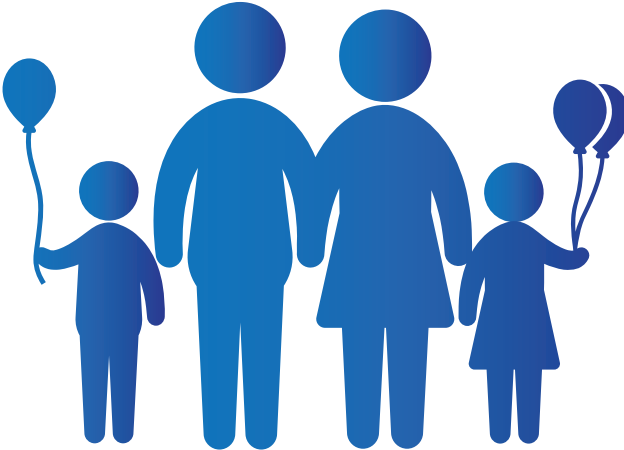


DR. LINDSAY C. GIBSON

# Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Açtığı Yaraları İyileştirmek

İlişkilerde Sınırları Belirlemenin ve  
Duygusal Özerklik Kazanmanın Yolları

Çeviren: Dilek Boyraz



**Olgunlaşmamış**  
**Ebeveynlerin**  
*Açtığı Yaraları*  
**İyileştirmek**

Translated from the English Language edition of “RECOVERING FROM EMOTIONALLY IMMATURE PARENTS” by Lindsay C. Gibson, originally published by Lindsay C. Gibson New Harbinger Publications, Inc.5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609 Copyright ©2019 Lindsay C. Gibson, Psy. D. Turkish translation Copyright ©2021 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publication tarafından “RECOVERING FROM 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](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 978-625-7797-74-0

Yayıncı Sertifika No: 32858

1. Baskı: İstanbul 2021

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Dilek Boyraz

Editör: Gülnur Gözübek

Redaksiyon: İrem Tuğçe Çiçek

Düzeltili: Alara Ergin

Okuyucu Deneyimi: Uğur Zat, Damla Aslan, Rana Çavdaroğlu Aksoy

Mizanpaj: Hilal Yıldız

Kapak Tasarımı: Hilal Yıldız

Orijinal Adı: Recovering from Emotionally Immature Parents

### **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.

---

# Olgunlaşmamış Ebeveynlerin *Açtığı Yaraları* İyileştirmek

---

*İlişkilerde Sınırları Belirlemenin ve  
Duygusal Özerklik Kazanmanın Yolları*

**DR. LINDSAY C. GIBSON**

Çeviren: Dilek Boyraz

“Lindsay Gibson son eseriyle duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyn tarafından bytlmekle mücadele etmek zorunda kalan herkes için güzelce yazılmış, anlaşılması kolay bir elkitabı sunmaktadır. Gibson, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin özelliklerini, bilinçli ve bilinçsiz davranışlarının çocukları üzerinde nasıl kalıcı etki bıraktığını tanımlayarak ve açıklayarak okurlarını, basit bir yaklaşımla adım adım ileri taşımaktadır. rnek olaylar, etkileşimli yazılı egzersizler ve kapsamlı bir Haklar Bildirgesi aracılığıyla Gibson, olgunlaşmamış ebeveynler tarafından büyütülen kişilere, zgn benliklerini geri kazanmaları için yardımcı olmaktadır.”

**-Dr. Kenneth A. Siegel, Klinik Psikolog**

“*Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Açtığı Yaraları İyileştirmek*, ebeveyn ilişkisiyle mücadele eden herhangi bir yetişkinin ve elbette danışanlarına en iyi yaşamı oluşturmaları için ustaca rehberlik yapmak isteyen terapistlerin okuması gereken bir kitaptır. Lindsay Gibson’ın ustalıkla yazdığı kitabını okurken yetenekli, gerçekçi ve şefkat dolu bir psikoloğun gözetimi altında vakit geçirdiğinizi hissediyorsunuz. Kitap aracılığıyla her okurun, benlik kavramı zenginleşecek ve özgüveni artacaktır. Kitap, baştan sona gerçek deneyimlerle ilgili tedavi edici kavramların mkemmел açıklamaları ve uygulamalarıyla doludur.

**-Dr. Gretchem LeFever Watson, Klinik Psikolog**

“Ne büyük bir armağan! Lindsay Gibson, bu olağanüstü kitabında ele aldığı sorunlar ve çözümlerle ilgili danışanlarıyla geçirdiği kırk yıldan sonra nihayet her danışanın bilmesi gereken konuları tam ve derinlemesine bir bakış açısıyla sunan son derece okunabilir bir kaynak oluşturdu. Çok faydalı egzersizlerin yanı sıra açık ve öz açıklamaların olması, olgunlaşmamış ebeveynlerle zorluk yaşayan çok sayıda insan için bu kitabı bir zorunluluk hâline getiriyor. Sadece duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukları için değil, aynı zamanda yetişkin ilişkilerimizde mücadele ettiğimiz birçok temel sorunla baş etmeye çalışan herkes için harika bir kaynak.”

**-Dr. David Gordon, Klinik Psikolog**

“*Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Açtığı Yaraları İyileştirmek*, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyüyen kişiler için bir nimettir. Gibson, konuyu etraflıca ele almaktadır ve ailenizle birlikteyken hissedemediğiniz şeyleri görebilmenize ve yaşananları daha iyi anlamana yardımcı olacaktır. Acınızı sözcüklerle ifade edebileceksiniz, böylece onu anlayabilecek, üzerinde çalışabilecek ve sonunda hem kendinizle hem de başkalarıyla duygusal açıdan daha tatmin edici bir ilişki kuracak şekilde acınızla bağınızı koparacaksınız. Gibson’ın danışan ve okurlarına ne kadar çok önem verdiği, onları yolculuklarında ne kadar çok desteklemek istediği gerçekten çok açık.”

**-Dr. Kathy Nguyen Li, Uzman Psikolog**



*Skip'e...*  
*Sonsuzluğa ve ötesine...*

# İÇİNDEKİLER

## I. Kısım

### Neyle Mücadele Ediyorsunuz?

Duygusal Yönden Olgunlaşamamaya Başa Çıkmak

#### 1. Bölüm

##### Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler

Onlarla İlişki İçinde Olmak Nasıl Bir Şey ve Bu Hâle Nasıl Geldiler? ....23

#### 2. Bölüm

##### Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynleri Anlamak

Kişilik Özellikleri ve Duygusal Kontrolleri .....45

#### 3. Bölüm

##### Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveyninizle İlişki Kurma Özlemi

Neden Hâlâ İlişki Kurmaya Çalışıyorsunuz? .....73

#### 4. Bölüm

##### Duygusal Kontrole Nasıl Direnirsiniz?

Diğer İnsanların Çarpıklıklarını Tanımak ve Kendinizden Kopmamak ..99

#### 5. Bölüm

##### Etkileşimleri Yönetme ve Duygusal Tehditlerden Kaçınma Yöntemleri

Sizi Güçlendirecek Eylemler.....121

#### 6. Bölüm

##### Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler İç Dünyanıza Düşmandır

İçsel Deneyimleriniz İçin Hakkınızı Nasıl Savunursunuz? .....145

## II. Kısım

### Duygusal Özerklik

Kendiniz Olma Özgürlüğünü Yeniden Kazanmak

#### 7. Bölüm

##### Kendinizle İlişkinizi Beslemek

İç Dünyanıza Nasıl Güvenirsiniz? .....169

#### 8. Bölüm

##### Zihinsel Temizlik Sanatı

Zihninizde Yer Açın .....191

#### 9. Bölüm

##### Benlik Algınızı Güncellemek

Çarpıklıkları Düzeltme ve Özgüveni Artırma .....215

#### 10. Bölüm

##### Her Zaman İstedığınız İlişkiye Şimdi Sahip Olabilirsiniz

Her Seferinde Yalnızca Bir Etkileşime Odaklanın.....239

Sonsöz.....265

Teşekkürler.....270

Yazar Hakkında.....272



# Önsöz

Bir gün bir danışanım bana babasını anlatırken adamın, yalnızca münasebetsiz ve küfürbaz olmadığını, aynı zamanda patolojik olarak da *olgunlaşamadığını* fark ettim. Babası, küçük bir çocuk gibi tez canlı ve benmerkezciydi. Bunun kızı üzerindeki etkisine dair en ufak bir fikri dahi yoktu. Duygusal açıdan yürümeye yeni başlayan -olsa olsa on dört yaşında- dev bir çocuk gibiydi. Çocuklukları, bunun gibi ebeveyn öngörülemezliği ve aşırı duygusal tepkilerle gölgede kalan kaç danışanım olduğunu düşündüm. Duygusal yönden olgunlaşmamış -güçlü bir yetişkin vücudu olsa da psikolojik açıdan bebek kalmış- ebeveynlerin tutsağı olarak büyüdüler. İşte o gün danışanım babası hakkında konuşurken bu aileleri, farklı bir açıdan gördüm. Tüm sahte otoritelerinden sıyrılmış ve zorbalıkları ortaya çıkmıştı.

Diğer danışanlarımın da duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynleri vardı. Ebeveynleri o kadar kötü olmasa da öylesine ilgisizlerdi ki -aslında çocuklarını sürekli reddeden insanlardı- çocuklarını duygusal yalnızlık ve samimi ilişkiden yoksun bir biçimde büyütmişlerdi. Olgunlaşmamış ebeveynler her ne kadar dışarıdan yetkin ve güvenilir kişiler gibi görünseler de daha çok kendileriyle meşguldürler ve sınırlı empati becerisi nedeniyle çocuklarıyla yakın ilişki kuramazlar. Danışanlarımın ebeveynleri, tatlı insanlar olsalar da çocukları ne zaman ciddi bir problem yaşasa ya da korunmaya ihtiyaç duysa yokluklarıyla onlara ihanet ederler.

Bireysel davranışlardaki farklılıklar her ne olursa olsun danışanlarımın duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerinin hepsinde temelde aynı özellik görülüyordu. Empatiden yoksun, bencil ve çocuklarıyla tatmin edici duygusal bir bağ sürdüremiyorlardı. Danışanlarımın birçoğu, çatışma ve alay edilmenin hâkim olduğu, duygusal yakınlığın var olmadığı bir aile ortamında büyümüşlerdi.

Duygusal yönden olgunlaşmamış birçok ebeveyn, çelişkili bir biçimde başka ortamlarda, işyerinde veya sosyal gruplarda düzgün hareket ederek gerçek bir yetişkin gibi davranabilir. Dışarıdan bakıldığında evde çocukları için böylesi bir ızdıraba sebep olabildiklerine inanmak zordur.

Olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları durumundaki danışanlarımın zihinleri, ebeveynlerinin çelişkili kişiliklerinden dolayı son derece karışıktı. Anlamlı gelen tek şey, kendilerini suçlamaktı. Çocukluk döneminde göz ardı edildiğini hisseden danışanlarım, sevimli ya da yeterince ilgi çekici olmamalarının tamamen kendi suçları olduğunu düşünüyorlardı. Duygusal ihtiyaçlarını gayrimeşru görüyor ve anne babalarına kızgın oldukları için kendilerini suçlu hissediyorlardı. Ebeveynlerinin davranışlarını ya bir mantığa oturtmaya çalışıyorlar ya da kendilerince bir mazeret buluyorlardı. (Örnek: O zamanlar diğer birçok ailenin de yaptığı gibi elbette bana vuruyorlardı.)

## **Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynlerle Yaşanılan Problemler**

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle geçen bir çocukluk, uzun süreli duygusal yalnızlıkla birlikte ilişkilerde duygu karmaşasına yol açabilir. Siz her ne kadar iletişim ve bağ kurmaya çalışsanız da duygusal yalnızlık, görülmemenin ve karşılık alamamanın bir sonucudur. Bu çocuklar, yetişkin-

likte genellikle tatmin etmeyen ve hayal kırıklığına uğratan partnerlerle kendileriyle benzer durumda ve derin duygusal bağ kurmayı reddeden arkadaşlara yönelirler.

Danışanlarıma duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynleri anlattığımda, birçoğu kendi hikâyesini fark etti. Âdeta bir aydınlanma yaşadılar. Olgunlaşmamış ebeveyn, sevgiyi bencilce yaşayan ve çocuğunun duygusal bağ kurma çabasını reddeden kişidir. Çocuklar, ebeveynlerinin duygusal yönden olgunlaşmadığını anladıklarında, çocukluklarındaki o anlar, nihayet bir anlam kazanır. Ebeveynlerinin sınırlamalarını daha nesnel bir şekilde gördükten sonra artık onların olgun olmayışının tutsağı olmak zorunda değildirler.

Çocuklara zarar veren şey, sadece istismar da değildir. Olgunlaşmamış anne babaların ebeveynlik yaklaşımı, duygusal açıdan tamamen sağlıksızdır, ebeveynle çocuk arasında endişe ve güvensizlik yaratır. Bu ebeveynler öyle yüzeysel, zorlayıcı ve yargılayıcı davranırlar ki çocuklarının kendi duygu ve düşüncelerine güvenme becerilerini bastırırlar. Ayrıca sezgili, öz-denetimli, etkili ve özerk olma becerilerinin gelişimini kısıtlarlar.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin çocuğu olarak onların duygusal dengesini bozmamak için kendinizi dışarıya kapatmayı öğrenmiş olabilirsiniz. Kendiniz gibi olmanız, kırılgan ebeveyninizi kolayca incitebilir. Olgunlaşmamış ebeveynlerin verdiği aşırı tepkiler çocuklarına, kendi bireyselliklerini geliştirmeyi ve başkalarına güvenmeyi değil; utangaç, pasif ve itaatkâr olmayı öğretir. Olgunlaşmamış ebeveynlerle iyi geçinebilmek için gerçek kimliğiniz ve gerçekte ne istediğinizden vazgeçmek, kısa vadede daha kolay bir yol olsa da uzun vadede kendinizi mecburiyet, suçluluk, utanç yükünün altında bulur ve ailedeki rolünüze hapsolmuş hissedersiniz. İyi haber şu ki anne babanızı ve onların sizin üzerinizdeki etkisini bir kez anladığınızda hayatınız, yine sizin kontrolünüzde olacak.

## Elinizdeki Kitapla Ulaşılmak İstenen Amaç

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin sizi nasıl etkilediğini anlamak, bu kitabın içeriğini oluşturmaktadır. Ebeveyninizin psikolojik sınırlarını tamamen anlayıncaya kadar kendinizi haksız yere suçlayabilir veya onlar yapmayacak olsalar da değişmelerini umut etmeye devam edebilirsiniz. Bu kitap, ebeveyninizi mümkün olduğunca en iyi şekilde anlamanıza ve nelerle karşı karşıya olduğunuzu görmenize yardımcı olacaktır.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin daha önceden tanımlanmamış kişisel özelliklerini ve davranışlarını adlandırmayı ve açıklamayı öğreneceksiniz. Böyle bir kitabı yazmaktaki amacım, duygusal yönden olgunlaşmamış ilişkilerde süregiden her şeyi (hem kendinizle aileniz *arasında* hem de onlarla başa çıkmaya çalışırken *kendi içinizde* olanları) anlamanız için size bir kaynak sunmaktır. Halihazırda var olan şeyi, bir kez adlandırdınız mı onunla başa çıkabileceksiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin neden olduğu etkilerin, hayatınıza hükmetmesine izin vermek zorunda değilsiniz. Onların üzerinizdeki etkisini anlayabilir ve nötr hâle getirebilirsiniz.

Kitap boyunca öz-farkındalığınızı güçlendirecek yazma egzersizleri bulacaksınız ve duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler ve diğer kişilerle yaşadığınız deneyimlerinizin iç yüzünü anlayacaksınız. Kitaptaki etkileşimli egzersizleri hem aydınlatıcı hem de eğlenceli bulacağınızı umut ediyorum.

## Duygusal Yönden Olgunlaşmamayı Anlamanın Vakti

Duygusal yönden olgunlaşma konusu hiç bu kadar önemli olmamıştı. Günümüzde çok yaygın olarak karşılaşılan duygu-

sal yönden olgunlaşmamış kişiler, hayatın her alanında muazzam bir acıya neden olmaktadır. Bu kişiler, buldukları ortamda baskın ve odak noktası olmakta ısrarcı olduklarından diğer bireylere kendileri olabilmeleri için açık bir kapı ya da fırsat bırakmazlar. “Önce ben” görüşü ve kendilerini haklı çıkarma durumu, diğer insanların haklarını yok sayarak suistimal, taciz, önyargı, istismar ve yolsuzluğun her türü için onlara özgürlük verir.

Duygusal yönden olgunlaşmamış liderlerin kendilerini sorgulama yetisinden yoksun olmaları, maalesef güçlü ve kendinden emin görünmelerine neden olur. Bu liderler, takipçilerinin çıkarlarını en uygun şekilde karşılamak için değil, sadece kendi menfaatleri uğruna çalışırlar. Benmerkezci otoriteye zafiyetimiz, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukluğumuzda düşüncelerimizin onlarınkı kadar değerli olmadığını ve ne söylerlerse söylesinler kabul etmemiz gerektiğini öğrettikleri an başlar. Bu tür ebeveynlerin çocuklarını ileride aşırıçılık, istismar ve hatta tapınmanın tutsağı hâline nasıl getirdiklerini anlamak zor değildir.

Duygusal yönden olgunlaşmamanın ne olduğunu öğrenmek, kaynağına bakılmaksızın bu davranışın her türünü anlamana ve bunlarla başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Yaşamınızdaki duygusal yönden olgunlaşmamış kişi; ebeveyniniz, hayat arkadaşınız, çocuğunuz, kardeşiniz, işvereniniz, müşteriniz veya başka herhangi biri olabilir. İster aileden ister dışarıdan biri olsun, kişilerarası dinamikler aynı olacaktır. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerde işe yarayan tüm metotlar, duygusal yönden olgunlaşmamış diğer kişilerde de aynı şekilde işe yarayacaktır.

## Konulara Genel Bir Bakış

Kitabın birinci kısmında nelerle mücadele ettiğinize, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyümenin -ya da bu tür kişilerle ilişki içinde olmanın- nasıl bir şey olduğunu anlamınıza ve böyle bir durumda neler yapabileceğinize odaklanılacak.

Birinci bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış anne veya babayla kurulan ilişkinin nasıl bir şey olduğunu inceleyeceğiz. Onların kendilerine özgü niteliğini *Duygusal Yönden Olgunlaşmamış İlişki Sistemi* aracılığıyla ve kendi özsayılarıyla duygusal durağanlıklarından sizi nasıl sorumlu tutmaya çalıştıklarını öğreneceksiniz. Aynı zamanda neden böyle olduklarının muhtemel sebeplerini de keşfedeceksiniz.

İkinci bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış bireylerin kişilik özellikleri detaylı bir şekilde tanımlanacaktır. Ayrıca *duygusal tehdidi* ve *duygusal kontrolü* tespit etmeyi, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin ilişkideki odak noktalarını korumak için içindeki şüphe, korku, utanç ve suçluluk duygularını nasıl kullandıklarını öğreneceksiniz.

Üçüncü bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizle duygusal açıdan tatmin edici bir ilişki kurmaya çalışmanın nasıl bir şey olduğunu keşfedeceğiz. Farklı türdeki ebeveynlere ve neden yakın ilişki kurmaktan kaçındıklarına değineceğiz. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveyninizi nasıl daha nesnel göreceğinizi, yaşamadığınız şeylerin yasını nasıl tuttuğunuzu, hem kendinizle hem de diğer insanlarla nasıl daha şefkatli ve sadık bir ilişkiye geçiş yapabileceğinizi öğreneceksiniz.

Dördüncü bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin gerçeği çarpıtmalarını ve duygusal aciliyetlerini sorgulayarak üzerinizde duygusal kontrol kurmalarından nasıl

sakınacağınıza göreceksiniz. Gerekli sınırları nasıl belirleyebileceğinizle birlikte onların yardım taleplerine ne zaman ve nasıl karşılık vereceğinizi öğreneceksiniz. Kişilerarası kurdukları baskının, sizi kendinizden nasıl kopardığını ve nasıl mutlu olacaklarını bilmelerine rağmen sorumluluğu nasıl size yüklediklerini anlayacaksınız.

Beşinci bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerin tipik davranışlarına en etkili şekilde nasıl yanıt vereceğinizi ve bunu nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz. Kurdukları baskıdan nasıl kaçınacağınızı, etkileşime nasıl öncülük edeceğinizi ve ilişkinin kontrolünü ele geçirmelerine izin vermemeyi öğreneceksiniz.

Altıncı bölümde duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin ve kişilerin özgüveninizi ve sezgilerinize inancınızı zayıflatmak için kullandıkları sayısız küçük yol gösterilecek. Bu kişiler; algınız, düşünceleriniz ve duygularınızla dalga geçerek ve onları yok sayarak size düşmanca davranırlar. Bu bölümde, kendi içsel deneyimlerinize sadık kalarak, bu mahcup edici davranışlara karşı nasıl bağımsızlık kazanacağınızı öğreneceksiniz.

Kitabın ikinci kısmında bakış açınızı, duygusal yönden olgunlaşmamış kişilerden ve onlarla mücadelenizden çekip, onlara rağmen kendi bireyselliğinizi güçlendirmeye yönlendireceğiz. Kendi gelişiminize daha fazla odaklandıkça olgunlaşmamış ebeveyninizle büyümenin etkilerini tersine çevireceksiniz.

Yedinci bölümde iç dünyanıza değer vermenin, kendinizle yeniden sağlam bir ilişki kurmanız için neden çok önemli olduğunu göreceksiniz. İç benliğinizle kuracağınız yeni bağla kendinize güvenecek ve duygularınızı özen göstermeniz gereken paha biçilemez bir bilgi kaynağı olarak karşılayacaksınız.

Sekizinci bölümde zihninizde yer açmak için duygusal yönden olgunlaşmamış ideolojik düşüncelerden nasıl feragat edebileceğiniz gösterilecek. Kendi bakış açılarından farklı her düşünceyi yok sayan olgunlaşmamış ebeveynlerin neden olduğu kendinden şüphe duyma durumundan kurtulmayı öğreneceksiniz. Karmaşık zihninizi, ebeveyninizin etkilerinden temizledikçe daha az takıntılı ve endişeli olacak, kendinizi daha az eleştireceksiniz.

Dokuzuncu bölümde benlik kavramınızı güncelleyecek ve zenginleştireceksiniz. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin kendinizden emin bir imaj oluşturmaya yardım etmesi olası değildir. Tam aksine büyük bir ihtimalle size itaatkâr olmayı öğreteceklerdir ve bu durum, başkalarının ihtiyacı ve duygularının sizinkinden daha önemli olduğunu düşünmenize neden olur. Benlik kavramınızı güncelledikçe dünyaya getirdiğiniz çeşitliliği takdir etmeye başlayacaksınız. Aynı zamanda bozuk ya da köhne benlik kavramınızdan da nasıl kurtulacağınızı öğreneceksiniz.

Son bölümdeyse önceki bölümlerde öğrendiğiniz her şeyi birleştireceksiniz. Ebeveyninizle aranızdaki örtük ilişki sözleşmesinin gizli şartlarını gözden geçirecek ve ilişkinizi eşit temeller üzerine inşa etmeye hazır olacaksınız. İyileşmek için nihai hedefiniz, benliğiniz ve refahınız için sadakat, karşılıklı saygı ve dürüstlüğe dayalı bir ilişki kurmaktır. Ayrıca bütünlüğünüzden ödün vermeden ve onları suçlamadan olgunlaşmamış ilişkinizi olabildiğince en iyi hâle getirmeyi öğreneceksiniz.

Son olarak duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocukları olarak sizlere haklar bildirgesi verilecek. Bu haklarla kitabın ana fikri açıklanmaktadır ve öğrendiklerinizin hızlı bir hatırlatıcısı olarak kullanılabilir.

## Sizin İçin Dileğim

Umarım bu kitabı, kendinizle yeni bir bağ kurarak ve kendinize dair yeni bir anlayış geliştirerek elinizden bırakırsınız. Ebeveyniniz size bir yaşam ve sevgi vermiş olsalar da bunu, sadece kendi bildikleri şekilde yaptılar. Bunun için onlara saygı göstermelisiniz ancak duygusal sağlığınız üzerinde haksız bir g kurmalarına izin vermeyi bırakın. Artık sizin göreviniz kendi gelişiminiz! Hem kendinizle hem de diğer insanlarla tamamen yakın bir ilişki kurabilen bir birey olmayı hedeflemelisiniz. İyileşme yolculuğunda, elinizdeki kitabı faydalı bulursanız hayalim gerçekleşmiş olacak.



---

## I. Kısım

# Neyle Mücadele Ediyorsunuz?

## Duygusal Yönden Olgunlaşamamayla Başa Çıkmak

---

Kitabın birinci kısmında duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerle ilişki içinde olmanın nasıl hissettirdiğini, bu hâle nasıl geldiklerini, kişilik özelliklerini ve onlarla tatmin edici, yakın bir ilişki kurmanın neden zor olduğunu öğreneceksiniz. Ebeveyninizin duygusal bozukluklarına ve hükmetme girişimlerine rağmen sağlığını korumak için kullanabileceğiniz araçları ve stratejileri öğreneceksiniz. Onların yanındayken kendinize sadık kalmanın neden çok önemli olduğunu ve acil talepleriyle duygusal tehditlerine nasıl karşı koyacağınızı öğreneceksiniz.



## 1. Bölüm

---

# Duygusal Yönden Olgunlaşmamış Ebeveynler

### Onlarla İlişki İçinde Olmak Nasıl Bir Şey ve Bu Hâle Nasıl Geldiler?

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, hem sinir hem de moral bozucudur. Hem sizden saygı ve özel ilgi bekleyip hem de sizi kontrol etmeye ve başlarından savmaya çalışan duygusal açıdan bloke edilmiş anne babaları sevmek zordur.

Böyle anne babayla kurulan ilişki, duygusal ihtiyaçlarınızın karşılanmaması olarak nitelendirilir. Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler, iki insanın birbirini derinlemesine tanıyacağı ve anlayacağı *duygusal yakınlığı* deneyimlemekle pek ilgilenmezler. En derin duyguların böylesine karşılıklı paylaşımı; tatmin edici ve derin bir bağ oluşturur. Bireyleri birbiri için değerli kılar. Duygusal yakınlık, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin kendilerini rahat hissettikleri bir durum değildir.

Bazen onlarla gerçek bir bağ kurmak için küçük bir istek duyarsınız ve yardım eli uzatmaya devam edersiniz ancak ne yazık ki siz ne kadar adım atarsanız atın, onlar gerçek bir yakınlık kurmaktan bir o kadar uzak dururlar. Bu durum, ya-

# DR. LINDSAY C. GIBSON

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyümek; kendinizi yalnız, şaşkın ve ihmal edilmiş hissetmenize neden olabilir. Bir yetişkin olarak ilişkilerde sınırları belirlemede, duygularınızı ifade etmekte ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanabilirsiniz.

Duygularınızla alay edilmesi ve aşağılandığınızı hissetmeniz özerklik ve yeterlilik algınızı olumsuz yönde etkileyebilir. Ebeveyninizin bu davranışlarının etkisinden nasıl zgrleşebilir ve hayatınızın kontrolünü hangi yöntemlerle geri kazanabilirsiniz? Olgunlaşmamış ve incitici davranışlara maruz kalmaya son vermek ve korkunun üstesinden gelmek ancak sizin sağlam bir adım atmanızla mümkün olabilir.

Psikiyatrist Dr. Lindsay C. Gibson, *Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin çocukları* kitabıyla Amazon'un en çok satan yazarı haline gelmiş ve kitapları 14 dile çevrilmiştir. Kitaplarıyla yüzbinlerce insanın zararlı psikolojik mirasını tersine çevirmesine ve hayatının kontrolünü geri almasına yardımcı olmuştur. Dr. Gibson'ın psikoloji alanına katkısı; danışanlarının yaşadığı kaygı, takıntı ve depresyonun genellikle duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynler tarafından uyarılan çarpık inançlar ve duygusal zorlamalardan kaynaklandığını ileri sürmesi ve fikrini kanıtlarla desteklemiş olmasıdır.