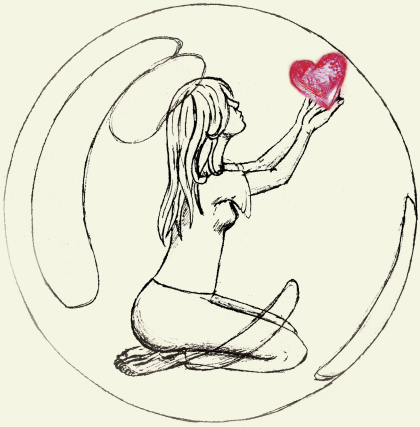
Çocuklukta İhmalin İzi:

ÇÖZÜMLER



7.
BASKI

Dr. Jonice Webb

Çeviren: Gülsün Arıkan

Sola Unitas

ÇOCUKLUKTA İHMALİN İZİ: ÇÖZÜMLER

Çocuklukta İhmalin İzi: Çözümler İçin Övgüler

Jonice Webb içimizdeki boşluğu "Çocuklukta Duygusal İhmal" olarak adlandırıyor. Okuyucuların, sevdikleri insanlarla yeni ve samimi bir şekilde konuşmalarını destekleyen net bir rehber sunuyor. Ayrıca daha zengin ve duygusal anlamda daha bağlı ilişkilerin kapılarını açıyor. *Çocuklukta İhmalin İzi: Çözümler*, *birçok* insanın hayatını etkileyecek türden bir kitap.

Dr. Harville Hendrix ve Dr. Helen LaKelly Hunt,

Getting the Love You Want: A Guide for Couples ve *The Space Between: The Point of Connection* Kitaplarının Yazarı

İlişkilerinde sürekli bir mücadele içinde olan iyi niyetli insanlarla ilgili örneklere yer veren Jonice Webb, sadece yetişkinler ve ebeveynler; yetişkinler ve eşler; çocuklar ve ebeveynler arasındaki ilişkileri aydınlatmakla kalmıyor, ayrıca bu konularla ilgili olarak ne yapmanız gerektiğini de kesin bir dille açıklıyor.

Terry Real,

Uluslararası Olarak Tanınmış Aile Terapisti, Konuşmacı ve Yazar, *Good Morning America, The Today Show, 20/20, Oprah* ve *The New York Times*

Dr. Jonice Webb, tanımlaması neredeyse imkânsız olan bir kavramı anlaşılır bir dille açıklıyor. "Çocuklukta Duygusal İhmal", duygusal gelişim ve ilişkiler üzerindeki travmaların yanı sıra, uzun vadede yıkıcı etkilere sebep olabiliyor. Bu kitabı hemen okuyun. Dr. Webb'in *Çocuklukta İhmalin İzi: Çözümler* isimli eserinde günlük hayatınızda yaşadığınız sıkıntılarla ilgili kendinizi ve ilişkilerinizi iyileştirecek son derece faydalı çözüm-

ler bulacaksınız. Şu an birlikte çalıştığım ve gelecekte çalışacağım bütün danışanlarıma tavsiye edeceğim büyüleyici bir kitap!

Dr. Karyl McBride,

Will I Ever Be Good Enough? Healing the Daughters of Narcissistic Mothers and Will I Ever Be Free of You? How to Navigate a High-Conflict Divorce from a Narcissist ve *Heal Your Family* Kitabının Yazarı

Dr. Jonice Webb, ikinci kitabı olan *Çocuklukta İhmalin İzi: Çözümler*, "Çocuklukta Duygusal İhmal" kavramını bireyi iyileştirmek, hayatımızdaki önemli ilişkileri derinleştirmek ve güçlendirmek gibi amaçlara yöneltir. Şu tarz sorulara yanıt arar: Ebeveynler, çocuklarının sağlıklı ve güçlü yetişkinler olması için gereken duygusal anlamda onaylanma ihtiyacını karşılamak için çocuklarıyla iletişimlerini nasıl değiştirebilirler? Duygusal anlamda ihmalkâr ebeveynlerin ilişkileri düzeltilebilir mi? Duygusal anlamda ihmalkâr bir ebeveyne ya da eşe nasıl ulaşılır? *Çocuklukta İhmalin İzi: Çözümler* sürükleyici ve kişisel hikâyeleri, açık ve uygulamalı egzersizlerin yanı sıra mizahi dokunuşlarla birleştirerek, bütün bu soruları okuyucuları onaylayacak ve motive edecek şekilde cevaplandırıyor.

Randi Kreger,

Uluslararası Olarak Tanınmış Bir Konuşmacı, Borderline Kişilik Bozukluğu Uzmanı ve Çok Satanlar Listesinde Yer Alan *Stop Walking on Eggshells* ve *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder*'ın Yazarı, BPDcentral.com'un Kurucusu

Jonice Webb, *Çocuklukta İhmalin İzi: Çözümler* ile bir başka başarılı kitaba daha imza atmış. "Çocuklukta Duygusal İhmal" ile ilgili uygulanabilir, detaylı, iyi düzenlenmiş ve etkili bir eser.

Kullanılan yöntemler yeni ve konuyla ilişkili, açıklamalar net ve yazarın tarzı hem gerçekçi hem de erişilebilir. Benim gibi klinisyenler ve diğer okuyucular bu kitabı, yazarın çok satan diğer kitabı Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi'nin eşi olarak düşünecek. İlk kitabın okuyucuları, sınırları belli olmasa da geniş kapsamlı olan bu kitabın içerdiği örnek olayları kullanma şeklini, adım adım sunduğu bilgileri, uygulamalı egzersizleri ve beceri oluşturmakla ilgili hazırladığı çalışma kâğıtlarını çok faydalı bulacak. Bu kitabı bütün danışanlarıma ve "Çocuklukta Duygusal İhmal"in bir lanet değil, kişinin üstesinden gelebileceği ve psikolojik olarak geçerli bir durum olduğunu anlamak isteyen herkese öneriyorum.

Ross Rosenberg,

M. Ed., LCPC, CADC, *The Human Magnet Syndrome: Why We Love People Who Hurt Us*'ın Yazarı

Dr. Webb'in ilk kitabı Çocuklukta İhmalin İzi: *Boşluk Hissi*, örnekleri değiştiren bir kitaptı. Meslekten olmayanlar ve klinisyenler için faydalı olan *Çocuklukta İhmalin İzi: Çözümler* de "Çocuklukta Duygusal İhmal" konusunu geliştirerek, okuyuculara, kendileri için önemli olan insanlarla ilişkilerini değiştirecek somut yollar sunuyor. Anlaşılır ve açıklayıcı bir dille yazılan ve pek çok örnek içeren kitabında Dr. Webb okuyucuların, hayatlarının merkezindeki insanlarla daha sağlıklı, daha açık ve daha tatmin edici ilişkiler kurmasına yardımcı oluyor.

Dr. Samantha Rodman,

Drpsychmom.com kurucusu, *52 E-mails to Transform Your Marriage* ve *How to Talk to Your Kids About Your Divorce* Kitabının Yazarı

ÇOCUKLUKTA İHMALİN İZİ:

ÇÖZÜMLER

Eşinizle, Ebeveynlerinizle ve Çocuğunuzla İlişkilerinizi Değiştirin

Dr. Jonice Webb

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Translated from the English Language edition of RUNNING ON EMPTY NO MORE by Jonice Webb, originally published by Waterside Productions, Inc. This edition arranged throught Kayi Telif Haklari Ajansi. Copyright © 2018. Turkish translation Copyright © 2019 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Waterside Productions, Inc. tarafından "RUNNING ON EMPTY NO MORE" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

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

ISBN: 978-605-7628-17-6
Yayıncı Sertifika No: 32858
7. Baskı: İstanbul 2021
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Ayça Kabaş
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Hale Özdemir
Düzelti: Eda Yorulmaz
Son Okuma: Umut Kısa, Banu Onur Evren
Çeviren: Gülsün Arıkan
Mizanpaj: Sibel Deniz
Kapak Tasarım: Sibel Deniz
Kapak Resmi: Tuna Tokkuzun
Orijinal Adı: Running on Empty No More

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

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

Danışanlarıma…

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 13
Giriş 15
Sıkça Sorulan Üç Soru *19*

1. KISIM: ÇDİ VE İLİŞKİNİZ 21
Bölüm 1: ÇDİ'li Bir İlişkinin Portresi 23
Eşlerden Biri ÇDİ'li ise… *23*
Her İki Eş de ÇDİ'li ise… *26*
Bölüm 2: ÇDİ, Eş Seçiminizi Etkiler mi? 30
ÇDİ, Eş Seçiminizi Beş Yönden Etkiler *30*
Özet *35*
Bölüm 3: ÇDİ'nin İlişkiniz Üzerindeki Etkileri 36
Duygusal Anlamda Bağlı Bir İlişki İçin Gerekli Olan Dört Beceri Grubu *37*
İlişkinizin ÇDİ'den Etkilenip Etkilenmediğini Nasıl Bilirsiniz? *43*
ÇDİ'li Bir İlişkide Oluşan Uçurum *49*
Bölüm 4: Partnerinizle ÇDİ ile İlgili Nasıl Konuşursunuz? 53
Partnerinizle Konuyu Konuşmadan Önce *56*
Ne beklemeliyiz? ÇDİ ile İlgili Başarılı Bir Konuşma Yapmanın Unsurları *61*
İkiniz de ÇDİ'liyseniz Ne Yapmalısınız? *63*
Partnerinize Ulaşamazsanız Ne Yapacaksınız? *66*

Bölüm 5: ÇDİ'li İlişkinizi Nasıl Onaracaksınız? 70
Bağ Oluşturma Egzersizleri *72*
Çatışma Yönetme Egzersizleri *80*
ÇDİ'den Kurtulan Bir Çiftin Portresi *82*

2. KISIM: ÇDİ'Lİ EBEVEYNLERİNİZ 87
Bölüm 6: Duygusal Anlamda İhmalkâr Aile ve Onlarla Büyümüş 3 Portre 89
İyi Niyetli Ancak Kendilerini İhmal Eden Ebeveynler (İNAKİE) *89*
Mücadele Eden Ebeveyn *92*
Benmerkezci Ebeveyn *94*
Bölüm 7: ÇDİ, Ebeveynlerinizle Olan İlişkinizi Nasıl Etkiler? 98
Duygusal Anlamda İhmalkâr Üç Ebeveyn Türü ve Bunları Nasıl Tanımlayabiliriz? *100*
Ebeveynlerinizle Olan İlişkilerinizde Ne Hissediyor Olabilirsiniz? *107*
Dört Adımda Suçluluk Yönetimi Tekniği *108*
Duygularınızı Kabul Etmek ve Kullanmak için Başvurabileceğiniz İki Araç *110*
Bölüm 8: Kendinizi Koruyun: Sınırlar Ve Öz-Bakım 112
Ne Zaman Sınır Koymanız Gerektiğini Nasıl Bileceksiniz? *114*
Öz-Bakım ile Kendinizi Koruyun *118*
Sınırların Mucizevi Koruması *120*
Bölüm 9: Ebeveynlerinizle ÇDİ İle İlgili Konuşmak 125
ÇDİ İle İlgili Ebeveynlerinizle Konuşmanız Gerektiğine Nasıl Karar Vereceksiniz? *128*

Ebeveynlerinizle Nasıl Konuşacaksınız? *135*
Ebeveyn/Çocuk İlişkisine Dair Bir İyileşme Hikâyesi *142*
Hiç Umut Yoksa Ne Yapmalıyız? *154*

3. KISIM: ÇOCUKLARINIZ 163
Bölüm 10: Duygusal Olarak İhmal Edilmiş Çocuğun Portresi 165
ÇDİ'li Bir Çocuk *165*
Hepsi de Büyümüş ÇDİ'li Çocuklar *170*
Bölüm 11: ÇDİ'li Ebeveynin Duyguları 173
ÇDİ'li Ebeveynin Duyguları *175*
Bölüm 12: ÇDİ, EBEVEYNLİĞİNİZİ NASIL ETKİLER? 185
ÇDİ'li Çocuğun Duyguları *187*
Özet *212*
Bölüm 13: Ebeveynlik Türünüzü Değiştirin 213
Çocuğunuz Hangi Yaşta Olursa Olsun Şimdi Yapabileceğiniz Üç Değişiklik *214*
ÇDİ'yi Nasıl Engeller ve Küçük Çocuğunuzla Olan İlişkinizi Nasıl Zenginleştirirsiniz? *216*
Ergenler İçin Stratejiler *222*
Yetişkin Çocuğunuz İçin Stratejiler *227*
Özet *230*
Bölüm 14: Çocuğunuzla Çocuklukta Duygusal İhmal İle İlgili Konuşmalı Mısınız? Ve Bunu Nasıl Yapmalısınız? 232
Muhtemel Avantajlar ve Dezavantajlar *233*
Karar Vermenize Yardımcı Olacak Beş Soru *238*

Kendinizi Başarıya Ayarlayın *241*
Özet *245*
Bölüm 15: İyileşen İki Aile Portresi 246

Sonsöz 256
Yazar Hakkında 258
Referanslar 260
Kaynakça 261

TEŞEKKÜR

Açıkça söylemek gerekirse, yardım istemek çok iyi olduğum bir konu değildir. Ancak hayatımda beni gerçekten destekleyen bazı insanlar var ki onlardan bu eserin taslağını okumalarını, geribildirimde bulunmalarını ya da teknik anlamda düzeltmeler yapmalarını isterken zorlanmadığımı söyleyebilirim. Bu bir avuç insandan yardım istemek, bende yardım istiyormuşum gibi bir his uyandırmıyor.

Yazar Denise Waldron, kendi kitabını yazma sürecinde bile, tamamladığım bölümleri okuma, büyük ve küçük hataları düzeltme ve gerçekten doğru geribildirimler sunma konusunda çok büyük destekçim oldu. Denise'e, desteğini esirgemeyen dürüst bir meslektaşım ve güvenilir bir arkadaşım olarak ne kadar teşekkür etsem az.

Bir diğer samimi ve açık sözlü arkadaşım Mike Feinstein kitabın taslağını iş seyahatindeki tren yolculuklarında inceledi ve tam da ihtiyacım olduğu gibi rekor bir sürede son derece yararlı ve doğru bilgiler sundu.

Sevgili eşim Seth, Değişim Tabloları'nı oluştururken yaşadığım teknik sorunlarda, karar verme aşamalarında ya da moral konuşmaları gibi acil durumlarda her zaman yanımdaydı. Seth, senin beni sürekli destekleyen varlığın ve yazma yeteneğime olan sarsılmaz ve sorgusuz inancın olmasaydı bu kitabı yazabilir miydim bilmiyorum.

Bu kitabın çok daha başarılı olduğuna hiç şüphe yok çünkü bu kitap çok zeki insanların soruları, gözlemleri, geribildirimleri, eleştiri ve önerileriyle yaptığı katkıların ışığında yazıldı.

Psikolog Danielle DeTora, bu kitabı bir psikolog gözüyle okuyup geribildirimde bulundu. Her bölümü dikkatle değerlendirmesi bu kitabın daha da güçlü bir eser hâline gelmesine yardımcı oldu.

Lisanslı Bağımsız Klinik Sosyal Görevli Joyce Davis, bu kitabı sadece benim için okumadı ayrıca bir terapist olarak taslağı geliştirmem konusunda bana ihtiyacım olan önerilerde bulundu.

"Başka bir kitap yazmanın zamanı geldi." diyerek beni cesaretlendiren ve bunun için en iyi yolu bulmama yardımcı olan Michael Ebeling'e çok teşekkür ederim. Kendi başıma asla başaramayacağım kadar çok sayıda insana ulaşmamı sağlayan Tabitha Moore'a minnettarım.

İlkinde olduğu gibi ikinci kitabımda da en büyük ilham kaynağım olan çocuklarım Lydia ve Isaac'e teşekkür ederim. Sizi yetiştirmek bana başka türlü soramayacağım sorular sormayı ve başka türlü mümkün olduğunu asla bilemeyeceğim yollar denemeyi öğretti. Sadece olduğunuz gibi olarak, bana dünyada gerçekten neyin önemli olduğunu öğrettiniz. Siz olmasaydınız, bu kitabı hayal bile edemezdim.

Son olarak, 15 yıl önce aramızdan ayrılan babama teşekkür etmek istiyorum. Son günlerinde "Çocuklukta Duygusal İhmal"in gücünü fark etmeme yardımcı olan bir cümle söylemiştin. Bana verdikleri ilhamı başkalarına da vermeleri umuduyla, bu kitapta senin kelimelerine de yer verdim.

GİRİŞ

2012 yılında Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi kitabını yazdım. Kitap yayımlandığı günden bu yana, hayatları boyunca omuzlarındaki yükün ne olduğunu nihayet anladığı için rahata kavuşan okuyuculardan binlerce mesaj alıyorum.

Bu insanlardan bazıları yaşadıkları utancı ve kafa karışıklığını önemli ölçüde azaltarak, ilerlemelerini sağlayan bir aydınlanma yaşamış; diğerleri ise içinde bulundukları karanlıktan çıkıp kendini anlama ve gücün ışığında bir dizi farkındalığa ulaşmıştır.

Duygularınızı hissetmeye başlamak az şey değildir. Aslında olağanüstü bir eylemdir. İçinizdeki çocuğun, duygularınızı engellemek için inşa ettiği duvarı yavaş yavaş yok ettikçe, daha sağlam ve daha canlı hissetmeye başlarsınız.

Çok az şey hissediyorken hiçbir şey hissetmemeye başladıysanız, bu yeni deneyimden dolayı biraz telaşlanabilirsiniz. Göğsünüzde kederin ağırlığı, karnınızda bir heyecan dalgası ya da geçmişte yaptığınız hatalardan dolayı hissettiğiniz öfke ortaya çıkabilir. İster negatif ister pozitif olsun, bu duyguların hepsi sizi gerçek kendinize, dünyaya ve etrafınızdaki insanlara daha önce hiç hayal etmediğiniz bir şekilde bağlar.

Elbette, herkes farklıdır. Ancak ÇDİ'den (Çocuklukta Duygusal İhmal) kurtulma yolunda olan bütün insanlar için ortak bir durum söz konusudur: Hepsi de hayatlarını kendi içlerinde bir şeyleri değiştirerek dönüştürür. İçinizde yarattığınız değişikliklerin dışarıda etkileri vardır ve kendinizde gerçekleştirdiğiniz her olumlu ve sağlıklı değişiklik, etrafınızdaki insanları da etki-

ler. Bütün bunlar hiç beklenmedik sıkıntılara yol açabilir.

İşte, bu kitabın yazılma nedeni de budur:

Devam etmeden önce ÇDİ konusunu hızlıca gözden geçirelim. ÇDİ tanımı itibariyle son derece basittir ancak etkileri düşünüldüğünde çok yıkıcı bir kavramdır.

Çocuklukta Duygusal İhmal; ebeveynleriniz, çocukluğunuzda duygusal ihtiyaçlarınıza yeterince cevap vermediği zaman meydana gelir.

Çocukken size ne oldu, duygularınıza karşı gözlerin kapandığı ya da ne hissettiğinizle ilgili hoşgörüsüz bir yaklaşımın olduğu evlerde mi büyüdünüz? Ne olursa olsun, bu duruma adapte olmak zorundasınız. Hislerinizden ya da duygusal ihtiyaçlarınızdan dolayı ailenize yük olmadığınızdan emin olmak için duygularınızı bastırıp onlardan uzaklaşırsınız. Kendi duygularınıza karşı hoşgörüsüz olur ve hiçbir şeye ihtiyaç duymamak için çabalarsınız.

Çok büyük ihtimalle bunların hepsi bilincinizin dışında gerçekleşir. Çocuk beyniniz sizi korumak için neyi nasıl yapması gerektiğini bilir. Duygularınızı engellemek ve ebeveynlerinizi bunlarla uğraşmaktan korumak için görünmez bir duvar inşa edilir. Bu otomatik olarak gelişen ve uyumlanma amaçlı yapılan hareket çocukluğunuzda çok işinize yarayabilir ancak yetişkin olduğunuzda size acı verir.

Hayatınızı duvarlar olmadan, duygularınızla yaşamak çok acı verici ve zor bir deneyimdir. Size bağlı olması, sizi motive etmesi, cesaretlendirmesi ve yönlendirmesi gereken duygularınız, işlevlerini gösterebilecek kadar hazır değildir. Kendinizi dünyanın tadını çıkaran diğer insanlardan farklı olarak daha donuk, daha cansız ve daha sıkıcı bir dünyada yaşarken bulursunuz. Ne istediğinizi, neye ihtiyaç duyduğunuzu ve nasıl ge-

lişeceğinizi anlamak için savaşır durursunuz. Aslında kendinizi bir boşlukta bulursunuz.

Duygularınızın önüne duvar örmenin doğal sonuçları çok şaşırtıcı olabilir. Özellikle ebeveynleriniz maddi yönden iyi imkânlar sunduysa, sizi sevdiyse ve sizi yetiştirirken ellerinden geleni yaptıysa neden daha mutlu olmadığınızı ve neden ifade edemediğiniz biçimde diğerlerinden farklı hissettiğinizi anlamlandırmak için mücadele edersiniz. "Diğerlerinde olan neyi özlüyorum? Bende yanlış olan şey ne?" diye düşünüp durursunuz.

Gerçek şu ki sizdeki eksik; tatmin edici, esnek ve anlamlı ilişkiler kurabilmek için gerekli olan hayati bir şeydir. Yani duygularınıza erişebilmeyi özlersiniz. ÇDİ'li bir ilişki genellikle bir ilişkinin olması gereken hâlinin sulandırılmış şekli olarak tanımlanabilir. Ne kadar üzücü ki ÇDİ'li çiftlerin çoğu bu durumun farkında değildir çünkü bu zamana kadar bildikleri ilişki bu şekildedir.

ÇDİ yaşayıp yaşamadığınızı merak ediyor musunuz?

ÇDİ görünmezdir ve ilgili olayları hatırlaması zordur. Bu yüzden ÇDİ yaşayıp yaşamadığınızı anlamak zahmetli bir süreç olabilir. Bu zamana kadar okuduklarınız size bir mesaj veriyorsa, sizi drjonicewebb.com/cen-questionnaire web sayfasını ziyaret etmeye ve Duygusal İhmal Anketi'ni uygulamaya davet ediyorum.[1]

Çocukluğunuzdaki ÇDİ'nin yetişkin olduğunuzda sizi nasıl etkilemeye devam ettiğini ve bundan nasıl kurtulacağınızı öğrenmek için ilk kitabım olan *Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi* kitabımı okuyabilirsiniz.

ÇDİ'nin hayatınızın bir parçası olduğunu çok önceden fark

---

1 *Editör Notu: Yazarın tavsiye ettiği sitede verilen anket İngilizce olduğundan aynı anketin Türkçe'sine* ***www.solaunitas.com/duygusal-ihmal*** *adresinden ulaşabilirsiniz.*

ettiyseniz ve bu konu üzerinde durmanın faydalarını gördüyseniz ya da ÇDİ yaşayan bir sevdiğiniz varsa okumaya devam edin çünkü bu kitap sizin için.

ÇDİ'den kurtulmak bir süreçtir. İyileştikçe daha iyi hissetmeye ve daha farklı davranmaya başlarsınız. Duygularınızla bağ kurmaya devam ettikçe, daha çok enerjiyle dolar ve daha çok motive olursunuz. Kendinizi daha iyi tanıdıkça istekleriniz ve ihtiyaçlarınız olduğunun; bu istek ve ihtiyaçların neleri kapsadığının farkına varırsınız. Güçsüz ya da kusurlu olmadığınızı anladıkça kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız. Diğer herkes kadar sağlam ve önemli olduğunuzu hissedersiniz. Çevrenizdeki insanlarla daha çok yakınlaşır ve belki de onlardan duygusal anlamda daha fazla özen bekleyebilirsiniz.

Onlarca yıldır hayatınıza zarar veren ÇDİ'nin yıkıntılarını temizlerken çok çalıştığınız için farklı türden bir hasara yol açmanız kaçınılmazdır. Bu, sizin gerçekleştirdiğiniz sağlıklı değişimlerden doğan sağlıklı bir yıkımdır ama yine de bir yıkımdır.

ÇDİ yaşamış bir kişinin dönüşümü dramatiktir. Yavaş, stabil ve aralıklı olabilir veya farklı zamanlarda üçü birden görülebilir. Yaşadığınız değişimler her ne kadar kendi içinizde olsa da yakın olduğunuz insanları etkiler. Afallayabilir, kafaları karışabilir ve hayrete düşebilirler. Sizden yansıyan farklı derinlikte duygular hissedebilirler. Sizi daha iddialı bulabilir hatta bu yüzden size içerleyebilirler.

İyileşme sürecinin neresinde olursanız olun, ÇDİ'nin etkilerini gördükçe ilişkilerinizin bozulduğunu hissedebilirsiniz. Ebeveynlerinize ya da eşinize karşı suçlu, öfkeli ya da gergin hissedebilir; en yakınınızdaki insanlardan alamadığınız ve onlara veremediğiniz şeylerin farkına varabilirsiniz.

Hayatınız daha karmaşık bir hâl alsa da daha sağlıklı ve iyiye dönük bir değişim içinde olduğunuzda ne yaparsınız?

Sıkça Sorulan Üç Soru

1. İlişkilerimde ÇDİ'nin etkilerini nasıl iyileştirebilirim?
2. Artık beni duygusal anlamda ihmal ettiklerini fark ettiğime göre ebeveynlerimi nasıl idare edebilirim?
3. Kendi çocuğumda gördüğüm ÇDİ'nin etkilerini nasıl ele alabilirim?

Bu sorulardan her biri kendi içinde pek çok soruyu barındırır:

- Eşimin ÇDİ'li olduğunu düşünüyorum. Onunla nasıl konuşabilirim?
- Her iki ebeveynin de ÇDİ ile büyüdüğü bir ilişkideki özel durum nedir?
- Duygusal İhmal konusunu ebeveynlerimle konuşmalı mıyım? Bunu nasıl yapabilirim?
- Ebeveynlerime karşı bu kadar öfkeli olduğum için suçlu hissediyorum. Ne yapmalıyım?
- ÇDİ'nin çocuklarımı yetiştirme tarzımı etkilediğini görebiliyorum. Bunu düzeltmek için çok mu geç kaldım?
- Yetişkin çocuklarımda ÇDİ'nin etkilerini görebiliyorum. ÇDİ ile ilgili konuşmak için onlara nasıl ulaşabilirim?
- İlişkimdeki duygusal uzaklıktan kurtulmam mümkün mü?

Bu sorulardan herhangi biri sizde yankı uyandırıyorsa, yalnız olmadığınızı söylemek isterim. Daha iyi bir hayata sahip olmak için sizin gibi çabalayan ve çok çalışan diğer pek çok ÇDİ'li kişiyle aynı gemidesiniz.

Cesur ve güçlüsünüz. Öyle olmasaydınız bu kitabı okuyor olmazdınız. Bir kılavuza ihtiyacınız var; şefkat ve özeni hak ediyorsunuz. Cevapları bulmak istiyor ve çocukluğunuzda inkâr edildiğiniz için yardımı hak ediyorsunuz.

Bu kitabı sizin için yazdım.

1. KISIM

ÇDİ VE İLİŞKİNİZ

Bölüm 1

ÇDİ'Lİ BİR İLİŞKİNİN PORTRESİ

Eşlerden Biri ÇDİ'li ise…

Marcel ve May

Arabasında tek başına işten eve dönen Marcel'in kafası düşüncelerle dolu. Aklında sürekli dün akşam eşiyle arasında geçen konuşmalar dönüp duruyor.

Marcel kapıdan içeri girince dosyalarını yere bırakıyor ve dizlerinin üzerine çökerek kollarını kendisine doğru "Baba!" diye koşan iki küçük çocuğuna doğru açıyor. Bu kucaklaşma birinin diğerini gıdıklamaya başlamasıyla bir anda bir güreş maçına dönüşüyor.

May odaya girerken, "Çocuklar, babanızı rahat bırakın! Sabahtan beri çalıştı ve bu saçmalığa katlanamayacak kadar yorgun." diyor. Çocukları, kendilerini baba yığınından kurtarırken yüzleri asılıyor. Marcel'in de içi biraz acıyor ancak ayağa kalkıp eşine sarılıyor.

May ona yarım yamalak sarılıp, bir şeyler almak için alt kata inerken, "Kırık pencereyi bu akşam tamir edebilir misin? Ve birkaç saniye çocuklara göz kulak olman mümkün mü?" diye soruyor.

Marcel, oyun oynayan çocuklarını izlerken, boğazında bir şeyin düğümlendiğini hissediyor. Kendini üzgün, kay-

SONSÖZ

Kitabın başındaki "Teşekkür" bölümünde, babamın söylediği ve benim ÇDİ konusunda farkındalığımı oluşturan yedi kelimelik bir cümleden bahsetmiştim. Aslında bu kelimeler zamanla hayatımın diğer aşamalarını çok önemli ve sarsılmaz biçimde etkilemiştir.

Babam doğma büyüme bir çiftçiydi. Çiftliğimizde uzun saatler boyunca çalışırdı. Büyürken babamla ilgili hatırladığım sadece birkaç anı var çünkü aklında her zaman üç çocuğundan başka şeyler var gibi görünürdü. Bence çiftliği bir başarı hikâyesine dönüştürmeye güdülenmişti. Her şeyden önce sadece ailesini desteklemeyi değil, bu konuda mükemmel olmayı istiyordu.

Babam her zaman bunalmış ve asabi göründüğü için ondan kaçardım. Bunun işe yaradığını düşünürdüm. Üniversite için evden ayrıldım ve onu düşündüm. Beni maddi olarak daima desteklemişti ve bu yüzden ona derin bir saygı duyuyordum ancak başka bir şey hissetmiyordum. Kendimi, "Onun hiçbir şeyine ihtiyacım yok." fikrine ikna ettim ve yıllarca buna inandım.

Ta ki akciğer kanseri teşhisi konulduğunu haber veren bir telefon alana kadar.

Erkek kardeşimin evinde bakımına yardımcı olmak için Oklahoma'ya yaptığım yolculuklar sırasında, onu çok önemli bir açıdan tanıma şansı elde ettim. Bana, kendimle ve hayatım-

la ilgili sorular sordu ve çiftlikte geçirdiğimiz yıllar hakkında konuştuk. Ne kadar acıdır ki en sonunda konuşma fırsatını, zamanı çok kısıtlıyken bulmuştuk.

Ölmeden yaklaşık bir ay önce erkek ve kız kardeşim ve bütün aile Babalar Günü'nü kutlamak için bir aradaydık. Bizim için hem acı hem tatlı bir olaydı çünkü hepimiz onun çok fazla vakti kalmadığını biliyorduk.

Salonda otururken hepimiz konuşup şakalaşıyorduk ve babam aniden derin bir inançla, *"Ben kesinlikle bu dünyadaki en şanslı insanım. Evet, kesinlikle bunu demeye çalışıyorum. Öyleyim. Dünyadaki* ***en şanslı*** *adam benim."* dedi.

Kısa bir duraksamanın ardından, sohbet onun etrafında dönmeye başladı ancak ben şaşkındım. Nasıl oluyor da sürekli acı içinde kıvranan ve yaşayacak çok az vakti kalan babam bu şekilde hissediyordu? Bu kelimeleri yoğun bir şekilde düşünmek birkaç günümü aldı.

Bu kelimeler onun o anda gerçekten ne hissettiğini ifade ediyordu. Bu duygular odadaki çocukları, onların eşleri, torunları, tanıdığı ve sevdiği herkes için bu dünyadaki en önemli şeydi.

Bu cümlelerde, kendimi algılama tarzımı sonsuza dek değiştirecek derin ve önemli bir şeyler hissettim. Sonuç olarak, bu kitabı yazmamı sağlayan tohumları attım.

En sonunda anlamlandırabildiğim bu cümlelerle, onun için gerçekten önemli olduğumu hissettim.

YAZAR HAKKINDA

Dr. Jonice Webb, bir klinik psikolog ve kitapları çok satan bir yazardır. Çocuklukta Duygusal İhmal üzerine çalıştığı büyük yankı uyandıran eseriyle uluslararası alanda ismini duyurdu.

Psikoterapide yirmi yıl boyunca yaptığı çalışmalar ile Dr. Webb, birbirinden son derece farklı danışanları arasında belirgin bir semptomlar dizisi fark etti ve bu semptomların ortak nedenini araştırırken, kaynağını keşfetmeyi başardı: Çocuklukta Duygusal İhmal.

2012 yılında, Dr. Webb çığır açan kitabı Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi isimli eseri yayımlandı ve Duygusal İhmal ile ilgili beş yıllık konuşma ve yazma sürecine başladı. NPR ve *The Chicago Tribune* ile röportajlar yaptı ve çalışması *Psychology Today*, *Elephant Journal* ve diğer pek çok ABD ve uluslararası yayımda öne çıktı.

Dünyanın dört bir yanından binlerce yardım daveti aldıktan sonra, Dr. Webb, Çocuklukta Duygusal İhmal ile ilgili online bir iyileşme programı olan Fuel Up For Life'ı oluşturdu. PsychCentral.com'da Çocuklukta Duygusal İhmal konusunda haftalık blog yazar.

Dr. Webb, bireylerde, çiftlerde ve ailelerde Çocuklukta Duy-

gusal İhmal'i tedavi etmede uzmanlaştığı Lexington, Massachusetts'de özel bir psikoterapi uygulaması yapmaktadır.

Boston'da eşiyle birlikte yaşıyor.

www.blogs.psychcentral.com/childhoodneglect
www.emotionalneglect.com,
www.facebook.com/JWebbPhd
http://www.youtube.com/c/DrJoniceWebbphd
Twitter: @jwebbphd

REFERANSLAR

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, 2005.

Helliwell, JF and Grover, S. "How's Life at Home? New Evidence on Marriage and the Setpoint for Happiness." *The National Bureau of Economic Research.* Aralık, 2014.

Law, Kenneth S.; Wong, Chi-Sum; Song, Lynda J. "The Construct and Criterion Validity of Emotional Intelligence and Its Potential Utility for Management Studies." Journal of Applied Psychology, Vol 89(3), Haziran 2004, 483-496.

Moore, Kristin A., Kinghorn, Andrea and Bandy, Tawana. "Parental Relationship Quality and Child Outcomes Across Subgroups." Child Trends Research Brief, 2011.

Rosenberg, Ross. *The Human Magnet Syndrome*. Pesi Publishing and Media, 2013.

Sanders, CW and Sadosky, M., et al. "Learning Basic Surgical Skills with Mental Imagery: Using the Simulation Centre in the Mind." *Medical Education*, Vol 42 (2008): 607-612.

Urquijo, I., Extremera, N. and Villa A. "Emotional Intelligence, Life Satisfaction and Psychological Well-Being in Graduates: The Mediating Effect of Perceived Stress." *Applied Research in Quality of Life*, Vol 11(4), Aralık,, 2016, 1241-1252.

U.S. Dept. of Health and Human Services. Report of the Surgeon General. *Facing Addiction in America,* 2016.

KAYNAKÇA

Utancınızla Yüzleşmek ve Risk Almak

Brown, Brene. *Rising Strong*. Random House Trade Paperbacks, 2017.

Evliliğinizi Geliştirmek

Gottman, John. *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*, Harmony, 2015.

Aşırı Duygusal Bir Kişiyle İlişkinizi Geliştirmek

Kreger, Randi, *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells,* Hazelden Publications, 2008.

Ebeveynlikle İlgili Daha Fazla Şey Öğrenmek

Faber, Adele and Mazlish, Elaine, *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*, Scribner, 2012.

Farkındalığı Öğrenmek

HealthJourneys.com

Kendi Ayakların Üzerinde Durmayı Öğrenmek

Smith, Manuel J. *When I say No I Feel Guilty*, Bantam, 1975.

Öz-Saygıyı Öğrenmek

McKay, Matthew and Fanning, Patrick. *Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving & Maintaining Your Self-Esteem*, New Harbinger, 2016.

Çocuklukta İhmalin İzi:

ÇÖZÜMLER

Dr. Jonice Webb çığır açan ***Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi*** kitabında Çocuklukta Duygusal İhmal gibi çok değerli bir kavramla karşımıza çıkmıştı. Çok satanlar listesinde yer alan bu kitabıyla birlikte binlerce insan, hayatlarında eksik olan şeyin ne olduğunun ve bu boşlukları doldurmak için Çocuklukta Duygusal İhmal araçlarını nasıl kullanacaklarının farkına vardı.

'***Duygusal İhmal***' kavramı, ebeveynler çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına yeterince cevap veremediklerinde ortaya çıkar. Milyonlarca insan bu durumun etkileriyle, kopuk, eksik, boş ve yalnız hissettiklerinin farkında bile olmadan yaşamaktadır.

'***Duygusal İhmal***'in çocuklarınıza aktarılmasından nasıl kaçınabilirsiniz?

Ya da uzak hissettiğiniz partnerinize ulaşmak için ne yapabilirsiniz?

Ebeveynlerinizle problemli ilişkilerinizi nasıl düzeltebilirsiniz?

Dr. Webb yeni kitabında ***Duygusal İhmal*** kavramını ilk kitabındaki kendini iyileştirme sürecinin ötesine taşıyor ve araçları, 'Duygusal İhmal'in evlilik, ebeveynlik ve duygusal anlamda ihmalkâr aileler üzerinde bıraktığı durumlara uyguluyor. Bu da sorunlara cevap olarak verilen yöntemlerin güçlü çözümler hâline gelmesini sağlıyor. Eğer psikoloji kitaplarında çözümlerin verilmediğinden şikâyetçiyseniz bu kitap tam olarak size göre.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786057 628176