

KENDİNİZİN DOSTU OLUN

Abartılı Suçluluk Duygunuzu Bırakın



ILSE SAND

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

KENDİNİZİN DOSTU OLUN

Translated from the English Language edition of See Yourself with Friendly Eyes (Venlige øjne på dig selv) by Ilse Sand, originally published by Ilse Sand. Original English language Copyright © 2020 by Ilse Sand. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Ilse Sand tarafından “See Yourself with Friendly Eyes (Venlige øjne på dig selv)” 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

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi
No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/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: 9786256811201

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: Dicle Biçicisoy

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: See Yourself with Friendly Eyes (Venlige øjne på dig selv)

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© 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.

KENDİNİZİN DOSTU OLUN

Abartılı Suçluluk Duygunuzu Bırakın

Ilse Sand

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	9
Kitap Hakkında.....	11
Teşekkür.....	13
Giriş.....	15
Bölüm 1. Suçluluk ve Vicdan Azabı.....	17
Rasyonel mi irrasyonel mi?.....	18
Vicdan azabından kaçınmak için bilindik bir girişim.....	19
Vicdan azabının bileşenleri.....	20
Bölüm 2. Kendinize Yöneltiğiniz Öfkenizdeki Mesajı Keşfedin	25
Özeleştiri yaparak kendinizi düzeltmenize izin verin.....	26
Hasar onarılmadığında.....	27
Kendinizle nasıl konuştuğunuza dikkat edin.....	28
Kendinize dost gözlerle bakma alıştırmaları yapın.....	29
Bölüm 3. Suçluluğun Gerçekten Size Ait Olup Olmadığını Öğrenin	33
Suçunuzu paylaşın.....	34
Suçluluğu başkalarıyla paylaşmanın olumlu faydaları.....	36
Bölüm 4. Haritanıza ve Temel İlkelerinize Odaklanın.....	41
Kişisel haritanız.....	41
Kötü günler bu işin bir parçası.....	43
Temel yaşam ilkelerinizi inceleyin.....	44
Suçluluk yaratan ilkeler nasıl keşfedilir?.....	45
İlkelerinizi nasıl düzenleyebilirsiniz?.....	47
İstemediğiniz ilkelerinizden kurtulun.....	48

Bölüm 5. Korkunuzun Sizi Kontrol Etmesine İzin Vermeyin.. 50

Korkunuzla arkadaş olun.....	51
Duyularınıza uyum sağlamayı öğrenin.....	53
Sıradan olma cesareti gösterin.....	54

Bölüm 6. Sorumluluk Eksikliğini Ortaya Çıkarın..... 57

Kendinizi kurban olarak görme sorunu.....	57
Kurban tuzağı.....	59
Çocukluktan kalma çözümlenmemiş duygular.....	60

Bölüm 7. Regresyonun Farkında Olun..... 63

Olumlu regresyon.....	63
Regresyon sorun olduğunda.....	64
Kurban tuzağından nasıl kaçınılır.....	65
Kurban rolündeki başka birine nasıl yardım edebilirsiniz?.....	66

Bölüm 8. Sınırları Belirleyin..... 69

Kurbanlar öz-baskılanma talep eder.....	69
Nelere kulak vereceğiniz konusunda sınırlar belirleyin.....	70
Kurbanın öfkesi.....	71

Bölüm 9. Suçluluğunuzu Kabul Edin..... 73

Seçimleriniz için sorumluluk alın.....	74
Hediye verin.....	76

Bölüm 10. Telafi Etmekten Kaçının..... 79

Örnek 1: Bir ebeveyn, yetişkin çocuğuyla olan ilişkisini telafi etmeye çalışıyor.....	79
Örnek 2: Birgitte, istenmeyen bir duyguyla ilgili suçluluk duygusunu telafi ediyor.....	81
Örnek 3: Hans geçmişindeki kötü bir şeyi telafi ediyor	
Kendinizi affedin.....	82

Bölüm 11. Mantıksız Suçluluk Duygularından Kurtulun..... 85

Suçluluk ve utanç arasındaki fark.....	85
Mantıksız suçluluk.....	86
Suçlu vicdanınızı inceleyin.....	88
Güçsüzlüğünüzü ifade edin.....	89
Bırakın vicdanınız konuşsun.....	90

Bölüm 12. Daha Derin Bir Seviyede Kurtuluşu Bulun..... 95

Mutluluk nedeniyle suçluluk duyma.....	95
Öfkenin arkasına saklanma.....	95
Güçsüzlük ve kedere karşı bir savunma olarak vicdan azabı.....	97
Ne istediğinizin hayati önemi.....	98
Neleri değiştirebileceğinizi öğrenin.....	99
Çok çabuk vazgeçtiğinizde.....	100

Bölüm 13. Kontrol İllüzyonunu Bırakın..... 103

Sorumluluk ve kontrol.....	104
Öfkeniz kedere dönüşsün.....	106

Sonsöz: Nezaket Bulaşıcıdır..... 111

Yöntemlerin Özeti..... 111

Test: Kolayca Vicdan Azabı Çekiyor musunuz?..... 116

Kaynaklar..... 125

Yazarın Diğer Kitapları..... 127

Önsöz

Mecazi anlamda, vicdanın kendinizi değerlendirdiğiniz yer olduğu söylenebilir. Muhtemelen bu kitabı okumanızın nedeni ara sıra kendinizi acımasızca yargılıyor olmanız.

Öz-değerlendirme gerçekçi olabilir, ancak çoğu zaman onu fazlasıyla olumsuz hâle getirebilecek birçok faktörden etkilenir.

Suçluluk hissetmek ve vicdan azabı çekmek iyidir. Kendi hayatınıza olduğu kadar başkalarının hayatlarına da olumlu katkıda bulunmayı önemseyen sorumlu bir kişi olduğunuzu gösterir.

Muhtemelen hayatın her alanında vicdanlı değilsiniz. Bazı insanlar çevreye karşı sorumlu olma konusunda ciddiye, diğerleri pratik sorunları çözmek için çok fazla sorumluluk üstlenir. Bu kitap öncelikle ilişkilerde üstlendiğimiz sorumluluk hakkındadır.

Örneğin bazı insanlar, iyi durumda olmayan veya incinmiş hissedenen birinin sorumluluğunu almakta hızlıdır ve kendileri de abartılı bir suçluluk duygusu yaşarlar. Öte yandan, bazıları hiçbir konuda ya da durumda sorumluluk hissetmezler.

Çoğumuz bu iki kutup arasında bir yerlerde bulunuyoruz. Ancak hayat içinde, bu kutuplar arasında zaman zaman bazen ileri bazen geri hareket edebiliyoruz. Bazen kendimizi ve hayatımızı olumlu gözlerle seyrettiğimiz güzel günler veya uzun dönemler yaşayabiliriz. Ama sonra kendimizi eleştirdiğimiz ve vicdan azabı altında ezildiğimiz ve yeterli olmadığını hissettiğimiz kötü günler gelebilir.

Rahibe olduğum dönemde, suçluluk duygusuyla ya da vicdan azabıyla ezilen insanları yıllarca dinledim. Daha sonraki dönemde, bir psikoterapist olarak, insanların duygularını daha derin bir psikolojik düzeyde incelemelerine yardımcı olma fırsatım oldu.

Ayrıca üzerimde taşıdığım vicdan azabının bir kısmının gerçekçi olmadığını veya abartılı olduğunu fark ettikten sonra kendimi ne kadar enerjik hissettiğimi de deneyimledim. Giriş kısmında bu konuyu detaylandıracağım.

Kitap Hakkında

Bu kitapta vicdan azabından kurtulmanız ve kendinize dost gözlerle bakmayı öğrenmeniz için bir dizi yöntem bulacaksınız. Diğer şeylerin yanı sıra, hayatınızda oluşturduğunuz ilke ve kurallarda nasıl değişiklik yapabileceğinizi; başkalarına ait olan suçluluk duygusundan nasıl kurtulacağınızı; korkunuzla arkadaş olmayı ve sizi yoran mücadelelerden vazgeçmeyi öğreneceksiniz. Ayrıca, size ait olan suçu kabul etmek, konuyla ilgiliyse bunu başkalarıyla paylaşmak ve kendinizi affetmek için nasıl güç bulacağınızı keşfedeceksiniz.

Kitabın ilk bölümünde vicdan azabının ne olduğu anlatılıyor ve özeleştirinin bazen olumlu, bazen de sadece kötü bir alışkanlık olabileceğine değiniliyor.

Sonraki üç bölüm sorumluluk almayı bilmemekle ilgili. Kötü bir şey olduğunda en yakın arkadaşlarınız veya aile üyelerinizden biri veya daha fazlası muhtemelen suçu kabullenmekten kaçınır. Kolayca vicdan azabı çeken biriyseniz, suçluluk ve sorumluluktan kaçınan insanlar için birincil hedefsiniz. Bu nedenle, ilgili mekanizmaların ve kendinizi nasıl koruyacağınızı farkında olmanız önemlidir.

Her bölümün sonunda, suçluluk veya yetersizlik duygularınızı anlamana yardımcı olacak alıştırmalar bulacaksınız, böylece hangi duyguların mantıklı, hangilerinin orantısız olduğunu daha iyi ayırt edebilirsiniz.

Son kısımda, kitabın sunduğu yöntemlere genel bir bakış ve vicdan azabı oluşturma eğiliminizi ölçmek için bir test yer alıyor.

Kitap boyunca herhangi bir cinsiyet belirtmemeyi ve şahıslardan “o” olarak bahsetmeyi tercih ettim.

Teşekkür

Aşağıda yer alan kişilere teşekkür etmek isterim:

Çok satan *Dürüst Diyalog* da dahil olmak üzere birçok kitabın yazarı, psikoterapist ve ilahiyat ustası Bent Falk. Bent Falk, hem kişisel hem de mesleki gelişimimde benim için çok değerli oldu.

Psikoloji alanında MSC ve Gestalt Analizi Enstitüsü başkanı Niels Hoffmeyer. Uzun yıllar benim için büyük bir ilham kaynağı oldu.

Kitabı okuyup bana geribildirimde bulunan hepinize de teşekkürler: Ellen Boelt, Margith Christiansen, Ene Esgaard, Christine Grøntved, Line Crump Horsted, Martin Håstrup, Kirstine Sand ve Knud Erik Andersen. Her biriniz bu kitaba damganızı vurdunuz.

Ilse Sand, Hald Hovedgaard, Ağustos 2019

Hiç vicdan azabı, suçluluk ya da yetersizlik gibi duygular hissettiğiniz oluyor mu?

Bu duygular, insanların zaman zaman deneyimlediği karmaşık duygulardandır. Kimi zaman birini incittikten sonra veya başkalarının zor durumlarını gördüğümüzde vicdan azabı çekebiliriz. Hiç elimizde olmayan nedenlerle birine “hayır” diyebilmek bile bize suçlu hissettirebilir. Birine yardım edemediğimizde ya da bazen daha iyi olabilmemiz için aldığımız geribildirimlerden sonra dahi yetersiz hissedebiliriz. Bu güçlü duygular bazen bizi yönlendirirken bazen de gereğinden fazla baskı yapabilir.

Kendinizin Dostu Olun, vicdan azabını anlamanıza ve üzerinizde gereksiz yük oluşturan kısımlarından kurtulmanıza yardımcı olabilecek araçlar sunuyor. Kişisel davranış kurallarınızı daha az suçlu hissedecek şekilde nasıl ayarlayacağınızı, başkasına ait olan suçluluk duygusundan nasıl kurtulacağınızı ve size ait olan suçluluk duygusunun sorumluluğunu nasıl alacağınızı ve gerektiğinde geri kalanını başkalarıyla nasıl paylaşacağınızı da gösteriyor.

Özellikle kendinizi affetme konusunda harika bir rehber!

