

Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları için Öz-Bakım

*Duygularınızı Onurlandırın,
Kendinizi Besleyin ve Özgüvenli
Bir Yaşam Sürün*



Dr. Lindsay C. Gibson

Çeviren: Desire Eylül Cannon Canbaz

**Olgunlaşmamış
Ebeveynlerin
Yetişkin Çocukları
için Öz-Bakım**

Translated from the English Language edition of Self-Care for Adult Children of Emotionally Immature Parents by Lindsay C. Gibson, originally published by New Harbinger Publications. Copyright © 2021 New Harbinger Publications. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications, tarafından “Self-Care for Adult Children of Emotionally Immature Parents” adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064605

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Desire Eylül Cannon Canbaz

Editör: Gülnur Gözübek

Redaksiyon: Esingül Doğan

Son Okuma: Yağmur Daşlıtepe-Betül Yılmaz

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: Self-Care for Adult Children of Emotionally Immature Parents

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

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

Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları için Öz-Bakım

Duygularınızı Onurlandırın,
Kendinizi Besleyin
ve Özgüvenli Bir Yaşam Sürün

Dr. Lindsay C. Gibson

*Her zaman içimdeki en iyi şeyleri görmüş olan
kız kardeşim Mary Carter Babcock'a*

İÇİNDEKİLER

Giriş: Size Hiç Öğretmedikleri Yaşam Becerileri	13
--	-----------

1. BÖLÜM: KENDİNİZİ KORUMAK VE ÖNEMSEMEK

Olduğunuz Gibi Olun	21
----------------------------	-----------

1	Kendinizle Daha İyi Bir İlişki Kurun	22
2	Burada Olmaya Hakkınız Var	26
3	Bir Yanlış Kimlik Meselesi	28
4	Kendinizle Gurur Duyun	31
5	Ruhunuza Kulak Verin	34

Duygusal Öz-Koruma Yöntemlerini Uygulayın	37
--	-----------

6	Sizi Sıkan Bağları Gevşetin	38
7	Sınırların Amacı	42
8	Neden Duygusal Açıdan Yorgun Hissediyorsunuz?	45
9	Duygusal Yaraların Sarılması	49
10	Zihninizdeki Arızaları Giderin	52

İç Dünyanızı Onurlandırın	57
----------------------------------	-----------

11	İçinizdeki Seslerden Doğru Olanı Seçin	58
12	Duyguların Varlık Sebebi	61
13	Neden Dehşete Kapılırsınız?	63
14	Sizi Zayıflatarak Depresyona Sokmalarına İzin Vermeyin	66

Duygusal Sağlığınızı Besleyin	69
--------------------------------------	-----------

15	Rahat Düşkünü Olmak Yerine Öz-Bakım Uygulamak	70
16	Duygusal Güvenliğin Önemi	74
17	Sağlık Ölçerinizi Kullanın	78
18	Yazma Terapisi	81
19	Doğadan Öğrenmek	84

2. BÖLÜM: İNSANLARLA BAŞ ETMEK

İlişki Meseleleri	91
20 İlişki Ekonomisi	92
21 Gumby Etkisi	96
22 Aşk Kafe	100
23 Bay ve Bayan Şimdi	104
24 Kalsam mı Gitsem mi?	107
25 Bir İlişki Lideri Olun	110
26 Duygusal Olgunluk Neden Önemlidir?	113
Zor İnsanlar	117
27 Dominant Tipler	118
28 Zalim Konuşmacılar	122
29 Soğuk Davranmak	126
30 Ne Kadar da İyi Bir İnsan	130
31 Boş Ayna	132
32 İlişki Kurtları	135
33 Affetmekte Zorlanmak	139
34 Ebeveynlerimi Suçlamayın	142
35 Yaratıcınızla Buluşmak	145
İyi Muamele Görmek Nasıl Hissettirir?	149
36 Bay Rogers'ın Sende Sevdığı Şey Neydi?	150
37 Dalai Lama Mutlu Olmanızı İstiyor	153
38 Bir Diş Hekiminden İyilik Dersleri	156
39 Ruhani Bir Öğretmen Bulmak	160
40 Bizi Seven Evcil Hayvanlar	163
Duygusal Açından Olgun Ebeveynlik	167
41 Çocuklar Hakkındaki Gerçek	168
42 Ebeveynliğin En İyi Saklanan Sırrı	171
43 Övgülerinizi Belli Bir Noktaya Odaklayın	174
44 Dışadönük Biri Nasıl Rahatlatılır?	177
45 İçedönük Biri Nasıl Rahatlatılır?	180

46	Nankör Çocuklar	183
47	Z Kuşağı Geliyor	186
48	Ergen Çocuğunuzun Olgunlaşmamış Olduğunu Kabullenin	190
49	Einstein Neden Futbol Oynamadı?	193
50	Çocuklarımızda Evrim	196
51	Ebeveynler için Mezuniyet	200

3. BÖLÜM: ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMAK

Hayatı Kuralına Göre Oynayın 207

52	Vahşi Bir Dünya	208
53	Gereklikler Dünyası	211
54	Katır Olmayı Deneyin	214
55	Ne Zaman Geri Çekileceğini Bilmek	218
56	Eşikteki Muhafızlarınıza Minnettar Olun	221
57	Amerikan Futbolu Dersleri	224
58	Hayatın Okul Harcı	227

Stresinizi Azaltın 231

59	Streskolik	232
60	Daha İyi Hissetmek için Doksan Saniye	236
61	Yargı Rejimine Girmeyi Deneyin	239
62	Sosyal Anksiyetenin Üstesinden Gelmek	242
63	Makine Zihninizin Efendisi Olun	245
64	Özeleştiriyi Kesmek	249
65	Mükemmelin Peşine Düşmek	253
66	Kendi Temponuzu Tutturun	256

Kendinize Uygun Yöntemi Seçin 259

67	Sorunlara Nasıl Yaklaşmalıyız?	260
68	İstedığınız Sonuca Odaklanın	263
69	Olumsuzluk Önyargınıza Meydan Okuyun	266
70	Kendi Hikâyenizi Yaşayın	270
71	Teknolojiden Gelen Yaşam Koçluğu	273

72	Korkunun Sınırlarını Aşmak	276
73	Kendinize Tembel Demeyin	278
74	Boşluğa Yer Açın	280
75	Yaşama Sanatı	284
76	Hayatınızın Geri Kalanı	287
Sonsöz		291
Teşekkür		293

Giriş: Size Hiç Öğretmedikleri Yaşam Becerileri

Bu kitap öz-keşif serüveninizde size eşlik edecek; dilerim kendi iyiliğinizi göz ardı etmek zorunda hissettiğiniz anlarda, kendinizle ilgilenmeniz gerektiğini size yeniden hatırlatır. Duygusal açıdan olgunlaşmamış ebeveynlerin çocuğusanız büyük ihtimalle size hep diğerlerini önceliklendirmeniz öğretilmiştir. Duygusal açıdan olgunlaşmamış ebeveynler genelde çocuklarına kendilerini beslemeleri ve kendileri gibi olmalarını öğretmezler. Önceki kitaplarımda anlattığım gibi, ailenizin kırılğanlıkları ve çarpıklıkları sebebiyle, ebeveynleriniz size ve içinde bulunduğunuz koşullara tam anlamıyla uyan ve çözüme giden yolları nasıl bulacağınızı gösterememiştir. Bu yüzden yeniden bir bütün gibi hissedebilmenize, özgüvenli olmanıza ve mümkün olan en iyi hayatı sürdürebilmenize yardımcı olacak kısa içgörülerden oluşan bölümler derledim.

Bu derleme, öz-farkındalık ve doyum arayışınızda size destek olmak ve hayatı daha kolay ve keyifli hâle getirecek belirli davranış ve uygulamaları benimsemenizi teşvik etmek üzere tasarlandı. Bu bölümleri ne zaman ihtiyacınız olursa size ihtiyaç duyduğunuz cesareti versinler diye yazdım. Buradaki içgörüler kanınızda akan o derin özgünlüğe ulaşmanıza ve böylece hiç olmadığınız kadar kendiniz olabilmenize yardım edecek. Kendinizle ilgili çarpıtılmış gerçekleri hatırladıkça kendinizle yeniden temasa geçtiğinizi ve duygularınızı onurlandırdığınızı hissedeceğinizi umuyorum. Farkındalığın aydınlatamadığı kör noktalarda unutulmuş bir gerçeği yeniden hatırlatan bir satır

okuduğunuzda hissedeceğiniz heyecan yadsınamaz bir duygudur. Dilerim her bölümü okuduğunuzda içinde o fark edişânının kıvılcımları çakar ve “Bu benim işte.” dersiniz ya da ilk defa okumanıza rağmen, “Evet, biliyordum ben bunu.” dedığınız anlarda zihninizde bir yerlerde, parçalar yerine oturur.

Umarım öz-bakıma, ilişkilere ve problemlere yaklaşım yöntemlerine dair bu bölümler, içinizden yükselen benliği beslemeniz, iç dünyanızı onurlandırmanız ve kendinizi duygusal olarak korumanız için hayatınızda birer hatırlatıcı görevi görürler. Başka bir deyişle, umarım bu bölümler sizin öncelikle kendinize dürüst olmanız yönünde sizi cesaretlendirirler.

Önceki kitaplarımda duygusal olarak olgunlaşmamış olma kavramını ders verircesine düz bir şekilde öğreterek ve rehberlik etmeye çalışarak açıklamıştım. Kısa parçalardan derlediğim bu kitabın ise sizdeki bazı içgörülerini, biraz daha rahat bir anlatımla canlandırmasını umuyorum. Burada yazılanları, hayatınızda karşınıza çıkan en büyük engellerle baş ederken size özgüven vermesi amacıyla kaleme alınmış kısa -ve umuyorum ki keyifli- gözlem ve düşünceler olarak, ilham aradıkça okuyun. Sizi özgün benliğinizle daha uyumlu hâle getirmeye yardımcı olacak yeni fıkirlere ve farklı yaklaşımlara da göz atacağız. Otantik benlik denilen bu içsel benliğiniz huzuru, mutluluğu ve derin bir özgüveni bulacağınız yerdir. Bu benlik kendinizle ilgili iyi hissetmenizi sağlayacak. Yaşamınızın ve içindeki zorlukların sizin büyümeniz için bir anlamı ve mesajı olduğunu fark edeceksiniz. Kitaptaki içgörü parçaları, kendinize bakmak, sağlıklı ilişkiler kurmak ve hayatın zorluklarıyla özgüvenli bir şekilde mücadele etmek olmak üzere bölümlere ayrılmış durumdadır. Bu üç alan, daha mutlu ve tatminkâr bir hayata giden üç ana kapıdır.

İlk bölümde, öz-bakımın nasıl da öz-farkındalıkla inşa edildiğini göreceğiz. Öz-farkındalık konusunda beceri kazanıp bu farkındalığı kendi adınıza etkinleştirdikçe, kendinizi daha yetkin hissedeceksiniz ve hayat size daha yönetilebilir gelecek. İç

dünyanıza güvenebilmeye ve kendinizi duygusal olarak koruyabilmeye başlayacaksınız.

Ardından ilişkiler dünyasını ve içinde barındırdığı zorlukları ele alacağız. Aşkı bulma ve farklılıkları takdir etme konularına bakacağız. Zor insanlarla baş etme yollarını da inceleyeceğiz. Kendinizi tanıdığınızda ve başkalarıyla ilişkilerinizde kendinizi kaybetmeden hareket edebildiğinizde, etkileşimler hep daha iyi bir noktaya taşınır. İncitici davranışların karşılıksız kalmasına izin vermek veya başkalarının kısıtlamaları için bahaneler üretmek zorunda değilsiniz. Onun yerine bu kısıtlamalar hakkında gerçekçi bir tavır takınıp bunların üzerinizdeki etkilerini kabul edebilir ve başkalarının ösıyayı ve mutluluklarından sizin sorumlu olduğunuzu düşünmeyi bırakabilirsiniz. Zor insanlara zamanınızın ve dikkatinizin ne kadarını ayıracağınıza yalnızca siz karar verirsiniz.

Şanslıyız ki hayatta nazik ve yardımsever insanlar da var ve böyle insanlar kendinize inanmanızı ve duygusal açıdan güvende hissetmenizi sağlarlar. Bu insanlardaki pozitifliği ve koşulsuz kabulü deneyimledikçe içsel gücünüz beslenir. Bu güzel insanlar, iyi ilişkilerin başkalarının fedakârlıkları pahasına birinin iyileşmesi üzerine değil, karşılıklı keyif ve cesaretlendirme üzerine kurulu olması gerektiğini size gösterirler. Bu özel varlıklar sizi sevgiye, güvene ve duygularınızı onurlandırmaya yönlendirecektir.

Ebeveynlikle ilgili bölümde, çocuklarla ilişkilerde hangi tutum ve yaklaşımların en iyi şekilde çalıştığına bakacağız. Olgunlaşmamış ebeveynleri olan pek çok insan kendilerinin de bu tür ebeveynlere dönüşebileceğinden korkar ve kendilerine yapılanın çocuklarının başına gelmesini istemezler. Unutmayın ki sizler kendini irdeleyen, çocuklarla ilgili temel şeyleri anlayan ve genel olarak insanlarla bağ kurabilen kişilersiniz. O yüzden hiç endişelenmeyin. Kendi geçmişinizi ve size nasıl davranıldığını anladığınızda bunları bir başkasına yaşatmayacaksınız; hele kendi çocuklarınıza hiç yaşatmayacaksınız. Ço-

Siz de çoğu insan gibi sınırlarınız kadar var olduğunuza inanır hâle gelmiş olabilirsiniz. Tanıdık olanı ardınızda bırakmak çok korkutucudur çünkü değişim, artık kim olduğunuzu bilemeyecekmişsiniz gibi hissettirir. İçine yerleştiiğiniz o karton kutu artık sizin kimliğiniz olur ve ne pahasına olursa olsun bu kimliğe tutunmanız gerektiğini düşünürsünüz. Kendini sınırlandırmak insana güvenli gelir.

Duygusal olarak olgunlaşmamış bir ebeveynle büyüdüyseniz hâlâ öfke, üzüntü, kırgınlık veya utançla mücadele ediyor olabilirsiniz.

Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Açtığı Yaraları İyileştirmek ve Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları kitaplarının yazarı Dr. Lindsay C. Gibson, bu kez başkalarının ihtiyaçlarını kendinizinkinin önüne koymaktan nasıl vazgeçeceğinizi ve karşılaştığınız stres faktörlerini nasıl yönetebileceğinizi anlatıyor.

Duygusal Olarak Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları için Öz-bakım, ebeveynleriniz için değil doğrudan sizin için yazılmış bir kitap. Ebeveynleri tarafından başkalarıyla ilişkilerine sınır koymanın yanlış olduğu öğretilerek büyütölmüş çocuklar için aslında reddetmenin ve sınır koymanın daha sağlıklı ilişkileri de beraberinde getirdiğini göreceksiniz.