

 ***ZOR BİR AİLEDE BÜYÜMEK***

 Susan FORWARD

 Craig BARK



**TOKSİK ANNE-BABALAR KİMLERDİR?**

*Yetersiz Anne-Babalar:* Sürekli kendi problemlerine odaklanıp çocuklarını, kendilerine bakan "küçük anne- babalara dönüştürenler.

*Kontrolcüler :* Çocuklarının hayatlarına, manipülasyon yoluyla suçluluk duygusu yaratarak ve yardım amaçlı da olsa çok fazla karışarak yön verenler.

*Alkolikler:* Gerçeklerden kaçan, düzensiz ruh durumlarıyla boğuşup ezilen, bağımlılıkları yüzünden anne-babalık görevlerini yerine getiremeyenler.

*Sözel Tacizciler:* Çocuklarını sözleriyle döven; alaylı, iğneleyici ve küçümser yorumlar yapan, onları devamlı aşağılayarak demoralize eden ve özgüvenlerini çalanlar.

*Fiziksel Tacizciler:* İçlerindeki derin öfkeyi kontrol edemeyerek kendi davranışlarından çocuklarını sorumlu tutanlar, onları suçlayanlar.

*Cinsel Tacizciler:* Ahlaksızca cinsel tacizde bulunarak ya da gizlice baştan çıkartarak çocuklarının masumiyetini çalan ve bu şekilde onlara en kötü ihaneti yapanlar.

ÇOCUKLUĞUMUZDA BAŞINIZDAN GEÇEKLERDEN SİZ SORUMLU DEĞİLSİNİZ, AMA GELECEĞİNİZ İÇİN ŞİMDİ BİR ŞEYLER YAPABİLİRSİNİZ!

**NEDEN GEÇMİŞE BAKMALI?**

Anne-babalarımız her birimizin İçine zihinsel ve duygusal tohumlar ekiyorlar; biz büyüdükçe filizlenen tohumlar… Bazı ailelerde bu tohumlar sevgi, saygı ve bağımsızlık kaynağı oluyor. Maalesef birçok ailede, tohumların arasında korku, yaptırım ve suçluluk duyguları da bulunuyor. Siz büyüdükçe, birer yetişkin oldukça, o tohumlar, bahçenize zarar veren görünmez yabani otlar gibi, hayatınıza tahmin bile edemeyeceğiniz zararlar vermeye başlar.

**TOKSİK ANNE-BABA KİMDİR?**

Bütün anne-babalar zaman zaman yetersiz kalabilir. Hiçbir anne-baba çocuklarına duygusal yönden yüzde yüz fayda sağlayamaz. Anne- babaların bazen çocuklarına bağırmaları gayet normaldir. Tüm anne-babalar zaman zaman aşırı kontrolcü olabilirler. Ve çoğu anne-baba nadir de olsa çocuklarına bir iki fiske vurmuşlardır. Bu tip hatalar onları zalim ve uygunsuz birer anne baba yapmaz. Anne babalar da birer insandır ve onların da herkes gibi kendilerine özgü problemleri vardır. Ve çoğu çocuk da ara sıra öfkesini kontrol edemeyen, ama sevgi ve anlayışını da esirgemeyen anne babaları nasıl idare edeceklerini bilirler.

Diğer yandan da olumsuz ve ters davranışları çocuklarının hayatlarında sürekli ve baskıcı bir hal alan anne babalar vardır ki, en çok zarar verenler işte onlardır. Çocuğunu yetişkin çağına geldiğinde bile etkisi devam eden travma ve tacizlerle lekeleyen anne babaları toksik anne babalar olarak ifade etmekteyiz.

**Toksik anne babalar ne yapar?**

Toksik anne babaların yetişkin çocukları, küçükken dövülmüş de olsalar, fazla yalnız bırakılmış da olsalar, cinsel tacize uğramış ya da aptal muamelesi görmüş de olsalar, fazla korunmuş ya da fazla suçlu hissettirilmiş de olsalar, hemen hemen aynı semptomlardan yakınıyorlar. Özsaygıları hasar gördüğü için kendi kendilerine zarar veren davranışlarda bulunuyorlar. Bir şekilde hemen hepsi kendini değersiz, yetersiz ve sevgiye laik olmayan kişiler olarak görüyorlar.

Bu duyguların çoğu, bu kişilerin toksik anne babalarının davranışlarından, bilerek veya bilmeyerek, kendilerini sorumlu tutmalarından kaynaklanıyor.

Korunmasız bir çocukken size yapılanlardan kesinlikle sorumlu değilsiniz!

Fakat hayatınızı iyiye götürecek kararlar vermekle ve geçmişiniz hakkında bir şeyler yapmakla yükümlüsünüz!

**TOKSİK ANNE-BABALAR**

**Birinci Bölüm: Tanrısal Anne-Babalar**

**Kusursuzluk Efsanesi**

Tutarsız davranışları olan anne-babalar, çocuklarının gözünde korku saçan birer tanrılardır adeta. Bebekliğimizde gerçekten tanrısal bir yapıya sahip olan anne babalarımız bizim için her şey demektir. Onlar, hayatta kalmamızı sağlayan, ihtiyaçlarımızı karşılayan, her şeye gücü yeten yaratıklardır.

Hayatımızın ikinci ve üçüncü yıllarında kendi bağımsızlığımızı göstermeye başlarız. İki yaş sendromu ve tuvalet eğitiminde yaşanan zorluklar bu bağımsızlık sürecinin birer sonucu olarak doğabilir. Kontrolün bir kısmını da olsa ele geçirme çabalarıyla hayır kelimesine sıkı sıkı sarılırız çünkü evet demek boyun eğmektir. Özgün bir kimlik geliştirmek ve kararlılığımızı ortaya koymak için çabalarız.

Anne-babadan bağımsız bir birey olma süreci, ergenlik çağında zirveye ulaşır. Aktif bir şekilde onların değerlerini, zevklerini ve otoritelerini sorgularız. Dengeli bir ailede anne-babalar bu değişikliklerin getirdiği kaygılarla mücadele edebilirler.

Toksik anne-babalar bu kadar anlayışlı değillerdir. Tuvalet eğitiminden ergenlik çağına, isyankarlığı ve hatta fikir ayrılıklarını bile kişisel bir saldırı olarak kabul ederler.

**Tanrıları Memnun Etmenin Maliyeti**

Bir çocuğun özsaygısı zarar gördükçe bağımlılığı artar ve bağımlılığı arttıkça da anne babasının onu korumak ve ihtiyaçlarına karşılık vermek için var olduklarını düşünmeye başlar. Duygusal saldırıları ya da fiziksel tacize kabul edebilmesinin tek yolu ise anne-babasının toksik davranışlarının sorumluluğunu tamamen kendi üzerine almasıdır.

Anne-babası ne kadar toksik olursa olsun onları tanrılaştırma ihtiyacı her çocukta vardır. Bir yandan babasının onu dövmekle yanlış davrandığını kavrayabilen bir çocuk, bir yandan bu dayağı hak ettiğini düşünebilir.

Tanrısal anne-babalara olan inancın iki ana özelliği burada ortaya çıkıyor:

1. "Ben kötüyüm; annem ve babam iyi."

2. "Ben zayıf ve acizim; annem ve babam güçlü."

Kendi hayatınızın dizginlerini ele geçirebilmek için atacağınız ilk adım bu gerçekle sadece kendiniz için yüzleşmektir. (Bu cesaret isteyen bir adımdır..,)

**İnkârın Gücü**

İnkâr hem en ilkel hem de en güçlü savunma mekanizmalarından biridir, inkâr ederek yaşanılan rahatlama maalesef geçicidir ve pahalıya patlar. İnkâr etmeye devam ettiğimiz sürece hayatımızdaki stres gittikçe artar. Eninde sonunda bize baskı uygulayan bu aşırı stres sinirsel bir patlamaya yol açacaktır. Bu patlama yaşandığında, o ana kadar büyük çabalarla inkar ettiğimiz gerçeklerle yüzleşmek zorunda kalırız, inkar ettiğimiz gerçeklerle önceden, duygusal bir çökme yaşamadan önce yüzleşebilirsek, o zaman üzerimizdeki baskıdan da yavaş yavaş çok zarar görmeden kurtulmuş oluruz.

**Ölen Hakkında Kötü Söz Söylenmez**

Ölüm, tanrısallaşmış anne-babaların sonu olmuyor. Hatta daha da değer kazanmalarını sağlayabiliyor. Hayatta olan bir anne-babanın zarar vermiş olabileceğini kabul etmek ne kadar zorsa, ölen bir anne-babayı suçlamak daha da zordur. Kendisini koruyamayacak ölüyü eleştirmek, kelimenin tam anlamıyla bir tabudur. Bu yüzden ölüm, en acımasız anne-babayı bile aziz gibi görmemizi sağlar. Ölmüş anne-baba otomatik olarak tanrısallaşır.

Maalesef ölen toksik anne-babaların çocukları, geçmişlerinin duygusal kalıntılarıyla yaşamak zorundadırlar. Ölen hakkında ‘’kötü söz söylenmez" herkes tarafından bilinçsizce tekrarlanan basmakalıp bir nasihat olsa da, bu düşünce tarzı, ölen bir ebeveynle yetişkin çocuğun arasında var olan problemlerin çözümünü engeller.

**Onları Kaidelerinden İndirmek**

Tanrısal anne-babalar kural koyar, hüküm verir ve eziyet ederler. Ölü veya diri, anne-babalarınızı tanrısallaştırdığınızda hayatı onların doğrularıyla yaşamayı kabul etmiş oluyorsunuz. Acı veren duyguları hayatınızın bir parçası olarak kabul ediyorsunuz, hatta bazen bu duyguların sizi güçlendirdiğini iddia ediyorsunuz. Buna son vermenin zamanı geldi.

Toksik anne-babalarınızı dünyaya indirdiğinizde, onlara gerçekçi gözlerle bakmaya cesaret edebildiğinizde, aranızdaki ilişkinin güç dağılımını da dengelemeye başlamış olacaksınız.

**İkinci Bölüm: Sırf Öyle Demek İstememiş Olman,**

**Sözlerinin Beni Yaralamadığı Anlamına Gelmez "**

**Yetersiz Anne-Babalar**

Çocuklar ellerinden alınamayacak haklara sahiptirler; beslenmeli, giydirilmeli, barındırılmalı ve korunmalıdırlar. Bu fiziksel hakların yanında duygusal açıdan da doyurulmaya, saygı görmeye ve özsaygılarını besleyecek bir şekilde yetiştirilmeye hakları vardır. İyi bir terbiye edinirken hatalar yapmalı ve herhangi bir duygusal veya fiziksel tacize uğramadan yetiştirilmelidirler.

Her şeyden önce çocukların çocuk olmaya hakları vardır, ilk yıllarını oyun oynayarak, spontane ve sorumsuzca geçirmeye de. Doğal olarak, çocuklar büyüdükçe, sevecen anne-babalar onlara küçük sorumluluklar yükleyerek olgunlaşma süreçlerini besleyeceklerdir. Ama yüklenen bu sorumluluklar, hiçbir zaman onların çocukluklarından çalmamalıdır.

**Dünyada Var Olmayı Nasıl Öğreniriz?**

Çocuklar sözel ve sözel olmayan tüm verileri bir sünger gibi çeker, kendilerinde toplarlar. Anne-babalarını dinler, onları izler ve hareketlerini taklit ederler. Sadece aile yaşantısı içerisinde var oldukları ve dış dünyayı tanımadıkları için, evde kendileri ve genel olarak insanlar hakkında öğrendikleri her şey beyinlerine işler, evrensel doğruları haline gelir. Çocuk kendi kimliğini, özellikle cinsel kimliğini tanımlamaya çalışırken, anne- babasından gördüklerinden yola çıkar.

**Anne-babaların görevleri:**

**1.** Anne-babalar çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaklar.

**2.** Çocuklarını fiziksel zarara karşı korumalılar.

**3.** ihtiyaçları olan sevgi, ilgi ve şefkati çocuklarına sağlamalılar.

**4.** Çocuklarını duygusal zarara karşı korumalılar.

**5.** Çocuklarına ahlaki değerler kazanmaları konusunda yol göstermeliler.

Bu beş ana görev başarılı bir anne-babanın temelini oluşturur. Toksik anne-babaların çoğu ilk maddeyi dahi yerine getiremezler. Çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayamadıkları gibi birçoğu onların bakımına ve desteğine muhtaçtır.

**Görünmez Çocuk**

Tüm enerjilerini kendi fiziksel ve duygusal varoluşları için harcayan anne-babalar, çocuklarına hep aynı mesajı gönderirler: " Duygularının hiçbir önemi yok. Önemli olan sadece benim varlığım." Yeterince ilgi ve değer görmeyen bu çocuklar, kendilerini yavaş yavaş görünmez hissetmeye başlarlar; sanki yaşamıyorlardır.

Çocukların öz değer duygusunun gelişebilmesi için ihtiyaç ve duygularının anne-babaları tarafından fark edilmesi, geçerli kılınması gerekir.

**Ortadan Kaybolan Anne-Baba**

Şimdiye kadar hep duygusal yönden çocuklarını ihmal eden anne-babalardan bahsettik. Ortadan kaybolan anne-babaların verdiği zarar da kendi başına büyük problemler yaratabiliyor.

Aslında mutlu boşanma diye bir şey gerçekten yok. Boşanma bazen en iyi çözüm olsa da her zaman için aile fertlerinin tümünü bir şekilde etkiliyor. Boşanan anne-babaların aslında eşlerinden ayrıldıklarını fakat ailelerini boşamayacaklarını anlamaları gerekiyor. Hayatlarını alt üst eden bir boşanma sürecinden geçseler bile anne- babaların, çocuklarına karşı sorumlulukları aynı şekilde devam eder, bu durumun çocuklarını terk etmeleri için bir açık kapı olmadığını bilmeleri gerekir.

Bir anne ya da babanın evden ayrılması ve kendini çekmesi, bir çocuğun hayatında ciddi bir çöküntü ve boşluk yaratır. Unutmayın ki, çocuklar aile içerisinde ortaya çıkabilecek her türlü tatsızlıkta kendilerini suçlarlar. Boşanmış anne-babaların çocukları kendilerini özellikle suçlu hissederler. Ortadan kaybolan bir anne-babanın çocukları, hayatları boyunca acısını çekecekleri bir darbe yemiş olurlar, görünmezlik hisleri pekişmiş olur.

 **Aslında Yapmadıkları Acı Verir**

Bir anne-baba çocuğunu dövüyorsa ya da devamlı azarlıyorsa, çocuğun maruz kaldığı tacizlerin zararlarını teşhis etmek kolaydır. Fakat yetersiz ve problemli anne-babaların toksik değerlerini belirlemek oldukça zordur. Bir anne-baba çocuğuna yaptıklarıyla değil de yapmadıklarıyla zarar vermişse, o çocuklar büyüdüklerinde hayatlarındaki problemlerle anne-babalarının davranışları arasındaki ilişkiyi göremezler, var olan bağlantıları inkar ederler.

İşimizi zorlaştıran bir başka etken de toksik anne-babaların çoğunlukla kendilerinin acınacak durumda olmalarıdır. Çaresiz ve sorumsuz çocuklar gibi davranan bu anne-babaların çocukları onları adeta kanatları altına almışlardır. Her fırsatta onları korurlar.

Yetersiz bir anne-babanın yetişkin çocuğuysanız, altında ezildiğiniz sorumluluklara ve suçluluk duygusuna bir alternatif bulmanız, bu duygulardan kurtulmanız mümkün değil. Onların dengesizlikleri sizin yaşam tarzınız haline gelmiştir ama bu yolu siz geçmediniz.

Artık bir seçme şansınız var. Çocukluğunuzu yaşayamadan üzerinize birçok sorumluluğun yüklendiğini itiraf edin. Bu sorumlulukların ağırlığı altında hayat enerjinizin haksız yere azaldığını kabul edin. Kendinize bu şansı tanırsanız, birden varlığının farkında olmadığınız bir hayat gücü rezervine kavuşacaksınız. Bu hayat gücünü şimdiye kadar toksik anne-babanız için harcadınız. Artık bu güçten yararlanma sırası sizde.

**Üçüncü Bölüm: "Neden Kendi Hayatımı Yaşamama İzin Vermiyorlar?"**

**Kontrolcüler**

**"Senin İyiliğin İçin"**

Aslında kontrol kelimesi kötü bir kelime olmak zorunda değil. Bir anne üç yaşındaki çocuğunun caddeye atlamasını önlemek için elinden tutarsa anneye kontrolcü değil tedbirli anne deriz. Çocuğunun korunma ihtiyacından yola çıkarak gerçekçi bir şekilde ona yol gösteriyor, rehberlik ediyor.

Yerinde on yıl sonra çocuk karşıdan karşıya geçmeyi öğrendikten sonra da anne hala elinden tutuyorsa o zaman fazla, gereksiz kontrol haline dönüşür.

Anne-babaları tarafından denemeye, araştırmaya, yönetmeye, denerken yanılmaya ve bu yolla öğrenmeye teşvik edilmeyen çocuklar, çoğunlukla kendilerini yetersiz ve çaresiz hissederler. Evhamlı anne babaların yetiştirdiği çocuklar büyüdüklerinde evhamlı, ürkek bireyler olup endişe dolu hayatlar sürerler. Bu yüzden de anne-babalar; hayatlarını yönetmeye, her işlerine karışmaya devam ederler, İhtiyaç duyulmama korkusu, kontrolcü anne-babaların çocuklarının acizliğini teşvik etmelerine yol açar. Çocukları büyüyüp evden ayrılınca hissedecekleri kaybın önüne geçmeye çalışırlar.

Kontrolcü anne-babaların kimlikleri anne-babalık görevleriyle öyle özdeşleşmiştir ki, çocuklarının bağımsızlıklarını kazanmasını bir ihanet, terk edilme olarak nitelendirirler.

**Neden annemle babama taviz veriyorum.**

Gücün göstergesi olan para, kontrolcü anne-babaların da demirbaş aletidir. Birçok toksik anne-baba, maddi imkânlarını kullanarak çocuklarını kendilerine bağımlı hale getirirler.

**"Sen hiçbir şeyi beceremez misin? "**

Birçok toksik anne-baba, erişkin çocuklarına çaresiz ve yetersiz muamelesi yaparak onları kontrol etmeye devam ederler.

**Çıkarcı Kişiliklerin Zulmü**

Kontrolün diğer bir etkili biçimi de manipülasyondur. Manipülasyon kullanan çıkarcı kişilikler, asıl amaçlarını gizli tuttukları halde isteklerine ulaşan bireylerdir.

Hepimiz belirli derecelerde manipülasyon metodunu kullanırız, isteklerimizi açıkça söyleme cesaretini maalesef gösteremeyiz ve bu yüzden çeşitli gizli kapaklı yollara başvururuz. Çocuklar da bizim onları kullandığımız kadar bizi kullanırlar. Aslında manipülasyon çok da kötü bir şey değildir. Hatta insanların iletişim tarzlarından biridir diyebiliriz.

Fakat özellikle bir anne-baba-çocuk ilişkisinde çocukları kontrol etme amacıyla kullanılan bir alet haline geldiğinde, manipülasyon fazlasıyla yıkıcı, zarar verici bir hal alır. Bu anne-babalar gerçek çıkarlarını hep gizli tuttukları için çocukları da devamlı bir şaşkınlık, kafa karışıklığı içerisinde büyürler. Kontrol edildiklerinin farkındadırlar ama bunun nasıl yapıldığını çözemezler.

**" Neden Hep Yardım Etmek Zorunda? "**

Toksik manipülatörlerin en sık rastlananı yardımcı anne-babalardır. Çocuklarını büyütürken onlara bağımsızlıklarını kazandırtmaya çalışacaklarına, devamlı müdahale ederler ve yetişkin hayatlarında da çocuklarının " ihtiyaçlarını" karşılamaya devam ederler. Bu manipülasyon, genelde iyilik ve yardım kimliğine bürünmüş fakat aslında istenmeyen bir müdahale davranıştır.

**Melankoli Bayramı**

Manipülatör anne-babaların en toksik olduğu zamanlar, genelde özel gün ve bayramlardır. Birçok insan, zaten var olan aile içi dinamikleri şiddetlendiren bu özel günleri beklerken, tatil geliyor diye sevineceğine yoğun endişe duyarlar.

**"Neden Hiç Kardeşine Benzememişsin? "**

Birçok toksik anne-baba iki kardeşi birbiriyle kıyaslar ve mağdur kardeşi yeteri kadar çabalamamakla suçlar. Bu davranış o çocuğu anne-babanın her dediğini yapmaya yönlendirir, sadece onların takdirini ve dolayısıyla sevgisini, şefkatini kazanabilmek için. Genelde bağımsızlıklarını kazanmaya, kendi bireyselliklerini kanıtlamaya başlamış çocuklara karşı gösterilen bu davranış, aile dengesinin bozulmasından çekinen anne-babalar da görülür.

**Asi Gençlik**

Toksik anne-babaların yılmak bilmeyen, sindirici, suçluluk verici ve köstekleyici davranışlarıyla kontrol edildiğimiz zaman, ya teslim oluruz ya da baş kaldırırız. Savunma mekanizmaları olarak adlandırabileceğimiz her iki davranış biçimi de aslında olaylardan kendimizi ruhsal olarak ayırmaktır. İsyan ettiğimizde her ne kadar yapılan davranışı kınıyor gibi görünsek de, aslında anne-babalarımızın hareketleri yüzünden baş kaldırdığımız için sanki biz teslim olmuşçasına hala bizi kontrol etmeye devam ederler.

**Mezardan Kontrol**

Birçok insan kontrolcü anne-babası ölürse kurtulacağını düşünür. Halbuki anne-babalarımızdan bize uzanan psikolojik göbek bağı, kıtalar arası etkisini koruduğu gibi yaşadığımız dünya üzerindeki gücünü mezardan da gösterir.

**Bağımsızlaşamayan Kimlik**

Kendi hayat ve kişilikleriyle sorunu olmayan anne-babalar, çocuklarını kontrol etme gereği hissetmezler. Bu bölümde tanıştığımız toksik anne-babalar İse kendi tatminsizlikleri ve terk edilme korkuları doğrultusunda hareket ederler. Çocuklarının bağımsızlıkları onlar için sanki vücutlarından bir parça kopacakmışçasına acı verir. Toksik anne-babalar kızlarının veya oğullarının, büyüdükleri halde kendilerini birer çocuk gibi hissetmelerini sağlayabildikleri sürece kontrolü elde tutacaklardır.

Sonuç olarak bu yetişkin çocukların kimlikleri de karmaşık olarak gelişir. Kendilerini anne-babalarından ayrı birer bireyi gibi görmekte zorlanırlar. Kendilerini güçsüz ve beceriksiz hissederler.

Her anne-baba, çocuğu kendi hayatının dizginlerini eline alana kadar yaşamını yönetir. Normal ailelerde ergenlik çağının ardından bu geçiş süreci tamamlanır. Toksik ailelerde ise bu sağlıklı değişim bazen hiç tamamlanamaz.

**Dördüncü Bölüm:" Bu Ailede Hiç Kimse Alkolik Değil"**

**Alkolikler**

Alkolikleri "Büyük Sır" rı tanımlayan üç temel özellik şudur:

1. Alkolik olan kişi, hastalığı ne kadar açık olursa olsun durumunu inkar eder. Diğer aile fertlerini mağdur eden, korkutan ve utandıran davranışlardan bulunduğunda dahi, alkolik olduğunu itiraf edemez.

2. Alkolik kişinin eşi ve ailenin diğer fertleri de problemi görmezlikten gelirler, içki içen adına çeşitli mazeretler üretirler: " Annen biraz rahatlamak için içiyor ", " Babanın ayağı halıya takılmış" vb.

3. Dış görünüşte oluşturulan bir " normal aile" imajı vardır. Aile fertlerinin hem birbirlerine hem çevrelerine oynadıkları bir oyundur aslında bu.

İşte bu "normal aile" oyunu çocuklarda çok derin yaralar açar. Kendi duygu ve gözlemlerini inkar etmek zorunda bırakır. Ne düşündüğü ve hissettiği hakkında devamlı yalan söylemek zorunda kalan bir çocuğun güçlü bir özgüven geliştirmesi imkansızdır.

Yetişkin bir birey olduğunda da kimsenin ona inanmayacağı konusunda duyduğu endişe ilişkilerini etkiler, hiçbir ortamda rahatça bir fikir beyanında bulunamaz. Bu çocuklar büyüdüklerinde insanlardan kaçan, utangaç kişiler olurlar.

Çocuk ailenin sırrını bir şekilde açığa çıkaracağı korkusuyla yaşar. Bu yüzden arkadaş edinmemeye çalışır, kendini izole eder, yalnız kalır. Bu yalnızlık aileye daha da bağlanmasını ve çarpık bir sadakati beraberinde getirir.

**Görünmeyen Küçük Çocuk**

Alkoliklerin yaşadığı evlerde hastayı iyileştirmek ve gün içerisinde yaşananları örtbas etmek için o kadar çok enerji harcanır ki genelde bu ailelerde bir çocuğun günlük ihtiyaçlarını dahi karşılamaya zaman yoktur. Yetersiz anne-babaların çocukları gibi alkoliklerin çocukları da, çoğu zaman kendilerini görünmez hissederler. Aslında evdeki yaşantı ne kadar problemliyse, çocukların da o kadar çok duygusal desteğe ihtiyacı vardır.

**"Hiç çocuk olamadım"**

Rol karmaşası bütün toksik anne-babaların ailelerinde oluşan bir sonuç. Alkolik bir anne ya da babanın bulunduğu bir ailede hasta, ihtiyaç ve tavırlarıyla devamlı olarak çocuk rolünü üstlenmiş olur. Bu aile ferdinin o kadar çok desteğe ihtiyacı vardır ki, ailede başka bireylerin çocuk olabilmesine yer yoktur.

**"Neden tekrar tekrar aynı yere dönüyorum?"**

Alkolizmle yaşayan bir ailenin genelde normal kabul ettiği diğer öğeler ise şiddet ve fiziksel/duygusal işkencedir. Alkolik anne-babaların çocukları dayanılmaza dayanma konusunda yüksek bir hoşgörüye sahip olurlar.

**Kadeh Dostu**

Alkolik anne-babaların çocuklarının dörtte biri alkolik. Bu gençlerin çoğuna, çok küçük yaşta, alkolik bir anne ya da baba ilk alkol deneyimlerini yaşatmış. Birlikte içiyor olmak çocuk ve ebeveyn arasında özel ve gizli bir ilişki oluşturuyor. Bu özel ilişki de çocukta, aralarında bölünmez bir bağ oluşmuş hissi yaratıyor. Maalesef alkolik ailelerde o çocuğun yaşayabileceği tek sevgi dolu ilişki de, bu kadeh dostluğu olabiliyor.

Alkolik anne-babaların yetişkin çocuklarına kalan miras öfke, depresyon, mutsuzluk, umutsuzluk, şüphe, ciddi derecede sorumluluk duyma ve kırık ilişkiler olunca da bu çocukların başka türlü davranması beklenemez. Bu sorunlarla mücadele etme yöntemi de aslında aileden kalan bir miras: İçki.

**Kimseye Güvenme**

Hayatlarındaki ilk ve en önemli ilişki onlara sevginin acı verebileceğini öğrettiği için alkolik anne-babaların yetişkin çocukları insanlara duygusal olarak yaklaşmaktan çekinirler. Alkolik anne-babaların yetiştirdiği çocuklar, genellikle kendi içsel problemleri yüzünden duygusal olarak açık ve dürüst olamayan insanlarla ilişki kurmayı tercih ederler. Böylece büyüyen çocuk kendi korkularıyla yüzleşmek zorunda kalmadan tanıdık gelen bir ilişki kurmayı ve yürütmeyi başarabilir.

Kıskançlık, sahiplenme ve şüphe duyma alkolik anne-babaların yetişkin çocuklarının hayatlarında görülen ana temalardır.

**"Hepsi senin suçun"**

Her anne-babanın değişken davranışları olabilir fakat" bir gün doğru,ertesi gün hata" sendromu tüketilen alkolle doğru orantıda artar. Oyunun kuralları beklenmeyen bir anda ve hiç bir nedene bağlı olmadan değiştiği için, çocuk da kendisini devamlı yetersiz hisseder. Anne ya da baba eleştiriyi bir kontrol aracı olarak kullanır. Çocuk ne yaparsa yapsın eleştirecek bir şey bulacaktır. Anne-baba kendi yetersizliğinin getirdiği mutsuzluğu ve hayatında kötü giden her şeyin acısını sinsi bir şekilde çocuktan çıkarır.

Alkolik ailelerde günah keçisi rolünü genelde çocuklar üstlenir. Bazıları bu negatif İmajlarını destekleyecek şekilde kurar hayatlarını. Bazıları da gerek duygusal gerekse fiziksel semptomlarla kendilerini cezalandırırlar.

**Altın Çocuk**

Bazı alkolik anne-babaların çocukları günah keçisi rolünü üstlenirken, bazıları da ailenin kahramanı, altın çocuğu olurlar. Üstlenmek zorunda kaldığı büyük sorumluluklara karşı gösterdiği başarı için, gerek aile fertleri gerek eş dost tarafından iltifata boğulurlar. Yaratılan bu pozitif ortam çocuk için daha sağlıklı gibi görünse de aslında içinde bulunduğu duygusal yoksunluk ve başı boşluk çocuğun içinde benzer kâbuslar oluşturabilir. Çocuk hayatı boyunca ulaşılması imkansız hedefler uğrunda kendine zarar verici bir çaba sarf eder.

**" Kontrol hep benim elimde olmalı"**

Alkolik bir ailede büyüyen çocuklar hayatları boyunca değişken durum ve insanlarla uğraşmak zorunda kalmışlardır. Bu değişkenliğe gösterdikleri bir reaksiyon olarak büyüdüklerinde içinde bulundukları ortamları ve etrafındaki insanları kontrol etme ihtiyacı oluştururlar.

**" Ne Cüretle Annene Sarhoş Dersin!"**

Ailede içmeyen ebeveyne " mümkün kılan" ya da "duygusal bağımlı" eş olarak hitap edilir.

Bu eş, alkolik ebeveynin çektirdiği ıstırap ne kadar acı verse de bir yandan onun içmeye devam etmesini mümkün kılar. Duygusal bağımlı eşler durumlarını kabul ederek birbirlerine hep destek olacaklarını ilan ederler. Bir yandan şikayet ve dırdır edip sızlansalar da, tehditlerde bulunup Ültimatom verseler, yalvarıp yakarsalar da herhangi bir değişiklik yaratabilecek yaptırımı uygulayacak gücü kendilerinde bulamazlar.

**Burada Mutlu Son Yok**

Alkolik ailelerin hikâyeleri masallarda olduğu gibi mutlu sonla bitmez. En iyi ihtimalle alkolik anne ya da baba hastalığını kabul eder, bir tedavi programına yazılır ve içkiyi bırakır. Size çektirdikleri acılarla yüzleşir ve geçmişinizin sorumluluğunu üstlenirler. Sevgi dolu anne babalar olmaya çalışırlar.

Maalesef çoğu zaman bu ideal sonuca ulaşılmaz. İçki, inkâr ve gerçekleri çarpıtma, ebeveynlerden biri ya da her ikisi ölene kadar devam eder. Birçok yetişkin çocuk, ailelerinin birdenbire düzeleceği umuduyla yaşar, fakat bu umuda bağlanmak sonunda daha da büyük bir hayal kırıklığına ve yıkıma yol açar.

Alkolik bir anne-babanız varsa hayatınızı kontrol altına alabilmenin tek yolu kendinizi değiştirmeye çalışmaktır; ailenizi değil. Kendi ruhsal sağlığınız anne-babanıza bağlı olmak zorunda değil. Anne-babanız oldukları gibi kalsalar bile siz çocukluğunuzun travmalarından ve yetişkin hayatınız üzerindeki yönetim gücünde kurtulabilirsiniz. Sadece bu uğurda çok çaba sarf etmeniz gerekir.

**Beşinci Bölüm: " Bütün Çürükler içimde"**

**Duygusal Tacizciler**

Söz acıtmaz derler ama doğru değil. Hakaret, onur kıran, azarlayan, küçük düşüren davranışlar ve kırıcı eleştiriler, çocuklara kendileri hakkında olumsuz mesajlar gönderir. Bu olumsuz girdiler, çocukların yetişkin hayatlarında da dramatik sonuçlar doğurur.

**Acımasız Sözlerin Gücü**

Birçok anne-baba arada sırada çocuklarına küçük düşürücü sözler söylemiştir. Buna genelde sözel taciz diyemeyiz. Fakat bir çocuğun dış görünüşü, zekâsı, becerileri ve insan olarak değeri hakkında sık sık yapılan sözel ataklar, sözel tacizin tanımına girer.

Kontrolcü anne-babalar gibi sözel tacizcilerin de iki farklı saldırı şekli vardır. Bazıları açıkça ve kötü niyetli bir şekilde çocuklarını aşağılarlar. Çocuklarına devamlı aptal, işe yaramaz ya da beceriksiz diyebilirler. Bazıları keşke hiç doğurmasaydım seni diye bağırırlar. Çocuklarının hislerini hiçe sayarlar; eleştirilerinin çocuklarının özsaygıları üzerinde yaratabileceği uzun vadeli zararları düşünemezler.

Bazıları da dolaylı yoldan çocuklarını taciz ederler; iğneleyici, alaycı ifadeler kullanırlar, çocuklarını aşağılayıcı takma isimlerle çağırırlar. Bu anne-babalar çoğunlukla davranışlarını, oluşturdukları mizah perdesinin arkasına saklarlar.

**"Senin iyiliğin için söylüyorum"**

Birçok anne-baba yol gösterme etiketi altında sözel tacizde bulunurlar. Hareketlerini ve eleştirilerini haklı çıkarmak amacıyla, "daha iyi bir insan olman için yardımcı olmaya çalışıyorum" gibi sözler söylerler. Eğitim maskesi arkasına saklanan bu tacizi, çocukların fark etmesi de çok zordur.

**Rekabet Eden Anne-Baba**

İnsanın kendi yetersizliklerini örtbas etme amacıyla başkalarını eleştirmesi, kısa sürede iki kişi arasında ciddi bir rekabete dönüşür.

Ruh sağlığı yerinde olan anne-babalar, büyüyen çocuklarının becerilerini sevinç ve heyecanla karşılarlar. Rekabet eden anne-babalar ise kendilerini yoksun hissederler, endişe duyarlar, hatta bazen bu durumdan korkarlar. Duygularının sebeplerini bilmedikleri halde hissettiklerinden çocuklarını sorumlu tutarlar.

Devamlı rekabet içerisinde olan anne-babalar, aslında kendileri çocukluklarında yoklukla mücadele etmiş bireylerdir. Yiyecek, giyecek ya da sevgi bulmakta zorlanmış olan bu insanlar hala bir şeylerin yetmeyeceği korkusuyla yaşarlar. Kendi anne-baba ya da kardeşleriyle yaşadıkları rekabeti çocuklarıyla yaşatmaya devam ederler. Bu haksız rekabet de çocukları üzerinde aşırı baskı oluşturur.

**Hakaretlerle Damgalanmış**

Sözel tacize başvuran bazı anne-babalar, herhangi bir açıklamanın arkasına saklanmadan sanatlarını icra ederler. Çocuklarını acımasız hakaretlere, aşağılayıcı takma isimlere maruz bırakırlar. Bu anne-babalar ne çocuklarına yaşattıkları acıya ne de açtıkları yaralara karşı duyarlıdırlar. Bu tür hakaretler çocuklarının öz değerlerinde ciddi psikolojik yaralar oluşturur, onları hayat boyu acı duyacakları bir şekilde damgalar.

**Mükemmeliyetçi Anne-Babalar**

Sözel saldırıyı başlatan diğer bir yaygın neden ise çocuklardan kusursuz olmalarını beklemektir. Çocuklarına hakaretlerde bulunan anne-babaların birçoğu yüksek başarı elde etmiş fakat kariyerlerinin getirdiği stresi eve taşıyan, acısını evdeki aile fertlerinden çıkaran insanlardır.

Mükemmeliyetçi anne-babalar, çocuklarının mükemmel çocuklar olmalarını sağlayabilirlerse gerçekten mükemmel bir aileye kavuşacakları hayaliyle yaşarlar. Kendileri sağlayamadıkları istikrarı çocuklarından bekler, aile dengesini kurma ve sağlamlaştırma yükünü onlara yüklerler. Doğal olarak çocuk bu konuda başarısız olunca da ailenin günah keçisi rolünü üstlenir. Bir kez daha, bir suç ve başarısızlığın sorumluluğu çocuğa bildirilir.

Toksik anne-babalar çocuklarına ulaşamayacakları hedefler koyar ve devamlı oyunun kurallarını değiştirirler.

**"Sen" "Ben "Olunca**

Çocukların arkadaşlarından, öğretmenlerinden, kardeşlerinden ve diğer aile fertlerinden işittikleri aşağılanmalar ne kadar büyük yaralar açarsa açsın karşılarında en savunmasız, en tenkide açık hissettikleri kişiler anne-babalarıdır. Anne-babalar çocuklarının dünya merkezidir ve her şeyi bildiklerini düşündüğünüz anne-babalarınız sizin hakkınızda kötü şeyler söylüyorlarsa demek ki söyledikleri doğru olmalı.

Sözel taciz bir yandan insanın kendisini yetenekleri olan, sevilmeye layık ve değerli bir varlık gibi görebilmesini engellediği gibi bir yandan da hayatı boyunca yaşayabilecekleri kötülüklerin, olumsuzlukların, başarısızlıkların ön habercisi oluyor.

**Altıncı Bölüm:" Bazen Çürükler Dışımda da Olabiliyor"**

**Fiziksel Tacizciler**

Birçok insan hala anne-babaların çocuklarını dövmeye hakları olduğuna, hatta dayağın bir sorumluluk olduğuna inanıyor. " Kızını dövmeyen dizini döver" gibi birçok atasözü, dayağın doğru ve gerekli bir yetiştirme metodu olduğunu savunuyor.

Fiziksel istismar" tekme, yumruk, ısırma, dövme, bıçaklama, kemer ya da farklı aletlerle vurma gibi fiziksel zararlar ve bu hareketlerin oluşturduğu çürük, yanık, kesik ve kırık gibi sonuçların tümüne" verilen addır, iz bıraksa da bırakmasa da çocuğa ciddi fiziksel acı veren her türlü kötü muamele.

**Neden birçok anne-baba çocuklarını döver?**

Çocuklarını döven anne-babalarda benzer özellikler bulunmaktadır. Öncelikle bu kişilerin itki kontrolünün olmadığı görülür. Çocuklarına fiziksel olarak zarar veren anne-babalar, ne zaman olumsuz duyguların ön plana çıktığı bir ruh hali içerisine girseler boşalmak için çocuklarına saldırırlar. Çocuklarına verdikleri zararın farkında olmazlar. Stresle savaşmak için geliştirdikleri bir yöntem sanki çocuklarını dövmek. Hissettikleri itki, itici güç ve yaptıkları, yani dayak, ayrılmaz bir bütün onlar için.

Çocuklarını döven anne-babaların çoğu, kendileri de çocukken dayak yemişlerdir. Yetişkin birer birey olduklarında da çocukluklarında ne öğrendilerse onu uygularlar. Küçük yaşta duygularla özellikle öfkeyle başa çıkmanın tek yolunun şiddete başvurmak olduğunu öğrenmişlerdir.

Bu anne-babaların birçoğu kendileri yetişkin birer birey olduklarında bile hala duygusal olarak çocuk kalmışlardır.

Fiziksel istismarda bulunan anne-babaların alkol ya da uyuşturucu bağımlılığı da olabilir. Tek neden olmasa da, itki kontrolündeki başarısızlığın en önemli etkenlerinden biri de bu kimyasal bağımlılıklardır.

Bu anne babaların en kötüleri adeta onlara işkence yapabilmek için çocuk sahibi olmuş kişilerdir. Çoğu normal gibi görünen, konuşan ve hareket eden insanlardır, ama özlerinde bizlere insanlığımızı veren duygu ve karakteristiklerden uzak birer canavarlardır.

**Pasif İstismarcılar**

Şu ana kadar neredeyse tamamen çocuklarını aktif olarak istismar eden anne ya da babalardan bahsettik. Maalesef ev halkının içerisinde sorumluluğun bir kısmını üzerine alması gereken bir kişi daha var: kendi korkularını yenememiş, bağımlılıklarıyla yaşayan veya aile dengesini korumaya çalışan, bir yandan da istismarın devam etmesine izin veren anne ya da baba. Bu anne-babalar da pasif istismarcılardır.

Acizliğinin altında ezilmeyi tercih eden pasif anne ya da baba, suç ortaklığını daha kolay inkar edebilir. Koruyucu rolünü üstlenen ve pasif anne ya da babanın davranışlarına açıklık getirmeye çalışan çocuk da böylece her iki ebeveynin de anne babalıktan sınıfta kaldığını inkâr edebilir.

Yetişkin çağına ulaşmış birçok dayak kurbanı, dövmeyen anne-babayı mazur görür. Çünkü onu da yapılan işkencenin bir parçası olarak düşünür.

**Dayak ve Sevgi- Şaşırtıcı Bileşim**

Dövülen çocuklar, oldukça tuhaf bir keyif ve işkence İkilisine maruz bırakılırlar. Bir anne-baba bir yandan çocuğunu döverken bir yandan da ona sevgi sözü veriyorsa, aralarında koparılması çok zor ve çocuk gelişimine aykırı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi gelişir. Bir çocuğun dünyası oldukça küçüktür, bakış açısı dardır. Ne kadar işkence yaparsa yapsın, bir anne-baba çocuk için hala tek sevgi ve teselli kaynağını oluşturur. Dövülen bir çocuk hayatı boyunca ihtiyaç duyduğu anne-baba sevgisini arar.

**Dönüm Noktası**

İstismara uğramış her çocuğun içinde hışımla kaynayan bir kazan vardır. Dövülüp, küçük düşürülüp, hakarete uğrayıp, korkutulup, iftiralara ve suçlamalara maruz kalıp da kızmamak mümkün değil. Maalesef İstismara uğramış bir çocuk kızgınlığını serbest bırakmamayı öğrenmemiştir. Yetişkin bir birey olduğunda da, içinde sakladığı bu öfkenin bir çıkış noktası bulması gerekir.

Sonuç olarak çocuklarında anne-babalarından dayak yemiş yetişkinler, güvensizlik, endişe, korku ve öfkelerinden kurtulabilir, anne-babalarıyla aralarındaki tarif edilemez bağı koparabilirler.

**Yedinci Bölüm: En Büyük İhanet**

**Cinsel Tacizciler**

Ensest, çocukla anne-baba arasındaki en temel güven duygusuna ihanet.

**Ensest Nedir?**

Bir çocuğun dudakları, göğüsleri, genital bölgesi, anüsü veya vücudunun herhangi bir bölgesine, cinsel arzuları uyandırmak amacı güden bir şekilde dokunulduğunda, bu cinsel istismara girer. Ve çocuk saldırganı bir aile ferdi olarak algılıyorsa (saldırganın mutlaka bir akrabası olması gerekmez, üvey anne ya da baba da olabilir), bu ilişkiye ensest tanımı konabilir.

Banyo ya da giyinme sırasında bir çocuğun gözetlenmesi, çocuğun önünde ya da ona yöneltilmiş cinsel yorumlar ve baştan çıkartma hedefi olan sözler de, aslında cinsel istismarın tanımı içine giriyor. Bu tür davranışlar çocuk kurbanlarını aynı çaresizlik içinde bırakabiliyor, cinsel tacize uğramış kişilerin yaşadığı psikolojik bulguların benzerlerini gösterebiliyor.

Ensest Mitleri (Yanlış Bilinenler)

* Çok nadir gerçekleşen bir olaydır.
* Sadece yoksul ve eğitimsiz ailelerde ya da kırsal kesimde vardır,
* Ensest yapan saldırganlar sosyal ve cinsel sapıklardır,
* Ensest mahrumiyetten doğan fiziksel bir reaksiyondur.
* Çocuklar, özellikle genç kızlar, tahrik ederler. Cinsel tacize uğradıklarında onlar da bir pbrça suçludur.
* Ensest hikayelerinin çoğu doğru değil. Çocukların kendi cinsel arzularım tatmin etmek amacıyla kurdukları fanteziler.
* Çocuklar daha çok tanıdıkları değil tanımadıkları yabancılar tarafından cinsel istismara uğrarlar.

Birbirine karşı açık davranan, açık konuşan, sevgi dolu, fertleri arasında başarılı iletişim kurmayı başarmış ailelerde ensest olmuyor. Aksine ensest bünyesinde gizlilik, duygusal bağımlılık ve stresin çok, saygının az olduğu ailelerde baş gösteriyor.

**Çocuklar Neden Anlatmaz**

Ensest kurbanlarının yüzde doksanı yaşamakta oldukları ya da geçmişte yaşadıkları ensesti kimseye anlatmazlar. Çoğu sadece kendisi incinmek istemediği için değil, tacizci anne ya da babanın başını derde sokarak aileyi dağıtıyor olmanın sorumluluğunu üzerlerine almak istemedikleri için konuşmazlar.

**İnandırıcılıkta Eksiklik**

Cinsel tacize uğrayan çocuklar, deneyimlerinin en başında, inandırıcılık konusunda saldırganlara karşı dezavantaja sahip olduklarını fark ederler. Bir yetişkin bir çocuktan her zaman daha inandırıcı, hele bir de o yetişkin, hayatta belli bir başarı edinmiş bir kişilikse, çocuklar arasındaki inandırıcılık aralığı iyice açılmış oluyor.

**"Kendimi kirlenmiş hissediyorum."**

Ensest kurbanları, saldırganın yaptıklarının utanç verici bir şey olduğunu hissederler ve kendilerini kirlenmiş hissederler, duygusal olarak kendilerini toplumdan izole ederler.

Bu yalnızlık, genelde kurbanın saldırganına geri dönmesine neden olur, Taciz ne kadar sapıkça olursa olsun kurbanın ihtiyacı olan ilgiyi ona sadece saldırgan vermektedir. Eğer kurban ensest sırasında herhangi bir cinsel tatmin yaşadıysa utancı daha da artar.

Ensest kurbanlarında sıkça görülen bir başka duygu da babayı anneden uzaklaştırıyor olmanın getirdiği suçluluk duygusudur.

**Anlamsız Kıskançlık: "Sen Benimsin"**

Ensest, kurbanla saldırganı anlamsızca kuvvetli bir şekilde birbirine bağlar. Özellikle baba-kız ilişkisinde ensest, babanın kızının erkek arkadaşlarını aşırı derecede kıskanmasına yol açar. Sadece kendisine ait olduğu mesajını vermek amacıyla kızını dövebilir, ona hakaret edebilir.

**Yanardağı kapamak**

Birçok kurban için yaşadıkları travmadan kurtulmanın tek yolu, ensesti bllinçaltlarının en diplerini itmektir. Yıllar sonra yaşanan bir olay, bilinçaltına atılan detayları tetikler ve ensest yüzeye çıkmaca başlar.

**İki kişilikli hayat**

Ensest kurbanları küçük yaşta rol yapmayı öğrenirler. İç dünyaları dehşet, şaşkınlık keder ve yalnızlıkla kaplıdır, bu yüzden, dış dünyayla olan ilişkilerini sürdürebilmek için sahte bir kimlik geliştirir, her şey normalmiş gibi davranırlar.

**Sessiz suç ortağı**

Saldırgan ve kurban, aralarındaki sırrı gizli tutabilmek için rol yapmayı öğrenmişlerdi. Peki evdeki diğer ebeveyn?

Ensest yaşayan ailelerde üç tip anne vardır: gerçekten bilmeyenler, bilme ihtimali olanlar ya da her şeyi bilenler.

Peki bir annenin ensestin olduğu evde yaşıyor olup da bilmemesi mümkün olabilir mi? Bazı teorilere göre her anne evinde ensest olduğunu hisseder. Aslında bazı anneler gerçekten bilmeyebilir.

İkinci tip anne sessiz suç ortağıdır. Gözleri adeta bağlanmıştır. Ensest belirtileri ortadadır fakat bu anne kendini ve ailesini korumak adına bu belirtileri göz ardı etmeyi ve örtbas etmeyi, seçer.

En büyük ayıp, ensesti bilip de bu konuda bir şey yapmayan annelerindir. Bu durumda kurban hem annesi hem babası tarafından ihanete uğramıştır

**Ensestten Kalan Miras**

Çocukluklarında tacize uğramış her yetişkin çaresizlik, yetersizlik, değersizlik gibi kötü duygular içerisinde büyümüştür. Dışarıdan hayatları ne kadar kötü görünse de ensest kurbanları trajik geçmişlerinin mirasını taşırlar. Ensestin kalıntıları kendini kirli, bozuk ve farklı hissetme yetişkin hayatlarına da yön verir. Ensest bir tür psikolojik kanser. Ölümcül değil, fakat mutlaka bazen acı veren bir tedavi gerektiriyor!

**"Sevgi dolu bir ilişki nasıldır bilmiyorum" !**

Ensest kurbanlarının çoğu, yetişkin birer birey olarak ilişkiye girmeye çalıştıklarında zorlanırlar. Duygusal yönden sağlıklı bir ilişki içerisine girebilseler bile geçmişlerinden gelen hortlaklar cinsel hayatlarını zehirlemeyi başarır.

**"Kendimi ne kadar cezalandırsam azdır"**

Depresyon, bastırılmış çatışmalarla mücadele eden ensest kurbanlarının kendilerini en net ifade ediş biçimidir. Genel olarak hayatlarına vakıf olan bir üzüntüden, tam anlamıyla felç edici bir depresyona kadar değişir duygularının gücü.

Ensest kurbanlarının çoğu, özellikle kadınlar, yetişkin olduklarında kilolu vücutlara sahiplerdir. Kilo, kurbana iki farklı yarar sağlar.

1) Kurban kilonun erkekleri ondan uzak tutacağını düşünür.

2) Büyük ve heybetli vücutlarını, fiziksel güç ve kuvvetin bir yanılsaması olarak görürler.

Sık sık tekrarlayan baş ağrıları da ensest kurbanlarının hayatının bir parçasıdır. Ensest kurbanları alkol ve uyuşturucu bağımlılığına karşı duyarlılardır. Ensest kurbanlarının birçoğu da, içinde yaşadıkları dünyanın onları cezalandırmalarını beklerler.

"Bu sefer her şey daha iyi olacak"

Ensestin en şaşırtıcı tarafı, acıları ne kadar büyük olursa olsun, kurbanların toksik anne-babalarına büyük bir sadakatle bağlı olmalarıdır. Acılarının ilacını, bu acıları üreten saldırganlardan beklerler. Mutlu aile mitinden bir türlü kopamazlar, ondan vazgeçemezler''!

**Ailenin En Sağlıklı Ferdi**

Ensest kurbanı hastalarımın, genelde ailelerindeki en sağlıklı üye olduğunu söylediğimde birçok insan şaşırıyor.

Tedaviyle, birçok kurban itibar ve saygınlıklarını, duygusal güçlerini kazanmanın yollarını bulabiliyorlar. Bir problem öldüğünü algılayıp yardım istemek, sağlıklı bir beynin olduğu gibi cesaretin de belirtisidir.

**Sekizinci Bölüm: Anne-Babalar Neden Böyle Davranır?**

**Aile Sistemi**

Toksik anne-babalara sahip çocuklar, "Kimseye güvenemem", "Sevilmeye layık değilim" gibi çıkarımlarda bulunabilirler. Bu çıkarımlar hayata yenilgiyle başlamanıza sebep olur ve değiştirilmeleri gerekir. Küçük yaşta verdiğiniz kararları, yaptığınız çıkarımları değiştirebilirsiniz; ama önce hissettiklerinizin, düşüncelerinizin, doğrularınızın ve yaşama biçiminizin ne kadarı aile sisteminiz tarafından şekillendirildi, onu keşfetmeniz gerekir.

Unutmayın, anne babalarınızın da anne-babaları vardı. Toksik bir aile sistemi zincirleme kazaya benzer: Etkilediği her kuşakta ciddi yaralar bırakır. Bu sistemin kaynağı aslında anne-babalarınız değiller. Atalarımızdan, aile büyüklerimizden gelen ve yıllardır biriken duyguların, kuralların, yaptırımların, ilişkilerin ve inançların bir sonucu.

**İnançlar: Sadece Bir Gerçek Var**

İlişkilerimizi; ahlaki değerlerimizi, eğitimimizi, cinselliğimizi, kariyer seçimimizi ve finansal durumumuzu belirleyen aile fertlerinin davranışlarına şekil veren doğrulardır.

Olgun ve sevecen anne-babalar bu inanç sistemini, aile doğrularını oluştururken, ailedeki tüm bireylerin duygu ve düşüncelerini değerlendirir, onlara değer verirler. Tam tersine, toksik bir anne-babanın çocukları hakkındaki görüş ve doğruları genelde bencilcedir.

**Ne Olursa Olsun İtaat**

Aile kurallarına körü körüne itaat ederiz. Bu kurallara uymamak aileye ihanet etmektir. Toksik anne-babaların yönettiği aile sistemlerinde, kurallar, ailedeki rollerin karışmasıyla, gerçeğin tuhaf bir biçimde algılanması sonucu ortaya çıkarlar. Körü körüne bu kurallara itaat sonucunda zarar verici, yenilgiye uğratan davranışlara yol açar.

Bu kurallardan kurtulmanın tek yoluysa geçmişimizi ve bilinçaltımızı karanlıklardan çıkarmak, bu gizli kuralların adını koymak ve hayatımız üzerindeki etkilerini incelemekten geçer. Ancak neyle savaştığımızı bilirsek özgür bir biçimde karar verebiliriz.

**Senin Nerede Bittiğini ve Benim Nerede Başladığımı Bilmiyorum**

Sağlıklı aileler ile toksik aileler arasındaki en büyük fark, aile fertlerinin duygu ve düşüncelerini açıkça paylaşabilmeleri için tanınan özgürlüktür. Sağlıklı aileler bireyselliği teşvik eder, aile fertlerinin sorumluluk almasını ister, bağımsızlığa önem verir. Çocukların özsaygı gelişimini destekler, kendi kendilerine yetmelerini sağlamayı amaçlar.

Toksik ailelerde aksine bireysel dışavurumlar bastırılmaya çalışılır. Aile içinde herkes toksik anne-babaların düşünce ve davranışlarına uyum göstermek, isteklerine itaat etme zorundadır. Bu yüzden çocuk, kimin nerede başladığını ve bittiğini kavrayamaz, kendisini ancak ailesinin bir uzantısı olarak görebilir.

İç içe dolanmış ilişkilerle büyüyen çocuklar, her zaman dış dünyadan onay ve tasdik beklerler. Hayatlarını bir uyuşturucu bağımlısı gibi onay ve tasdik arayışı içerisinde yaşarlar.

**İKİNCİ KISIM: HAYATINIZI GERİ KAZANMANIN YOLLARI**

**Dokuzuncu Bölüm: Affetmek Zorunda Değilsin**

Kendinizi daha iyi hissedebilmeniz ve hayatınızın akışını değiştirebilmeniz için anne-babanızı affetmeniz gerekmiyor!

Affetmenin farklı iki yüzü vardır: intikam alma ihtiyacı ve suçlamaktan vazgeçmek, insanların kısasa kısas kavramından vazgeçmeleri gerektiği bir gerçektir, intikam hırsı çok normal, fakat bir yandan da olumsuz motivasyon yaratıyor. Tatmin olmak uğruna karşılık vermek ihtiyacı saplantıya dönüşüyor; hırs, hüsran ve mutsuzlukla sonuçlanıyor, duygusal sağlığınıza zarar veriyor. İntikam alma ihtiyacından kurtulmak oldukça zor ama sağlıklı ve gerekli bir adım.

Affetmenin diğer yüzüyse bu kadar belirgin değil. Bir insanı suçlamaktan sorgusuz sualsiz vazgeçmek, özellikle bu kişi masum bir çocuğa zarar verdiyse, aslında hiç de doğru bir şey değil. Evde terör estirerek ve sizi döverek çocukluğunuzu cehenneme çeviren bir babayı neden "affedeceksiniz" ? Her akşam karanlıklar içindeki bir eve gelip sarhoş annenize bakmak zorunda kalmanın nesini "görmemezlikten gelebilirsiniz"? Aslında suçu bağışlamak da bir tür inkâr etmedir.

Affetmek, aslında bastırılmış duygularınızdan kurtulmanızı engeller: Sorumluluğu birine yüklemek zorundasınız: ya size zarar veren insanlara ya da kendinize, işte bu yüzden anne-babanızı affetmeye çalışırken bir yandan kendi kendinizden daha çok nefret etmeye başlayabilirsiniz.

Toksik anne-babaları affetmek tedavinin bir parçası. Fakat affetmenin, tedavinin sonunda, duygusal arınmanın sonucunda yapılması gerekiyor; en başta değil.

**Onuncu Bölüm: "Ben Bir Yetişkinim. Peki, Neden Öyle Hissetmiyorum? "**

Toksik anne-babaların çocukları, anne babalarının onayına o kadar çok ihtiyaç duyarlar ki, yaşamayı arzu ettikleri hayatı bir türlü yaşayamazlar. Çoğu, ailelerinden hala kopamamış, onlara bağımlı bir hayat sürmektedirler. Tabii sağlıklı bir aile yapısında, aile fertlerinin birbirlerinin duygu ve düşüncelerine duyarlı olmaları gerekir. Bu duyarlılık, ailece paylaşma ve aidiyet hissini geliştiren bir gerçekliktir. Fakat sağlıklı ailelerde bile bu duyarlılığın sınırını çizmek oldukça zordur. Toksik ailelerde ise fazlaya kaçtığı bir gerçek.

İki tür bağımlılıktan söz etmek mümkündür. Birincisi onları yatıştırmak adına, sürekli olarak isteklerini yerine getirmek. İkincisi, aslında birincisinin tam tersini yapmaktır. Anne-babanıza isyan edip, onlara bağırıp çağırıp tehdit eder ve kendinizi onlardan uzaklaştırırsınız ama aslında gittikçe daha çok bağlanırsınız.

**Yanlış Düşünceler, Acı Veren Duygular**

Çoğumuz hissettiğimiz duyguların başımıza gelen, dışımızda gelişen olaylar sonucu ortaya çıktığını düşünürüz. Aslında en uç noktalarda hissedilen aşırı korku, zevk ve acı duygularının nedeni düşüncelerimizdir.

Düşünceleriniz ve duygularınız arasındaki ilişkiyi anlamak, sizi yenilgiye uğratan davranışlarınızı durdurma çabanızda önemli ve gerekli bir adımdır.

**Ne Yapıyorsunuz?**

Düşünceler kurallara dönüşür, duygularınız da bu kurallara uymanızı sağlar. Davranışlarımız da bu bağlantıların sonucu ortaya çıkar. Eğer davranışlarınızı değiştirmek istiyorsanız, denklemdeki tüm etkenleri tek tek ele almanız gerekiyor, düşünce ve duygularınızı oluşturduğunuz kuralları alt etmek için değiştirmeniz gerekiyor.

Duygularınızın en hararetli olduğu anlarda yüzleşmeye dönük davranışlarda bulunmaktan kaçının. Olaylara bakış açınız bulanık alacaktır.

Yeni farkındalığınızı hayatınıza entegre etmek için önünüzde birçok fırsat olacak. Her şeyden önce kendinize bir yol haritası çizmelisiniz. Unutmayın ki bu, bir sürecin başlangıcı; bir gecede derman bulacağınız bir tedavi yöntemi değil.

**On Birinci Bölüm: Kendini Tanımlama Sürecinin Başlangıcı**

Duygusal bağımsızlık, anne-babanızla olan bağınızı tamamen koparmak demek değildir. Ayrı, farklı bir bireyken bile ailenin bir parçası olabilmektir. Siz kendiniz, anne-babanız da kendileri olabilmeliler.

Hepimiz, kendimize değer vermekle başkalarının duygularını göz önünde bulundurmak arasındaki dengeyi iyi kurmak zorundayız. Tabii her zaman "kendini bilen" kişilikler olamayız. Hepimiz bir toplumun parçasıyız, zaman zaman başkalarının onayına ihtiyaç duyarız. " Kendini bilmek", duygusal bütünlüğümüzü koruyabilmek, kendimize karşı dürüst olmayı başarabilmektir.

**Tepki vermek yerine cevap vermek**

Tepkili davranmanın tersi düşünerek cevap vermektir. Düşünerek cevap verdiğinizde duygularınızın farkında olabilirsiniz fakat onların sizi dürtmesine, ani tepkiler vermenize yol açmasına izin vermemiş olursunuz.

**Savunmaya geçmeden cevap vermek**

Çoğumuz, bir anlaşmazlık anında kendimizi savunmazsak karşımızdakinin bizi zayıf göreceğini, bizi ezip geçeceğini düşünüyoruz. Sakinliğinizi koruyabilir ve ezilmeyi reddedebilirseniz, emin olun, gücünüzü geri kazanacaksınız:

Özellikle toksik anne-babalar karşısında, savunmaya geçmeden cevap vermeyi öğrenmenin gerekliliği vurgulanmalıdır. Saldırı, inziva, savunma ve kızışma döngüsünü kurabilmek için savunmaya geçmeden cevap vermeyi öğrenmek gerekiyor.

Çok kritik bir konuda anne-babanızla konuştuğunuzu, onlarla aynı odada olduğunuzu hayal edin. Onlara, savunmaya geçmeden, sakin cevaplar vermeyi sesli olarak deneyin. Tartıştığınız, özür dilediğiniz, açıklamaya çalıştığınız ya da düşüncelerini değiştirmeye çalıştığınız anda unutmayın ki kontrolü elden bırakıyorsunuz. Savunmaya geçmeden, sakin cevaplar verdiğinizde bir beklenti içine girmemiş oluyorsunuz. Bir beklentiniz yoksa reddedilmeniz de mümkün değildir.

**Görüş beyan etmek**

Kendinizi tanımlamanıza ve ani tepkiler vermeden davranmaya başlayabilmenize yardımcı olacak bir başka davranış tekniği ise görüş beyan eden cümleleri kurmaktır.

Görüş beyan eden cümleler ne düşündüğünüzü, neye inandığınızı, sizin için neyin önemli olduğunu; ne yapabileceğinizi ve yapmayacağınızı açık olarak ifade ederler.

**"Yapamıyorum" u yeniden kurgulamak**

" Henüz yapmadım" kurgusunun altında seçme şansı vardır. Aksine "hiç" ya da "yapamıyorum " söz konusu olduğunda ifade edilen tartışılmaz, kesin bir sonuçtur. Seçme şansına sahip olmamak bağımlılığın ilk şartı, çocukları hapseden ilk anahtardır. Çocukların seçimleri yetişkinler tarafından belirlenir. " Henüz yapmadım" diyerek gelecekte gerçekleştirebileceğiniz davranış biçimlerine kapı açmış oluyorsunuz. Umudu kucaklıyorsunuz.

**Anne-Babanızın Üzerinde Denemek**

Toksik anne-babalar, çocuklarının damarına basmaya alışıklar. Çocuklarından alışık oldukları tepkileri görmedikleri zaman da sinirlenirler. Size tavsiyem: Tam gaz başlayın! Ne kadar erken o kadar çabuk! Bu küçük adımı atmadan önce hakkında düşünerek harcayacağınız haftalar ve aylar sadece bu konudaki endişelerinizi artırmaya yarayacaktır. Unutmayın:

Siz bir yetişkinsiniz ve bağımsız bir birey olabilmek uğruna karşınıza çıkabilecek rahatsızlıklara katlanabilirsiniz.

Kendinizi tanımladığınızda, ani tepkiler vermek yerine düşünerek cevap verdiğinizde, düşünce ve duygularınız hakkında net görüşler belirttiğinizde, ne olduğunuz ve neleri yapmayı kabul edip etmediğiniz hakkında limitler koyduğunuzda, anne-babanızla aranızdaki ilişki de değişecektir.

**On İkinci Bölüm: Asıl Sorumlu Kim?**

Yapılacak tek şey, yaşadıklarınızın hayatınız üzerindeki acı veren etkisi ve bu acının hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmeye çalışmak olabilir. Kendinizi suçladığınız sürece utanç duyacağınız, kendinizi sevmeyeceğiniz ve çeşitli yollarla kendinizi cezalandırmaya çalışacağınız kesin. **Sorumluluk Onların**

Çocukluğunuzda yaşadığınız acı veren olayların sorumluluğunu üstünüzden atıp ait oldukları yere koymalısınız.

İlk başta sorumluluğun sizde olmadığının farkına varabilir, kabul edebilirsiniz, fakat içinizdeki çocuk kendini suçlu hissetmeye devam edebilir. Duygularınızın, yeni farkındalığınızın hızına yetişmesi zaman alacaktır.

**" Zarar vermek istediklerini sanmıyorum"**

Yetersiz, hasta, kendi problemleriyle boğuşan ya da görünüşte çocuklarının iyiliğini suçlamak zor olabilir.

Anne-babanızın yetersiz, depresif ya da hasta olduklarını, size zaman ayırmadıklarını da içlerinde yaşadıkları mücadeleye karşı anlayışlı olmuş olabilirsiniz. Zarar vermek kötülük yapmak istemediklerine inanmış olabilirisiniz.

Yetersiz anne-babalar zarar verdilerse, niyetin konumuzla ilgisi yok. Yetersiz anne-babalar yaptıklarından da, yapmadıklarından da sorumlular.

 **" Kontrolden çıkmıştı”**

Çocukken dayak yemiş yetişkinler de sorumluluğu ait olduğu yere koymakta zorlanırlar. Unutmayın aslında suçu üzerlerine almak hayatta kalabilmek için geliştirdikleri bir savunma mekanizmasıdır. İyi aile mitini yaşatabilmek için anne-babalarının değil de kendilerinin kötü olduğuna inanmışlardır. Büyüdüklerinde yaşadıklarıları başarısızlıkların ve yetersizliklerinin hemen hepsinin altında da bu inanç yatar. Fakat bu inancı kırabilir, bu düşünceyi değiştirebiliriz.

**Öfkeden Korkmak**

Öfke insanı üzen bir duygudur. Öfke size çocukluğunuzda yaşadığınız istismarı hatırlatabilir. Öfke size, kontrolden çıktığına tanık olduğunuz kişileri hatırlatabilir. Öfkelendiğinizde çirkinleşeceğinizi ve diğer insanların sizi kabul etmeyeceğini düşünebilirsiniz, iyi ve sevecen insanların öfkelenmediğine ya da size yaşam vermiş anne-babanıza öfkelenmeye hakkınız olmadığına inanmış olabilirsiniz.

Öfke bir yandan da korkutan bir duygudur. Öfkeniz yüzünden sevdiğiniz birine zarar vermekten ya da kontrolden çıkmaktan korkuyor olabilirsiniz.

Öfkelendiğimizde olmasından korktuğumuz şeyler aslında yeterince öfkelenmediğimizde olma ihtimali yüksek olan şeylerdir!

**Öfkenin üstesinden gelmek**

Öfkenizi kontrol altında tutmanız için size birkaç yol:

1. Hissettiklerinizi yargılamadan kızgınlığı yaşayabilmeniz için kendinize izin verin.

2. Öfkenizi dışa vurun.

3. Daha çok hareket edin.

4. Öfkenizi kendinizle ilgili oluşturduğunuz düşüncelere alet etmeyin.

5. Öfkenizi, kendinizi tanımlarken kullanacağınız bir enerji kaynağına dönüştürün.

Öfkenizi kontrol altına almayı öğrenmek, anne-babanızla yapacağınız karşılaşmaya hazırlık yolundaki en önemli adımdır.

**Keder ve yas tutmak**

Keder, birini ya da bir şeyi kaybettiğimiz zaman hissettiğimiz ve hissetmemiz gereken doğal bir duygudur. Kederle yas tutmamız için mutlaka bir can kaybı olması gerekmiyor.

Kederi tam anlamıyla yaşayabilmek için neler kaybettiğimizin farkına varmalı ve bu kederin üzerinizdeki kontrolünden kurtulabilmek için de kaybettikleriniz hakkında hissettiklerinizi tanımlamalısınız.

Bugüne kadar duygusal kayıplarınızın ne kadar çok olduğunu fark etmemiş olabilirsiniz. Toksik anne-babaların çocukları bu tür kayıpları hemen her gün yaşar ve bir süre sonra duygularını görmezden gelmeyi ya da bastırmayı öğrenirler. Bu kayıplar, çocuğun kendisine verdiği değerin de azalmasına neden olur. Fakat yas tutmak o kadar acı verir ki, birçok insan bu kederi hissetmemek için ellerinden geleni yapar.

Yasın bir başlangıcı, ortası ve sonu vardır ve hepimiz bu aşamalardan geçmek zorundayız. Gerektiği zaman yas tutmazsanız, o keder sizi bırakmaz ve hayatınız boyunca kendinizi iyi hissetmenize engel olur.

**Hayatınızı durduramazsınız**

Gerçekleştirmek istediğiniz değişikliklere ulaşabilmek için her ne kadar kederinizle yüzleşmeniz gerekse de, diğer yandan hayatınızı devam ettirmek zorundasınız. Kendinize ve çevrenizdekilere karşı olan sorumluluklarınızdan vazgeçemezsiniz. Öfke ve keder hepimizin dengesini bozabilecek özelliklere sahip duygulardır ve bu yüzden çalışmalarınız sırasında kendinize ve sağlığınıza özen göstermelisiniz. Size zevk veren, ilginç bulduğunuz aktivitelere Katılmaya çalışın. Günün yirmi dört saati geçmişi düşünüyor olmanız gerekmiyor. Zor günler geçiren herhangi bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin. Size değer veren kişilerin desteğine başvurun.

Her hafta kederinizle baş etmenize yardımcı olacak on aktiviteyi liste halinde yazın. Bu listeyi, kendi kendinizle yaptığınız bir "şefkat kontratı" olarak görebilirsiniz. Rahatlamanızı sağlayacak, zevk aldığınız aktiviteler de bu listenin içinde olmalı. Listenizde ne olursa olsun mutlaka yapmalısınız, sadece düşünmek yetmez.

**Keder bir gün biter**

Kederinizle yüzleşmek zaman alır, fakat bu yüzleşme sonsuza kadar devam edecek bir süreç değildir. Zamanla geçmişin acısının yerini, geleceğinizin vaatleri alacaktır. Zamanla saplanan bıçak yaraları, hafif birer sızıya dönüşecektir. Yasını tuttuğunuz kayıplarınızın sorumlusunun siz olmadığınızı kabul ettiğiniz zaman kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

**Sorumluluk Almak**

Bütün suçu anne-babanıza atmakla, hak ettikleri sorumluluğu onlara yüklemekle, kendinize verdiğiniz zararı da durdurmuş olmuyorsunuz. İçinizdeki çocuğu affetmeniz gerektiği halde, yetişkin sizin de sorumluluk alması gerekiyor.

**On Üçüncü Bölüm: Yüzleşme: Bağımsızlığa Giden Yol**

Yüzleşme, yaralı ve zorlu geçmişiniz hakkında anne-babanızla düşünceli ve cesur biçimde konuşmanız demek. Bir yandan sizi güçlendirecek en önemli çalışma olan yüzleşme, bir yandan da yapacağınız en zor şey.

Anne babanızla yapacağınız yüzleşmenin amacı intikam almak, anne-babanızı cezalandırmak, onları aşağılamak, öfkenizi kusmak ya da onlardan olumlu bir geri dönüş almak değil. Yüzleşmenin asıl amacı onların karşısında cesaretle durmak, onlara meydan okumak ya da karşı çıkmak konusunda duyduğunuz korkulardan kurtulmak, anne-babanıza gerçekleri anlatmak ve onlarla kurabileceğiniz ilişkinin şeklini çizmektir.

**"İşe yaramaz"**

Toksik anne-babaların yüzleşme sonrası, "haklısın, gerçekten sana çok kötü davrandım," ya da "beni affet," dedikleri az görülür. Hatta genelde tam tersi olur: Anne-babalar inkar eder, hatırlamadıklarını söylerler, olanlar için çocuklarını suçlar ve çok sinirlenirler.

**Neden anne-babamla yüzleşmem gerekiyor?**

Anne-babanıza karşı hissettiğiniz korku, suçluluk duygusu ve öfkenizin üstesinden gelmezseniz, acısını eşinizden ya da çocuklarınızdan çıkarırsınız.

**Anne-babamla ne zaman yüzleşmeliyim?**

Yüzleşmenin zamanı oldukça önemlidir ve dikkatli bir şekilde planlanmalıdır,

İnsanlar yüzleşmeye karar verdiklerinde genelde üç evreden geçerler:

1. Kesinlikle yapamayacağım.

2. Bir gün belki yaparım, ama şimdi değil.

3. Ne zaman yapabilirim?

Anne-babanızla yüzleşmeden önce gerçekleştirmeniz gereken dört önemli hedef vardır:

1. Anne-babanız söylediklerinizi kabullenmeyebilir, tepki verebilir. Onların bu tepkilerine karşı hazırlıklı olmalı, kendinizde durumu idare edebilecek gücü bulmalısınız.

2. Çevrenizde yüzleşme öncesinde ve sonrasında size destek olacak kişiler olmalı.

3. Onlara ne söylemek istediğinizi bir mektup gibi yazmış ya da kendi kendinize prova etmiş olmalısınız. Onların tepkilerine karşı söyleyeceklerinizi, kuracağınız defansif olmayan cümleleri de daha önceden ' çalışmalısınız.

4. Çocukluğunuzda başınıza gelenlerden artık kendinizi sorumlu tutmuyor olmanız gerekir.

Bu son hedef özellikle önemli. Çocukluğunuzda yaşadıklarınızın suçunu hala üzerinizde taşıyorsanız, anne- babanızla yüzleşmeye hazır değilsiniz.

Kendinize az çok güvendiğiniz bir zamanda, yukarıdaki 4 hedefe de ulaştığınızı düşünüyorsanız yüzleşmenin tam zamanı.

İnanın, beklentinin yarattığı stres, yüzleşmeninkinden çok daha kötü.

**Anne-Babamla Nasıl Yüzleşirim?**

Yüzleşme yüz yüze ya da mektup yazarak gerçekleştirilebilir. Dikkat ederseniz telefon bir opsiyon olarak sunulmuyor. Telefon aslında oldukça yapay bir iletişim aracıdır.

**Açılış Gecesine Hazırlık**

Yüzleşmeyi nerede ve kiminle yapacağınıza karar verdikten sonra ne söylemek istediğinizi özenle planlamalısınız. Repliklerinizi sesli bir şekilde çalışmalı, ister kendi başınıza ister bir arkadaşınız ya da eşinizle bol bol pratik yapmalısınız. Yüzleşmeyi gerçekleştirmeden önce, ne başarmak istediğinizi önceden belirlemeli ve yeteri kadar prova yapmalısınız. Yüzleşmeye başlamadan önce kuralları koymak zorundasınız.

Anne babanızın bu kurallara uymayı baştan kabul etmesi çok önemlidir. Eğer kabul etmezlerse mektup yazarak yüzleşmek zorunda kalabilirsiniz.

**Ne beklemeli?**

Toksik anne-babaların çoğu, karşı saldırıya geçecektir. Unutmayın; önemli olan onların tepkisi değil, sizin vereceğiniz cevaplar. Anne-babanızın suçlamaları karşısında güçlü duruşunuzu koruyabilirseniz, hayatınızın en güzel, en tatminkar saatlerini yaşayacaksınız.

**Yüzleşme Sonrasında Ne Beklemeli?**

**Sizin tepkiniz**

Yüzleşmenin hemen sonrasında yeniden keşfettiğiniz cesaretinizle kendinizi daha güçlü ve mutlu hissedeceksiniz. Tam olarak planladığınız gibi geçmiş olmasa bile, büyük bir rahatlama yaşayacaksınız. Bir yandan da bir süre dengeniz bozulmuş ya da hayal kırıklığına uğramışsınız gibi gelebilir.

İlk tepkiniz ne olursa olsun, yüzleşmenin uzun soluklu faydalarını görmeniz zaman alacaktır. Eninde sonunda artık uç noktalarda değil, devamlı olarak çoğalan bir özgüvenin getirdiği mutluluğu yaşayacaksınız.

**Yüzleşmenin anne-babanızın birbirleriyle olan ilişkileri üzerindeki etkisi**

Sizin anne-babanızla aranızdaki ilişki değişeceği gibi, yüzleşme sonrası anne-babanız arasındaki ilişki de değişebilir.

Kendinizi, anne-babanızın arasında ortaya çıkan problemlerin suçlusu gibi hissetmeye meyilli olacaksınız.

**Kardeşlerinizin tepkisi**

Bazen kardeşler sizin deneyimlerinize benzer şeyler yaşamış olup hatıralarınızı geçerli kılacak, söylediklerinizi onaylayacaklardır. Bazıları aynı şeyleri yaşamış olsalar da, kendi bağımlılıkları yüzünden söylediklerinizi inkâr edecek ya da hafifleteceklerdir. Bazılarıysa sizin yaşadıklarınızdan çok farklı gerçeklere sahip olup, neden bahsettiğinizi bile anlamayacaklardır.

**Ailenin diğer fertlerinden tepkiler**

Yüzleşme, etrafımızdaki duygusal olarak bağlı olduğunuz herkesi etkiler; özellikle eşinizi ve çocuklarınızı. Yüzleşmeden sonra sevgi ve desteğe ihtiyaç duyacaksınız; istemeye çekinmeyin. Anne-babanız kendilerini temize çıkarmak için diğer aile fertlerinden yardım isteyebilirler. Bazı aile fertleri taraf tutabilirler. Onlara taraf tutmaları gerekmediğini ve yaptıklarınızı kendi sağlığınız için yaptığınızı söyleyebilirsiniz.

**En tehlikeli zaman**

Yüzleşme sonrasındaki en tehlikeli zaman, anne-babanızın ortaya koyduğunuz gerçekleri örtbas etmek için yapmak isteyecekleri son bir hamledir.

Toksik anne-babalar, içinde kendilerini rahat hissettikleri aile sistemine ne pahasına olursa olsun geri dönmek isteyeceklerdir. Duygusal sömürü yöntemini kullanarak, çocuklarından kendilerini suçlu hissetmelerini ve anne- babalarına acımalarını sağlamaya çalışırlar, işte bu noktada duygusal desteğe ihtilaç duyacaksınız.

**Bundan Sonra Nasıl Bir İlişkiniz Olabileceğine Karar Vermek**

Ortam durulduktan sonra anne-babanızla aranızdaki ilişkiyi tekrar ele aldığınızda, üç opsiyonunuz olduğunu göreceksiniz.

İlkinde, anne-babanızın çektiğiniz acıların ve aranızdaki problemlerin sorumluluğunu bir parça da olşa üzerlerine aldıklarını varsayalım. Konuşmaya, duygularını ve endişelerini paylaşmaya istekli görünüyorlarsa, ileride daha az toksik olan bir ilişki kurabileceğinizi söyleyebiliriz. Bu durumda siz anne-babanızın yol göstericisi olacaksınız; onlara, içeriğinde eleştiri ve saldırı olmadan nasıl eşit bir iletişim kurabileceklerini öğreteceksiniz. Onları yüzleşme noktasına getirene kadar anne-babanızın becerilerinin neler olduğunu bilemezsiniz.

Bir başka senaryoda, anne-babanız hiçbir değişim isteği göstermiyor olabilir ve eski davranışlarına geri dönebilir.

Üçüncü yol da kendi sağlığınız için anne-babanızla olan ilişkinizi tamamen kesmek. Bazı anne-babalar yüzleşme, sonrası düşman kesilir ve toksik davranışlarının dozunu iyice arttırırlar. Eğer sizin başınıza bu gelirse, sağlığınız ve anne babanız arasında bir seçim yapmak zorunda kalabilirsiniz. Hayatınız boyunca kendinizi sağlıklı bir yaşamdan mahrum bıraktınız; artık kendi çıkarlarınızı düşünmeye başlamanın zamanı geldi.

Eğer anne-babanızı hayatınızdan tamamen çıkarmaya karar verirseniz, psikolojik destek almanız gerekir. Bu sure içerisinde içinizdeki korku dolu çocuğun sakinleştirilmesi, endişelerinin giderilmesi gerekiyor. Halden anlayan bir rehber, bir yandan içinizdeki çocuğa destek olurken bir yandan da endişe dolu ve acı çeken yetişkine yol gösterebilir.

**Hasta ya da Yaşlı Anne-Babayla Yüzleşme**

Hastaların birçoğu, anne-babaları hasta, yaşlı ya da engelliyse onlarla yüzleşme konuşunda ikileme düşüyorlar. Bir yandan onlara acıyıp bir yandan da davranışlarına içerledikleri için karar veremiyorlar. Bazıları da anne- babalarına bakmaları ve onların isteklerine boyun eğmeleri gerektiğini düşünüyorlar. Bir yandan da yüzleşme olmadan kendi iç huzurlarını bulamayacaklarını da bilirler.

Yüzleşme yapmadan önce doktoruna danışılmalı eğer sağlığını olumsuz yönde etkileyecekse yüzleşrne yapılmamalı. Bunun yerine anne-babanın fotoğraflarını karşınıza alın ve onlarla sesli bir şekilde yüzleşin veya kardeşleriniz ya da diğer aile fertlerinden birini karşınıza alarak rol yapma tekniğiyle yüzleşin.

**Ölen Bir Anne-Babayla Yüzleşme**

Aslında anne-babanız fiziksel olarak yanınızda olmasa bile, onlarla bir şekilde yüzleşme fırsatını, farklı yöntemler kullanarak yakalayabilirsiniz. Yazacağınız bir yüzleşme mektubunu anne-babanızın mezarının başında okuyabilirsiniz. Bu deneyim, uzun süredir içinizde sakladığınız duygularınızı gerçekten ona söylüyor hissini verecektir.

Eğer anne-babanızın mezarına gidemiyorsanız, yazdığınız mektubu bir fotoğrafa, boş bir sandalyeye ya da anne babanız rolünü üstlenmeye hazır bir yakınınıza okuyabilirsiniz.

Alternatif olarak anne-babanızın yaşlarında yakın bir akrabanızla konuşabilirsiniz. Bu kişiye anne-babanızla aranızdaki ilişkiyi anlatmak İstediğiniz tüm detaylarıyla anlatmalısınız. Bu kişinin anne-babanız adına yaşananların sorumluluğunu üstlenmesine gerek yok. Bu kişi de, anne-babanız hayatta olsaydı verecekleri olumsuz tepkileri verebilir.

Bu yöntem anne-babanız yerine geçen kişiye haksızlık gibi gelebilir. Ne de olsa bu insanlar sizin olumsuz deneyimleriniz söz konusu olduğunda asıl sorumlu kişiler değiller. Yine de bu seçeneğin iyi ve kötü taraflarını çok dikkatli bir şekilde tartmalısınız. Ruhsal ve duygusal yaralarınızı bu şekilde tedavi edebilecekseniz, kısa süreliğine üzüntü bile yaratsa bir akrabanızı anne-babanız yerine koymayı deneyebilirsiniz.

**Kötü Yüzleşme Yoktur**

Yüzleşme sırasında ne olursa olsun, sonrasında sadece ve sadece o cesareti kendinizde bulduğunuz için kazanan siz olacaksınız.

**On Dördüncü Bölüm: Ensest Yarasını İyileştirmek**

Çocuklukların da cinsel istismara uğrayan tüm yetişkinlerin de profesyonel bir kişiden psikolojik destek alması gerekir. Yarası ne kadar derin olursa olsun, terapiye en dramatik ve tam şekilde cevap veren istismar cinsel istismardır.

**Terapist Seçimi**

Ensest kurbanlarıyla daha önce çalışmış ve bu konuda eğitimli ya da bilgili bir terapist seçmek önemli. Yüksek ihtisas programlarında ensest hakkında hiçbir şey öğretilmediği gibi birçok terapist de ihtisas gerektiren bu özel dalda nitelikli değildir. Tanıştığınız terapistleri uzmanlık alanları konusunda sorguya çekmekten çekinmeyin. Eğer daha önce ensest kurbanlarıyla çalışmadılarsa ya da ensest tedavisiyle ilgili özel seminerlere, konferanslara ve eğitimlere katılmadılarsa, başka bir terapist seçin.

Aile içi dinamikleri konusunda hassas ve rol yapma gibi eylem odaklı çalışmalara önem veren terapistler, ensest tedavisinde daha başarılıdır.

**Bireysel terapi mi, grup terapisi mi?**

Yaşadığınız ensesti ortaya çıkarmanın en iyi yolu sizin yaşadıklarınıza benzer deneyimleri olan ensest kurbanlarının da tedavi gördüğü ve konu hakkında deneyimli bir terapistin yönettiği bir gruba katılmaktır.

Ensestin evrensel semptomlarından biri, kendini dünyadan izole etmiş gibi hissetmektir. Fakat etrafınızda sizin duygu ve deneyimlerinize benzer hikâyeler anlatan insanlar olduğu zaman bu tecrit duygusundan yavaş yavaş kurtulmaya başlarsınız. Grup üyeleri sizi besler, destek olur.

Ensest kurbanları ilk başta grup ortamına endişeyle yaklaşsalar da, zamanla hızlı bir iyileşme gösterirler. Bazı ensest kurbanları, bir grup tedavisinde yaşanan yoğun duyguları kaldıramaz. Duygusal olarak daha kırılgan olan bu hastaları bireysel tedavi görmelerinde fayda vardır.

**Tedavi Aşamaları**

Ensest kurbanları tedavi edilirken üç aşamadan geçirilir: öfke, üzüntü ve kurtarma.

Öfke, kişinin öz benliğinin ırzına geçilmesi ve ihlal edilmesinden doğan derin kızgınlıktır. Tedavi çalışmasının ilk, en gerekli ve en zor aşamasıdır.

Çocukluklarında cinsel istismar gören çocukların çoğu, hayatları boyunca kendilerini üzgün, yalnız ve kötü hissetmişlerdir. Üzüntü onların bildiği bir duygudur, fakat öfke değildir. Bu yüzden çoğunlukla öfke aşamasını atlayıp bir an önce üzüntü evresine geçmek için büyük bir çaba gösterirler ki, bu yanlış olur. Üzüntüden önce mutlaka öfke gelmelidir.

Tedavinin sonuna geldiğinizde üzüntü ve öfkenin gerektirdiği enerjiyi bu kez hayatınızı ve öz kimliğinizi yeniden yapılandırmak için harcayacaksınız. Bu aşamaya geldiğinizde, semptomlarınız azalmış ya da kontrol altına alınmış olacaktır. Saygınlığınızı geri kazanmış, kendi değerinizi anlamış ve sevilmeye layık biri olduğunuzu kabul etmeye başlamış olacaksınız. Hayata artık kurban gibi değil, yepyeni bir bakış açısıyla yaklaşabileceksiniz.

**Tedavi Yöntemleri**

Hastaları tedavi ederken kullanılan iki ana yöntem mektup yazma ve rol yapmadır.

a. Mektuplar

Grubun her üyesinden; özellikle İlk başladıklarında, her hafta bir mektup yazmaları istenir. Bu mektupları evlerinde yazarlar, daha sonra yüksek sesle grup seanslarında okurlar. Mektuplarını gönderme zorunlulukları olmasa da birçoğu, kendilerini daha güçlü hissettiklerinde göndermeyi seçer. Onlardan mektuplarını aşağıdaki sıraya bağlı kalınarak yazmaları istenir:

1. Saldırgana

2. Diğer ebeveyne (Eğer saldırgan anne-baba değilse hasta önce saldırgana, daha sonra anne ve babasına ayrı birer mektup yazmalıdır)

3. Ensest sırasında zarar görmüş içindeki çocuğa (Kendisinin yetişkin ağzından)

4. Kendi hayatını anlatan bir masal olarak

5. Varsa sevgilisine ya da eşine

6. Varsa, her birine ayrı olmak üzere, çocuklarına

b. Rol Yapmanın Gücü

Bütün mektuplar okunduktan sonra grup üyeleriyle birlikte kendi aralarında, mektuplarda ele alınan bazı konular doğaçlama yaparak canlandırılır.

Rol yapma sayesinde hastalar yaşadıklarını inkâr etme ya da entelektüel bir şekilde açıklamaya çalışma eğilimlerinden vazgeçiyorlar. Aile fertleriyle yüzleşmeden önce duygularını bütün çeşitlilikleriyle hissetme, yaşama ve dışa vurma fırsatı bulabiliyorlar. Bu güvenli ortamda hastalar daha önce denemedikleri davranış biçimlerini kullanma fırsatı buluyorlar. Başarılı bir tedavi sürecinde yaşamaları gereken değişim için gerekli aşamalardan geçiyorlar.

Mektup yazma ve rol yapma egzersizlerinin dışında bazı alıştırmalar da yapılmaktadır:

* Geçmişi yeniden yazmak - "Hayır" alıştırmaları: Ensest kurbanlarının birçoğu "hayır" demeyi bilmezler bunu öğrenmelerini sağlamak amacıyla yapılan alıştırmalardır.
* Çocuk olmayı seçmek, yetişkin olmayı seçmek: Grup sürecinde yer alan ensest kurbanı birey çocukluk yaşlarına döner ve o dönemde yaşadığı garip şeyleri anlatır.

**Anne-Babanızla Yüzleşmek**

Gerçekleri onlara anlattığınız zaman sizi büyütmek, sevmek ve korumakla yükümlü olan kişiler büyük ihtimalle duygusal saldırıya geçecektir.

-Etrafınızda size destek verecek güçlü bir arkadaş ve aile sistemi olması gerekiyor.

-Ne söyleyeceğinizi prova etmelisiniz.

-Gerçek suçlunun kim olduğu hakkındaki düşüncelerinizi gerçekten değiştirmiş, suçu ait olduğu yere, yani saldırgana iade etmekte kararlı olmalısınız.

-Anne-babanızla ilişkinizin çok ciddi anlamda değişeceğine kendinizi hazırlamalısınız, hatta gerekirse bu ilişkiyi feda etmelisiniz.

**Mezuniyet**

Tedavi sürecinde öyle bir noktaya geleceksiniz ki yazmanız gereken mektupları defalarca yazmış, alıştırmaları gerçekleştirmiş, yüzleşmenizi tamamlamış ve anne babanızla aranızdaki ilişkinizin gelecekte nasıl olacağıyla ilgili kararınızı vermiş olacaksınız. Bu süreç boyunca güçlendiğinizi ve iyileştiğinizi hissedeceksiniz. İnanç sisteminizin, duygularınızın ve davranışlarınızın değiştiğini göreceksiniz. Bu yeni inançlar, duygular ve davranışlar var olan kişiliğinizle bütünleşecek. Kısaca "Mezuniyet"e hazır olacaksınız.

Mezuniyet, grup arkadaşlarınız, terapistiniz ve sizin için hem heyecan verici hem de üzücü bir zaman olabilir. Mezuniyetinizin zamanlaması size bağlıdır. Ensest kurbanlarının çoğu bir-bir buçuk sene içerisinde tedavi sürecini tamamlarlar.

**On Beşinci Bölüm: Döngüyü Kırmak**

Oyuncular değişse de, toksik davranışların tekrarlamak döngüsü nesilden nesile devamlılık gösterir. Aile dramının rengi farklılık gösterse de, bu toksik davranışların doğurduğu sonuç aynıdır: acı ve ızdırap.

'' Döngüyü kırmak" demek, kurban rolünü oynamaktan ve yetersiz anne-babalarınız gibi davranmaktan vazgeçmek demektir. Sevgilinize, çocuklarınıza, arkadaşlarınıza, birlikte çalıştığınız kişilere, patronunuza ve anne babanıza karşı çaresiz, bağımlı çocuk kimliğinizi geride bırakmak demektir.

Döngüyü kırarak, çocuklarınızı toksik düşünce, davranış, kural ve deneyimlerden korumuş, daha sonraki kuşakların aile içi dengelerini bile değiştirmiş oluyorsunuz.

**"Çocuklarımın yanında olmak istiyorum"**

Döngüyü kırmanın en etkili yollarından biri çocuklarınıza anne-babanızın size ayırdığı zamandan daha fazla zaman ayırmak, onların duygusal gelişimine daha çok destek olmaktır.

**"Çocuklarım bir alkolikle büyümek zorunda kalmayacaklar"**

Alkolik bir anne-babanın yetişkin çocuğuysanız sizin hayatınıza da alkolizmin bir şekilde girme olasılığı oldukça yüksektir. Bu dorumda çocuklarınız da sizin yaşadıklarınızı yaşayacaklardır. Siz döngüyü kırmazsanız, büyük olasılıkla çocuklarınız da büyüdüklerinde ya alkolik olacak ya da alkolik bir eşe yakınlaşacaklardır.

**"Çocuklarımı babamla yalnız bırakmam"**

Çocukları saldırgandan korumak da döngüyü kırmak demektir. Ensest, anlaşılması zor bir içtepkidir. Kendi kızına cinsel tacizde bulunan saldırgan, sonrasında torunlarına ya da hayatındaki diğer çocuklara da aynı muameleyi yapabilir.

**"Sana zarar verdiğim için üzgünüm"**

Toksik anne-babaların belirleyici özelliklerinden biri, yıkıcı davranışları için hiçbir zaman özür dileyememeleridir. Bu yüzden zarar verdiğinizi düşündüğünüz kişilerden, özellikle çocuklarınızdan özür dilemek döngüyü kırmanın önemli bir parçasıdır, içten bir özür en iyileştirici, döngü kırıcı hareketlerden biridir.

Çocuklarınızdan' özür dilediğiniz zaman onlara kendi duygu ve algılarına güvenmeyi öğretiyorsunuz.

İçinizde, çocuklarınızın kaderini değiştirecek güç var. Suçluluk duygusundan, kendinize duyduğunuz nefretten, kızgınlığınızdan kurtulduğunuz zaman çocuklarınıza da bu toksik duyguları bırakmamış oluyorsunuz. Aile dengelerini bozup da döngüyü kırdığınız zaman çocuklarınıza, hatta torunlarınıza ve onların çocuklarına paha biçilemez bir hediye vermiş oluyorsunuz. Geleceği şekillendiriyorsunuz.

**Sonsöz: Mücadeleyi Bırakmak**

Toksik anne-babaların sevecen birer anne baba olmaları ve bizi sevmeleri için elimizden geleni yapıyoruz. Bu mücadele enerjimizi tüketiyor ve günlerimizi kargaşa ve acıyla geçirmemize yol açıyor. Hâlbuki tüm çabalarımız nafile. Kazanmanın tek yolu hiç oynamamaktır.

Artık mücadeleyi bırakmanın zamanı geldi. Bu anne-babanızdan vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmiyor.

Şimdiye kadar anne-babanızdan duygusal destek görmediyseniz, bundan sonra da görmeyecek olmanızın ihtimali çok yüksek. Toksik anne-babaların diğer yetişkin çocukları gibi bunu siz de biliyor olmalısınız. Maalesef bu anlayış, duygularımızın hissetme katmanında etkili olamıyor.

**Seçmişi Bırakıp Geleceğe Bakmak**

Büyümek için anne-babanızdan izin bekliyor ve o yüzden hala çaresiz bir çocuk gibi davranıyor olabilirsiniz. Ama bu izin sizin içinizde, onlarda değil. Mücadele etmeyi gerçekten bıraktığınızda, artık hayatınızı sabote etme ihtiyacınızdan da vazgeçebildiğinizi göreceksiniz.

**Sevgiyi Yeniden Tanımlamak**

Toksik anne-babaların çocuklarının kafaları sevginin ne olduğu ya da olması gerektiği konusunda karmakarışıktır. Anne-babaları onlara sevgi adına kötü şeyler yapmıştır. Sevginin kaotik, -dramatik, kafa karıştıran ve çoğunlukla acı veren bir duygu olduğunu, sevgi görmek için kendi hayal ve isteklerinden vazgeçmeleri gerektiğini öğrenmişlerdir. Tabii kİ, sevgi böyle bir şey değil. Gerçek sevgi samimidir, insana zevk verir, güven Verir, istikrarlıdır, iç huzur sağlar.

**Kendine Güvenmek**

Bu kitaptaki alıştırmaları yaparak artık ölçümlerinizi anne-babanızın davranışına göre değil kendi içinizdeki güce bağlı olarak yapmayı öğreneceksiniz. Kendi gerçeğinize güvenmeyi öğreneceksiniz.

Anne-babalarınız, hareketlerinizi tasvip etmediğinde ya da fikirlerinize katılmadığında endişelenmeyecek ve onların onayına ihtiyaç duymayacaksınız. Kendi hayatınızın rotasını kendiniz belirleyeceksiniz.

Anne-babanızla arasındaki ilişkiyi kontrol altına aldıkça, özellikle kendinizle olmak üzere diğer insanlarla aranızdaki ilişki de iyileşecek. Belki de ilk defa hayatın tadını çıkarma özgürlüğüne sahip olacaksınız.