

# İçindekiler

<i>Yüzeyin Altı</i> .....	7
1 Çıldırıcı Manipölasyon Dünyası.....	13
2 Toksik Ebeveynler .....	31
3 Toksik Anneler.....	53
4 Toksik Babalar .....	81
5 Toksik Yetişkin Çocuklar .....	99
6 Toksik Kardeşler, Büyükanne ve Büyükbabalar ve Eşimizin Ailesi.....	123
7 Deli Değilsiniz .....	133
8 İletişimi Keskem .....	149
9 Hazırda Bekleyip Tuzığa Düşürme: Ayrılıkta İstismar..	175
10 İyileşme.....	187
11 İyileşme Süreci.....	205
12 Kendinizi Sevin ve Hayatınızı Değıştirin .....	221
<i>Teşekkür</i> .....	235
<i>Yazar Hakkında</i> .....	237

# Yüzeyin Altı

Yüzeyde güven vardır. Kuvvet.  
Direnç. Odaklanma. Bağımsızlık.  
Kararlılık. Güç.

Ancak aynı yüzeyin altında, sadece küçük bir kız vardır.  
Mücadele etmeyi öğrenmesi gereken küçük bir kız.  
Başa çıkmayı. Acıyı geride bırakmayı. Asla boyun eğmemeyi.  
Asla vazgeçmemeyi.

Aynı yüzeyin altında sadece küçük bir kız vardır.  
Her düştükten sonra tekrar kalkmayı öğrenmesi gereken küçük bir kız.

Hayatın itiş kakıştan ibaret olduğunu ve  
hiçbir şeyin verilmediğini öğrenmesi gereken.  
Yüzeyde güzellik vardır. Zarafet. Mükemmellik.

Ve öyle kolay görünür ki.  
Öyle basit. Öyle kusursuz.  
Ancak aynı yüzeyin altında çoğunluğun  
asla bilmeyeceği bir hikâye vardır.

Ben o küçük kızım.

Ailenin günah keçisiyim.

Toksik aile dinamikleri benim için gönül odaklı bir konudur; kendi hayatımı iyileştirme yolculuğuma yardımcı olması için sayısız araştırma yaptığım ve yazılar okuduğum bir alandır. Burada sizinle yol boyunca öğrendiklerimi paylaşmak istiyorum. *Success Equations (Başarı Denklemleri)* adlı ilk kitabımda bahsettiğim hayat derslerinden biri, öğrendiklerimizi başkalarıyla paylaşmanın önemidir. *Toksik Aile İlişkileri*'nde bu hayat dersini size ve toksik aile dinamiklerine uyguluyorum. İster böylesi yıkıcı bir yetiştirilme tarzından kurtulmuş olun, ister bu durumda olan bir başkasıyla ilgilenin, ileriki sayfaları böyle bir aile yaşamının meselenin sonu değil, kritik önemde bir başlangıç olduğunu göstermek için aktarıyorum. Çok daha iyi bir hayata uzanacak bir başlangıç.

Sunduğum araştırmayı geçerli kılmak ve kanıtlamak için bu kitabı kendi hikâyelerimin yanı sıra hastalarımın ve arkadaşlarımdan hikâyeleriyle ilmek ilmek dokuyorum. Araştırma kendi iyileşmem açısından muhteşem ve onaylayıcı olmakla birlikte, hayatın en olağanüstü öğretmenin her zaman deneyim olduğuna inanırım. Sadece kavramların ardındaki psikolojik kalıpları ve aile dinamiklerini incelemekle kalmadım; hayatım boyunca bu batağı derinlemesine yaşadım. Görevim, yoluna devam ederek kişisel huzur ve mutluluk tesis etmek için bu özel bilgiye ihtiyaç duyanlarımızın eğitilmesine, tespit edilmesine ve açıklık kazandırma, son verme ve iyileşme süreçlerine yardımcı olmaktır.

Klinik psikolog olarak, otantik iyileşmenin, ne kadar çirkin olursa olsun, gerçekliğimizin doğruluğunda yaşanabileceği kanaatindeyim.

*Aile* birçoklarına basit bir kavram gibi gelebilir ama her şeyin ötesinde, basit bir tanımı olmayan, ağır yüklü bir kavramdır. En basit ifadeyle, *ailenin* tanımı insanlar arasında var olan yasal veya genetik bağıdır. Yine de birçok insan için *aile*

bundan çok daha fazlasını ifade eder. Aile “yuva”nın olduğu yerdir. Bu durumda, yuva koşulsuz sevgi ve desteğin kaynağıdır. Ailemiz sağlıklıysa ve kötü bir gün geçirdiysek, yuvamızda ve aile üyelerimizin bize sunacaklarından aldığımız sevgi ve konfora sığınacağımız evimize gitmek için sabırsızlanırsınız.

Sağlıklı aileler üyelerine benzer değerlerin, inançların, geleneklerin, ortak deneyimlerin ve faaliyetlerin paylaşımıyla duygusal ve ruhsal bir bağ sağlar. Sağlıklı aileler üyelerine koşulsuz ve yargısız sevgi ve destek sunar. Aile üyeleri kimliklerini ve duygularını önemseyen insanlarla çevrili olduklarını hissederler ve her biri birbirinin kendileri, başkaları ve bütün olarak hayata ilişkin ümitli ve pozitif insanlar olarak büyümesine yardım etmeye önem verir. Tüm çocukların ortak hayali, onları seven, en muhteşem başarılarını izleyen, tebrik eden ve düştüklerinde veya bir şekilde başarısız olduklarında destek veren iki ebeveyni olmasıdır. Sağlıklı aileler bunu ve daha fazlasını sağlar.

Diğer yandan, toksik aile sistemlerinde yetişenlerimiz için *yuva* kavramı hayli farklıdır. Yuva eşittir korku, endişe, kabul edilmeme ve koşulsuz sevgi ve destekten yoksunluktur. Yuva, olmak istediğimiz en son yerdir. Toksik bir ailede büyümek içi boş, akıl karıştırıcı, çıldırtıcı ve yalnız bir deneyimdir. Toksik ebeveynler tarafından yetiştirildiğimizde, sevilecek, beslenecek ve önemsenecek insanlardan çok, belirli bir plana göre yönetilecek ve bakılacak şeyler olduğumuzu hissettiğimiz benzersiz bir delilik içinde yaşarız. Çocukluktan çıkarken kendimizi duygusal olarak evsiz hissederiz. Sağlıklı bir yuva ve aile yaşamına sahip olmak, büyürken hiç gerçekleşmeyen bir hayaldir. Başka evlerin pencerelerinden bakıp asla sahip olamadıklarımıza imrenmiş bile olabiliriz.

Psikolojik/duygusal istismarın en zorlayıcı yanı, aile üyelerimiz tarafından inkâr edilmesi ve kanıtlanmasının imkânsız olmasıdır. Aile bireylerimiz bizi istismar ettiklerine inanmaz; çünkü doğaları gereği kendilerini mükemmel görür ve mü-

kemmel insanlar çocuklarını duygusal olarak kullanmak gibi kusurlu şeyler yapmaz. Çocukları olarak bizler kullanıldığımızın farkına varmayız; çünkü toksik aile üyelerimizin söylediği yalanlara inanır ve kusurun bizde olduğunu, aile üyelerimizi asıl bizim mahvettiğimizi düşünürüz.

Toksik aile istismarı her zaman iki katmanlıdır. İstismarın ilk katmanı, toksik aile üyelerimizin, yani ebeveynlerimizin özgün kötü muamelesidir. İkinci katman, kanıtları davranışlarımızda ve trajik şekilde düşük özsaygımızda açıkça görülebilir, bize karşı tutumlarını ve verdiği zararı inkâr etmeleridir. Duygusal istismarlarının kötücül ve karanlık doğası, özsaygımızın ezilmiş parçalarını ve hayatta, aşkta ve ilişkilerde davranışlarımızın tüm yönlerini toparlarken bizleri yapayalnız bırakır. Aşk, hayat ve insanlarla ilgili korkularımızı başkalarına açıklamaya çalışırken, muhtaç, çaresiz ve paranoyak bir görünüm çizeriz. Bunun nedeni, psikolojik istismarın toksik aile üyelerimizin inkâr edilemez şekilde doğru bulunduğu bir dizi tanımlayıcı göstergeden yoksun olmasıdır. Sonuç olarak, en azından onlar açısından, bize neler olduğunu ancak ve ancak nadiren kanıtlayabiliriz. Tüm tanımlayıcılar, tam da toksik aile üyelerimizin ihtiyaç duyduğu gibi, öznel ve dolaşısıyla tartışmalıdır. Duygusal istismarın kanıtlanması imkânsız olduğundan, genellikle böylesine kötü deneyimlerimizi tam olarak açıklamakta veya kelimelere dökmekte inanılmaz ölçüde zorlanırız. Bir şeylerin geçmişte veya bugün normal olmadığını biliriz ama nedenini bilmeyiz. Duygusal istismar hızlı hareket eder; tam parmağımızı üstüne basacakken, kayıp gider. Bir dizi somut, kanıtlanabilir terimin yokluğunda, çoğumuz yaşadığımız istismarın veya ihmalin gerçek olup olmadığını sorgularız. Gerçekten yaşandı mı? Ya da sadece biz mi uyduruyoruz? Gerçekten istismar edilseydik, istismarımızın kolaylıkla açıklanabileceğini düşünürüz.

Deneyimimizi doğrulama zorluğunun yanında, ortalama insan doğrudan kendi başına gelse bile duygusal istismar ko-

nusunda genellikle eğitimli ya da bilinçli değildir. Duygusal istismar konusunda kendimizi eğitmek için çaba harcamadığımız sürece, durumumuzu açıklayamayız ve açıklayamayacağız. Bu da toksik aile üyelerimizin istismarcı davranışlarının aralıksız devam etmesine olanak tanır. Toksik aile üyelerimiz istismarcı davranışlarını kamu radarından gizlemekte uzmandır; böylece bize hissettirdikleri acıdan şikâyet ettiğimizde, kimse kulak asmaz. Bu sinsilik seviyesi, toksik aile üyelerimiz masum ve haksızca suçlanmış gibi görünerek kurtulurken, bizim duygusal olarak dengesiz görünmemize yol açar. Bu sinir bozucudur.

Birini sevmenin her zaman o kişiyle bir ilişki yaşamak ya da affetmenin her zaman barışmak anlamına gelmediğini anlamak önemlidir. Birçok durumda, barışmak sadece daha fazla istismara maruz kalmamıza yol açar. İyileşmemizin önemli bir kısmı, bazı insanlarla barışmamanın hayatın bir parçası olduğunu kabullenmektir. Bazı ilişkiler öylesine toksiktir ki sağlıklı olma ve en iyi şekilde hareket etme kabiliyetimizi yok ederler. Bu ilişkileri bitirdiğimizde, toksik aile üyelerimizi kötü duygular beslemeyeceğimiz bir mesafeden türdeşlerimiz olarak sevebilme özgürlüğü kazanırız; onlarla bağlantıda kalmanın akıllıca olmadığını bilecek bilgi ve deneyime sahibizdir.

İleriki sayfalarda hedefim, toksik kelimesinin tanımını yapmak ve hepimizin kendimizi toksik aile istismarından koruyabilmek için kullanabileceğimiz işe yarar fikirler ve perspektifler sunmaktır. Toksik aile istismarından kurtulma aşamasında, gerçekleşmesi gereken ilk adım kendini korumaktır. Bu adım atılana kadar, kurtulma veya tedavi gerçekleşemez. Kurtulma veya tedavi, özsaygımızı yok eden ciddi hasarı giderme yolunda ömür boyu sürecek yolculuğu merkez alır. Kurtulma sağlıklı şekilde, sağlıklı sınırlarla ve neyin doğru, neyin yanlış olduğuna dair sezgilerimizle düşünmeyi, yaşamayı ve sevmeyi öğrenmeyi gerektirir.

Öyleyse yolculuğa hoş geldiniz. Zor bir yolculuk, belki bugüne kadar yaptığınız her şeyden daha zor. Ancak aynı zamanda umutla -gerçek, ulaşılabilir umutla- dolu. Gerçek kuruluş ve iyileşme sağlayan türden umutla...