Ilse Sand

Kendine Dön

sevgi ve bağ kurma üzerine

Çeviren: Özgür Er

Sola Unitas
kapanmayan kitaplıklar

KENDİNE DÖN

Translated from the English Language edition of COME CLOSER by Ilse Sand, originally published by Kirkevejen 4, Lading 8471, Sabro Danmark. Copyright © 2018 by Ilse Sand. Turkish translation Copyright © 2021 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Kirkevejen 4, Lading 8471, Sabro Danmark tarafından "COME CLOSER" 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: 978-625-7406-54-3
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2021
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Özgür Er
Editör: Gülnur Gözübek
Redaksiyon: Esingül Doğan
Son Okuma: Alara Ergin, Hande Bitirim
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Tasarımı: Sibel Kaya
Orijinal Adı: Come Closer

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.

KENDİNE DÖN

Sevgi ve Bağ Kurma Üzerine

ILSE SAND

Sola Unitas
happiness.learning.performance

İçindekiler

Önsöz 7
Giriş 9

1. BÖLÜM
Kendini Koruma Stratejileri *12*

2. BÖLÜM
Kendini Koruma Stratejileri Otomatik Hâle Geldiğinde *24*

3. BÖLÜM
Yakınlık Kurma, Kederli Olma ve Kontrolü Kaybetme Korkusu *28*

4. BÖLÜM
Aşk Hayatında Mutluluğu Engelleyebilecek Davranış Kalıpları *32*

5. BÖLÜM
Ebeveyni İdealleştirmek *37*

6. BÖLÜM
Duyguların Tamamen Farkında Olmak *54*

7. BÖLÜM
Uygunsuz Kişisel Koruma Stratejilerinden Kurtulmak *60*

8. BÖLÜM
Kendine Dönmek *76*

Teşekkür 86
Kaynakça 87

Önsöz

Gerek din görevlisi olarak çalıştığım dönemde gerek sonrasında psikoterapist olarak çalışırken aşktan canı yanmış birçok insanla -sevecek birini bulacak kadar şanslılarmış- konuştum.

Aşk ve kendini koruma içgüdüsü konusunda verdiğim derslerde, ilişkilerimizi etkileyen psikolojik süreçler -hem bu süreçlerin nasıl oluştuğu hem de bunların günlük etkileşimlere etkisi- hakkında daha bilgili olmaya yönelik büyük bir ilgi olduğunu fark ettim.

Kendine Dön kitabımda; kendini koruma stratejilerinin nasıl ortaya çıktığını, bu stratejilerin yakın ilişkiler kurmayı nasıl engelleyebileceğini ve istenmeyen stratejilerin nasıl ortadan kaldırılabileceğini anlatıyorum.

Üzerimizdeki gereksiz zırhı bir kenara bırakıp kırılganlıklarımızla tamamen kendimiz olmaya cesaret ettiğimizde ilişkilerimizin çok daha derin ve anlamlı hâle gelebileceğini öğrendim.

Konuyla ilgili yaptığım okumalar sonucunda gördüm ki yazılan kitapların çoğu uzmanlara hitap ediyor. Öte yandan elinizdeki bu kitap herkes tarafından okunabilecek daha erişilebilir bir üslupla kaleme alındı. Bununla birlikte alanda kabul edilen psikolojik teorilere ve yıllarca süren terapötik deneyime de bağlı kalınmıştır.

Kitapta verilen örnekler çoğunlukla öğretici amaçlar için yazılmış kurgu metinler olsa da danışanlarımda sıklıkla karşılaştığım durum ve olayları yansıtmaktadır. Bununla birlikte bazı örnekler yaşanmış olmakla beraber, ilgili danışandan izin alınarak isim verilmeden kullanılmıştır.

Danışanlarımın hayatında -ve benim hayatımda da- fark yarattığını gördüğüm bu bilgilerin, yalnızca uzmanlık alanı literatürünü okuyanlara veya tedavi görenlere değil, bundan çok daha geniş bir kitleye fayda sağlamasını umuyorum.

Giriş

Neden herkes sevgi dolu ve samimi ilişkiler yaşamıyor? Neden bu kadar çok insan yalnız ya da karşılıklı samimiyetin olmadığı soğuk ilişkiler yaşıyor?

Buna farklı farklı cevaplar verilebilir. Cevaplardan biri, âşık olacağınız zaman kendini koruma stratejilerini kullanarak aşktan veya sevgiden kaçınmanızdır.

Psikoterapi alanında çalışan herkes kendini koruma stratejilerine aşinadır. Danışanlar kendilerini başkalarından uzaklaştırmak, kendi hayatlarına gerçekçi bir gözle bakmaktan kaçınmak ya da kendi duygu, düşünce, bilgi veya arzularını bastırmak için çeşitli stratejiler kullanır.

Bu tarz stratejiler yıllar içinde farklı isimlerle adlandırılmıştır. Freud onlara 'savunma mekanizmaları' *(abwerf)* adını verirken bilişsel terapi alanında aynı gözlemlere dayanan 'başa çıkma stratejileri' kavramı kullanılır.

Fikirlerini Freud'dan yarım yüzyıldan fazla bir süre önce paylaşan Søren Kierkegaard bile bunu fark etmişti. İnsanların bildiklerini karman çorman etme gibi kendilerine has bir yeteneği olduğunu yazmıştı. Bununla birlikte Kierkegaard bunu nasıl yaptıkları üzerinde durmamıştı. Günümüzde konu hakkında daha çok şey biliyoruz.

Bazen en bariz şeyleri dahi karmaşıklaştırmanızı ya da diğer insanlar ve duygularınızla aranıza mesafe koymanızı sağlayan 'kendini koruma stratejileri'ne ben 'manevralar' demeyi de uygun buluyorum. Bununla, insanların yaptığı her şeyle -bilinçli veya daha sıklıkla bilinçsiz- başkalarına yakınlaşmayı engellediğini veya kendi gerçekliğini gölgelediğini kastediyorum.

'Kendini koruma' denildiğinde sigarayı bırakma ya da denizde can yeleği takma gibi şeyler de akla gelebilse de bu kitapta üzerinde durduğum kendini koruma stratejileri, kendinizi gerçeklikten uzaklaştırmak için kullandığınız stratejilerdir. Bunu yapmak bazen avantajlı olabilirken bazen sorunlara neden olabilir.

Duygularınız başa çıkamayacağınız kadar yoğunlaştığında duygularınızdan uzaklaşmanızı sağladığından bazen kendini koruma stratejilerine başvurmak iyidir ancak kullanılan kendini koruma stratejisi size alan bırakmıyorsa ve stratejinin bilinçsizce -tamamen ya da sadece kısmen- hayatınızı ele geçirmesine göz yumuyorsanız bu bir soruna dönüşebilir.

Duygularınızla aranıza gerektiğinden daha fazla mesafe koyduğunuzda yaşam kaliteniz ve ruh hâliniz etkilenir. Kendinizi hayatın gerçeklerinden uzaklaştırdığınızdaysa olayları net bir şekilde görmeniz zorlaşır ve hayatınıza yön vermekte zorlanırsınız.

Örneğin kendini koruma stratejilerinden biri, yaşadığınız bir olayı yeniden şekillendirmek için hayal gücünüzü kullanmaktır. Bunu yaparak kendinizi, başkalarını veya karşınıza çıkan fırsatları gerçekte olduğundan daha iyi veya daha kötü görürsünüz. Daha somut bir başka kendini koruma stratejisi ise derin nefes almayarak duygularınızı gerçekten hissetmenizin önüne geçmenizdir.

Kendini koruma stratejisi, zorlu bir durum karşısında uygulanan kurnazca bir çözüm olabilir. Çocukluk çağında sıklıkla kendini koruma stratejilerine başvurmanız gerektiyse yetişkin-

liğe eriştiğinizde bu stratejiler sizin öyle bir parçanız olur ki kendinizle veya başkalarıyla samimi bir duygusal temas kurmak neredeyse imkânsızlaşır. Böyle olunca da samimi bir bağdan doğan o canlandırıcı etkiyi deneyimleme fırsatını kaçırırsınız.

Kitapta yazdıklarımın sizleri, kendini koruma stratejilerinizi gözlemlemeye ve bunlardan birini veya birkaçını arkanızda bırakabilirseniz hayatınızın çok daha zenginleşip zenginleşmeyeceğini düşünmeye teşvik etmesini umuyorum. Böylece kendinizle ve başkalarıyla daha da yakınlaşabilir, yaşadığınız hayattan daha fazla keyif alabilirsiniz.

1. BÖLÜM

Kendini Koruma Stratejileri

Kitapta üzerinde durduğum kendini koruma stratejileri duygularınızdan, başkalarından ve hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak için kullandığınız manevralardır. Şu andan itibaren 'kendini koruma stratejisi' ifadesini kullandığımda bunu kastedeceğim.

Kendini koruma stratejisinin somut bir örneği şöyle olabilir: Hannah'nın iş başvurusu reddediliyor. Üzgün olsa da henüz üzüntüsünü tam anlamıyla hissedecek enerjisi yok. Televizyonda bir gerilim filmi izleyerek yaşananları bir süreliğine unutmayı seçiyor. Bunu yaparak reddedildikten sonra içinde bulunduğu gerçeklikten sıyrılmak için bir mola veriyor.

Daha sonra üzüntüsünü hissetmek ve bunun üstesinden gelmek için kendine zaman verdiği müddetçe Hannah'nın bunu yapması bir sorun değildir. Öte yandan zor durumlarla baş etmek için kullandığı tek strateji buysa, rahatlamak ve üzüntüsünü hissetmek için kendine zaman vermiyorsa bunu yapması büyük bir sorundur. Kalıcı bir şekilde duygularıyla arasına mesafe koymuştur. Bu, duygusal strese ya da enerji düşüşüne neden olabilir. Hannah duygularıyla arasına mesafe koyduğunu fark etmezse kendine zarar veren davranışı değiştirmeye gayret

Neden herkes sevgi dolu ve samimi ilişkiler yaşamıyor? Neden bu kadar çok insan yalnız ya da karşılıklı samimiyetin olmadığı soğuk ilişkiler yaşıyor?

İnsanlar, kendilerini başkalarından uzaklaştırmak, kendi hayatlarına gerçekçi bir gözle bakmaktan kaçınmak ya da kendi duygu, düşünce, bilgi veya arzularını bastırmak için çeşitli stratejiler kullanır. *Kendine Dön* kitabında Ilse Sand, insanlarla yakınlaşmanızı engelleyen durumları görebilmeniz adına duygularınızı daha iyi anlayabilmeniz ve kullandığınız stratejileri daha iyi değerlendirmeniz için sizlere rehberlik ediyor.

Kendinize ve duygularınıza dair farkındalığınızı artırarak hem kendinizle hem de çevrenizdekilerle çok daha samimi ve yapıcı ilişkiler kurabilirsiniz. Ne kadar iyi bir hayat yaşadığınız, kurduğunuz ilişkilerin niteliğine bağlıdır. Bugün kendiniz için bir şey yapmaya ne dersiniz?

Psikoterapist Ilse Sand, uluslararası çok satan *Sevmeye Kendinden Başla* ve onunla aynı etkiyi yaratabilecek kadar güçlü anlatıma sahip *Birini mi Özlüyorsun?*, *İçe Dönük ve Hassas İnsanların Gücünü Keşfetmek*, *Yardımsever Ruhlar İçin Araçlar* ve *Duygusal Pusula* kitaplarının yazarıdır. Kitaplarında gözlemlerini bilimsel gerçeklerle örtüştürerek 'aşırı duyarlı ve hassas' insanlara yol göstermektedir.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786257 406543