirlerine bağlıyordu. Annesinin hasta ruhlu davranışları, Doug'ın kafasını karıştırmış olabilirdi, ama bir mesaj vardı ki çok netti: Hayatındaki tek kadın o olacaktı. Bu mesaj birçok bakımdan ensestin kendisi kadar zarar vermişti. O kadar ki, yetişkin Doug, diğer kadınlarla ilişkiye girmek istediğinde, ihanet ediyor olmanın hissettirdiği suçluluk, hem duygusal hem de cinsel açıdan ona engel oluyordu.

### Yanardağı kapamak

Birçok kurban için yaşadıkları travmadan kurtulmanın tek yolu, ensesti bilinçaltlarının en diplerine itmektir. Yıllar sonra yaşanan bir olay, bilinçaltına atılan detayları tetikler ve ensest yüzeye çıkmaya başlar. Hastalarımdan bazıları doğum yaptıktan ya da evlendikten sonra, aileden birini kaybettiklerinde, medyada ensestle ilgili bir haber gördüklerinde ya da rüyalarında yaşadıkları bir travma yüzünden, çocukluklarında başlarına gelenleri tekrar hatırlamaya başladılar.

Bazıları da başka problemler yüzünden tedavi görürken, ensestle uyumlu belirtiler yavaş yavaş kendisini gösterir ve psiko-

log desteğiyle ensest detaylarını hatırlamaya başlarlar.

Bu hatırlama sürecinde bile, birçok ensest kurbanı panikler ve hatırladıklarına inanmak istemez.

En duygusal ve dramatik deneyimlerimden birini, biyokimya üzerine doktora yapmış kırk altı yaşındaki Julie'yi tedavi ederken yaşadım. Julie, Los Angeles'ta büyük bir araştırma merkezinde çalışıyordu. O zamanlar radyoda yaptığım bir programda ensest hakkında konuşurken beni duymuş, yardım istemeye gelmişti. Julie, sekiz-on beş yaşları arasındayken, tam yedi yıl boyunca abisi tarafından cinsel tacize uğramıştı:

> Çıldırıp bir tımarhaneye kapatılma ya da ölme fantezileri kuruyorum. Son günlerde boş zamanımın çoğunu yatakta, yorganı başıma çekmiş bir şekilde geçiriyorum. Sadece işe gitmek için evden çıkıyorum. İşte bile verimli olduğum söylenemez. Herkes hakkımda oldukça endişeli. Bunların hepsi abimle yaşadıklarımla ilişkili ama bir türlü bu konu hakkında konuşamıyorum. Boğuluyorum.

Julie oldukça kırılgan, hassas ve sinir bozukluğundan duygusal bir çöküntü yaşamak üzereydi. Bir dakika histerik bir şekilde gülüyor, diğerinde sarsılarak, hıçkıra hıçkıra ağlıyordu. Boğulduğu hissini uyandıran duyguları, kesinlikle kontrol altında tutamıyordu.

> Abim bana ilk defa sekiz yaşımdayken tecavüz etti. On dördünde ve yaşına göre oldukça güçlü bir çocuktu. O günden sonra haftada en az üç-dört kere zorla benimle birlikte oldu. O kadar acırdı ki beynimi bir şekilde oradan uzaklaştırırdım. Şimdi ne kadar deli olduğunu anlıyorum. Beni bağlar, vücuduma bıçaklarla, makaslarla, jiletlerle, tornavidalarla işkence yapardı. Eline ne gelirse kullanırdı. Hayatta kalabilmemin tek yolu bütün bunların bana değil, bir başkasına yapılıyor olduğunu hayal etmekti.

Bu dehşet verici olaylar olurken anne-babasının nerede olduğunu sordum Juliie'ye:

Tommy'nin bana neler yaptığını annemle babama hiç söylemedim. Söylersem beni öldüreceğini söylemişti ve ben de ona inandım. Babam günde on altı saat çalışan bir avukattı. Annem de tam bir hapçı. İkisi de beni hiçbir zaman korumadı. Evde olduğu bir-iki saat süresince babam, sessizlik ve huzur isterdi. Benden anneme bakmamı beklerdi. Acı içinde geçen bulanık bir çocukluğum oldu.

Julie çok büyük zarar görmüştü ve bir yandan da terapiden korkuyordu. Bir şekilde ensest kurbanları için açtığım grup terapi seanslarına katılma cesaretini gösterdi ve sonrasındaki birkaç ay boyunca abisinin işkence dolu tacizlerinin açtığı yaraları kapamak için çaba harcadı. Birkaç ay içinde Julie'nin duygusal sağlığı oldukça iyileşmiş, depresyon ve histeri arasında gidip gelmeleri yok olmuştu. Gösterdiği gelişmeye rağmen içimden bir ses, bir şeyin eksik olduğunu söylüyordu. Julie'nin içini kemiren karanlık bir sırrı daha vardı.

Bir akşam grup terapisine geldiğinde çılgına dönmüştü. Yeni bir hatıra ortaya çıkmıştı onu korkutan:

Birkaç gece önce, annemin zorla kendisine oral seks yaptırdığı bir hatıra canlandı kafamda. Gerçekten delirmiş olmalıyım. Abimle yaşadıklarımı da herhalde hayal ettim diye düşünmeye başladım. Annem kesinlikle böyle bir şey yapmış olamaz. Çoğunlukla haplardan kafası iyiydi ama bana böyle bir şey yapmış olamaz. Çıldırmak üzereyim Susan, en iyisi sen beni bir hastaneye yatır.

Ona, "Tatlım, abinle aranda geçenleri hayal etmiş olsan, gerçek olmasalar, terapiden niye bu kadar yararlanasın?" diye sordum. Bu Julie'ye mantıklı geldi. "Biliyorsun bu tür hatıralar genelde insanların beyinlerinde uydurdukları, hayal güçlerinin sonucu imgeler değillerdir. Annenle aranda geçen bu olayı şimdi hatırlamanın tek sebebi, terapi sayesinde güçlenmiş, bu hatırayla baş edebilir hale gelmiş olmandır," diye ekledim.

Julie'ye, bilinçaltının onu koruduğunu söyledim. Bu olayı

onunla ilk tanıştığımdaki hassas, kırılgan Julie olarak hatırlasaydı, tam anlamıyla bir sinir krizi geçirebilir, hastanelik olabilirdi. Grup terapisinde elde ettiği başarı sayesinde duygusal dünyası güçleniyor, daha dengeli bir hale geliyordu. Bilinçaltı sonunda bu hatıranın da yüzeye çıkmasına izin vermişti. Çünkü bu hatırayla yüzleşebilecek güçteydi artık.

Çok az insan anne-kız arasındaki ensestten bahseder. Bense kariyerim boyunca en az bir düzine anne-kız ensest kurbanı hastaya tedavi verdim. Şefkat, fiziksel temas ve sevgi ihtiyaçlarını çarpıtan ve çocuğunu koruma içgüdülerine ihanet eden bu anneler, genelde ruhen ve aklen dengesiz, hatta PSİKOTİK eğilimleri olan kişilerdir.

Julie'nin hatıralarını örtbas etme çabası, onu duygusal çöküntünün eşiğine sürüklemişti. Fakat hatırlamak ne kadar acı verici ve sinir bozucu olursa olsun, yaşananların yüzeye çıkması Julie'nin iyileşmesi için gerekli olan en önemli aşamaydı.

### İki kişilikli hayat

Ensest kurbanları küçük yaşta rol yapmayı öğrenirler. İç dünyaları dehşet, şaşkınlık, keder ve yalnızlıkla kaplıdır, bu yüzden, dış dünyayla olan ilişkilerini sürdürebilmek için sahte bir kimlik geliştirir, her şey normalmiş gibi davranırlar. Tracy oluşturduğu bu sahte kimlikten sanki gerçek bir kişiymiş gibi bahsedebiliyordu:

> Tek bir vücutta yaşayan iki farklı kişiymiş gibi hissediyordum. Arkadaşlarımın yanında dışa dönük, sosyal, arkadaş canlısı bir kızdım. Eve gelir gelmez odasına çekilen, sessiz bir varlığa dönüşürdüm. Yalnızken bir türlü bitmeyen ağlama krizlerine girerdim. Ailemle sosyal hiçbir şey yapmak istemezdim, çünkü o zaman sanki her şey normalmiş gibi davranmak zorunda kalıyordum. Rol yapmak ne kadar zordu anlatamam. Bazen gücümün kalmadığını hissediyordum.

Dan de bir Oskar ödülünü hak ediyordu:

Babamın gece bana yaptıkları yüzünden kendimi çok suçlu hissediyordum. Bir obje gibi hissediyor, kendimden nefret ediyordum. Bir yandan da mutlu beni oynuyor, aile fertlerine durumu çaktırmamaya çalışıyordum. Bir gün artık rüya görmemeye başladım, artık ağlamıyordum da. Mutlu bir çocukmuş gibi rol yapmaya karar vermiştim. Sınıfın palyaçosu, herkesi eğlendirmeyi seven iyi bir piyanisttim. Fakat içeriden çok acı çekiyordum. On üç yaşıma geldiğimde gizli gizli sarhoş olmaya başlamıştım.

Dan'in, insanları eğlendirerek takdir ve beğeni toplamaya ihtiyacı vardı. Maalesef bir yandan da ıstırap çektiği için bu takdirden ötürü bir memnuniyet duyması mümkün değildi. Bir yalanı yaşıyor olmanın maliyeti de buydu.

### Sessiz suç ortağı

Saldırgan ve kurban, aralarındaki sırrı gizli tutabilmek için rol yapmayı öğrenmişlerdi. Peki evdeki diğer ebeveyn?

Çocukluklarında cinsel tacize uğrayan yetişkinlerle ilk çalışmaya başladığımda, baba-kız ensestin kurbanları hastalarımın babalarından çok annelerine öfke duyduklarını fark ettim. Birçok hastam annelerinin ensestin ne kadar farkında olup olmadıklarını sorgular, bu konuda kendi kendilerine duygusal işkence uygularlardı. Bazıları annelerinin bir şeyler bildiğine emindi, ne de olsa tacizin belirtileri ortadaydı. Bazıları da annelerinin bilmesi gerektiğini düşünüyorlardı. Kızlarındaki davranış değişikliklerini gözlemlemiş, bir şeylerin yanlış olduğunu fark etmiş olmaları gerekiyordu; annelerinin, aile içinde neler olup bittiğini anlamış olmaları gerektiğini savunuyorlardı.

Sigorta satıcısı babasının, onu soyunurken seyretmekten cinsel organlarını ellemeye nasıl terfi ettiğini anlatırken, gayet ciddi ve soğukkanlı bir şekilde konuşan Tracy, annesi söz konusu olduğunda ağlamaya başlıyordu:

Anneme çok kızıyorum. Onu aynı anda hem seviyor hem de ondan nefret ediyorum. Beni devamlı depresif bir şekilde odamda

ağlarken gören bu insan, bir kere bile ağzını açıp bir laf etmemiştir. Kızını devamlı ağlarken görüp de hiç merak etmeyen bir anne düşünebiliyor musunuz? Hiçbir şey yokken ona olanları anlatamazdım ama belki sorsaydı... bilmiyorum. Belki yine de anlatamazdım. Tanrım, o adamın bana neler yaptığını fark etmiş olmasını ne kadar isterdim.

Tracy binlerce ensest kurbanının hayalini dile getiriyordu. Keşke onlar anlatmak zorunda kalmadan biri, özellikle anneleri, başlarına ne geldiğinin farkına varabilselerdi.

Annesinin Tracy'nin ağlamalarına gereken hassasiyeti göstermediği konusunda hem fikir olduğumu fakat bunun Tracy'nin yaşadıklarını bildiğini göstermediğini söyledim.

Ensest yaşayan ailelerde üç tip anne vardır: gerçekten bilmeyenler, bilme ihtimali olanlar ya da her şeyi bilenler.

Peki bir annenin ensestin olduğu evde yaşıyor olup da bilmemesi mümkün olabilir mi? Bazı teorilere göre her anne evinde ensest olduğunu hisseder. Ben bu fikre katılmıyorum. Bazı annelerin gerçekten bilmediğine inanıyorum.

İkinci tip anne, sessiz suç ortağıdır. Gözleri adeta bağlanmıştır. Ensest belirtileri ortadır fakat bu anne kendini ve ailesini korumak adına bu belirtileri göz ardı etmeyi, örtbas etmeyi seçer.

En büyük ayıp, ensesti bilip de bu konuda bir şey yapmayan annelerindir. Bu durumda kurban hem annesi hem babası tarafından ihanete uğramıştır.

Liz on üç yaşına geldiğinde, üvey babasının neler yaptığını annesine anlatmayı son bir kez dener.

Kendimi kapana sıkışmış gibi hissettim. Anneme olanları anlatırsam en azından onunla konuşacağını düşünmüştüm. Ne budalacaymış. Hıçkırıklara boğularak bana, "Bana bunu neden anlatıyorsun? Bana ne yapmaya çalışıyorsun? Üvey babanla tam dokuz senedir beraberim, böyle bir şey yapıyor olamaz. O bir papaz. Herkes bize saygı duyuyor. Rüya görüyordun herhalde. Neden hayatımı mahvetmeye çalışıyorsun? Tanrı seni cezalan-

dıracak," dedi. İnanamadım. Ben bütün cesaretimi toplayıp ona olanları anlatmıştım, o da bana sırtını çevirmişti. Konuşmanın sonunda onu teselli eden ben olmuştum.

Liz ağlamaya başladı. Birkaç dakika boyunca annesinin cevabını tekrar yaşayıp hissettiği acıyı ve üzüntüyü atabilmesi için ona sarıldım. Liz'in annesi tipik bir sessiz suç ortağıydı: pasif, bağımlı, çocuksu. Kendisini kurtarma ve aileyi bir arada tutma kaygısı içerisindeydi. Bu dengeyi zedeleyecek herhangi bir durumu kabullenmesi mümkün değildi.

Sessiz suç ortaklarının çoğu, kendileri de çocukluklarında istismara uğramışlardır. Ciddi derecede özgüven eksikliği içinde olup çocukluklarında verdikleri mücadeleleri tekrar tekrar yaşıyor olabilirler. Kendi korku ve bağımlılıklarıyla yüzleşmek istemedikleri için aile dengesini bozacak herhangi bir anlaşmazlık ya da çatışma karşısında donup kalırlar. Bu tür durumlarda olduğu gibi, kendisi desteğe ihtiyaç duyarken, Liz annesini teselli etmek zorunda kalmıştı.

Çok nadir de olsa bazı anneler kızlarını ensest ilişkisinin içine iterler. Liz'in bünyesinde bulunduğu tedavi grubunun bir başka hastası Debra anlatıyordu:

Herkes bana çok güzel olduğumu söyler. Erkekler nereye gitsem bakar. Ama hayatımın büyük bir kısmını, kendimi *Alien* filmindeki yaratık gibi hissederek geçirdim. Kendimi sümüksü, iğrenç hissettim hep. Babamın bana yaptıkları yetmiyormuş gibi annemin arabuluculuk yapıyor olması en kötüsüydü. Saati ve yeri annem belirlerdi. Hatta bazen başımı kucağına alırdı babam bana tecavüz ederken. Ne zaman bana bunu yaptırmaması için yalvarsam, "Haydi tatlım, benim için yap. Ben ona yetmiyorum. Ona istediğini sen vermezsen, gidip başka bir kadın bulacak ve biz sokakta kalacağız," derdi. Neden böyle davrandığını anlamaya çalışıyorum ama şimdi ben de iki çocuk annesiyim ve bir annenin kesinlikle böyle bir şey yapamayacağını biliyorum.

Psikologlar sessiz suç ortaklarının kendi eş ve anne rollerini kızlarına transfer ettiklerine inanıyorlar. Debra'nın annesi de böyle yapmıştı.

Benim deneyimimde, annelerin çoğu rol transferindense kişisel güçlerinden feragat etmeye karar veriyorlar. Kızlarını kendilerinin yerini almaya zorlamaktansa, saldırganın hem kızlarına hem kendilerine hükmetmesine izin veriyorlar. Korkuları ve bağımlılık ihtiyaçları annelik içgüdülerinden baskın çıkıyor, kızlarını korumasız olarak ortada bırakıyorlar.

### Ensestten kalan miras

Çocukluklarında tacize uğramış her yetişkin çaresizlik, yetersizlik, değersizlik gibi kötü duygular içerisinde büyümüştür. Dışarıdan hayatları ne kadar farklı görünse de, ensest kurbanları trajik geçmişlerinin mirasını taşırlar. Ensestin kalıntıları kendini kirli, bozuk ve farklı hissetme, yetişkin hayatlarına da yön verir. Ensest dolu geçmişi, Connie'nin hayatını tamamen rotasından çıkarmış, yolunu çarpıtmıştı:

> Alnımda "ensest kurbanı" yazan bir tabelayla okula gidiyormuş gibi hissederdim. Hâlâ insanların bazen bana bakıp da ne kadar iğrenç bir insan olduğumu görebildiklerini düşünüyorum. Diğer insanlara benzemiyorum. Normal değilim.

Yıllar boyu tedavi ettiğim kurbanların kendilerini "Fil Adam," "uzaylı," "tımarhaneden kaçmış bir deli" ve "dünyadaki en aşağılık varlıktan daha da aşağılık bir pislik" olarak tarif ettiklerini duydum.

Ensest bir tür psikolojik kanser. Ölümcül değil, fakat mutlaka bazen acı veren bir tedavi gerektiriyor. Connie hastalığını yirmi seneden fazla süredir göz ardı etmişti. Özellikle ilişkileri söz konusu olduğunda, bu hastalığın hayatı üzerindeki etkisi korkunç olmuştu.

### "Sevgi dolu bir ilişki nasıldır bilmiyorum"

Kendinden iğrenen Connie, erkeklerle onur kırıcı, alçaltıcı ilişkilere giriyordu. Hayatındaki ilk kadın-erkek ilişkisi babasının ihaneti ve sömürmesi olduğu için, sevgi ve taciz Connie'nin kafasında iç içe var olan olgulardı. Babasıyla olan ilişkisinin benzeri ilişkiler seçen Connie, sevgi ve saygı dolu, sağlıklı bir ilişki içinde kendini tuhaf hissederdi.

Ensest kurbanlarının çoğu, yetişkin birer birey olarak ilişkiye girmeye çalıştıklarında zorlanırlar. Duygusal yönden sağlıklı bir ilişki içerisine girebilseler bile, geçmişlerinden gelen hortlaklar cinsel hayatlarını zehirlemeyi başarır.

### Cinselliği çalınmış

Tracy'nin ensest travması, sevecen ve merhametli kocasıyla ilişkisini ciddi bir şekilde etkiliyordu:

> David'le olan ilişkim paramparça olmak üzere. Harika bir insan, ama buna daha ne kadar dayanabilir? Seks hayatımız korkunç. Her zaman öyleydi. Artık rol bile yapamıyorum. Bana dokunmasına tahammül edemiyorum. Keşke seks diye bir şey icat edilmemiş olsaydı.

Ensest kurbanı birinin seksten tiksinmesi oldukça normal. Seks, yaşanan acıyı ve ihaneti hatırlatıyor. Kafasında seksin pis bir şey olduğu, kötü bir şey olduğu yankılanıyor. İçindeki ses, küçükken kötü şeyler yaptığını, şimdi aynı şeyleri yaparsa kendini yine kötü hissedeceğini söylüyor.

Ensest kurbanlarının çoğu, yetişkin hayatlarındaki cinsel birleşmeler sırasında geriye dönüş yaşadıklarını anlatırlar. Kendilerini yakın hissettikleri bir insanla gayet doğal olan bir yakınlaşma ya da cinsel temas arzularken, kafalarında ensest travmalarını tekrar yaşarlar. Sevişme sırasında, ensest kurbanları saldırganlarının odada olduğu hayalini kurarlar, sesini duyarlar. Bu geriye dönüşler, kendileri hakkında hissettikleri bü-

tün kötü düşünce ve duyguları beraberinde getirir. Cinsel arzuları da, üzerine su dökülmüş bir ateş gibi söner gider.

Bazıları da Connie gibi sadece ve sadece seks için yaratıldıklarına, seksten başka bir işe yaramadıklarına inanırlar. Yüzlerce erkekle beraber olup bir yandan hâlâ seksten tiksinti duyarlar.

### "Neden iyi şeyler bana kendimi kötü hissettiriyor?"

Ensest kurbanlarının birçoğu cinsel tatmine ulaşabilen, orgazm olabilen bireyler olabilseler de, cinsel duygu ve arzular söz konusu olduğunda yine de suçluluk duygusu hissediyor olabilirler. Bu da cinsel paylaşımlarını, orgazmlarını zevk alarak yaşamamalarına neden olabilir. Suçluluk duygusu, iyi duyguları rahatlıkla kötü duygulara dönüştürebilir.

Tracy'nin aksine Liz, cinsel paylaşımlarda partnerine cevap vermeye istekli de olsa, geçmişte yaşadıklarının hayaletleri onu korkutmaya devam etmektedir:

> Her zaman orgazm olabilir, birçok pozisyonda sevişmekten çok hoşlanırım. Beni yıkan, sonrası. İşim bittiğinde bana dokunulmasına, okşanmaya tahammül edemiyorum. Beraber olduğum kişinin bir an önce yanımdan uzaklaşmasını istiyorum. O da anlamıyor tabii. Seksin gerçekten harika olduğu birkaç birleşme sonrasında kendimi öldürmeyi bile düşündüm.

Liz cinsel tatmini yaşayabiliyor olsa da kendisinden hâlâ tiksiniyordu. Zevk aldığı birleşimlerin sonunda sanki bir suç işlemişçesine kendisini cezalandırıyor, intiharı düşünecek kadar kendisinden nefret ediyordu. Adeta kendi kendisini suçlayarak, aşağılayarak cinsel tatminle işlediği "günahı" ve "utancı" telafi etmeye çalışıyordu.

### "Kendimi ne kadar cezalandırsam azdır"

Bir önceki bölümde fiziksel istismara uğrayan çocukların büyüdüklerinde acı ve öfkelerini kendilerinden, hatta bazen baş-

kalarından çıkarttıklarını gördük. Ensest kurbanları da benzer yöntemlerle, bastırdıkları öfkeyi ve kederi, bir şekilde dışa vurmayı öğrenirler.

Depresyon, bastırılmış çatışmalarla mücadele eden ensest kurbanlarının kendilerini en net ifade ediş biçimidir. Genel olarak hayatlarına vakıf olan bir üzüntüden, tam anlamıyla felç edici bir depresyona kadar değişir duygularının gücü.

Ensest kurbanlarının çoğu, özellikle kadınlar, yetişkin olduklarında kilolu vücutlara sahiplerdir. Kilo, kurbana iki farklı yarar sağlar: 1) Kurban kilonun erkekleri ondan uzak tutacağını düşünür, 2) Büyük ve heybetli vücutlarını, fiziksel güç ve kuvvetin bir yanılsaması olarak görürler. Kilo vermeye başladıklarında kendilerini tekrar çaresiz ve korunmasız hissedip korkuya kapılabilirler.

Sık sık tekrarlayan baş ağrıları da ensest kurbanlarının hayatının bir parçasıdır. Bu baş ağrıları sadece bastırılmış öfke ve endişelerinin fiziksel yansıması değil, ayrıca bir kendi kendini cezalandırmadır.

Ensest kurbanları alkol ve uyuşturucu bağımlılığına karşı duyarlılardır. Alkol ve uyuşturucu, geçici de olsa etkili bir ağrı kesicidir; ensest kurbanlarına acılarını unutturur, hissettikleri boşluğu dolduruyormuş hissini verir. Maalesef problemleriyle ne kadar geç yüzleşirse, acısı da o kadar uzun sürer.

Ensest kurbanlarının birçoğu da, içinde yaşadıkları dünyanın onları cezalandırmalarını beklerler. İlişkilerini sabote ederek sevdiklerinin onları cezalandırmalarını isterler. Kariyerlerini sabote ederek, patronlarının ya da iş arkadaşlarının onları cezalandırmalarını beklerler. Bazıları ağır suçlar işler, yasal olarak toplum tarafından cezalandırılmak ister. Bazıları vücutlarını satar, pezevenklerinden, müşterilerinden ve hatta Tanrı'dan cezalandırılmayı beklerler.

### "Bu sefer her şey daha iyi olacak"

Ensestin en şaşırtıcı tarafı, acıları ne kadar büyük olursa olsun, kurbanların toksik anne-babalarına büyük bir sadakatle bağ-

lı olmalarıdır. Acılarının ilacını, bu acıları üreten saldırganlardan beklerler. Mutlu aile mitinden bir türlü kopamazlar, ondan vazgeçemezler.

Ensestin geride bıraktığı en güçlü miras, kurbanlarının, anne-baba sevgisi ve onayını sakladığına inandıkları sandığın büyülü anahtarını arama sevdasından vazgeçememeleridir. Bu arayış duygusal bir bataklık gibidir, kurbanını, hayatına devam etmesine izin vermeden, gerçek olamayacak bir rüyanın içine çeker.

Liz bu durumu çok güzel özetledi:

> Bir gün bana gelip, "Sen harika birisin, seni olduğun gibi seviyoruz," diyeceklerini düşünüyorum. Üvey babam bir sapık, annem de benim yerime onu seçen, beni korumayan kişi olsa bile sanki onların beni affetmesini bekliyorum.

## AİLENİN EN SAĞLIKLI FERDİ

Ensest kurbanı hastalarımın, genelde ailelerindeki en sağlıklı üye olduğunu söylediğimde birçok insan şaşırıyor. Ne de olsa bu kurbanların çoğu, devamlı kendi kendilerini suçlayan, depresif, yıkıcı, zararlı davranışlarda bulunan, cinsel sorunlar yaşayan, intihara teşebbüs eden, hap, uyuşturucu ya da alkol bağımlılığı olan kişiler olarak görülüyorlar. Diğer yandan dışarıdan bakınca ailenin diğer fertleri gayet mutlu, gayet sağlıklı görünüyorlar.

Buna rağmen gerçeği en net hatırlayan, en net yorumlayan kişi yine de kurbanın kendisi oluyor. Aile içinde yaşanan çılgınlığı ve stresi örtbas etmek için kendini feragat etmesi gerekiyor. Hayatı boyunca aile sırrını taşıyan, saklayan kişi oluyor. Her ne kadar acı çekiyor olsa da, iyi aile imajını korumayı sürdürüyor. Bütün bu acı ve iç çatışma sayesinde genelde ilk yardım isteyen de yine kurban oluyor. Gerçekle yüzleşmeyi reddeden anne-babalar, yaşananları inkâr etmeye, kurdukları savunma mekanizmalarını yaşatmaya devam ediyorlar.

Tedaviyle, birçok kurban itibar ve saygınlıklarını, duygusal güçlerini geri kazanmanın yollarını bulabiliyorlar. Bir problem olduğunu algılayıp yardım istemek, sağlıklı bir beynin olduğu gibi cesaretin de belirtisidir.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

# ANNE-BABALAR NEDEN BÖYLE DAVRANIR?

## *Aile Sistemi*

Ailelerimizle uğraşmak hepimizin kaderi. Son yıllarda, aile kavramımız oldukça değişti ve artık sadece birbirlerine kan bağıyla bağlı akrabalara aile demiyoruz. Aile daha çok bir sistem, birbirlerini derin ve bazen gözle görülemeyen gizli bağlantılarla etkileyen kişiler topluluğu. Sevgi, kıskançlık, gurur, endişe, sevinç ve suçluluk gibi birçok insani duyguyu içinde barındıran karmaşık bir ağ. Bu duygular ailelerin genel tavırlarında, duruşlarında, farkındalıklarında ve ilişkilerinde yüzeye çıkıyor. Fakat aynen bulanık deniz suyunun yüzeyinden görünmediği gibi, bir aile sisteminin içinde var olan çarklar kendini belli etmiyor. Ne kadar derine inersen, o kadar çok bağlantıya rastlıyorsun.

Çocukluk döneminde aile sistemi bize ne öğrettiyse onu doğru kabul ederiz. Aile sisteminin dünyaya bakış açısına göre, kim olduğumuz hakkında kararlar alır, diğer çocuklarla ve insanlarla olan ilişkilerimize yön veririz. Toksik anne-babalara sahip çocuklar, "Kimseye güvenemem," "Sevilmeye layık değilim," "Bir baltaya sap olamayacağım," gibi çıkarımlarda bulunabilirler. Bu çıkarımlar hayata yenilgiyle başlamanıza sebep olur ve değiştirilmeleri gerekir. Küçük yaşta verdiğiniz kararları, yaptığınız çıkarımları değiştirebilirsiniz; ama önce hissettik-

lerinizin, düşüncelerinizin, doğrularınızın ve yaşama biçiminizin ne kadarı aile sisteminiz tarafından şekillendirildi, onu keşfetmeniz gerekir.

Unutmayın, anne-babalarınızın da anne-babaları vardı. Toksik bir aile sistemi zincirleme kazaya benzer: Etkilediği her kuşakta ciddi yaralar bırakır. Bu sistemin kaynağı aslında anne-babalarınız değiller. Atalarımızdan, aile büyüklerimizden gelen ve yıllardır biriken duyguların, kuralların, yaptırımların, ilişkilerin ve inançların bir sonucu.

## İNANÇLAR: SADECE BİR GERÇEK VAR

Toksik bir aile yapısının yarattığı kaosu ve kafa karıştıran düzensizliği çözmek istiyorsanız, her şeyden önce o ailenin inandığı gerçeklere bakmanız gerekir. Özellikle anne-babanın çocuklarıyla olan ilişkilerini ve çocukların nasıl davranması gerektiğini belirleyen kural ve inanç sisteminin sorgulanması gerekir. Bir aileye göre çocuğun duyguları önemlidir; başka bir aileye göre de hiç önemli değildir. Bu inançlar tavırlarımızı, yargılarımızı ve algımızı etkileyen aile doğrularıdır. Çok güçlü doğrulardır. İyiyle kötüyü, doğruyla yanlışı ayırt etmemizi sağlarlar. İlişkilerimizi, ahlaki değerlerimizi, eğitimimizi, cinselliğimizi, kariyer seçimimizi ve finansal durumumuzu belirleyen, aile fertlerinin davranışlarına şekil veren doğrulardır.

Olgun ve sevecen anne-babalar, bu inanç sistemini, aile doğrularını oluştururken, ailedeki tüm bireylerin duygu ve düşüncelerini değerlendirir, onlara değer verirler. Çocuklarının gelişimlerini sağlam bir temele oturtmayı başarır, bağımsızlıklarını kazanmalarına yardımcı olurlar. Bu yapıcı doğruların bazıları: "Çocuklar anne-babalarının fikirlerine katılmak zorunda değiller," "Çocuğu bilerek kırmak, incitmek, yaralamak yanlıştır," ya da "Çocukların yanlış yapabilme özgürlüğü olmalıdır."

Tam tersine, toksik bir anne-babanın çocukları hakkındaki görüş ve doğruları genelde bencilcedir. "Çocuklar ne olursa olsun anne-babalarına saygı duymak zorundadırlar," "Ya bu de-

veyi güdersin, ya bu diyardan gidersin," "Büyüklerin önünde çocukların sesi çıkmamalıdır," "Büyüklere karşı gelinmez," gibi doğrulara inanırlar. Bu doğrular toksik davranışların da temelini oluştururlar.

Toksik anne-babalar, inandıkları doğrulara meydan okuyan tüm dış dünya gerçeklerinden uzak dururlar. Değişmeye çalışmak yerine inandıklarını destekleyen çarpıtılmış bir gerçeklik yaşarlar. Maalesef çocukların gerçek dünyayla çarpıtılmış gerçeklik arasındaki farkı anlayabilecek bir dünya bilgileri yoktur. Toksik anne-babalarla büyüyen çocuklar, yetişkin birer birey olduklarında da anne-babalarının çarpıtılmış inanç sistemini beraberlerinde taşırlar.

Bu inanç sistemindeki doğruların bazıları hakkında konuşulan, bazıları da tartışılmadan benimsenen gizli doğrulardır. Ailenin kelime dağarcığına girmiş "zorunlusun", "yapmalısın", "gerekiyor" gibi sözcükler, hakkında konuşulmuş, aile fertlerinin hepsinin farkında olduğu doğruların temsilcisilerdir.

Çocukluğumuzda açıkça ifade edilen bu yaptırımlar, büyüdüğümüzde geçmişimize ait elle dokunulur, somut problemleri oluştururlar. Bir şekilde bu yaptırımları içselleştirmiş olsak da, aile doğrularını tartışabildiğimiz, analiz edebildiğimiz için itiraz etme, yerine kendi doğrularımızı yerleştirme fırsatı buluruz.

Mesela anne-baba, boşanmanın kötü bir şey olduğunu düşünüyorsa, kız çocukları biten evliliğini ne pahasına olursa olsun devam ettirme çabası gösteriyor olabilir. Bir gün gelip genç kadın kendi kendisine, "Boşanmanın nesi kötü?" diye de sorabilir. Ve bu soruya verdiği cevap sayesinde de anne-babasının doğrularından kendisini kurtarabilir.

Maalesef varlığından bile haberimiz olmayan doğruları değiştirmek hiç de kolay değil. Gizli kalmış, varlıkları farkına varılmayan doğrular, bir yandan hayata ve hayattan beklentilere yön vermektedir. Bilinçaltında etkinliklerini gösterirler. Bir babanın anneye davranışı ya da anne-babanın çocuğa davranışı, sözlere gereksinim duyulmadan çocuğun hayata bakış açısını ve insanlardan beklentilerini etkiler.

Nitekim birçok aile akşam yemeğinde, "kadınlar ikinci sınıf vatandaştır", "çocuklar anne-babaları için kendilerini feda etmeliler", "çocuklar doğuştan kötü yaratılmışlardır" ya da "anne-babaların kendilerini daha değerli, ihtiyaç duyulan varlıklar olarak hissedebilmeleri için çocukların hayatta yetersiz kalmaları, başarısız olmaları gerekmektedir" gibi çıkarımları alenen yapmıyor. Bu konular, bu şekilde açık açık konuşulmuyor. Aile inanç sistemi bu doğruları savunuyor olsa bile bireylerden hiçbiri doğrularını telaffuz edip bu inanç sistemini savunmaya geçmezdi. Maalesef birçok toksik anne-babanın çocukları, farkında olmadan bunlara benzer doğrulara inanıyor ve hayatlarına bu doğruların yön vermesine izin veriyorlar.

Uzağa taşınırsa kalp krizi geçireceğini söyleyen annesinden bahseden Michael'ın hikâyesi, saklı doğrular konusunda iyi bir örnek oluşturuyor:

> Kaliforniya'ya taşınıp evlendiğim için senelerce kendimi kötü bir evlat gibi hissettim. Hayatta her şeyden önce anne-babanın geliyor olması gerekiyordu, buna inanıyordum. Annemle babam hiçbir zaman böyle bir yaptırımda bulunmadılar ama ben bir şekilde öyle olması gerektiğini anlamıştım. Karıma hep çok kötü davrandılar ama ben hiçbir zaman annemle babama karşı onu koruyamadım. Anne-baba ne derse çocuğun yapması gerektiğine, dinlemesi gerektiğine, karşı gelemeyeceğine kesinlikle inanmıştım. Başım önümde onlardan af dilemem gerekiyordu. Onların küçük fidanıydım. Büyüyememiştim.

Anne ve babası, hak ve özgürlüklere ancak anne-babaların sahip olabileceklerine Michael'ı inandırmışlardı. Sözcüklerle değil fakat hareketleriyle, sadece onların duygularının önemsenmesi gerektiğini ve Michael'ın bu hayatta sadece onları mutlu etmek için var olduğunu ifade etmişlerdi. Bu duygular Michael'ı kapana kıstırmıştı ve az kalsın evliliğinin de sonu olacaktı.

Michael terapi tedavisine başlamasa büyük bir ihtimalle çocuklarına da aynı doğruları geçirecekti. Seanslarımız sayesinde gizli kalmış doğrularını dile getirmeye ve bu doğrulara mey-

dan okumaya başlayabildi. Michael duygusal olarak güçlendikçe, diğer toksik anne-babalar gibi Michael'ın anne-babası da onu cezalandırıp sevgilerini çektiler. Michael'ın hayatı üzerindeki kontrollerini geri kazanmaya çalıştılar. Fakat çocukluğu ve gelişimi hakkında öğrendikleri sayesinde Michael bu taktiklere kanmadı.

### "Kadınlar, erkekler onlara bakmadan hayatta kalmayı başaramazlar"

Parası ve huysuzluğuyla onu kontrolü altına almış babasıyla boğuşan Kim de, anne-babasının temsil ettiği gizli doğrulara inanıyordu:

> Annemle babamın evliliği korkunçtu. Annem babamdan deli gibi korkardı. Hiç şahit olmadım ama eminim babam ona vuruyordu. Çoğu kez onu teselli etmek için odasına girdiğimde, annem yatakta hıçkıra hıçkıra ağlıyor olurdu. Neden babamı terk etmediğini sorduğumda da bana, "Ne yapmamı bekliyorsun? Kim bana iş verir? Bütün bu sahip olduklarımızdan vazgeçmemi mi istiyorsun? Sokaklara mı düşelim, açıkta mı kalalım istiyorsun?" derdi.

Farkında olmadan, Kim'in annesi de, babasından öğrendiği çıkarımı doğrulamıştı: "Kadınlar, hayatlarında bir erkek olmadan çaresizdirler." Ve bu çıkarıma olan inancı yüzünden de hayatı boyunca babasına ve onun parasına bağlı yaşamış, sağlıklı bir ilişki yaşama şansından ve gururundan vazgeçmişti.

Farklı anne-babalar olduğu gibi, anne-babalara ait farklı doğrular da vardır. İnandığımız gerçekler ve çocukluğumuzda yaptığımız çıkarımlar, dünyayı zihinsel olarak algılayışımızın iskeletini oluştururlar. Duygu ve davranışlarımız bu iskeletin üzerine yerleştirdiğimiz deridir adeta. İskelet, derinin şeklini belirler. Toksik anne-babalarımız bize çarpıtılmış gerçeklerini öğrettiğindeyse, duygu ve davranışlarımız da altındaki çarpık iskelete benzer.

Anne-babaların kuralları da kendi inandıkları doğrulardan oluşur. Ailenin sahip olduğu inanç sistemi gibi, aile kuralları da yavaş yavaş oluşur. Kurallar, aile doğrularının göstergesidir; bu doğruları yerine getirmeyi bekleyen davranış biçimini oturtmayı amaçlar.

Mesela, insanların sadece kendi dinlerinden olan insanlarla evlenmeleri gerektiğine inanan bir aile yapısı, "Başka bir dinden olanlarla çıkamazsın", "Kilise de tanıştığın çocuklarla çıkmalısın", "Kendi dinlerinin dışında olan birine âşık olan arkadaşlarını tasvip etmemelisin" gibi yaptırımları uygular.

Her inanç sisteminde olduğu gibi, söylenmiş ve söylenmemiş fakat üstü kapalı bir şekilde yaptırılmaya çalışılan kurallar vardır. Tamamen anne-babanın inisiyatifine bağlı keyfî kurallar söylendikleri takdirde nettirler: "Her Noel'i mutlaka evde, aileyle birlikte geçirmelisin" ya da "Büyüklere karşılık verilmez" gibi. Söylenmiş, haklarında konuşulmuş, açıkça ifade edilmiş bu kurallara istersek karşı gelebiliriz.

Söylenmemiş kurallarsa görünmez ipleri hareket ettirerek körü körüne itaati elde etmeye çalışan hayali bir kuklacı görevini görürler. Bilinçaltımızın derinliklerine gizlenmiş, varlığından haberdar olmadığımız bu kuralların bazıları şunlardır: "Babandan daha başarılı olmamalısın," "Kendi hayatına tek başına yön vermemelisin," "Bana ihtiyaç duymaktan hiçbir zaman vazgeçme," ya da "Beni sakın terk etme."

Annesinin yardımları karşısında ezilen tenis öğretmeni Lee, hayatını oldukça zarar verici bir gizli kurala göre yaşıyordu. "Kızım kendi işini kendi beceremediği sürece bana ihtiyaç duyacaktır" kuralını "yardımcı anne" rolüyle gizleyen annesi, sık sık Lee'nin evini temizlemeyi, ona şoförlük yapmayı ya da akşam yemeği yapıp getirmeyi teklif ediyordu. Lee de sonunda kendi kendisine yetmemesi gerektiğini öğrenmişti. Lee'nin annesi sorguya çekilse ve kızının çaresizliğinde tatmin bulduğu, davranışlarının Lee'nin yetersiz kalmasındaki en büyük etken olduğu söylense, kesinlikle inkâr ederdi. Tabii davranışla-

rı farklı bir şey söylüyordu Lee'ye: Anneni mutlu etmek istiyorsan, ona ihtiyaç duy.

Kim'in babası da aynı şeyi yapıyordu. Kim yetersiz erkeklerle beraber olmaya, sıkıştığında babasından yardım istemeye ve hayatının her noktasında onun onayına ihtiyaç duymaya devam ettiği sürece, babasının gizli kuralına da itaat etmiş oluyordu: "Sakın büyüme, her zaman babasının küçük kızı olarak kal."

Gizli kalmış kuralların hayatımızda çok kuvvetli bir rolü var. Duygu ve davranışlarımızı etkileyen bu kuralları ve doğruları değiştirmek için de her şeyden önce onları anlamamız gerekir.

## NE OLURSA OLSUN İTAAT

İnançların iskeleti, kuralların derimizi oluşturduğu bir aile sistemi bünyesinde, körü körüne itaat de vücudun hareketini sağlayan kas yapısıdır.

Aile kurallarına körü körüne itaat ederiz. Bu kurallara uymamak aileye ihanet etmektir. İnsanın ülkesine, politik düşünceye ya da dine olan bağlılığı, ailesine olan yoğun bağlılığının yanında çok sönük kalır. Hepimiz ailelerimize bağlıyız. Aile sistemine, anne-babalarımıza ve onların inandıkları doğrulara bağlıyız. Hatta makul karşılanabilecek aile kuralları, çocuğun sağlıklı gelişiminin bir parçası olarak, ahlaki değerlerini oturtmasına yardımcı olur.

Fakat toksik anne-babaların yönettiği aile sistemlerinde, kurallar, ailedeki rollerin karışmasıyla, gerçeğin tuhaf bir biçimde algılanması sonucu ortaya çıkarlar. Körü körüne bu kurallara itaat de sonucunda zarar verici, yenilgiye uğratan davranışlara yol açar.

Babası tarafından dövülen Kate, körü körüne itaat çemberini kırmanın ne kadar zor olduğunu gösteriyor:

İyileşmeyi gerçekten istediğimi düşünüyorum. Artık depresyon geçirmek istemiyorum. İlişkilerimi berbat etmek istemi-

yorum. Yaşadığım hayatı yaşamaya devam etmek istemiyorum. Kızgın olmak, korkmak istemiyorum. Fakat ne zaman olumlu bir-iki adım atıp kendime bakmaya başlasam, bir şekilde mahvediyorum. Sanki acıdan vazgeçmeye korkuyorum. Acı tanıdık bir duygu.

Kate onu döven babasının kurallarına uyuyordu: "kötü olduğunu kabul et", " mutlu olma" ve "acıyı çekeceksin." Bu kurallara meydan okuma noktasına geldiğinde, aile sistemi için hissettiği sadakat, iyileşme isteğinden ağır basıyordu. Boyun eğmek zorundaydı ve boyun eğdiğinde hissettiği duyguların aşinalığı onu rahatlatıyordu. Acı çektiği halde, itaat, çıkış yolu olmuştu.

Alkolik babasını işe alarak ve ihtiyacı olduğu halde elindeki parasını annesine vererek Glenn de, ailesine olan sadakatini sergiliyordu. Onlara bakmadığı takdirde anne-babasının mahvolacağına inanıyordu. Aile kuralıydı: "Sana maliyeti ne olursa olsun, insanlara yardım et." Glenn bu inancı evliliğine de taşımıştı. Babasını, annesini ve alkolik eşini kurtarmaya adamıştı hayatını.

Glenn kendi kendine bu tavrına sövüp sayıyordu ama bir yandan da kendisini kurtaramıyordu.

Çocukken kimse beni iplemezdi ama şimdi nasıl olduysa ben onlara bakmak zorundayım. Bu çıldırtıyor beni. Ne yaparsam yapayım, geçmişi ve gerçekleri değiştirmez. Nefret ediyorum ama bir yandan da başka nasıl davranabilirim bilemiyorum.

### İtaat tuzağı

Bahsettiğim itaat, bilerek, isteyerek seçtiğimiz bir söz dinleme değildir. On yaşındayken babasının kadeh dostu olan Jody bir gün terapiden aniden ayrıldı. Terapi sayesinde gelişmekte olan farkındalığı, Jody'nin varlığının merkezinden, tüm kalbiyle inandığı doğrulara meydan okumaya başlamıştı. Jody kötü olanın kendisi olduğuna inanıyordu. "Gerçeği sakın söyleme" öğretisine karşı gelmeye başlamıştı. "Sakın büyüme; babanı bı-

rakma", "sağlıklı ilişkiler kurma" gibi doğrulara terapi sırasında savaş açmıştık ve Jody bu çelişkiyle boğuşuyordu.

Kâğıda döküldüklerinde bu doğrular, kulağa gülünç gelebilir. "Sağlıklı ilişkiler kurma" gibi bir kurala kim uymayı kabul edebilir? Maalesef toksik anne-babaların çocukları, bu tür kurallara farkında olmadan uyarlar. Bu dünyada kimse bir ilişkiye başlarken "Ben kötü bir ilişki yaşayacağım," diye düşünmez. Fakat farkında olmadan öğrendiği doğrular, kurallar doğrultusunda, bilinçaltında, daha başlamadan o ilişkinin gidişatını belirlemiştir.

Ailesinin inanç sistemini analiz etmesini ve ailesine gösterdiği körü körüne bağlılığın hayatına nasıl yön verdiğini sorgulamasını istediğimde Jody, endişe içerisinde aniden terapiyi bıraktı. Babasına itaat etme ihtiyacı, iyileşme ihtiyacından daha güçlüydü.

Anne-baba ölmüş olsa da, yetişkin çocukları aile sistemini sürdürmeye devam ederler. Yoksul bir hayat sürmekte ısrar eden zengin Eli, aylar süren terapi programının sonunda babasının mezardan bile oğlunu kontrol etmeyi başardığını anlamıştı:

> Ne zaman kendim için iyi bir şey yapmak istesem babama ihanet ediyormuşum gibi hissettiğime ve bu suçluluk duygusunu hayatım boyunca taşıdığıma inanamıyorum. Durumum iyi. Devamlı dünyamın birdenbire kararacağını, işlerimin bozulacağını düşünmem çok yersiz. Fakat hâlâ kendimi buna inandırmakta zorluk çekiyorum. Babamın mezardan sesini duyuyorum sanki. İşlerimin rast gitmeyeceğini, beraber olduğum her kadının bana oyun oynayacağını, iş ortaklarımın bana kazık atacağını söylüyor hep. Ben de ona inanıyorum. Hayretler içindeyim. Sanki mutsuzluğum onun anısını yaşatmanın tek yolu.

Babasının gerçeklerini, doğrularını benimseyerek kendisine bildik bir hayat kurmuştu Eli. Ne de olsa "Hayatı çekmek zorundaydık, yaşamak değil." "Paranı sakın harcama" ve "kimseye güvenme" de ailenin söylenmemiş, gizli kurallarıydı.

Davranış rutinlerimiz küçük yaşta oluşur ve bir yaştan sonra bu kuralların yaptırımlarından kurtulmamız hiç de kolay değildir. Anne-babalarımızın beklentileriyle kendimiz için istediğimiz hayat arasında da aslında çok büyük farklılıklar olabilir. Maalesef bilinçaltımızın aile kurallarına itaat etme ihtiyacı, kendi ihtiyaç ve arzularımızı bastırır. Bu kurallardan kurtulmanın tek yoluysa geçmişimizi ve bilinçaltımızı karanlıklardan çıkarmak, bu gizli kuralların adını koymak ve hayatımız üzerindeki etkilerini incelemekten geçer. Ancak neyle savaştığımızı bilirsek özgür bir biçimde karar verebiliriz.

## SENİN NEREDE BİTTİĞİNİ VE BENİM NEREDE BAŞLADIĞIMI BİLMİYORUM

Sağlıklı aileler ile toksik aileler arasındaki en büyük fark, aile fertlerinin duygu ve düşüncelerini açıkça paylaşabilmeleri için tanınan özgürlüktür. Sağlıklı aileler bireyselliği teşvik eder, aile fertlerinin sorumluluk almasını ister, bağımsızlığa önem verir. Çocukların özsaygı gelişimini destekler, kendi kendilerine yetmelerini sağlamayı amaçlar.

Toksik ailelerde aksine bireysel dışavurumlar bastırılmaya çalışılır. Aile içinde herkes toksik anne-babaların düşünce ve davranışlarına uyum göstermek, isteklerine itaat etmek zorundadır. Toksik anne-babalar, kişisel sınırların karıştığı, aile fertlerinin birbirine kaynadığı füzyon bir yapıyı destekler. Ailesine bağlı çocuklar yetiştirmeye çalışırken, bireyselliği boğarlar. Çocuk, kimin nerede başladığını ve bittiğini kavrayamaz, kendisini ancak ailesinin bir uzantısı olarak görebilir.

Bu tür ailelerde çocuklar tam anlamıyla kendilerini kaybederler. Yetişkin birer birey olduklarında, "Bugün annemle babamı görmeye gitsem mi yoksa çok mu yorgunum?" diye sormak yerine, "Gitmezsem babam kızıp da annemi döver mi? Annem içip de sarhoş olur mu? Bana küserler mi?" diye düşünürler. Bu olaylardan herhangi biri olduğunda ne kadar suçlu ve kötü hissedeceklerini çok iyi bilirler. Aldıkları her karar ailele-

riyle doğrudan alakalıdır. Duygu, davranış ve kararları hiçbir zaman kendilerine ait değildir.

### Farklı olmak kötüdür

Noel'i ailesiyle geçirmek yerine kayağa gitmeye karar veren Fred, bir birey olmaya, aile sisteminden kendisini kurtarmaya çalışıyordu. Doğal olarak ortalık birbirine girdi. Annesi ve kardeşleri Fred'in bu kararının acısını duygu sömürüsü yaparak çıkardılar, acı veren bir şekilde onu kınadılar. Sevgilisiyle gittiği tatilin zevkini çıkarmak yerine otel odasında tek başına oturup zamanının tümünü telefonda özür dileyerek geçirmek zorunda kaldı.

Fred kendisini iyi hissetmek için bir şey yapmak istediğinde, ailenin diğer fertleri bir olup ona karşı cephe almışlardı. Fred, aile sistemine zarar verecek ortak düşmanlarıydı. Kızgınlık ve suçlamalarla üstüne yürüdüler. Ailesine olan bağlılığı yüzünden Fred hapsolduğu kapana geri dönmüştü.

Fred'inki gibi ailelerde çocuğun güven duygusu, o ailenin bir parçası olmasına bağlıdır. Çocuk ancak o ailenin içindeyse kendisini güvende hisseder. Dışlanmaya tahammül edemez, hayatındaki herkesle iç içe yaşamaya ihtiyaç duyar. Arkadaşlıklarında ya da duygusal ilişkilerinde de aynı ihtiyacı hisseder.

Kim boşanmakla bu ihtiyaca savaş açmıştı:

> Evliliğim mükemmel değildi ama en azından birinin parçasıydım. Bitip de yalnız kaldığımda birden çok korktum. Kendimi önemsiz hissettim. Sanki yokmuşum gibiydi. Kendimi sadece bir erkekle beraberken ve o erkek bana, "İyisin," dediği zaman iyi hissedebiliyorum.

Küçüklüğünde babasıyla iç içe yaşamış olması Kim'e tehlikeli bir güvence sağlamıştı. Ne zaman bağımsızlığını kazanmak için çaba gösterse babası onu bastırmıştı. Yetişkin hayatında da ancak bir erkekle beraber olduğunda kendisini güvende hissedebiliyordu.

İç içe dolanmış ilişkilerle büyüyen çocuklar, her zaman dış dünyadan onay ve tasdik beklerler. Sevgililer, patronlar, arkadaşlar, hatta yabancılar bile anne-babanın yerini almaya adaylardır. Hayatlarını bir uyuşturucu bağımlısı gibi onay ve tasdik arayışı içerisinde yaşarlar.

## AİLE DENGELERİ

Michael'ın durumunda gördüğümüz gibi, herkes aile kurallarına uyduğu ve bağımsızlığını ilan etmeye çalışmadığı sürece bağımlı aileler, sevgi dolu bir aile illüzyonunu istikrarlı bir şekilde yaşatırlar. Michael taşınmaya, evlenmeye ve kendi ailesini kurmaya karar vererek, aile dengesini bozmuştu.

Her ailenin dengeleri kendine özgüdür. Aile fertleri kendilerine biçilen rolleri oynamaya devam ettikleri sürece bu denge bozulmaz.

Denge kelimesi huzurlu bir düzeni temsil eder. Fakat toksik ailelerde dengeyi korumaya çalışmak tehlikeli bir spordur. Bu ailelerde kaos hayatın bir parçası ve aile fertlerinin güvenebildikleri tek sabittir. Dayak ve ensest dahil olmak üzere, şimdiye kadar işlediğimiz tüm toksik davranışlar bu aile dengesini korumak için icat edilmiştir. Nitekim toksik anne-babalar, bu dengenin bozulacağını anladıkları an daha büyük kaoslar yaratmak, fırtınalar koparmak için programlanmış gibi hareket ederler.

Michael bu durumun en güzel örneği. Annesi ne kadar büyük olay çıkarırsa, Michael'ın suçluluk duygusu o kadar baskın çıkıyor ve aileyi sakinleştirmek için ona güç veriyordu. Kendi arzularından vazgeçip ailesini dengede tutmaya çalışıyordu. Aile ne kadar toksikse, bu denge o kadar kırılgandır; en ufak bir tıkırtıda yıkılabilir. Dengeyi korumak demek hayatta kalmak demektir. O yüzden toksik anne-babalar en ufak bir ayrılıkta, dengeden sapmada hır çıkarırlar.

Glenn doğruyu söyleyerek ailesinin dengesini bozmuştu:

Yirmili yaşlarda olduğum bir gün, babamla içmesiyle ilgili konuşmaya karar verdim. Nasıl yapacağımı bilemiyor, çok korkuyor ama bir yandan da bir şeylerin yanlış olduğunu fark ediyordum. Babama sarhoş olduğu zamanlarda davranışlarından hiç hoşlanmadığımı ve artık içmemesi gerektiğini söyledim. Olanlara hâlâ inanamıyorum. Annem konuşmamı kesti ve babamı korumaya başladı. Bu konuyu açtığım için suçluluk duymamı sağladı. Babam her şeyi inkâr etti. Desteği kız kardeşlerimde aradım ama onlar da sadece aramızı yapmaya çalıştılar. Kendimi çok kötü bir şey yapmış gibi hissettim. Babamın alkolik olduğu sırrını ortaya çıkarmaya çalışmıştım. Fakat çabalarım karşısında sonunda ezik hisseden de ben oldum.

Glenn'e bu konuyu konuşmak istemesinin aile içi ilişkilerine nasıl bir etkisi olduğunu sordum.

Bana cüzamlıymışım gibi davranmaya başladılar. Kimse benimle konuşmak istemiyordu. Ben kendimi ne sanıyordum? Sanki yokmuşum gibi davrandılar. Ailem tarafından dışlanmaya daha fazla dayanamayıp konuyu kapattım ve bir daha da açmadım. Yirmi yıldır bu konuda tek kelime etmedim.

Glenn'in ailesinde herkesin bir rolü vardı. Baba içerdi, anne-babaya bağımlı bir hayat yaşardı, çocuklar anne-baba rolünü üstlenmişlerdi. Onlar için doğal olan, kendilerini güvende hissettikleri roller bunlardı. Glenn bu rollere meydan okuduğunda, aile dengesini tehdit etmişti. Cezası dışlanmaktı.

Toksik ailelerde kriz yaratmak için büyük bir şey olması gerekmiyor. Babanın işini kaybetmesi, bir akrabanın vefatı, anne-anne ya da dedenin yanlarında yaşamaya başlaması, kız çocuğun ilk erkek arkadaşı, bu erkek arkadaşla vakit geçirmesi, erkek çocuğun evden ayrılması ya da annenin hastalığı, kriz ortamı oluşması için geçerli sebeplerdir. Babasının alkolizmini ortaya çıkarmaya çalıştığında Glenn'in ailesinin yaptığı gibi, toksik anne-babalar, krize sadece inkâr, gizlilik ve suçlamayla karşılık verebilirler. Suçlanan da maalesef hep çocuklar olur.

### Toksik anne-babalar nasıl baş ederler

Sağlıklı ailelerde anne-babalar hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için çeşitli yöntemler kullanırlar. Problemleri paylaşarak, birlikte çözümler arayarak, gerektiğinde dışarıdan yardım almaktan çekinmeyerek zorlukların üstesinden gelirler. Aksine toksik anne-babalar kurdukları aile dengesi tehdit altındayken, kendi korku ve hüsranlarını yeniden yaşayarak, panik bir halde, davranışlarının çocukları üzerindeki etkisini düşünmeden hareket ederler. Sert kuralları ve bildikleri baş etme mekanizmaları sayesinde ayakta kalabilirler. Bunlardan bazıları şunlardır:

1. **İnkâr.** Dengeyi sağlamak için toksik anne-babaların ilk başvurduğu baş etme mekanizması her şeyi inkâr etmektir. "Her şey yolunda" ya da "Her şey yolundaydı ama bir daha olmaz" yorumlarıyla iki türlü inkâr ederler. Yıkıcı davranışlarının etkisini azaltmanın ve kendilerini haklı göstermeye çalışmanın tek yolu inkârdır. Davranışlarına kulp bulurlar, adını değiştirirler, hareketlerini örtbas ederler. Alkolik bir anne-baba "sosyal içicidir", dayak atan da çocuğuna iyi bir disiplin veriyor olma hakkını savunur.
2. **Yansıtma.** İki tür yansıtma olabilir. Toksik anne-babalar ya kendi yetersizliklerini çocuklarına yansıtıp onları cezalandırırlar ya da bu yetersizliklerin yol açtığı toksik davranışlar için yine çocuklarını suçlarlar. İşine sahip olamayan bir baba, oğlunu tembellikle suçlayabilir. Alkolik bir anne, kızının davranışları yüzünden içtiğini iddia edebilir. Kendi davranışlarının ve eksikliklerinin sorumluluğu altına girmek istemeyen anne-babalar, her türlü yansıtmayla çocuklarını suçlu duruma düşürebilirler. Bir günah keçisi bulmak zorundadırlar ve genelde bu kişi ailedeki en savunmasız çocuk olacaktır.
3. **Sabotaj.** Ruh hastası, sarhoş ya da despot bir anne-babanın olduğu bir ailede diğer aile fertleri kurtarıcı rolü-

nü üstlenirler. Bu rol paylaşımı zayıfla güçlü, kötüyle iyi, hastayla sağlıklı arasındaki dengeyi sağlar. Hasta anne-baba tedavi görmeye başlarsa, bu durum ailenin dengesini bozacaktır. Ailenin diğer fertleri farkında olmadan hasta anne-babanın tedavisini sabote edebilirler. Problemli bir çocuğun düzelmesi durumunda da aynı sorun ortaya çıkabilir. Kariyerim boyunca, tam iyileşmeye, olumlu yönde ilerleme göstermeye başlamış çocuğunu terapiden alan birçok toksik anne-baba gördüm.

4. **Taraf seçtirme.** Toksik aile yapısında anne ya da baba, çocuğu diğer ebeveyne karşı kullanır, kendisine sırdaş yapar. Çocuklar kendilerini sağlıksız bir üçgenin parçası olmuşken bulurlar ve taraf seçmekte zorlanırlar. Anne, "Babanla berbat durumdayız," ya da baba, "Annen artık benimle sevişmiyor," diye şikâyet ettiğinde çocuk adeta duygusal bir çöplüğe dönüştürülmüştür. Anneyle baba problemleriyle yüzleşmek zorunda kalmadan rahatlama hissederler.
5. **Sır paylaşma.** Toksik anne-babalar, ailelerini, dışarıdan üye almayan, gizli bir kulübe dönüştürürler. Paylaşılan sırlar, özellikle ailenin dengesi tehdit altına girdiğinde herkesi bir arada tutmak için ihtiyaç duyulan en önemli şeydir. Öğretmenine dayak yediğini itiraf etmek yerine merdivenden düştüğünü söyleyen bir çocuk, dış güçlerin bu kulübe zarar vermesini önleme çabasındadır.

Toksik anne-babalara, aile sistemini oluşturmadaki rollerini göz önünde bulundurarak dışarıdan baktığınız zaman, her şey daha net görünüyor. Onların düşüncelerinin, doğrularının, kurallarının ve sizin o kurallara duyduğunuz bağlılığın hayatınızdaki negatif etkisi belirginleşiyor. Bu anlayışla birlikte onların yaklaşımlarını ve tabii ki kendi davranışlarınızı daha iyi açıklayabilirsiniz.

Anlamak, değişimin başlangıcıdır. Yeni seçenekler sunar. Maalesef her şeyi farklı görmeyi öğrenmek yetmez. Özgürlüğe kavuşmak, davranışlarınızı değiştirmekten geçer.

İKİNCİ KISIM

# HAYATINIZI GERİ KAZANMANIN YOLLARI

## BU KİTABIN İKİNCİ KISMINI NASIL KULLANABİLİRSİNİZ?

Şimdi anne-babalarınızın size neler yaptığından uzaklaşıp, hayatınız üzerindeki otoritelerini azaltmak amacıyla kendiniz için neler yapabileceğiniz konusuna odaklanacağız. Size zarar veren ve olmak istediğiniz insan olmanızı engelleyen kalıpları değiştirmek için kullanabileceğiniz belirli teknikler ve davranış stratejilerini paylaşacağım.

Bu stratejiler birebir ve grup terapisi çalışmalarının ya da 12 Adım programlarının yerini doldurmak için değil, bu tür çalışmalara destek olmak için kullanılmalıdır. Bazılarınız bu çalışmaları bireysel olarak gerçekleştirmeyi seçebilir. Fakat çocukluğunuzda fiziksel ya da cinsel istismara maruz kaldıysanız, mutlaka profesyonel yardım almanız gerektiğine inanıyorum.

Hissettiklerinizi alkol ya da uyuşturucu kullanarak azaltmaya çalışıyorsanız, bu kitaptaki çalışmalara başlamadan önce mutlaka bu dürtüleriniz konusunda gerekeni yapmalısınız. Bu tür bir bağımlılık hayatınıza yön veriyorsa zaten kontrolü geri kazanmak da mümkün olmayacaktır. Bu yüzden uyuşturucu ya da alkol bağımlısı hastalarımın tümüne, bir yandan Ad-

sız Alkolikler (AA) ya da Adsız Narkotik programlarına başlamaları konusunda ısrar ediyorum. Bu kitaptaki çalışmalara, en az altı ay ayık kaldıktan sonra başlanmalıdır. İçkiyi ya da uyuşturucuyu bırakma sürecinin en başında kendinizi aşırı derecede hassas ve duygusal hissedeceksiniz ve bu kitaptaki çalışmalar sırasında çocukluğunuzda yaşadığınız acı veren deneyimlerin farkına varmak ya da deşmek bağımlılığınıza geri dönmenize neden olabilir.

Çizdiğim yolda ilerlerseniz bütün problemlerinizin bir gecede çözüleceğini söylersem hiç de gerçekçi olmayan ve sorumsuz bir söz vermiş olurum. Ama emin olun bu çalışmaları yaparsanız, anne-babanız dahil, çevrenizdekilerle iletişim kurmanın farklı ve heyecan dolu yepyeni yollarını keşfedeceksiniz. Kim olduğunuzu ve hayatınızı nasıl yaşamak istediğinizi tanımlayabileceksiniz. Özgüven anlayışınız gelişecek, kendinize değer vermeyi öğreneceksiniz.

DOKUZUNCU BÖLÜM

# AFFETMEK ZORUNDA DEĞİLSİN

Bu noktada "İlk yapmam gereken annemle babamı affetmek değil mi?" diye soruyor olabilirsiniz. Cevabım hayır. Bu sizi şok edebilir, sinirlendirebilir, üzebilir ve hatta kafanızı karıştırabilir. Çoğumuz tam tersini, yani iyileşme sürecinin affetmekle başladığını öğrenmişizdir.

**Kendinizi daha iyi hissedebilmeniz ve hayatınızın akışını değiştirebilmeniz için anne-babanızı affetmeniz gerekmiyor!**

Tabii ki bunun, dinî, manevi, felsefi ve psikolojik prensiplerimize ters düştüğünün farkındayım. Yahudi ve Hıristiyan ahlak anlayışına göre, "Hata yapmak insani, affetmek ilahidir." Ayrıca, profesyonel olarak ruh sağlığımıza destek vermek amacı güden birçok kişinin de, affetmenin iç huzura ulaşma sürecinin *ilk* değil *tek* adımı olduğu yolundaki görüşlere sahip olduklarının da farkındayım. Onlara kesinlikle katılmıyorum.

Kariyerimin başında ben de, size zarar veren kişileri, özellikle anne-babanızı, affetmenin iyileşme sürecinin önemli bir parçası olduğunu düşünüyordum. Ciddi istismarlara maruz kalmış hastalarımı, zalim ve tacizci anne-babalarını affetmeleri için teşvik ederdim. Ek olarak, birçok hastam terapiye başlarken toksik anne-babalarını affettiklerini beyan ediyorlardı zaten. Çoğu, affettiler diye kendilerini daha iyi hissetmiyorlardı;

kendilerini hâlâ kötü hissediyorlardı. Belirtiler devam ediyordu. Affetmek, hayatlarında herhangi bir değişikliğe, rahatlamaya neden olmamıştı. Hatta bazılarının kendilerini daha da yetersiz hissetmelerine yol açmıştı. "Belki de yeterince affetmemişimdir", "Papaz, kalpten, isteyerek affetmediğimi söyledi" ya da "Ben hiçbir şeyi doğru yapamaz mıyım?" gibi çıkarımlara varıyorlardı.

Sonunda affetme konusunda uzun uzun düşündüm. Affetmenin, iyileşme sürecine yardımcı olmaktansa zarar verip vermediğini merak ettim. Kısa sürede affetme konusunun farklı iki yüzü olduğunu fark ettim: İntikam alma ihtiyacı ve suçlamaktan vazgeçmek.

İnsanların "kısasa kısas" kavramından vazgeçmeleri gerektiği gerçeğini kabul etmem uzun sürmedi. İntikam hırsı çok normal, fakat bir yandan da olumsuz motivasyon yaratıyor. Tatmin olmak uğruna karşılık vermek ihtiyacı saplantıya dönüşüyor; hırs, hüsran ve mutsuzlukla sonuçlanıyor, duygusal sağlığınıza zarar veriyor. İntikam, bir anlığına tatlı gelse de, annebabanızla aranızdaki duygusal kaosu yeniden harekete geçiriyor, gereksiz yere zaman ve enerji harcamış oluyorsunuz. İntikam alma ihtiyacınızdan kurtulmanız oldukça zor ama sağlıklı ve gerekli bir adım.

Affetmenin diğer yüzüyse bu kadar belirgin değil. Bir insanı suçlamaktan sorgusuz sualsiz vazgeçmek, özellikle bu kişi masum bir çocuğa zarar verdiyse, aslında hiç de doğru bir şey değil. Evde terör estirerek ve sizi döverek çocukluğunuzu cehenneme çeviren bir babayı neden "affedeceksiniz"? Her akşam karanlıklar içindeki bir eve gelip sarhoş annenize bakmak zorunda kalmanın nesini "görmemezlikten gelebilirsiniz"? Peki, size yedi yaşınızdayken tecavüz eden bir babayı "affetmek" zorunda mısınız?

Bu konuda düşündükçe aslında suçu bağışlamanın da bir tür inkâr etme olduğunu fark ettim. "Seni affedersem, yaşananların aslında o kadar da kötü olmadığına inanabilirim." Affetmenin bu yüzünün aslında birçok insanın hayatlarını devam ettirebilmelerini engellediği sonucuna vardım.

Affetmek, aslında bastırılmış duygularınızdan kurtulmanızı engeller. Zaten affettiğiniz bir ebeveyne karşı kızgın olduğunuzu nasıl kabul edeceksiniz? Sorumluluğu birine yüklemek zorundasınız: ya size zarar veren insanlara ya da kendinize. İşte bu yüzden anne-babanızı affetmeye çalışırken bir yandan kendi kendinizden daha çok nefret etmeye başlayabilirsiniz.

Analizlerim sonucu, birçok hastamın, zorlu terapi sürecinde yapmaları gereken çalışmalardan kaçmak amacıyla bir an önce affedeyim psikolojisine girdiğini de fark ettim. Çoğu affederek, kısa yoldan iyileşme yaşayacaklarına inanıyorlardı. Bir kısmı anne-babalarını "affedip" terapilerine son verdikten sonra depresyon ve endişe şikâyetlerinin ciddi olarak arttığını gözlemlediler.

Hastalarımın bazıları kurdukları hayal dünyasına sıkıca sarıldılar: "Tek yapmam gereken affetmek, o zaman iyileşeceğim. Ruh sağlığım düzelecek, herkes herkesi sevecek, birbirimize sarılıp en sonunda mutlu olabileceğiz." Maalesef çoğu affetmeyle ulaşacaklarını düşündükleri iyileşmenin boş sözlerden ibaret olduğunu, daha çok hayal kırıklığına uğrayacaklarını anladılar. Bazıları kısa süreliğine kendilerini iyi hissedip daha sonra hayatlarında ya da aileleriyle ilişkilerinde hiçbir şeyin değişmediğini fark ettiler.

Zamanından önce affetmeye çalışmanın tipik problemlerini yaşayan Stephanie adlı hastamla yaşadığım duygusal bir seanstan bahsetmek istiyorum. Sonradan dindarlaşmış bir Hıristiyan olan Stephanie'yle tanıştığımda yirmi yedi yaşındaydı. Üvey babası tarafından on bir yaşındayken tecavüze uğramıştı. Bu olaydan bir sene sonra, annesi başka nedenlerden dolayı üvey babayı evden kovana kadar da, adam Stephanie'yi taciz etmeye devam etmişti. Sonraki dört sene boyunca Stephanie annesinin erkek arkadaşları tarafından sık sık cinsel tacize uğramıştı. Evden kaçıp fahişeliğe başladığında on altı yaşındaydı. Bir müşterisi tarafından dövülüp hastaneye kaldırıldığındaysa yirmi üç. Hastanede tedavi gördüğü sırada tanıştığı bir hasta bakıcının ıs-

rarıyla önce kiliseye gitmeye başlamış, sonra da o hasta bakıcıyla evlenip bir erkek çocuk sahibi olmuştu. Hayatını baştan yaratmaya çalışıyordu. Fakat kurduğu aileye ve yeniden bulduğu dinine rağmen mutsuzdu. İki yıl boyunca terapi gördüğü halde depresyondan kurtulamamıştı. İşte o zaman tanıştık.

Stephanie'yi önce cinsel istismara uğrayan diğer hastalarımla bir gruba soktum. İlk seansımızda, Stephanie başına gelenleri kabullendiğini ve hem üvey babasını hem de soğuk ve yetersiz annesini affettiğini söyledi. Ben de, depresyondan kurtulmak istiyorsa içindeki öfkeyi fark etmesi ve bir süreliğine o affı geri alması gerekebileceğini söyledim. Stephanie ısrarla, affetmenin gücüne inandığını ve iyileşmek için kızması gerekmediğini savunuyordu. Hem dinî inançları psikolojik ihtiyaçlarıyla çeliştiği, hem de ondan acı vereceğini hissettiği bir itirafta bulunmasını istediğim için aramızda ciddi bir gerginlik oluştu.

Grup seanslarında hevesli ve saygılı bir şekilde çaba gösteren Stephanie, öfkesiyle bir türlü yüzleşemiyordu. Zamanla, diğer hastaların yaşadıklarına karşı gösterdiği tepkilerle öfkesini dile getirmeye başladı. Bir akşam başka bir hastaya sıkıca sarılarak, "Baban bir canavarmış, ondan nefret ediyorum!" diye haykırdı.

Birkaç hafta sonra, sonunda kendi öfkesi yüzünü gösterdi. Bağırdı, küfretti; anne-babasını, çocukluğunu ve hayatını mahvetmekle suçladı. Bir süre haykırdıktan sonra ağlamaya başladı. Ona sarıldığımda vücudundaki gerginliğinin rahatladığını hissettim. Biraz sakinleştikten sonra şakalaşarak, "Bu dindar bir genç hanımın göstermesi gereken davranışlar mı?" diye sordum. Verdiği yanıtı hiç unutmayacağım:

Sanırım Tanrı benim iyileşmemi, affetmemden daha çok istiyor.

O akşam Stephanie için bir dönüm noktasıydı.

Toksik anne-babaları affetmek tedavinin bir parçası. Fakat affetmenin, tedavinin sonunda, duygusal arınmanın sonucunda yapılması gerekiyor; en başta değil. Herkesin yaşadığı istismara karşı bir öfke hissetmesi gerekiyor. Arzu ettiği nitelikte bir anne-baba sevgisini görmemiş olmanın yasını tutması ge-

rekiyor. Ona verilen zararı, yaşadıklarının hayatındaki etkilerini hafifletmekten, görmezden gelmekten vazgeçmesi gerekiyor. Maalesef bazen "affet ve unut", "hiç olmamış gibi davran" anlamına gelebiliyor.

Bir yandan da, toksik anne-babalar affı hak eden davranışlarda bulunduğu takdirde affetmenin doğru olduğunu düşünüyorum. Özellikle ciddi zarar vermiş toksik anne-babalar, yaşananları kabul etmek, sorumluluğunu üstüne almak ve zararı telafi etmek adına çaba sarf etmek zorundalar. Sizin gerçeklerinizi ve hissettiklerinizi inkâr eden, sorumluluğu size yükleyen ve kötü davranmaya devam eden anne-babaları affederseniz, iyileşme sürecine ciddi bir şekilde zarar vermiş olursunuz. Anne-babanızdan biri ya da her ikisi de öldüyse, bu sefer kendinizi affederek duygusal sağlığınız üzerindeki etkilerini hafifletebilirsiniz.

Bu noktada, anne-babanızı affetmezseniz hayatınızın sonuna kadar öfkeli kalıp kalmayacağınızı merak ediyor olabilirsiniz. Tam tersi olacak. Ruhsal ve zihinsel huzuru yakalamanın yolu anne-babanızı affetmek zorunda kalmadan, onların hayatınız üzerindeki kontrolünden kurtulmaktan geçiyor. Ve bu huzura, ancak hissettiğiniz öfke ve acıyla yüzleştiğinizde ve bu acının sorumluluğunu olması gerektiği gibi onlara yüklediğinizde kavuşabileceksiniz.

ONUNCU BÖLÜM

# "BEN BİR YETİŞKİNİM. PEKİ, NEDEN ÖYLE HİSSETMİYORUM?"

Toksik anne-babaların çocukları, anne-babalarının onayına o kadar çok ihtiyaç duyarlar ki, yaşamayı arzu ettikleri hayatı bir türlü yaşayamazlar. Çoğu, ailelerinden hâlâ kopamamış, onlara bağımlı bir hayat sürmektedirler. "Anne-babanın arzu ve beklentilerini göz önünde bulundurmadan kendi başına hareket edip, duygu ve düşüncelerini savunabilir misin?" diye sorduğunuzda, birçoğu kesin ve net bir şekilde, "Evet," cevabını veremez. Tabii sağlıklı bir aile yapısında, aile fertlerinin birbirlerinin duygu ve düşüncelerine duyarlı olmaları gerekir. Bu duyarlılık, ailece paylaşma ve aidiyet hissini geliştiren bir gerekliliktir. Fakat sağlıklı ailelerde bile bu duyarlılığın sınırını çizmek oldukça zor. Toksik ailelerdeyse fazlaya kaçtığı bir gerçek.

Bazı kişiler, aileleriyle yaşadıkları iç içeliği belki de farkında olmadan kendilerinin tetiklediklerini söylediğimde alınıyorlar, içerliyorlar, utanıyorlar. Birçok kişinin bu durumda olduğunu unutmayın. Aramızda çok az insan hayatını tamamen kendi başına ve anne-babasının onayına ihtiyaç duymadan yönetebiliyor. Çoğumuz fiziksel olarak evden ayrılmış olsak da, duygusal olarak ayrılmamış oluyoruz.

İki türlü bağımlılıktan söz etmek mümkün. Birincisi onları yatıştırmak adına, sürekli olarak isteklerini yerine getirmek.

Kendi ihtiyaç ve istekleriniz ne olursa olsun, anne-babanızın ihtiyaçları ve istekleri her zaman önce gelir.

İkinci tür bağımlılık, aslında birincisinin tam tersini yapmaktır. Anne-babanıza isyan edip, onlara bağırıp çağırıp tehdit eder ve kendinizi onlardan uzaklaştırırsınız ama aslında gittikçe daha çok bağlanırsınız. Ne kadar ters gelse de, bu ikinci senaryoda da anne-babanızın nasıl hissettiğiniz ve davrandığınız üzerinde kontrolleri çok büyüktür. Onlara güçlü tepkiler vermeye devam ettikçe, onlara sizi üzme hakkını ve gücünü verdikçe, bir yandan da sizi kontrol etme hakkını vermiş oluyorsunuz.

Ailenizle aranızda olan bağlılık ilişkisini daha iyi tespit edebilmek için kullanabileceğiniz üç farklı kontrol listesi hazırladım. Birinde düşüncelerinizi, ikincisinde duygularınızı, üçüncüsünde de davranışlarınızı analiz edebileceksiniz. Bu listeleri birer katalizör olarak görebilir, sizi kısıtlayan düşünce, duygu ve davranışları tespit etmek için kullanabilirsiniz.

Anne-baba terimini kullandığım cümlelerde, siz yerine sadece anne ya da baba kelimelerini koyabilirsiniz.

## NEYE İNANIYORSUNUZ? NE DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

İnançlar konusunu işlediğimiz Sekizinci Bölüm'de de gördüğümüz gibi, inandığımız gerçekler, yani düşüncelerimiz, hayatımızdaki insanlar, ilişkiler ve ahlaki değerler hakkındaki, tutum, algı ve davranışlarımızı çok derinden etkiliyor. Hayatınızda herhangi bir gelişim ve değişiklik amaçlıyorsanız, her şeyden önce yanlış inançlarınızın, olumsuz duygularınızın ve davranış biçimlerinizin arasındaki bağlantıyı fark etmeniz gerekiyor.

Mesela, "Benim kazandığım hiç görülmemiştir. Bütün güç annemle-babamda," diye düşünmek sizi büyük olasılıkla çaresiz, yenik ve ezik hissetmeye, korkmaya iter. Bu duygulara karşı kendinizi koruyabilmek adına tüm anlaşmazlıklarda onların haklı olmasına izin veriyor, anne-babanızın isteklerine boyun eğiyor, hatta hissettiklerinizi bastırmak için alkol ya da uyuşturucu kullanıyor olabilirsiniz. Her şey inançlarınızla başlıyor.

İlk listemiz, duygu ve davranışlarınızın altında yatan düşünce sistemini ortaya çıkarmaya yarayacak. Size doğru gelen her cümlenin yanına bir işaret koymakla başlayın.

*Anne-babamla olan ilişkim söz konusu olduğunda, bunlara inanıyorum:*

— Anne-babamı mutlu etmek benim görevim.
— Anne-babamın benimle gurur duymasını sağlamak benim görevim.
— Anne-babamın bütün hayatı benim.
— Anne-babam bensiz yaşayamazlar.
— Ben annemle babam olmadan yaşayamam.
— Boşanmam, kürtajım, cinsel tercihlerim, nişanlımın ateist olması gibi gerçekleri anne-babamla paylaşırsam, bu gerçekler onları öldürür, mahveder.
— Anne-babama karşı gelirsem, onları sonsuza dek kaybederim.
— Annemle babama beni ne kadar incittiklerini söylersem, beni hayatlarından çıkarır, evlatlıktan reddederler.
— Anne-babamı kıracak, incitecek hiçbir şey söylememeliyim, yapmamalıyım.
— Annemle babamın ne hissettiği benim hislerimden daha önemli.
— Anne-babamla konuşmam hiçbir işe yaramaz.
— Keşke annemle babam değişebilse, ben de kendimi daha iyi hissedeceğim.
— Kötü bir evlat olmamı bir şekilde onlara karşı telafi etmeliyim.
— Onlara beni ne kadar incittiklerini gösterebilsem, bence davranışlarını değiştirirler.
— Ne yapmış olurlarsa olsunlar, onlar benim anne-babam ve saygıda kusur edemem.
— Annemle babamın hayatım üzerinde hiçbir kontrolü söz konusu olamaz. Onlarla bu konularda devamlı kavga ediyorum.

Bu düşüncelerin dörtten fazlasını işaretlediyseniz, ailenizle hâlâ zarar verici bir bağımlılık ilişkisi içerisindesiniz. Kabul etmek zor olsa da, bu düşüncelerin tümü size zarar veren, devamlı yenilgiye uğramanızı sağlayan, ailenizden ayrı, bağımsız bir birey olmanızı engelleyen, yetişkin gücünüzü elinizden alıp aileye olan bağımlılığınızı artıran düşünceler.

Bu cümlelerin birkaçı anne-babanızın duygusal sorumluluğunu tamamen sizin omuzlarınıza yüklüyor. Toksik anne-babalar kendilerini kötü hissettiklerinde çoğunlukla başkalarını suçlamaya çalışırlar, genelde de çocuklarını sorumlu tutarlar. Çocukluğunuzda anne-babanızın nasıl hissettiğinin sizin davranışlarınıza bağlı olduğuna inandıysanız, büyük ihtimalle hâlâ onları ve etrafınızdaki diğer insanları mutlu ya da mutsuz etmenin size bağlı olduğunu düşünüyorsunuz.

İnsan davranışlarını inceleyen birçok uzman size şunu diyecektir: tek başınıza birilerini mutlu ya da mutsuz etmek aslında sizin elinizde değil. Herkes nasıl hissedeceği konusunda seçimini yapmaktan kendisi sorumludur. Ben bu yoruma katılmıyorum. İlişki içerisinde olduğumuz herkesin duyguları üzerinde öyle ya da böyle bir etkimiz olduğuna inanıyorum. Fakat bir etki sahibi olmakla sorumlu olmak arasında fark var. Biri sizi üzdüğünde kendinizi daha iyi hissetmek için farklı yöntemler bulmayı öğrenmeniz gerektiği gibi, anne-babanız da biri onları incittiğinde, üzdüğünde kendi iyileşmelerinden sorumlulardır.

Mesela onun onaylamadığı biriyle evlendiğiniz ya da işiniz gereği başka bir şehre taşınmak istediğiniz zaman anneniz mutsuz oluyorsa, bu davranışlarınızla ona zalimce davranmadığınızı, ona zarar vermediğinizi fark edip üzüntüsünü hafifletme çabalarında onu kendi haline bırakmanız gerekiyor. "Üzüldüğün için ben de üzgünüm," gibi bir cümle kurmanız uygun olabilir fakat sırf anneniz üzülmesin diye planlarınızı değiştirmek zorunda değilsiniz. Anneniz üzülmesin diye kendi ihtiyaçlarınıza sırtınızı çevirdiğiniz zaman hem kendinize hem de annenize haksızlık etmiş oluyorsunuz. Eninde sonunda elinizde olmadan hissedeceğiniz öfke ve içerleme ilişkinizi mutlaka etkileyecektir. Hatta anneniz mutlu olsun diye gösterdiğiniz ça-

ba başarısız olursa, bu kez kendisini suçlu ve yetersiz hisseden siz olacaksınız.

Hayatınızdaki birçok önemli kararı alırken anne-babanızın nasıl hissedeceğini göz önünde bulunduruyorsanız, o zaman en doğal hakkınız olan seçme hakkınızdan da vazgeçmiş oluyorsunuz. Anne-babanızın hisleri sizinkilerden daha önemliyse, o zaman hayatınızın kaptanı da onlar demektir.

Anne-babanızın yanında özgürlüğünü kazanmış bir yetişkin gibi durmanızı engelleyen başka neler var düşünün. Onları da listeye ekleyin. Bu liste daha sonra üzerinde çalışmanızı isteyeceğim başka bir egzersizin bir parçası olacak.

## YANLIŞ DÜŞÜNCELER, ACI VEREN DUYGULAR

Sizi engelleyen düşünceler her zaman acı veren duygularla sonuçlanır. Duygularınızı analiz ederek, hem bu duygulara yol açan yanlış düşüncelerinizi hem de bu kısır döngünün sonucu olarak ortaya çıkan davranışlarınızı inceleme ve anlama fırsatı bulabilirsiniz.

Çoğumuz hissettiğimiz duyguların başımıza gelen, dışımızda gelişen olaylar sonucu ortaya çıktığını düşünürüz. Aslında en uç noktalarda hissedilen aşırı korku, zevk ve acı duygularının nedeni düşüncelerimizdir.

Bir gün kendinizi ekstra cesur hissedip alkolik babanıza bir daha sarhoş olduğunda onunla beraber olmayacağınızı söyleyebilirsiniz. O da ne kadar nankör ve saygısız olduğunuz hakkında bağırıp çağırmaya başlar. Suçluluk duyarsınız. Hissettiğiniz suçluluk duygusunun babanızın davranışının bir sonucu olduğunu düşünebilirsiniz. Aslında onun davranışları, duygularınızın oluşmasında sadece bir suç ortağı. Suçluluk duygusunu hissetmeye başlamanızın hemen öncesinde, varlığının farkında bile olmadığınız farklı düşünceler tetiklenir. Bu senaryoda "çocuklar anne-babalarına ters konuşmamalılar" ya da "babam hasta ve ona ben bakmalıyım" gibi cümlelere inanmış olabilirsiniz. Ve düşünce sisteminizin derinlerinde yatan bu kural-

lara uymadığınız için de birden suçluluk duygusu hissetmeye başlamış olabilirsiniz.

Duygusal bir reaksiyon göstermeniz gereken her durumda ailenizden gelen düşünce sistemi tetiklenir ve inandığınız bu yanlış gerçekler susmak bilmeyen bir iç ses gibi duygularınızı tetikler, içten içe reaksiyonlarınızı besler.

**Düşünceleriniz ve duygularınız arasındaki ilişkiyi anlamak, sizi yenilgiye uğratan davranışlarınızı durdurma çabanızda önemli ve gerekli bir adımdır.**

### "Ama hiçbir şey hissetmiyorum"

Hepimizin anne-babalarımıza karşı duygusal tepkiler verdiği durumlar olmuştur. Bazılarımız bu duygusal tepkilerin farkına varırız, bazılarımızsa kendimizi korumak adına duygularımızın şiddetini derinlere gömeriz.

Çocukluğunuzda, aşırı duygusal tepkilerin kendinizi güvensiz hissetmenizi sağladığını öğrenmiş olabilirsiniz. Belki de duygularınızı gösterdiğiniz zamanlarda cezalandırıldınız. Ya da hissettikleriniz o kadar acı veriyordu ki, hayatta kalabilmek için en derinlere bastırdınız duygularınızı. Belki de kendinizi olanları takmadığınıza inandırmanız gerekiyordu ya da annebabanızın sizi üzmesine izin vermediğinize ikna etmeniz.

Büyüdüğünüzde duygu çeşmelerinizi tekrar açmanız, annebabanızla ilişkinizle yoğun duygularınız arasındaki bağlantıyı görmeniz zor olabilir. Bu kitap boyunca bahsettiğim duygular size yabancı gelebilir. Belki kendinizi soğuk, duyarsız bir insan olarak tanımlıyor ya da duygusuz biri olduğunuzu düşünüyor olabilirsiniz. Başkalarını sevme, insanlara değer verme konusunda aciz hissedebilirsiniz. Eğer bu bahsettiklerim sizin için doğruysa, o zaman çocukken yaşayıp hissettikleriniz, sizi, kendinizi kurtarabilmek, koruyabilmek, yetişkin bir birey olmayı başarabilmek için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmek zorunda bırakmıştır.

Bastırdığınız duygularınızı su yüzüne çıkarmaya başladığınızda dikkatli ve temkinli davranmalısınız. Duygularınızla yüz-

leşme sürecinde bir süre mutsuz olabilirsiniz. Birçok insan terapiye başlar başlamaz kendilerini daha iyi hissedeceklerini düşünürler. İyileşmeden önce daha da kötüleşeceklerini fark edince dehşete düşerler, hayal kırıklığına uğrarlar. Yaptığımız iş aslında bir tür duygusal ameliyat. Her ameliyatta olduğu gibi, yaraların, iyileşme sürecine başlamadan önce iyice temizlenmesi gerekiyor ve bu acının dinmesi de zaman alabiliyor. Acı, aslında iyileşme sürecinin başladığının işaretidir.

Duygularınızı netleştirmenize yardımcı olabilmek için, onları dört gruba ayırdım: suçluluk duygusu, korku, üzüntü ve öfke. Amacımız, genelde bize sık sık sorun çıkaran bu otomatik olarak beliren, bilinen ve negatif enerji yüklü duyguları su yüzüne çıkarmak.

Aşağıdaki listede hissettiklerinize en yakın cümleleri işaretleyin.

*Anne-babamla ilişkimde kendimi böyle hissediyorum:*

— Annemle babamın beklentilerini karşılayamadığım zaman kendimi suçlu hissediyorum.
— Onları üzen bir şey yaptığım zaman kendimi suçlu hissediyorum.
— Onların tavsiyelerini dinlemediğim zaman kendimi suçlu hissediyorum.
— Onlarla tartışınca kendimi suçlu hissediyorum.
— Onlara öfkelendiğim zaman kendimi suçlu hissediyorum.
— Anne-babamı hayal kırıklığına uğrattığımda ya da duygularını incittiğimde kendimi suçlu hissediyorum.
— Onlar için yeterince çaba göstermediğim zaman kendimi suçlu hissediyorum.
— Benden yapmamı istedikleri her şeyi yapmadığım zaman kendimi suçlu hissediyorum.
— Onlara hayır dediğim zaman kendimi suçlu hissediyorum.

— Anne-babam bana bağırdığı zaman korkuyorum.
— Bana kızdıkları zaman korkuyorum.
— Onlara öfkelendiğim zaman korkuyorum.
— Onlara duymak istemeyecekleri bir şey söylemek zorunda olduğum zaman korkuyorum.
— Beni sevgi ve desteklerini çekmekle tehdit ettikleri zaman korkuyorum.
— Düşündüklerine katılmamak beni korkutuyor.
— Onlara karşı durmam gerektiğinde korkuyorum.

— Anne-babam mutsuz olduklarında kendimi üzgün hissediyorum.
— Anne-babamı hayal kırıklığına uğrattığımı anladığımda kendimi üzgün hissediyorum.
— Yaşadıkları hayatı iyileştiremediğim için kendimi üzgün hissediyorum.
— Anne-babam hayatlarını mahvettiğimi söylediklerinde kendimi üzgün hissediyorum.
— Yapmak istediğim bir şeyi yapınca, annemle babamın duyguları incinince kendimi üzgün hissediyorum.
— Anne-babam eşimi ya da arkadaşlarımı sevmediği için kendimi üzgün hissediyorum.

— Anne-babam beni eleştirdiği zaman kendimi kızgın hissediyorum.
— Anne-babam beni kontrol etmeye çalıştıkları zaman kendimi kızgın hissediyorum.
— Bana hayatımı nasıl yaşamam gerektiğini söylediklerinde kendimi kızgın hissediyorum.
— Bana nasıl düşünmem, hissetmem ya da davranmam gerektiğini söylediklerinde kendimi kızgın hissediyorum.
— Benden talepleri olduğunda kendimi kızgın hissediyorum.
— Benim üzerimden sanki hayatlarını yeniden yaşamaya çalışıyorlarmış gibi davrandıklarında kendimi kızgın hissediyorum.

— Onlara bakmamı bekliyorlarmış gibi davrandıklarında kendimi kızgın hissediyorum.
— Beni dışlayıp kabul etmediklerinde kendimi kızgın hissediyorum.

Yukarıda yer almayan ama sizin hissettiğiniz diğer benzer duyguları da bu listeye ekleyin. Anne-babanıza karşı hissettiğiniz fiziksel reaksiyonlar da bu listenin bir parçası olabilir. Verdiğimiz fiziksel tepkiler, genelde acı veren duyguların yansımalarıdır; özellikle bizi üzen insanlara bizi ne kadar üzdüklerini, bize nasıl acı verdiklerini söyleyemiyorsak. Sesimizle söyleyemediğimiz ya da söylemek istemediğimiz şeyleri genelde vücudumuzla ifade ederiz. Sağlık özgeçmişiniz, vücudunuzda hastalığa eğilimli organlarınız ya da uzuvlarınız, benzersiz kişiliğiniz ve duygusal sisteminiz hepsi birlikte ne tür bir fiziksel semptomun ortaya çıkacağını belirler. Toksik anne-babaları olan yetişkinlerin birçoğu baş ağrılarından, mide ağrılarından, kas gerginliğinden, yorgunluk ya da iştahsızlıktan, yeme ve uyku bozukluklarından ve mide bulantılarından şikâyet ederler. Bu belirtilerin hiçbirine karşı kayıtsız kalınmamalıdır. Tedavi edilmezlerse, stresin neden olduğu bilinen kalp ve damar hastalıklarına, ülser ve gastrit gibi problemlere dönüşüp ölümcül olabilirler. Bu tür fiziksel belirtilerin nedeninin duygusal olduğunu tahmin etseniz bile, devam eden şikâyetleriniz için mutlaka bir doktora başvurmalı, tedavi olmalısınız.

Yukarıdaki listelerdeki cümlelerin üçte birinden fazlasını işaretlediyseniz, anne-babanıza olan bağımlılığınız tartışılmaz ve maalesef duygusal hayatınızı hâlâ onlar kontrol ediyorlar.

### Bağlantıyı görmek

Sizi ifade eden her duygu tasvirinden sonra "çünkü" ekleyip cümleyi "*Anne-babamla olan ilişkim söz konusu olduğunda, bunlara inanıyorum*" listesindeki inançlardan biriyle bitirmeyi deneyin. Bu egzersiz, duygularınızı daha iyi anlamanıza yardımcı olacak. Örnek:

- Onları üzen bir şey yaptığım zaman kendimi suçlu hissediyorum ÇÜNKÜ anne-babamı kıracak, incitecek hiçbir şey söylememeliyim, yapmamalıyım.
- Anne-babamı hayal kırıklığına uğrattığımı anladığımda kendimi üzgün hissediyorum ÇÜNKÜ anne-babamı mutlu etmek benim görevim.
- Onlara öfkelendiğim zaman korkuyorum ÇÜNKÜ anne-babama karşı gelirsem, onları sonsuza dek kaybederim.

Bu önemli bağlantıları kurmaya başladığınız zaman, duygularınızın büyük bir kısmının düşüncelerinizle doğrudan ilişkili olduğunu görüp şaşıracaksınız. Yapacağınız bu çalışma çok önemli. Duygularınızın kaynağını anladığınız zaman kontrolü elinize geçirebilirsiniz.

## NE YAPIYORSUNUZ?

Düşünceler kurallara dönüşür, duygularınız da bu kurallara uymanızı sağlar. Davranışlarımız da bu bağlantıların sonucu ortaya çıkar. Eğer davranışlarınızı değiştirmek istiyorsanız, denklemdeki tüm etkenleri tek tek ele almanız gerekiyor, düşünce ve duygularınızı, oluşturduğunuz kuralları alt etmek için değiştirmeniz gerekiyor.

Davranışlarınızın duygu ve düşüncelerinizin bir sonucu olduğunu fark ettiğinizde, bazı davranışlarınızın nedenleri de belirmeye başlar.

Aşağıdaki listede daha önce sıraladığım duygu ve düşüncelere bağlı olarak ortaya çıkabilecek davranışları bulabilirsiniz. Bu davranışları "itaatkâr" ve "agresif" olarak iki kategoriye ayırmak mümkün. Sizi ifade edenleri işaretleyin, eklemek istediklerinizi olursa listeye ekleyin.

*Anne-babamla ilişkimde, böyle davranıyorum:*

*İtaatkâr davranışlar*

— Ne hissedersem hissedeyim, genelde anne-babamın dediği olur.
— Genelde onlara gerçekten ne düşündüğümü söylemem.
— Genelde onlara gerçekten nasıl hissettiğimi belli etmem.
— Aramızda anlaşmazlık olduğunda bile her şey yolundaymış gibi davranırım.
— Onların yanında genelde yapmacık ve yüzeysel biriymiş gibi davranırım.
— Annemle babam söz konusu olduğunda hareketlerimi, genelde kendi irademle seçmek istediklerim yerine hissettiğim suçluluk duygusu belirler.
— Onları değiştirmek için çok çaba harcıyorum.
— Benim bakış açımı görmeleri ve anlamaları için çok çaba harcıyorum.
— Aramızda anlaşmazlık olduğu zaman barış çubuğunu genelde ben uzatırım.
— Onları tatmin etmek adına kendi hayatımda birçok fedakârlıkta bulunurum.
— Aile sırlarını taşıyan benimdir.

*Agresif davranışlar*

— Haklı olduğumu kanıtlamak için devamlı anne-babamla tartışıyorum.
— Kendi başıma bir birey olduğumu kanıtlamak için devamlı hoşlarına gitmeyen şeyler yapıyorum.
— Beni kontrol edemeyeceklerini onlara göstermek için sıkça çığlık çığlığa bağırır, küfür ederim.
— Fiziksel olarak onlara saldırmamak için kendimi zor tutarım.
— Sonunda öfkeden çıldırdım ve onları hayatımdan tamamen çıkardım.

Bu davranışların ikiden fazlası sizi ifade ediyorsa, anne-babanıza olan bağımlılığınız hâlâ hayatınızda çözümleyemediğiniz bir problem olarak yer alıyor. Bağımsızlığınız söz konusu olduğunda itaatkâr davranışların sizi nasıl engellediğini görmek hiç de zor değil. Agresif davranışlar gözlemlendiğinde, aileye olan bağımlılığı fark etmek daha zor. Bu tür davranışların sizi net olarak anne-babanızdan ayırdığını, uzaklaştırdığını düşünebilirsiniz. Teslim olmak yerine onlara karşı savaştığınız illüzyonunu yaratan davranışlar bunlar. Anne-babanıza karşı agresif ve saldırgan davranışlarda bulunduğunuzda, bu davranışların sizin kontrolünüzde olmadığı aslında çok net. Duygularınızın yoğunluğu ve tepkilerinizin genelde hep aynı olması da anne-babanıza olan bağımlılığınızı destekliyor. Aslında kendinizi onlardan ayrıştırmak adına geliştirdiğiniz bir savunma mekanizması.

İtaatkâr ya da agresif davranışlar aslında benzer duyguların iki ayrı yüzü.

## LİSTELER VE SONUÇLARI

Çocukluğunda babası tarafından hakaretlere maruz kalan ve modellikten vazgeçip iç mimarlığa soyunan Carol, listelerdeki cümleleri işaretlemeyi bitirip sonuçları gözden geçirdiğinde şok oldu. Elli iki yaşına gelmişti ama hâlâ anne-babasına bağımlı yaşıyordu.

> Nasıl utanıyorum anlatamam. Orta yaşımı geçtim, üç kere evlendim, yetişkin bir oğlum var ve annemle babam hâlâ beni kukla gibi oynatıyorlar. İnanabiliyor musunuz? Listedeki hemen hemen her duygu ve düşünceyi işaretledim. İtaatkâr sanki göbek adım... Anne-babamın hiçbir zaman değişmeyeceğini bu kalın kafamın içine nasıl sokacağım? Hep acımasız oldular, bana hiçbir zaman destek vermediler ve sanırım sonsuza kadar da bu böyle olacak.

Carol'a, kendisini yetişkin sanan fakat hâlâ anne-babası tarafından kontrol edildiğini ilk kez fark eden biri için utanç duymanın çok normal olduğunu söyledim. Aslında hepimiz kendimizi, hayatımız hakkında kendi kararlarımızı kendimiz veren yetişkin birer birey olarak görmek istiyoruz.

Carol büyük olasılıkla haklıydı: anne-babası değişmeyeceklerdi. Ama o değişecekti. Zarar veren tüm bağları koparmanın ilk aşaması, onları bu kadar güçlü yapanın ne olduğunu anlamaktır.

Birçok hastam gibi Carol da bağımlılığının farkına vardığında öfkeyle tepki verdi. Bir an önce anne-babasıyla yüzleşmek, onlara meydan okumak istedi. Siz de benzer bir tepki verdiğinizi gözlemlediyseniz, direnin. Meydan okuma arzunuza karşı koyun. Henüz doğru zaman değil. Düşünmeden harekete geçmek çoğunlukla her zaman geri teper.

**Duygularınızın en hararetli olduğu anlarda yüzleşmeye yönelik davranışlarda bulunmaktan kaçının. Olaylara bakış açınız bulanık olacaktır.**

Yeni farkındalığınızı hayatınıza entegre etmek için önünüzde birçok fırsat olacak. Her şeyden önce kendinize bir yol haritası çizmelisiniz.

Unutmayın ki bu, bir sürecin başlangıcı; bir gecede derman bulacağınız bir tedavi yöntemi değil. Bu listeler araştırmalarınızın sadece başlangıç noktası. Yolunuzda, şaşkınlık uyandırabilecek fakat mutlaka ele almanız gereken karmaşık konular olacak. Suya dalmadan önce yüzeyin altında kaya parçaları var mı diye mutlaka kontrol etmeniz gerekiyor. Hayat boyu izlediğiniz duygu, düşünce ve davranış biçimlerini, ne kadar zarar verici olurlarsa olsunlar, bir gecede düzeltemezsiniz. Sadece bu duygu ve düşüncelere meydan okumaya başlayabilir ve gerçek kişiliğinizin ön plana çıkmasına izin verebilirsiniz. Gerçek kişiliğinizin ortaya çıkmasına izin verebilmeniz için de kim olduğunuzu bulmanız gerekiyor.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

# KENDİNİ TANIMLAMA SÜRECİNİN BAŞLANGICI

Duygusal bağımsızlık, anne-babanızla olan bağınızı tamamen koparmak demek değildir. Ayrı, farklı bir bireyken bile ailenin bir parçası olabilmektir. Siz kendiniz, anne-babanız da kendileri olabilmeliler.

Kendi düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız olabilmesi için, önce kendinizi özgür hissedebilmelisiniz. Ancak o zaman kendinizi tanımlamaya başlayabilirsiniz. Anne-babanız yaptıklarınızı ya da düşündüklerinizi onaylamadıklarında, bir miktar huzursuzluğa da katlanmak zorunda kalacaksınız. Sadece kendi hissettiğiniz huzursuzluğa değil, anne-babanızın sizin kararlarınızı değiştiremeyeceklerini anladıklarında verecekleri rahatsızlığa da katlanmak zorunda kalacaksınız. Bazı düşünceleriniz anne-babanızınkilere benzese de, davranışlarınız onların onayını alsa da, kendi kararlarınızı verme ve onlarla hemfikir olma ya da olmama konusunda özgür hissedebilmelisiniz.

Başkalarının duygularını hiçe sayın, davranışlarınızın diğer insanlar üzerindeki etkilerini görmezden gelin demek istemiyorum. Fakat onların da sizin duygularınızı hiçe saymasına izin vermeyin. Hepimiz, kendimize değer vermekle başkalarının duygularını göz önünde bulundurmak arasındaki dengeyi iyi kurmak zorundayız.

Tabii her zaman "kendini bilen" kişilikler olamayız. Hepimiz bir toplumun parçasıyız, zaman zaman başkalarının onayına ihtiyaç duyarız. Her birimizin bir tür duygusal bağımlılığı vardır ve çoğumuz da bundan memnuniyet duyarız. İnsanoğlu sosyal bir varlıktır ve ilişkilerimiz bir miktar karşılıklı dayanışmaya ihtiyaç duyar. İşte bu yüzden kendimizi tanımlarken de esnek olabilmeliyiz. Anne-babamızın hatırı için arada bir uzlaşma yolunu seçiyorsak, bunun kendi seçimimiz olduğundan emin olmalıyız. Benim bahsettiğim "kendini bilmek", duygusal bütünlüğümüzü koruyabilmek, kendimize karşı dürüst olmayı başarabilmek.

## BAZEN BENCİL OLABİLİRSİNİZ

Birçok insan "kendini bilmek" ya da "tanımlamak"la bencil olmayı karıştırıyor. "Bencil" kelimesi de tek başına bütün suçluluk duygularını tetikleyebiliyor. On beş yaşındayken olduğu kürtaj yüzünden onu bir türlü affetmeyen anne-babası, kuaförlük yapan Sandy'yi hâlâ cezalandırıyordu. Sandy'yse bencil olarak etiketlendirilmek istemediği için duygusal bir cehennemde yaşamayı tercih ediyordu.

İki arada bir derede kalmak diye buna denir. Sanırım her şeyi berbat ettim. Annemle babamın evinde tadilat var. Gürültü annemi delirtiyormuş, onlar da tadilat bitene kadar bizim eve taşınmak istiyorlar. Bu haftalar sürebilir. "Tamam," demek istemedim ama ne yapabilirdim ki? Sonuçta onlar annemle babam. Kocam durumu öğrenince çıldırdı. Misafir odasını ofis olarak kullanıyor ve şu sıralar büyük bir proje üzerinde çalışıyor. Annemle babamı arayıp bize gelmek yerine bir otele gitmelerinin daha iyi olacağını söylememi istedi, ben de aradım. Annemin sinirleri tavana zıpladı. Yarım saat boyunca ne kadar bencil ve nankör olduğum konusunda azar işittim. Benim için yaptıklarından sonra en azından onları evime kabul edebilirmişim. Bill'le konuşmam gerektiğini söyledim ama Bill'in ne diyeceğini biliyorum. Ne yapabilirim Susan?

Bu krizin "kendini tanımlama" sürecine başlamak için iyi bir fırsat olduğunu söyledim. Yaşananların izole bir olay olmaktansa anne-babasıyla arasında yıllardır süregelen bir etkileşimin parçası olduğunu görmesi gerekiyordu. Bu kriz, anne-babasının Sandy'nin evine taşınma isteklerinden değil, Sandy'nin anne-babasını yatıştırmaya çalışmasından ve onların ihtiyaçlarına otomatik olarak cevap verme dürtüsünden çıkmıştı. Eğer Sandy alışılmış düzeni bozmak istiyorsa, onların ne beklediğine değil, kendisinin ne istediğine konsantre olması gerekiyordu. Ne istediğini bilip bilmediğini sordum.

**Sandy**: Aklıma ilk gelen şey annemle babamın beni rahat bırakmasını istediğim. Bizimle kalmalarını istemiyorum. Korkunç bir deneyim olacağına eminim. Bunu itiraf ederken bile kendimi suçlu hissediyorum. Çocuklar, anne-babalarına bakmak zorundalardır. Belki de onlara kalabileceklerini söylemeliyim. O zaman kendimi bu kadar kötü hissetmem. Bill'le kavga etmek, onlarla kavga etmekten çok daha kolay. Neden herkesi mutlu edemiyorum?

**Susan**: Bu soruya sen cevap ver?

**Sandy**: Cevabını bilmiyorum. Bu yüzden buradayım. Benimle yaşamalarını istemiyorum ama onları seviyorum. Onlara sırtımı dönemem.

**Susan**: Onlara sırtını dönmeni istemiyorum. Sadece arada sırada onlara "hayır" diyebilmenin nasıl olacağını, yapmak zorunda olduğun fedakârlıklara limitler koymanın ne demek olduğunu düşünmeni istiyorum. Kendini tanımla Sandy. Onların ne istediğine ya da neye ihtiyaç duyduğuna göre değil senin ne istediğine ve neye ihtiyaç duyduğuna göre karar ver.

**Sandy**: Bu kulağa çok bencilce geliyor.

**Susan**: Bazen bencil olabilirsin.

**Sandy**: Ben iyi bir insan olmak istiyorum Susan. İyi insanların başkaları için iyi davranışlarda bulunması gerektiğine inanarak yetiştirildim.

**Susan**: Tatlım, kendine de anne-babana davrandığın kadar iyi davransaydın, bugün burada olmak zorunda kalmayabilir-

din. Sen çok iyi bir insansın, kendinden başka herkese karşı çok iyi bir insan.

**Sandy**: Peki neden kendimi bu kadar kötü hissediyorum?

Sandy ağlamaya başladı. Bencil ve nankör olmadığını annesine kanıtlayabilmek için evini ve evliliğini büyük bir kargaşanın ortasına atmaya razıydı.

Sandy hayatındaki birçok konuda anne-babasına karşı hissettiği fazla gelişmiş yükümlülük duygularıyla karar vermişti. Kendi ihtiyaçlarını onlarınkinin altında bir yere gömmesi gerektiğine inanıyordu. Çok nadir kendi istediğini yapabiliyordu. Seneler içerisinde gelişen tatminsizlik duyguları ve bastırılmış öfkesi, sonunda depresyon olarak baş göstermişti.

Çoğumuz gibi Sandy de, anne-babasına gösterdiği tepkilerde otomatik olarak ve düşünmeden verilen tepkiler gözlemliyordu. Bu tür ani tepkiler verdiğimizde genelde düşünmeden, dinlemeden ve tüm opsiyonlarımızı değerlendirmeden davranıyoruz. Duygusal olarak tehdit altında ya da saldırıya uğramış hissettiğimizde ani tepkiler veririz. Bu tür ani tepkiler bir sevgili ya da patronla, bir çocuk ya da arkadaşla olan ilişkilerimizde de ortaya çıkabilirler. Fakat en yoğun tepkileri anne-babamızla olan ilişkilerimizde gösteririz.

Tepkili davrandığınız zaman, başkalarının onayına ihtiyaç duyuyorsunuz demektir. Sadece herkesle anlaştığınız, onay gördüğünüz ve eleştirilmediğiniz zaman kendinizi iyi hissedersiniz. Çeşitli olaylara verdiğiniz duygusal tepkiler, o duyguları tetikleyen olaylara karşı aşırı ve orantısızdır. Ufak bir teklif ya da tavsiyeyi, kişisel bir saldırı; küçük çapta yapıcı bir eleştiriyi, kişisel bir başarısızlık olarak görürsünüz. Hayatınızda, etrafınızdakilerin onayı olmadan, herhangi bir şekilde duygusal istikrar göstermeniz mümkün değildir.

Ani tepkiler veren kişiler, "Annem hayatımı nasıl yaşamam gerektiğini söylediği zaman çıldırıyorum", "Damarıma basmayı çok iyi biliyorlar, kendimi kaybediyorum" ya da "Babamın sesini duyar duymaz gözüm dönüyor" gibi cümleler kurarlar. Duygusal tepkilerinizin otomatikleşmesine izin verdiğiniz zaman,

kontrolü de bırakmış, duygularınızın kumandasını bir başkasına hediye etmiş oluyorsunuz. Bu da çevrenizdekilere sizin üzerinizde inanılmaz bir yetki vermiş oluyor.

### Tepki vermek yerine cevap vermek

Tepkili davranmanın tersi düşünerek cevap vermektir. Düşünerek cevap verdiğinizde duygularınızın farkında olabilirsiniz fakat onların sizi dürtmesine, ani tepkiler vermenize yol açmasına izin vermemiş olursunuz.

Düşünerek cevap vermek, anne-babanız hakkınızda ne derse desin kendi değerinizi bilmenizi de sağlar. Bu da, düşünerek cevap verebilmenin en büyük ödülü. Başkalarının hakkınızdaki duygu ve düşünceleri, artık kendiniz hakkında şüphe duymanıza neden olmayacaktır. Duygularınız mantığınızı örtmeyecek, çeşitli bakış açılarına sahip olabilmenizi engelleyemeyecek. Başkalarıyla olan etkileşimlerinizde ne kadar farklı opsiyon ve seçenekleriniz olduğunu görmeye başlayacaksınız. Tepki vermek yerine düşünerek cevap vermeyi öğrendiğinizde, hayatınızın kontrolünü büyük çapta geri kazanmış olacaksınız.

Sandy'nin de düşünerek cevap vermeyi öğrenmesi gerekiyordu. Ona, davranış biçimlerimizi değiştirmenin hepimiz için zor olduğunu; ama sürece sadık bir şekilde çalışırsa başarabileceğini söyledim. Başarmaya kararlıydı.

İlk yaptığım şey, Sandy'ye, kendi hakkında inandığı gerçeklerin, görüşlerin aslında anne-babasının sözlerinden ortaya çıkan gerçekler ve görüşler olduğunu göstermekti. Gerçek Sandy değil, anne-babasının tanımladığı, koşullandırdığı Sandy'ydi. Tanımlarının içinde bencil, nankör ve kötü kelimeleri de vardı. Sandy'nin bu olumsuz kelimeleri içselleştirmesi ve benimsemesi uzun yıllar almıştı; bir gecede değiştirmesi mümkün değildi. Ona, anne-babasının tanımını daha gerçekçi bir Sandy tanımıyla değiştirme sürecini başlatabilmesi için çeşitli stratejiler gösterdim.

Sandy'ye beni annesi olarak hayal etmesini söyledim. Rol yaparak, annesinin eleştirilerine teslim olmaktansa farklı cevaplar vermeyi öğrenmesini sağlamak istedim.

**Susan (Sandy'nin annesi rolünde)**: Sen bencil ve nankörsün!

**Sandy**: Hayır değilim. Aksine devamlı başkalarını düşünüyorum. Hep seni düşünüyorum. Seni ve babamı üzmemek için bir sürü fedakârlıkta bulunuyorum. Yorgunluktan ölüyor olsam bile seni alışverişe götüren ya da size evde yemek hazırlayan benim. Ne yaparsam yapayım yaranamıyorum.

Sandy'ye savunmaya geçtiğini söyledim. Hâlâ özür diliyor, tartışıyor ve açıklamalarda bulunuyordu. Onları değiştirmeye çalışmaktan vazgeçmeliydi. Annesinin onayını talep ettiği sürece kontrol annesinin elindeydi. Çengellerinden kurtulmak istiyorsa savunmaktan vazgeçmesi gerekiyordu. Amacımız, etkileşimin kızgınlaşmasına izin vermemesini sağlamaktı.

Ne demek istediğimi göstermek için, Sandy'yle rollerimizi değiştirdim. Sandy annesi olacaktı, ben Sandy.

**Sandy (annesi rolünde)**: Babanla kalacak bir yere ihtiyacımız var. Sense bencil ve nankör davranıyorsun.

**Susan (Sandy rolünde)**: Annecim, olayı böyle görmen çok ilginç.

**Sandy (annesi rolünde)**: Senin için yaptığımız bu kadar şeyden sonra, otele gitmemizi teklif ettiğine inanamıyorum.

**Susan (Sandy rolünde)**: Üzüldüğün için ben de üzüldüm.

**Sandy (annesi rolünde)**: Sende kalmamıza izin verecek misin vermeyecek misin?

**Susan (Sandy rolünde)**: Bu konuda düşünmem lazım.

**Sandy (annesi rolünde)**: Bana bir cevap ver küçük hanım!

**Susan (Sandy rolünde)**: Benden bir cevap beklediğini biliyorum annecim ama düşünmem lazım.

**Sandy (artık rol yapmayarak)**: Başka ne diyeceğimi bilemiyorum.

Egzersiz sırasında Sandy, onu şaşırtan bazı şeylerin farkına varmıştı. Savunmaya geçmeyen sakin cevaplar sayesinde kriz büyümüyordu. Konuşmanın tonu sayesinde de Sandy kendisini sıkıştırılmış hissetmiyor, savunmaya geçmek zorunda kalmıyordu.

### Savunmaya geçmeden cevap vermek

Savunmaya geçmeden cevap vermek aslında hiçbirimize öğretilmiyor. Bu yüzden çoğumuz öğrenilmesi ve pratiğinin yapılması gereken bu tekniği kullanmakta zorlanıyoruz. Yine çoğumuz, bir anlaşmazlık anında kendimizi savunmazsak karşımızdakinin bizi zayıf göreceğini, bizi ezip geçeceğini düşünüyoruz. Sakinliğinizi koruyabilir ve ezilmeyi reddedebilirseniz, emin olun, gücünüzü geri kazanacaksınız.

Özellikle toksik anne-babalar karşısında, savunmaya geçmeden cevap vermeyi öğrenmenin gerekliliğini vurgulamadan geçemeyeceğim. Saldırı, inziva, savunma ve kızışma döngüsünü kırabilmek için savunmaya geçmeden cevap vermeyi öğrenmek gerekiyor.

Günlük hayatınızda kullanmayı deneyebileceğiniz sakin cevaplardan bazıları:

- Gerçekten mi? Öyle mi?
- Anlıyorum.
- Oldukça ilginç.
- Kendi fikrine sahip olmakta özgürsün.
- Onaylamadığın, tasvip etmediğin için üzgünüm.
- Bu konuda biraz düşüneyim.
- Bu konuda, kızgın ya da üzgün olmadığın zaman tekrar konuşalım.
- Üzüldüğün, ya da kırıldığın, ya da kızdığın, ya da hayal kırıklığına uğradığın için ben de üzüldüm.

Bu tür cevapları başkalarıyla olan ilişkilerinizde kullanmaya başlamadan önce kendi kendinize pratik yapmanız çok önemli. Çok kritik bir konuda anne-babanızla konuştuğunuzu, onlarla aynı odada olduğunuzu hayal edin. Onlara, savunmaya geçmeden, sakin cevaplar vermeyi sesli olarak deneyin. Tartıştığınız, özür dilediğiniz, açıklamaya çalıştığınız ya da düşüncelerini değiştirmeye çalıştığınız anda unutmayın ki kontrolü elden bırakıyorsunuz. Savunmaya geçmeden, sakin cevaplar verdiği-

nizde bir beklenti içine girmemiş oluyorsunuz. Bir beklentiniz yoksa reddedilmeniz de mümkün değildir.

Kendi kendinize kurduğunuz cümlelerin ve sakin cevapların pratiğini yaptıktan sonra, anlaşmazlık yaşadığınız herhangi bir kişi üzerinde bu cevapları kullanmayı deneyin. Anne-babanız için henüz hazır değilsiniz. Duygusal bağınızın daha az olduğu bir iş arkadaşı üzerinde denemek iyi bir fikir olabilir. İlk başlarda bu iletişim metodu yapmacık ve tuhaf gelebilir. Zorlandığınız için moraliniz bozulabilir, tekrar savunmaya geçebilirsiniz. Hata yapmayı göze almak ve pratik yapmaya devam etmek zorundasınız. Eninde sonunda herhangi bir anlaşmazlık anında savunmaya geçmeden cevap verebilmek alışkanlık haline gelecektir.

### Görüş beyan etmek

Kendinizi tanımlamanıza ve ani tepkiler vermeden davranmaya başlayabilmenize yardımcı olacak bir başka davranış tekniği ise görüş beyan eden cümleler kurmak.

Görüş beyan eden cümleler ne düşündüğünüzü, neye inandığınızı, sizin için neyin önemli olduğunu, ne yapabileceğinizi, ne yapmayacağınızı, pazarlığa niyetli olup olmadığınızı açık olarak ifade ederler. İster en son izlediğiniz film, ister hayat hakkındaki görüşleriniz olsun, görüş beyan eden bir cümle kurmadan önce o konuda duruşunuzun ne olduğunu belirlemeniz gerekiyor.

Sandy'ye, anne-babasının isteği hakkında gerçekten ne yapmak istediğini sordum. "Bilmiyorum. Onları üzmekten o kadar çekiniyorum ki, ben ne istiyorum, onun kararını vermek gerçekten çok zor," diye cevapladı.

Sandy'nin yaşadığı ikilem, anne-babalarına karşı kendilerini hayatları boyunca sorumlu hisseden insanların sıkça yaşadığı bir durum. Geçmişte kendini tanımlamak için fırsat bulamamış kişilerin yetişkin hayatlarında bunu başarabilmeleri oldukça zor. Sandy'ye yardımcı olmak için, bu konuda sadece üç farklı duruşu olabileceğini gösterdim:

1. Evimde kalmanıza izin veremem.
2. Evimde kalmanıza ancak belirli bir süre için izin verebilirim.
3. Evimde istediğiniz kadar kalmanıza izin vereceğim.

Sandy, kalmalarını hiç istemediği halde onlara bunu söyleyemeyeceğini düşündü. Ancak bir hafta kalabileceklerini söylemeye karar verdi. Bu cevabın bir yandan Sandy'nin kendi ihtiyaçlarını ifade edebileceğine, bir yandan da anne-babasını bir parça sakinleştireceğine inanıyordu.

### "Yapamıyorum"u yeniden kurgulamak

Sandy ulaştığı çözümle yüzde yüz tatmin olmamıştı. Kocasıyla arasındaki ilişkiyi sıkıntıya sokmuş oluyor ve bunun kendi zayıflığının bir sonucu olduğunu düşünüyordu. "Sanırım anne-babama hiç karşı gelemiyorum," diyerek derin bir iç çekti. Kurduğu cümleyi tekrarlamasını istedim. Bu sefer "hiç karşı gelemiyorum" yerine "Sanırım henüz anne-babama karşı gelmedim," demesini istedim.

"Henüz yapmadım" kurgusunun altında seçme şansı vardır. Aksine "hiç" ya da "yapamıyorum" söz konusu olduğunda ifade edilen, tartışılmaz, kesin bir sonuçtur. Seçme şansına sahip olmamak bağımlılığın ilk şartı, çocukları hapseden ilk anahtardır. Çocukların seçimleri yetişkinler tarafından belirlenir. "Henüz yapmadım" diyerek gelecekte gerçekleştirebileceğiniz davranış biçimlerine kapı açmış oluyorsunuz. Umudu kucaklıyorsunuz.

Bazı insanlar istenmeyen davranışları yeniden kurgulayınca yenilgiyi kabullenmiş olduklarına inanıyorlar. Ben buna katılmıyorum. Seçme sahibi olabilmek, kendini tanımlamanın anahtarı. Seçimlerimiz sonucunda ulaştığımız kararlar, ani tepkilerden çok uzakta davranışlara şans tanıyor. Kendinizi çaresiz hissettiğiniz için otomatik olarak anne-babanıza teslim olmakla, bütün alternatifleri düşünerek, bilerek ve isteyerek, her şeyden önce seçerek, silahları bırakmak arasında büyük fark var. Seçim yaparak, kontrolü ele geçirmeye doğru bir adım at-

mış oluyorsunuz. Çok büyük bir adım gibi gelmeyebilir ama inanın aslında öyle.

## ANNE-BABANIZIN ÜZERİNDE DENEMEK

Hastalarımın bazıları, yeni davranış biçimlerinin sonuçlarından o kadar memnun kalıyorlar ki, bir an önce öğrendiklerini anne-babaları üzerinde uygulamaya başlamak istiyorlar. Birçoğuysa, sakin cevaplarının ve duruş belirten cümlelerinin anne-babalarını çileden çıkaracağını ya da öfkelendireceğini düşünüp endişeleniyorlar. Toksik anne-babalar, çocuklarının damarına basmaya alışıklar. Çocuklarından alışık oldukları tepkileri görmedikleri zaman da sinirlenirler.

Size tavsiyem: Tam gaz başlayın! Ne kadar erken o kadar çabuk. Bu küçük adımı atmadan önce hakkında düşünerek harcayacağınız haftalar ve aylar sadece bu konudaki endişelerinizi artırmaya yarayacaktır. Unutmayın:

**Siz bir yetişkinsiniz ve bağımsız bir birey olabilmek uğruna karşınıza çıkabilecek rahatsızlıklara katlanabilirsiniz.**

Bu adımı atmak, beklemekten daha kolay. Zor bir konu üzerinde başlamak zorunda değilsiniz. Öğrendiğiniz teknikleri, anneniz rujunuzun rengini beğenmediğinde ya da babanız yaptığınız bir yemeği eleştirdiğinde kullanmayı deneyebilirsiniz.

Sandy'ye, annesiyle babasının onunla yaşadığı süreyi, öğrendiği teknikleri denemek için kullanabileceğini söyledim. Düşünce ve görüşlerini açıkça belirtmesi için onu teşvik ettim. "Yanılıyorsun, kabuklu deniz ürünleri sağlığa zararlıdır," demek yerine "Size katılmıyorum, ben kabuklu deniz ürünlerinin sağlığa zararlı olduğunu düşünüyorum," diyebilirdi. Böylece görüşünü bir meydan okuma yerine, sadece kendi fikri olarak belirtmiş ve bu şekilde anne-babasının duygusal bir tepki vermesini de engellemiş olacaktı.

Kendisini cesur hissettiği takdirde daha derin konularda da görüş bildirebilir, yeni sınırlar çizebilir, anne-babası için ne yapıp ne yapmayacağını açıkça belirtebilirdi.

Sandy, ondan uygulamasını istediğim davranışlar konusunda endişeli olsa da, bu yeni teknikleri denemediği takdirde içinde bulunduğu çıkmazda sıkışıp kalacağını biliyordu. Bir yandan da anne-babasının değişebilecekleri hakkında karamsardı. Anne-babası davranışlarını değiştirmezse, kendi davranış biçimlerini değiştiriyor olması hakkında kendisini nasıl daha iyi hissedebileceğini bana sordu. Sandy'ye anne-babasının değişmelerinin gerekmediğini hatırlattım. Onlara verdiği tepkileri değiştirdiği takdirde, tek başına Sandy'nin, aralarındaki ilişkiyi değiştirmeyi başarabileceğini söyledim. Bu, onların da değişmesine yol açabilirdi, fakat değişmeseler bile, en azından Sandy kontrolü ele geçirmiş olacaktı.

Kendinizi tanımladığınızda, ani tepkiler vermek yerine düşünerek cevap verdiğinizde, düşünce ve duygularınız hakkında net görüşler belirttiğinizde, ne olduğunuz ve neleri yapmayı kabul edip etmediğiniz hakkında limitler koyduğunuzda, anne-babanızla aranızdaki ilişki de değişecektir.

ON İKİNCİ BÖLÜM

# ASIL SORUMLU KİM?

Mutlu bir çocukluğunuz olmasını dilerdim ama geçmişi değiştiremem. Yapabileceğim tek şey, yaşadıklarınızın hayatınız üzerindeki acı veren etkisi ve bu acının asıl sorumlusunun kim olduğu konusundaki düşüncelerinizi değiştirmeye çalışmak olabilir. Düşüncelerinizi, inandıklarınızı değiştirmek çok önemli; çünkü asıl sorumlunun kim olduğu konusunda dürüstçe bir analiz yapamazsanız, hayatınızın sonuna kadar kendinizi suçlayacağınızdan emin olabilirsiniz. Ve kendinizi suçladığınız sürece de utanç duyacağınız, kendinizi sevmeyeceğiniz ve çeşitli yollarla kendinizi cezalandırmaya çalışacağınız kesin.

## HIZINI SİZ BELİRLEYİN

Son iki bölümde, durumunuzu entelektüel olarak ele aldık. Sizden durumu gözden geçirmenizi, gözlemlerde, çıkarımlarda bulunmanızı, keşif yapmanızı, algılayıp anlamaya çalışmanızı istedim. Bu ve bundan sonraki bölümlerde çok daha duygusal bir çalışma yapacağız. İşte bu yüzden çalışmanın hızını sizin belirlemeniz çok önemli. Duygusal çalışmalarımızın ağırlığı, bu çalışmadan kaçmaya çalışmanıza neden olabilir.

Dengenizin bozulduğunu hissettiğiniz anda yavaşlayıp çalışmalarımıza bir-iki gün ara verebilirsiniz. Geri dönmekte zorlanırsanız, kendinize vereceğiniz süreyi önceden tanımlayıp o sürenin bitiminde çalışmalara dönmeye gayret edin. Aşırı duygusal konuları ele almaya başladığınızda etrafınızda size destek olacak bir arkadaş grubu ya da terapistin olması önemli. Sevecen bir dost, bir sevgili ya da bir akrabanız size ihtiyaç duyacağınız cesareti verebilir fakat bir yandan da duygularınızın ağırlığı altında ezilebilir. Bu kişinin sizinle birlikte bu kitabı okumasını isteyebilirsiniz. Neler yaşadığınızı daha iyi anlayabilen biri, size daha çok destek olabilecektir.

## SORUMLULUK ONLARIN

Daha önce de söyledim biliyorum, fakat bu mesajın önemini ve bu mesajın ne demek istediğini içselleştirebilmenin ne kadar zor olduğunu tekrar vurgulamadan edemeyeceğim:

**Çocukluğunuzda yaşadığınız acı veren olayların sorumluluğunu üstünüzden atıp ait olduğu yere koymalısınız.**

Bu sorumluluktan kurtulabilmeniz için kullanabileceğiniz, birçok hastamın kendilerini suçladıkları konular hakkında bir liste hazırladım. Bu listeyi hakkını vererek değerlendirebilmek ve içinizdeki çocukla iletişim kurabilmek için sessiz ve kimsenin sizi rahatsız edemeyeceği bir zamanı seçin. Ne kadar küçük ve savunmasız olduğunuzu gözlerinizin önüne getirebilmeniz için bir çocukluk fotoğrafınızı kullanabilirsiniz. Dış sesinizle o çocuğa seslenin ve aşağıdaki hangi cümlelerin sizin yaşadıklarınızı ifade ettiğini düşünüyorsanız tekrarlayıp içinizdeki çocuğu bu sorumluluktan kurtarın. Yüksek sesle, içinizdeki çocuğa seslenin:

1. Seni ihmal etmelerinin, aldırmamalarının sorumlusu sen değildin.
2. Seni sevilmeye değer biri gibi hissettirmemelerinin sorumlusu sen değildin.

3. Onların acımasız ve düşüncesiz sataşmalarının sorumlusu sen değildin.
4. Sana ettikleri hakaretlerin sorumlusu sen değildin.
5. Onların mutsuzluğunun sorumlusu sen değildin.
6. Onların problemlerinin sorumlusu sen değildin.
7. Problemleri hakkında bir şey yapmamayı seçmelerinin sorumlusu sen değildin.
8. Alkol almalarının sorumlusu sen değildin.
9. Alkol aldıktan sonra yaptıklarının sorumlusu sen değildin.
10. Seni dövmelerinin sorumlusu sen değildin.
11. Seni cinsel olarak taciz etmelerinin sorumlusu sen değildin.

Sorumluluğunu üzerinizde hissettiğiniz diğer üzücü ve tekrarlamalı deneyimleri de bu listeye ekleyin.

Bu egzersizin ikinci bölümünde, sorumluluğu, taşıması gereken insanların, yani anne-babanızın, üzerine yüklemenizi istiyorum. Bunu gerçekten yapabilmeniz için, yukarıda size hitap eden cümleleri tekrarlayın, fakat bu sefer sonuna anne-babanızı ekleyin. "Seni ihmal etmelerinin sorumlusu anne-babandı." Bu listeye de daha önceki listeye eklediğiniz deneyimlerinizi ekleyin.

İlk başta, sorumluluğun sizde olmadığının farkına varabilir, kabul edebilirsiniz, fakat içinizdeki çocuk kendini suçlu hissetmeye devam edebilir. Duygularınızın, yeni farkındalığınızın hızına yetişmesi zaman alacaktır. Bu egzersizi birkaç kere tekrarlamanız gerekebilir.

### "Zarar vermek istediklerini sanmıyorum"

Yetersiz, hasta, kendi problemleriyle boğuşan ya da görünüşte çocuklarının iyiliğini isteyen anne-babaları suçlamak zor olabilir.

Kendisi sekiz yaşındayken annesinin geçirdiği sinir krizinin ardından küçük kardeşine bakmak zorunda kalan Les, bu ikile-

min yaşayan örneği. Les'e, hayatındaki kadınlarla yaşadığı zorlukların nedeninin, çocukluğundan beri taşıdığı suçluluk ve sorumluluk duygularının ağır gelen yükü olduğunu söyledim. Les, sorumluluğu ait olduğu yere yükleme egzersizini yaptığı halde ikna olmamıştı.

**Les:** Tabii ki de sorumlu benim. Annem kendini çok kötü hissediyordu. Hâlâ çok mutsuz. Bana ihtiyacı var. Onun için her şey daha iyi olsun istiyorum.

**Susan:** Onun hayatının sorumluluğunu ne kadar zamandır taşıyorsun?

**Les:** Sekiz yaşımdan beri.

**Susan:** Peki senin hayatından kim sorumluydu?

**Les:** Herkesin hayatından ben sorumluydum.

**Susan:** Peki Les, anne-babanın sorumluluğunu üzerine almaktan vazgeçsen ne olurdu?

**Les:** Bu kadar depresif ve zavallı bir durumda olan birine bunu nasıl yapabilirim? Hayatında bir mutlu günü olmadı onun. Onun suçu yoktu. Bir sürü doktora gitti. İyileşmeye çalıştı. O da hasta olmak istemiyordu.

**Susan:** Bütün bunlardan yine de sen sorumlu değilsin. Baban neredeydi? Nasıl oldu da bu kadar kolay kurtuldu sorumluluklarından? Yetişkin olma sırası ne zaman ona gelecek?

**Les** (biraz düşündükten sonra): Biliyor musun, hiç öyle düşünmemiştim. Sanırım o da dayanıksız.

**Susan:** Senin anne-baban gibi çocuklarına açıkça zarar vermeye çalışmayan anne-babaların aslında ne kadar zarar verdiklerini görmek oldukça zor. Fakat bir yandan da çocukluğunda ciddi derecede iyi huylu görünen şiddet ve istismar varmış. Kimse senin hayatına önem vermemiş. Burada önemli olan suçu onlara yüklemek değil, sadece senin suçlu olmadığını, her şeyin sorumlusu olmadığını fark edebilmen.

Les söylediklerimin kafasında oturmasına izin verdi. Seansımızın kalan dakikalarında yeni farkındalığı üzerinde çalıştık. O günden sonra da çok daha hızlı ilerledi.

Anne-babanızın yetersiz, depresif ya da hasta olduklarını, size zaman ayırmadıklarını fark etmiş, fakat bir yandan da içlerinde yaşadıkları mücadeleye karşı anlayışlı olmuş olabilirsiniz. Ne de olsa onların kaynakları sınırlıydı; otuz-kırk yıl önce insanlar rahatlıkla terapiye gidemiyor, psikolojik destek alamıyorlardı. Anne-babanız belki de o kadar pasiflerdi ki, size aciz görünüyorlardı. Zarar vermek, kötülük yapmak istemediklerine inanmış olabilirsiniz.

Birçok vakada kötü bir niyetin olmadığına eminim; fakat bir yandan da niyet hakkında tahminlerde bulunmanın zaman kaybından başka bir şey olmadığını biliyorum. Önemli olan sonuçlar. Yetersiz anne-babalar zarar verdilerse, niyetin konumuzla ilgisi yok. Yetersiz anne-babalar yaptıklarından da, yapmadıklarından da sorumlular.

Les'e bu gerçeği daha iyi anlatabilmek için boş bir sandalye kullandım. Boş sandalye anne-babasını temsil edecekti, ben de Les olacaktım. Söyleyemediği şeyleri en azından başka birinin ağzından duymasını istedim.

**Susan (Les rolünde)**: Anne ve baba, küçükken kimse benimle ilgilenmedi. Kendimi çok yalnız hissettim, çok korktum ve neden kimsenin benimle ilgilenmediğini, beni korumadığını anlayamadım. Annecim, neden sana ben bakmak zorunda kaldım da babam bakmadı anlamıyorum. Neden çocukluğumu yaşayamadım? Kimsenin beni sevmediği için olduğunu düşündüm hep. Hâlâ öyle düşünüyorum. Beni bitirip tüketmekten ne zaman vazgeçeceksin? Ne zaman büyüyeceksin? Bütün ailenin sorumluluğunu üstümde taşımaktan, devamlı senin emrinde yaşamaktan yoruldum. Tüm dünyanın sorumluluğunu üstümde taşımaktan yoruldum. Yanlış giden her şey için kendimi suçlamaktan yoruldum. Annecim, hasta ve mutsuz olduğun için üzgünüm ama suçlusu, sorumlusu ben değildim.

**Les**: Söylediğin her şey doğruydu. Bunların hepsini ben de hissettim fakat onlara hiçbir zaman söyleyemem.

**Susan**: "Hiçbir zaman" oldukça uzun bir zaman Les. Şu anda

önemli olan, bunları kendine söylemen. Daha sonra, bu konu üzerinde daha çok çalıştığımızda, kendini daha güçlü hissettiğinde, seçimin de farklı olabilir.

Les yavaş yavaş anne-babasının birer yetişkin olduğunu ve çocuklarına karşı sorumlulukları olduğunu görmeye başladı. Çocuklarının fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına karşı kayıtsız kalarak, çarpık bir anne-baba-çocuk ilişkisi yaratmışlardı.

Gerçeği gördükten, inandıktan ve hissettikten sonra Les, işkolikliğini ve ilişkilerindeki soğukluğu besleyen suçluluk duygusundan da kurtulmayı başardı.

### "Kontrolden çıkmıştı"

Çocukken dayak yemiş yetişkinler de sorumluluğu ait olduğu yere koymakta zorlanırlar. Unutmayın, aslında suçu üzerlerine almak, hayatta kalabilmek için geliştirdikleri bir savunma mekanizmasıdır. İyi aile mitini yaşatabilmek için anne-babalarının değil de kendilerinin kötü olduğuna inanmışlardır. Büyüdüklerinde yaşadıkları başarısızlıkların ve yetersizliklerinin hemen hepsinin altında da bu inanç yatar. Fakat bu inancı kırabilir, bu düşünceyi değiştirebiliriz.

Psikoloji dalında yüksek lisansını yapan Joe da, çocukken alkolik babası tarafından defalarca fena halde dövülmüştü. Daha ilk seansında, insanın kendi kendisini suçlamasının ne kadar kuvvetli bir engel olduğuna güzel bir örnek teşkil etti.

Joe: Çocukluğuma bakınca babamın acımasız bir tarafı olduğunu görebiliyorum. Ama bir şekilde onu mazur görüyorum, çünkü belki gerçekten benim için en iyi olanı yaptığına inanıyordu. İçimden yaptıklarının korkunç şeyler olduğunu ve hiçbir çocuğun bu dehşeti hak etmediğini biliyorum. Ama bir yandan da başına gelen her şeyi hak eden yaramaz bir çocuk olduğumu düşünmeden edemiyorum. Annemi koruyamadığım için de kendimi hâlâ çok suçlu hissediyorum.

**Susan:** Bütün kötülüğü üstüne alarak hayatta kalmayı başarabilmişsin. Çocukken babanın yaşattığı vahşetin gerçek yüzünü ve onun ne kadar kötü olduğunu görmek seni korkutacaktı. Ama artık küçük bir çocuk değilsin Joe. Kendine gerçeği söylemeye başlaman gerekiyor. Gerçek şu ki, baban yaşananların, içmesinin, zorbalığının, attığı dayağın tek sorumlusu ve yüzde yüz suçlu. Ayrıca problemlerini çözmeye çalışmadığı, ailesini kurtarmak için çabalamadığı için de yüzde yüz suçlu. Anneni bir kurban gibi görmek seni rahatlasa da, o da kendisini ve çocuklarını korumadığı için yüzde yüz suçlu. Dayağın devam etmesine izin verdi. Durumun sorumluluğunu, ait olduğu yere koymaya başlamak zorundasın. Hayatının gerçekleriyle yüzleşmezsen nasıl bir psikolog, diğer insanlara yardım eden bir rehber olacaksın?

**Joe:** Söylediklerinin hepsini duyuyorum Susan, ama kulağıma boş laf kalabalığı gibi geliyor.

Joe'nun savunması kaya gibi sağlamdı. Konuşmanın sadece direnç yarattığını gördüğüm için ondan babasını oynamasını istedim.

**Susan:** Seninle Joe'nun çocukluğunda olan bazı şeyler hakkında konuşmak istiyorum. Joe bana onu sık sık dövdüğünden bahsetti. Alkolik olduğunu da söyledi.

**Joe (babası rolünde):** Her şeyden önce ailemizde olup bitenler hakkında konuşmak sana düşmez. Ona vurduysam, amacım onu daha dayanıklı yapmaktı. İçip içmediğim de seni ilgilendirmez.

**Susan:** İçip içmediğin senin problemin olabilir, ama içkinle neredeyse aileni mahvettin. Oğlunu dövdün, onu korkuttun. Karına da dayak attın, onu da korkuttun. Bunların Joe için ne demek olduğunu hiç düşündün mü? Nasıl hissetmiş olabileceğini?

**Joe (babası rolünde):** Bunlardan bana ne. Ben sadece kendime bakarım.

**Susan:** Bence sen korkunç bir babasın. Hayatında tek yaptığın

şey, etrafındaki birçok insana ciddi acılar yaşatmış olman. Eminim sen de çok acı çekiyordun ama yetişkin olan sendin, o sadece bir çocuktu. Başkalarına acı vereceğine kendine yardım etmeye, kendini bu illetten kurtarmaya çalışabilirdin. Alkolik olmanın tek sorumlusu o zaman da sendin, şimdi de sensin. Bence sen sadece kadınları ve çocukları dövdüğünde kendini güçlü hissedebilen bir korkaksın. Bu kadar yıldır Joe kendini sorumlu tuttu, ama işin gerçeği, asıl sorumlu sensin.

**Joe (babası rolünde)**: Haydi oradan! Küçük piç bana söylemediğini bırakmazdı. Üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmezdi...

**Susan (sözünü keserek)**: Joe'nun yaptığı ya da yapmadığı hiçbir şey, senin yaptıklarını haklı çıkaramaz.

Joe bu sırada rol yapmayı bıraktı.

**Joe**: Biliyor musun, itiraf etmeliyim ki, babamı haşlaman çok iyi geldi. Ne kadar öfkeli ve sinirli olduğumu hissetmeye başladım... ve senin bana söylediğin hiçbir şeyi duymak istemediğimi. Haklısın, neredeyse ailemizi mahvetti, neredeyse yok edecekti. Alçağın teki. Ama sanırım benden daha da korkak biri. Ben en azından bu konularla mücadele ediyorum. Oysa hayatı boyunca kaçmaktan başka bir şey yapmadı. Gerçekten bir korkak!

Her ne kadar babası hakkındaki gerçekleri itiraf etmek Joe'ya acı vermiş olsa da, bu deneyim bir yandan da onu özgürlüğüne kavuşturmuştu. Sorumluluğu ait olduğu yere koymaya ve kendisini affetmeye başlamıştı.

Daha önceki bir seansımızda Joe, bana çocuklarla ilgili bir şeyler yapmayı çok sevdiğini ve zaman buldukça çocuk hastanesinde gönüllü olarak çalıştığını söylemişti. Ona hastaneden tanıdığı bir çocuğu gözlerinin önüne getirmesini istedim. Bu çocuğun, Joe'nun çocukluğuna benzer bir çocukluk yaşadığını hayal etmesini istedim. Önüne boş bir sandalye koydum ve

ona, o çocuk bu sandalyede oturuyor olsaydı ona neler söylemek isteyeceğini sordum.

İlk başta bu egzersizden rahatsız olan Joe, ısrarlarımdan sonra derin bir nefes aldı ve hayal ettiğimiz çocukla konuşmaya başladı:

Evinde bazı kötü şeyler olduğunu öğrendim. Çok üzüldüm. Duyduğuma göre baban sarhoş olup seni ciddi şekilde dövüyormuş. Sana hakaret ediyormuş. Hiçbir boka yaramadığını söylüyormuş. Ne kadar korktuğunu tahmin edebiliyorum. Aynı şeyler bana da oldu. Ve eminim hepsi senin hatanmış gibi geliyordur ama inan hiçbiri senin suçun değil. Sen gerçekten çok iyi bir çocuksun ve kimsenin sana bunları yapmaya hakkı yok. Hiç kimsenin! Baban alçağın teki. Hasta. Ayrıca problemlerinin hiçbiriyle yüzleşmediği için de korkak. Bence seni dövmek ona zevk veriyor ve sırf bu yüzden onu öldürmek istiyorum!

Joe'nun bütün gövdesi öfkeyle sarsılıyordu. Ona aslında kiminle konuştuğunu sordum. "Kendimle!" diye bağırdı. "Allah aşkına, tabii ki kendimle!"

Bastırdığı öfkesi yavaş yavaş kendini göstermeye başlamıştı. Sonunda, hayatı boyunca ona acı veren nefretin ve suçlamanın kendisine değil, anne-babasına yöneltilmesi gerektiğini anlamıştı.

Joe'ya şimdi de babasının o sandalyede oturduğunu hayal etmesini istediğimi söyledim. Ona güvende olduğunu, istediği her şeyi söyleyebileceğini hatırlattım. Bu sefer Joe tereddüt etmedi:

Seni alçak! Seni orospu çocuğu! Bana yaşattığın işkencenin farkında mısın? Bütün aileye yaşattığın işkencenin farkında mısın? Küçücük bir çocuğu dövmek, sana kendini kocaman bir adam gibi hissettirmiştir eminim! Hayatım boyunca kendimi beş para etmez, bir boka yaramayan aşağılık herifin teki gibi hissettim, sanki bana attığın dayakların hepsini hak etmiştim. Senin aşağılamalarını dinlemekten usandım. Siktir git!

Joe'nun öfkesinin şiddeti karşısında hiç şaşırmadım. Suçu ait olduğu yere iade etmeye başladığınızda benzer bir öfkeyi siz de yaşayacaksınız, size yapılanların acısını bunları size yapanlardan çıkarmak isteyeceksiniz. Joe içinde bulduğu öfkenin yoğunluğu ve miktarı karşısında korkuya kapılmıştı. Çocukken dayak yemiş birçok yetişkin gibi o da, kontrolü kaybedip sevdiği birine zarar vermekten, hayatı boyunca bu öfkeyi hissetmekten, hatta delirmekten korkuyordu.

## ÖFKEDEN KORKMAK

Öfke insanı üzen bir duygudur. Öfke size çocukluğunuzda yaşadığınız istismarı hatırlatabilir. Öfke size, kontrolden çıktığına tanık olduğunuz kişileri hatırlatabilir. Öfkelendiğinizde çirkinleşeceğinizi ve diğer insanların sizi kabul etmeyeceğini düşünebilirsiniz. İyi ve sevecen insanların öfkelenmediğine ya da size yaşam vermiş anne-babanıza öfkelenmeye hakkınız olmadığına inanmış olabilirsiniz.

Öfke bir yandan da korkutan bir duygudur. Öfkeniz yüzünden sevdiğiniz birine zarar vermekten ya da kontrolden çıkmaktan korkuyor olabilirsiniz. Ya da Joe'nun durumunda olduğu gibi, bir kere kızgınlığınızı ortaya çıkardığınızda o defteri bir daha kapatamamaktan, ilelebet kızgın kalmaktan korkuyor olabilirsiniz. Bu korkuların hepsi gerçekten hissedilen duygulardır, fakat bir gerçeği kesinlikle değiştirmezler:

**Öfkelendiğimizde olmasından korktuğumuz şeyler, aslında yeterince öfkelenmediğimizde olma ihtimali yüksek olan şeylerdir!**

Öfkenizi açıkça ifade ettiğinizde sizi reddetmelerinden korktuğunuz insanlar, öfkenizi bastırdığınızda ortaya çıkabilecek depresif ve asabi kişiyi de kabul etmeyebilirler. Bastırılmış öfkeyi kontrol etmek mümkün değildir; her an patlayabilecek bir bomba gibidir. Ve patladığında da gerçekten kontrol edilemez durumdadır. Kontrol altında tutulmayan öfkenin yıkıcı gücü tartışılmaz; özellikle bilinçaltında büyümesine izin verilen öfkenin.

## Öfkenin üstesinden gelmek

Toksik anne-babaların yetişkin çocukları için öfke konusu özellikle zordur, çünkü bir parçası olarak büyüdükleri aile yapısında duygusal dışavurum öğretilmeyen, hatta uzak durulan bir kavramdır. Hatta öfke, sadece anne-babanın hissetme özgürlüğüne sahip olduğu bir duygudur.

Toksik ailelerin çocukları kötülüğe, kötü davranışlara karşı yüksek toleranslılardır. Çocukken yaşadıklarınızın şiddetinin ve açtığı yaraların farkında olmayabilirsiniz. Hatta büyük bir ihtimalle, ne kadar kızgın olduğunuzun da farkında değilsiniz.

Öfkenizle mücadele etmek için farklı yöntemler kullanıyor olabilirsiniz: Öfkenizi bastırmış, hastalık ya da depresyonla savaşıyor olabilirsiniz; ya da öfkenizi saptırıp kendinize hayat boyu çile çeken kurban rolünü biçmiş olabilirsiniz; ya da öfkenizi alkol, uyuşturucu, yemek veya seksle tamamen öldürmeye çalışıyor olabilirsiniz; ya da her fırsatta patlıyor, öfkenin sizi gergin, kuşkucu, kavgacı ve asabi birine dönüştürmesine izin veriyor olabilirsiniz.

Maalesef birçoğumuz, öfkemizle mücadele ederken bu herkes tarafından kullanılan, bilinen, güven veren ve etkili yöntemlere başvuruyoruz. Bu yöntemlerin hiçbiri anne-babanızın kontrolünden kurtulmanızı sağlamayacak. Öfkenizi doğru bir şekilde yönlendirmek, kendi çerçevenizi çizmekte ve sınırlarınızı belirlemekte size kolaylık sağlayacaktır.

Öfkenizi kontrol altında tutmanız için size birkaç yeni yol göstereceğim:

1. Hissettiklerinizi yargılamadan kızgınlığı yaşayabilmeniz için kendinize izin verin. Öfke de sevinç ve korku gibi bir duygudur. Doğru ya da yanlış değildir; sadece bir duygudur. Size aittir, sizi insan yapan bir parçanızdır. Öfke bir yandan da size önemli bir şey söyleyen bir sinyaldir. Size hakkınızın çiğnendiğini, hakarete uğradığınızı ya da kullanıldığınızı, hatta ihtiyaçlarınızın karşılanmadığını söy-

lüyor olabilir. Öfke her zaman bir şeylerin değişmesi gerektiğinin sinyalini verir.

2. Öfkenizi dışa vurun. Yastıklara vurun, kızdığınız kişilerin fotoğraflarına bakıp bağırın, arabanızda veya evinizde bu insanlarla hayali konuşmalar yapın. Kızdığınızı belli etmek için mutlaka birine saldırmanız, birini azarlamanız gerekmiyor, güvendiğiniz birileriyle kendinizi ne kadar kızgın hissettiğiniz, ne kadar öfkelendiğiniz hakkında konuşun. Öfkenizi ortaya çıkarmadığınız sürece onu kontrol altına da alamazsınız.
3. Daha çok hareket edin. Öfkenize fiziksel bir boyut kazandırmak vücudunuzdaki gerginliği atmanıza yardımcı olacaktır. Tenis oynamıyor, koşmuyor ve bisiklete binmiyorsanız en azından dolabınızı düzenleyin ya da bir dans dersi alın. Fiziksel aktivite, bir yandan da beyinde kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan endorfinlerin salgılanmasına yol açar. Öfkenizin varlığını kabul ettiğiniz zaman, hem enerjiniz hem de verimliliğiniz artacaktır. Dünyada, bastırılmış öfke kadar insanı tüketen bir şey yoktur.
4. Öfkenizi kendinizle ilgili oluşturduğunuz olumsuz düşüncelere alet etmeyin. Öfkelendiğiniz için kötü biri değilsiniz. Özellikle anne-babanıza karşı hissettiğiniz öfke yüzünden suçluluk duymanız normal. Yüksek sesle söylemeyi deneyin: "Kızgınım, öfkeliyim. Öfkelenmeye hakkım var. Öfkemle mücadele edebilmek için de bu öfke yüzünden suçluluk duymam gerekiyorsa, ona da varım. Böyle hissettiğim için hatalı değilim, kötü biri değilim."
5. Öfkenizi, kendinizi tanımlarken kullanacağınız bir enerji kaynağına dönüştürün. Kim olduğunuzu ya da anne-babanızla aranızdaki ilişkiyi tanımlarken, öfkenizden çok şey öğrenebilirsiniz. Limitlerinizi, sınırlarınızı tanımlamanıza, boyun eğme, razı olma ve anne-babanızın onayını almaya çalışma alışkanlıklarınızdan kurtulmanıza yardımcı olur. Öfkeniz sayesinde enerjinizi tekrar kendi üzerinizde toplayabilir, anne-babanızı değiştirmeye çalışmaktan vazgeçebilirsiniz. "Babam hiçbir zaman hayatı-

mı yaşamama izin vermedi" cümlesini "Babamın artık beni kontrol etmesine ve aşağılamasına izin vermeyeceğim" cümlesine dönüştürebilirsiniz.

Bu teknikleri öfkenizi kontrol altına almayı öğrenirken rehberiniz olarak kullanabilirsiniz. Bir kere bu aşamayı geçtikten ve öfkenizi kontrol altına almayı öğrendikten sonra anne-babanıza kızgınlığınızı göstermek için bolca zamanınız olacak. Öfkenizi kontrol altına almayı öğrenmek, anne-babanızla yapacağınız karşılaşmaya hazırlık yolundaki en önemli adımdır.

Herkes öfkeyle mücadele ederken zorlanır ve siz de öfkenize bir gecede hâkim olamayacaksınız. Özellikle kadınlar öfkelerini göstermemeleri konusunda toplum tarafından kodlanırlar. Kadınlar ağlamakta, yas tutmakta, mutsuz olmakta, hassasiyet göstermekte serbesttirler, fakat öfkelerini gösteremezler. Bu yüzden birçoğu kendilerine hayat arkadaşı olarak, öfkelerini dışa vurabilen kişileri seçerler. Böylece bastırdıkları öfkeyi biraz da olsa, eşleri aracılığıyla dışa vurabilirler. Maalesef kolayca öfkelenen erkeklerin çoğu da kısıtlayıcı, kıskanç ve şiddete başvurabilen erkeklerdir.

Kendi iyiliğiniz için öfkenizi doğru şekilde kontrol edebilmeyi öğrenmelisiniz. Bu duyguyu ilk defa ortaya çıkardığınızda kendinizi titrek ve suçlu hissedebilirsiniz. Sabırlı olun, sonsuza kadar böyle hissetmeyeceksiniz. Kendisini suçlu hissetmeye devam edenler, öfkelerini itiraf edemeyen ya da başkalarını sindirmek için kullananlardır.

Öfke, kötü davranışlara karşı her insanın verebileceği normal bir tepkidir. Toksik anne-babaların çocukları tabii ki normalden daha öfkelilerdir. Bir yandan da, normalden daha büyük bir üzüntü yaşamakta ve acı çekmektedirler.

### Keder ve yas tutmak

"Neden yas tutmam gerekiyor?" diye sordu Joe. "Kim öldü?"

Keder, birini ya da bir şeyi kaybettiğimiz zaman hissettiğimiz ve hissetmemiz gereken doğal bir duygudur. Kederle yas tut-

mamız için mutlaka bir can kaybı olması gerekmiyor. Mutlaka siz de çocukluğunuzda, aynı Joe gibi, acı veren kayıplar deneyimlemişsinizdir:

- Kendiniz hakkında iyi duygular hissedebilme yetisini kaybettiğiniz zaman
- Kendinizi güvende hissetme hakkınızı kaybettiğiniz zaman
- İnancınızı kaybettiğiniz zaman
- Mutlu hissetme ve anı yaşama yetilerinizi kaybettiğiniz zaman
- Size şefkat ve saygı gösteren bir anne-babanız olmadığını anladığınız zaman
- Çocukluğunuzu kaybettiğinizi anladığınız zaman
- Masumiyetinizi kaybettiğinizi anladığınız zaman
- Sevgiyi kaybettiğiniz zaman

Kederi tam anlamıyla yaşayabilmek için neler kaybettiğinizin farkına varmalı ve bu kederin üzerinizdeki kontrolünden kurtulabilmek için de kaybettikleriniz hakkında hissettiklerinizi tanımlamalısınız.

Joe öfkesiyle yüzleştiği andan itibaren farkında olmadan yas tutmaya da başlamış oldu. Yas tutmak ve öfkelenmek aslında birbiriyle iç içe var olan kavramlardır. Biri olmadan diğerinin var olması hemen hemen imkânsızdır.

Bugüne kadar duygusal kayıplarınızın ne kadar çok olduğunu fark etmemiş olabilirsiniz. Toksik anne-babaların çocukları bu tür kayıpları hemen her gün yaşar ve bir süre sonra duygularını görmezden gelmeyi ya da bastırmayı öğrenirler. Bu kayıplar, çocuğun kendisine verdiği değerin de azalmasına neden olur. Fakat yas tutmak o kadar çok acı verir ki, birçok insan bu kederi hissetmemek için ellerinden geleni yapar.

Kederden uzak durmaya çalışmak bir süre için mutsuzlukla sürdürdüğünüz savaşı kazanmanızı sağlasa da, keder, enin-de sonunda yeniden atağa geçer; hem de bazen en beklemediğiniz bir anda gelip sizi bulur. Birçok insan kendisi için önemli olan birini ya da bir şeyi kaybettiği zaman yas tutmaz; ondan

"güçlü" olması beklenir ya da kendisini bir başkasına bakmak zorunda hisseder, o kişinin sorumluluğunu üstlenir. Zamanında yas tutmayan bu insanlar bir gün mutlaka duygusal bir kriz yaşayacaklardır. Hatta bu kriz ve yıkılma basit, günlük bir olay üzerine bile olabilir. Ancak geciktirdikleri bu kederi hissedip yasını tutabildikleri zaman kendi ayakları üzerinde durabilecek duygusal iyileşmeyi yaşayabilirler. Yasın bir başlangıcı, ortası ve sonu vardır ve hepimiz bu aşamalardan geçmek zorundayız. Gerektiği zaman yas tutmazsanız, o keder sizi bırakmaz ve hayatınız boyunca kendinizi iyi hissetmenize engel olur.

### Yasın hissettirdiği yoğun duygular

Babasının, kötü koktuğu şeklindeki sözel tacizlerine ve hakaretlerine maruz kalan Carol, terapide olağanüstü bir başarı gösterdi. Hem özel hem de profesyonel hayatında daha çok söz sahibi oldu ve savunmaya geçmeden iletişim kurabilmeyi öğrendi. Fakat hissettiği kederle yüzleşmeye başladığında, duygularının derinliği ve yoğunluğu karşısında şaşırdı:

> Resmen yas tutuyormuşum gibi geliyor. Aslında ne kadar iyi ve tatlı bir çocuk olduğumu, babamın bana ne kadar kötü davrandığını ve annemin de bu davranışlara izin verdiğini düşündükçe hâlâ inanamıyorum. Suçun bende olmadığını bildiğim halde kendimi çok kötü hissediyorum, büyük üzüntü duyuyorum. Neden bana bu kadar çok çektirdi? Bir an ağlamak geliyor, ama bir dakika sonra öfkeden kuduruyorum.

Yasın çeşitli evrelerinde şok olma, kontrol edilemez bir öfke, şaşkınlık ve tabii ki büyük bir üzüntü hissedersiniz. Bu üzüntü bazen hiç bitmeyecekmiş gibi gelir. Sanki gözyaşlarınız hiç durmayacakmış gibi. Gece gündüz tek düşünebildiğiniz şey hissettiğiniz keder olabilir. Hatta bu kederden utanç duyuyor bile olabilirsiniz.

Birçok erkek üzüntüsünü dile getirmektense öfkelenmeyi tercih eder; öfkesi, daha az utanç verir. Kadınların tersine, er-

kekler öfke ve sinirlerini gösterdikleri zaman toplum tarafından onay görür; üzüntü ve acılarını belli ettiklerindeyse aynı sosyal desteği bulamazlar. "Gerçek bir erkek" olmaya çalışmanın bedelini, erkekler fiziksel ve duygusal sağlıklarını kaybederek ödüyorlar.

Diğer erkek hastalarım gibi Joe da içindeki üzgün ve mutsuz çocuğa karşı tavırlıydı. Hissettiği öfke değil, o üzgün çocuk Joe için daha büyük bir tehdit oluşturuyordu; kendisini güçsüz ve savunmasız hissettiriyordu. Dayak yiyen bir çocuk olarak duygularını kilit altında tutmayı erken yaşta öğrenmişti. Çocukluğunda neler kaybettiğini anlamasını ve ihtiyacı olan yası tutmasını sağlamak için Joe'dan bir "cenaze" egzersizi yapmasını istedim. Özellikle çocukken fiziksel istismara uğramış hastalarımda sık kullandığım bir çalışmadır bu. Ofisimde her zaman içinde kurutulmuş çiçeklerin olduğu bir vazo bulundururum. Bu vazoyu Joe'nun önüne koydum ve bunun bir mezar olduğunu düşünmesini ve bu cümleleri tekrarlamasını istedim:

Bugün burada "mükemmel aile" fantezimi defnediyorum. Anne-babam hakkında beslediğim umut ve beklentilerimi toprağa veriyorum. Çocukken bu konuda yapabileceğim bir şey var mıydı diye düşünmekten vazgeçeceğim. Hiçbir zaman istediğim gibi bir anne-babaya sahip olamayacağımı biliyorum. Bu kaybımın yasını tutuyorum ve kabul ediyorum. Bu fantezi ve hayallerin ruhu şad olsun.

Sözlerini bitiren Joe'nun gözleri doldu:

O kadar çok acı çekiyorum ki Susan. Gerçekten acı veriyor! Bunu neden yaşamak zorundayım? Acıma bulanmış bir batakta hissediyorum kendimi ve bu durum midemi bulandırıyor. Tek yaptığım kendime acımak. Birçok insan benim çektiklerimden daha fazlasına katlanmak zorunda kalmıştır, eminim!

Cevabım çok netti:

Zamanında çok acı çeken o küçük çocuğa acıman gerekiyor. Başka kim ona karşı bu acıma duygusunu besleyecek? İnsanın kendisine acıması hakkında duyduğun her şeyi unutmanı istiyorum. Kendi kendine acımakla çocukluğunu kaybetmiş olmanın yasını tutmak aynı şey değil. Kendi kendine acıyan insanlar başkalarının gelip yaşadıkları problemleri çözmelerini, onları tamir etmelerini beklerler. Sorumluluk sahibi değillerdir. Senden istediğim çalışmaları yapabilecek cesarete sahip değillerdir. Yas tutmak, pasif değil aktif bir harekettir. Seni bataklığından kurtaracak şeydir. İyileşmeni ve problemlerin hakkında elle tutulur bir şeyler yapmanı sağlar.

Siz de Joe ve birçok hastam gibiyseniz, kendi kendinize acıyor gibi görünmemek için elinizden geleni yapacaksınız. Kaybettiğiniz çocukluğunuzun yasını tutma iznini kendinize vermeyeceksiniz. Öfke ve keder duygularınızı tam anlamıyla hissederek, içinizdeki çocuğu affedene kadar da kendinizi cezalandırmaya devam edeceksiniz.

### Hayatınızı durduramazsınız

Gerçekleştirmek istediğiniz değişikliklere ulaşabilmek için her ne kadar kederinizle yüzleşmeniz gerekse de, diğer yandan hayatınızı devam ettirmek zorundasınız. Kendinize ve çevrenizdekilere karşı olan sorumluluklarınızdan vazgeçemezsiniz. Öfke ve keder hepimizin dengesini bozabilecek özelliklere sahip duygulardır ve bu yüzden çalışmalarınız sırasında kendinize ve sağlığınıza özen göstermelisiniz. Size zevk veren, ilginç bulduğunuz aktivitelere katılmaya çalışın. Günün yirmi dört saati geçmişi düşünüyor olmanız gerekmiyor. Zor günler geçiren herhangi bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin. Size değer veren kişilerin desteğine başvurun.

Bazı insanlar bu tür konuşmaları kaldıramayabilseler de kederinizi paylaşmanız, hissettikleriniz hakkında konuşmanız size yarar sağlayacaktır. Maalesef, etrafınızdaki birçok insan ken-

di kederiyle yüzleşemediği için sizin duygularınızı işitmek, savunma mekanizmalarını tehdit edecektir.

Her hafta, kederinizle baş etmenize yardımcı olacak on aktiviteyi liste halinde yazın. Bu listeyi, kendi kendinizle yaptığınız bir "şefkat kontratı" olarak görebilirsiniz. Rahatlamanızı sağlayacak, zevk aldığınız aktiviteler de bu listenin içinde olmalı. Köpük banyosu yapmak, sinemaya gitmek, arkadaşlarınızla top oynamak ya da yeni bir macera romanına başlamak bile bu listeye eklenebilecek basit aktiviteler olabilir. Listenizde ne olursa olsun mutlaka yapmalısınız, sadece düşünmek yetmez.

### Keder bir gün biter

Bu çalışmanın ortasındayken inanmak güç olsa da, keder gerçekten bir gün bitecektir. Kederinizle yüzleşmek zaman alır, fakat bu yüzleşme sonsuza kadar devam edecek bir süreç değildir. Kayıplarınızın gerçeklerini fark etmek, kabul etmek ve hayatınıza bu gerçekleri katmak zaman alacaktır. Zamanla geçmişin acısının yerini, geleceğinizin vaatleri alacaktır. Zamanla saplanan bıçak yaraları, hafif birer sızıya dönüşecektir. Yasını tuttuğunuz kayıplarınızın sorumlusunun siz olmadığınızı kabul ettiğiniz zaman kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

## SORUMLULUK ALMAK

Bütün suçu anne-babanıza atmakla, hak ettikleri sorumluluğu onlara yüklemekle, kendinize verdiğiniz zararı da durdurmuş olmuyorsunuz. İçinizdeki çocuğu affetmeniz gerektiği halde, yetişkin sizin de sorumluluk alması gerekiyor.

Aşağıdaki liste, anne-babanızla aranızdaki ilişki söz konusu olduğunda gerçekleştirmeniz gereken hedeflere bir bakış. Bu cümleleri tekrarlayın: "Bir yetişkin olarak, anne-babamla ilişkimde..."

1. Onlardan ayrı bir birey olmak benim sorumluluğum.
2. Aramızdaki ilişkiyi dürüstlükle değerlendirmek benim sorumluluğum.
3. Çocukluğumla ilgili gerçeklerle yüzleşmek benim sorumluluğum.
4. Yetişkin hayatımdaki gelişmelerle çocukluğumda yaşadıklarım arasındaki ilişkiyi görme cesaretini göstermek benim sorumluluğum.
5. Onların hayatım üzerindeki otoriteleriyle yüzleşmek ve kontrol etkilerini azaltmak benim sorumluluğum, hayatta olup olmamaları fark etmez.
6. İlişki acımasız, acı verici, kritik ya da manipülatif bir hal aldığında, kendi davranışlarımı değiştirmek benim sorumluluğum.
7. İçimdeki çocuğu iyileştirebilmek için doğru kaynakları bulmak benim sorumluluğum.
8. Yetişkin gücümü ve kendime olan güvenimi geri kazanmak benim sorumluluğum.

Bu listedeki hedeflere ulaşmaya çalışmak bu sürecin bir parçası, hiçbiri bir gecede başarılacak sonuçlar değil. Zaman zaman gerilediğinizi hissedebilirsiniz. Bazen eski kalıplarınıza ve davranış biçimlerinize geri dönebilir, hatta toptan vazgeçmeye karar verebilirsiniz. Sakın yılmayın. Hatta rotanızdan şaşmayı beklemelisiniz. Bunun bir süreç olduğunu, mükemmel olmadığını unutmayın. Bu hedeflerin bazılarına ulaşmak diğerlerinden daha kolay olacaktır. Önemli olan, hepsinin de ulaşılabilecek hedefler olduğunu bilmeniz. İçinizdeki çocuğu, sonsuza dek çekmesi gerektiğini düşündüğünüz cezadan kurtarabilirsiniz.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

# YÜZLEŞME: BAĞIMSIZLIĞA GİDEN YOL

Son üç bölümde yaptığınız egzersizler, yaşadıklarınızdan aslında kimin sorumlu olduğunu anlamanız için gerçekleştirdiğiniz çalışmalar, sizi yüzleşmeye hazırladı. Yüzleşme, yaralı ve zorlu geçmişiniz hakkında anne-babanızla düşünceli ve cesur bir biçimde konuşmanız demek. Bir yandan sizi güçlendirecek en önemli çalışma olan yüzleşme, bir yandan da yapacağınız en zor şey.

Süreç, oldukça basit olmasına rağmen hiç de kolay değil. Hazır hissettiğiniz zaman, sakin ve kararlı bir şekilde anne-babanıza çocukluğunuzdan hatırladığınız olumsuz deneyimleri anlatmanız gerekiyor. Bu olumsuz deneyimlerin hayatınızı ve şu anda da anne-babanızla aranızdaki ilişkiyi nasıl etkilediğini onlara söylemelisiniz. Aranızdaki ilişkinin hangi yönlerinin size acı ve zarar verdiğini net bir şekilde tanımlamalısınız. Sonrasında da ilişkinize yeniden yön verecek temel kuralları onlara açıklamalısınız.

Anne-babanızla yapacağınız yüzleşmenin amacı intikam almak, anne-babanızı cezalandırmak, onları aşağılamak, öfkenizi kusmak ya da onlardan olumlu bir geri dönüş almak değil. Yüzleşmenin asıl amacı onların karşısında cesaretle durmak, onlara meydan okumak ya da karşı çıkmak konusunda duydu-

ğunuz korkulardan kurtulmak, anne-babanıza gerçekleri anlatmak ve onlarla kurabileceğiniz ilişkinin şeklini çizmektir.

### "İşe yaramaz"

Önemli terapistler de dahil olmak üzere birçok insan, yüzleşmenin gerekliliğine inanmıyor. Gerekçeleri de oldukça tanıdık: "Geriye değil, ileriye bakmak lazım"; "Gereksiz yere ekstra stres ve öfke doğurur" ya da "Yaraları kapatmak yerine, yeniden açar." Bu eleştirmenler gerçeği tam olarak kavrayamıyor.

Aslında yüzleşme sonrasında anne-babanızdan ihtiyacınız olan özrü ve onayı görmemeniz olası. Sorumluluğu kabullenmeyebilirler. Toksik anne-babaların yüzleşme sonrası, "Haklısın, gerçekten sana çok kötü davrandım," ya da "Beni affet," ya da "Sana kendimi affettirmek için ne yapabilirim?" dedikleri az görülür.

Hatta genelde tam tersi olur: Anne-babalar inkâr eder, hatırlamadıklarını söyler, olanlar için çocuklarını suçlar ve çok sinirlenirler.

Anne-babanızla yüzleşmeyi denediyseniz ve beklediğiniz olumlu yaklaşımı bulamadıysanız, çabalarınızın başarısız olduğunu, sonuç vermediğini düşünmüş olabilirsiniz. Gelişiminizi onların tepkilerine göre değerlendirdiğiniz zaman, başarısızlığı en başından kabullenmiş olursunuz. Tepki vermelerini bekliyor olmalısınız. Unutmayın, bunu kendiniz için yapıyorsunuz, onlar için değil. Sadece yüzleşebilecek kadar cesur olduğunuz için bile kendinizi başarılı olmuş kabul etmelisiniz.

### Neden anne-babamla yüzleşmem gerekiyor?

Hastalarıma karşı anne-babalarıyla yüzleşmek konusunda çok ısrarcı davranıyorum. Bunu yapmamın tek bir nedeni var: Yüzleşme işe yarıyor. Yıllardır bu meslekte, yüzleşmenin insanların hayatında dramatik ve pozitif değişikliklere yol açtığına şahit oldum. Yüzleşme süreciyle karşı karşıya geldiklerinde insanların ne kadar korktuklarını anlamıyor değilim. Bu sürecin

duygusal yükü çok büyük. Sadece yapıyor olmanız bile, en derin korkularınızla yüzleşiyor olmanız bile, anne-babanızla aranızdaki güç dengelerini değiştirebilme özelliğine sahip.

Hepimiz anne-babalarımız söz konusu olduğunda gerçeklerle yüzleşmekten korkarız. Onlardan ihtiyacımız olan şeyleri almadığımız ve şimdi de alamayacağımız gerçeğini kabul etmeye çekiniriz. Fakat yüzleşmenin tek alternatifi bu korkularla yaşamaya devam etmek. Kendi sağlığınız için bile bu olumlu adımı atamıyorsanız, çaresizlik ve yetersizlik duygularınız sizi esir etmeye devam edecek. Kendinize olan saygınıza zarar vereceksiniz.

Yüzleşmenin son derece önemli yaşamsal bir gerekliliği daha var:

**Anne-babanıza karşı hissettiğiniz korku, suçluluk duygusu ve öfkenizin üstesinden gelmezseniz, acısını eşinizden ya da çocuklarınızdan çıkarırsınız.**

### Anne-babamla ne zaman yüzleşmeliyim?

Yüzleşmenin zamanı oldukça önemlidir ve dikkatli bir şekilde planlanmalıdır. Rastgele bir zamanda aniden yapılacak bir çalışma değildir. Ama sonsuza dek ertelemeniz de doğru olmaz.

İnsanlar yüzleşmeye karar verdiklerinde genelde üç evreden geçerler:

1. Kesinlikle yapamayacağım.
2. Bir gün belki yaparım, ama şimdi değil.
3. Ne zaman yapabilirim?

Hastalarıma yüzleşme konusunu açtığımda ve onları bu konuda teşvik ettiğimde genelde hepsinin yorumu ilk başta onlar için doğru bir seçim olmadığı yönündedir. Genelde hep bu, "ne olursa olsun ama yüzleşme olmasın" sendromuyla karşılaşırım. Hemen hemen hepsi, ne gerekiyorsa yaparım, yeter ki yüzleşme olmasın diyor.

Ürkeklikle ilgili problem yaşayan ve babasını kurduğu işe

dahil ettiği için pişmanlık duyan Glenn'e onunla yüzleşmesi gerektiğini söyledim. Babasının davranışlarını kontrol altına alması ya da onu işyerinden tamamen uzaklaştırması gerekiyordu. O da klasik, "hayatta olmaz" cevabını verdi:

> Babamla yüzleşmeyeceğim. Bu beni korkak yapıyor, biliyorum, ama anne-babama daha fazla acı çektirmek istemiyorum. Eminim babamla yüzleşmek yerine yapabileceğim başka şeyler vardır. Ona, müşterilerimle ilişkiye girmesini gerektirmeyen, daha az stresli bir iş bulabilirim. Beni bozmasına izin vermeyebilirim. Egzersize başlayıp fiziksel stresimi atmaya çalışabilirim. Belki de...

Glenn'in sözünü kestim: "'Yeter ki yüzleşmeyeyim,' demek istiyorsun değil mi? 'Her şeyi yaparım, yeter ki hayatımda en anlamlı değişikliğe sebep olacak hareketi yapmayayım,' diyorsun."

Asabiyetinin ve ürkekliğinin asıl nedeninin, Glenn'in, yaşadığı zorlukların sorumluluğunu üzerine almadığı için babasına karşı hissettiği öfke olduğunu söyledim. Birçok kişinin terapi sürecinin başında yüzleşmeyi aynı dirençle karşıladığını ona anlattım. Bu beni yıldırmayacaktı. Glenn henüz hazır değildi. Yüzleşme zamanını planladığımız ve gerekli alıştırmaları yaptığımızda, kendisini daha cesur hissedecekti.

Önceleri Glenn'in şüpheleri vardı. Zaman içerisinde gruptan birçok kişinin anne-babalarıyla yüzleşmeye karar verdiklerini gördü. Hepsinin çalışmaları başarıyla sonuçlanmıştı. Glenn bir süre, diğerleri için yüzleşmenin işe yaradığını fakat kendi durumunun farklı olduğunu savundu. Farkında olmadan, ikinci evreye yaklaşmıştı.

Tedavisi boyunca, Glenn defansif olmayan, durumu olduğu gibi değerlendiren cümleler kurabilmeyi öğrenmek için çok çalıştı. Öğrendiği iletişim yöntemlerini, iş yerinde ve arkadaşlarıyla uyguladığında kendini daha iyi hissetmeye başladı. Fakat babasıyla olan ilişkisinin günlük stresi ve çocukluğundan beri taşıdığı çözüme ulaşmamış davanın yükü ona hâlâ ağır geliyordu.

Grup terapisine başladıktan altı hafta sonra, bana yüzleşme konusunu tekrar düşündüğünü söyledi. İlk defa, yüzleşmenin bir gün gerçekleşmesi mümkün olabilecek bir çalışma olduğunu ifade ediyordu. İkinci evreye ulaşmıştı. Bu konuşmadan birkaç hafta sonra da bana ne zaman yapması gerektiğini düşündüğümü sordu. Üçüncü evreye varmıştı.

Glenn, süreci onun için yürütmemi, sihirli bir plan yapıp ona, ne zaman sakinleşeceğini, yüzleşme konusundaki endişelerinin azalacağını ve babasıyla istediği konuşmayı gerçekleştirebileceğini söylememi istiyordu. Aslında ancak yüzleşme sonrasında endişe düzeyi azalıyor. İşin gerçeği bu. En doğru zamanın ne zaman olacağını önceden bilmek zor, sadece hazırlıklı olmanız yeter.

Anne-babanızla yüzleşmeden önce gerçekleştirmeniz gereken dört önemli hedef var:

1. Anne-babanız söylediklerinizi kabullenmeyebilir; inkâr edecek, sizi suçlayacak, söylediklerinize öfke ya da benzer tepkilerle cevap vereceklerdir. Onların bu tepkilerine karşı hazırlıklı olmalı, kendinizde durumu idare edebilecek gücü bulmalısınız.
2. Çevrenizde yüzleşme öncesinde ve sonrasında size destek olacak kişiler olmalı.
3. Onlara ne söylemek istediğinizi bir mektup gibi yazmış ya da kendi kendinize prova etmiş olmalısınız. Onların tepkilerine karşı söyleyeceklerinizi, kuracağınız defansif olmayan cümleleri de daha önceden çalışmalısınız.
4. Çocukluğunuzda başınıza gelenlerden artık kendinizi sorumlu tutmuyor olmanız gerekiyor.

Bu son hedef özellikle önemli. Çocukluğunuzda yaşadıklarınızın suçunu hâlâ üzerinizde taşıyorsanız, anne-babanızla yüzleşmeye hazır değilsiniz. Onlara ait olmadığına inandığınız bir sorumluluk duygusu için anne-babanızla yüzleşemezsiniz.

Kendinize az çok güvendiğiniz bir zamanda, yukarıdaki dört

hedefe de ulaştığımızı düşünüyorsanız, yüzleşmenin tam zamanı. Beklemeye hiç gerek yok.

**İnanın, beklentinin yarattığı stres, yüzleşmeninkinden çok daha kötü.**

Sonunda Glenn'e, artık babasıyla yüzleşmesi için bir tarih belirlemesi gerektiğini ve mümkünse bu yüzyılda bu konuşmayı yapması gerektiğini söyledim. Kendisine, ulaşmaya çalışmak için bir hedef koyması gerekiyordu. Hedefe doğru yol alırken de yüzleşmenin tüm aşamalarını detaylı bir şekilde kendi kendine çalışacak, provasını yapacaktı.

## ANNE-BABAMLA NASIL YÜZLEŞİRİM?

Yüzleşme yüz yüze ya da mektup yazarak gerçekleştirilebilir. Dikkat ederseniz telefonu bir opsiyon olarak sunmuyorum. Güvenli bir yol gibi görünse de, telefon konuşmasıyla yapılan yüzleşmeler hemen her seferinde başarısız oluyor. Karşı taraf istediği zaman telefonu kapatabilir. Üstelik telefon aslında oldukça yapay bir iletişim aracıdır. Telefonda gerçek duygularımızı ifade etmekte zorlanırız. Eğer anne-babanız başka bir şehirde yaşıyor ve onlarla sık sık görüşemiyorsanız, yazmayı deneyin.

### Mektup yazmak

Yazmanın çok iyi bir terapi metodu olduğunu düşünüyorum. Gerçekten ne demek istediğinizi organize edebileceğiniz ve sizi tatmin edene kadar üzerinden geçip revize edebileceğiniz bir iletişim aracı mektup. Mektubu alan kişiye de yazılanları tekrar tekrar okuma, içeriği hakkında uzun uzun düşünme fırsatı verir. Ayrıca mektup, karşınızda şiddete meyilli bir anne-baba varsa, en güvenli iletişim yoludur. Yüzleşme ne kadar önemli olursa olsun, kendinizi fiziksel olarak tehlikeye atmanıza değmez.

Eğer hem annenizle hem de babanızla yüzleşmeniz gerekiyorsa, ikisine de ayrı mektuplar yazın. Her ikisiyle yaşadığınız

sorunlar aynı bile olsa, aranızdaki ilişki ve her birine karşı hissettiğiniz duygular farklı olacaktır. Önce, daha toksik ya da acımasız olduğunu düşündüğünüz ebeveyne yazın. O ebeveyne karşı hissettikleriniz, yüzeye daha yakın, ulaşılması daha kolay olan duygular olacaktır. Bir kere yazmaya başladığınız zaman, gerisi gelecek, ikinci mektup daha kolay olacaktır. İkinci mektubunuzda, sizi koruyamadığını düşündüğünüz, size zarar veren olaylarda pasif olarak da olsa etkinlik göstermiş kişiye karşı hissettiklerinizi açıklayabileceksiniz.

Mektupla yapacağınız yüzleşme, yüz yüze yapacağınız yüzleşmeye benzer. Her ikisi de, "Sana daha önce söylemediğim bazı şeylerden bahsetmek istiyorum," cümlesiyle başlar. Her ikisi de dört önemli noktaya değinmelidir:

1. Senin bana yaptıkların bunlar.
2. O zaman kendimi böyle hissettim.
3. Yaşadıklarım hayatımı bu şekilde etkiledi.
4. Şimdi senden ihtiyacım olan da bu.

Bu dört noktayı baz aldığınızda, yüzleşmenizde sizi başarıya ulaştıracak yapıyı oluşturmuş ve konunun dağılmasını önlemiş oluyorsunuz.

Kötü koktuğu konusunda sürekli babasından psikolojik baskı gören Carol, işlerinin yoğunluğu yüzünden anne-babasını ziyarete gidemediği bir dönemde artık yüzleşmek istediğine karar vermişti. Ona mektupla da olsa efektif bir yüzleşme gerçekleştirebileceğini, mektubu kendi evinde, sakin ve sessiz bir zamanda, telefonu fişinden çekerek yazması gerektiğini söyledim.

Yüzleşme mektuplarını yazma süreci oldukça duygusal bir deneyimdir. Mektubu göndermeden önce, birkaç gün bekletmesini ve sakinleşince tekrar okumasını istedim. Birçok insanın yaptığı gibi, Carol da, mektubu tekrar okuduğu zaman değiştirmek istediği birçok bölüm olduğunu gördü ve kalemi yeniden eline aldı. İstediğiniz sonucu elde edene kadar mektup birçok revizyondan geçecektir. Unutmayın; bu bir kompozis-

yon yarışması değil. Yazdığınız mektubun edebi bir değeri olması gerekmiyor; sadece gerçek duygu ve deneyimlerinizi anlatması yeterli.

Carol'ın bir sonraki hafta bana okuduğu mektubun bir bölümünü sizinle paylaşıyorum:

Sevgili Babacığım,
Sana daha önce söylemediğim bazı şeylerden bahsetmek istiyorum. Her şeyden önce, son birkaç aydır sana ve anneme neden vakit ayırmadığımı anlatmam lazım. Bu seni şaşırtabilir ya da rahatsız edebilir ama doğrusu senden korktuğum için sizi görmek istemedim. Senden hakaret duymaktan ve hakaretlerin karşısında kendimi çaresiz hissetmekten korktum. Sana güvenip sonra duygusal olarak tekrar terk edilmekten korktum. Açıklamama izin ver.

*(Senin bana yaptıkların bunlar.)*

Küçüklüğümde beni seven, bana tapan, bana bakan ve değer veren bir babam vardı. Büyüdükçe her şey değişti. On bir yaşımdayken birdenbire bana karşı çok acımasız oldun. Bana devamlı kötü koktuğumu söylemeye başladın. Kötü giden her şey için beni suçladın. Burs kazanamadığımda beni suçladın. Bob *(Carol'ın erkek kardeşi)* düşüp incindiğinde de beni suçladın. Bacağım kırıldığında da. Annem bir süre seni terk ettiğinde de suçlusu bendim. Annemin evden ayrılmasıyla benim de duygusal dayanağım gitmişti. Bana açık saçık fıkralar anlatmaya başladın, kıyafetlerimi seksi bulduğunu söyleyerek iltifat ettin. Bana bazen hayranlık duyduğun bir sevgilinmişim gibi davrandın, bazen de orospudan farkım yoktu senin için.

On iki yaşımdan sonra bana kimse anne-babalık yapmadı. Eminim o zamanlar sen de kötü günler geçiriyordun, fakat bana çok zarar verdin. Bana bilerek acı çektirmek istememiş olabilirsin, ama bu gerçek, daha az acı çekmemi sağlamadı.

On beş yaşındayken bir adam bana tecavüz etmeye kalktı ve sen beni suçladın. Ben de gerçekten suçun bende olduğuna inandım. Oğluma sekiz aylık hamileyken kocam beni dövdüğünde, "Onu bu kadar kızdıracak çok kötü bir şey yapmış olma-

lısın," diye cevap verdin. Bana devamlı annemin yaptığı kötülükleri anlattın. Annemin beni hiç sevmediğini, içimin kötü olduğunu ve kafatasımın içinde çalışan bir beyin olmadığını söyleyerek hakaret ettin.

*(O zaman kendimi böyle hissettim.)*

O zamanlar çok korktum, kendimi aşağılanmış hissettim. Söylediklerin kafamı çok karıştırdı. Neden beni sevmekten vazgeçtiğini merak ettim. Babasının kuzusu olmak istedim yeniden. Seni kaybetmek için ne yapmış olabileceğimi düşündüm. Kendimden nefret ettim. Kendimi sevilmeye değmez, iğrenç biri gibi hissettim.

*(Yaşadıklarım hayatımı bu şekilde etkiledi.)*

Yaşadıklarım yüzünden hayatım boyunca hep problemli bir insan oldum. Hayatımdaki erkeklerin çoğu, bana karşı acımasız davrandılar ve ben bunun hep kendi suçum olduğunu düşündüm. Hank beni dövdüğünde, ona bir özür mektubu bile yazdım. İçler acısı bir biçimde kendime olan güvenim sıfırdı. Yeteneklerime hiçbir zaman güvenmedim, kendime hiç değer vermedim.

*(Şimdi senden ihtiyacım olan da bu.)*

Bu kadar acımasız ve kötü bir baba olduğun için benden özür dilemeni istiyorum. Davranışlarının beni incittiğini ve bana zarar verdiğini kabul etmen gerekiyor. Bana hakaret etmekten vazgeçmeni istiyorum. En son Bob'un evinde karşılaştığımızda sana işlerim konusunda danışmıştım. Bana gereksiz yere bağırmaya başladığında her şeyden nefret ettim. O zaman sana boyun eğdim ama artık eğmeyeceğim. Artık bu tür davranışlarına müsaade etmeyeceğim. Babaların kızlarına yan gözle bakmasının yanlış olduğunu, kızlarına hakaret etmemeleri, onları aşağılamamaları gerektiğini, babaların görevinin kızlarını kötülüklerden korumak olduğunu kabul etmeni istiyorum.

Aramızdaki ilişki daha iyi olamadığı için üzgünüm. Çok sevmek istediğim bir babaya tam olarak sevgimi verememiş olduğum için aslında çok şey kaybettim. Sana özel günlerde tebrik kartları ve hediyeler göndermeye devam edeceğim, çünkü bu tür şeyler bana kendimi iyi hissettiriyor. Fakat benimle görüş-

mek istiyorsan o zaman benim kurallarımı kabul etmek zorundasın.

Seni çok iyi tanımıyorum. Ne tür acılar çektiğini, korkularını bilmiyorum. Ailemizi geçindiren, bizi güzel yerlerde tatile götüren, çalışkan bir baba olduğun için minnettarım. Bana ağaçlar ve kuşlar hakkında birçok şey öğrettiğini, politika, spor, coğrafya konularında bilgi sahibi olmamı sağladığını, kampa ya da buz pateni yapmaya götürdüğünü hatırlıyorum. Mutlu zamanlardaki kahkahaların hâlâ aklımda. Bilmeni isterim ki, şimdi daha iyiyim. Artık erkeklerin beni hırpalamasına izin vermiyorum. Beni destekleyen harika arkadaşlarım, iyi bir işim ve çok sevdiğim bir oğlum var.

Lütfen bana, mektubumu aldığını, okuduğunu haber ver. Geçmişi değiştiremeyiz ama yeni bir başlangıç yapabiliriz.

Carol

### Yüz yüze

Hastalarımın birçoğu mektup yazmayı tercih ediyor, kendilerini daha güvende hissediyorlar. Bazıları da yüz yüze yapılan yüzleşmenin o anda getirdiği geribildirime ihtiyaç duyuyorlar. Yüzleşmenin başarılı olduğunu hemen görmek istiyorlar.

Yüzleşme için gerekli olan çalışmaları yaptığınızı ve duygusal olarak kendinizi hazır hissettiğinizi varsayalım. Yüz yüze yapılacak bir yüzleşme için yapmanız gereken ilk şey, bu konuşma için bir yer belirlemek. Eğer bir terapistiniz varsa ve psikolojik destek alıyorsanız, bu konuşmayı onun ofisinde gerçekleştirmeyi tercih edebilirsiniz. Terapistiniz konuşmayı yönlendirir, adil bir şekilde dinlendiğinizden emin olmanızı sağlar, takıldığınızda size yardımcı olur. En önemlisi, sizi destekler ve korur. Bu durumun yüzleştiğiniz kişinin aleyhine olduğunu düşünebilirsiniz. Fakat çalışmalarınızın bu en önemli dönüm noktasında desteğe ihtiyaç duyan kişi sizsiniz, sakın unutmayın.

Eğer görüşmenizi terapistinizin ofisinde gerçekleştirmeye karar verirseniz, anne-babanızla ofiste buluşmaya, buluşma ye-

rine ayrı ayrı gelmeye özen gösterin. O buluşmada neler olacağını önceden tahmin etmeniz mümkün değil. Evinize geri dönmek için bir aracınız ya da seanstan sonra sizi alacak ve istediğiniz yere götürecek biri mutlaka olmalı. Yüzleşme olumlu bir şekilde bitse de, sonrasında yalnız kalmak, duygu ve düşüncelerinizi kendi başınıza değerlendirmek isteyebilirsiniz.

Yüzleşmeyi kendi başınıza yapmayı da tercih edebilirsiniz. Bir terapistiniz olmayabilir ya da anne-babanıza başkalarından destek almadan da kendi ayaklarınızın üzerinde durabildiğinizi göstermek isteyebilirsiniz. Bazı anne-babalar bir terapistin ofisine gitmeyi kesinlikle kabul etmezler. Nedeni ne olursa olsun, eğer kendi başınıza yüzleşmeye karar verirseniz, ya onların evinde ya da kendi evinizde bunu gerçekleştirmeniz gerekiyor. Bir restoranda ya da barda yapılabilecek bir konuşma değil bu.

Eğer seçme şansınız varsa, konuşmayı kendi evinizde gerçekleştirmenizi öneriyorum. Kendi mekânınızda kendinizi daha güçlü hissedeceksinizdir. Eğer anne-babanızla yüzleşebilmek için başka bir şehre gitmek zorunda kalırsanız, onların otel odanıza gelmesini sağlayın.

Eğer gerekirse onların evinde de başarılı bir konuşma gerçekleştirebilirsiniz. Fakat çocukluğunuzda yaşadığınız korkulara, suçluluk duygusuna ve çaresizlik hissine yenik düşmemek için üstün bir çaba sarf etmeniz gerekecek. Özellikle anne-babanız halen çocukluğunuzun geçtiği evde oturuyorsa.

Anne ve babanızla ayrı ayrı ya da birlikte konuşmanız konusunda kesin bir kuralım yok. Tercihim onları karşınıza beraber almanızdan yana. Toksik anne-babalar, kurdukları aile düzenini devam ettirmek için sık sık gizliliğe başvururlar, gerçekleri kendilerine bile inkâr ederler. Dolayısıyla anne ve babanızı beraber karşınıza aldığınız zaman, birbirlerini suçlamalarını ve gerçekleri saklamalarını biraz da olsa önlemiş olursunuz.

Bir yandan da anne ve babanızın birbirinden çok farklı karakterleri, bakış açıları ve savunma mekanizmaları varsa, her biriyle ayrı ayrı konuşarak daha iyi iletişim kurabilir, daha başarılı bir sonuç elde edebilirsiniz.

Bazıları öncesinde çok fazla prova yaparak yüzleşmenin

spontaneliğini kaybedeceklerini düşünürler. Bu konuda endişelenmenize gerek yok. Ne kadar hazırlanırsanız hazırlanın, planladığınız cümleleri kurmakta zorluk çekeceksiniz. Zaman zaman söylemek istediklerinizi şaşıracak, konuşmayı ister istemez farklı noktalara taşıyacaksınız. Çok heyecanlanacağınızı önceden bilmenizde yarar var. Kalbiniz daha hızlı çarpacak; hatta karnınız düğümlenmiş gibi hissedebilirsiniz. Nefes nefese kalabilir, diliniz tutulup kelimeleri çıkarmakta zorlanabilirsiniz.

Aşırı baskı altında, bazıları bütün bildiklerini unutur. Eğer bunun olmasından korkuyorsanız, önceden bir mektup yazabilir ve buluşma sırasında bu mektubu okuyabilirsiniz. Bu yöntemle heyecanınızı yenebilir, vermek istediğiniz mesajın duyulacağından emin olabilirsiniz.

## AÇILIŞ GECESİNE HAZIRLIK

Yüzleşmeyi nerede ve kiminle yapacağınıza karar verdikten sonra ne söylemek istediğinizi özenle planlamalısınız. Replikleriniz sesli bir şekilde çalışmalı, ister kendi başınıza ister bir arkadaşınız ya da eşinizle bol bol pratik yapmalısınız. Yüz yüze yüzleşme, bir Broadway tiyatrosunda açılış gecesine benzer: Rolünüzü ezberlemeden ve neden bu rolü kabul ettiğinizi bilmeden sahneye çıkmanız düşünülebilir mi? Yüzleşmeyi gerçekleştirmeden önce, ne başarmak istediğinizi önceden belirlemeli ve yeteri kadar prova yapmalısınız.

Yüzleşmeye başlamadan önce kuralları koymak zorundasınız. Konuşmaya bu şekilde başlayabilirsiniz:

> Sana daha önce söylemediğim bazı şeylerden bahsetmek istiyorum ve söyleyeceklerim bitene kadar beni dinlemeyi kabul etmeni istiyorum. Bu benim için çok önemli o yüzden lütfen sözümü bölme, söylediklerime karşı çıkma. Söylemek istediğim her şeyi söyledikten sonra, senin de söylemek istediklerin için fırsatın olacak. Bunu yapmayı kabul ediyor musun?

Anne-babanızın bu kurallara uymayı baştan kabul etmesi çok önemli. Birçok anne-baba kabul edecektir. Eğer sizi reddediyorlarsa, yüzleşmeyi bir başka zaman yapmak üzere ertelemeniz gerekebilir. Söylemek istediklerinizi, asıl amacınızdan sapmadan, sözünüz kesilmeden, provasını yaptığınız şekilde söyleyebilmeniz çok önemli. Aksi takdirde kendiniz için belirlediğiniz hedefe ulaşamazsınız. Sizi dinlemeyi kabul etmezlerse, mektup yazarak yüzleşmek zorunda kalabilirsiniz.

### Ne beklemeli?

Toksik anne-babaların çoğu, karşı saldırıya geçecektir. Ne de olsa sizi dinleyecek, mantıklı davranacak, duygularınıza değer verecek ve bağımsızlığınızı teşvik edecek kapasiteleri olsaydı, toksik olmazlardı. Büyük olasılıkla sözlerinizi onları sırtlarından vuran haince bir saldırı olarak kabul edeceklerdir. Daha önce sergiledikleri taktikleri, kullandıkları savunma mekanizmalarını burada da kullanacaklardır.

Yetersiz anne-babalar, daha da acıklı bir hale bürünebilir. Alkolik anne-babalar, hastalıklarını şiddetle reddedebilir ya da tedavi görmekteyseler, zaten artık iyileştiklerini söyleyip yüzleşmenizi sonlandıracak bir bahane olarak kullanabilirler. Kontrolcü anne-babalar, duygu sömürüsü yaparak suçluluk duymanızı sağlamaya çalışır. Şiddet uygulayan anne-babalar, hemen her seferinde öfkelenip attıkları dayaklar için yine dönüp dolaşıp sizi suçlayacaklardır. Bütün bu davranışların tek bir nedeni var: Alışık oldukları aile dengesini yeniden kurmak amacıyla sizi itaatkâr çocuk rolüne döndürmek. Olasılıkların en kötüsünü beklemek en mantıklısı.

Unutmayın; önemli olan onların tepkisi değil, sizin vereceğiniz cevaplar. Anne-babanızın öfkesi, suçlamaları, tehditleri, suçluluk duymanız için söyledikleri ve yaptıkları karşısında güçlü duruşunuzu koruyabilirseniz, hayatınızın en güzel, en tatminkâr saatlerini yaşayacaksınız.

Kendinizi tam anlamıyla hazırlayabilmek için, olabilecek en kötü şeyi düşünün. Anne-babanızın öfkeli, acınası ya da göz-

yaşı dolu yüzünü gözlerinizin önüne getirmeye çalışın. Kızgın sözlerini, inkâr ettikleri cümleleri, sizi suçladıkları kelimeleri duyduğunuzu düşünün. Anne-babanızın neler diyeceğini hayal edip yüksek sesle kendi kendinize bunları söyleyin, aynı cümleleri kurarak ve bu kelimeleri önceden duyarak; o zaman hissedeceğiniz yoğun duyguları hafifletebilir, bir bakıma sinir uçlarınızı uyuşturabilirsiniz. Eşinizden ya da bir arkadaşınızdan anne ya da babanızın yerine geçmesini, onlardan size söyleyebilecekleri en kötü şeyleri söylemesini isteyin. Sakin ve savunmaya geçmeyen cümlelerle karşılık vermeyi deneyin, pratiğini yapın. Rol gereği de olsa arkadaşınızdan bağırmasını, size hakaret etmesini, aileyle ilişkinizi kesmekle tehdit etmesini, sizi korkunç bencil bir çocuk olmakla suçlamasını isteyin. Vereceğiniz cevaplar aşağıdakilere benzeyebilir:

- Eminim sana öyle geliyordur.
- Bağırıp çağırmakla, hakaret etmekle bir yere varamayız.
- Senin bana taktığın etiketleri kabul etmiyorum.
- Bu toplantıya işte bu yüzden ihtiyacımız vardı.
- Benimle böyle konuşamazsın.
- Beni dinlemeyi kabul etmiştin.
- Bu konuşmayı daha sakin olduğun bir zaman yapalım.

Anne-babanızın yüzleşme sırasında göstereceği tepkilere karşı söyleyebileceklerinizi önceden çalışmanız çok önemli. İşte bu tepkiler ve sizin verebileceğiniz cevap alternatiflerinden birkaçı:

*"Öyle bir şey olmadı."* Hayatları boyunca yetersizliklerini inkâr eden anne-babalar, çoğunlukla yüzleşme sırasında da aynı taktiği kullanıp kendi gerçeklerini savunurlar. Suçlamalarınızın doğru olmadığını, olayları abarttığınızı ya da mesela babanızın "hayatta öyle bir şey yapmayacağını" söylerler. Olanları hatırlamayacaklardır ya da sizi yalan söylemekle suçlayacaklardır. Bu tepki özellikle alkolik anne-babalar da sıkça görülür. Hatırlamayacak kadar sarhoş oldukları zamanlar da söz ko-

nusu olduğu için, alkolik anne-babalar genelde olanları inkâr ederler.

*Sizin cevabınız*: "Sen hatırlamasan da anlattıklarımın hepsi gerçekten oldu."

*"Hepsi senin suçundu."* Toksik anne-babalar, genelde hatalarını kabul etmez, yıkıcı davranışlarının sorumluluğunu üstlerine almak yerine sizi suçlamayı tercih ederler. Zor ya da yaramaz bir çocuk olduğunuzu söylerler. Ellerinden geleni yaptıklarını ama sizin durmadan problem çıkardığınızı, sorun yarattığınızı söylerler. Onları çıldırttığınızı savunur, hatta ailede herkesin bunun farkında olduğunu söyleyerek kendilerini haklı çıkarmaya çalışırlar. Onlara çektirdiğiniz acıların uzun bir listesini koyarlar önünüze.

Bazıları da yüzleşmenin arkasında başka nedenler ararlar. "Senin tek derdin iş bulamamak," ya da "Aslında kocanla ve çocuğunla problemlerin varken neden bizim üstümüze geliyorsun?" derler. Hatta içinde bulunduğunuza inandıkları "zor durum" hakkında size destek olmaya çalışan empati kuran anne-baba rolüne de bürünebilirler. Tek amaçları ilgiyi kendi üzerlerinden atıp size geri yönlendirmektir.

*Sizin cevabınız*: "Sen her ne kadar olanlar benim hatammış gibi davransan da, çocukken bana yaptıklarının sorumluluğunu üzerime almayacağım."

*"Özür diledim ya!"* Anne-babalar özür dileyebilir, değişeceklerine söz verebilir, daha sevecen davranacaklarına ya da size destek olacaklarına yemin edebilir; fakat bu sözler genelde sizi kandırmak için kullandıkları havuç niteliğini taşır. Olaylar yatıştıktan sonra eski toksik davranışlarına geri dönerler. Kimi anne-babalar söylediklerinizin bazılarını kabul eder fakat davranışlarını değiştirmeyi istemezler. "Özür diledim ya; benden daha ne istiyorsun?" sık sık duyduğum bir yakınmadır.

*Sizin cevabınız*: "Özrünü takdir ediyorum, ama bu sadece bir başlangıç. Eğer gerçekten hatalı olduğunu kabul ediyorsan, bundan sonra sana ihtiyaç duyduğumda yanımda olmaya, bana

destek olmaya ve ilişkimiz üzerinde daha fazla çaba harcamaya özen göstermelisin."

*"Elimizden geleni yaptık."* Zamanında yetersiz kalan ya da zarar gören çocuklarının yaşadıklarına sessiz kalan anne-babalar, yüzleşme sırasında da pasif ve yetersiz kalırlar. Bu anne-babalar, çocukluğunuzda kendilerinin ne kadar acı çektiğini, şartlarının zorluğunu hatırlatır, "Benim neler yaşadığımı sen hiçbir zaman anlayamazsın," ya da "Onu kaç kere durdurmaya çalıştım bilemezsin," ya da "Elimden geleni yaptım," gibi yorumlar yaparlar. Bu tür cümleler, içinizde o anne ya da babaya karşı zaten hep hissettiğiniz empati ve merhamet duygularını canlandırabilir. O anne ya da babaya acımanız çok doğal; fakat söylemek istediklerinizi unutmamanız gerekiyor. Sizin ihtiyaçlarınız onların ihtiyaçlarından önce gelmeli. Onların yaşadıklarını geçerli kılarken, bir yandan kendi yaşadıklarınızı geçersiz kılma tehlikesiyle karşı karşıya kalabilirsiniz.

*Sizin cevabınız:* "Zor günler geçirmiş olduğunu ve beni isteyerek incitmediğini anlıyorum. Fakat yine de senin sorunlarla uğraşma yöntemlerinin bana çok acı verdiğini anlamana ihtiyacım var."

*"Senin için yaptıklarımıza bak."* Birçok anne-baba, iddialarınıza karşıt olarak, çocukluğunuzda beraber geçirdiğiniz güzel günleri ve mutlu anıları hatırlatmaya çabalar. Güzel taraflarına konsantre olarak, davranışlarının kötü taraflarını örtbas etmeye çalışırlar. Anne-babaların bazıları size aldıkları hediyeleri hatırlatır, birlikte çıkılan tatilleri, fedakârlıklarını, sizi düşünerek yaptıkları şeyleri anlatırlar. "Teşekkürümüz bu mu?" ya da "Zaten sana ne yaptıysak yetmedi, yaranamadık," gibi cümleler kurarlar.

*Sizin cevabınız:* "Yaptıklarınızı takdir ediyorum, fakat onların hiçbiri dayakları (ya da eleştirileri, bağırmaları, hakaretleri, sen sarhoşken yaşadıklarımı) telafi etmedi."

*"Bunu bana nasıl yaparsın?"* Bazı anne-babalar kurban rolünü üstlenir. Yüzleşme sırasında hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlayabilir, ellerini ovuşturur, söylediklerinizi karşısında şok geçirebilir ya da "acımasızlığınıza inanamadıklarını" söylerler. Onlara acı verdiğinizi, onları hayal kırıklığına uğrattığınızı savunurlar. Zaten bir sürü problemleri olduğunu, bir de bununla uğraşmak istemediklerini, baş edemeyecek kadar hasta ya da zayıf olduklarını, bu üzüntünün onları öldüreceğini söylerler. Bu üzüntünün bir kısmı gerçek olabilir. Anne-babaların kendi başarısızlıklarıyla yüzleşmeleri ve çocuklarına çok ciddi acılar çektirdiklerini görmeleri aslında gerçekten üzücü. Fakat unutmayın, üzüntülerinin bir kısmı da sizi kontrol altına almak için kullandıkları hileli bir oyun olabilir. Sizi sindirmek, size suçluluk hissettirmek için kullandıkları bir duygu olabilir dile getirdikleri üzüntü.

*Sizin cevabınız*: "Üzüldüğün için ben de üzgünüm. Acı çektiğin, kırıldığın için de. Ama bunun peşini bırakmayacağım. Ben de çok uzun zamandan beri acı çekiyorum."

### Bazen gerçekten imkânsız

Yukarıda üstünden geçtiğimiz bazı tepki ve cevaplar, yüzleşme sırasında karşınıza çıkabilecek bataklıklara karşı hazırlıklı olmanızı sağlayacaktır. Bir yandan da ne yaparsanız yapın bazı insanlarla iletişim kurabilmeniz mümkün olmayabilir.

Bazı anne-babalar, yüzleşme sırasında olayları o kadar büyütürler ki, sağlıklı bir iletişim kurmak imkânsızlaşır. Ne kadar mantıklı, sevecen, açık ve net olursanız olun, anne-babanızın davranışları görüşmeyi kısa kesmenizi gerektirebilir. Söylediklerinizi ve yüzleşmenin arkasında yatan nedenleri çarpıtır, yalan söylerler, sizi suçlayıp bağırıp çağırmaya başlar, odadaki eşyalara fiziksel zarar verebilirler. Bu davranışları sizi delirtebilir, hatta onları öldürmek isteyebilecek kadar zıvanadan çıkabilirsiniz. Korkularınızı yenip söylemek istediklerinizi söylemeniz ne kadar önemliyse, gerektiğinde durmayı bilmeniz de o kadar önemli. Yüzleşmeyi onların davranışları yüzünden kısa kesmek zorunda kalırsanız, bu onların başarısızlığıdır; sizin değil.

## SAKİN BİR YÜZLEŞME

Yüzleşmelerin çoğu fırtınalı ve çekişmeli geçse de, tamamen kontrolden çıkmaz. Hatta birçoğu önceden tahmin edemeyeceğiniz kadar sakin geçer.

Depresyon geçiren babasının ağlama krizlerine çare aramak için çocukluğunda Sevgili Abby köşesine mektup yazan ve o zamandan beri hayatındaki erkekleri kurtarmaya çalışan Melanie, yüzleşmek için annesi Ginny'yi ofisime getirdi. (Babası bir süre önce vefat etmişti.) Melanie toplantıya daha önceden planladığımız cümlelerle başladı. Annesi de onu dinlemeyi kabul etti.

**Melanie**: Anne, seninle çocukluğumla ilgili bana hâlâ acı veren bazı şeyler hakkında konuşmak istiyorum. Çocukken ne kadar kendimi suçladığımı fark ettim...

**Ginny (kızının sözünü keserek)**: Eğer hâlâ acı çekiyorsan, demek bu terapi sana iyi gelmiyor tatlım.

**Melanie**: Beni dinlemeyi ve sözümü kesmemeyi kabul etmiştin. Şu anda terapim hakkında konuşmuyoruz, çocukluğum hakkında konuşuyoruz. Neal'la (erkek kardeşi) tartıştığımızda babam ne kadar çok kızardı hatırlıyor musun? Birdenbire ağlamaya başlar, Neal'ın bana ne kadar iyi davrandığını, benimse ona karşı çok acımasız olduğumu söylerdi. Babam ne zaman ağlasa sen beni onun odasına gönderir, onu neşelendirmemi söylerdin, hatırlıyor musun? Babama bakmam konusunda bana ne kadar çok yük bindirdin farkında mısın? Çocukluğumu yaşamam gerekirken babamın bakıcısı olmuştum. Neden babamla sen ilgilenmedin? Neden babam kendi kendine bakamıyordu? Neden her şeyi ben yapmak zorundaydım? Evde olduğun zamanlarda bile sanki orada değildin. Eve temizliğe gelen kadınlarla seninle geçirdiğimden daha fazla zaman geçirmişimdir. Sevgili Abby köşesine yazdığım mektubu hatırlıyor musun? Onu da görmezlikten gelmiştin.

**Ginny (sessizce)**: Bunların hiçbirini hatırlamıyorum.

**Melanie**: Belki de hatırlamak istemiyorsun ama bana yardım-

cı olmak istiyorsan, söyleyeceklerimi dinlemek zorundasın. Kimse sana saldırmaya çalışmıyor, sadece seninle duygularımı paylaşmaya çalışıyorum. O zamanlar olanlar hakkında hissettiklerimi. Kendimi hep çok yalnız hissettim, çok kötü biriymişim gibi. Düzeltemeyeceğim şeyleri düzeltmeye çalışıyor, bu yüzden müthiş suçluluk duyuyor, sorumluluklarımın altında boğuluyordum. O zaman yaşadıklarım hayatım boyunca her şeyi etkiledi. Bu konuları deşmeye başlayana kadar kendimi hep bomboş hissettim. Şimdi daha iyi hissetmeme rağmen hâlâ duygusal erkeklerden çekiniyorum. İşte bu yüzden durmadan soğuk ve duygusuz adamlar giriyor hayatıma. Kim olduğumu, ne istediğimi ve neye ihtiyacım olduğunu ifade etmekte zorlanıyorum. Daha yeni başladım kendimi tanımaya. Benim için en zor olanı da kendimi sevmek. Her seferinde aklıma babamın ne kadar kötü kalpli bir çocuk olduğum hakkındaki yorumları geliyor.

**Ginny (ağlamaya başlayarak)**: Bu söylediklerini gerçekten hatırlamıyorum, ama öyle olduğunu söylüyorsan, öyledir. Sanırım ben de kendi mutsuzluğum içinde yuvarlanıp gidiyordum...

**Melanie**: Şimdi de seni incittiğim için kendimi kötü hissediyorum.

**Susan**: Melanie, neden annene bundan sonra ondan neler beklediğini anlatmıyorsun?

**Melanie**: İki yetişkin gibi ilişki kuralım istiyorum. Seninle içten olabilmek istiyorum. Sana hep doğruyu söyleyebilmek, seninle gerçek duygularımı paylaşabilmek istiyorum. Geçmişteki deneyimlerimi sana anlatırsam beni dinlemeni istiyorum. Olanları hatırlamaya çalışmanı, gerçekten olanlar hakkında düşünmeni ve hissetmeni istiyorum. Bana ilgi göstermediğini, babamın huysuzluklarından, karamsarlığından ve çeşitli ruh hallerinden beni korumadığını kabul etmeni ve bunun sorumluluğunu üzerine almanı istiyorum. Birbirimize doğruyu söylemeye başlayalım istiyorum.

Ginny konuşma boyunca kızını duyduğunu ve anladığını ifade etmeye çalıştı. Hatta aklı başında ve mantıklı bir ileti-

şim kurabilme kapasitesi olduğunu da gösterdi. Sonunda her ne kadar yüzleşmenin duygusal ağırlığı altında ezilse de, Melanie'nin isteklerini gerçekleştirmek için elinden geleni yapacağına söz verdi.

### Olaylı bir yüzleşme

Joe'nun anne-babası maalesef Melanie'ninki kadar anlayışlı değildi. Joe, çocukluğunda babasından dayak yiyen psikoloji yüksek lisans öğrencisiydi. Uzun bir uğraştan sonra Joe, alkolik babasını ve bağımlı annesini ofisime getirmeyi başardı. Bir süredir bu yüzleşmeyi planladığı halde Melanie'ninkinden çok daha olaylı bir görüşme oldu.

Joe'nun babası Alan, kontrolü hemen ele geçirmeyi planlamış bir şekilde ofisime hışımla girdi. Uzun boylu, sert mizaçlı, yılların alkol ve öfkesiyle olduğundan da yaşlı gösteren bir adamdı. Annesi Joanne de olduğundan çok yaşlı duruyordu, bembeyaz saçları, soluk bir teni vardı. Elbisesi de kendi de kişiliksiz bir yapıya sahipti. Dayak yiyen birçok kadında gördüğüm buğulu gözleri vardı. Kocasının arkasından ofisime girip oturdu, ellerini kavuşturup yere bakmaya başladı.

İlk yarım saat boyunca Joe'nun söylemek istediklerini söyleyebileceği rahat bir ortam yaratmaya çalıştık. Babası sık sık sözümüzü kesti, bağırdı, küfretti; oğlunu susturmak için her yolu denedi. Ne zaman Joe'yu korumak için lafa girsem, Alan hem beni hem de yaptığım işi kötüledi. Joe'nun annesi neredeyse hiç konuşmadı. Ağzını açtığı birkaç seferde de sadece kocasından sakin olmasını istemekle yetindi. Gördüklerim kırk yıllık acının bir özeti gibiydi. Joe bütün olanlar karşısında inanılmaz bir sabır gösterdi; fakat bir yandan da içinde öfkeden köpürdüğünü görebiliyordum. Joe babasının alkolizmi hakkında konuşmaya başladığında, Alan son patlamasını da yaşadı:

Alan: Yeter artık aşağılık herif. Sen kim olduğunu sanıyorsun? Zamanında sana karşı fazla rahat davrandım, hata bende. Sahip olduğun her şeyi hak etmen gerekiyordu aslında. Hiç ta-

nımadığımız birinin önünde sen bana nasıl olur da sarhoş dersin? Seni orospu çocuğu seni, bu aileyi paramparça edene kadar mutlu olmayacaksın değil mi? Burada oturup aşağılık, sefil, nankör bir piçin ve onun deli doktorunun bana ne yapmam gerektiğini söylemesine izin vermeyeceğim.

Bu noktada Alan kalkıp kapıya doğru yürüdü. Tam kapıdayken dönüp Joanne'e, "Geliyor musun?" diye sordu. Joanne, Alan'a kalmasına izin vermesi için yalvardı. Alan aşağıdaki kafede bekleyeceğini ve on beş dakikaya kadar gelmezse eve dönecek başka bir yol bulması gerektiğini söyleyerek çıktı.

**Joanne**: Çok özür dilerim, o kadar utanıyorum ki. Normalde hiç böyle değildir. Çok gururlu bir adam ve itibarının zedelenmesine dayanamaz. Harika nitelikleri olan bir insan aslında...

**Joe**: Anne, yeter! Allah aşkına yeter! Hayatım boyunca yaptığın şeyi yapıyorsun yine. Hep onun için yalan söyledin, hatalarını örtbas ettin, ikimizi de dövmesine izin verdin ve bu konuda hiçbir zaman hiçbir şey yapmadın. Seni bütün bunlardan bir gün kurtarabilmenin hayalini kurardım hep. Peki sen hiç beni kurtarmayı denedin mi? O evde küçük bir çocuk olmaya çalışmanın ne demek olduğunu hiç düşündün mü? Nasıl bir zulüm altında yaşadığımı hiç fark ettin mi? Neden hiçbir şey yapmadın? Neden şimdi yapmıyorsun?

**Joanne**: Artık senin kendi hayatın var, neden bizi kendi halimize bırakamıyorsun?

Joe'nun yüzleşmesi oldukça olaylı geçmiş, hayal kırıklığıyla sonuçlanmıştı, fakat aslında tam bir başarı hikâyesiydi. Joe sonunda annesinin de babasının da toksik davranışlarından vazgeçmeyeceklerini ve suçun kendisinde olmadığını kabul etmişti. Onların bir gün değişeceği konusunda boşa ümit beslememesi gerektiğini anlamıştı.

### Sizin tepkiniz

Yüzleşmenin hemen sonrasında yeniden keşfettiğiniz cesaretinizle kendinizi daha güçlü ve mutlu hissedeceksiniz. Tam olarak planladığınız gibi geçmiş olmasa bile, büyük bir rahatlama yaşayacaksınız. Uzun zamandır içinize attığınız şeyleri sonunda söyleyebildiğiniz için kendinizi daha hafif hissedebilirsiniz. Bir yandan da bir süre dengeniz bozulmuş ya da hayal kırıklığına uğramışsınız gibi gelebilir. Daha sonra olacaklar konusunda endişelenmeye başlayabilirsiniz.

İlk tepkiniz ne olursa olsun, yüzleşmenin uzun soluklu faydalarını görmeniz zaman alacaktır. Hayatınızın kontrolünü tam anlamıyla geri kazandığınızı görmeniz haftalar, hatta aylar sürebilir. Fakat eninde sonunda bu gücü geri kazanacak ve artık uç noktalarda değil, devamlı olarak çoğalan bir özgüvenin getirdiği mutluluğu yaşayacaksınız.

### Anne-babanızın tepkisi

Ailenizin yüzleşme sonrası ilk tepkisi, nihai sonucun bir göstergesi olmayabilir. Bu sürecin bir parçası olan herkes, yüzleşmeyi farklı şekillerde yorumlayacak, deneyimleyecek ve sindirecektir.

Örnek olarak, oldukça olumlu geçen bir yüzleşme sonrası, anne-babanız söylediklerinizi hakkında daha detaylı düşünüp tavırlarını değiştirebilirler. Yüzleşme sırasında sakin davranıp, suçlamalarınıza sonradan kızmaya başlayabilir, sizi aile huzurunu kaçırmakla itham edebilirler.

Bazen de kızgınlık ve kargaşayla sonuçlanan bir yüzleşme sonrası, tedavi ettiğim kişiler aileleriyle ilişkilerinde olumlu sonuçlar elde etmeye başlayabiliyorlar. Curcuna sona erdiğinde, sadece geçmişin üzerindeki örtüyü kaldırmış olmanız bile, anne-babanızla aranızdaki ilişkinin daha açık ve dürüst bir iletişim kurarak devam etmesini sağlamış olabilir.

Yüzleşmeye kızgınlıkla tepki gösteren bir anne-babaya karşı saldırıya geçmek isteyebilirsiniz. "Sen hep böylesin zaten," ya da "Senin söylediğin hiçbir şeye güvenemiyorum ki," gibi tahrik edici cümlelerden uzak durun. Savunmaya geçmeden, tarafsız ve sakin cümlelerle cevap vermeniz çok önemli, yoksa kazandığınız kontrolü tekrar anne-babanızın eline bırakmış olursunuz. Şu şekilde cevap vermeyi deneyin:

- Öfken hakkında konuşabiliriz ama bana bağırmana ya da hakaret etmene izin veremem.
- Sakinleştiğin zaman bu konuyu tekrar konuşmayı seçiyorum.

Eğer anne-babanız kızgınlıklarını sessiz kalarak belli etmeyi seçerlerse, verebileceğiniz cevaplar değişir:

- Sessizliğinle beni cezalandırmaktan vazgeçmeye hazır olduğun zaman seninle tekrar konuşacağım.
- Sana içimi dökerek birçok şeyi riske attım. Sen niye aynı riski almayı denemiyorsun?

Ortada bir gerçek olduğu kesin: Artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak. Yüzleşmeden sonraki haftalarda, aylarda hatta yıllarda ilişkinizdeki dalgalanmalara hazırlıklı olun, bu dalgalanmaların nüanslarına çok dikkat edin. Anne-babanızla ve ailenizin diğer fertleriyle aranızdaki ilişki değiştikçe olanları objektif bir şekilde, duygusallaşmadan analiz etmeye özen gösterin.

**Göreviniz, anne-babanız ne yaparsa yapsın, kendi gerçeğinize sık sıkı sarılmak ve onların hareketleriyle eski defansif davranışlarınıza geri dönmemek.**

### Yüzleşmenin anne-babanızın birbirleriyle olan ilişkileri üzerindeki etkisi

Sizin anne-babanızla aranızdaki ilişki değişeceği gibi, yüzleşme sonrası anne-babanız arasındaki ilişki de değişebilir. Cin-

sel istismar gibi yüzleşmeye kadar ailenizden sakladığınız bir sırrı açıkladıysanız, bu değişiklikler çok büyük olabilir. Anneniz ya da babanız size destek çıkıp diğer ebeveynle olan ilişkisini bitirmeyi tercih edebilir. Eğer alkolizm gibi herkes tarafından bilinen fakat konuşulmayan bir konuyla yüzleştiyseniz, aile içi dinamikleri çok da değişmeyebilir. Yine de etkileneceği şüphesiz. Yüzleşmeden sonra aralarındaki ilişki artık eskisi kadar sağlam olmayabilir.

Kendinizi, anne-babanızın arasında ortaya çıkan problemlerin suçlusu gibi hissetmeye meyilli olacaksınız. Acaba hiç ağzımı açmasa mıydım diye kendi kendinize soracaksınız.

Zamanında annesi için Meksika gezisini iptal eden Carla, terapi süreci sonunda annesinin alkolizmi ve babasının eşine bağımlı davranışlarıyla yüzleşmeye karar verdi. Yüzleşme sonrasında anne-babasının evliliği çok ciddi hasar gördü. Annesi rehabilitasyon merkezinde tedavi görmeye başladığında, babası yıkılmıştı. Kendisine biçtiği özdeğer, yetersiz bir annenin karşısında güçlü ve iyi bir baba olmaktan geçiyordu. Artık eşinin ona ihtiyacı olmadığını düşündüğü için de ailedeki rolü anlamını yitirmişti. Evlilikleri tamamen bu güç dengesi üzerine kuruluydu. Yüzleşme sonrası Carla'nın annesi alkolü bıraktığında, birbirleriyle nasıl iletişim kuracaklarını bilemez olmuşlardı, dengeleri bozulmuş, müşterek zeminleri sarsılmıştı. Carla'nın kafası oldukça karışmıştı:

**Carla:** Marifetimi gördün mü? Ailenin dengesini bozdum. Bütün her şeyi ben başlattım.

**Susan:** Dur bakalım. Senin başlattığın bir şey yok. Onlar başlatan.

**Carla:** Eğer boşanırlarsa kendimi çok kötü hissedeceğim.

**Susan:** Kendini suçlu hissetmene hiç gerek yok. Ortaya çıkan bilgiler doğrultusunda ilişkilerini yeniden gözden geçiriyorlar, hepsi bu. Bu bilgileri sen uydurmadın, sen yaratmadın, sadece ortaya çıkardın.

**Carla:** Belki de bu o kadar da iyi bir fikir değildi. Öncesinde iyi kötü yürüyen bir evlilikleri vardı.

**Susan**: Hayır, yoktu.

**Carla**: En azından yürüyor görünüyordu.

**Susan**: Hayır, yürümüyordu.

**Carla (uzun bir sessizlikten sonra)**: Sanırım beni en çok korkutan şey artık onlar için kendimi feda etmemeye karar vermiş olmam. Artık herkes kendi hayatından sorumlu olacak. Eğer bu onları mutsuz ediyorsa, benim de onların mutsuzluğuyla yaşamayı öğrenmem gerekiyor.

Carla'nın anne-babası boşanmadıkları halde bir daha evliliklerinde barış ve huzur bulamadılar. Fakat en önemlisi, anne-babasının birbirleriyle mücadeleleri artık Carla'nın hayatını zehirlemiyordu. Gerçeği söyleyerek ve anne-babası didişmeye başladığında aralarına girmeyerek, hiçbir zaman mümkün olabileceğini düşünmediği özgürlüğü geri kazanmıştı.

### Kardeşlerinizin tepkisi

Bu kitap özellikle anne-babanızla aranızdaki ilişki üzerine yoğunlaşsa da, yüzleşmelerin hiçbiri bir vakumda gerçekleşmiyor. Aslında hepimiz daha geniş bir aile sisteminin birer parçasıyız ve dolayısıyla, bu yüzleşmeden ailenin diğer fertleri de etkilenecektir. Yüzleşme sonrası anne-babanızla olduğu gibi, kardeşlerinizle aranızdaki ilişki de değişecektir.

Bazen kardeşler sizin deneyimlerinize benzer şeyler yaşamış olup hatıralarınızı geçerli kılacak, söylediklerinizi onaylayacaklardır. Bazıları aynı şeyleri yaşamış olsalar da, kendi bağımlılıkları yüzünden söylediklerinizi inkâr edecek ya da hafifleteceklerdir. Bazılarıysa sizin yaşadıklarınızdan çok farklı gerçeklere sahip olup, neden bahsettiğinizi bile anlayamayacaklardır.

Bazıları söylediğiniz karşısında kendilerini tehdit altında hissedip, aile düzenini bozduğunuz için size kızacaklardır. Carol'ın erkek kardeşi de kızgınlıkla tepki verenlerden biriydi.

Kızının yazdığı mektubu okuduktan sonra babası Carol'ı arayıp beklenmeyen bir tepki verdi. Mektupta yazılan olayları hatırlamadığını, fakat Carol'a çektirdiği acılar için üzgün oldu-

ğunu söyledi. Carol çok duygulanmıştı, babasıyla yepyeni bir ilişki kurabileceği konusunda ümitliydi. Fakat bu telefon konuşmasından birkaç hafta sonra hem geçmişte olanları hem de özür dilediği telefon konuşmasını inkâr etti. Bu yetmiyormuş gibi ardından kardeşi arayıp, babaları hakkında "iğrenç yalanlar" uydurduğu için Carol'ı azarladı. Babasının ona "yan gözle baktığını" ima ettiği için de hasta ruhlu bir kişiliğe sahip olduğunu iddia etti.

Eğer kardeşleriniz söylediklerinize olumsuz bir tepki verirlerse, aile dengesini bozduğunuz için size karşı hissettikleri kızgınlığı ifade etmeye çalışıyorlar demektir. Size birçok mektup yazabilir, telefon edebilir ya da ziyaretinize gelebilirler. Anne-babanızın elçisi olarak size onlardan mesajlar ve küçük ricalar getirebilir, onlar adına tehditler ve ültimatomlar savurabilirler. Size hakaret edebilir; sizi hatalı, deli ya da çıldırmış olduğunuza inandırmaya çalışabilirler. Kardeşlerinize karşı da çalıştığınız, önceden planlanmış sakin cümleleri kullanmanız ve anlattığınız gerçeğin arkasında durmanız önemli.

Kardeşlerinize söyleyebileceğiniz cümlelerden bazıları:

- Seninle bu konuda konuşabilirim, ama bana hakaret etmene izin vermeyeceğim.
- Onları korumak istemeni anlayabiliyorum, ama anlattıklarımın hepsi doğru.
- Bunu kimseyi üzmek için yapmıyorum. Bunların hepsini kendim için yapıyorum.
- Seninle olan ilişkim benim için çok önemli, ama sırf bu ilişkiyi devam ettirmek için kendi ihtiyaçlarımı göz ardı edemem.
- Senin deneyimlerinin aynı olmaması, benim bunları yaşamadığım anlamına gelmez.

Bankacı babası tarafından kardeşi Judy'le birlikte aynı anda dövülen Kate, kardeşinin acı dolu geçmişlerini ortaya çıkardığı için ona kızacağını düşünmüştü. Yine de bu riski göze almaya hazırdı.

Hep Judy'yi korumak istedim. Çoğu zaman babam onu beni dövdüğünden daha fazla döverdi. Annemle babama yüzleşme mektubumu gönderdiğim gece, Judy'yi aradım. Ne yaptığımı bilmesini istedim. Hemen bana geleceğini ve konuşmamız gerektiğini söyledi. Küplere bineceğini düşünüyordum, yıkılmıştım. Kapıyı açtığımda ağlamış olduğunu görebiliyordum. Birbirimize sarılıp uzun süre öylece kalakaldık. Bütün gece konuştuk, ağladık, sarıldık, gülüştük, sonra biraz daha ağladık. Her şeyin üzerinden geçtik. Judy benim unuttuğum bazı şeyleri hatırladı. Onlar hakkında konuşmak çok iyi geldi. Judy, eğer ben konuyu açmamış olsaydım, olanları daha yıllarca gizli tutacağını söyledi. Artık kendisini bana daha yakın hissettiğini, bütün olan bitenler hakkında kendini artık yalnız hissetmediğini söyledi. Cesaretime hayran olduğunu, sonuna kadar yanımda duracağını söyledi. Bu son yorumu beni eritti.

Gerçeği söyleyerek Kate ve Judy aralarındaki ilişkiyi güçlendirmiş ve birbirlerine güçlü bir destek kaynağı sağlamışlardı. Kate'in cesur davranışları, Judy'nin de çocukluğunda yaşadığı korkunç olaylar hakkında psikolojik destek almaya başlamasına vesile oldu.

### Ailenin diğer fertlerinden tepkiler

Yüzleşme, etrafınızdaki duygusal olarak bağlı olduğunuz herkesi etkiler; özellikle eşinizi ve çocuklarınızı. Yüzleşmeden sonra sevgi ve desteğe ihtiyaç duyacaksınız; istemeye çekinmeyin. Onlara zor günler geçirdiğinizi söylemeyi deneyin. Ama unutmayın ki, onlar sizin hissettiğiniz yoğun acıları ve duyguları hissetmiyorlar, dolayısıyla yaptıklarınızı neden yaptığınızı tam olarak anlayamayabilirler. Bu süreç onlar için de zor olabilir, bu yüzden ihtiyacınız olan desteği size tam anlamıyla veremezlerse, biraz anlayışlı olun. Onların da duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışın.

Anne-babanız kendilerini temize çıkarmak için diğer aile fertlerinden yardım isteyebilirler. Çok sevdiğiniz bir büyükan-

ne ya da hala ya da teyze gibi yakın olduğunuz akrabalara başvurabilirler. Bu akrabaların bazıları anne-babanıza destek çıkmayı seçebilir. Bazılarıysa sizin tarafınızı tutabilir. Onlara taraf tutmaları gerekmediğini ve yaptıklarınızı kendi sağlığınız için yaptığınızı söyleyebilirsiniz.

Hatta bazen annenizin en yakın arkadaşı ya da kilise papazınız bile araya girmeye çalışabilir. Aileden olmayan hiçbir aracıya açıklama yapmak zorunda değilsiniz. Söyleyebilecekleriniz:

- İlginiz için teşekkür ederim, fakat bu ailemle benim aramda.
- Yardım etmeye çalıştığınızı anlıyorum fakat sizinle bu konuları konuşmak istemiyorum.
- Tüm detaylarını bilmediğiniz bir konuda yargıya varıyorsunuz. Belki olaylar biraz yatışınca sizinle tekrar konuşabiliriz.

Bazen aileden biri ya da bir ahbabınız, neden anne-babanızla yüzleşmeniz gerektiğini anlamayabilir. Sonuç olarak o kişiyle aranızdaki ilişki de bu yüzden zarar görebilir. Kolay olmasa da, ruhsal sağlığınıza ulaşmak için yapmanız gereken zor konuşmalardan biridir bu.

### En tehlikeli zaman

Yüzleşme sonrasındaki en tehlikeli zaman, anne-babanızın ortaya koyduğunuz gerçekleri örtbas etmek için yapmak isteyecekleri son bir hamledir. Sizi cezalandırmak için ellerinden geleni yapabilirler. İhanetiniz konusunda size nutuk atabilir ya da tam tersi küsüp konuşmayabilirler. Sizi aileden koparmakla, vasiyetlerinden atmakla tehdit edebilirler. Ailenin sessizlik ve inkâr etme kurallarına karşı geldiğiniz ve aile mitini yıktığınız için size tepki gösterebilirler. Kendinizi aile dışında bir birey olarak tanımladığınız için size cephe alacaklardır.

Bir anlamda, ailenin ortasına duygu yüklü bir atom bombası bıraktığınızda bekleyebileceğiniz patlamaların her biri gerçekleşebilir. Anne-babanız ne kadar çok sinirlenirse, siz de barı-

şı sağlamak için o kadar çok eski davranışlarınıza geri dönmek isteyeceksiniz. Elde ettiğiniz özgürlüğün bu karmaşaya değip değmediği konusunda şüpheleriniz olacak. Bu duyguların hepsi normal. Toksik anne-babalar, içinde kendilerini rahat hissettikleri aile sistemine ne pahasına olursa olsun geri dönmek isteyeceklerdir. Duygusal sömürü yöntemini kullanarak, çocuklarından kendilerini suçlu hissetmelerini ve anne-babalarına acımalarını sağlamaya çalışırlar.

İşte bu noktada duygusal desteğe ihtiyaç duyacaksınız. Tıpkı denizkızlarının baştan çıkarıcı şarkılarını rahatlıkla dinlemek isteyen Yunan kahramanı Odysseus'un, tayfasından onu geminin direğine bağlamasını istediği gibi, çevrenizdeki destek bir arkadaş, eş ya da terapist, sizi kendi duygusal direğinize bağlayabilir. Kendinize ve verdiğiniz kararlara olan inancınızı tekrar kazanabilmeniz için ihtiyaç duyacağınız sevgi ve onayı da bu kişilerde bulabilirsiniz.

Yılların deneyimiyle konuşuyorum, toksik anne-babalar her ne kadar sizi aileden uzaklaştıracaklarına dair tehditler savursalar da, genelde bu tehditler havada kalır. Kendileri sert ve katı değişikliklerden uzak durmak istedikleri için bu tür tehditleri gerçekleştiremezler. Fakat bunun bir garantisi yok. Çocuklarını tamamen hayatlarından silen, finansal desteklerini tamamıyla kesen anne-babalar da gördüm. Hem duygusal hem de psikolojik olarak bu tür tepkilere karşı da hazırlıklı olmalısınız.

Aile dengeleri etrafınızda değişirken, sizin de duruşunuz etkilenebilir. Yeni davranışlarınızın sonuçlarına katlanmayı öğrenmekse, kendiniz için yaptığınız en cesur ve tatmin edici hareketlerden biri olacaktır.

## BUNDAN SONRA NASIL BİR İLİŞKİNİZ OLABİLECEĞİNE KARAR VERMEK

Ortam durulduktan sonra anne-babanızla aranızdaki ilişkiyi tekrar ele aldığınızda, üç opsiyonunuz olduğunu göreceksiniz.

İlkinde, anne-babanızın çektiğiniz acıların ve aranızdaki

problemlerin sorumluluğunu bir parça da olsa üzerlerine aldıklarını varsayalım. Konuşmaya, duygularını ve endişelerini paylaşmaya istekli görünüyorlarsa, ileride daha az toksik olan bir ilişki kurabileceğinizi söyleyebiliriz. Bu durumda siz anne-babanızın yol göstericisi olacaksınız; onlara, içeriğinde eleştiri ve saldırı olmadan nasıl eşit bir iletişim kurabileceklerini öğreteceksiniz. Onlara, korkmadan duygu ve düşüncelerini paylaşmayı, bir ilişkide neyin size kendinizi iyi hissettirdiğini, neyin kötü hissettirdiğini öğreteceksiniz. Size, olaylar her seferinde bu şekilde gelişir diyemiyorum. Ancak, olaylar *bazen* böyle gelişir diyebiliyorum. Onları yüzleşme noktasına getirene kadar anne-babanızın becerilerinin neler olduğunu bilemezsiniz.

Bir başka senaryoda, anne-babanız hiçbir değişim isteği göstermiyor olabilir ve eski davranışlarına geri dönebilir. Böyle bir durumda onlarla ilişkinizi sürdürmeye karar verebilir, ama yeni ilişkinizde onların istem ve taleplerine farklı bir şekilde cevap veriyor olabilirsiniz. Beraber çalışmalar yaptığım birçok kişi anne-babalarını hayatlarından tamamen çıkarmayı hiç düşünmediler, fakat yeni ilişkilerinde daha mesafeli ve yüzeysel davranır oldular. En derin duygularını, zayıf noktalarını annebabalarına göstermemeyi tercih ettiler. Havadan sudan sohbetlerle ilişkilerini devam ettirdiler. Birbirleriyle görüşme ve iletişime geçme konusunda yeni kurallar koydular. Bu orta yol birçok hastamın tercih ettiği senaryoydu. Ruhsal sağlığınızdan fedakârlık etmek zorunda kalmadığınız sürece, toksik anne-babanızla bir ilişki içinde olmaya devam edebilirsiniz.

Üçüncü yol da kendi sağlığınız için anne-babanızla olan ilişkinizi tamamen kesmek. Bazı anne-babalar yüzleşme sonrası düşman kesilir ve toksik davranışlarının dozunu iyice artırırlar. Eğer sizin başınıza bu gelirse, sağlığınız ve anne-babanız arasında bir seçim yapmak zorunda kalabilirsiniz. Hayatınız boyunca kendinizi sağlıklı bir yaşamdan mahrum bıraktınız; artık kendi çıkarlarınızı düşünmeye başlamanın zamanı geldi.

Bu üçüncü süreci, çok ciddi acı çekmeden geçirebilmeniz mümkün değil. Fakat önce bir deneme yaparak duygularınızı

kontrol altına almaya çalışabilirsiniz. Anne-babanızdan bir süre uzak durun. En az üç ay hiç görüşmeyin, konuşmayın, yazışmayın. Bu detoks süresince her iki taraf da içlerindeki zehri atma ve ilişkilerinin onlar için ne kadar önemli olup olmadığını değerlendirme fırsatı bulacaklardır. Bu üç ay size zor gelebilir ama bir yandan da gelişiminize büyük katkı sağlayacaktır. Anne-babanızı idare etmek zorunda kalmadığınız zaman kendinize ayırabileceğiniz daha çok enerjiniz olacaktır. Araya bir süre mesafe koyduktan sonra, aslında birbirinize karşı tahmininizden daha olumlu duygular beslediğinizi bile keşfedebilirsiniz.

Moratoryum sona erdiğinde, anne-babanızın duruşunun değişip değişmediğini analiz etmeniz gerekiyor. İlişkinizi konuşmak için onlardan bir görüşme talep edin. Eğer değişmedilerse bir süre daha mesafe koymayı tercih edebilirsiniz ya da artık tamamen ilişkileri koparmaya karar verebilirsiniz.

Eğer anne-babanızı hayatınızdan tamamen çıkarmaya karar verirseniz, psikolojik destek almanızı öneririm. Bu süre içerisinde içinizdeki korku dolu çocuğun sakinleştirilmesi, endişelerinin giderilmesi gerekiyor. Halden anlayan bir rehber, bir yandan içinizdeki çocuğa destek olurken, bir yandan da endişe dolu ve acı çeken yetişkine yol gösterebilir.

### Joe'nun kararı

Joe'nun babasının öfkesi, yüzleşmeden çok sonra bile geçmemişti. Alkol kullanmaya devam ediyordu. Görüşmelerinden birkaç hafta sonra karısı Joanne'in, Joe'ya bir mesaj iletmesini istedi: Eğer Joe babasını tekrar görebilmek istiyorsa, ondan özür dilemesi gerekiyordu. Annesi Joe'yu hemen her gün arıyor, babasının talebine boyun eğmesi için yalvarıyordu; kendi deyimiyle, "tekrar bir aile olabilmek" istiyordu.

Joe büyük bir üzüntüyle gerçekleri kabullendi: ailesinin gerçekleri görememesi hayatı boyunca kendi ruh sağlığını bozacaktı. Anne-babasına kısa bir mektup yazarak ilişkilerine doksan günlük bir ara vereceğini ve bu süre içerisinde, duruşlarını değiştireceklerini umduğunu söyledi. Doksan günün sonunda

tekrar buluşabileceklerini ve kurtarmaya değer bir ilişki olup olmadığına o zaman karar verebileceklerini ekledi.

Mektubu onlara ulaştırdıktan sonra Joe, artık onları hayatından tamamen çıkarma olasılığına kendisini hazır hissettiğini söyledi:

> Çılgınlıkları karşısında bu kadar ezilmeyeceğim, karşılarında güçlü durabileceğim bir ilişki sürdürebilmeyi çok istiyordum. Ama şu anda kendimden böyle bir fedakârlığı isteyemeyeceğimi biliyorum. Adeta onlarla kendim arasında bir seçim yapmam gerekiyor ve ben kendimi seçiyorum. Bu hayatımda yaptığım en doğru hareket ama bir yandan da çok karışık duygular içerisindeyim: hem kendimi çok güçlü hissediyor ve yaptıklarımla gurur duyuyorum hem de içimde büyük bir boşluk var. Tanrım, Susan, ne yapacağım ben? Sağlıklı olmayı kaldırabilecek miyim bilemiyorum, kendimi nasıl hissetmem gerekiyor? Neler olacak?

Anne-babasıyla ilişkisini kesmek Joe için çok zor olsa da, sonrasında bu kararlılığı ona yepyeni bir güç verdi. Kadınlarla olan ilişkilerinde kendinden daha emin davranıyordu ve altı ay içerisinde çok sağlıklı bir ilişkiye girmeyi başarmıştı. O ana kadar yaşadığı en istikrarlı aşk ilişkisiydi bu. Kendisine verdiği değer arttıkça, hayatı da iyileşmeye başladı.

Sizin için hangi senaryo geçerli olursa olsun, geçmişin üzerinizdeki kontrolünden kurtulma yolunda çok büyük bir adım atmış olacaksınız. Toksik anne-babalarınızla olan ilişkilerinizde alışık olduğunuz davranışlardan kurtulduğunuzda, hem kendinizle hem de çevrenizdeki insanlarla daha sağlıklı ve sevgi dolu ilişkiler yaşamaya başlayacaksınız.

## HASTA YA DA YAŞLI ANNE-BABAYLA YÜZLEŞME

Hastalarımın birçoğu, anne-babaları hasta, yaşlı ya da engelliyse onlarla yüzleşme konusunda ikileme düşüyorlar. Bir yandan

onlara acıyıp bir yandan da davranışlarına içerledikleri için karar veremiyorlar. Bazıları anne-babalarına bakmaları ve onların isteklerine boyun eğmeleri gerektiğini düşünüyorlar. "Ne yararı olacak ki?" diyorlar. "Keşke seneler önce bu yüzleşmeyi yapsaydım; şimdi nereden hatırlayacaklar?" ya da "Eğer şimdi yüzleşmeye kalkarsam kesin yine felç geçirir. Huzur içerisinde ölmesine izin vermem gerekmiyor mu sizce?" gibi düşünce ve sorularla karşı karşıya kalırlar. Bir yandan da yüzleşme olmadan kendi iç huzurlarını bulamayacaklarını da bilirler.

Zorluklarını inkâr etmiyorum, fakat anne-babanız yaşlı ya da hasta diye yüzleşmeyi oyun dışı bırakmayın. Her şeyden önce anne-babanızın doktoruna, yapmayı planladığınız konuşmanın sağlıkları üzerinde olumsuz bir etkisi olup olmayacağını danışabilirsiniz. Eğer doktor bu konuşmayı sakıncalı buluyorsa, o zaman kendi gerçeklerinizi anlatma fırsatı bulabileceğiniz, anne-babanızla doğrudan yüzleşmenizi gerektirmeyecek başka yöntemler var. Göndermeyeceğiniz bir yüzleşme mektubu yazabilirsiniz, yazdığınız bu mektubu anne-babanızın fotoğrafları karşısında yüksek sesle okuyabilirsiniz, kardeşlerinizle ya da diğer aile fertleriyle konuşabilirsiniz ya da terapi seanslarınızın birinde rol yaparak onlarla yüzleşmeyi deneyebilirsiniz. Bu teknikleri bir sonraki bölümde "Ölmüş Anne-Babayla Yüzleşme" konusunu ele aldığımda daha detaylı işleyeceğim.

Bu yöntemler, anne-babalarına tam zamanlı olarak bakmak zorunda olan hastalarımın da kullanabildiği teknikler. Eğer anne-babanız sizinle ve size bağımlı olarak yaşıyorsa, ilişkiniz konusunda daha açık ve dürüst olma çabalarınız aranızdaki tansiyonu azaltıp onlara bakmanızı kolaylaştırabilir. Fakat herhangi bir yüzleşme sonrası ilişkinizdeki stresin kontrol edilemeyecek kadar artması ve yaşam alanınızı daha da büyük bir tehdit altına sokması da bir olasılık. Anne-babanızla aranıza mesafe koyamayacak durumdaysanız, siz de doğrudan yüzleşmeye alternatif yöntemlerden birini seçebilirsiniz.

## "Asla yapamam; o bunu kaldıramaz"

Daha önce Dördüncü Bölüm'de tanıştığımız Jonathan, içinde hâlâ ona devamlı evlenmesi hakkında baskı uygulayan annesiyle çatıştığı için bir kadınla ilişkiye giremiyordu. Bir süre terapi gördükten sonra artık seksen iki yaşına gelmiş olan annesine söylemek istediği birçok şey olduğuna karar verdi. Birkaç sene önce kalp krizi geçiren annesinin sağlığı tam yerinde değildi, fakat o buna rağmen mektup ve telefonlarıyla Jonathan'ı rahatsız etmeye devam ediyordu. Annesini her ziyaret edişinde yanından acı çekerek ayrılıyordu.

> Haline çok üzülüyorum, ama bir yandan da üstümde bu kadar büyük bir baskı uyguladığı ve beni bu şekilde kontrol edebildiği için ondan nefret ediyorum. Ona bir şey olacak diye, ağzımı açıp tek kelime edemiyorum. Söylediklerim onu öldürür ve vicdanım buna el vermez. Keşke on beş-yirmi sene önce bu konuşmayı yapsaydım. En azından daha az acı çekerdim.

Bu noktada Jonathan'a yüzleşmenin diğer kişiyi azarlama olmadığını hatırlattım. Onu üzen ve öfkelendiren duygularını, kontrollü ve yumuşak bir ortamda dışarıya çıkarabileceği bir yol bulabilirsek, gerçekleri ortaya çıkarmış olmanın getirdiği rahatlamayla o da iç huzuru bulabilirdi. Sonuçlarına katlanamayacağı bir yüzleşmeye gitmesi konusunda onu zorlamamaya kararlıydım; fakat bir yandan da annesiyle yapacağı dürüst bir konuşmanın aralarındaki ilişkinin kalitesini artıracağını düşünüyordum.

Jonathan'a, yaşlılarla yetişkin çocukları arasındaki diyaloglara odaklanmış çalışmalardan bahsettim. İki tarafın arasındaki ilişki açık ve içten bir şekilde ele alındığında, aslında annebaba'ya zarar vermek yerine, ihtiyaç duydukları teselli ve huzuru getiriyor.

Jonathan'ın diğer seçeneği hissettiklerini göz ardı edip aralarında hiçbir problem yokmuş gibi davranmaya devam etmekti. Halbuki bu, kalan zamanlarını boşa harcamak olacaktı.

Jonathan haftalarca gitti geldi. Benim ısrarımla önce annesinin doktoruna danıştı. Doktor ona annesinin durumunun iyi olduğunu söyledi.

Konuya aramızdaki ilişki hakkında ne düşündüğümü bilip bilmediğini sormakla başladım. Onunlayken neden bu kadar asabi olduğumu merak ettiğini söyledi. Bu sorusu, hayatım boyunca onun beni kontrol etme ihtiyacının beni nasıl etkilediğini anlatmam için fırsat tanıdı. Saatlerce konuştuk. Hiçbir zaman söyleyebileceğimi düşünmediğim şeyleri söyledim. Savunmaya geçtiği anlar oldu... üzüldü... birçok şeyi inkâr etti... ama bazı söylediklerimi gerçekten anladığını hissettim. Birkaç kez gözleri yaşardı, elimi sıktı. Yaşadığım rahatlama inanılmazdı. Eskiden onu görmeye bile dayanamıyordum ama aslında ihtiyar, yaşlı bir kadıncağız. Bu kadar sene ona gerçek duygularımı söylemeye korktuğuma inanamıyorum.

Jonathan, hayatında ilk defa annesiyle gerçek duygularını dürüstçe paylaşmış ve aralarındaki ilişkinin tonunun değişmesini sağlamıştı. Sırtından büyük bir yük kalkmıştı. Artık annesini şimdiki haliyle görebiliyor, geçmişin hatıraları ve korkuları içinde kaybolmuyordu. Annesinin güçlü, onu yiyip bitiren haline değil, şimdiki ihtiyaçlarına karşılık verebilecek duruma gelmişti.

Jonathan'ın annesiyle yüzleşme deneyimi olumlu sonuçlar yaratmıştı, ama herkes benzer deneyimler yaşamıyor. Yaşları ilerledikçe ya da ciddi hastalıklar geçirdikten sonra bile annebabalar toksik davranışlarına devam edebiliyorlar. Bazı annebabalar ileri yaşlarda, özellikle yolun sonuna geldiklerini hissettiklerinde, yumuşayıp davranışlarının sorumluluğunu kendi üzerlerine almayı kabul edebiliyor. Bazıları da yıllar geçtikçe ve özellikle ölümün yaklaştığını hissettiklerinde, gerçeklerden daha da uzaklaşıp yaşananlara duydukları öfkenin bulutu içinde boğuluyorlar. Size saldırıları, yaşadıkları depresyon ve panik karşısında kullanabildikleri tek savunma aletleri olabilir. Bu anne-babalar, öfke ve kinciliklerini mezara kadar taşır-

lar. Bunların hiçbiri önemli değil. Önemli olan, sizin söylemek istediklerinizi söylemeniz.

## ÖLEN BİR ANNE-BABAYLA YÜZLEŞME

Yüzleşme noktasına gelebilecek kadar çok çalıştıktan sonra anne-babanızın hayatta olmaması iyileşme süreciniz sırasında yaşayabileceğiniz en moral bozucu durumlardan biridir. Aslında anne-babanız fiziksel olarak yanınızda olmasa bile, onlarla bir şekilde yüzleşme fırsatını, farklı yöntemler kullanarak yakalayabilirsiniz.

Benim geliştirdiğim tekniklerden biri, yazacağınız bir yüzleşme mektubunu anne-babanızın mezarının başında okumak. Bu deneyim, uzun süredir içinizde sakladığınız duygularınızı gerçekten ona söylüyor hissini verecektir. Bu yöntem yıllardır birçok hastama ve radyo dinleyicime yardımcı olmuş, çoğundan da olumlu geri dönüşler almışımdır.

Eğer anne-babanızın mezarına gidemiyorsanız, yazdığınız mektubu bir fotoğrafa, boş bir sandalyeye ya da anne-babanız rolünü üstlenmeye hazır bir yakınınıza okuyabilirsiniz.

Alternatif olarak anne-babanızın yaşlarında yakın bir akrabanızla konuşabilirsiniz. Bu kişiye anne-babanızla aranızdaki ilişkiyi anlatmak istediğiniz tüm detaylarıyla anlatmalısınız. Bu kişinin anne-babanız adına yaşananların sorumluluğunu üstlenmesine gerek yok. Bir teyze, hala, amca ya da dayıya gerçekleri anlatabilmek bile ihtiyacınız olan rahatlamayı sağlayacaktır.

Bu kişi de, anne-babanız hayatta olsaydı verecekleri olumsuz tepkileri verebilir. Akrabanız da tıpkı anne-babanızın yapacağı gibi yaşananları inkâr edebilir, anlattıklarınıza inanmayıp üzgünlüğünü ve kızgınlığını dile getirebilir. Bu durum karşısında, yine anne-babanıza vermeniz gereken sakin cevapları kullanmalısınız. Değişmek zorunda olan sizsiniz, onlar değil.

Bir başka senaryoda da, akrabanız size beklemediğiniz bir onay verebilir, hatta anne-babanız adına sizden özür bile dileyebilir. Aniden değişen ruh halleriyle onu kontrol altında tut-

mayı başaran ve parasıyla da kızının hayatı üzerinde otorite kurmaya çalışan babasının ölümü ardından Kim'in başına da benzer bir durum geldi. Kim birileriyle yüzleşme ihtiyacı hissettiğinde babası öleli beş sene olmuştu. Babasının küçük kız kardeşi Shirley'le konuşmaya karar veren Kim, halasını öğle yemeğine davet etti.

Bu görüşmeden hemen sonraki buluşmamızda, Kim'in sonuçlardan çok memnun kaldığını görebiliyordum.

> Biliyor musun, herkes babama tapardı. Ailenin gözbebeğiydi ve Shirley hep ona hayranmış gibi davranırdı. İşte bu yüzden ona babamın alçak bir herif olduğunu söylememin ne kadar zor olduğunu tahmin edersin. Fakat ben konuşmaya başlayınca dünyanın en acayip şeyi oldu. Shirley bana babamdan hep korktuğunu, çocuklarken ona çok kötü davrandığını ve söylediklerimin hiçbirine şaşırmadığını söyledi. Sonra da şöyle bir bomba patlattı: Sekiz yıl önce halam, babama doğum gününde, Nazilerin giydiklerine benzeyen kahverengi bir gömlek hediye etmiş. "Hediyeyi vermeden önce gömleğin üzerine bir de gamalı haç işlemek istedim ama belki biraz fazla kaçacağını düşündüm," dedi, inanabiliyor musun? Halamla beraber güldük, ağladık, harika bir deneyimdi. Restorandakiler bizi deli sanmış olabilir.

Kim'e içini döken Shirley aslında, "Nasıl hissettiğini anlıyorum, söylediklerinin hepsinin gerçek ve doğru olduğunu biliyorum," diyordu. Kim de babasının yaşına yakın bir akrabasıyla duygularını paylaşarak, içinde sakladığı endişeleri ve özellikle suçluluk duygusunu ait olduğu yere göndermeyi başarmıştı.

Bu yöntem anne-babanız yerine geçen kişilere haksızlık gibi gelebilir. Ne de olsa bu insanlar sizin olumsuz deneyimleriniz söz konusu olduğunda asıl sorumlu kişiler değiller. Yine de bu seçeneğin iyi ve kötü taraflarını çok dikkatli bir şekilde tartmalısınız. Ruhsal ve duygusal yaralarınızı bu şekilde tedavi edebileceksiniz, kısa süreliğine üzüntü bile yaratsa bir akrabanızı anne-babanız yerine koymayı denemelisiniz.

## KÖTÜ YÜZLEŞME YOKTUR

Hayatınızda otonomi kazanma çabalarınız süresince en dik, en sarpa tırmanacağınız yokuş yüzleşme yokuşudur.

**Yüzleşme sırasında ne olursa olsun, sonrasında sadece ve sadece o cesareti kendinizde bulduğunuz için kazanan siz olacaksınız.**

Eve bir kupayla dönmemiş olsanız da, söylemeyi planladığınız her şeyi söyleyememiş olsanız da, savunmaya geçip kendinizi fazlaca açıkladığınız cümleler kursanız da, anne-babanız görüşmeyi terk etmiş olsalar da... yine de başardınız. Hem kendinize hem de anne-babanıza hayatınız hakkındaki gerçekleri anlattınız ve geçmişinizin sizi korkuyla saran hatıraları, ezberlediğiniz ve oynamaya alışık olduğunuz roller artık sizi tuzağa düşüremeyecek.

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

# ENSEST YARASINI İYİLEŞTİRMEK

Çocukluklarında cinsel istismara uğrayan tüm yetişkinlerin profesyonel bir kişiden psikolojik destek alması gerekiyor. Yarası ne kadar derin olursa olsun, terapiye en dramatik ve tam şekilde cevap veren istismar, kesinlikle cinsel istismardır.

Bu bölümde binden fazla cinsel istismar kurbanıyla çalışmalarım sırasında geliştirdiğim ve uyguladığım tedavi tekniklerini göstereceğim. Bunları sizinle paylaşmamın nedeni, eğer cinsel istismar kurbanıysanız, tamamıyla iyileşebileceğinizi görmenizi, umut etmenizi istemem. Fakat bu çalışmaları kesinlikle yalnız başınıza yapmanızı istemiyorum.

Eğer zaten tedavi görüyorsanız, bu çalışmaları terapistinizle gerçekleştirmenizi tavsiye ederim. Bu sürecin bir başlangıcı, ortası ve sonu var. Verdiğim yol haritasının her rotası tek tek işaretli. Eğer bu haritayı takip ederseniz itibarınızı ve kendinize olan saygınızı geri kazanacaksınız.

Bazı terapistler ve cinsel istismara uğramış hastaları, ensest kurbanı yerine ensestten kurtulan kişi olarak anılmayı tercih ediyorlar. Bana göre, "ensest kurbanı" tanımı, cinsel istismar yaşamış bir çocuğun yaşadıklarını daha doğru ifade ediyor. Semantik olarak yaraları iyileştirmeye çabalayan bu yeniden etiketlemeyi anlayabiliyorum. Yeter ki, "kurtulan" kelimesi kulla-

nılarak kişinin gerçekleştirmesi gereken terapi ve iyileşme süreci hafife alınmasın.

## "NEDEN TERAPİYE İHTİYACIM VAR?"

Çocukluğunuzda cinsel istismara uğradıysanız, aşağıdaki listedeki cümlelerin birçoğu ya da hepsi size doğru gelecektir.

1. İçinizde derinden gelen, yer etmiş, utanç, değersizlik ve suçluluk duyguları mevcut.
2. Başkaları tarafından kullanılmaya ve sömürülmeye meyillisiniz.
3. Çevrenizdeki herkesin sizden daha değerli olduğunu düşünüyorsunuz.
4. Kendi ihtiyaçlarınızı hiçe sayıp hayatınızdaki insanların ihtiyaçlarına cevap vermeye çalışıyor, böyle davranmazsanız kimsenin sizi sevmeyeceğini düşünüyorsunuz.
5. Duygularınızı ifade etmekte, özellikle hayır demekte, kızgınlığınızı belli etmekte ve sınır çizmekte zorlanıyorsunuz.
6. Acımasız ve zalim insanları hayatınıza davet edip onları bir şekilde değiştirebileceğinize, size karşı anlayışlı davranabileceklerine, sizi sevebileceklerinize inanıyorsunuz.
7. İnsanlara güvenmekte zorluk çekiyorsunuz; çevrenizdekilerin sizi aldatacağını, size ihanet edeceklerini, acı vereceklerini düşünüyorsunuz.
8. Cinsellik konusunda problemleriniz var; seks ve cinsellik sizi rahatsız eden konular.
9. Hiçbir şey yolunda gitmiyorken her şey yolundaymış gibi davranmayı öğrendiniz.
10. Başarı, mutluluk ya da iyi bir ilişkiyi hak ettiğinizi düşünmüyorsunuz.
11. Spontane hareket etmekte zorlanıp neşeli davranamıyorsunuz.
12. Kendinizi hiç çocukluk yaşamamış gibi hissediyorsunuz.

13. Kendi çocuklarınıza karşı kızgınsınız; onların hayatlarının sizinkinden çok daha iyi olduğunu düşünüyor, sinirleniyorsunuz.
14. Normal olmanın ne demek olduğunu merak ediyorsunuz.

Bu duygular çok önce, daha çocukluğunuzda başladı. Bu kuvvetli bağlardan tek başınıza kurtulmanız çok zor, fakat terapiyle hayatınızı kontrol altına almalarını önleyebilir, sizi esir eden duygulardan tamamen ve başarıyla kurtulabilirsiniz.

### Terapist seçimi

Ensest kurbanlarıyla daha önce çalışmış ve bu konuda eğitimli ya da bilgili bir terapist seçmek çok önemli. Yüksek ihtisas programlarında ensest hakkında hiçbir şey öğretilmediği gibi birçok terapist de ihtisas gerektiren bu özel dalda nitelikli değildir. Tanıştığınız terapistleri uzmanlık alanları konusunda sorguya çekmekten çekinmeyin. Eğer daha önce ensest kurbanlarıyla çalışmadılarsa ya da ensest tedavisiyle ilgili özel seminerlere, konferanslara ve eğitimlere katılmadılarsa, başka bir terapist seçin.

Aile içi dinamikleri konusunda hassas ve rol yapma gibi eylem odaklı çalışmalara önem veren terapistler, ensest tedavisinde daha başarılıdır. Freud'un öğretileriyle çalışanlarsa bu konuda en başarısız olanlardır. Freud bazlı çalışan terapistler, hastalarının cinsel istismar deneyimlerine kuşkuyla, şüpheci bir tavırla yaklaşırlar.

Son yıllarda ülkenin dört bir yanında ensest kurbanlarına yönelik birçok yardım vakfı ve terapi grupları kuruldu. Bu gruplar ensest kurbanlarına destek olsa da, onlara bir aitlik hissi verse de, deneyimli bir terapistin sağlayabileceği düzenli çalışmadan ve yapıcı yönlendirmeden acizdir. Hiçbir şey yapmamaktansa bir grup çalışmasına ait olmak tabii ki de daha iyidir, fakat bu grup çalışmasının bile bir terapist liderliğinde olması gerekir.

### Bireysel terapi mi, grup terapisi mi?

Yaşadığınız ensesti ortaya çıkarmanın en iyi yolu sizin yaşadıklarınıza benzer deneyimleri olan ensest kurbanlarının da tedavi gördüğü ve konu hakkında deneyimli bir terapistin yönettiği bir gruba katılmaktır.

Ensestin evrensel semptomlarından biri, kendini dünyadan izole edilmiş gibi hissetmektir. Fakat etrafınızda sizin duygu ve deneyimlerinize benzer hikâyeler anlatan insanlar olduğu zaman bu tecrit duygusundan yavaş yavaş kurtulmaya başlarsınız. Grup üyeleri sizi besler, destek olur. Bir bakıma, "Nasıl hissettiğini anlıyoruz, sana inanıyoruz, seninle birlikte biz de acı çekiyoruz, sana değer veriyoruz ve senin iyiliğini istiyoruz," derler.

Ensest kurbanları ilk başta grup ortamına endişeyle yaklaşsalar da, zamanla hızlı bir iyileşme gösterirler. İlk başta yaşadıklarınız hakkında yabancılar arasında konuşmaktan gerilebilir, utanç duyabilirsiniz. İnanın ilk on dakikadan sonra bu duygulardan kurtulacak, ciddi bir rahatlama yaşayacaksınız.

Bazı ensest kurbanları, bir grup tedavisinde yaşanan yoğun duyguları kaldıramaz. Duygusal olarak daha kırılgan olan bu hastaların bireysel tedavi görmelerinde fayda vardır.

Benim tedavi merkezimdeki ensest gruplarına hastalar istedikleri zaman katılabilirler. Yeni tedavi görmeye başlamış bir ensest kurbanıyla, çalışmaların çoğunu tamamlamış kişilerin aynı grup içerisinde olması büyük yarar sağlar. Gruba yeni katılanlar, bir gün kendilerinin de çalışmaları tamamlayabileceklerini, mezun olup ensest deneyimlerini geride bırakabileceklerini görürler.

### Grupta ilk gün

Gruba yeni biri katıldığında, seansımıza her üyenin ensest deneyimini tek tek anlatmasıyla başlarız. Herkes kim tarafından cinsel tacize uğradığı, tam olarak ne olduğu, ne kadar sürdüğü ve başka kimlerin bunu bildiği gibi detayları paylaşır. Yeni üye kendi deneyimlerini en son anlatır.

Bu anlatım, yeni üyenin aktif bir şekilde gruba dahil olmasını ve buzların çözülmesini sağlar. Kişi belki de hayatında ilk defa yaşadıklarını tüm detaylarıyla anlatma fırsatı bulacaktır. Yalnız olmadığını görecek, başka insanların da benzer travmalar geçirdiğini fark edecektir.

Yeni gelen kişinin kendi deneyimlerini anlatması ayrıca diğer üyelerin tedavisi için gerekli olan desensitizasyon sürecine de katkıda bulunacaktır. Her bir yeni üyenin gruba katılmasıyla, diğerleri uzun zamandır konuşamadıkları gizli kalan gerçekleri tekrar tekrar anlatmak zorundadırlar. Ne kadar çok anlatırlarsa, hissettikleri utanç ve suçluluk duygusu karşısında o kadar desensitize olurlar. İlk anlatım her yeni üye için çok zordur. Çoğu, deneyimlerini utanç ve gözyaşları içinde paylaşırlar. Üçüncü ya da dördüncü anlatımda, yaşananlar hakkında konuşmak kolaylaşır, utanç azalır. Onuncu ya da on ikinci anlatımdaysa geçmişte yaşanan üzücü herhangi bir olayı anlatıyor gibi rahat ifade eder hasta kendisini.

## TEDAVİ AŞAMALARI

Ensest kurbanlarını tedavi ederken üç aşamadan geçiriyorum: öfke, üzüntü ve kurtarma.

Öfke, kişinin öz benliğinin ırzına geçilmesi ve ihlal edilmesinden doğan derin kızgınlıktır. Tedavi çalışmasının ilk, en gerekli ve en zor aşamasıdır.

Çocukluklarında cinsel istismar gören çocukların çoğu, hayatları boyunca kendilerini üzgün, yalnız ve kötü hissetmişlerdir. Üzüntü onların bildiği bir duygudur, fakat öfke değildir. Bu yüzden çoğunlukla öfke aşamasını atlayıp bir an önce üzüntü evresine geçmek için büyük bir çaba gösterirler ki, bu yanlış olur. Üzüntüden önce mutlaka öfke gelmelidir. Bir yandan da bu yoğun duyguları birbirinden ayırmak da bir o kadar güçtür –öfkeyle üzüntü iç içe var olan, birbirini besleyen duygulardır. Fakat bu tedavi çalışması sırasında ikisini ayırmak, birbirinden belirgin olarak farklı aşamalarda bu duyguları yaşamak gerekir.

### Kurbanın öfkesi

Yaşadığınız ensestin oluşturduğu suçluluk duygusunu üzerinizden atabilmek ve hak eden kişiye geri yüklemek için öfkenizi kabul etmeyi ve terapinin güvenli çizgileri içerisinde dışa vurmayı deneyimlemelisiniz.

Birçoğunuz için bunu söylemek yapmaktan daha zor olacaktır. Öfkenizi ustalıkla derinlere gömmüş, uysal, itaatkâr ve devamlı kendinden ödün vererek mükemmeli yakalamaya çalışan biri olmuşsunuzdur. Adeta, "Ben hasarlı değilim ve mükemmel olarak bunu kanıtlayabilirim. Başkaları için birçok fedakârlıkta bulunurum. Bana söyleneni kızmadan yaparım," diyorsunuzdur. Öfkenizi serbest bıraktığınızda bir volkanın kapağını kaldırmış gibi olursunuz. Püskürttüğünüz duyguların ağırlığı altında ezilebilirsiniz.

Bazılarınız içinse, sorun öfkelenmek değil, öfkenizi kontrol altına almaktır. Öfkenizi hak eden anne-babanız hariç etrafınızdaki herkesi devamlı haşlıyor olabilirsiniz. Kavgaya hazır bir hayat yaşıyor, anne-babanıza olan kızgınlığınızı başkalarından çıkarıyor olabilirsiniz. Sert ve kavgacı duruşunuzla hayatınıza girmeye çalışan insanları kaçırıyor olabilirsiniz.

Bu bölümün sonunda anlatacağım bazı teknikler sayesinde öfkenizi kontrol edilebilir bir şekilde dışa vurmayı öğrenebileceksiniz.

### Kurbanın üzüntüsü

Tedavi sürecinde birçok kaybın yasını tutacaksınız: "iyi bir aile" fantezisinin, masumiyetinizin, sevginin, şefkatin, çocukluğunuzun, mutlu ve verimli geçmiş olabilecek yılların kaybını derinden hissedeceksiniz. Bu üzüntülerin altında boğulabilirsiniz. Terapistinizin sizi bu süreçten geçirerek sonunu getirebilecek cesareti ve deneyimi olmak zorunda. Diğer büyük üzüntülerin de tam anlamıyla yaşanması gerektiği gibi bu üzüntü aşamasının da kısa yolu, kestirmesi yok.

### Kurtarma ve yetkilendirme

Tedavinin sonuna geldiğinizde, öfke ve üzüntünün gerektirdiği enerjiyi bu kez hayatınızı ve özkimliğinizi yeniden yapılandırmak için harcayacaksınız. Bu aşamaya geldiğinizde, semptomlarınız azalmış ya da kontrol altına alınmış olacaktır. Saygınlığınızı geri kazanmış, kendi değerinizi anlamış ve sevilmeye layık biri olduğunuzu kabul etmeye başlamış olacaksınız. Hayata artık kurban gibi değil, yepyeni bir bakış açısıyla yaklaşabileceksiniz.

## TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Hastalarımı tedavi ederken kullandığım iki ana yöntem mektup yazma ve rol yapmadır. Ensest kurbanları ve toksik annebabaların yetişkin çocukları için hazırladığım birkaç diğer grup egzersiziyle de geçmişte başarı yakalayabildim. Bu yöntemlerin çoğu hem bireysel hem grup tedavilerinde kullanılabilir. Ensest tedavilerinin çok küçük bir bölümünü bireysel olarak gerçekleştirdiğim için, paylaşmak istediğim örnekleri grup çalışmalarından seçtim.

### Mektuplar

Grubun her üyesinden, özellikle ilk başladıklarında, her hafta bir mektup yazmalarını istiyorum. Bu mektupları evlerinde yazıyorlar, daha sonra yüksek sesle grup seanslarında okuyorlar. Mektuplarını gönderme zorunlulukları olmasa da birçoğu, kendilerini daha güçlü hissettiklerinde göndermeyi seçiyor. Onlardan, mektuplarını aşağıdaki sıraya bağlı kalarak yazmalarını istiyorum:

1. Saldırgana
2. Diğer ebeveyne (Eğer saldırgan anne-baba değilse, hasta önce saldırgana, daha sonra anne ve babasına ayrı birer mektup yazmalıdır.)

3. Ensest sırasında zarar görmüş içindeki çocuğa (kendisinin yetişkin ağzından)
4. Kendi hayatını anlatan bir masal olarak
5. Varsa sevgilisine ya da eşine
6. Varsa, her birine ayrı olmak üzere, çocuklarına

Bu mektuplar serisi bir tur tamamlandıktan sonra, grup üyelerinden baştan başlamalarını istiyorum. Böylece mektuplar sadece iyi bir iyileşme aracı değil gösterilen ilerlemenin barometresi oluyor. Terapinin ilk birkaç haftasında yazılan mektuplarla üç-dört ay sonra yazılan mektuplar arasında ton ve içerik olarak büyük farklılıklar oluyor.

### Saldırgana yazılan mektup

İlk yazacağınız mektupta öfkenizi tam anlamıyla kusmanızı, her şeyi dışa vurmanızı istiyorum. "Bunu bana nasıl yaparsın?" gibi cümleler kurmaktan, hesap sormaktan çekinmeyin. Bu tür doğaçlamalar öfkenizle irtibat haline geçmenizi sağlayacaktır.

Janine'le ilk tanıştığımda, yumuşak mizaçlı, ufak tefek, otuz altı yaşında, sarışın, fısıltıyla konuşan bir kadındı. Yedi-on bir yaşları arasında babası tarafından cinsel istismar görmüştü. Janine hâlâ babasının sevgisini bir şekilde kazanabileceği ümidiyle yaşıyordu. İçinde ona karşı hissettiği öfkeyle yüzleşme konusunda oldukça isteksizdi. Grup seanslarına ilk başladığında devamlı ağlıyordu. İlk defa babasına bir mektup yazması gerektiğini söylediğimde de oldukça rahatsız olmuştu. Mektubunda babasının ona ne kadar zarar verdiğini, ona ihanet ettiğini ve bunun Janine'i nasıl öfkelendirdiğini anlatmasını istedim. Babasının bu mektubu görmesinin gerekmediğini de hatırlattım.

Onu tanıdığım kadarıyla, ilk mektubunun çekingen, deneysel, umut dolu olacağını düşündüm. Ne kadar yanılmıştım:

Sevgili Baba,

Aslında "sevgili" falan değilsin ve babam olmanın tek nedeni bir gece spermini annemin içine salıvermiş olman. Senden nef-

ret ediyorum. Sana acıyorum. Küçük kızının ırzına nasıl geçebilirsin?

Benim özrüm nerede baba? Bekâretim nerede? Özsaygım nerede?

Benden nefret etmeni sağlayacak hiçbir şey yapmadım. Seni heyecanlandırmaya çalışmadım. Küçük kızlar daha dar oluyorlar, öyle mi? Yeni büyümeye başlayan göğüsler seni tahrik mi ediyor orospu çocuğu? Senin yüzüne tükürmeliydim. Sana karşı gelme cesaretini bulamadığım için kendimden nefret ediyorum. Babam olarak sahip olduğun gücü bana tecavüz etmek için nasıl kullanırsın? Bana nasıl acı çektirebilirsin? Benimle nasıl konuşmazsın?

Ben çok küçükken beni denize götürür, okyanus sularında el ele dalgalarla oynardık hatırlıyor musun? Senin mavi gözlerini almıştım, sana güvenim sonsuzdu. Bana saygı duymanı o kadar çok istiyordum ki. Benimle gurur duymanı. Benim gözümde çocukların ırzına geçen biri değildin sadece ama umurunda değildi, değil mi? Artık bunlar yaşanmamış gibi davranmayı kabul etmiyorum. Hepsi yaşandı baba ve hâlâ içimde yaşanıyor.

Janine

Janine'in yazdığı mektup, saatlerce konuşmanın ortaya çıkaramayacağı duyguları yüz üstüne çıkarmıştı. Bir yandan duygularının yoğunluğu karşısında korkmuş, bir yandan da mektup yazmanın sağladığı güven verici ortamda bu duyguları keşfederek hissedebilme düşüncesi onu rahatlatmıştı.

Kendinden nefret eden ve bu nefreti yüzlerce erkekle beraber olarak dışa vuran Connie de, Janine'den birkaç ay önce aynı grup terapisine katılmıştı. Çabuk öfkelenen bir yapısı, saldırgan ve sert bir duruşu vardı. Ona "kabadayım" lakabını takmıştım ama bir yandan da ne kadar ufak ve kırılgan hissettiğini görebiliyordum. Babasına yazdığı ilk mektupta Connie'nin duyguları karmakarışıktı, hiçbir kalıba sığmaz bir şekilde sayfanın üzerine akmıştı. Babasına yazdığı ikinci mektubu okuduğunda, duygu ve algılarının şekillendiğini, odaklandığını görebiliyorduk:

Sevgili Babacığım,

Susan'ın grup terapisinin bir parçası olarak yazdığım ilk mektubun üzerinden yıllar geçmiş gibi geliyor, o kadar çok şey değişti ki. İlk başladığımda sen hâlâ gözümde dehşet salan bir canavardın ve sanki ben de sana benzeyen bir mahluk olmuştum. Sanki yaşadığım ensest yetmiyormuş gibi bir de şiddet tehditlerin ve zorbalıklarınla uğraşmak zorunda kaldım. Sen zalim bir zorbaydın. Çocukluğumu benden nasıl çalarsın? Hayatımı nasıl mahvedersin?

Sonunda parçaları birleştirmeye başladım. Sen çok hasta, dengesiz bir adamsın. Beni kullandın. Hiçbir babanın kızına yapmaması gereken şeyleri yaptın, benim seni hiçbir kızın babasını sevmemesi gereken bir şekilde sevmemi sağladın ve karşında hep çaresizdim. Kendimi normal hissedemiyorum. Hep kirli hissediyorum. Hayatım o kadar kötü gitti, kendime o kadar çok zarar verdim ki, neyi değiştirebilirsem kârdır.

Senin ya da annemin sorunlarını çözemem, ama kendi sorunlarımı çözebilirim. Bu süreçte yaralanırsanız yapabileceğim bir şey yok. Irzıma geçilmesini ben istemedim.

Connie

Mektuplar sayesinde öfkesini dile getirmeye başlayan Connie, kendisine karşı hissettiği nefret ve tiksinmeyi de geride bırakabilmişti. Bu alışveriş sayesinde kişisel gelişimi ve iyileşme süreci konularında gösterdiği kararlılık da gittikçe güçleniyordu.

### Sessiz suç ortağına yazılan mektup

Önce saldırgana mektup yazdıktan sonra, ikinci mektubu diğer ebeveyne yazmak gerekiyor. Örneğin anneniz cinsel istismarın olduğunu bilmiyorsa, ilk defa bu mektupta ona yaşadıklarınızı anlatacak olabilirsiniz.

Eğer annenizin ensesti bildiğini düşünüyorsanız ya da zamanında ona neler olup bittiğini anlattıysanız, bu mektupta kâğıda dökmeniz gereken yoğun bir öfke olacaktır. Sizi korumadığı için ya da inanmadığı, sizi suçladığı için, zararlı bir evliliği ve

yıkıcı bir ilişkiyi devam ettirdiği için, maddi durumunu ya da statükoyu korumayı sizin iyiliğinize tercih ettiği için annenize karşı beslediğiniz kızgınlığı ortaya çıkarmalısınız.

Connie'nin annesine yazdığı mektup birçok ensest kurbanının annelerine karşı hissettikleri karışık duyguların dokunaklı bir örneği. Mektubun başında Connie, babasının onu nasıl taciz ettiğini tüm detaylarıyla anlatıyor. Daha sonra bu aile dramında annesin rolünün ne olduğu hakkında düşündüklerini söylüyor:

> ...Senin de bana ihanet ettiğini düşünüyorum. Annelerin küçük kızlarını korumaları gerekiyor, ama sen bunu yapmadın. Beni koruyamadın, bana iyi bakamadın ve o, bu yüzden bana zarar verdi.
>
> Görmek mi istemedin? Yoksa umurunda değil miydi? Yalnızlık ve korku içinde geçirdiğim yıllar için sana çok kızgınım. Onunla barış içinde olmak senin için o kadar önemliydi ki, beni kurban ettin. Korunmaya değer olmadığımı düşünmek bana çok acı çektirdi. O kadar acıdı ki, hissettiklerimi derinlere gömdüm. Normal bir insan gibi hissedemiyorum. Annemle babam sadece çocukluğumu değil, duygularımı da çaldılar. Hem seni çok seviyorum hem de senden nefret ediyorum; kafam çok karışık. Bana niye bakmadın anne? Beni niye sevmedin? Benim neyim eksikti? Sorularıma cevap alabilecek miyim?

Connie'nin etkili ve güzel anlatımı ensest kurbanlarının genelde annelerinin ilgisizliği karşısında hissettiği kafa karışıklığının tipik bir yansıması. Connie'nin de dediği gibi: "Hayvanlar bile yavrularını korurlar."

### İçerideki çocuğa yazılan mektup

İçinizdeki çocuğa yazacağınız mektup en zor ama en önemli mektup olabilir. Bu mektupla kendi kendinizin ebeveyni olmayı öğreniyor, yepyeni bir başlangıç yapıyor olacaksınız.

Bu yeni başlangıçla, içinizde hâlâ acı çeken çocuğa, şefkat dolu, sevecen bir anne-baba olmayı öğreneceksiniz. Bu mek-

tupla, içinizdeki kırılgan ve ürkek çocuğun ihtiyaç duyduğu teselli ve korumayı ona sağlamış olacaksınız.

Çocukluklarında cinsel istismara uğrayan kişiler, içlerindeki çocuktan uzaklaşırlar. Hissettikleri utanç yüzünden, o zarar görmüş, zedelenmiş çocuktan tiksinir ve nefret ederler. Siz de benzer duygular içerisinde ve kendinizi korumak adına, içinizdeki çocuktan uzaklaşmış, onu terk etmeye çalışmış olabilirsiniz. Fakat içinizdeki çocuk, terk edilemez, ancak saklanılabilir.

Bu mektupta içinizdeki çocuğu kabul etmenizi, onu hayatınıza ve kişiliğinize geri kazandırmanızı istiyorum. Sevgi dolu bir ebeveyn olun. Ona, size gösterilmeyen şefkat ve desteği gösterin. Hayatında ilk defa da olsa o çocuğa kendini özel ve sevilmeye değer hissettirin. Yıllarca babası tarafından cinsel istismar gören mühendis Dan, babasına karşı koyamayacak kadar zayıf olan küçük çocuktan kendisini çoktan uzaklaştırmıştı. O küçük çocuğa yazdığı aşağıdaki mektuptaysa birkaç terapi seansından sonra bile bu duyguların nasıl değiştiğini görebiliyoruz:

Sevgili Küçük Dan,

Masum, harika bir çocuktun. Saf sevgiydin. Bundan sonra sana ben bakacağım. Yetenekli ve yaratıcıydın. Artık seni ben ifade edeceğim, anlatacağım, yaşatacağım. Artık güvendesin. Sen de sevebilir, sevgiyi kabul edebilirsin. Artık zarar görmeyeceksin. Hissetmekte, görmekte serbestsin. Bize ben bakacağım. Birbirimizi bulmamızı sağlayacağım. Biz seninle hep ayrıydık, hayatla başa çıkmaya çalışırken farklı roller üstlendik. Sen deli değilsin. Sadece korkmuştun. Artık o sana zarar veremez. Senin kızgınlığını, öfkeni, kederini, içinde bulunduğun depresyonu, hissettiğin suçluluk duygusunu ve endişelerini gizleyen uyuşturucuları ve içkiyi bıraktım. Artık bu duyguları gönül rahatlığıyla hissedebilirsin. Bizi cezalandırmaktan vazgeçtim. Kendimi Tanrı'ya bıraktım. Ben bu zahmete değerim. Yarattığımız dünya artık yok. Uyanıyoruz. Yaşananlar acı vermeye devam ediyor, ama eskisi kadar değil. Ve artık her şey gerçek.

Dan

Dan bu mektup sayesinde sadece içindeki çocukla iletişim kurmakla kalmayıp içkiye ve uyuşturucu maddelere bağımlılığını sonlandırmasını da adeta tasdik ettirmiş, iyileşmesinin bir parçası haline getirmiş oldu. İlk defa, kendine zarar veren davranışları ve çocukluğunun acı gerçekleri arasında bir bağlantı kurabildi.

### Masal

Bu ilk üç mektubu yazdıktan sonra, yaşadıklarınızı masal diliyle, adeta çocuklar için yazılmış bir hikâye kitabı şeklinde yazmalısınız. Kendinizi, kötü krallar, vahşi canavarlar ya da ejderhalarla karanlık ormanlarda ya da yıkık dökük saraylarda yaşamak zorunda kalan küçük bir prenses ya da iyi huylu bir prens olarak tasvir edin. Ensest hakkında yazarken ondan bir veba, bir kasırga ya da mutluluğu bitiren şey olarak söz edin. Hayal gücünüzü rahat bırakın.

Bu masal, üçüncü tekil şahsı kullanarak yazacağınız ilk mektup; diğer mektuplarda "ben" kullanırken, bu mektupta "o" kullanmanızı istiyorum. Bu egzersiz, iç dünyanızı, yepyeni ve farklı, daha objektif bir bakış açısından görmenizi sağlayacak, yaşadıklarınızla aranıza gerekli olan duygusal mesafeyi koyacaktır. Hikâyedeki küçük kıza "ben" yerine "o" dediğiniz zaman, yaşadıklarınızın size hissettirdiği eziyet yavaşça yok olacaktır. Duygularınıza semboller aracılığıyla bir form kazandırdığınız zaman, şimdiye kadar hiç değerlendirmediğiniz bir düzlemde onlarla başa çıkmaya çalışacak, size ne yapıldığı, neler yaşadığınız hakkında yepyeni ve daha net bir anlayış içerisine gireceksiniz.

Bu mektubu yazarken tek kısıtlamanız, üzüntü veren başlangıcı nasıl olursa olsun, sonunun umut dolu bitmek zorunda olması. Ne de olsa bu masal hayatınızın bir alegorisi ve umut gerçekten var. Bu çalışmalara ilk başladığınızda bundan emin olmayabilirsiniz, fakat geleceğiniz hakkında olumlu cümleler kurmaya başladığınızda, kafanızda da geleceğe ait daha olumlu imajlar ve fotoğraflar oluşacaktır. Bu çalışma özellikle gelecek-

leri konusunda umutsuzluğa kapılan hastalar için çok önemli. Daha iyi bir hayatın hayalini kurarken, bir yandan da daha somut, ulaşılabilir hedefler belirleyip ve bu hedeflerin size ilham vermesini sağlayabilirsiniz.

Sigorta satıcısı babası tarafından cinsel istismara uğrayan Tracy'nin bize yazdığı masalı okuduğu günü hiç unutamıyorum. Çok uzun bir masal olduğu için aşağıda sadece bazı alıntılar kullandım. Tracy'nin, bu masalda bulduğu gerçekler ve umut sayesinde, yaşadıklarına bakış açısı da tamamen değişti:

Bir varmış, bir yokmuş. Dağlarla çevrili ıssız bir vadide küçük bir bitki yaşarmış. Adı "Ivy"* olan bu küçük bitki çok mutsuzmuş; sık sık nehrin karşı tarafına bakarken gözleri dalar, gizlice karşı tarafa geçme hayalleri kurarmış.

Ivy'nin küçük dünyasını kötülüğüyle ün salmış ve herkesin Moe olarak tanıdığı, Kral Morris Lester yönetirmiş. Farkındaysanız bu kralın takma adını ve soyadını bir araya getirdiğinizde karşınıza Moe Lester çıkıyor ve kulaklarınızla duyduğunuz isim, kralın yaptığı kötülüğün ta kendisi oluyor.**

Moe'nun körpe bitkilere karşı zaafı varmış. Ivy ilk defa açmaya başladığında, Moe onu fark etmiş, çiçeklerinin olgunluğuna, yeşilinin tazeliğine vurulmuştu. Moe, Ivy'ye arka arkaya bir sürü kötülük yaptığı halde Ivy hâlâ ona bir kral gibi davranmaya ve ona saygı göstermeye devam etmişti.

Moe'nun utanma duygusu yokmuş. Eksikleriniyse Ivy tamamlıyormuş. Küçük bitki kendisini, dışındaki dünyadan neredeyse tamamen uzaklaştırmış, içine kapanmış. Korkunç yalnızlığında ona Gil Trip eşlik ediyormuş.***

Gil, Ivy'nin üzerinde sürünen, yapraklarını, gövdesini, sapını, köklerini kemiren aşağılık bir yaratıkmış. Ivy'yi o vadide hasta ve mahkûm bırakan canilerden biri de Gil'miş.

Bir gün gelip de onu özgürlüğüne kavuşturacak olan kişiyle tanışınca Ivy şok olmuş. Hayretler içerisinde, "Sen kimsin?"

(*) (Ing.) *Incest victim*'in kısaltması, yani ensest kurbanı – ç.n.

(**) (Ing.) Moe Lester, *molester*, cinsel tacizde bulunan kimse – ç.n.

(***) (Ing.) Gil Trip, *guilt trip*, suçluluk duygusu – ç.n.

diye sormuş. "Ben senin İyilik Perinim, adım Kuzey'den gelen Susan. Çabuk valizlerini topla, gidiyoruz. Köklerinden sökülmek üzeresin," demiş İyilik Perisi. Ivy paniklemiş. "Ama nehrin karşısına geçebilmemiz için yol yok," diye haykırmış. "Tabii ki var," demiş İyilik Perisi zafer kazanmışçasına. "Öfkemin üzerine oturabilirsin. Beni uzun yollar boyunca taşıdı, seni de taşıyacaktır," demiş.

Daha önce adını bilmediği öfkeye tutunarak köklerinden sökülmesine izin vermiş Ivy. Böylece mutsuzluk vadisinden kurtulmuş.

Tracy hem yaşadıkları konusunda yepyeni bir bakış açısı kazanmış hem de çocukluğunda kaybettiği neşeli Tracy'yi, hayal gücünü kullanarak biraz da olsa geri getirmişti.

Bu alıştırmayı bazı hastalarım gereksiz buluyor, iyi yazı yazamadıklarını söyleyerek bu çalışmadan kaçmaya çalışıyorlar. Halbuki masal yazma egzersizi, en iyi geri dönüş aldığım, iyileştirici gücü yüksek çalışmalardan biridir.

### Eşe yazılan mektup

Bir sonraki mektubu eşinize yazmalısınız. Evli değilseniz, bir sevgiliniz ya da beraber yaşadığınız biri yoksa, eski eşiniz ya da sevgiliniz de olabilir. Bu mektubu göndermek zorunda olmadığınızı unutmayın. Bu kişiye çocukluğunuzda yaşadıklarınızın ilişkinizi nasıl etkilediğini anlatın. Aranızdaki problemlerin her birinin suçunu üzerinize almanız gerekmiyor, fakat güvensizliğiniz, itaatkâr tavrınız ve cinsellikle ilgili deneyimleriniz ilişkinizi etkilemiş olabilir. Bu mektupla yapmanız gereken en önemli şey yaşadıklarınız hakkında açık ve dürüst bir şekilde konuşabilmeniz. Bu aşama utanç duymaktan vazgeçebilmeniz için gerekli.

### Çocuklara yazılan mektup

Son olarak, her çocuğunuza ayrı bir mektup yazmanız gerekiyor. Çocuğunuz yoksa bir gün olabilecek çocuğunuza yazma-

yı seçebilirsiniz ya da hiçbir zaman doğamayacak çocuğunuza. Bu mektupla sevme kabiliyetinizi kendi kendinize kanıtlayacak, çektiğiniz acıları tekrar deneyimleyerek geçmişin pençesinden kurtulacak ve daha iyi bir ebeveyn olabilmek için güç kazanacaksınız.

## ROL YAPMANIN GÜCÜ

Bütün mektuplar okunduktan sonra grup üyeleriyle birlikte kendi aramızda, mektuplarda ele alınan bazı konuları doğaçlama yaparak canlandırıyoruz. Kullandığım çeşitli psikodrama yöntemleriyle sadece ensest travmasını değil, hastalarımın hayatlarında var olan diğer problemleri de ele alabiliyoruz.

Rol yapma sayesinde hastalarım yaşadıklarını inkâr etme ya da entelektüel bir şekilde açıklamaya çalışma eğilimlerinden vazgeçiyorlar. Aile fertleriyle yüzleşmeden önce duygularını bütün çeşitlilikleriyle hissetme, yaşama ve dışa vurma fırsatı bulabiliyorlar. Bu güvenli ortamda hastalarım daha önce denemedikleri davranış biçimlerini kullanma fırsatı buluyorlar. Başarılı bir tedavi sürecinde yaşamaları gereken değişim için gerekli aşamalardan geçiyorlar.

Connie, grup tedavisine başladıktan üç ay sonra yazdığı mektupları anne ve babasına gönderecek kadar güçlü hissediyordu. Bir yandan da mektuplar yerine ulaştığında çevresinden destek görmesi gerekeceğini de biliyordu. Kocası Wayne'nin destek olup olamayacağını sorduğum zaman yaşadığı ensesti henüz ona anlatmadığını öğrendim.

Birçok ensest kurbanının düşündüğü gibi Connie de gerçekleri anlattığı zaman eşinin ona olan ilgisini yitireceğini, ondan iğreneceğini, tiksineceğini düşünüyordu. Aslında Wayne sevgi dolu ve destekleyici bir eşti ve yıllardır çok uyumlu, aksini düşündürtmemesi gereken bir evlilikleri vardı. Connie yine de acı veren sırrını eşiyle paylaşamamıştı. Fakat artık ona ihtiyacı vardı, Wayne'nin bilmesi gerekiyordu.

Connie'nin korkularını yenmesini sağlamak için grup terapi-

sinde Wayne'e gerçekleri söylediği anı sahneleyerek prova yapmasına fırsat sağlamaya karar verdim. Wayne'i benim ya da diğer grup üyelerinin oynadığı ve kocasının tepkisinin farklılık gösterdiği birçok sahne geliştirdik.

Sahnelerin birinde Connie, Wayne'i canlandırdı. Wayne'nin duygularını daha iyi anlayabilmesi için Connie'nin bu rolü üstlenmesi gerekiyordu. Ben Connie oldum. "Wayne'e" olanları anlattıktan sonra ihtiyaçlarımdan bahsettim:

**Susan (Connie olarak):** Şu sıralar senin sevgine ve desteğine ihtiyacım var. Benden nefret etmediğini, tiksinmediğini bilmem gerekiyor. Geçmişte yaşadıklarımın senin için hiçbir önemi olmadığını hissetmem lazım.

**Connie (Wayne olarak):** Tabii ki de senden nefret etmiyorum. Keşke bana daha önce söyleseydin de bu süreçte sana destek olabilseydim. Yaşananları bilmek seni daha bile değerli kılıyor. İçinde bazı acı sırları sakladığını hep hissettim. Bu bilmediğim acıların seni devamlı kuşku duyan, çabuk sinirlenen biri yaptığını düşünüyordum. Altında ne yattığını şimdi anlıyorum. Keşke acılarını dindirebilmek için bir şeyler yapabilsem. Keşke bana, bunları daha önce anlatabilecek kadar güveniyor olsaydın.

Bu noktada Connie rol yapmaktan vazgeçti.

**Connie:** Wayne'i oynarken onun beni gerçekten sevdiğini hissettim. Her şey yolunda gidecek gibi geliyor. Bunu gerçekten hissediyorum. Eğer gitmezse de (gülerek) onu biraz hırpalarım olur biter.

Rol yaparak, dile getirmeniz gereken gerçekler konusunda kendinizi cesaretlendirebilirsiniz. Connie de yaptığımız provalar sayesinde endişelerinden kurtulmuş, Wayne'e yaşadıklarını anlattığında daha da rahatlamıştı. Wayne de tahmin ettiğimiz gibi olanları anlayışla karşılamış ve terapinin kalan süresinde desteğini esirgememişti.

## İÇİNİZDEKİ ÇOCUĞU TEDAVİ EDECEK ALIŞTIRMALAR

Mektup yazma ve rol yapma egzersizlerinin yanında, iyileşmede oldukça etkili olan daha farklı alıştırmalar da var. En etkili alıştırmalardan iki tanesini sizinle paylaşıyorum.

### Geçmişi yeniden yazmak – "Hayır" alıştırmaları

Ensest kurbanlarının çoğu "hayır" demeyi bilmezler. Güçsüz olduğunuza inanabilirsiniz, herkesin söylediğini yapmanız gerektiğini. Zamanında zorla ve isteğiniz dışında şeyler yapmış olmanız, baskı görmüş, korkutulmuş ve güçlü bir ebeveyn tarafından küçük düşürülmüş olmanız inanç sisteminizin temelini oluşturmuştur.

Gücünüzü yeniden kazanmak için gözlerinizi kapayıp ilk kez tacize uğradığınız anı gözlerinizin önüne getirin ve bu sefer olan olayları değiştirin, bir anlamda tarihi yeniden yazın. Tacizin gerçekleştiği odayı, sizi istismar eden saldırganı gözlerinizin önüne getirin. Ellerinizle onu iterek, "Hayır! Yapamazsın! Sana izin vermeyeceğim! Git buradan! Söylerim, herkese anlatırım! Bağırırım!" Saldırganın sizi dinlediğini hayal edin. Haykırışlarınız üzerine durup, arkasını dönüp, odadan çıktığını ve gözleriniz önünde giderek küçüldüğünü hayalinizde canlandırın.

Geçmişte bunu yapamamış olmanın verdiği acıyı oldukça derin bir şekilde hissetseniz bile, geçmişi yeniden yazma çalışması heyecan verici ve güç kazandıran bir alıştırmadır. Dan'in dediği gibi:

> Tanrım, keşke o zaman bunu gerçekten yapabilmiş olsaydım. Şimdi hayalimde canlandırdığım benle yapmış olmak bile içimde olduğunu bilmediğim güçle iletişime geçmeme vesile oldu. Hiçbirimiz o zamanlar kendimizi koruyamıyorduk, ama artık kendimizi nasıl koruyacağımızı öğrenebiliriz!

### Çocuk olmayı seçmek, yetişkin olmayı seçmek

Grup çalışmalarının en dokunaklılarından biri de grup üyelerinin tacizin başladığı yaştaki kendilerini canlandırma çalışmalarıdır.

Bu alıştırmada çocuklukta hissedilen duyguların canlandırılması çok önemli. Bunu başarabilmek için yerde oturmayı deneyin, sandalye ve koltuklar genelde yetişkinler içindir. Küçük çocukların yetişkinler gibi konuşmadığını unutmayın, çocukların kelime dağarcığı daha azdır, konuşurken yetişkinlerden farklı kelimeler kullanır, farklı bir bakış açısı ortaya koyarlar. Bu çalışma esnasında her grup üyesi farklı bir yaşta çocuğu canlandırır ve grup liderine evde olan "garip şeylerden" bahseder. Diğer "çocuklar," hikâyesini anlatana sorular sorabilir, onu rahatlatmaya çalışabilirler. Aşağıdaki grup seansı notlarımdan seçtiğim parçada da görebileceğiniz gibi, bu çalışmaların birinde Connie adeta evrim geçirmişti.

**Susan:** Merhaba tatlım, kaç yaşındasın sen?

**Küçük Connie (çocuk sesiyle):** Yedi.

**Susan:** Babanın sana çok iğrenç şeyler yaptığını duydum. Bize anlatman iyi olabilir, belki bir şey yapabiliriz.

**Küçük Connie:** Bu konuda konuşmak çok zor. Çok utanıyorum, ama babam... geceleri odama giriyor ve... külotumu indiriyor, beni elliyor, yalıyor... oramı yalıyor, kukuşumu. Sonra pipisini bacağıma sürtüyor, nefes nefese kalıyor. Bir süre sonra bacaklarım dahil her taraf yapış yapış oluyor. Bana havluyla ortalığı temizlememi ve birine söylersem beni döveceğini söylüyor.

**Susan:** Baban sana bunları yaptığında kendini nasıl hissediyorsun?

**Küçük Connie:** Çok korkuyorum, midem bulanıyor. Ben çok yaramazım herhalde ondan babam bu kötü şeyleri yapıyor bana. Keşke ölseydim, o zaman belki o da anlardı kendimi ne kadar kötü hissettiğimi. Hem zaten ölseydim, artık bana bir şey yapamazdı.

İşte bu noktada Connie'nin savunma duvarları yıkıldı. Ağladığı birkaç dakika boyunca diğer grup üyeleri Connie'nin etrafında toplanıp ona sarıldılar.

Hıçkırıkları arasında Connie bize yıllardır ağlamadığını, ağlayınca kendini ne kadar savunmasız hissettiğini anlattı. Kırılgan ve yumuşak tarafını serbest bırakarak bu yönünü bir güç kaynağı olarak görmesi gerektiğini ona hatırlattım. İçindeki korku dolu, acı çeken çocuk artık saklanmak zorunda kalmayacaktı.

İçinizdeki çocuk kendisini ifade etme şansını elde ettikten, teselli edilip haklı görüldükten sonra, yetişkin halinize dönmek için bilinçli bir karar vermeniz, adım atmanız gerekiyor. Ayağa kalkıp vücudunuzun büyüklüğünü deneyimlemelisiniz. Yetişkin gücünüzü hissedin. Ne zaman kendinizi çaresiz bir çocuk gibi hissetseniz, ait olduğunuz yere, yetişkin vücudunuza geri döndüğünüzü düşünün.

Anlattığım bu alıştırmalar, terapistinizin kullanabileceği yöntemlerden sadece birkaçı. Mektup yazma ve rol yapma egzersizlerinin yanında grup seansları içerisinde yapacağınız çalışmalar, iyileşme sürecinizde gerekli olan çok önemli adımlar.

## ANNE-BABANIZLA YÜZLEŞMEK

Gerçekleri onlara anlattığınız zaman sizi büyütmek, sevmek ve korumakla yükümlü kişiler büyük ihtimalle duygusal saldırıya geçecektir. Bunu üzülerek söylüyorum. Şimdiye kadar yüzleşmeyle ilgili yaptığım tüm uyarıları ikiye katlayın çünkü karşınızda bir ensest canavarı var.

- Etrafınızda size destek verecek güçlü bir arkadaş ve aile sistemi olması gerekiyor.
- Ne söyleyeceğinizi defalarca prova etmelisiniz.
- Gerçek suçlunun kim olduğu hakkındaki düşüncelerinizi gerçekten değiştirmiş, suçu ait olduğu yere, yani saldırgana iade etmekte kararlı olmalısınız.

- Anne-babanızla ilişkinizin çok ciddi anlamda değişeceğine kendinizi hazırlamalısınız, hatta gerekirse bu ilişkiyi feda etmelisiniz.

Anne ve babanız hâlâ birlikteyseler, onlara yaşadıklarınızı ister ayrı ayrı ister birlikte anlatabilirsiniz. Deneyimlerime göre ensest vakalarının çoğunda, anne ve babaya olanları ayrı ayrı anlatmak daha az şiddetli bir deneyim yaşamanızı sağlıyor. Onları karşınıza beraber aldığınızda, çok ciddi bir saldırıya karşı evliliklerini korumak için birbirlerine daha da kuvvetli bir şekilde sarılıyorlar. Eğer ayrı ayrı konuşamayacaksanız, sizin de yanınızda size destek verebilecek birini getirmeniz mutlaka gerekiyor.

Saldırganın nasıl bir tepki vereceğini tam olarak bilemesek de, onunla tek başınayken konuştuğunuzda ortamın ciddi bir şekilde kızışmasını da önlemiş olabilirsiniz. Söylediklerinizi inkâr edebilir, öfkelenebilir, konuşma alanını terk edebilir, yaptıklarını hafifletmeye çalışabilir, hatta belki de yaptıklarını kabul edebilir. Her şeye karşı hazırlıklı olmalısınız. Yaptıklarını kabul ederse, bahanelere karşı hazırlıklı olun. Saldırganlar genel olarak kurbanlarının kendilerine acımasını sağlamaya çalışırlar. Bu tuzağa düşmeyin.

Yüzleşmenin aşamaları diğer toksik anne-babalarla yapılan yüzleşmelerle aynı olsa da, sizin "senden istediklerim" listesine bazı şeyler eklemenizi istiyorum. Saldırganınızın bu isteklere tepkisi, gelecekte onunla aranızdaki ilişkinin nasıl olacağının da belirtisidir.

Aşağıdaki maddeleri isteyeceksiniz:

1. Olanların hepsini kabul etme. Saldırgan olanları hatırlamadığını söylese bile, ondan siz hatırladığınız için olanların gerçek olduğunu kabul ettiğini söylemesini isteyin.
2. Özür dilemesini isteyin.
3. Sizi suçluyorsa bundan vazgeçmesini ve bütün sorumluluğu üzerine almasını isteyin.
4. Bir tür psikolojik "tazminat" ödemesi yapması, kendini affettirmesi gerekiyor. Terapiye başlayabilir, sizin terapi

ücretlerinizi karşılamayı kabul edebilir, hayatınızdaki kişilerden sebep olduğu acı dolu sonuçlar için özür dileyebilir, ne zaman isterseniz sizinle bu konuyu konuşmaya hazır olabilir.

Fakat özürler çok çekici olabilir, bunu sakın unutmayın. Özür dilendiği için ilişkinizin dikkate değer bir biçimde değişeceğini düşünmeyin. Özürden sonra saldırganın hareketleri ciddi olarak değişmezse, ilişkinizde bir şeylerin değişmesi mümkün değil. Onun da harekete geçmesi gerekiyor. Yoksa dilenen özür boş sözlerden öteye gidemez ve sizin daha da çok üzülmenizi ve hayal kırıklığına uğramanızı sağlar.

Çok az sayıda ensest kurbanının bu isteklere pozitif bir tepki aldığını söylememe gerek yok. Yine de iyileşmeniz için bu taleplerde bulunmanız gerekiyor. Gelecekte sahip olmak istediğiniz ilişkinin kurallarını siz koymalısınız. Artık yalanlarla, gizli sırlarla, inkârlarla yaşamayacağınızı net bir şekilde göstermeniz gerekiyor. Size karşı yapılan şiddet dolu saldırının sorumluluğunu artık taşımayacağınızı ve artık kurban olmayacağınızı belirtmeniz gerekiyor.

### "Rol yapmaktan vazgeçmenin zamanı geldi"

Tracy, anne ve babasıyla ayrı zamanlarda konuşmaya karar verdi. Babasına terapiye başladığını söylemişti, ama neden terapiye gittiğinden bahsetmemişti. Ondan bir seansa gelmesini, terapiye yardımcı olmasını istedi. Babası kabul ettiği halde gelene kadar birkaç randevuyu ardı ardına iptal etmişti.

Tracy'nin babası ellili yaşlarda, saçları dökülmeye başlamış, ufak tefek bir adamdı. Çok şık giyinmiş, tam bir yönetici havasıyla seansa gelmişti. Ona, Tracy'nin neden beni görmeye geldiğini bilip bilmediğini sorduğumda "bir fikri olduğunu" söyledi. Önce Tracy'den babasına nasıl bir süreçte olduğunu anlatmasını istedim:

Ensest kurbanları için kurulan bir grup terapisindeyim Baba. Babaları ya da bazen anneleri, senin bana yaptığın şeyleri onlara yapan insanlarla aynı grupta.

Harold'ın yüzü kıpkırmızı olmuştu, gözlerini ikimizden de kaçırıyordu. Tam bir şey söyleyecekti ki Tracy onu durdurup, önce anlatacaklarını dinlemesini istediğini söyledi. Tek tek ona yaptıklarını ve bu yaptıklarının Tracy'yi nasıl korkuttuğunu, kafasını karıştırdığını ve kendisini hasta ve kirli hissettirdiğini detaylandırdı. Daha sonra da ensestin hayatını nasıl etkilediğini anlattı:

Bir başka adamı beğenebilme hakkını hiç bulamadım kendimde. Her seferinde sana ihanet ettiğimi, seni aldattığımı düşündüm. Kendimi sana ait gibi hissediyordum, senin dünyan dışında bir hayatım olamazmış gibi geliyordu. Bana orospu dediğinde sana inandım, ne de olsa içimde bu iğrenç sırrı taşıyordum. Benim suçum sandım. Hayatımın çoğunu depresyonda geçirdim, bir yandan da her şey yolundaymış gibi davranmayı, rol yapmayı çok iyi öğrenmiştim. Her şey yolunda değil Baba ve artık hepimiz rol yapmaktan vazgeçsek çok iyi olur. Kendimden, vücudumdan, sevişmekten nefret ettiğim için neredeyse evliliğim de sona erecekti! Allahtan hayatım yavaş yavaş düzeliyor. Ben tüm yükü üzerimde taşırken sen yaptıklarının cezasını çekmeden serbest bir şekilde ortalıkta dolaşıyorsun. Bana ihanet ettin, beni kullandın, bir babanın küçük kızına yapabileceği en kötü şeyi yaptın.

Sonrasında Tracy babasından özür dilemesini ve yaptıklarının sorumluluğunu üzerine almasını beklediğini söyledi. Ayrıca annesine olanları anlatma hakkını da ona verdi.

Tracy'nin babası şok olmuştu. Tracy'yi şantaj yapmakla suçladı. Ensesti inkâr etmemekle birlikte, ona "fiziksel zarar" vermediğini hatırlatarak, yaptıklarının şiddetini hafifletmeye çalıştı. Özür diledi ama aslında tek korkusu gerçeklerin evliliği ve profesyonel kariyeri üzerindeki etkilerinin ne olacağıydı. "Ya-

rarlı ve verimli bir hayat" yaşadığını iddia ederek terapi görmesi gerekmediğini savundu.

Bir sonraki hafta Tracy babasına, olanları annesine anlatması için ısrar etti. Grup terapisine geldiğinde olanları bizimle de paylaştı:

> Annem perişan oldu, ama kendini toparlar toparlamaz benden onu affetmemi ve olanları kimseye anlatmamamı rica etti. Bunu yapamayacağımı söylediğimde onları neden üzmeye çalıştığımı sordu. İnanabiliyor musunuz? Bütün olanlara rağmen sonuçta kötü yine ben oldum.

Gruptaki herkes Tracy'nin duygularını merak ediyordu. Çok büyük bir adım atmıştı. Cevabını hayatım boyunca unutmayacağım:

> Otuz tonluk bir yük omuzlarımdan kalktı gibi hissediyorum. Gerçeği anlatmayı hak ediyorum ve onların bu gerçekleri kaldıramaması benim sorumluluğum değil.

Tracy'nin gücünü başarıyla geri kazanması sürecini büyük bir mutlulukla izlemiştik. Sonunda Tracy anne-babasıyla arasındaki ilişkiyi mesafeli de olsa sürdürmeye karar verdi, fakat o artık bir ensest "kurbanı" değildi.

### Taş duvara toslamak

Tracy babasıyla yüzleşirken çok fazla yardımıma ihtiyaç duymadı. Fakat üvey babası papaz olan ve ona zamanında durmasını söylediğinde boğazını sıkarak neredeyse küçük kızı öldürmeye kalkan Liz için durum farklıydı. Üstelik üvey babası ve annesi yüzleşme seansına beraber gelmeye karar vermişlerdi. Hatta Liz onlardan bir seansa gelmelerini istediğinde "akli problemleriyle ilgili ellerinden ne geliyorsa yapacaklarını" söylemişlerdi.

Liz on üç yaşındayken üvey babasının ona tecavüz ettiğini

annesine söylemiş, olanları durdurmak istemişti. Annesi ona inanmamış, Liz de bu konuyu bir daha hiç açmamıştı.

Üvey babası Burt, zarif, al yanaklı altmışlı yaşlarda bir adamdı. Seansa siyah beyaz papaz kıyafetiyle gelmiş olması da kayda değerdi. Liz'in annesi Rhoda'ysa uzun boylu, ince, saçları kırçıllaşmış asık yüzlü bir kadındı. Kapıdan girdikleri anda yüzlerindeki haksızlığa uğramış ifadesi ve kızgınlık gözle görülebiliyordu.

Liz provasını yaptığı her şey hakkında konuştu, fakat yaşadığı cinsel tacizin detaylarını dile getirmeye çalıştığı zaman öfke dolu inkâr sözcükleri ve suçlamalarla karşılaştı. Anne-babasına göre Liz çıldırmıştı, söylediklerinin hepsini uyduruyordu, kötülük peşinde olan bir kızdı, onu sert bir disiplin anlayışıyla büyüttüğü için Burt'ten intikam almaya çalışıyordu. Liz güçlü duruşuna rağmen bir yere varamıyordu. Ben araya girdim:

> Ona yeterince ihanet ettiniz, onu daha fazla hırpalamanıza izin vermeyeceğim. İkinizde de gerçeği itiraf edecek cesaretin olmadığını görmek çok üzücü. Burt, Liz'in söylediği her şeyin doğru olduğunu sen biliyorsun. Kimse bunca küçük düşürücü, acı verici detayı uydurmaz. Yıllardır çektiği depresyonu ve hissettiği utancı uyduruyor olması mümkün değil. İşlediğin suç, yasalar önünde zaman aşımına uğramış olabilir, ama halen çocuklarla çalıştığın, onların gözünde güven uyandıran bir otorite olduğun için seni Çocukları Koruma Kurumu'na şikâyet ettik. Bundan sonra herhangi bir çocuğa zarar verirsen, şikâyetimiz çok etkili olacaktır. Bütün hayatın bir yalan üzerine kurulu, nasıl hâlâ vaaz verebiliyorsun anlamıyorum. Sahtekâr bir tacizcisin papaz efendi! Bunu sen de biliyorsun tanrı da biliyor.

Burt dondu kaldı. Hiçbir şey söylemediği halde öfkesi yüzünden okunuyordu. Son bir kez Liz'in annesine döndüm, amacım gerçeği görmesini sağlamaktı, fakat o söylediklerimi duymazlıktan geldi. Burt ve Rhoda delinemez bir savunma duvarı örmüşlerdi. Liz'in daha fazla acı çekmesine gerek yoktu, seanstan gerekli verileri toplamıştık. Burt ve Rhoda'ya gidebileceklerini söyledim.

Liz, iyileşmek ve anne-babası arasında bir seçim yapması gerektiğini biliyordu. Hayatında ikisine de yer vermesi mümkün değildi. Karar vermesi uzun sürmedi:

Onları hayatımdan çıkarmam gerekiyor. Esas onlar çıldırmış. İlişkimi sürdürmem için benim de çıldırmış olmam gerekiyor. Kendimi daha güçlü hissettiğim için artık onlar uzaylıymış gibi geliyor. Tanrım, Susan, inanabiliyorsun musun? O kadın benim annem olacak!

Ağlamaya başladı. Ona sarıldım. Sonra ekledi:

En çok acı veren bana hiçbir zaman değer vermemiş olduklarını anlamam. Sevginin herhangi bir tanımına göre beni sevmedikleri belli.

Bu son yorumla Liz istismara uğramış birçok çocuğun yüzleşmesi gereken analizi gerçekleştirmiş oldu: Toksik anne-babaların sevebilmesi mümkün değil. Bu başarısızlıklarıysa onların karakterindeki bir kusur, çocuklarındaki değil.

### Sessiz suç ortağıyla yüzleşmek

Connie'nin anne-babası başka bir eyalette yaşıyordu, o da anne ve babasına ayrı ayrı mektuplar yazarak yüzleşmeyi tercih etti. Grup alıştırmaları sırasında Connie, babası onu ilk kez taciz ettiğinde annesine olanları anlattığını hatırladı. Annesinin neden bu konuda bir şey yapmadığını anlaması Connie için çok önemliydi.

Mektuplarını yollamasının üzerinden üç hafta geçmişti ve hâlâ babasından bir cevap gelmemişti, bu da Connie'yi endişelendiriyordu. "Aslında cevap geldi sayılır Connie," dediğimi hatırlıyorum. "Bununla uğraşmak istemediğini söylüyor bir bakıma."

Bir yandan da annesinden bir mektup gelmiş ve Connie mektubun bir kısmını sınıfta okumuştu:

Ben ne dersem diyeyim sana yapılanların acısını yok edemem. O zamanlar seni koruduğumu düşünüyordum. Onunla konuştum, o da bir daha yapmayacağına yemin etti. O kadar içtendi ki. Beni sevdiğini söyledi ve ona bir şans daha tanımam için yalvardı. Hissettiğim korku ve tereddüdü kimse bilemez. Ne yapacağımı bilemedim, problemin sona erdiğini düşünmüştüm. Şimdi çok ciddi bir şekilde aldatıldığımı düşününce tiksiniyorum. Mutlu bir aile olmamızı o kadar çok istiyordum ki, olanları örtbas etmesine yardımcı oldum. Hayatımız huzurlu olsun istiyordum. Bu konuda daha fazla konuşamayacağımı hissediyorum, kafamın içinde binlerce düşünce dönüp duruyor. Her zamanki gibi seni hayal kırıklığına uğratmış olabilirim, Connie, ama lütfen seni sevdiğimi ve iyiliğini istediğimi unutma.

Sevgiler,
Annen

Mektup, aralarında daha dürüst bir ilişkinin başlayabileceğinin müjdesini veriyordu. Connie'ye üçümüz arasında bir telefon görüşmesi ayarlamasını söyledim. Telefon konuşması sırasında annesi Margaret tekrar olanlar yüzünden ne kadar üzgün olduğunu, kendi zayıflıklarının farkına vardığını söyledi. Ben de bu iki kadın arasında değerli bir ilişkinin başlayabileceğini düşünmeye başlamıştım... ta ki Connie annesinden çok önemli bir istekte bulunana kadar.

**Connie:** Bu kadar sene sonra onu terk etmeni beklemiyorum ama yapmanı istediğim ve benim için çok önemli olan bir şey var. Ona her şeyi bildiğini ve bana yaptıklarının korkunç şeyler olduğunu söylemeni istiyorum. Ondan hiçbir şey istemiyorum, o hasta ruhlu, deli bir adam ve ben bunu kabul etmek zorunda kaldım. Bunları senden de duymasını istiyorum.

Margaret uzunca bir süre sessiz kaldı.

**Margaret:** Yapamam, bunu yapamam. Lütfen benden bunu isteme.

Connie: Her zaman yaptığın gibi beni korumak yerine onu koruyorsun. Mektubunu aldığım zaman belki sonunda bir anneye kavuşacağım dedim kendi kendime. Bir kez bile olsa benim tarafımı tutacağını düşündüm. Sadece özür dilemek yetmiyor anne, benim için bir şeyler yapman gerekiyor. Bana beni sevdiğini göstermen gerekiyor, sadece söylemen değil.

Margaret: Connie, bunlar çok uzun zaman önceydi. Artık kendi hayatın, bir ailen var. Babansa benim sahip olduğum tek şey.

Annesinden istediği tek şeyi yapmayınca, Connie kötü bir hayal kırıklığı yaşamıştı. İşte o zaman annesinin kimi seçtiğinin aslında çok önceden belli olduğunu anladı. Hayatlarının bu noktasında ondan seçimini değiştirmesini bekleyemezdi.

Kendi iyiliği için annesiyle sadece telefonda görüşmeye, arada sırada mektuplaşmaya ve onu sınırlarıyla birlikte kabul etmeye karar verdi. Babasıyla bütün kontağını kesti.

### Yeniden başlamak

Emekli lise müdürü Evelyn, oğlu Dan sessizliğini bozduğunda farklı davrandı. Babasının cinsel tacizini anlattığında, annesiyle babası zaten on sene kadar önce boşanmışlardı. Evelyn oğlunun yaşadıklarını öğrendiğinde ağlamaya başladı, yerinden kalkarak Dan'e sarıldı.

Tanrım, tatlım, çok üzüldüm. Neden bana söylemedin? Bu konuda bir şey yapabilirdim. İnan haberim yoktu. Babanla aramızdaki cinsel ilişki çok kötüydü, sık sık banyoda mastürbasyon yaptığını biliyordum, ama sana bir şey yapacağı aklımın ucundan bile geçmedi. Ah, bebeğim, nasıl üzgünüm, nasıl üzgünüm anlatamam.

Dan annesinin bu kadar empati kurabileceğini düşünmemişti, birdenbire ona bu kadar yüklenmiş olmanın endişesi içindeydi. Annesiyse gerçeği bilmeyi yalanı yaşamaya tercih ettiğini söyleyerek Dan'i rahatlatmaya çalıştı:

Bir kamyonun altında kalmış gibi hissediyorum ama önemli değil, bana söylemiş olmana çok sevindim. Artık birçok şey daha net kafamda. Bu kadar içiyor olman, depresyonun ve benim kendi evliliğimle ilgili problemler... seneler boyunca kendimi suçladım baban beni seksi bulmuyor diye. Asabiliğinin de suçlusu benmişim gibi hissederdim. Artık biliyorum ki o çok hasta bir adamdı ve senin de benim de suçumuz yoktu. İşte bu noktada yeniden başlamalıyız.

Dan gerçeği söyleyerek sadece kendini değil annesini de iyileştirmişti. Yaşadığı ensestin detaylarını anlatınca annesinin kendi evliliği hakkında kafasında oluşan soru işaretlerini de cevaplandırmış oldu. Dan'in annesi de tüm ensest kurbanlarının umduğu gibi reaksiyon gösterdi, şefkat ve merhametle, saldırgana duyduğu öfkeyi belli ederek, içten destekle.

Dan'le annesi kol kola ofisimi terk ettiğinde, kendi kendime keşke bütün anneler bu tepkiyi verebilse dedim.

## MEZUNİYET

Tedavi sürecinde öyle bir noktaya geleceksiniz ki yazmanız gereken mektupları defalarca yazmış, alıştırmaları gerçekleştirmiş, yüzleşmenizi tamamlamış ve anne-babanızla aranızdaki ilişkinizin gelecekte nasıl olacağıyla ilgili kararınızı vermiş olacaksınız. Bu süreç boyunca güçlendiğinizi ve iyileştiğinizi hissedeceksiniz. İnanç sisteminizin, duygularınızın ve davranışlarınızın değiştiğini göreceksiniz. Bu yeni inançlar, duygular ve davranışlar var olan kişiliğinizle bütünleşecek. Kısaca "mezuniyete" hazır olacaksınız.

Mezuniyet, grup arkadaşlarınız, terapistiniz ve sizin için hem heyecan verici hem de üzücü bir zaman olabilir. Terapi sonrasında birçok grup üyesi ilişkilerini koparmasa da, mezuniyet sırasında sahip olduğunuz en güzel aileye hoşça kal demeniz gerekecek. Grupta oluşturduğunuz arkadaşlıklar, paylaşımlarınızın derinliği sayesinde daha güçlü ve sevecen arkadaşlıklar ola-

caktır, terapiyi bıraktığınızda size ihtiyaç duyacağınız desteği sağlayacaklardır.

Mezuniyetinizin zamanlaması size bağlı. Ensest kurbanlarının çoğu bir-bir buçuk sene içerisinde tedavi sürecini tamamlarlar. Dan'in annesi gibi destekleyici anne-babalara sahip kurbanlar daha kısa sürede sonuca ulaşabilirler. Connie'nin babasıyla ilişkisini kestiği gibi siz de anne-babanızla ilişkinizi kesmeyi seçerseniz, daha uzun süre grup terapisine devam etmeniz gerekebilir. Bu kadar kısa sürede bu kadar yol kat etmiş olmak beni her seferinde hayrete düşürüyor. Özellikle başlangıçtaki hasarın ne kadar büyük olduğunu düşünürsek.

### Yeni biri

Zaman zaman mezun olan hastalarımdan bazıları beni arıyor, hayatlarının nasıl geçtiğini anlatıyor. İlk hastalarımdan olan Patty'nin geçenlerde yazdığı bir mektup beni özellikle duygulandırdı.

Patty ilk gruplarımdan birinde tedavi gören ensest hastalarımdan biriydi. O zaman on altı yaşındaydı. Yedinci Bölüm'de kısaca bahsettiğim, babasının evlatlık vermekle tehdit ederek taciz ettiği küçük kızdı. Patty tedaviye başlamadan birkaç yıl önce babası ortalıktan kaybolduğu için onunla yüzleşememişti. Ben de yıllardır Patty'den haber almamıştım. Mektupta şöyle yazıyordu:

Sevgili Susan,

Yeni bir kişilik kazanmama yardımcı olduğun için sana teşekkür etmek istedim. Sen ve grup sayesinde ben gerçekten iyiyim.

Harika bir adamla evlendim, üç çocuğum var ve tekrar güvenmeyi öğrendim. Yaşadıklarım yüzünden daha da iyi bir anne olduğumu düşünüyorum. Çocuklarım özel yerlerine kimsenin dokunmaması gerektiğini, başlarına böyle bir şey gelirse benimle paylaşabileceklerini ve benim bu konuda bir şey yapacağımı biliyorlar.

Sonunda babamla yüzleşebildim. Onu bulmak için biraz uğraştım ama sonunda buldum ve hakkında ne düşündüğümü

ona söyledim. Bana söylediği tek şey "ben hastayım" oldu. Bir kere bile özür dilemedi. Haklıymışsın, bunun önemi yoktu. Suçu ait olduğu kişiye iade eder etmez kendimi daha iyi hissettim. Bana gösterdiğin sevgi için teşekkür ederim. Sana hayatımı borçluyum.

Sevgiyle,
Patty

Patty'nin sözleri sıra dışı değil. Ensest kurbanlarına hayat amansız bir mücadele gibi gelse de terapi sonrasında sağlıklarına kavuşabilirler. Kendinizi ne kadar kötü hissederseniz hissedin, sizi daha iyi bir hayat bekliyor, buna emin olun. Özsaygınızı geri kazanacağınız, suçluluk duygusundan, korkularınızdan ve utanç duymaktan kurtulacağınız bir hayat. Bu bölümde tanıştığınız bütün hastalar umutsuzluktan çıkıp sağlıklarına kavuştular. Bunu siz de başarabilirsiniz.

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

# DÖNGÜYÜ KIRMAK

*Men Who Hate Women & the Women Who Love Them** adlı kitabım basıldıktan kısa bir süre sonra Janet adlı bir okuyucum bana mektup yazdı.

> Kitabın her sayfasında kendimi ve kocamı gördüm. Kitabı okuyunca, sadece kocasından dayak yiyen bir kadın olmadığımı, ailemin benden önceki kuşaklarında da vahşi kocaları olan kurban rolünde kadınlar yaşadığını fark ettim. Kitabınız bana bu döngüyü kırmak için güç verdi. Kocamın değişime açık olduğunu hiç sanmıyorum, ben de onunla kalıp kalmayacağımdan emin değilim. Ama bundan böyle ne ben onun işkencelerine katlanacağım ne de çocuklarıma vahşice hakaret etmesine izin vereceğim. Oğullarım kadınlara işkence yapmanın normal olduğunu düşünerek büyümeyecekler, kızım da kendine kurban rolünü biçmek zorunda kalmayacak. Doğru yolu gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Oyuncular değişse de, toksik davranışların tekrarlamalı döngüsü nesilden nesle devamlılık gösterir. Aile dramının rengi farklılık gösterse de, bu toksik davranışların doğurduğu sonuç hep aynıdır: acı ve ıstırap.

(*) *Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Bu Erkekleri Seven Kadınlar*, çev. Gülder Tümer, Hyb Yayıncılık, 1997.

Janet cesurca, ailesinden gelen alışkanlıkları ve pasifliği kırmaya çalışıyordu. Davranışlarını değiştirip, kocasının duygusal sömürüsüne karşı belirli limitler koyarak, bu kısırdöngünün çocuklarına miras kalmasını önlemiş oluyordu.

"Döngüyü kırmak" söylemi ilk defa, çocukluğunda fiziksel istismara uğramış anne-babaların kendi çocuklarını dövmesini engellemek için kullanılmıştır. Ben tüm istismar türlerini kapsayacak şekilde kullanmayı tercih ediyorum.

Bana göre "döngüyü kırmak" demek, kurban rolünü oynamaktan ve yetersiz anne-babalarınız gibi davranmaktan vazgeçmek demek. Sevgilinize, çocuklarınıza, arkadaşlarınıza, birlikte çalıştığınız kişilere, patronunuza ve anne-babanıza karşı çaresiz, bağımlı çocuk kimliğinizi geride bırakmak demek. Eşinize ve çocuklarınıza karşı sizi utandıracak davranışlarda bulunuyorsanız profesyonel yardıma başvurmanız gerek. Kendinizde yapacağınız değişikliklerin hayatınızda çok daha büyük etkilerle sonuçlanacağını göreceksiniz. Döngüyü kırarak, çocuklarınızı toksik düşünce, davranış, kural ve deneyimlerden korumuş, daha sonraki kuşakların aile içi dengelerini bile değiştirmiş oluyorsunuz.

### "Çocuklarımın yanında olmak istiyorum"

Döngüyü kırmanın en etkili yollarından biri çocuklarınıza anne-babanızın size ayırdığı zamandan daha fazla zaman ayırmak, onların duygusal gelişimine daha çok destek olmaktır.

Melanie anne-babasından görmediği sevgi ve şefkati çocuklarına göstermekte kararlıydı. Davranışlarını kontrol altında tutabilmek için büyük çaba göstermesi gerekse de, başarılı olmak için elinden geleni yapıyordu:

> Çocuk sahibi olmadan önce çok korkuyordum. Nasıl bir anne olacağımdan emin olamıyordum. Oldukça zor oldu. Onlara bağırdığım, odalarına gönderdiğim, beni yalnız bırakmalarını istediğim zamanlar oldu. İhtiyaçları ve talepleri hiç bitmiyordu. Annemin de ben küçükken bana böyle davrandığını

ancak terapiye başladıktan sonra anladım. Artık kendimi kötü hissettiğim zamanlarda çocuklarımı dışlamamaya çalışıyorum. Kendi içimde çok derinlerde bir yerde o gücü bulmaya çalışıyorum. Mükemmel değilim ama elimden geleni yapıyorum. İş bende biter!

Melanie kendini iyileştirmek için büyük bir adım atmıştı. Annesine duygularını açtığında, iki kadın ilişkileri ve yaşadıkları hakkında daha dürüst bir şekilde konuşabilmeyi başardılar. Melanie, annesinin de soğuk, mesafeli annelerin hüküm sürdüğü bir aileden geldiğini öğrendi. Kendi çocuklarıyla arasındaki ilişkiyi farklılaştırma çabası heyecan vericiydi.

Terapide yaptığı çalışmaların yanında Melanie, anne-babalara destek olmak için kurulmuş bir gruba da üye oldu. Değişmeye karar vermiş olsa da iyi bir anne olmanın nasıl bir şey olduğunu bilmediği için destek alması gerekiyordu. Bu grup sayesinde korkularının bazılarını yenebildi, her gün karşılaştığı zorluklarla, çocuklarını kendinden uzaklaştırmadan başa çıkabilmeyi öğrendi.

Ayrıca Melanie kendine daha iyi bakmayı ve içindeki boşlukla savaşmayı öğrendi. Hem üye olduğu anne-baba grubundan hem de katıldığı halk oyunları grubundan yeni arkadaşlar edindi. Hasarlı erkeklere olan bağımlılığından da kurtuldu.

### "Babam gibi olmayacağıma yemin ettim"

Kitabın açılışında sizi Gordon'la tanıştırmıştım. Doktor babası tarafından deri kemerle dövülen Gordon. Altı aylık bir terapi süreci sonrası Gordon geçmişiyle yüzleşmiş, istismara uğramış bir çocuk olduğunu kabul etmişti. Yazması gereken mektupları yazmış, provasını yapmış, anne-babasıyla yüzleşmişti. Geçmişinden gelen acılardan kurtuldukça, tedavi öncesinde ilişkisinde bu döngüyü nasıl devam ettirdiğini de gözlemlemişti.

**Gordon:** En az yüz kere babam gibi olmayacağım diye yemin ettim ama şimdi dönüp bakıyorum da, karıma da aynen baba-

mın bana davrandığı gibi davrandım. Babam beni nasıl yetiştirdiyse ben de aynı davranışlara devam edip hep aynı sonuçları aldım.

**Susan:** Çocukluğundan beri kafanda sevgi ve dayak arasında bağlantı var. Baban, ikisini de temsil ediyordu. Beyninde sevgi ve dayağı karıştırman gayet doğal.

**Gordon:** Karımı dövmediğim için kendimi farklı görüyordum. Aslında ben de onu sözlerimle dövüyor, huysuzluklarımla cezalandırıyordum. Sanki çocukluğumu geçirdiğim evden ayrıldım ama babamı beraberimde götürdüm.

Gordon hayatı boyunca babasının onu dövdüğünü yok saymıştı. Kendi evliliğinde de saldırgan tavırlar sergilemiş ama bu saldırganlığını hep inkâr etmişti. Aslında Gordon, bir işkence türünü elinin tersiyle itip, başka bir işkence türünü hayatına sokmuştu. Babası Gordon'u fiziksel işkence ve acıyla kontrol altına almıştı. Gordon ise karısını ruhsal işkence ve verdiği duygusal hasarla kontrol altında tutmaya çalışmıştı. Hep kendini haklı göstermeye çalışmış, bu süreçte birçok kurban yaratmış, o da babası kadar despot bir erkek olmuştu.

Gordon babasının davranışlarını bir bakıma tekrarladığını göremediği sürece, bir seçme şansı olduğunu da fark edemeyecekti. Döngüyü göremezseniz, kırmanız mümkün olamaz. Karısı onu terk edene kadar Gordon da görememişti.

Gordon şanslıydı. Terapi işe yaradı. Karısı, eşindeki değişimi görünce, birlikte olmayı tekrar denemeye karar verdi. Gordon karısını aşağılamaktan, sindirmeye çalışmaktan vazgeçmişti. İçindeki kızgınlığı artık karısına yansıtmıyordu. Artık korkuları ve çocukluğu hakkında karısıyla dürüstçe konuşabiliyordu. Döngü kırılmıştı.

### "Çocuklarım bir alkolikle büyümek zorunda kalmayacaklar"

Alkolik babasıyla birlikte çalışma hatasını yapan Glenn, bir daha hiçbir alkoliği hayatına sokmayacağına yemin etmişti. Yine de hayatına alkolizmi sokmuş, alkol bağımlılığı olan bir kadın-

la evlenmişti. Ergenlik çağındaki çocukları da alkol ya da uyuşturucu bağımlısı olmak üzereydi.

> Hiç alkol almadığım için çocuklarımın da benim yaşadıklarımı yaşayacakları aklıma gelmedi. Maalesef anneleri çok içiyor ve bu konuda yardım almayı da kabul etmiyor. Bir keresinde işten eve geldiğimde Denise'i çocuklarla bir kasa birayı devirirken buldum. Üçü de sarhoştu ve bu ilk de değildi. Tanrım, Susan, içmediğim halde alkolü hayatımdan çıkaramıyorum. Bu işkence bitsin artık!

Glenn artık ilk tanıştığımızdaki ürkek ve korkak adam değildi. Karısından hesap sorabiliyordu. Zehir, çocuklara bulaşmadan önce ciddi bir değişiklik yapması gerekiyordu. Karısını, yardım almazsa onu terk etmekle tehdit etti. Bu konuşmanın sonucu olarak Denise Adsız Alkolikler gruplarından birine üye oldu, çocuklar da gençler için kurulmuş Alateen 12 Adım Programı'na yazıldılar.

Alkolik bir anne-babanın yetişkin çocuğuysanız sizin hayatınıza da alkolizmin bir şekilde girme olasılığı oldukça yüksek. Glenn'in hayatında olduğu gibi, kendiniz içmeseniz bile, kendinizi içen bir kadın ya da erkeğe yakınlaşırken bulabilirsiniz. O durumda çocuklarınız da sizin yaşadıklarınızı yaşayacaklardır. Siz döngüyü kırmazsanız, büyük olasılıkla çocuklarınız da büyüdüklerinde ya alkolik olacak ya da alkolik bir eşe yakınlaşacaklardır.

### "Çocuğuma zarar vermek istemiyorum"

Oğluna fiziksel şiddet uyguladığı için mahkemeye çıkartılan ve hâkim tarafından bana tedavi için gönderilen Holly'den Altıncı Bölüm'de bahsetmiştim. Holly'nin döngüyü kırmak için hem geçmiş hem de yaşadığı gerçeklik üzerinde çalışması gerekecekti. İlk birkaç seansta, ani tepkilerini kontrol etmesini sağlayacak bazı teknikler üzerinde çalıştık. Çocukluğunda yaşadığı acılarla yüzleşmek için her şeyden önce öfkesini kontrol al-

tına alması ve günlük hayatıyla başa çıkmayı öğrenmesi gerekiyordu.

Çalışmamızın dışında, Holly'nin çocuklarına şiddet uygulayan anne-babaların katıldığı Adsız Anne-Babalar adlı grup toplantılarına gitmesini ısrarla tavsiye ettim. P.A.'de Holly kendine, oğlunu döveceğini hissettiği anda arayabileceği bir "sponsor" buldu. Sponsor böyle durumlarda Holly'yi sakinleştiriyor, tavsiyelerde bulunuyor ve hatta gerekirse evine gelip ortamı yatıştırmaya yardımcı oluyordu.

Stres altındayken çocuğunu dövme eğilimini P.A.'de yaptığı çalışmalarla kontrol altına alan Holly'le kişisel terapi seanslarında farklı fakat paralel bir yol izliyorduk. Holly'den kızgınlık dolu patlamalarından önce vücudunda hissettiklerini tanımlamasını istedim. Kızgınlığın fizyolojik bir yapısı vardır. Holly'ye aslında vücudunun, ancak o farkında olduğunda durumunu bildirecek bir barometre olduğunu söyledim. Holly duyularını, sinirlendiğinde vücudunda neler yaşadığını bulmaya adayınca birbirinden farklı birçok deneyim gözlemleyebildi:

> Bana söylediğinde inanmamıştım, Susan, ama doğruymuş! Kızdığım zaman omuzlarımda ve boynumda gerginlik hissediyorum. Midemden büzülme, gıcırdama sesleri geliyor. Çenem kilitleniyor; nefes alışım hızlanıyor. Gözlerim doluyor.

Bu fiziksel belirtiler Holly'nin fırtına habercileriydi. Bu uyarılara dikkat etmek ve fırtınayı önlemek Holly'nin sorumluluğundaydı. Geçmişte vücudundaki gerginliği atmak için oğlunu azarlar ya da onu döverdi. Döngüyü kırmak için, verdiği tepkilere alternatif yöntemler bulması gerekiyordu.

Holly öfke belirtilerini ölçmeyi öğrendikten sonra sıra bu tepkilere alternatif cevaplar yaratmaktaydı. Aramızda "cevap" ve "tepki" arasındaki fark hakkında çok konuştuk, fakat Holly o kadar uzun süredir otomatiğe almıştı ki, yeni davranışları kavramakta güçlük çekiyordu. Yardımcı olmak amacıyla ona, anne-babasının onu dövmek yerine neler yapmış olmalarını isteyebileceğini sordum:

Keşke sakinleşene kadar benden uzak dursalardı. Belki dışarı, yürüyüşe çıkabilirlerdi.

Kendisinin de bunu yapabileceğini söyledim. Anne-babasının başka neler yapmış olmasını istediğini sordum:

Belki ona kadar sayabilirlerdi... ya da bunu ben yapacaksam, elliye kadar. Oğluma ona vurmak istemediğimi, bir süre kendi odasına gitmesi gerektiğini söyleyebilirim. Ya da sponsorumu arayıp sakinleşinceye kadar onunla konuşabilirim.

Holly'nin bulduğu davranış stratejileri takdire değerdi. Bu stratejileri uygulamaya başlamasından kısa bir süre sonra dönüp hayatına baktığında duygu ve tepkilerini kontrol altına alma çabasıyla yaptığı değişiklikler Holly'yi heyecanlandırıyordu. Kendini kontrol edebilmeye başladığında, annesi gibi olmak zorunda olmadığını anladığında, artık Holly de geçmişini deşmeye, acı dolu çocukluğuyla yüzleşmeye hazırdı.

### "Çocuklarımı babamla yalnız bırakmam"

Babası tarafından cinsel istismara uğrayan ve sonraki yirmi yıl boyunca onun sevgisini kazanmaya çalışan Janine, yüzleşme sonrasında yepyeni bir özgüven buldu. Grup seansında bir başka hasta Janine'e sekiz yaşındaki kızı Rachel'la anne-babası arasındaki ilişkiyi nasıl idare ettiğini sordu. Janine, anne-babasının kızıyla hangi şartlar altında görüşebileceğine kendisinin karar verdiğini söyledi.

Onlara, Rachel'ı kesinlikle onlarla yalnız bırakmayacağımı söyledim. Babama, 'Biliyorsun hiçbir şey değişmedi. Sen terapi görmedin, hâlâ bana tecavüz eden insansın. Kızımı seninle yalnız nasıl bırakabilirim?' dedim. Sonra da anneme, Rachel'ın güvenliğini sağlama konusunda ona güvenemeyeceğimi düşündüğümü söyledim. Ne de olsa babam benim ırzıma geçerken annem de aynı evde yaşıyordu.

Janine birçok ensest kurbanının fark edemediğini fark etmişti: Çocukları saldırgandan korumak da döngüyü kırmak demektir. Ensest, anlaşılması zor bir içtepidir. Kendi kızına cinsel tacizde bulunan saldırgan, sonrasında torunlarına ya da hayatındaki diğer çocuklara da aynı muameleyi yapabilir. Janine, babasının ensest dürtülerini uygulamaya geçirip geçirmeyeceğini bilmiyordu ve bu konuda tedbirli davranmayı tercih etti.

Ayrıca Janine kızına sağlıklı şefkat ve uygunsuz cinsel yaklaşım arasındaki farkı bir çocuğun anlayabileceği dilde anlatan kitaplar da aldı. Bu konuda videolar da mevcut. Bu kaynakların amacı çocuğu korkutmak değil, her çocuğun bilmesi gereken fakat anne-babaların üzerinde rahatça konuşamadıkları bir konuda onları bilgilendirmektir.

Benim ısrarım üzerine Janine bir başka cesur ve iyileştirici adım daha attı:

> Ailedeki herkese olanları anlatıyorum. Sadece Rachel'ı değil, ailedeki diğer çocukları da korumakla yükümlü olduğuma beni inandırdın. Sonuçta babam bütün bu çocukların hayatında. Bu kararım herkesi memnun etmiyor tabi, özellikle annemle babamı. N'apalım, idare etmeyi öğrenecekler. Yıllarca sırrımı sakladım. Ailemizi koruduğumu sanıyordum ama aslında sadece babamı koruyordum. Olanları gizli tutarak diğer çocukları da tehlikeye atıyor olacaktım.

Her ne kadar Janine sorumlu ve cesur davranmış olsa da, ailedeki herkes olanların açığa çıkmasından memnun değildi. Ensest yaşamış tipik bir ailede akrabaların bazıları yaşadıklarınızı paylaştığınız için size teşekkür edecek, bazılar size inanmayacak, bazıları öfkelenip yalan söylediğinizi, anne-babanıza ihanet ettiğinizi söyleyecek. Yüzleşme sırasında da olduğu gibi, aile fertlerinizin anlattıklarınıza verdikleri tepki, o kişilerle ilişkinizin ileride nasıl olacağının da bir belirtisidir. Bazı aile içi ilişkileriniz zedelenebilir, ama unutmayın ki bu zorluklar çocuklarınızı koruyabilmenin bir bedeli olabilir. Sessizliği kırmak da aslında döngüyü kırmak demektir.

## "Sana zarar verdiğim için üzgünüm"

Toksik anne-babaların belirleyici özelliklerinden biri, yıkıcı davranışları için hiçbir zaman özür dileyememeleridir. Bu yüzden zarar verdiğinizi düşündüğünüz kişilerden, özellikle çocuklarınızdan özür dilemek döngüyü kırmanın önemli bir parçasıdır. Bunun utandırıcı ya da zayıflık belirtisi bir davranış olduğunu düşünebilirsiniz. Hatta özür dilemenin otoritenizi sarsacağını düşünebilirsiniz, ama inanın çocuklarınız size daha çok saygı duyacaklar. İçten bir özrün cesaret gerektirdiğini ve iyi bir karakter göstergesi olduğunu bir çocuk bile fark edebilir. İçten bir özür, en iyileştirici, döngü kırıcı hareketlerden biridir.

Çocukluğunda yaşadıklarıyla yüzleşme sırasında Holly de oğlundan özür dilemeye karar verdi, ama korkuyordu. Ne diyeceğini bilemiyordu. Ona yardımcı olmak için prova yapabileceğimizi söyledim. Bir sonraki seansımızda sandalyemi onunkine yaklaştırıp iki elini de elime aldım. Ondan kendisini oğlu Stuart'ın yerine koymasını istedim. Ben de Holly'yi oynayacaktım. "Stuart"tan davranışlarımın ona kendini nasıl hissettirdiğini anlatmasını istedim.

**Holly (Stuart olarak):** Anne, seni gerçekten çok seviyorum, ama bir yandan da beni korkutuyorsun. Çıldırıp bana vurmaya başladığında, benden nefret ettiğini düşünüyorum. Çoğu zaman ne hata yaptığımı bile bilmiyorum. İyi bir çocuk olmaya çalışıyorum, ama... Anne, artık bana vurma lütfen...

Holly ağlamamaya çalışıyordu. Hem kendisinin hem de oğlunun acısını aynı anda hissediyordu. Oğlunun ona söylediğini düşündüğü şeyleri aslında o annesine söylüyor olmak istiyordu. O akşam eve gidip Stuart'tan özür dilemeye karar verdi.

Bir sonraki hafta geldiğinde mutluluktan parıldıyordu. Stuart'tan özür dilemek beklediği kadar zor olmamıştı. Zamanında anne-babasından duymak istediklerini düşünmesi yetmişti:

Ona şöyle dedim: "Bebeğim, sana zarar veren bazı şeyler yaptım ve yaptıklarımdan utanıyorum. Sana vurmaya hakkım yoktu. Sana bağırmaya, hakaret etmeye hakkım yoktu. Bu davranışları hak edecek hiçbir şey yapmadın. Sen harika bir çocuksun. Benim anne-babam da beni çok dövmüşlerdi. İçimde ne kadar fazla kızgınlık ve öfke taşıdığımı bilmiyormuşum meğersem. Kızdığım zaman nasıl davranmam gerektiğini öğrendim artık, sen de fark etmişsindir. Artık sana vuracağımı hiç sanmıyorum. Eğer vurursam komşuya gidip yardım istemeni, olanları anlatmanı istiyorum. Artık sana zarar vermek istemiyorum. Bu ikimiz için de iyi değil. Seni gerçekten çok seviyorum, tatlım. Gerçekten çok özür dilerim."

Çocuklarınızdan özür dilediğiniz zaman, onlara kendi duygu ve algılarına güvenmeyi öğretiyorsunuz. Bir bakıma, "Sana yaptığımı düşündüğün haksızlıklar gerçekten haksızlıktı. Böyle hissetmekte haklıydın," diyorsunuz. Bir de onlara sizin bile hata yapabileceğinizi, ama önemli olanın hatalarınızın sorumluluğunu üstlenmeyi bilmek olduğunu gösteriyorsunuz. Buradaki mesaj, çocuklara hata yapmanın sorun olmadığını anlatmak, sadece hatalarının sorumluluğunu üzerlerine almaları gerektiğini öğretebilmek. Özür dileyerek, aslında şefkat gösteriyorsunuz.

İçinizde, çocuklarınızın kaderini değiştirecek güç var. Suçluluk duygusundan, kendinize duyduğunuz nefretten, kızgınlığınızdan kurtulduğunuz zaman çocuklarınıza da bu toksik duyguları miras bırakmamış oluyorsunuz. Aile dengelerini bozup da döngüyü kırdığınız zaman çocuklarınıza, hatta torunlarınıza ve onların çocuklarına paha biçilemez bir hediye vermiş oluyorsunuz. Geleceği şekillendiriyorsunuz.

# MÜCADELEYİ BIRAKMAK

*War Games* (Savaş Oyunları) adlı filmde, Amerikan ordusunun bünyesinde bulunan bir bilgisayar, uluslar arası bir nükleer savaş başlatmak üzere programlanmıştı. Programı durdurma çalışmaları başarısızlıkla sonuçlanmış, son dakikada bilgisayar kendi kendini durdurup şöyle yazmıştı: "İlginç bir oyun. Kazanmanın tek yolu hiç oynamamak."

Aynı şey birçoğumuzun günlük hayatımızda oynadığı oyun için de geçerli: Toksik anne-babaları değiştirmeye çalışma oyunu. Onların sevecen birer anne-baba olmaları ve bizi sevmeleri için elimizden geleni yapıyoruz. Bu mücadele enerjimizi tüketiyor ve günlerimizi kargaşa ve acıyla geçirmemize yol açıyor. Halbuki tüm çabalarımız nafile. Kazanmanın tek yolu hiç oynamamak.

Artık oyundan vazgeçmenin, mücadeleyi bırakmanın zamanı geldi. Bu anne-babanızdan vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Vazgeçmeniz gerekenler:

- Kendinizi daha iyi hissedebilmek adına anne-babanızı değiştirmeye çalışmak,
- Onların sevgisini kazanmak için ne yapmanız gerektiğini bulmaya çalışmak,

- Onların hareket ve davranışlarına aşırı duygusal tepkiler vermek,
- Bir gün, hak ettiğiniz desteği size göstereceklerinin hayalini kurmak.

Şimdiye kadar anne-babanızdan duygusal destek görmediyseniz, bundan sonra da görmeyecek olmanızın ihtimali çok yüksek; toksik anne-babaların diğer yetişkin çocukları gibi bunu siz de biliyor olmalısınız. Maalesef bu anlayış, duygularımızın hissetme katmanında etkili olamıyor. İçinizdeki devamlı çabalayan çocuk, bir gün anne-babasının onun ne kadar harika bir çocuk olduğunu fark edecekleri ve onu sevecekleri konusunda sahip olduğu umuda olan bağından kopamıyor. Suçlarınızın ne olduğunu bilmeden, devamlı olarak hatalarınızı telafi etmeye uğraşıyor olabilirsiniz. Toksik anne-babanızdan çocukluğunuzda sizden esirgenen sevgi ve şefkati her talep edişinizde de susuz bir kuyudan su çekmeye gitmiş gibi oluyorsunuz. Ne yaparsanız yapın, kovanız boş çıkacak.

## GEÇMİŞİ BIRAKIP GELECEĞE BAKMAK

Uzun yıllar boyunca Sandy'nin dindar anne-babası onu kürtaj konusunda eleştirdiler. O da anne-babasını değiştirme çabalarını bu süre boyunca sürdürdü. Anne-babasının sevgisini ve takdirini kazanma konusunda beslediği umudun aslında ne kadar "umutsuz" olduğunu anlaması da büyük cesaret gerektirmişti.

> Yıllardır problemin bende olduğunu, aslında harika bir anne ve babaya sahip olduğumu düşündüm. Annemle babamın beni nasıl sevmeleri gerektiğini bilmediklerini itiraf etmem oldukça zor oldu. Beni kontrol etmeyi, eleştirmeyi, kendimi suçlu ve kötü hissettirmeyi çok iyi biliyorlar ama beni rahat bırakmayı, bana saygı duymayı bilmiyorlar. Benim iyi bir kız olup olmamama göre ya sevgi dolu oluyor ya da kendilerini ve sevgilerini geri çe-

kiyorlar. Bu hiç değişmeyecek. Onları değiştirmeye çalışmaktan daha önemli işlerim var benim.

Sandy, anne-babasını tanrılaştırma ihtiyacını geride bırakmış, kürtajına gösterdikleri tepki konusunda onlarla yüzleşmişti. Annesi yeterince destek olmadıkları konusunda bir parça anlayış göstermişti. Yine de Sandy'nin hayatına karışmaya devam ettiler.

Sandy, anne-babasının ziyaretleri, bitmek bilmeyen talepleri ve kızlarının hayatını eleştirilerle kontrol etme çabaları karşısında neler söyleyebileceği konusunda benden destek istedi. Aşağıda birlikte oluşturduğumuz bazı ifadeleri bulabilirsiniz:

- Benimle vakit geçirmenin sizler için önemli olduğunu biliyorum ama artık benim de bir özel hayatım var ve her istediğinizde yanınızda olamam.
- Artık bana saldırmanıza izin vermeyeceğim. Görüşlerinizde özgürsünüz, ama bana karşı acımasız olmaya, beni küçümsemeye hakkınız yok.
- İsteklerinize eskiye nazaran daha sık "hayır" demem gerekecek ve bunun sizi üzeceğini biliyorum. Her Pazar gününü sizinle geçirmeyeceğim ve artık çat kapı evime gelmenize de izin vermeyeceğim.
- Bütün bunların hayatımızda birçok değişikliğe yol açacağının farkındayım. Değişikliklerin korkutucu bir yapısı olduğunu da biliyorum. Ben bunların sağlıklı değişiklikler olduğuna inanıyorum. İlişkimiz daha iyi olacak.

Sandy, anne-babasıyla arasındaki yıkıcı etkileşimi gerçekten değiştiriyordu. Kontrolcü davranışlarına limitler getirmiş, ama onların düşüncelerini ya da tutumlarını değiştirmeye çalışmamıştı.

Mücadeleyi bırakma sürecinin en zor hareketlerinden biri anne-babanızı kendileri olmaları için rahat bırakmak. Sizi hiçe sayarak ezip geçmelerine izin vermek zorunda değilsiniz ama bunu yapmayı denediklerinde, endişelerinizi ve tepkilerinizi kontrol altına almayı öğrenmelisiniz.

Sandy'nin tahmin ettiği gibi, anne-babası onun bu yeni davranış biçimi karşısında çok sinirlendiler. Ona çocuk gibi davrandıklarını ve devamlı hayatına karıştıklarını kabul etmediler. Ama Sandy'nin onların bu gerçeği kabul etmesine ihtiyacı yoktu. Hayatının kontrolünü geri kazanmıştı. Zaman içerisinde anne-babası istemeyerek de olsa, Sandy'nin kurallarını kabul ettiler.

Anne-babasıyla mücadelesinde Sandy gereksiz yere aşırı bir enerji harcıyordu. Mücadeleyi bıraktıktan sonra artık o enerjiyi evliliğinde ve kişisel hedeflerinde kullanabilecek duruma geldi. Kocasıyla sohbet etmek, plan yapmak, sevişmek için vakit ayırabiliyor ve ilişkilerine ihtiyacı olan ilgiyi gösterebiliyordu. Üstelik hep açmak istediği çiçekçi dükkânı konusunda da bir şeyler yapmaya başlayabildi. Terapiden iki yıl sonra, "Sandy'den Buketler" adlı mağazasının açılış davetiyesini aldığımda çok sevinmiştim.

Büyümek için anne-babanızdan izin bekliyor ve o yüzden hâlâ çaresiz bir çocuk gibi davranıyor olabilirsiniz. Ama bu izin sizin içinizde, onlarda değil. Mücadele etmeyi gerçekten bıraktığınızda, artık hayatınızı sabote etme ihtiyacınızdan da vazgeçebildiğinizi göreceksiniz.

## SEVGİYİ YENİDEN TANIMLAMAK

Sevgi duygulardan fazlasını içerir. Sevgi ayrıca bir davranış biçimidir. Sandy, "Annemle babam beni nasıl sevmeleri gerektiğini bilmiyorlar," dediğinde aslında "sevgilerini nasıl göstereceklerini bilmiyorlar" demek istiyordu. Herhangi bir toksik anne-babaya çocuklarını sevip sevmediklerini sorduğunuzda hemen hepsi kesin olarak evet diyeceklerdir. Maalesef çoğunun çocuklarıysa sevildiklerini hissetmeden büyümüşlerdir. Toksik anne-babaların "sevgi" olarak tanımladıkları şey, çoğunlukla besleyici ve rahatlatıcı davranışlara dönüşmez.

Toksik anne-babaların çocuklarının kafaları sevginin ne olduğu ya da olması gerektiği konusunda karmakarışıktır. Anne-babaları onlara "sevgi" adına kötü şeyler yapmıştır. Sevgi-

nin kaotik, dramatik, kafa karıştıran ve çoğunlukla acı veren bir duygu olduğunu, sevgi görmek için kendi hayal ve isteklerinden vazgeçmeleri gerektiğini öğrenmişlerdir. Tabii ki, sevgi böyle bir şey değil.

Sevgi dolu davranışlar insanı ezmez, dengesini bozmaz, insanın kendi kendisinden nefret etmesini sağlamaz. Sevgi acı vermez, insana kendini iyi hissettirir. Sevecenlik duygusal refahınızı besler. Biri size sevgi gösterdiğinde, kendinizi kabul görmüş, değer verilmiş ve saygı duyulmuş hissedersiniz. Gerçek sevgi samimidir, insana zevk verir, güven verir, istikrarlıdır, iç huzur sağlar.

Sevginin ne olduğunu anladığınız zaman, anne-babanızın sevecen olmayı bilmediklerine inanabilirsiniz. Bu gerçek, hayatınızda fark etmek ve kabul etmek zorunda olacağınız en acı gerçeklerden biridir. Anne-babanızın karakterlerinin kısıtlamalarını net bir şekilde tanımladığınız ve kabul ettiğiniz, ayrıca onlar yüzünden kaybettiklerinizle yüzleştiğiniz zaman, sizi gerçekten sevecek insanlara da hayatınızı açmış oluyorsunuz.

## KENDİNE GÜVENMEK

Bütün çocuklar gibi siz de çocukluğunuzda anne-babanızın davranışlarınızı onaylamasını ya da kınamasını baz alarak iyi ya da kötü olduğunuzu tartmayı öğrendiniz. Maalesef anne-babanızın reaksiyonlarının çarpıklığı, sizin kendi gerçeğinizden vazgeçmenizi ve onların yarattığı dünyaya ayak uydurmanızı gerektirdi. Yetişkin bir birey olduğunuz halde hâlâ aynı fedakârlıkta bulunuyor olabilirsiniz.

Bu kitaptaki alıştırmaları yaparak artık ölçümlerinizi anne-babanızın davranışına göre değil kendi içinizdeki güce bağlı olarak yapmayı öğreneceksiniz. Kendi gerçeğinize güvenmeyi öğreneceksiniz. Anne-babanız, hareketlerinizi tasvip etmediğinde ya da fikirlerinize katılmadığında endişelenmeyecek ve onların onayına ihtiyaç duymayacaksınız. Kendi hayatınızın rotasını kendiniz belirleyeceksiniz.

Siz özgürlüğünüzü kazandıkça, anne-babanız bu durumdan hoşlanmayacak. Toksik anne-babalar, değişimi bir tehdit olarak görüyor. Yeni ve sağlıklı davranış biçiminizi kabul edecek en son kişiler onlar. Bu yüzden kendi duygu ve algınıza güvenmeniz çok önemli. Zaman içerisinde anne-babanız yeni sizi kabullenebilir, hatta aranızdaki ilişki iki yetişkin arasındaki sağlıklı bir ilişkiye benzemeye de başlayabilir. Ya da statükoyu korumak için sizi daha derinden yaralamaya çalışabilirler. Süreç nasıl olursa olsun, ailenizdeki yıkıcı ritüellerden kendinizi kurtarmak yine sizin elinizde.

Ergenleşmek dümdüz bir çizgide gerçekleşmiyor. Yukarı aşağı, ileri geri gideceksiniz. Sendeleyecek, hata yapacaksınız. Endişe, korku, suçluluk duygusu ve kafa karışıklığı gibi duygulardan hiçbir zaman tamamen kurtulamayacaksınız; herkes zaman zaman korkar, endişelenir.

Anne-babanızla aranızdaki ilişkiyi kontrol altına aldıkça, özellikle kendinizle olmak üzere diğer insanlarla aranızdaki ilişki de iyileşecek. Belki de ilk defa hayatın tadını çıkarma özgürlüğüne sahip olacaksınız.

## *Okuma Önerileri*


Beattie, Melody (2008), *İlişkilerde Bağımlılığa Son*, çev. Nagehan Öztürk, Ganj Kitap, İstanbul.

Black, Claudia (1997), *Asla Benim Başıma Gelmez*, çev. Hilal Arısoy, Kuraldışı Yayınevi, İstanbul.

Bowen, Murray (1978), *Family Therapy in Clinical Practice*, New York: Jason Aronson.

Bradshaw, John (1988), *Healing the Shame That Binds You*, Pompano Beach: Health Communications Inc.

Clarke, Jean Illsley (1978), *Self-esteem: A Family Affair*, Minneapolis: Winston Press.

Forward, Susan ve Craig Buck (1988), *Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation* (gözden geçirilmiş baskı), New York: Viking Penguin.

Fossum, Merle A. ve Marilyn J. Mason (1986), *Facing Shame: Families in Recovery*. New York: W.W. Norton & Co.

Halpern, Howard M. (1978), *Cutting Loose: An Adult Guide to Coming to Terms with Your Parents*, New York: Bantam Books.

Herman, Judith (1982), *Father-Daughter Incest*, Cambridge: Harvard University Press.

Kempee, C.H. (1980), *The Battered Child*, Chicago: University of Chicago Press.

Miller, Alice (1983), *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child Rearing and the Roots of Violence*, New York: Farrar Strauss Giroux.

Weissberg, Michael, M.D. (1983), *Dangerous Secrets: Maladaptive Responses to Stress*, New York: W.W. Norton & Co.

Whitfield, Charles L. (1987), *Healing the Child Within*, Pompano Beach: Health Communications Inc.

Woititz, Janet Geringer (1983), *Adult Children of Alcoholics*, Pompano Beach: Health Communications Inc.