

BOŞ AYNA'nın yazarından

Dr. Karyl McBride

SENDEN

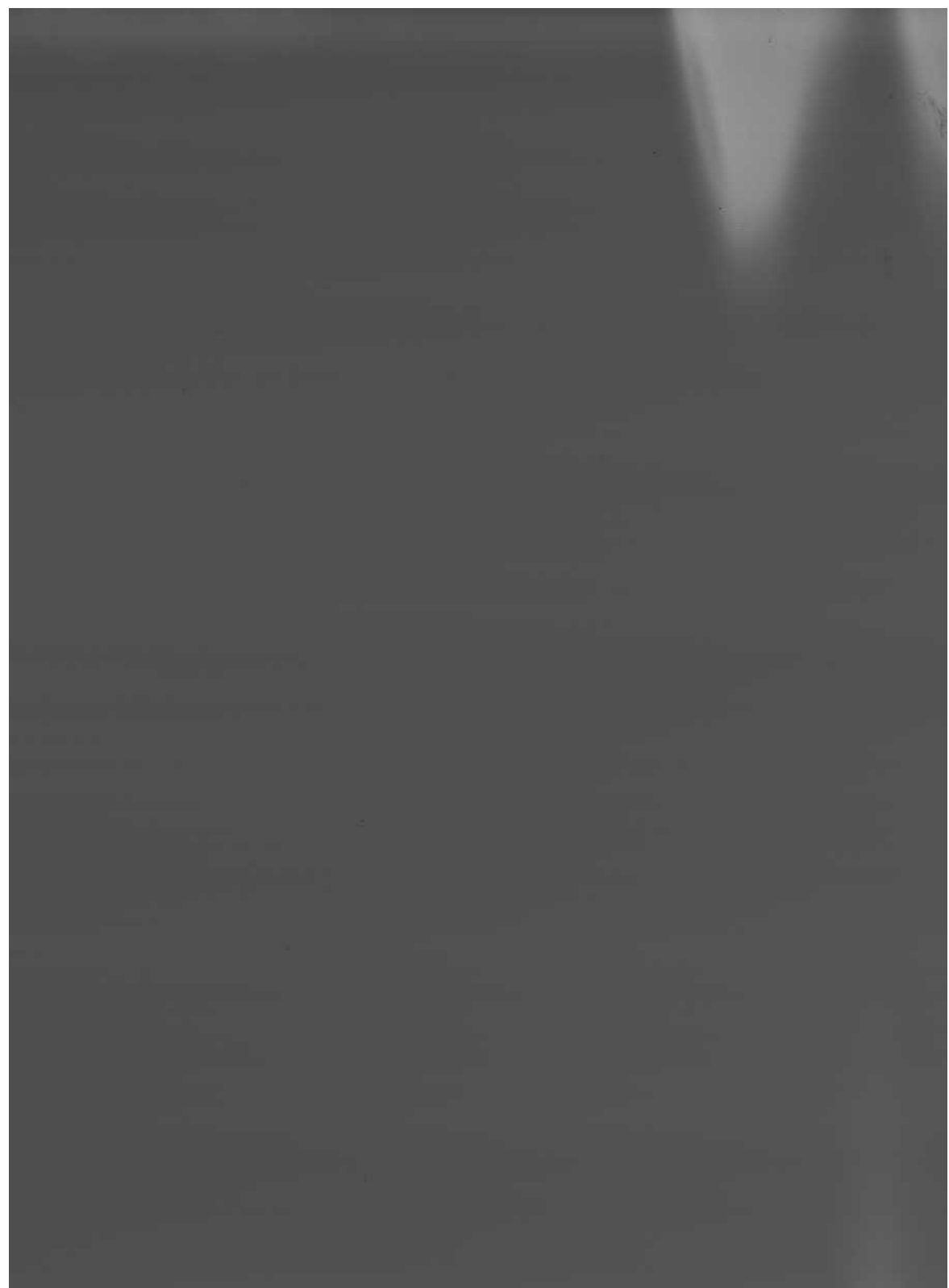


KURTULUŞ YOK MU?

Narsist Eş ve Sevgiliyle Yaşanan

Yoğun atıřmalý Ayrılma
ve Ailenizin Sağlığını
Koruma Kılavuzu

okuyan us



SENDEN KURTULUŞ YOK MU?

Narsist Eş ve Sevgiliyle Yaşanan Yoğun
Çatışmalı Ayrılma ve Ailenizin Sağlığını
Koruma Kılavuzu

okuyanVus

ok uyanıp us

Psikoloji/Psikiyatri - 86 Senden Kurtuluş Yok mu?

*Narsist Eş ve Sevgiliyle Yaşanan Yoğun Çatışmalı Ayrılma ve
Ailenizin Sağlığını Koruma Kılavuzu* Dr. Karyl McBride

ISBN: 978-605-9318-74-7 Yayıncı Sertifika No. 40123

1. Baskı: İstanbul, Mart 2020

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu **İngilizceden Çeviren:** Aysun Babacan

Editör: Onur Emer **Redaktör:** Funda Rojda Kaya

Kapak Tasarımı: Deniz Dalkıran **Sayfa Tasarımı:** Deniz Dalkıran

Baskı ve Cilt: Optimum Basım, Tevfikbey Mah. Dr. AÜ Demir Cad.

NO:51/l, 34295 Küçükçekmece/İstanbul, T: +90 212 463 71 25

Sertifika no: 41707

Eser, 55 gr kâğıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

Orijinal Adı: *Will I Ever Be Free of You*

Copyright © 2015 by Dr. Karyl McBride

Bu eserin yayın hakları Akçalı Telif Ajansı aracılığı ile satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Dr. Karyl McBride

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kurucu: Cem Mumcu

Özgür ve Ebru, hep bizimlesiniz...

Adres: Fulya Mah. Mehmetçik Cad. No: 30B Fulya, Şişli, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86 okuyanus@okuyanus.com.tr

www.okuyanus.com.tr

SENDEN KURTULUŞ YOK MU?

Narsist Eş ve Sevgiliyle Yaşanan Yoğun
Çatışmak Ayrılma ve Ailenizin Sağlığını
Koruma Kılavuzu

İngilizceden çeviren:

Aysun Babacan

okuyan0fus

Dr. Karyl McBride

*Sevgili çocuklarım ve özel, muhteşem meleklerim:
Nate, Paula, Meggan, David, McKenzie, Isabella,
Declan, Cillian, Alex ve Ken'e.*

Strongly patterned forms in which the structure is made of
the same material as the form. The form is made of the same
material as the form. The form is made of the same material as the form.

Yazar Hakkında

Dr. Karyl Me Bride, Denver Colorado'da 35 yılı aşkın süredir hem özel hem devlet kliniklerinde evlilik ve aile terapistliği yapmaktadır. Aile kökenli disfonksiyonel sorunlar yaşayan hastalar üzerine uzmanlaşmıştır. Kariyerinin son 25 yıllık bölümünde narsistik ebeveynlerin çocukları, daha özel olarak da kızları hakkında araştırmalarda bulunmuştur.

Yaklaşımı, tecrübeleri ve daha ayrıntılı bilgi için yazarın kişisel web sitesi olan www.karlymcbridephd.com adresine ve bu kitapta da olduğu gibi narsist anneler ve kızlarını ele alan bir web sitesi olarak www.willieverbegoodenough.com sitesine bakabilirsiniz.

Konuşma ve atölye çalışmaları için dr.mcbride@att.net e-posta adresini kullanabilirsiniz.

Yazarın diğer eserleri: *Boş Aynaya* (Okuyan Us yayın, 2018)



YAZARIN NOTU

Bu kitaptaki örnekler, anekdotlar ve karakterler; klinik çalışmalarımı, araştırmalarımı, gerçek insanlar ve olayları içeren deneyimlerimi temel almaktadır, isimler, belirleyici özellikler ve ayrıntılar değiştirilmiştir; bazı örneklerdeki insanlar veya durumlar ise birbiriyle harmanlanarak aktarılmıştır.

The 1990s saw a significant increase in the number of people who were employed in the service sector, particularly in the retail and health care industries. This was largely due to the fact that the manufacturing sector was in decline, and many people were forced to seek employment in the service sector. The service sector is now the largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow in the future.

The 1990s also saw a significant increase in the number of people who were employed in the public sector, particularly in the education and health care industries. This was largely due to the fact that the public sector was expanding, and many people were being hired to work in these industries. The public sector is now the second largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow in the future.

The 1990s also saw a significant increase in the number of people who were employed in the private sector, particularly in the manufacturing and construction industries. This was largely due to the fact that the private sector was expanding, and many people were being hired to work in these industries. The private sector is now the third largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow in the future.

The 1990s also saw a significant increase in the number of people who were employed in the agricultural sector, particularly in the food and fiber industries. This was largely due to the fact that the agricultural sector was expanding, and many people were being hired to work in these industries. The agricultural sector is now the fourth largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow in the future.

The 1990s also saw a significant increase in the number of people who were employed in the transportation sector, particularly in the trucking and shipping industries. This was largely due to the fact that the transportation sector was expanding, and many people were being hired to work in these industries. The transportation sector is now the fifth largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow in the future.

YAZARIN NOTU

İçindekiler

GİRİŞ.....	13
------------	----

Birinci Kısım - Problemi Tanımak.....	17
---------------------------------------	----

BİRİNCİ BÖLÜM - Bir Narsistle mi Birlikteyim? Nasıl Anlarım?.....	19
---	----

İKİNCİ BÖLÜM - Evlendiğim Kişi Bu Değil: İlişkinin Dinamikleri	35
--	----

İkinci Kısım - Kurtuluş	53
-------------------------------	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM - Bir Narsistle Evliyim: Gitmeli mi Kalmalı mı?.....	55
---	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM - Çocuklarım İçin En İyi Yol Hangisi?:	
---	--

Boşanma Kararı Sonrası İçin Yardım	73
--	----

BEŞİNCİ BÖLÜM - Boşanma Süreci: Mahkeme Savaşları	89
---	----

ALTINCI BÖLÜM - Yardım Alma; Savunma Süvarileriniz.....	117
---	-----

Üçüncü Kısım - Narsist İlişkinin Zararlı Etkilerini Üzerinizden Atmak	141
--	-----

YEDİNCİ BÖLÜM - Boşanma Sonrası Mücadele:	
---	--

Dahili Savunmalarınızı Etkinleştirmek	143
---	-----

SEKİZİNCİ BÖLÜM - Hayata Devam: İyileşme Zırhınız.....	169
--	-----

DOKUZUNCU BÖLÜM - Empatik Ebeveynlik: Yaralı Çocuğunuz	197
--	-----

ONUNCU BÖLÜM - Pilot Proje: AIMS.....	2
Teşekkürler	253

Kaynakça	265
Empati Kaynakları	269
Çocuklar İçin Kaynaklar	271
"Film" Terapisi	277

GİRİŞ

Her nasılsa on iki yıldır buzdolabımm kapağında duran sarı bir not kağıdı var. Üzerinde şöyle yazıyor: "Sen yeter ki amacının peşini bırakma, Tanrı rüyanı gerçekleştirecektir." Bu notu buzdolabının kapağına ilk kitabım *Boş Ayna'yı* yazarken koymuştum. Not kağıdının uçları kıvrıldı, rengi soldu ama hala her sabah güne başlarken beni selamlıyor.

Kariyerim boyunca bana yön veren amaç, insanların işlevini kaybetmiş ailelerinde yaşadıkları problemleri anlamalarına yardımcı olmak ve aldıkları bu çarpık sevgi mirasından kurtulup iyileşmelerine kılavuzluk etmektir. Terapist olarak çalıştığım otuz yıl boyunca bencillik ve kibrin ötesine geçen bir kişilik bozukluğu olan narsizmin, birçok ailede yaygın bir problem olduğunu gördüm. Narsistler, övgü alma ve dikkat çekme ihtiyacı had safhada olan insanlardır. Genelde kendi yeteneklerini fazlasıyla abartırlar; sevdiklerini iddia ettikleri kişiler başta olmak üzere, çevrelerindeki insanların yeteneklerini aşağılarlar. Bir narsistle kurulan yakın ilişki başlarda pek keyifli olabilir, aklınızı başınızdan alabilir; ancak bu süreç sıklıkla narsistin

sizi, umutlarınızı, hayallerinizi, huzurunuzu ve paranızı tüketmesiyle son bulur.

Bir sağlık görevlisi olarak oturduğum koltukta narsistlerin kurbanlarının çektiği acıları dinledim, gözyaşlarına tanık oldum; bu kurbanlar arasında yetişkin çocuklar, küçük çocuklar, eşler ve sevgililer, istismar edilen çocuklar ve işlenen bir suçun mağduru olmuş kişiler vardı. Yaptığım çalışmalarla adli tıp görüşleri ve uzman-tamk ifadeleri vermek gibi farklı uzmanlık alanlarına dahil oldum; mahkeme sistemleri, avukatlar, hakimler, emniyet yetkilileri ve sosyal hizmetlerle iletişime geçtim ve edindiğim bilgileri bu kitapta bir araya getirerek sizlere yardımcı olmaya çalıştım.

İlk kitabım *Boş Ayna* yayınlandıktan sonra birçok insan benimle iletişime geçerek narsist anneleriyle ilgili kişisel öykülerini paylaştı. Dünyanın çeşitli yerlerinden birçok insanın bana ulaşması onur verici bir şeydi ve oldukça etkileyiciydi. Ancak okurlarım anneleriyle ilişkilerinin yanı sıra, romantik ilişkilerine dair de konuşmak istiyorlardı. İlk kitabı okuduklarında annelerinin narsizmi yüzünden aşkla ilgili beklentilerinin çarpıtıldığını görmüşlerdi, öyle ki şimdi de kendilerini narsist eşlerle birlikte bulmuşlardı. Yazdıkları mektuplar; narsist eşleriyle girdikleri çatışmaların tuzağına düşmüş olduklarını, sonu gelmeyen tartışmalara ve istismarlara maruz kaldıklarını, bu da yetmezmiş gibi yasal süreçlerle ilgili muazzam miktarlarda faturaların altında kaldıklarını ama bir türlü uzlaşmaya varamadıklarını gösteriyordu. Neredeyse her mektup umutsuz bir tonla yazılmıştı. Neden ilişkilerimizde kendimizi mütemadiyen narsistlerin yanında buluyoruz? Onların sorduğu bu sorular beni daha fazla araştırma yapmaya, klinik çalışmalarımı artırmaya ve bu ikinci kitabı yazmaya sevk etti.

Siz bu kitabı okurken yaşamınıza dair daha çok şey kavrayacağınız bu yolculukta keşke ben de sizlerin yanm-

da oturuyor olabilseydim diye düşündüğümü ve bunu yürekte istediğimi bilmenizi isterim. İnsanın kendini böylesi bir karışıklık ve acı içinde bulması, bu denli güzel başlayan bir ilişkinin baştan aşağı berbat bir şeye dönüşmesini anlaması zordur. Sevgi birbirimize verdiğimiz en muhteşem hediyedir, ancak narsistlerde sevmeye yetisi yoktur. Narsistler müthiş çekici insanlardır fakat diğer insanların duygularını anlama ve empati yeteneklerinin sınırlı olması, eşlerinde şaşkınlık ve acıya yol açmaktadır. Ayrıca bu, dünyaya getirdikleri çocuklar için de oldukça yıkıcı bir durumdur.

Narsist bir ebeveynin çocuğu iseniz ya da bir narsist- le ilişki içinde olduğunuz derin bir çukura düşmüşseniz, muhtemelen bütünlüklü ve sağlıklı bir hayat yaşamanız engelleniyor demektir. Ben narsistlerin yarattığı acılardan kurtulabileceğinize, kendiniz hakkında daha çok şey öğreneceğinize ve hem kendinizi hem de çocuklarınızı iyileştirebileceğinize inanıyorum. Bu kitabın sizin ve sevdiklerinizin hayatında fark yaratacak kadar önemli bilgileri vermesini umuyorum.

Senden Kurtuluş Yok mu? üç bölüme ayrılmıştır: "Problemi Tanımak," "Kurtuluş" ve "Narsist İlişkinin Zararlı Etkilerini Üzerinizden Atmak". Kitap ilk önce, narsist bir eşin sizde ve çocuklarınızda yol açtığı problemleri nasıl tanıyacağınızı gösterecek. Sonra, bir narsistle birlikte olmanın karışık dinamiklerini anlamana, o ilişkiye devam etmeniz mi yoksa bitirmenizin mi daha iyi olacağını değerlendirmenize, siz ve çocuklarınız için en doğru kararı vermenize yardımcı olacak. Ve son olarak da iyileşmeye giden yolun haritasını çıkaracak. Boşanma süreci büyük ihtimalle yasal prosedürleri de içereceğinden, kitap ayrıca bu konuda karşınıza çıkabilecek meselelere ve bu sistemde bunlarla nasıl baş edeceğinize de değinecek. Mahkemelerde yapılması gereken reformlardan da söz edeceğim.

Bu pratik kılavuzda, narsist bir eşle başa çıkarken siz ve çocuklarınız için en iyi şeyin ne olduğunu değerlendirmeyi öğreneceksiniz. Boşanma sürecini tek başına atlatmaya çalışmayın. Nar şistlerin anlaşmazlık, ayrılık, boşanma ve çocukların velayeti gibi durumlara nasıl tepki verdiğini anlayarak kendinizi eğitin ve hazırlayın. Narsist biriyle ilişki yaşamak zorunda kalıp başına kötü şeyler gelmiş insanlardan söz edecek olsam da kurtulmanın olumlu yanlarını ve yaşayabileceğiniz sağlıklı, iyileştirici deneyimleri de anlatacağım. Okuyacağınız hikayelerde kendinizi, sevgilinizi ya da eşinizi göreceksiniz, devam etme cesareti bulup iyileşmeye başlamanızı ümit ediyorum.

Son olarak şunu söylemek isterim ki bu kitabın mesajı ümit vermekle ilgilidir. Eşinize bakıp umutsuzluk içinde Senden Kurtuluş Yok mu? diye soracak olursanız cevap şudur: Evet, var. Bu kitap sizi ve çocuklarınızı koruyup destekleyecek araçlar sunuyor. Hayatınızı altüst eden şeyin ne olduğunu anlarsanız, ondan kurtulabilir ve sahici benliğinizi yeniden keşfedebilirsiniz. Kendinizi ve çocuklarınızı çarpık bir sevgi mirasından kurtarabilirsiniz. Haydi başlayalım.

BİRİNCİ KISIM

PROBLEMİ

TANIMAK

BİRİNCİ BÖLÜM

BİR NARSİSTLE Mİ
BİRLİKTEYİM?
NASIL ANLARIM?

Ellen benimle ilk terapi seansına girdiğinde elinde So-meecards.com'dan indirip bastırduğu bir kart vardı. Hiçbir şey söylemeden kartı bana uzattı. Üzerinde şöyle yazıyordu: "Dini sebeplerden boşandık. Eşim Tanrı olduğuna inanıyordu, bense inanmıyordum." Espriye gülümserken bir yandan da bana neler anlatacağı konusunda epey ipucu verdiğini düşündüm.

Ellen ile Mark ilk tanıştığında Ellen, bir heyecan fırtınasına kapıldığını hissetmişti. Mark çekici, esprili, insanın aklını başından alan bir tipti. Ellen, Mark'la birbirlerine duydukları aşkın gerçek aşk olduğuna inanmıştı. Mark'ta- kinin kurnaz bir narsistin çekiciliği olduğu ise, ancak Ellen onunla evlenip çocuk doğurduktan sonra ortaya çıkmıştı. Başlangıçtaki

göstermelik aşık tavırlarına rağmen Mark aslında sadece kendini düşünüyor, başkalarını da kendi ihtiyaçlarını karşılamak için kullanıyordu. Ellen ve çocuklar üzerinde duygusal istismar uyguluyordu. Sonunda Ellen

buna daha fazla dayanamayıp boşanmak için mahkemeye başvurduğunda ise Mark şaşkına dönmüştü. Ellen'in onu terk edip hayatını mahvedeceğine inanamamıştı. Mark kendini kurban olarak görüyordu.

Uzlaşmaya yanaşmayan, olaylara kendinden başka kimsenin bakış açısından bakamayan, öfke ve hınç dolu Mark; boşanma sürecinde Ellen'e hayatı dar etmiş, her aşamada ortalığı birbirine katmış, yaşattığı her rezalet için bir bahane bulmuş, başta Ellen olmak üzere herkesi suçlamıştı. Mark ve Ellen'i tekrar tekrar karşısında gören hakimin de sinirleri bozulmaya başlamıştı.

Boşanma sürecindeki eşlerden biri narsist diğeri ise normal bir kişiye, narsist olan eş tek başına her türlü kargaşayı çıkarabilir. Özellikle çocuklar söz konusu ise, narsistin eylemleri "normal eşin" sürekli savunma durumunda kalmasına neden olur. Dışarıdan bakanlara bu durum iki eşit kişi arasındaki bir kavga gibi gelebilir ama aslında gerçek şudur: Normal eş çocuklarını bir zorbadan korumaya çalışmaktadır. Bir narsistle ilişkisi olmuş olsa bile çoğu insan narsizmin özelliklerinin ne olduğunu bilmez.

Boşanma avukatları, terapistler, ebeveynlik değerlendirmeleri yapan uzmanlar, hakimler ve bu konuyla ilgili diğer meslek sahipleri arasında yaygın bir algı vardır: Onlara göre şiddetli çatışma yaşanan bir boşanmada her iki taraf da çatışmadan sorumludur. Bu alanlarda çalışanların çoğu çok çekışmeli ve uzun süren velayet davalanında her iki ebeveynin de inatçı, bencil hatta belki biraz da çılgın olduğunu varsayar. Michael Friedman *The American Journal of Family Therapy*'de çıkan bir makalesinde şöyle der: "Bu kavram, aile mahkemeleriyle ilgili halk deyişlerine bile girmiştir: Ya 'Herhalde Hun İmparatoru Attila ile evlenen Rahibe Teresa değildir.' ya da 'tango yapmak için iki kişi olmak gerekir.' deriz.¹

İnsanlar narsist etiketini kolay yapıştırır; kibirli ve bencil birinden söz ederken narsist deyiverirler ama bu kişilik bozukluğunun net bir tanımı vardır ve narsistlerin özellik

1 Kendisine muazzam bir önem atfeder; örneğin başarılarını ve yeteneklerini abartır, kazanmalarının hak etmediği ölçüde üstün görülmeı bekler.

leri zihin sağlığı profesyonelleri tarafından saptanıp İnce-
lenmektedir. Bir kişinin sağlıklı ve kendisine saygısı olan biri
değil de narsist olduğunu veya sevimsiz ve pek kibirli olsa da
gerçek bir narsist olmadığını nasıl anlarsınız?

Eşim (veya Eski Eşim) Böyle Biri Olabilir mi?

Narsizm terimi Yunan mitolojisindeki Narkissos'tan gelir. Narkissos herkesten iyi ve güzel olduğuna inanan, sudaki yansımaya aşık olan yakışıklı bir genç adamdır. Fakat güzelliğinin yansımaya dokunabilmek için suya her değdiğinde yansıma kıpırdayıp dağılır. O yine de her se-ferinde yeniden dener; sadece bununla uğraşıp ne yer ne içer, normal bir hayat yaşayamaz hale gelir. Sonunda onu o denli çekici kılan g ve güzelliğini kaybeder ve yansımasını seyrederken ölür. Kendine duyduğu bu sağlıksız aşk onun lanetidir. Hastalarının bazılarında bu durumu gören Sigmund Freud kişinin kendine aşık olduğu bu kişilik bozukluğunu tanımlarken bu mitten faydalanmıştır.²

Amerikan Psikiyatri Derneği (APA), tüm zihinsel bo-
zuklukları kısaca DSM olarak anılan Zihinsel Bozuklukların
Teşhis ve İstatistik El Kitabı'nda (*The Diagnostic and Statistical
Manual of Mental Disorders*) sınıflandırmıştır. DSM narsizmi,
sınır kişilik bozukluğu (BPD) ve histerik kişilik bozukluğu
(HPD) gibi abartılı, duygusal, dengesiz davranışlara yol açan
kişilik bozukluklarıyla yan yana sınıflandırılır. Bu kişilik
bozukluklarında genelde birçok "eştanı" da vardır, öyle ki
kişide eş zamanlı olarak birden fazla kişilik bozukluğu vardır.
DSM'de narsist kişiliği tanımlayan dokuz özellik sıralanır: ¹

2. Sınırsız başarı, güç, zeka, güzellik ve ideal aşkla ilgili sürekli fanteziler kurar.
3. Kendisinin "özel" ve benzersiz olduğuna, onu sadece diğer özel ve yüksek mevkideki insanların (veya kurumların) anlayabileceğine inanır; onlarla kendini aynı yere koyar.
4. Kendisine hayran olunmasını ister.
5. Pek çok konuda hak sahibi olduğuna inanır; örneğin, özellikle kendi lehine bir şeyler yapılması yönünde mantıksız beklentileri vardır ve beklentilerine otomatik olarak uyulacağına inanır.
6. Kişilerarası ilişkilerinde istismarcıdır; kendi amaçları için başkalarından faydalanır.
7. Empatisi yoktur: Başkalarının ne hissettiğini veya neye ihtiyaç duyduğunu anlama isteği taşımaz.
8. Genelde başkalarına özenir veya herkesin ona özendiğine inanır.
9. Davranış ve tavırları kibirlidir, herkese tepeden bakar.

Narsizm bir spektruma yayılabilen kişilik bozukluklardandır yani birkaç narsist özellikten tüm özellikleri kapsamaya (Narsist Kişilik Bozukluğu, kısaca NKB) kadar giden bir yelpazede kendini gösterir. Narsizm ne kadar mı yaygındır? Amerikan Psikiyatri Derneği'nin (APA) tahminlerine göre zihinsel bozukluk tedavisi gören insanların yüzde 2 ila 16 arası ve genel nüfusun yüzde 1'inden azı bu bozukluğu taşır.⁴ Bir diğer deyişle APA bunun nadir bir bozukluk olduğunu düşünmektedir. Öte yandan, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* adlı kitabın yazarları olan Jean Twenge ve W. Keith Campbell, "Yirmili yaşlarındaki her 10 Amerikalıdan 1'inin ve herhangi bir yaşta her 16 Amerikalıdan 1'inin Narsist Kişilik Bozukluğu yani NKB semptomları yaşadığını belirtmektedir."⁵ Twenge ve Campbell, narsist bir kültürde yaşadığımıza ve narsizmin giderek daha da yayıldığına inanmaktadır.

Bana kalırsa gerçek, bu iki bakış açısının arasında bir yerde. Zira hepimiz bazı narsist özellikler taşıyoruz ve bazen narsist davranıyoruz. Ama bu bizim narsist olduğumuzu göstermez. Narsistlerin kendilerini tedavi ettirme ihtiyacı duymayacağı hesaba katıldığında narsizmin istatistiklerin söylediğinden çok daha yaygın olduğuna inanıyorum. Benim

Bir Narsistle mi Birlikteyim? Nasıl Anlarım?

araştırmam ve klinik çalışmalarım da bu görüşü doğruluyor.

Gelin şimdi narsizmin bu dokuz özelliğinin aşk ilişkilerinde kendilerini nasıl gösterdiğine bakıp onları tanımaya biraz zaman ayıralım. Unutmayın, bu bir spektruma yayılabilen bir bozukluktur. Kişide bu özelliklerden ne kadar çok varsa, ilişkide olduğu diğer kişide o kadar kalp kırıklığı yaratır.

Narsist kişi:

1. *Hak etmediği halde kendisine muazzam bir önem atfeder. Örnek: "Sana 'Zıpla!' dediğimde sen sadece 'Kaç metre?' diye sormalısın." diyen eş. Böyle bir kişi olan Jackie evin geçimini sağlayan eşi; kocası ise evde kalıp çocuklara bakıyordu. Jackie bir otomobil acentesinin finans yöneticisiydi ama konuşmasını duysanız şirketin sahibi sanırdınız; öyle ki Jackie olmasa şirket iflas ederdi! Kadının ailesine sürekli ne kadar zeki olduğunu hatırlatıyordu. Herkesi kendinden aşağıda gördüğü açıktı.*
2. *Sınırsız başarı, güç, zeka, güzellik ve ideal aşkla ilgili sürekli fanteziler kurar. Örnek: Durmaksızın statü simgelerine takan eş. Paul ve Vicky tatile çıktıklarında Paul her seferinde o yörenin emlak acentelerini arar, orada yeni bir ev veya yazlık alacakmış gibi yapardı. Kendisini çok zengin bir yatırımcı gibi tanıtır, ona en iyinin en iyisi olan evleri gösterecek kadar uzman ve çevresi geniş bir emlakçıyla görüşmek isterdi. Kazandığı gelir açısından orta sınıftı ama şu tür cümleler kurmaya bayılıyordu: "Bize özel uçağın inebileceği bir pisti olan bir ev lazım; yoksa da pist açabileceğimiz bir alan olmalı. Öyle sık seyahat ediyorum ki, sormayın; bu yüzden mümkün oldukça kendi uçağımla seyahat ediyorum." Vicky ise bu tür yalanlara alet olmaktan, emlak acentelerini kandırmaktan utanıyordu.*
3. *Kendisinin "özel" olduğuna inanır. Örnek: Gelirinden bağımsız, şehirdeki en iyi boşanma avukatını tutan eş. Boşanma sürecinde çocuklar için terapist ve değerlendirme uzmanları ararken bu eş sadece en prestijli üniversitelerden mezun olan doktoralı uzmanları arar ve onlardan birini tutar. Hakim narsistin lehine karar vermezse, bu eş hakimin aptal olduğuna karar verir ve büyük olasılıkla mahkeme emirlerini de yerine getirmez.*

Bir keresinde bir kadının hakime şöyle bağırdığını duydum: "İyice saçmaladınız. Gidip başka bir hakim bulacağım!" Kadın bunu ayakkabı değiştirmek gibi kolay bir şey sanıyordu ve güvenlik görevlileri onu mahkeme salonundan atarken çok şaşırmıştı.

4. *Kendisine hayran olunmasını ister.* Örnek: Sürekli binlerinin hayranlığını toplamaya muhtaç eş. Hastalarımın Tasha şöyle bir örnek anlattı: "Ailecek özel bir davete gideceğimiz zaman eşim Julia mutlaka herkesten geç giyinir. Bütün aile merdivenlerin dibinde onun aşağı inmesini bekler; herkes sabırsızlıkla bir an önce gitmek ister ama gidemez. Sonunda Julia sahneye çıkar; kendi etrafında dönerek 'Anne, ne kadar güzelsin!' gibi sözler söylenmesini veya 'Ooooooo' ve 'Aaaaaaa' gibi nidalar bekler. Çocuklar ve ben ona iltifat etmek için

yarışırız. Çünkü bunu yapmadan evden çıkamayacağımızı biliriz."

5. *Pek çok konuda hak sahibi olduğuna ve beklentilerine otomatik olarak uyulacağına inanır. Örnek: Marcy, anlaşma yaptığı hukuk firmasına daha az ödeme yapıp daha çok hizmet almaya hakkı olduğuna inanıyordu. Firmanın danışmanlarıyla görüşmeyi reddediyor, "Bu kadar çok para ödediğim avukatın kendisiyle konuşmak istiyorum." diyordu. Bu histerik talepleri hemen karşılanmazsa, avukatını değiştirmekle tehdit ediyordu. Ailesine ve arkadaşlarına sık sık şöyle diyordu: "Şimdi gidip derhal benimle ilgilenmelerini isteyeceğim, hemen beni dinleyecekler; inanmıyorsanız izleyin de görün."* Marcy'nin avukatı mahkeme başlamadan onu başından savdı.
6. *Kişiler arası ilişkilerinde istismarcıdır; kendi amaçları için başkalarından faydalanır. Örneğin, kendi amaçları için çocuklarını kullanan baba. Jeff ve Heather boşandıktan sonra, Jeff çocuklarına aksesuar gibi davranıyordu. "Üç yaşındaki kızma tapan bir baba gibi görünürse, hiçbir kadının böyle bir bekar erkeğin cazibesine dayanmayacağını" öğrenmişti. Kızını sosyeteden birinin çocuğu gibi giydirip gece geç saatlerde lokantalarda akşam yemeğine götürüyordu. Bir keresinde küçük kız babasına geldiğinde hastalandı, sürekli kusuyordu. Baba, bir otelde yer ayırtıp kızıyla oraya geçti; kızının kusmuğunu kendisi değil, otel personeli temizlesin istiyordu.*
7. *Empatisi yoktur: Örnek: Her durumu kendi çıkarına göre değerlendiren kişi. Peter eve gelince karısına şöyle dedi: "Benim sekreter çok kötü bir meme kanserine yakalanmış, iyi mi? Her dört ayda bir tarama testleri için işten izin alacak yani! Şu işe bak, ofiste bu kadar çok iş varken sen git kanser ol. Bunun başıma geldiğine inanamı-*

yorum. Bugün bir de çocukları için çok endişelendiğini, durumu nasıl idare edeceğini bilmediğini söyleyip hayıflanıyordu. Yani daha çok izin almam gerek demeye getiriyor. Benim iş şu an böyle bir şeyi kaldıramaz!"

8. *Genelde başkalarına özenir veya herkesin ona özendiğine inanır.* Örnek: Kocasının başarısına sevinemeyen eş. Brian bir hukuk firmasının yeni ortağı olmuştur, o günlerde oldukça karmaşık ve çok zorlu bir davayı kazanmıştır. Hukuk firması bu zaferi kutlamak ve başarısından dolayı Brian'a teşekkür etmek için bir parti düzenler. Brian karısı Beth'in de partiye gelmesini, bu başarısını birlikte kutlamalarını ister. Beth önce yalandan geleceğini söyler, heyecan duymuş "gibi" davranır ama tam evden çıkarlarken geri döner ve "Benim evde yapacak daha iyi şeylerim var." der. Brian kapıdan çıkarken de ona şöyle seslenir: "Bence bu davayı her gece bana sızlanmaların sayesinde kazandın. Ben olmasam yapamazdın. Programımda gerçekten sana ayıracak vaktim yok." Brian arabasına atlayıp tek başına partiye giderken neşesi kaçmış, gururu kırılmıştır.
9. *Kibirlidir.* Örnek: Çocuğunun başarısı için pek uğraş vermemiş olan ama bütün alkışları kendisi almak isteyen eş. Jake, eski eşi ve sekiz yaşındaki oğlu Mick ile okuldaki veli toplantısına gitti. Mick matematikte çok iyiydi ve öğretmeni de Mick'in sınav kağıtlarını ve aldığı yüksek notları göstererek Mick'in anne-babasının önünde hoş bir deneyim yaşamasını istiyordu. Jake birden öğretmenin sözünü keserek şöyle dedi: "Zekasını nereden aldığını ben biliyorum. Ben de matematikte birinciydim hatta Mick'ten çok daha küçükken ödül kazanıp bir festivale gönderilmiştim. Mühendislik mesleğinde bu kadar iyi olmamın sebebi de bu zaten. Bak işte, bu çocuk babasına çekmiş. Aferin evlat, iyi gidiyorsun."

Bu dokuz özellik, narsistlerin neden başkasını sevemeyeceğini anlatır. Onlar için en önemli şey, birinin onlar için ne yapabileceğidir ve enerjilerinin çoğunu görünüşlerine harcarlar. Bir narsistle ilişki yaşıyorsanız, eninde sonunda onun gerçek sizi görmediğini fark edersiniz. Siz o insanın kendi hedef ve ihtiyaçlarına ulaşmak için kullandığı bir nesnesinizdir.

Todd, sesinin titremesini engellemeye çalışarak şöyle demişti: "Karımın sevme yeteneğinin olmadığını fark etmek

benim için o kadar zor oldu ki... Bütün ilişkimiz yalanmış. Bunu nasıl görmemişim? Çocuklarımı düşündükçe de içim acıyor. Asla onların istediği gibi gerçek bir anne olmayacak. Hiçbir duygusal ihtiyacımız karşılanmadı, şimdi her şeyi anlayabiliyorum."

Suzie öfke içinde şunları anlatıyordu: "Kocamın her şeyi abartarak anlattığını, böylece hikayesinin daha iyi olduğunu sandığını anlamam çok uzun sürmedi. Başta hizmet sektöründekiler olmak üzere insanlara kötü davranan biriydi. Sanki onda eksik olan bir şeyler vardı. Ruh derinliği yoktu. Sevimli çekiciliğini insanları aldatmak için kullanıyordu. Aslında bunu çok daha önce mesela düğün günümüzde fark etmeliydim; o gün nasıl rol yapabildiğini çok iyi göstermişti. Düğün yemini ederken ona bakıyordum, o ise yüzünü davetlilerin olduğu tarafa çevirmiş, öyle duruyordu. Ona fısıldayarak şu anda bana bakıyor olması gerektiğini söyledim. Olacak iş değil; adam kendini sahnede, seyirci karşısında sanyordu."

Bu Narsizm mi Yoksa Başka Bir Şey mi?

Yukarıdaki özelliklere ve örneklerle bakıp "İşte benim eşim böyle; böyle bir hayatım var" diyorsanız, eşinizin narsizm özellikleri taşıdığı hatta onda tam anlamıyla narsist kişilik bozukluğu olduğu söylenebilir. Fakat eşiniz muhtemelen bu konuda terapi almaya yeltenmeyeceği için ona hiçbir zaman resmi bir teşhis konmayacaktır. Siz kendiniz terapiye gidiyor olsanız bile terapistiniz ancak sizden duyduklarını temel alarak ikinci elden teşhis koyabilir.

Sosyopat, psikopat ve istismarcı insanlar narsistlerin aşırı uçtaki örnekleridir. Duygusal açıdan sınırlı olan diğer insanlar narsist olmayabilir. Örneğin Asperger sendromu narsizmle karıştırılabilir, çünkü Asperger'li kişiler duygusal ipuçlarına normal insanlar gibi hassasiyet gösteremezler ama niyetleri insanları kırmak veya kullanmak değildir. Narsistler genelde karşılarındaki insanın kırıldığını bilir ama bunu umursamazlar.

Dr. Mark Gouldston blog sayfasında "Durun Bir Dakika, Asperger Sendromlu Birini Narsistlerle Karıştırmayın" başlıklı yazısında bir babanın hikayesini anlatır. Başarılı bir girişimci olan bu baba, on dört yaşındaki kızıyla Mark'm

Senden Kurtuluş Yok mu?

muayenehanesine gelir. Kızı bir ara hüzünlenince baba şaşkınlıktan ne yapacağını bilemez, ağlamaya başlar. "Küçük kızım çok acı çekiyor ve galiba buna ben sebep oldum. Ama ben onu çok seviyorum ve kalbini kırmayı aklımın ucundan bile geçiremem."⁶

Bu baba Asperger sendromunu gösteren özellikler taşıyor ama kızının sıkıntısına gösterdiği üzüntülü tepki samimidir. Narsistlerin asla yapamayacağı bir şey yapmış, empati göstermiştir. Ayrıca kızının üzüntüsünden kendisinin sorumlu olduğunu algılamış ve bu durum onu kederlendirmişim Böyle bir sorumluluk duygusu da narsistlerin hissedemeyeceği bir şeydir.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde daha çok örnek göreceğiz fakat öncesinde sizin hikayenize bakalım. Size kendinizle, eşinizle, ilişkinizle ve çocuklarınızla ilgili sorular soracağım. Aşağıdaki listeyi okurken evet cevabı verdiğiniz her maddeye bir işaret koyun. Ne kadar çok işaret koyarsanız eşinizin narsizm yelpazesinde durduğu yeri ya da narsist kişilik bozukluğu hastası olup olmadığını daha iyi belirleyebilirsiniz.

Eşiniz Narsist mi?

Bir şeyler ters gittiğinde eşiniz kendinden başka herkesi suçluyor mu?

Eşiniz kendi kötü davranışlarından sizi mi sorumlu tutuyor? (Örneğin, "Beni o kadar sinirlendirdin ki, yardım edemezdim.

Eşiniz hep kendisinin haklı olduğuna mı inanıyor?

Eşiniz sizin ya da çocuklarınızın duygularıyla hemhal olamıyor mu?

Eşiniz, sizin ve çocuklarınızın insan olarak neyseniz o olduğunu kabul etmek yerine, sizin ve çocuklarınızın davranışlarının kendisi üzerindeki etkileriyle daha çok mu ilgileniyor?

Eşiniz kendi duygularıyla iletişim kuramayan ya da duygularını inkar eden biri gibi mi görünüyor?

Eşiniz size ya da başkalarına kin tutar mı?

Eşinizin parası, eşinizi zamanı, çocuklara kaç saat baktığı, onun malı mülkü, onun arzu ve talepleri... Eşiniz için hep bunlar mı öncelikli?

Eşinizi sizi ve sıkıntılarınızı dinlemeye isteksiz mi görü-

rünüyor?

Eşiniz size sürekli ne yapmanız gerektiğini söylüyor mu?

Eşiniz size kendinizi "yetersiz" mi hissettiriyor? Sizi sürekli eleştirmesi bu mesajı içselleştirmenize mi yol açtı?

Eşiniz sizin hakkınızda, günün nasıl geçtiği hakkında, duygularınız hakkında, öylesine bile olsa, hiç mi soru sormuyor?

13. Eşiniz her fırsatta kendisinin ne kadar muhteşem si- zinse ne kadar acınası durumda olduğunuzu söyleme ihtiyacı mı duyuyor?
14. Eşiniz yalan söylüyor mu?
15. Eşiniz insanları kullanıyor mu?
16. Eşiniz kendini daha iyi bir noktada göstermek için aynı hikayeyi farklı insanlara farklı şekillerde mi anlatıyor?
17. Eşiniz kendisinden ya da çocuklarınızdan bahsederken onların ya da kendisinin *nasıl* bir insan olduğundan ziyade ne *yaptığını* mı anlatıyor?
18. Çocuklar eşinizin yanında rahat hissetmiyor mu, onu seviyor ama onunla vakit geçirmek istemiyor mu?
19. Çocuklarınızın eşinizle duygularını paylaşmayarak kendilerini korumaya çalıştıklarını fark ettiğiniz oldu mu?
20. Eşiniz hiç kimseye güvenmiyor mu?
21. Çocuklar sürekli eşinizin sevgisini ve onayını kazanmaya mı çalışıyor?
22. Eşiniz çocuklarla mümkün olan en az zamanı mı geçiriyor?
23. Özel olarak kendisini ilgilendiren veya değer verdiği bir şey yoksa eşiniz genelde çocuklarınızın etkinliklerine katılmamayı mı seçiyor?
24. Eşiniz kendi sevdiği ve ilgilendiği etkinliklere çocuklarınızı yönlendiriyor ama kendi sevip değer vermediği etkinliklere katılmalarını engelliyor veya onları onaylamadığını mı gösteriyor?
25. Çevrenizdeki birilerinin, eşinizin biraz farklı olduğunu veya onda bir tuhaflık olduğunu söylediği oldu mu?
26. Eşiniz insanların zaaflarından faydalananıyor mu?
27. Eşiniz için iktidar, kontrol gücü ve bu iktidarı korumak her şeyden daha mı önemli?
28. Eşiniz için nasıl bir imajı olduğu ve başkalarında nasıl bir izlenim bıraktığı çok mu önemli?
29. Eşinizin bir değer sistemine sahip olmadığını, davranışlarının doğruluğu yanlışlığı konusunda belli bir fikri olmadığını mı düşünüyorsunuz?
30. Eşiniz boşandıktan sonra da sizi istismar ediyor mu? Ya

da boşandıktan sonra eşiniz hiç sakinleşmedi mi?

31. Eşinize kendi yaşamınızdaki bir sorunu anlatmaya çalışırken konuyu değiştirip kendi meselelerine mi getiriyor?
32. Siz hislerinizi aktarırken eşiniz kendi hikayelerini anlatıp onları sizinkinin üstüne mi çıkarıyor?
33. Eşiniz sizi kışkırtıyor mu?
34. Eşiniz empati duymuyor mu?
35. Eşiniz sadece kendisi için iyi olan şeyleri mi destekliyor?
36. Eşinizle duygusal yakınlaşma olmadığını sürekli hissediyor musunuz?

Yukarıdaki sorulardan anlaşılacağı üzere, narsistler sizi kendinizden şüphelendirme konusunda hayli eğitilmişlerdir. Onlarla birlikteyken yetersiz olduğunuzu, yaşanan kötü sonuçların hep sizin hatanız olduğunu, hatta bundan daha iyisine layık olmadığınızı düşünebilirsiniz.

Elastalarımın biri olan Jeff, on sekiz yıldır Larry ile birlikteydi; bir gün bana yolda giderken yaşadığı bir şeyi anlattı. Caddede yürürken göz ucuyla sık bir genç adam ona doğru geldiğini fark etmiş; adamın çok hoş bir saç kesimi varmış, üzerine çok güzel oturan bir pantolon giymiş. Jeff adamın incelikli ve düşünceli tarzına bayılmış. Sonra bir de bakmış ki aslında bir mağazanın vitrinindeki kendi yansımasını görüyor. Larry ona kendini öyle çirkin hissettirmiş, benlik duygusunu o kadar çarpıtmış ki o yansımanın kendisi olduğunu bile ilk anda fark edememiş.

Yukarıdaki soruların üzerinden gitmek sizde bir şok yaratmış olabilir; bir narsist tarafından kandırıldığınızı, kullanıldığınızı veya sizden faydalandığınızı fark etmiş olabilirsiniz. Belki de narsistlerin niteliklerini sıralayan listeyi okurken paniğe kapıldınız. Listedekiler narsistlerin özelliklerini böyle aniden çok net bir şekilde ortaya koyunca keyfinizin kaçması, "bu duruma ben sebep oldum, daha önce anlamam gerekirdi" diye düşünmeniz doğal. Hatta çok açık işaretler görmüş olmanıza rağmen görmezden geldiğinizi hatırlayıp sinirlenebilirsiniz de. Ama durun, sakin olun. Siz iyi bir insansınız. Sadece kandırma konusunda uzman biri tarafından aldatıldınız. Siz daha iyi bir insansınız, daha iyisine layıksınız ve daha iyisine sahip olacaksınız.

Daha İyi Bir Yol Var

Geçenlerde Amazom.com'a girip ofisimde kullanmak üzere askılı dosya klasörleri sipariş ettim. Üç farklı seçenek arasında kaldığım için kullanıcı yorumlarını okumaya başladım. Aşağıdaki yorumun neden dikkatimi çektiğini siz de anlayacaksınız:

Boşanma sürecindeyseniz bunlara (klasörlere) ihtiyacınız olacak. Ruhunuzu paramparça eden boşanma sürecini elinizin altında, kolayca bulunacak sefalet paketlerine ayırın ki, travmalı iki çocuğunuzun velayetini almak için uyuşturucu bağımlısı eski eşinizle (tekrar) girmek zorunda kaldığınız mahkeme savaşlarında bunları tek tek gösterebiliyor olun. Acılarınızı öylesine bir yere yığıp bırakmayın! Bu askılı klasörler hayatınızın en kötü hatasından geri döndüğünüzü anlatan muntazam bir katalog olsun. Avukatınız size müteşekkire kalacak.⁷

Eşiniz narsist ise, şu anda kamyon çarpmış gibi hissedebilirsiniz ama üzülmeyin, yaşamınızdaki bu safhayı arkanızda bırakabilirsiniz. Bu klasörlere ihtiyaç duyma ihtimaliniz olsa bile, tünelin öbür ucundan çıkarken çok daha güçlü hissedeceksiniz! Fakat önce bulunduğunuz yere nasıl geldiğinizi anlamanız için bu güç noktada bir süre daha kalalım. Narsist kişi neden sizi hedef aldı? Siz bu aldatmacaya nasıl kandiniz?

EVLENDİĞİM Kişi Bu DEĞİL: İLİŞKİNİN DİNAMİKLERİ

Sarkıcı ve söz yazarı Taylor Swift "White Horse" adlı şarkısını tanıtırken şunları anlatıyor:

Küçük bir kızken peri masalları okurdum. Bu masallarda yakışıklı prensle tanışır, aradığın her şeyi onda bulurdun. Masallarda kimin kötü adam olduğunu anlamak da çok kolaydı. Kötü adamlar hep siyah pelerin giyerdi, onları hemen fark ederdin. Fakat büyüyünce yakışıklı prensi bulmanın o kadar kolay olmadığını anlıyorsunuz. Kötü adamların siyah pelerin giymediğini, onları ayırt etmenin kolay olmadığını; hatta bu kötülerin gerçekten komik, sizi güldüren ve çok güzel saçları olan erkekler olduğunu görüyorsunuz.¹

Bu bölümde size, bir narsist tarafından kandırılan ve aldatılan kişilerin hüznünlü ama gerçek hikayelerini ve bunun herkesin başına gelebileceğini anlatacağım. Bu hikayeleri okurken moraliniz bozulmasın. Bu sayede bir narsistin kafasının nasıl çalıştığını ve sizi nasıl baştan çıkardığını öğreneceksiniz. Bir ilişkinin başında narsistin ustalıklı kullandığı çekiciliğine karşı koymak zordur. Bu arada, hayat hikayenizin bir narsistin yapışkan ağına düşmeye pek uygun olduğunu da keşfedebilirsiniz. Lütfen kendinizi hırpa- lamamaya çalışın. Zihninizi açık tutun; ancak böylece kendiniz hakkında ve içinde bulunduğunuz durumdan nasıl kurtulacağınız hakkında daha çok bilgi edinebilirsiniz.

Terapi esnasında Mary Beth bana ilk kocası George ile ilişkisini anlattı. George ondan altı yaş genç bir müzisyendi.

Flört dönemindeyken eğlenceli ve karşılıklı keyif aldıkları bir ilişkileri olmuştu. George, o sırada korkunç bir trafik kazasının etkilerini üzerinden atmaya çalışan Mary Beth'e karşı nazik ve anlayışlıydı. Mary Beth travmayı atlatmasına yardım eden George'a kendini borçlu hissediyordu. George onun sıkıntılarını dinlemiş, duygusal acısını paylaşıırken onu anlıyor gibi görünmüştü. Mary Beth George gibi birini bulduğu için kendini şanslı sayıyordu fakat evlendikten kısa bir süre sonra George değişmişti.

Mary Beth öncelikle George'un zevk aldığı bir şey yapıyorlarsa kocasının mutlu olduğunu fark etmişti; o yüzden onu keyiflendirecek şeyler yapmayı öğrenmişti. Fakat ilk çocukları doğduğunda George, Mary Beth'in sadece bebekle ilgilendiğini düşünüp bu işe bozulmaya başladı. Çok çabuk öfkeleniyor, duvarlara vurup delikler açıyor, eşyaları kırıyordu. Mary Beth ilk önce şoke oldu. Sonra George ailesiyle giderek daha az zaman geçirmeye başladı. İşini kaybettikten sonra Mary Beth'e ve oğluna soğuk davranmaya başladı; başka kadınlarla da ilişkileri oluyordu.

"Bu ilişkinin yürümesini o kadar çok istiyordum ki, bir danışmandan yardım almaya çalıştık ama gittiğimiz üç danışmanın üçünün de söyledikleri George'un hoşuna gitmemişti." diyordu Mary Beth. "Bir gece tartışmamız kavgaya dönüştü; sonra fiziksel olarak bana vurdu, canım yanmıştı. Kendimi hastanede buldum. Yapmam gerekenin boşanmak olduğuna ve bunu hemen yapmam gerektiğine karar verdim. Fakat ondan sonra her şey daha da kötü oldu."

George Mary Beth'in e-postalarını ve Facebook sayfasını ele geçirdi. Eve yerleştirdiği bilgisayar kamerasıyla Mary Beth'in resimlerini çekti. Hatta onu takip etmesi için bir dedektif bile tuttu. Boşanma davası esnasında George onu o kadar iyi kandırdı ki, Mary Beth hiçbir mali talepte bulunmadı.

"Oğlumun velayetini alabilmek için böyle yapmak zorunda olduğumu düşündüm." diyordu Mary Beth. "George hala her şey için beni suçluyor ve sorunların çoğundan sorumlu olduğu konusunda onu ikna edemiyorum. Ziyaret hakları ve çocuklara bakma süreleri ile ilgili kararların alındığı süreç kabus gibiydi. Şu an on yaşında olan oğlumuz maalesef babasının tüm dünyanın kendisi etrafında döndüğünü sandığını görüyor. Bunun sonu gelmeyecek mi?"

İlk karısı Sherri ile tanıştığında ne kadar şanslı olduğunu düşündüğünü anlatan Steven'm hikayesi de buna benziyordu. Muhteşem, seksi, eğlenceli ve akıllı bir kadın olan Sherri'de bir erkeğin aradığı her şey var gibi görünüyordu. Steven başlarda bir iki anlaşmazlık yaşadıklarını ama biriyle çıkarken

başlangıçta bunun normal olduğunu, endişelenecek bir şey olmadığını düşündüğünü anlattı. Şahane seyahatlere çıkmış, birkaç kez gemi yolculuğu yapmış, uzak ülkelere gitmiş, Avrupa turuna çıkmışlardı. Her ikisi de kendi işlerinden düzgün yollarla güzel paralar kazanmışlardı; yani güzel bir hayatları vardı, ta ki evlenene kadar... Yüzüğü taktıkları an pembe gözlüğün camları kararmaya başladı.

Sherri içmeye başlamıştı, Steven'm ona daha çok ilgi göstermesini istiyordu. Steven ise problemleri inkar etmeye çalışıyordu. Prensesi nasıl olur da bu kadar değişebilirdi? Sonra Sherri hamile kaldı. Steven sevinçten havalara uçup haberi gururla, paylaşabileceği herkesle paylaştı. Fakat sonra şunları fark etmeye başladı: "Sherri kendini berbat hissediyordu. Şişmanlamamaya kafayı takmıştı. Hamileyken içki içmemesi söylendiği halde kimseyi dinlemiyordu; zaten içse de içmese de sarhoş gibi davranıyordu. Onu anlamam gerektiğini çünkü hamile olduğunu söylüyordu." Sherri hamileyken blumia oldu, kilo almamak için sürekli kusuyordu. "Hayatımın en berbat dokuz ayıydı ya da en azından ben en kötüsü bu sanıyordum."

Küçük kızları doğduğunda Sherri meme vermek istemedi çünkü bunun seksi olmadığını düşünüyordu. Doğumda aldığı kilolara kafasını taktığı için bu kez de anorek- siya oldu. Evde oturup annelik yapmak Sherri'ye göre bir şey değildi; bundan nefret ediyor, çok fazla içki içiyordu. "Bir gün işten dönüp bebeğin kendi başına emeklediğini, annesinin ise kanepede kendinden geçmiş bir şekilde yattığını görünce boşanmaya karar verip işlemleri başlattım." diyordu Steven. "Bunun böyle olacağını nasıl göremedim? Bunun gerçek bir evlilik olmadığını anlamam fazla uzun sürdü. Sherri'nin gerçekten sevmeyi bildiğinden emin değilim. Sürekli doldurulması gereken boş bir kap gibiydi, aksi halde ya başkaldırıyor ya da cezalandırıyordu."

Aynı yem ve olta, Nancy anesteziist Chad'le tanıştığında da işe yaramıştı. Nancy'nin ailesindeki herkes başlangıçta Chad'ten çok etkilenmişti. Dışa dönük, konuşkan, esprili bir adam olan Chad akşam yemeklerine gelir, herkesle her konuyu konuşan zeki bir doktor olarak sahnede yer alıp gösterisini yapardı. Nancy genç yaşında oğluna hamile kalmış ama bebeğin babasıyla evlenmemişti; dolayısıyla tek ebeveyn olarak zor zamanlar geçirmiş, neredeyse yoksulluk sınırında yaşamıştı. İyi bir mesleği olan biriyle evleneceği ve konumunu yükselteceği için heyecan duyuyordu.

Gerçi Nancy, Chad'le evlenmeden önce içinden bir ses bu ilişkinin görüldüğü kadar iyi olmadığını söylüyordu.

Chad'ın genelde sadece kendinden ve başarılarından bahsettiğini fark etmişti. Onu en çok tasalandıran şey, önceki ilişkisinden doğan oğluya Chad'ın anlamlı bir ilişki kurmamasıydı. İlginç bir şekilde Nancy'nin babası da bir şeyler seziyordu. Düşün gününde tam babasının koluna girip koridorda yürümeye başlayacaktı ki, Nancy babasına Chad'le ilgili akımda bazı soru işaretleri olduğunu söyledi. "O anda babamın bunların gayet normal, yeni gelin endişeleri olduğunu söylemesini bekledim ama birden durup bana döndü ve 'Nance düşünü ertelemek istersen hemen içeri gider, herkese bu adamla evlenmeyeceğini açıklayabilirim. Arabamı alıp buradan hemen çekip gidersin, kimseyle de karşılaşmazsın. Sen sadece bana yeşil ışık yak, geri kalanı bana bırak.' dedi."

Nancy düşünü ertelemedi ama sonra keşke erteleseymişim dedi. Zira daha sonraları Chad'ın kimseye saygısı olmayan narsist biri olduğu ortaya çıktı. Durum ne olursa olsun, Nancy ne yaparsa yapsın, adam haklı, karısı hatalıydı. Chad, Nancy'nin her anını kontrol ettiği için kadının kendine ait bir hayatı kalmamıştı. Boşanma sürecinde ve sonrasında da onu kontrol etmeye devam etti. Bugün Nancy kendine şu soruyu soruyor: "Neden sezgilerimi dinlemedim?" En büyük pişmanlığı Chad'den iki çocuk yapmış olmak çünkü babaları onları sevmeyi bilmiyor. Nancy çocuklarını çok seviyor ama Chad'ın onların kalbini sürekli kırmasına ve çocuklarını farklı yönlerle çekmesine çok üzülüyor.

Bir Narsistle Evlenmeye En Yatkın Kişiler Kimlerdir?

Hepimiz sahtekarlara kanabiliriz ve narsistler becerikli aktörlerdir. Sizin görmek ve inanmak istediğiniz şeyleri gayet güzel bir şekilde paketleyip size sunabilirler. Seçtikleri kişinin önüne tüm dünyayı serme konusunda şaşırtıcı bir yetenekleri vardır.

Araştırmalarıma ve hastalarımınla yaptığım çalışmalara dayanarak sizi narsist birinin aradıklarına uygun kılan birkaç faktör olduğunu söyleyebilirim. Başlıca risk faktörü ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin de narsist olduğu bir ailede yetişmiş olmaktır. Narsist ailelerde yetişen çocukların sağlıklı aşk ilişkileriyle ilgili rol modelleri yoktur. Onlara öğretilen sevgi, ya "senin için ne yapabilirim" ya da "benim için ne yapabilirsin" ile ilgilidir. Bu da onları ya bağımlı olacakları ya da bağımlı birinin yardımcısı olacakları ilişkilere hazırlar. Sonuç olarak narsist ailelerin çocukları kendileriyle ilgili kuşklar yüzünden sakatlanır ve yeterince iyi olmadıklarını

düşünerek büyütürler. Bir narsistin çekiciliğine dayanamayıp ona kapılmanızın kökeninde, bilinçaltınızda yer alan narsist biri tarafından yetiştirilirken yaşadığınız travmayı yönetme arzusu olabilir. Bilinçaltından gelen bir dürtüyle sevgi ve kabul edilme özlemini ve de geçmişinizde karşılanmamış ihtiyaçları aşmaya gayret göstererek narsist ebeveyninize benzeyen bir eş arıyor olabilirsiniz.

"Kendi annem veya babam beni sevemediyse, kim sever?" cümlesinin tercümesi "Bu kişinin beni sevmesini sağlayacağım."dır. Sonra kendinizi birini yeterince sevmeye, o kimseye yetmeye ve eşinize kendinizi sevdirmeye çalışırken bulursunuz: "Çocukluğumda yapamadığım şeyi şimdi burada yapacağım." Bu insanı tüketen bir şey!

Sevgisiz bir ebeveynin sizde bıraktığı etkileri iyileştirmek için terapi almamışsanız, bu dinamikleri anlayamaya- bilirsiniz; bu da narsist biriyle girdiğiniz ilişkide o kişinin sizi kurutmasına yol açar. Daha iyisini hak etmediğinizi düşünüyor olabilirsiniz ama aslında hak ediyorsunuz.

İlk kitabım *Boş Ayna*'da, narsist bir ebeveyn tarafından büyütülen kişilerin ilişki dinamiklerindeki 10 özelliği anlattım. Gelin onlara da bir göz atalım.

On İşne: Narsist Bir Ebeveyn Tarafından Yetiştirilenlerin İlişki Dinamikleri

1. Kendinizi sürekli ebeveyninizin sevgisini, ilgisini ve onayım almaya çalışırken buluyordunuz ama ne yapsanız onu memnun edemiyordunuz.
2. Ebeveyniniz bir şeyin size nasıl hissettirdiğine değil, size nasıl yakıştığına önem veriyordu.
3. Ebeveyniniz sizi kıskanır gibi davranıyordu.
4. Ebeveyniniz sizin sağlıklı bir şekilde kendinizi dışa vurmanızı desteklemedi; özellikle onun ihtiyaçlarıyla çatıştığında ya da onları tehdit ettiğinde bu durum daha da belirgindi.
5. Ailenizde her şey narsist ebeveyne göre ayarlanıyordu.
6. Ebeveyniniz empati kuramıyordu.
7. Ebeveyniniz hisleriyle başa çıkamıyordu.
8. Ebeveyniniz eleştirici ve yargılayıcıydı.
4. Sağlıklı bir ebeveyn hiyerarşisi yoktu; ebeveyniniz genelde size çocuğu gibi değil arkadaşı veya yaşıtı gibi davranıyordu.

10. Ailenizde sağlıklı sınırlar yoktu; özel alnınız ya da mahremiyetiniz yok denecek kadar azdı."

Bu dinamiklerle yetiştirilmişseniz önemsiz olduğunuz ve kimsenin sizi sevmeyeceğini hissederek büyümüşsünüz demektir. Duygularınıza değeri verilmemiştir. Kendinizden kuşkulananmayı öğrenmişsinizdir. Şimdi neden karşınıza çıkan uyarı işaretlerini göremeyip bizim narsistlerin kollarına düştüğünüzü anlıyorsunuz, değil mi?

Narsist bir ebeveyn tarafından büyütölmek, aşk ilişkilerinde yine ona benzer birinin ağına düşme riskini en çok artıran faktörse de, tek faktör bu değildir. Daha önceki ilişkilerin yürümemiş olması, yalnızlık, öz-saygı eksikliği, dış görünüşünüzle ilgili problemlerinizin olması ve son ilişkiniz bittikten sonra araya zaman koymadan hemen yeni bir ilişkiye girmek sizi narsistlerin karşısında zayıf kılan diğer faktörlerdir. İlişki yoluyla sosyal konumunuzu yükseltmek amacındaysanız ya da maddi değerleri aşka, karşılıklı saygıya ve duygusal dürüstlüğe tercih ediyorsanız, yine bir narsistin kucağına düşme riskiniz var demektir.

Hastalarımın biri olan Jessica, zayıflıklarıyla ilgili farkındalığım şöyle anlatıyor: "Sanırım bir narsist karşısında beni zayıf düşüren özelliklerim vardı ama bence bunların başında da bazı korkularım geliyordu. Hiç evlenmemiştim; biliyorsunuz, diğer insanlarla sosyalleşmenin bir amacı da evlenmek için eş bulmaktır. Yaşım giderek ilerliyordu ve ben hemen evlenip yuva kurmak istiyordum; bir de biri beni önemsesin, kollasın istiyordum."

Sizi bir narsiste aşık olmaya iten olası zaaflarınızla ilgili konuşmak acı veren bir deneyim olabilir, ama önce bu ilişkinin içine nasıl çekildiğinizi anlamalısınız ki o örüntüyü bir daha tekrar etmeyesiniz. Bunu tekrarlamamak kadar önemli olan bir diğer unsur da sağlıklı bir ilişkinin nasıl bir şey olduğunu öğrenmenizdir.

Sağlıklı İlişkiler

Kötü bir ilişki yaşıyorsanız ve bu sizin "normal" ilişkiniz olmuşsa, sağlıklı bir ilişkinin neye benzediğı ve insana ne hissettirdiğı konusunda hayat tecrübeniz yok demektir. İşlevsiz bir aile ortamında yetişmişseniz bu durum özellikle geçerlidir. Her şeyden önce görüntü ve izlenime önem veren narsist kültürümüz, bir hayat arkadaşında olması gereken özelliklere karşı gözlerimizi kör etmiş olabilir. Bu nedenle, sağlıklı ilişkilerin nasıl olduğunu konuşmamız büyük önem taşır.

O halde ilk başta, eş seçerken kullandığımız şu eski kriterleri artık rafa kaldıralım: "Güzel/yakışıklı biri mi?" "Sağlıklı ve varlıklı mı, iyi bir işi var mı?" "Seksi mi?" "Müthiş bir arabası var mı ve şık giyiniyor mu?" Ve yeni bir kontrol listesi yapıp ona bakalım.

Sağlıklı İlişki Kontrol Listesi

1. Nazik ve şefkatli mi? İçi-dışı bir olan, dürüst davranan bir

- insan mı? Karakteri iyi mi?
2. Size bağılı mı? Sizinle birlikte büyüme ve hayat boyu birlikte öğrenme yetisine sahip mi?
 3. Sahici bir empati yeteneğı var mı? Acılar ve problemler söz konusu olduğunda içtenlikle ilgi gösteriyor mu?
 4. Bu kişinin sizinkilerden farklı ilgi alanları, hobileri, tutkuları var mı?
 5. Hayata dair görüşleriniz (hayat felsefeniz) ve değer verdiğiniz şeyler birbirine benziyor mu?
 6. Boş zamanlarınızda size keyif verecek, her ikinizin de sevdiği ortak ilgi alanlarınız var mı?
 7. Mizah duygusu var mı? Yaptığı espriler düşmanca değil iyi niyetli mi?
 8. Bu kişi sizin en iyi arkadaşınız ve ruh eşiniz olmak istiyor mu?
 9. Bu kişi hem kendi duyguları hem de sizin duygularınızla hemhal olabiliyor mu?
 10. Grinin farklı tonlarını ve muğlaklıkları kaldırabiliyor mu, kendisinde ya da sizdeki zayıflıklar ve başarısızlıklar karşısında katı olmamayı başarabiliyor mu?
 11. Bu kişi maddi dünyanıza olduğu kadar manevi dünyanıza da katkıda bulunuyor mu, birlikte olduğunuzda dünyanın daha güzel bir yer olduğunu hissettiriyor mu?
 12. Bu kişi sizin genelde hep iyi taraflarınızın ortaya çıkmasını sağlıyor mu?
 13. İçi dışı bir diyebileceğiniz bir insan mı?
 14. Bu kişinin kendisini ve sizi sağlıklı bir şekilde sevmeye yeteneğı var mı?
 15. Bu kişinin yanındayken kendinizi iyi hissediyor musunuz?³

İster iyi ister kötü bir ilişki yaşıyor olun, bir ilişkinin evreleri üçe ayrılır. Bu evrelerin her birinde karşınıza çıkan güçlükleri halletme tarzınız, uzun yıllar sürecektir bir sevgi mi yoksa çatışma ve çalkantı mı yaşayacağınızı belirler.

İlişkinin Aşamaları

İlişkilerin geliştiğı üç aşama vardır, gelin şimdi bunlara bakalım. Sağlıklı bir ilişkinin nasıl kurulduğunu anlarsak neyin, nerede ve nasıl ters gittiğini de görüp karşılaştırma yapabiliriz.

BİRİNCİ AŞAMA: LA-LA LAND

Çoğu kişinin ortak noktada bulunduğu ilişki aşaması, bu ilk aşama yani aşık olmakla birlikte romantik rüzgarların estiği aşamadır. Duyguların sel gibi aktığı bu evreye La-La Land diyeceğim. Göğün dokuz kat yukarısında, bulutların üstündesinizdir; her şey rüya gibidir. Diğer kişiyle hızlı ve derin bir bağ kurarsınız. Tutku ve neşe içinde, aşık olduğunuz kişiyle ilgili bir sürü yeni şey keşfedersiniz; enerji ve hayat dolusunuzdur. O kadar mutlusunuzdur ki acıkmazsınız bile. Yaşınız biraz ilerlemişse, La-La Land'de bu deneyimi yeniden keşfederken hissettiğiniz heyecan ve şehvet size kendinizi liseli gibi hissettirir. Karşınızdaki insanın sizi tanıması, tanımakla kalmayıp sizi sevmesi ve sizinle birlikte yaşamak istemesi başınızı döndürür. Artık dünyada bir başına değilsinizdir. Varlığınızı bilen özel biri vardır!

Geçenlerde görüştüğüm hastalarımın biri bunu çok güzel anlattı: "Bu adama öylesine aşık olmuştum ki rüyada geziyor gibiydim. Bir gün sokakta yürüyordum, bir kamyon şoförü başını camdan uzatıp şöyle seslendi: 'Hanımefendi, hanımefendi o kadar mutlu görünüyorsunuz ki! Sırrınız nedir?' diye sordu."

La-La Land'de iken birtakım korkular duyacak olursanız, genelde bunları göz ardı edersiniz; yani sezgilerinizi dinlemez, sizin için çalman alarm zillerini duymazdan gelirsiniz. Bu aşamada, dostlarınız ya da aileniz bir eksiklik olduğunu fark edip buna dikkatinizi çekmeye çalıştıklarında bu uyarıları bir kenara atmak istersiniz. Çatışmaya girmemek için kontrolü sevdiğiniz kişiye bırakır, olanları genelde normal kabul edersiniz. Sizi öfkeliendirecek bir şey olursa, üstünde gezindiğiniz buluttan düşmemek için bu duyguyu baskılamaya çalışırsınız. Cinselliğin oldukça yoğun olduğu ve kolay incinebilir ama önemli olduğunuzu hissettiğiniz bu aşamada aslında gerçek bir duygusal samimiyet kuramazsınız. *Rebuilding: When Your Relationship Ends* adlı kitabında Bruce Fisher aşkın bu aşamasını "kör ve sağır" olarak nitelendirir. O halde aşıkta hata yapmamız çok şaşırtıcı değil mi?

İKİNCİ AŞAMA: GERÇEKLIK VE ÇATIŞMA

La-La Land çok hoştur ama uzun sürmez. Sersemliğiniz geçince bulutlardan düşüp gerçeklik düzlemine geri dönersiniz. Bu dönem, siz ve eşiniz arasındaki farklılıkların ve gerilimlerin çok da önemsiz olmadığını fark etmeye başladığınız zamanlardır. Çatışmalar başlar. Bu aşamaya gerçeklik ve çatışma dememizin sebebi de budur.

Gerçeklik/Çatışma Aşaması normaldir ve her ilişkide

yaşanır. Bu önemli aşamada insanlar yaşamlarını değiştirecek şu üç karardan birini verirler:

1. İlişkide çözülemeyecek çatışmalar mevcuttur. Çözmek için ne ilgi ne de motivasyon duyarız, bu yüzden de ilişkiyi bitirmeye karar veririz.
2. Aramızda çatışma olduğunu fark ederiz ama birbirimize aşığızdır. Bu çatışmaları çözmek için birlikte çalışmaya, ne gerekiyorsa yapmaya karar veririz. Yardım almamız gerekiyorsa birlikte terapiye gideriz. Kendilerini eşlerine adanmış kişiler böyle durumlarda birbirinden ayrılmaz, birbirleriyle uyum içinde uğraş verir ve denerler; çünkü her iki taraf da öğrenmeye, olgunlaşmaya ve birbirini iyileştirmeye kararlıdır.
3. Çatışma olduğunu biliriz ama bunlara karşı bir uğraş vermediğimiz gibi birlikte kalmaya devam ederiz ve mutsuz oluruz. Bu üçüncü kararda herhangi bir çözüme ulaşılmaz ve kavga vesileleri tekrar tekrar baş gösterir.

Ne yazık ki çiftlerin çoğu üç numaralı kapıyı seçer. Günümüzde bu kadar çok mutsuz eş görmemizin sebebi de budur.

Gerçeklik /Çatışma Aşamasında aranması gereken en önemli özellik, siz ve eşinizin problemleri çözmek için birlikte gayret gösterip göstermemesidir. Bulutlardan inmek,

gerçek dünyaya taşınmak ve birlikte "yuva kurmak" gibi adımların hepsi, geçmişte yaşadığınız ailevi sorunların ya da önceki ilişkilerinizde çözülmemiş meselelerin yeniden ortaya çıktığı evrelerdir. Bunlar her ilişkimize sürüklediğimiz ve birlikte derlenip toplanması gereken "bagajımız- dır". Bu aşamada çiftlerin meselelerini nasıl çözdüğü çok önemlidir.

Aranızda iyi bir iletişim var mı? Eşiniz/sevgiliniz sizinle birlikte öğrenmek ve gelişmek istiyor mu? Çatışmaların çözülme sürecinde her ikiniz de eşit çaba gösteriyor musunuz? Bu dönem, eşinizin empati yetisini ölçmeniz için de iyi bir zamandır. Eşiniz/sevgiliniz her ne kadar kendisinininkinden farklı olsa da, sizin bakış açınızı anlamak için gerçekten çaba gösteriyor mu?

Bu aynı zamanda aralarda çalan alarm zillerine dikkatinizi verme zamanıdır (özellikle La-La Land'deyken duymazdan geldiyseniz). Şu anda bu aşamada iseniz, ilişkide olduğunuz kişinin bir narsist olup olmadığını ya da narsistlerin birçok özelliğini taşıyıp taşımadığını görmek için yukarıdaki kontrol listesine göz atın. Karşınızdaki kişi narsist özelliklere sahipse lütfen bir an durup bu kişiye daha fazla bağlanmadan önce ne yapmakta olduğunuzu ve nereye gitmekte olduğunuzu düşünün.

İlişkisini düzeltmek için birçok şey yapmış olan bir hastam şunları anlatıyor: "Onunla tanıştığımda o kadar iyi anlaşıyorduk ki... İlgi alanlarımız, düşünme tarzımız, değer verdiğimiz şeyler neredeyse aynıydı. Yalnız bir tek şey beni rahatsız ediyordu, ona nasıl olduğunu sorduğumda hep 'süper ve harika' olduğunu, bundan daha güzel bir gün olamayacağını söylüyordu! Bir keresinde küçük bir operasyon geçirmişti ve acı çektiğini biliyordum ama o günlerde de yine aynı cevapları vermişti. Acaba kendi duygularıyla iletişimi yok mu diye düşünme başladım. Durum ne olursa olsun olumlu bir tablo sunmaya çalışıyordum. Sanki gerçek bir insanla konuşmuyor gibiydim."

Narsistler için imaj, gerçeklikten daha önemlidir. Somut bir benlik duyguları yoktur ve hayatlarında o sırada ne oluyorsa olsun sabit bir imaj yansıtarak gerçeğin üzerini örterler. Yukarıdaki hastam bu adamdan derhal ayrılmak istediğini kendisine iletmış, adam ise buna cevaben ona deli gibi aşık olduğunu ama zaten kendisinin de ayrılmayı düşündüğünü söylemiş.

Bir başka hastam ise yıllardır inkar içinde olduğunu fark etmişti. Bana o sıralarda evli olduğu adamla New York'ta yaşadıkları uzun bir taksi yolculuğunu anlattı. Eski kocası taksiye bindikleri andan itibaren onu sözle taciz etmeye başlamış. Görünüşünün ayrıntılarından başlayarak onu aşağılamış. Evlerinin önüne geldiklerinde ise kocası kapıyı açtığı gibi çıkıp apartmana girmiş, kadınsa taksi şoförünün bagajdan bavulları çıkarmasını beklemiş. Taksi ücretini öderken şoför ona teşekkür etmiş ve şöyle demiş, "Allah sana sabır versin bacım." "İşte bu beni çok etkiledi. Tamamen yabancı biri bile hayatımda olup bitenleri benden daha iyi görebiliyordu."

Bazen hepimiz kötü davranabiliriz, iyi olanlarımız bile. Nezaket gösterebilir, affedici olabiliriz fakat buradaki kilit faktör çatışma durumlarında birbirimizle empati kurup kuramadığımızdır. İlişki sağlıklı ve çözümsüz görünüyorsa, ne kadar erken bitirirseniz o kadar iyidir. Bazen başlarda biriyle kimyanız tutar fakat sonradan size uygun biri olmadığı ortaya çıkar. Durum buysa, bilin ki muhtemelen siz de ona uygun bir eş değilsinizdir.

STAGE THREE: EXPANDING

Çatışmalarını sağlıklı bir şekilde çözüme kavuşturamayan çiftlerin tüm hayatlarının ikinci aşamaya takılıp kalması üzücü bir durum. Öte yandan, meselelerini halledebilen çiftler üçüncü aşamaya geçebiliyorlar. Ben buna Genişleme diyorum.

Genişleme Aşaması gerçek sevgi deneyimidir. İlişkiyi karşılıklı sağlam bir anlayış ve sağlıklı bir öz saygı ile ileriye taşımak demektir. Sevgi dolu, nazik, uyumlusunuz- dur ve birbirinizin duygularına değer verirsiniz. Bu sevgi giderek daha da büyür ve daha derinlere inerek genişler. Her biriniz kendi bireysel meselelerinize sahip çıkarsınız. Birbirinize karşı şeffaf ve empatiksinizdir, iletişim içinde- sinizdir. Çatışmaları yönetmeyi öğrenirsiniz. Hem bireysel hem de çift olarak genişler, kendinizi daha iyi anlarsınız; eşinizle kurduğunuz duygusal yakınlık daha da artar. Birlikte emniyetli, güven dolu ve verimli bir ortam yaratırsınız. Kendini açmak samimiyete giden tek yoldur. Artık bu seviyede bir savunmasızlığa izin

verebilirsiniz. Bunu hem cinsel ilişkinizde hem de iletişiminizde görebilirsiniz. Ve iyi hissedersiniz.

Yakın zamanlarda hastalarımın biri bana şair Maria Rilke'nin 1904'te yazdığı bir pasajı gösterdi. Bu pasaj genişleyip büyüyen aşkı çok güzel açıklıyor:

Bir insanın bir diğer insanı sevmesi... Bu belki biz- lere emanet edilen en zor görev, nihai görev; son sınav ve kanıt; yaptığımız tüm diğer işler aslında buna hazırlanmak için... Sevginin ilk anlamı birleşmek, teslim olmak ve diğer insanla bir olmak değildir (Hala şekillenmemiş olan, tamamlanmamış ve hala tutarsız olan iki insanın birliğinden ne çıkabilir?); sevgi, bireyin güçlü bir saikle kendi içinde olgunlaşmak, kendi içinde bir şey olmak ve bir başka insan uğruna kendi içinde bir dünyaya dönüşmek istemesidir.⁴

Bir narsistle ilişki içindeyseniz, sevginin bu seviyesine asla ulaşamazsınız.

Toparlarsak

Artık elinizde ilişkinizi değerlendirebileceğiniz bazı araçlarınız var, o halde şimdi bir an durup neler öğrendiğinizi düşünün. İlişkinizdeki problemler belki siz ve eşinizin birlikte çözebileceği normal Gerçeklik/Çatışma meseleleridir. Öyleyse bu harika! Gerekirse bir danışmandan yardım da alabilirsiniz. Fakat durum böyle değilse, muhtemelen şu an eş olarak seçtiğiniz kişinin bir narsist olduğunu görmeye başlamış ve bu rahatsız edici duyguyla mücadele etmeye çalışıyor olabilirsiniz. Yoğun bir utanç duyup kendinize şu soruyu soruyor olabilirsiniz: "Bu korkunç kararı nasıl aldım?" "Bu yaptığım benim nasıl biri olduğumu mu gösteriyor?" "Nasıl böyle kötü bir oyuna geldim?" "Kurduğum ilişki işe yaramaz boş bir ilişki mi aslında?" Ve en çok duyduğum soru da şu: "Çocuklarıma ne yaptım ben?"

Lütfen kendinizi hırpalamayın. Fakat bu soruları iyi düşünün ve cevaplayın ki bir daha aynı şey başınıza gelmesin. Hastam Martha gözlerini yere çevirip bana şöyle demişti; "Bunları konuşmak çok zor. Nasıl bu kadar aptal olabildim? Elbette kimse o kadar şahane olamaz, her saniye beni o kadar çok sevemezdi. Müthiş bir oyun çevirdi. Bugün insanlar bana şunu soruyor: 'Akim neredeydi?' Fakat ailem bile bunu anlayamamıştı. Sadece utanç değil, öfke ve düş kırıklığı hissediyorum ve kendimi suçluyorum. Bu duruma ben yol açtım ama neden düzeltemiyorum? Bu çok korkunç bir duygu.

Boşanalı yıllar oldu ama hala aynı şekilde hissediyorum!"

Utanç başarısızlık duygusundan doğar. İlişkinizin kötü gittiğini fark ettiğinizde utanmanız normaldir. Bu tür zor durumlara düşen insanların çoğu kaçmak, saklanmak ve bir şekilde herkesle bağını koparmak istediğini söyler. Utanç tüm benliğinizi ele geçiren tehlikeli bir duygudur. Duyduğunuz utanç duygusunun her yere yayılmasına

izin vermeyin ve sakın ola "Bir hata yaptım o halde ben de bir hatayım." demeyin.

Utanc sızı çürütüp içinizi boşaltabilen bir duygudur. Hastam Tom'un dediğı gibi, "Ben zayıf kadınları seçiyorum galiba. Bu da terapide üzerinde durmamız gereken noktalar için bir ipucu oluşturuyor. Başarısız olma duygusu bana katlanılmaz geliyor."

Utancı içinizden koparıp atmalı, kendinizi iyileştirmelisiniz yoksa bu durum depresyon, bağımlılık, yeme bozuklukları hatta agresyon gibi diğer problemlere yol açar. Kitapta iyileşmekten bahsettiğim bölümlerde bu konuya tekrar döneceğim. Kendinize göstereceğiniz empati ve şefkat bu durumun en iyi çaresidir.

Narsizm ülkesini keşfettiğimize ve neden kendinizi narsist bir eşin yanında bulduğunuzu daha iyi anladığınıza (umarım) göre, şimdi sıra şu meşum soruya geliyor: "Gitmeli miyim, kalmalı mıyım?"

İlk iki bölümü özümsemek için daha fazla zamana ihtiyacınız varsa lütfen önce bunu yapın, çünkü şimdi konumuza karar verme aşaması ile devam edeceğiz.

[REDACTED]

[REDACTED]

İKİNCİ KISIM

KURTULUŞ

BİR NARSİSTLE EVLİYİM: GİTMELİ Mİ KALMALI MI?

Evliliğiniz ya da ilişkiniz yürümüyorsa ne yapmalısınız? Gitmeli mi yoksa kalmalı mısınız? Uzun zamandır süren bir ilişki içindeyseniz bu soru, birçok başka soruyu da beraberinde getirir. Bir eviniz, işiniz, belli bir çevreniz, ortak hesaplarınız ve hesaba katmanız gereken akrabalarınız (evlilik yoluyla oluşan) vardır. Çocuklarınız varsa buna karar vermek daha da zordur. Çocuklarınız için en iyisini istersiniz ama bu bölüm sadece size, yani yetişkinlere odaklanmaktadır. Çocuklarla ilgili meseleleri daha sonra ele alacağız.

İnkâr

Bu noktada kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: Gerçekten bir karar vermem gerekiyor mu? Ayrılmayı ertelemeyi düşünüyor olabilirsiniz. Fantastik bir roman olan *Turn Coat*'m yazarı Jim Butcher şöyle der: "İnsan zihni öyle mantıklı ve istikrarlı bir yer değildir. Korkunç ve iğrenç bir hakikatle yüz yüze gelmek mi yoksa sırtınızı bir güzel dönüp ondan kaçmak mı diye sorarsanız kaçmak ve normallığın verdiği huzur çoğu insanın

işine gelir. Bu onları ne güçlü ne de zayıf, ne iyi ne kötü insan yapar. Bu onları sadece insan yapar."¹

Zor kararlarla yüz yüze geldiğimizde çoğumuz kaçmaya çalışırız. Bu kitabı, kendiniz ve aileniz için en iyi kararı verecek şekilde kendinizi eğitmek için kullanacaksınız. Sizden başka hiçkimse size ne yapmanız gerektiğini söyleyemez. Bu sizin hayatınız. Verdiği kararlarla yaşamak zorunda kalacak olan da sizsiniz.

Narsist biriyle ilişkide olmanın dinamiklerini anladıktan sonra bile işlerin değişmesini umabilir veya dileyebilirsiniz. Bu çok doğal bir arzudur. Kimse tüm hayatının ayaklarının altında kayıp gitmesini istemez. Söz konusu olan hayatımızsa ne zaman hazırsak o zaman değiştiririz.

Ben size "Gitmek mi Kalmak mı?" başlıklı bir liste yapmanızı öneririm. Bu liste sizin değer sisteminizi yansıtmalı; kişisel emniyetiniz, zihinsel ve fiziksel sağlığınız, mali durumunuz, destek sistemleriniz ve çocuklarınızın emniyeti, fiziksel ve zihinsel sağlığı gibi temel ama önemli konuları içermelidir. Bu liste öncelikle sizin hayatınızı ve değer sisteminizi yansıtacağı için benim size bir şablon hazırlamam doğru olmaz. Nereden başlayacağınız konusunda tereddütleriniz varsa, lütfen "Eşiniz Narsist mi?" listesine dönün ve emniyetinizi, sağlığınızı ve destek sistemlerini aklınızdan geçirerek soruları yeniden cevaplayın.

Kişinin inkardan dönmesi güç bir iş olabilir. Cara'nın bana anlattığı gibi, kocasıyla evlenmeden önce bir şeylerin ters gittiğini hissetmiş olsa da, herkes gibi o da hep ileride düzeleceğini ummuş. "Bir şeyler beklediği gibi gitmediğinde ara sıra öfke nöbetlerine giriyordu ama bu nöbetler sonradan iyice sıklaşmaya başladı. Sonra yaklaşır ve iyi davranırdı ama sözlü istismarlarının etkisinden kurtulmak hiç kolay değildi. Geçirdiğimiz güzel günleri aklımdan çıkarmamaya çalışır, bunların daha uzun sürmesini umardım fakat bu gidiş-gelişler kocam için adeta bir döngü, bir model gibiydi.

Tam evlenirken bile kafasında bazı soru işaretleri varmış. Düğün günlerinde o kadar çok ağlamış ki kocası fark edip

nedenini sormuş.

"Galiba bir şeylerin düzgün olmadığını, büyük bir hata yapmakta olduğumu biliyordum." diyordu Cara. "Geriyeye dönüp baktığımda koca bir inkar görüyorum ve bugünkü aklımla düşündüğümde bunu yaptığıma inanamıyorum. Beni gerçekten sevdiğine inanmak istemiştin."

Lucy boşandığı eşinin öfke nöbetlerini şöyle hatırlıyordu: "Kaldığımız bir otelden ayrılma anlarını hatırlıyorum; geç kalmıştık, uçağıımıza zor yetişecektik ama bu da tamamen onun hatasıydı. Otel görevlisiyle ben çantaları, valizleri yüklenmiştik; epey eşyamız vardı. Eski kocam ise hiçbir şey taşıymıyordu. Sadece bize emirler yağıdırıyor ve yaptığımız her şeyi eleştiriyordu. Kendi kendime fısıltıyla, 'Tanrım, bu adam tam bir şerefsiz!' demiştin ama otel görevlisi çocuk beni duymuştu, 'Görüyorum!' diye cevap verdi. Uçağıya yetiştik, kocam o an birdenbire dünya tatlısı oldu; neşesi yerine geldi. Bana, 'Yorgun görünüyorsun, yastık ister misin? Battaniye getireyim mi?' diye sordu. Hep onun güzel taraflarının ortaya çıkmasını, her şeyin değişmesini umarak ve dileyerek geçiriyordum günlerimi."

Hepimiz inkarların içinde sıkışıp kalabiliriz. Bir ilişkiye girdiğimizde ya da evlendiğimizde her şeyin iyi gitmesi için uğraşsak bile yürümediğini gördüğümüzde bunun tek başına onaramayacağımız bir şey olduğu gerçeğıyle yüzleşmek yerine, durumu düzeltmek için neler yapabileceğimizi kendimize sorarız. Ne yaparsak yapalım olmadığını görmeye başlayınca çoğumuzun bu noktada yaptığı şey, kendimizi ve ilişkimizi daha iyi anlayabilmek için terapi almaktır.

Çiftler Terapisi

Evliliğınızın düzelebileceğinden emin değilseniz ancak eşiniz de denemeye gönüllüyse, çiftler terapisi iyi bir fikirdir. "Ancak çiftler terapisinin nasıl işlediğini anlamak önemlidir. Gelin önce narsizmin olmadığı durumlarda çiftler terapisinin nasıl işlediğine bakalım; böylece durumu karşılaştırma fırsatı da bulmuş olursunuz."

Uzunca bir süredir bir ilişkinin içindeyse, adeta kendi

kendine ortaya çıkmış gibi görünen bazı olumsuz davranışlar sergileriz. Çatışmayı yaratan şeyden bağımsız bir şekilde, çeşitli etkileşimleri sürekli tekrar ederiz. Normal çiftlerin terapisinde olumsuz davranışlar geliştirmiş olan eşler, duygularını aktarmanın daha iyi yollarını bularak bu zehirli alışkanlıklardan kurtulmaya çalışırlar. Örneğin, bulaşık makinesini boşaltma gibi ufak tefek bir ev işiyle ilgili tartışma eski anlaşmazlıkları tekrar gün yüzüne çıkarabilir. Çiftler iyi bir terapi alırsa, bu iletişimsizliği neyin tetiklediğini anlayıp eski davranışların yerini alacak etkileşim yolları olduğunu öğrenebilirler.

Çiftlerle çalışırken eşler önce ilişkilerinde tekrarlayan temaların ne olduğunu keşfederler. Çoğu insan çocuk bakımı, para, cinsellik ya da kimin evde daha çok iş yaptığı gibi belli konularda kavga ettiğini sanır. Fakat bu çatışmaları inceledikçe daha derinlerdeki meseleler ve duygusal dinamikler gün yüzüne çıkar. Tekrarlayan her tartışmanın incelemeye alınması ve altta gömülü duyguların ortaya çıkarılması gerekir. Buralarda genelde "Sevildiğimi hissetmiyorum.", "Saygı gösterildiğini hissetmiyorum.", "Bana kulak verdiğini hissetmiyorum." ve "Takdir edildiğimi hissetmiyorum." gibi duygular kendini gösterir. Çiftlerin anlaşmazlıkları genelde sandıklarından daha derindir ve daha fazla acı verir.

Çiftlere bağlam ile hisler arasındaki farkı görmeyi öğretirim. Bir kağıda önce kocaman bir kutu çizerim, sonra da altına küçük bir kutu çizerim. Üstteki kutuya ortak temayı ya da birlikte bulduğumuz tartışmanın bağlamını yazarız, ikinci kutuya bu tartışmanın bize hissettirdiği duyguları yazarız. Çiftlere yukarıdaki kutuyu kendi haline bırakıp alttaki kutuya odaklanmayı öğretebildiğimde birbirleriyle daha çok empati kuruyor, birbirlerinin bakış açılarına daha çok ilgi gösteriyorlar. Bunu yaptıkları zaman her iki eş de kendi sözlerinin dinlendiğini ve değer verildiğini hissediyor. Üstteki kutuda yazan anlaşmazlığı hızlıca çözmek de epey kolaylaşmış oluyor.

Hepimiz geçmişimizi ilişkilerimize taşıyoruz; bu yüzden çift terapisi geçmişimizin eşimizle iletişim kurma biçimimizi nasıl etkilediğini anlamamızı sağlar. Her eş bir kavganın ortasında

bile karşısındakini neyin tetiklediğini bilmelidir; böylece bunun kendi meseleleri mi yoksa eşlerinin meselesi mi olduğunu belirleyebilir. Bunu bilmek sizi daha sorumlu ve güvenilir kılar.

Bazı eşlerin çiftler terapisine başlamadan önce bir süre tek başına terapi alması gerekebilir. Eşiniz böylesi ayrıntılı bir inceleme yaptırabilen bir kişiye, birlikte olduğunuz kişi muhtemelen bir narsist değildir.

Çiftler Terapisi: Eşlerden Biri Narsist İse

Bir narsistle birlikteyseniz çiftler terapisi genelde pek işe yaramaz. Hatta eşinizi terapiye getirmeyi bile başaramamış olabilirsiniz. Narsistler kendilerinde bir problem olduğunu kabul etmezler. Belki bir defalığına gelip terapistle eşlerinin ne kadar korkunç olduğunu ve yaşadığı bazı problemleri anlatırlar, ama kendi hatalarını asla kabul etmezler. Terapiye gelmemek için çeşitli mazeretler bulurlar. Terapinin ne kadar saçma bir şey olduğunu göstermek için çeşitli savlar kurarlar. Terapiye gelecek olurlarsa, durup dururken problem çıkardığı için terapisti suçlayabilir ya da terapistin onu, ne kadar önemli biri olduğunu ve bakış açısını anlayabilecek kadar "iyi", yani eğitilmiş, akıllı veya becerikli olmadığını söylerler. Sinirlenebilirler, size ve terapistle bağırıp seansa çıkıp gidebilirler.

Maggie eşinin bir narsist olduğunu anlamadan önce çift terapisi alma girişiminde bulunduğunu anlattı. Kocasıyla birlikte terapistin odasına girmeden önce kendini güçlü hissetmiyormuş; çünkü o sıralarda kendine saygısı çok azmış, kilo sorunları varmış ve depresyon tedavisi görüyormuş. "Bana antidepressan vermişlerdi, çift terapisine başlarken bu ilaçları deniyordum. Fakat ilk seansa gitmek bile çok zordu. Kocam terapiye inanmıyordu. Terapide hemen ortaya atılıp kontrolü eline aldı; ne kadar şişman olduğumu, ilaca muhtaç depresyonlu bir kadın olduğumu söylediğinde çok şaşırdım. Her konuda ben hatalıydım, terapi alması gereken bendim ve

ben düzelirsem her şey düzelecekti. Terapist bu evliliği yürütmeye çalışmanın iyi bir fikir olmayabileceği gibi bir şey önerince ayağa kalktı ve çıkıp gitti! Hepsi o kadar! Bir daha terapiye gitmedi. Boşanma döneminde ve tüm mahkeme sürecinde her şeyin benim hatam olduğu fikrini öne çıkardı. Çünkü ben depresyondaydım ve aşırı kiloluydum!"

Andrew da evlilik danışmanına gittiğinde benzer bir deneyim yaşamıştı. Daha ilk seansta karısı (şimdi eski karısı) hemen Andrew'm ne kadar problemlili olduğunu anlatmaya başlamıştı. "Sadakatsizliği dahil tüm kötü davranışlarına gerekçeler buluyordu. Her yaptığımın yanlış olduğunu anlatıyordu. İşe yaramaz bir arkadaşımım gibi tarif ediyordu beni. Oysa yapmaya çalıştığım tek şey ona ve çocuklarıma bakmaktı. Hayatımın eğlenceli olduğu söylenemezdi. Evlilik danışmanı bana şöyle dedi, 'Bir ilişki yaşamının ya da sevmenin ne anlama geldiğini eşinizin bildiğini sanmıyorum. Duyguları pek derinleşmiyor. Size bir tür düşkünlüğü var ama kim olduğunuzu bilmiyor.'

Evlilik terapistine göre, eşimin tek istediği şaşaalı bir hayat ve bir babaydı."

Bir terapist olarak ele aldığım vakada bir narsist varsa hemen bir şeylerin eksik olduğunu hissedebiliyorum. Narsistler yardım almak için terapistte gitmez, sadece durumu kendi istedikleri yöne çevirmeye çalışırlar. Narsistlerin genelde kavgacı bir tavırları vardır; sürekli soru sorar ve söylediğim her şeye itiraz ederler. Eşleri konuşmaya çalıştığında hemen araya girip kontrolü ele almaya çalışırlar. Hatta bazen münasebetsiz sorular sorarak "benim üstüme gelmeye" çalışırlar. Narsistlere eşleri konuşurken onları dinlemeleri gerektiğini söylediğimde yüzlerine *ne cüretle!* gibi bir ifade yerleştirirler. Bir keresinde bir narsist cebinden toplamı 100 dolar olan banknotlar ve bir çakmak çıkarmış, hepsini yakarak bana şöyle demişti: "Terapiniz hakkında düşüncem işte bu, Doktor!"

Çiftler terapisinde, terapist *empati* dediğinde narsistler için bu terim hiçbir anlam ifade etmez. Narsistler genelde böyle durumlarda şöyle der, "Burada bir şey mi kaçırıyorum?" Eh,

elbette kaçırıyorlar! Narsizm özellikleri taşıyan bir hastam bana şunu bile demişti: "Bendeki empati eksikliği niye benim problemim oluyormuş?"

Narsistler bazen doğru sözler söyler ve eşine acı verdiği için özür diler. Hatta terapistlerin dilini taklit ederek söylemesi gerektiğini öğrendiği şeyleri bile söyleyebilir. Fakat bunları içselleştirmede için sözleri eylemlerine yansımaz. Bu oyunu oynayan narsistle birlikteyken terapinin başlarında ümitlenebilirsiniz ama sonra bunun onlar için sadece bir oyun olduğunu öğrenir, yine eskisi gibi "sadece kendilerini düşündüklerini" görürsünüz. Terapistin narsist eşinizin çekiciliğinden ve gösterisinden etkilendiğini göreceksiniz, terapistle yalnız görüşüp bu kaygılarınızı iletin. Bu da işe yaramazsa, durumu anlamayan birine zaman ve enerjinizi harcamayın. Terapistinizi değiştirin.

Bir Narsist Gerçekten Sevebilir mi?

Klinik ve kişisel deneylerimden yola çıkarak tam anlamıyla narsist olan bir kişinin gerçek sevgi duyabileceğine inanmadığımı söyleyebilirim. Aşk bir başka insanla aynı frekansa girebilmektir ama narsistlerde böyle bir yetenek yoktur. Bir narsistle yaşıyorsanız, cicim ayları hariç, muhtemelen çok ender olarak sevildiğinizi ve olduğunuz gibi kabul edildiğinizi hissetmişsinizdir. Onlar size hep şu mesajı verir: "Yeterince iyi değilsin." Her gün bir şeyi hatalı yaptığınızı anlatır, değişmeniz gerektiğini söylerler. Sizi dinlemez, görmez, değer vermezler. Duygularınız genelde göz ardı edilir ya da bir kenara atılır. Olduğunuz kişi olarak sevilmezsiniz; sizden istenenleri yapmanızı ya da olmasını istediği kişi olmanızı beklerler. Kurduğunuz ilişkide sevilmediğinizi hissetmeniz, kolayca kabul edilebilecek bir şey değildir.

Bob'un annesi beklenmedik bir anda ölmüştü; Bob annesinin yasını tutarken karısı Melissa'mın yaptıklarını şöyle anlatıyordu. "Evlendikten birkaç ay sonra annemin acil bir ameliyat için hastaneye kaldırıldığını öğrendim. Tam hazırlanıp gidiyorduk ki ikinci bir telefon aldım; annem ameliyata

almamadan hayatını kaybetmişti. Bu beni müthiş bir keder ve yasa boğdu. Karım Melissa ise annemin cenazesine gelmemekle kalmayıp hala şok ve matem içinde olduğum ilerleyen aylarda bana şöyle dedi, 'Git artık bu konuyu arkadaşlarına anlat, ne hissettiğini dinlemekten bıktım. Bu kadar duygusal olduğumu bilseydim seninle evlenmezdim. Sende bir terslik var, hemen kendini toparlayıp düzelmelisin.' Sonra üzerime yürüdü, kaval kemiğime tekme attı ve üstüme tükürdü! Yaşadığım şoku size anlatamam. Bugün bile o anı düşünüyorum, neden o ilişkiyi yürütmeye çalıştığımı ve nasıl o kadar uzun zaman sürdürdüğümü anlayamıyorum. Yıllar boyu zayıf, güçsüz bir adam olduğumu düşünüp kendimi hırpalamıştım. Çok sonra anladım ki ben sadece matemdeydim ve yaptıklarım tamamen normaldi."

Liza, eşi Mary ile ilişkilerinin başlangıcında Mary'nin onunla çok ilgili olduğunu, onu gerçekten sevdiğini hissettirdiğini anlatıyordu. Sonra ise her şey değişmişti. "Suni dölleme yoluyla bebek sahibi olmaya karar verdik; bebeği ben taşıyacaktım. Tanıştığımız sıralarda ben çok incedim, ama hamilelik döneminde kilo aldım ve doğumdan sonra da çok kötü günler geçirdim; dolayısıyla fazla kilolarımı veremedim. Birdenbire kilolu oluşum hakkında sürekli eleştirildiğimi ve yargılandığımı gördüm. Hatta bir gün bana şöyle dedi, 'İğrenç bir obez oldun, hiç çekici değilsin. Seninle yatmak, hatta sana dokunmak bile istemiyorum.' Bunu söylediği günden itibaren de bir daha yanıma yaklaşmadı. Çünkü çok şişmandım! Artık onun bir eşte görmek istediği özelliklere sahip değildim galiba. Ama tam da güzel bir çocuğa sahip olduğumuz anda olmuştu bunlar!"

Betty bana eski kocası ona kızdığı zaman karısının uyumasını beklediğini, sonra da onu yataktan çektiği gibi yere fırlattığını anlattı. Tricia da kocasıyla uyuduğu yatakta benzer zorluklar yaşamıştı: "Gece tuvalete gitmek zorunda kalıp kocamı uyandıracak olursam, döndüğümde beni nefretle tekmelerdi." Bunlar hiç de hoş yatak hikayeleri değil!

Narsist bir eş için aşk pırıl pırıl, yepyeni bir bisiklet gibidir.

Narsist bu yeni bisikletin görünüşüne ve kendisiyle yan yana durduğunda verdiği imaja bayılır ama, onu nasıl süreceğini bilmez. Tekerlekleri çevirecek, üzerinde oturup dengede kalacak ve bisikleti sürececek beceriye sahip değildir. O görkemli duruşlarının, görünüşe odaklanmalarının, durmaksızın övgü ve ilgi ihtiyaçlarının arkasına baktığınızda mutsuz insanlar görürsünüz.

Narsizmin Aileler Üzerindeki Zararlı Etkileri

Narsistler tüm hayatınızı kontrol altına almak isterler; çocuklarınıza da aynı şeyi yaparlar. Narsistler, ailedeki bireylerin kendi benlik duyguları, inançları, kararları ve farklı ilgi alanları olursa kendilerini güvende hissetmezler. Tüm aile üyelerinin onun etrafında pervane olmasını isterler; başka insanların ihtiyaç ve arzularını umursamazlar. Topluluk ya da bireysellik duyguları yoktur. Aslolan onların kendi ihtiyaçlarıdır.

Meg'le evliliği on bir yıl sürmüş olan Jeff, bir narsist- le kurulan aile yaşamının korkutucu olduğunu söylüyor. "Tam bir despottu. Dediğim dedikti. Bir şekilde öne çıkacak olursam, beni hemen gerisin geri ait olduğum yere oturturdu. Evdeki herkesi ben idare etmek zorundaydım. Oğlumuzun ondan ödü kopardı; bir gün o incecik bacaklarının korkudan tir tir titrediğini gördüm. O zaman bu evliliği bitirmem gerektiğine karar verdim. Bir şey yapmış olsam da olmasam da, hiçbir şeyi affetmezdi. Günün yüzde doksanında öfkeliydi. Ailesi, komşuları, iş arkadaşları... neredeyse çevresindeki herkesle kavgalıydı. Ama bunun nedeni hep onlardı, asla kendisinde hata görmezdi. İki çocuğumun durumunu düşündüğümde korkunç bir endişe içindeydim!"

Sarah, eski eşi David ile sürekli gerilim içinde olduğunu hatırlatıyor. "Temizlik saplantısı vardı. Akşam yemeğinin tam saat beşte önüne konmasını bekler, evin her saniye tertemiz ve tam anlamıyla düzenli olmasını isterdi. Kızımız mutfak işlerine

yardım etmeyi severdi, yeterince büyüyünce sofrayı o kurmak istedi. Ben tabakları, çatal-bıçak takımını ve bardakları çıkarmaya; o da sofrayı düzenlemeye başladı. Dave bunu görür görmez kızımınla uğraşmaya başladı; mükemmel sofranın nasıl kurulacağını anlatıp duruyordu. Bıçak buraya konur, kaşık bu tarafa vs. Kızım

yanlış bir şey yaparsa masadakileri kaldırıp atar, ortalığı birbirine katardı. Bugün kızım liseye gidiyor ve babası etraftayken sofrayı kurmuyor. Adam her şeyi yönetmek istiyordu. Çocuğumuz bizi sürekli tartışırken görmesin diye pek çok şeyi içime atıyordum."

Barbara bir sabah kalktığında başının döndüğünü ve zorlukla yürüdüğünü fark etmiş. "Paniğe kapılmışım, hemen acil servise gitmem gerektiği çok açıktı. Neyse ki kuzenim de evdeydi. Hastaneye gitmek için tam evden çıkıyorduk ki kocam mutfığa girip bana şöyle dedi, 'Gitmeden yatağımı toplarsın herhalde, değil mi?' Kuzenimin ağzı açık kaldı, benimse tek düşündüğüm doktora gitmem gerektiği ve bir anda kuzenimin evde oluşunun büyük şans olduğu idi."

Joseph kısa ama oldukça açıklayıcı bir anekdot daha anlatıyor. "Eski karım benden bir tabak istedi. Tabağı önüne koyduğumda şöyle dedi, 'Tam istediğim yere koymadın.' Morali bozuk olduğunda saldıracak insan ya da bahane arardı."

Sağlıklı ilişki mütekabiliyet, iletişim ve birlikte karar vermek demektir. Narsistler kendi önlerini açmak için gücü ve kontrolü ellerine alırlar. Size ya da çocuklarınıza neler yaptıklarını göremezler. Daha sonra bu konuyu konuşacağız ama önce bu ilişkide neden kaldığınızı, neden bitiremediğinizi incelemeye devam edelim.

Sizi Tutan Nedir?

Belki de içten içe, yapılması gereken en doğru şeyin ayrılmak olduğuna inanıyorsunuz ama bir türlü yapamıyorsunuz. İçinde bulunduğunuz durum böyleyse, sizi hala o ilişkide tutan engelleri ve yolunuzu tıkayan şeyleri düşünmenin zamanı gelmiştir. Bunları düşünüp tartmak için bireysel terapi almayı da değerlendirebilirsiniz.

Bir hastam, çocukları büyümeden ayrılmayacağını anlatmıştı. *Daha sonra* ayrılmayı planlıyormuş. Bu arada, eşiyle arasında benim "medeni bağ" dediğim şey vardı. Yani onunla

tartışmaya girmekten, kendini zayıf duruma düşürmekten kaçınmak için zor da olsa elinden geleni yapıyordu. Ayrılmadan önce kendini iyileştirmeye başlıyordu ki ayrıldığında her şeye hazırlıklı olsun. Yine aynı kadın sağlığının bozulduğunu hissederek yakın zamanlarda doktora gitti; doktor ona tansiyonunun çok yüksek olduğunu, her an bir felç ya da inme geçirebileceğini söylemiş. Düzenli olarak egzersiz yapıyor, dengeli besleniyordu. Doktor sebebin stres olduğunu söylemiş. Kadın sadece otuz üç yaşındaydı. Böyle bir sağlık problemi varken bu kadının hiç beklemeden ilişkisini bitirmesi muhtemelen daha iyi olurdu.

Duygusal istismar kısa vadede yaşamı tehdit eden bir durum değilse de, uzun vadede yaşamı mahvedebilir. Bu ilişkide kalmaya devam etmenin, gerçek size ne yaptığını mutlaka değerlendirmelisiniz. Size hangi açılardan zarar veriyor? Duygusal ve fiziksel sağlığınıza ne gibi etkileri var? Benlik (ben olma) duygunuzu kaybettiğinizi hissediyor musunuz? Bu ilişki size travma yaşıyor mu?

Tonya ancak kocasından boşandıktan sonra, o ilişkide kendini ne kadar kaybetmiş olduğunu fark edebilmişti. "Öz-saygım, kendime verdiğim değer yerle bir olmuştu! Kendime sürekli ne kadar salak olduğumu, hiçbir işi doğru dürüst yapamadığımı söylüyordum. İyi bir anne değildim, iyi bir eş değildim, evi iyi çekip çeviremiyordum, hiçbir şeyi iyi yapamıyordum! Şiddetli bir depresyon yaşıyordum. Boş bir sayfa gibi hissediyordum. Boşanma avukatımla ilk görüştüğümde o kadar utanç içindeydim ve kendimi o kadar aşağıda hissediyordum ki üç saatlik toplantıda başımı kaldırıp avukata bakamadım. Ağlayacak gibi olduğumda özür diliyordum. Hala tam iyileşmiş değilim. Markete gittiğimde hala bir adamla göz teması kuramıyorum."

Michael sevgilisinden ayrılma kararı aldığı anda duyduğu ıstıraptan kurtulmak için bir terapistle gitmişti. Terapistinin ona yüksek sesle ve net bir şekilde söylediği son sözler şöyleydi: "Michael, istersen şu anda tam nerede duruyorsan orada

kalabilir ve hayatında en ufak bir değişiklik bile yapmayabilirsin; böylece yakında bir psikiyatri vakası olursun."

Eşini sürekli idare etmek zorunda kaldığı için artık tükenmiş hisseden Judy kendinde ayrılmaya yetecek enerjiyi bulamamıştı. "Her gün kendime sınır çiziyordum. Bu bir birliktelik ya da ilişki değildi artık, sadece bir gösteriydi. Konu ne olursa olsun, konuşan sadece oydu. Bir noktadan sonra ben artık bir şey söylememeye başladım. Karşımda beni dinleyen biri yoktu. Kendimi, ben olma duygumu kaybediyordum."

Tükenmiş olmaktan da daha berbat bir haldeki Jack ise ilişkisinde pasif intihar noktasına gelmişti. "Onunla kalmaya devam edersem ölecektim. Onun beni öldüreceğini kast etmiyorum; ya kaygı bozukluğu gibi bir hastalık geliştirecektim ya da strese bağlı bir hastalıktan ya da kalp krizinden hayatımı kaybedecektim. İlişkim işte bu derece stresliydi. İyileşme aşamasına geçmiş eski bir alkoliğim, ama içmeye her an yeniden başlayabilirdim. Sağlığım açısından gerçekten korkmaya başlamıştım. Araba kullanırken kemer takmamaya, gerektiğinden hızlı sürmeye başlamıştım. Galiba ruhum artık ölüyordu."

Dini Engeller

Böyle bir evliliği hala sürdürmeniz, dini bir sebebe dayanıyor olabilir. Durum böyleyse bölgenizdeki din görevlisine ya da kilisenize danışabilirsiniz. Bazı dini topluluklar boşanmayı asla kabul etmiyor olsa da, siz ve çocuklarınız için en iyisi buysa, hele de fiziksel ve duygusal istismar söz konusu ise din görevlilerinin çoğu sizinle boşanma hakkında da konuşabilir. Ne var ki din görevlisi olan danışmanların, tıpkı herkes gibi, kendilerine göre güçlü ve zayıf tarafları, bilgi açısından kör noktaları ve önyargıları vardır. Dini görevlilerden yardım alanlarla ilgili hem kötü hem de iyi hikayeler duydum.

Marion ile kocası Ted Roma Katolik Kilisesi üyesiymiş ve oldukça dindar kişilermiş; fakat Ted'in korkunç bir seviyede

duygusal istismar yapmasından dolayı Marion ümitsiz bir halde bu ilişkiyi bitirmek istiyormuş. Ted ise mutlaka bölge rahibiyle konuşmaları gerektiğine ve karısını bu karardan rahibin vazgeçireceğine inanıyor- muş; işin gerçeği rahip de refleks olarak Ted'in tarafını tutmuş ve şöyle demiş, "Bizler eşlerinizi terk etmemeyi öğretiriz." Bu lafın üzerine Ted hemen dizlerinin üzerine çökmüş ve kalması için Marion'a yalvarmış. Marion o anda gözleri yaşaran ve Ted'in haline üzülen rahibe bakmış ama soğukkanlılığını korumuş. Rahibe Ted'in istismarcı olduğunu söylemiş; rahip de Ted'e 'Öyle misin?' diye sormuş. Ted inkar etmemiş ama Mario'u suçlayarak böyle yapmasının tek sorumlusunun Marion olduğunu söylemiş. Duygusal olarak yorucu bu seanstan sonra rahip bu çiftin ayrılmaması için ne yaparız diye Marion'un babasıyla görüşmeye gitmiş. Neyse ki Marion bu adamların kurduğu tezgahı görerek kendini bu istismar dolu evlikten kurtarmış.

Cathy ise buna zıt bir hikaye anlatmıştı. "Kocamı terk ettikten sonra arkadaşımın önerdiği bir vaize gittim. Evliliğimi sonlandıracağım için kendimi ne kadar suçlu hissettiğimi ve kocamın istismar örneklerinin her geçen gün nasıl da birikip çoğaldığını anlattım. Vaiz bana bakıp 'Tüm bu anlattıkların kocanın bu şekilde davranarak evliliğinizi zaten yıllar önce bitirdiğini gösteriyor. Sen kendini ve kızını kurtarmak için gerekeni yapmışsın. Umarım zaman içinde suçluluk duygusunu atlatmanın da bir yolunu bulursun.' dedi."

Cathy nin hikayesi, her dini danışmanın size evli kalmanız gerektiğini söylemeyeceğini gösteriyor. Brian, boşanma davası açmadan önce dini danışmanıyla görüştüğünü anlatmıştı. Vaiz ona şöyle demiş, "Ben evlilik sonlandırma işi yapmıyorum fakat artık senin hayatına başka şekilde devam etme zamanı gelmiş. Anladığım kadarıyla karın yüreğinde açılmış bir boşluktan kaçmaya çalışan ve derin bir utanç içinde yaşayan biri."

Parayla İlgili Kaygılar

Kötü bir evliliği bitirmenize engel olan ana faktör mali kaygılarsa, yasal prosedür başlatmadan önce bir boşanma avukatına başvurmalısınız. İşinin ehli bir avukat mali durumunuzu inceleyebilir ve boşanma durumunda neler olabileceği konusunda size fikir verebilir. Boşandıktan sonra mali durumunuzun nasıl olacağına dair gerçekçi bir görüşünüzün olması gerekir.

Hastam Fatima, böyle bir koca ile neden bunca zamandır evli kaldığını soranlara cevap verirken çok zorlandığını anlatıyordu. "Gerçek şu ki, ayrılamamam parayla ilgiliydi Ben işçi sınıfından geliyorum. Aldığım her maaş beş ayrı yere gidiyordu. Hank'le evlendiğimde faturalarımızı ödüyor, bankaya da biraz para koyuyorduk. Açıkçası bu durumun değişmesini istemedim. Fakat sonunda bu evliliğin bana neler yaptığını, beni nasıl yok ettiğini anladığımda şunu söyleyebilecek noktaya geldim: 'Ayrılıp ailemin yanına gitsem ve bir McDonald's'ta çalışsam bile daha iyi bir hayatım olur.'"

Fiziksel İstismar İçeren İlişkiler

Şöyle düşünüyor olabilirsiniz, "Eşim/sevgilim beni dövmüyor, o halde narsist olmayabilir." Bütün narsistler psikolojik veya duygusal istismarda bulunur. Bazıları ise hem fiziksel hem de cinsel istismarda bulunurlar. Sosyopat ve psikopatların kişiliğinin özünde narsizm vardır.

Terapistin görevi, sizin kendiniz için iyi kararlar vermenize yardımcı olmaktır. Bizler genelde size ne yapmanız gerektiğini söylemeyiz, fakat ilişkide istismar söz konusu ise kurallar değişir. Bizler size zarar verilmesini önlemek istiyoruz; ayrıca herkes çocuklarını istismar ve tehlike içeren ortamlardan kurtarmalıdır. İstismarcı biriyle birlikteyseniz, o ilişkiden çıkın. Hiçbir şeyi şansa bırakmayın.

Birçok ilişkide eşlerden biri durumun düzeleceğini dilemiş veya ummuştur, fakat hayatları trajik bir şekilde son bulmuştur.

Amy, çocuklarından birinin kocasının cinsel istismarına uğradığını öğrenince şoke olmuş. Çocuk bunu yetişkin yaşlardaki birine anlatana kadar böyle bir şey olduğunun farkında değilmiş. Çocuğun bu sırrı açtığı kişi olayı yetkililere bildirmiş. Soruşturmada çocuğun doğru söylediği ortaya çıkmış ve Amy'nin kocası tutuklanmış. Evin geçimini sadece kocası sağlıyormuş ama Amy olayı öğrenir öğrenmez boşanma işlemlerine başlamış ve üç çocuğun velayetini almak için savaş vermiş. Çocuklarını riske atmamaya kararlıymış.

Joe adlı bir başka hastam ise kendisine erkek olarak problemlerin nasıl çözüleceği öğretilen, güçlü bir adamdı. Sıkı dur, sert adam ol. Meseleyi hallet. Fakat küçük çocuklarının karısı tarafından fiziksel olarak istismar edildiğini öğrenince o da karısını terk etmiş ve çocuklarının velayetini almak için mücadele vermeye başlamış. Bu çok zor bir mücadele olmuş çünkü karısının dengesiz biri olmasına ve fiziksel istismar kayıtlarının ortaya çıkmasına rağmen mahkemeler genelde her iki ebeveynin de çocukların hayatında kalmasına çalışırlar.

Siz ya da çocuklarınız narsist biri tarafından fiziksel ya da cinsel istismara uğruyorsanız, ayrılmak zorundasmızdır. Bu

tür tehlikeli durumlarda kalmamanız gerekir. Bu konuda daha fazla değerlendirme yapmaya gerek yoktur. Hemen kurtulun.

Kendinize İyi Bakın!

Mümkünse ilişkinizle ilgili bir günlük tutun, duygusal ve sözel istismarları kaydedin. Bu ilişkide uğradığınız psikolojik zarara dikkatle bakın. Bu gerçek. Günlüğünüzde bu ilişkinin size verdiği zararlara odaklanmaya çalışın. Böy- lece size yaşatılan istismarın sıklığını, örüntüsü ve hayatınızın ne kadarına yayıldığını görebilirsiniz. İçinizden onu affedip yeniden denemek geliyorsa bunu yaptığınızda bu kez önceki sorunlarınızın ne olduğunu bilerek ve hatırlayarak yapacak, eşinizin size karşı davranışlarının değişip değişmediğini izleyebileceksiniz. Bu dünyaya sadece bir kez geliyorsunuz. Sevgi, huzur ve keyif dolu bir hayatı hak ediyorsunuz. Bunlar sizin en doğal hakkınız.

İlişkinize ve hayatınıza kendi açınızdan bakın. İlişkinizin dışında kalan kişilerin (dostlarınız, aileniz, iş arkadaşlarınız, komşularınızın) eşinizle ilişkisi farklıdır. Bazıları onun göstermelik çekiciliğine kapılmış olabilir. Bırakın onlar nasıl isterlerse öyle düşünsünler, bunu kontrol edemezsiniz. Buna takılmayın. Eşinizle o insanlar yaşamıyor. Siz yaşıyorsunuz!

Hayatlarını değiştirecek kararlar verme aşamasındaki hastalarım şunu anlatırım: Diyelim ki kocaman bir kütüğün üstünde, hızla akıp giden bir ırmağın ortasındasınız. Gerçekten korkutucu bir durum. Kütükten atlayıp en yakın kıyıya yüzmeye kalksanız hiç tanımadığınız bir yere yüzüyor olacaksınız. Bilinmeyenler bizi her zaman korkutur. Kütüğün üzerinde biraz daha kalayım dersiniz ama başınız dönmeye başlar. Mecburen kütükten atlar, o yeni ve bilinmeyen kıyıya doğru hem de var gücünüzle yüzersiniz. Kıyıya vardığınızda arkanıza bakıp şöyle dersiniz, "Bu gerçekten iyi bir karardır!" İyi bir karar verme yetisine sahipsiniz, bunu yapabilirsiniz. Fakat kararı verdikten sonra var gücünüzle yüzerken bu kararın

doğru olduğunu o an anlayamıyor olabilirsiniz.

Fıastalarımından biri narsist sevgilisinden bir Sevgililer Günü kartı almış ve bu onun için bir dönüm noktası olmuştu. Kartın ön yüzünde, "Sevgililer Günü'nün kutlu olsun." yazıyordu; içine ise sevgilisi şöyle yazmıştı: "Beni daha çok sevmen gerek." Eğik harfle yazdığı adını soyadını da boydan boya kartın üstüne imza olarak atmıştı. Her şeyin merkezinde o vardı. Oysa hastam daha fazla sevilme istediği bir ilişki istiyordu. Bu kart onun hemen kütükten atlayıp kıyıya yüzerek bencil sevgilisinden ayrılması için son işaret olmuştu.

Narsist bir eşten boşanmayı düşünüyorsanız, kafanızda çocuklarınızla ilgili birçok soru vardır, biliyorum. Haklı nedenlerle düşündüğünüz bu meselelere bir sonraki bölümde değineceğim.

ÇOCUKLARIM İÇİN EN İYİ YOL

HANGİSİ?: BOŞANMA KARARI SONRASI İÇİN YARDIM

Boşanmayı akimdan geçiren her ebeveyn haklı olarak şu soruyla mücadele eder: "Çocuklarım için en iyi yol hangisi? Evliliği sürdürmem mi yoksa boşanmam mı çocuklarım için daha iyi olur?"

Çocuklar için en iyisi, birbirine bağlı ve birbirini seven iki ebeveynle birlikte yaşamaktır. Bu ebeveynlerin her biri çocuklarına özel yetenekler kazandırır, çocuklar ikisinden de ayrı ayrı bakış açıları ve tarzlar öğrenirler.

Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkilerine dair sayısız araştırma yapılmıştır. Otuz yıl önce yapılan eski araştırmalarda anne-babası boşanmış çocuklar, boşanma yaşanmamış ailelerin çocuklarıyla karşılaştırılıyordu. Grup olarak bakıldığında "kopuş yaşamayan" ailelerin çocuklarının, ebeveynleri boşanmış çocuklardan daha mutlu olduğu görülmüyordu. Fakat iyi evlilikler yapan insanlar genelde boşanmadıkları için, elbette oradaki çocuklar boşanmış ailelerin çocuklarının oluşturduğu gruptan daha mutlu, daha az stresli çıkacaktır.

Son on yıl içinde, daha bilgilendirici araştırmalar yapılarak bitmeyen evliliklerdeki ebeveyn çatışmalarının çocuklar üzerindeki etkilerine bakıldı ve bu durumun çocuklar üzerinde oldukça zararlı etkiler bıraktığı görüldü. Sürekli çatışma olan ortamlarda büyüyen çocuklarda daha sık kaygı, uyku bozuklukları, depresyon, yemek bozuklukları ve agresyon gibi problemler vardır. İntihara yatkınlık ve sağlıksız ilişkiler kurma olasılıkları daha yüksektir. Zihinsel rahatsızlıkları olan ebeveynlerin çocukları daha sık kronik ve duygusal hastalıklara yakalanırlar.

Sormamız gereken asıl soru şudur, "Boşanırsam mı boşanmazsam mı çocuklarım için daha iyi olur?" Bu sorunun cevabını düşünürken şunu mutlaka iyi anlamamız gerekir: Burada mutlu bir evlilik ile boşanmak arasında seçim yapmıyorsunuz. Seçenekleriniz şunlardır:

- Narsist eşinizle evliliği sürdürmek ve o kişinin her gün size ve çocuklarınıza yaşattığı stresin kol gezdiği bir evde çocuklarınızı yetiştirmek ya da
- Narsist eşinizden boşanmak. Çocuklarınızın yine bir narsist ebeveyni olacaktır, ama narsist ebeveynle çocuklarınızın geçireceği stresli zaman miktarı azalacaktır.

Bu seçenekler üzerinde düşünürken kendinize şu soruları sorarak bazı şeylerden emin olmak isteyeceksinizdir: "Ebeveynlerden birinin narsist olduğu ve sürekli çatışma yaşanan bir evde büyümenin çocuk için anlamı nedir?" ve "Boşanma durumunda (özellikle ebeveynlerden birinin narsist olduğu bir boşanma durumunda) çocuklar açısından ne gibi meseleler ve zorluklarla karşılaşılır?"

Durumunuzla ilgili değiştiremeyeceğiniz bazı şeyler vardır. Eşinizin yani çocuklarınızın annesi ya da babasının narsist olmasını değiştiremezsiniz. Ne kadar isterseniz isteyin, eşiniz ile çocuklarınız arasındaki ilişkiyi koparamazsınız. Ne var ki kalmaya veya gitmeye karar verebilirsiniz ve bu karar (hangisi

olursa olsun) çocuklarınızın hayatını mutlaka etkileyecektir.

Hititlerin duasını okuyup bu bilglikle dolu sözler üzerinde bir düşünelim:

*Tanrım,
Bana değiştirebileceğim şeyleri Değiştirmek için
cesaret,
Değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır,
İkisi arasındaki farkı anlamak için akıl ver}*

Bu zor seçeneklere bakma, içinden birini seçme ve çocuklar için en iyisi olduğuna yürekten inandığınız seçiminize cesaretle bağlı kalma gücüne sahipsiniz.

Ayrılmazsanız Ne Olur?

Diyelim ki boşanmayacaksınız. Narsist eşinizle evli kalmayı sürdüreceksiniz. Bunun çocuklarınız için anlamı nedir?

Boş Ayna isimli ilk kitabımda, narsist bir anneyle büyüyen kızların yaşadığı sinsi ve uzun vadeli zararları anlatmaya odaklandım. Bu kitapta anne ve kızlarına odaklanırsam da narsist bir ebeveyn tarafından yetiştirilen bütün çocuklar duygusal zarar görürler. Kız ve oğlan çocuklarından farklı dinamikler olabilir veya anne ya da babanın narsist olmasına göre de durum değişebilir, fakat narsist ebeveynler tüm çocuklarına ciddi zarar verirler.

Burada ne tür bir zarardan söz ediyoruz? Bu durumun etkileri hem ebeveyn ve çocuklar olarak hem de bireysel olarak hissedilir. Fakat narsist bir ebeveyni olan çocuklar, çatışma oranı yüksek evlerde yaşayanların karşılaştığı problemlerin çoğunu yaşama riskine maruz kalırlar. Bu riskler arasında düşük öz-saygı, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, kaygı, yeme bozuklukları ve diğer zihinsel bozukluklar bulunur. Bu çocuklar ayrıca yetişkin olduklarında kuracakları ilişkilerde de risk altındadır. Kendileri narsist hale gelebilir ya

da narsist insanlara kapılabilirler.

Narsist ebeveynlerin bir başka insanı hatta kendi çocuklarını bile sevmeye ve onlarla empati kurma yetenekleri yoktur. Her ikisi de terapist olan Stephanie Donaldson-Pressman ve Robert M. Pressman *The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment* isimli kitaplarında, narsist bir ebeveyn tarafından yetiştirilen çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığını anlatırlar. "Çocuğuna destek veren, onun gelişmesini sağlayan bir ebeveyn yerine; sadece kendi ihtiyaçlarıyla ilgilenen ve çocuğunu 'kusurlu, hatalı ve kendini suçlayan' biri olarak büyümeye terk eden bir ebeveyn vardır. İstikrara, emniyete ve dünyadaki eşitliğe güvenemeyecek şekilde yetişen biri kendi hislerine, algılarına ve değerine de güvenemez hale gelir."²

Ergenlik çağındaki bir kızla görüştüğümde bana şöyle demişti, "Annendeyseniz, mutlaka koşullu sevgi söz konusudur. Ben sadece onun istediği gibi bir kız olursam beni sever. Onun şartlarına veya kız evlat kriterlerine uymazsam sevgi de yoktur. Bana pek çok kez beni sevdiğini söylemiştir ama sözleri ile yaptıkları hiç birbirine uymuyor. Bir çocuk olarak kafanız hep karışıyor... Ben de gerçekten kötü bir kaygı, agorafobi ve panik ataklar başladı."

Bir an durup çocuklarınıza duyduğunuz sevginin nasıl bir sevgi olduğunu düşünün. Bu sevgi, bir yetişkine duyduğunuz aşktan farklıdır. Bir ebeveynin çocuğu için duyduğu normal ve sağlıklı sevgi saftır, koşulsuzdur, engindir ve sınırsızdır. İnancılı insanlar bunu Tanrı sevgisine benzetirler. Çocuklarınızı kendinizden daha çok düşünürsünüz. Fakat pek çok hastamın da örneklediği gibi, narsist ebeveynler bunu yapamaz.

Görüşmelerden birinde bir anne, kocasının iki çocuğuna nasıl davrandığını üzüntüyle anlatmıştı. Şöyle diyordu, "İçti sığ bir insandı. Kızımızla bir kez bile kaliteli zaman geçirmedi. Oğlumsa babasının ona daha çok zaman ayırmasını ve onunla daha çok ilgilemesini istiyordu, ama babasının sevdiği şeyleri yapmadığı için [babasından] ilgi görmedi. Böyle şeyler onun önceliği değildi, dolayısıyla bekleneni asla yapmazdı. Onu

konuşurken dinleseniz ya da Facebook sayfasına baksanız böyle bir insan olduğunu anlayamazsınız, ama çocuklara sorduğunuzda size bambaşka bir hikaye anlatırlar."

How to Love adlı kitabın yazarı Dr. Gordon Livingston, yıllar önce aşkın tanımını yaparken şu sözleri kullanmıştı: "Mesele şu, 'Bu insan için ölümü göze alır mısınız?'"³

Narsizmi pek iyi tanımayan insanların narsist bir ebeveynin yer aldığı ailelerin yaşamındaki sinsi ve maharetle uygulanan rutin duygusal çarpıklıkları anlaması zordur. Bu tür ailelerdeki çocuklar ve eş bile her gün üzerinde yürümekte oldukları duygusal mayın tarlasını açıklamakta zorlanırlar. Hastalarımın birinin anlattığı örnekte, narsist ebeveyn tüm aile üyelerinden onun aklını okumalarını istiyor, söylemediği ihtiyaçlarının karşılanmasını bekliyordu: "Bu durumda neredeyse hiçkimsenin ihtiyacının karşılanmaması kesinleşiyor. Ben istediğimi alamıyorum, sen bana bunları bana sağlayamadın çünkü beceriksizsin. Bu tam bir kaybet-kaybet senaryosu. Akıl okumanın şart görüldüğü ilişkilerde, *yapmalısın-etmelisin* gibi ifadeler çok sık kullanılıyor ('Evde ona ihtiyacım olduğunu *bilmeliydi*, benim asla mavi giymeyeceğimi öğrenmiş *olmalıydı*.')."

Bu dinamiklerin olduğu bir ailede yetişen çocuklar yetişkin bir insan olmaya doğru ilerlerken sorun yaşayacak, ihtiyaçlarını doğrudan ve karşısındaki insanı manipüle etmeden ifade etmekte güçlük çekeceklerdir.

Priscilla isimli hastam kocasını terk etmek için aradığı gücü ve cesareti nasıl bulduğunu şöyle anlattı. Priscilla'nın kocası Henry hem tam bir narsistti hem de fiziksel istismar uyguluyordu. Olay yaşandığı sıralarda tek çocukları olan küçük oğulları üç yaşındaydı.

"Aslında kocamı daha önce de defalarca terk etmiş, ama sonunda hep geri dönmüştüm." diyordu Priscilla. Bunun birçok sebebi vardı. Bir gün doktoruma bunları anlattığımda bana şöyle dedi: 'Önce şunu anlamayı istiyorum. İstismar yaşanan evlerde yetişen çocukların büyüdülerinde eşlerine de aynı şekilde davrandığını biliyoruz; çünkü bu konuda yapılmış pek

çok araştırma var. Bu evliliği sürdürdüğü müddetçe, üç yaşındaki oğlunun ileride ya eşine fiziksel istismarda bulunan ya da istismar edilmiş biri olarak evlenen biri olmasına karar vermiş oluyorsun. Terk etme gücünü kendin için bulamıyorsan, oğlun için bulup bulamayacağını kendine sor.'

"Bu konuşmadan bir hafta sonra, kocam ve oğlum Stuart'la bir lokantaya gitmiştik. Stuart bir şeye kızdı. Bana bakıp şöyle dedi: 'Bana bak, istediğimi yapmazsan sana bir tekme atarım, görürsün ve istediğimi yapana kadar da atmaya devam ederim.' Kocam bunu komik buldu. Hatta kahkaha attı. Sonra da şöyle dedi: 'Aferin benim oğluma.' Fakat o anda net bir karar verdim. Benim o güzel oğlumun büyüyüp de babası gibi olmasını istemediğimi çok iyi anlamıştım."

Her narsist fiziksel istismarda bulunmaz ama bu hikaye fiziksel istismar yaşanan bir evde kalan çocukların ne kadar olumsuz etkilendiğini göstermektedir.

Narsist bir ebeveynin olduğu ve boşanma yaşanmayacak bir ailede büyüyen çocukların ne kadar zarar göreceği, eşinizdeki narsist özelliklerin ne kadar fazla olduğuna bağlıdır. Siz ne kadar zarar görüyorsunuz? Eşinizin yol açtığı bu zararı, çocuklarınıza karşı daha empatik olarak dengeleyebiliyor musunuz? Evli kaldığınız süre içinde bunu yapabilir misiniz? Bu sorulara sadece siz cevap verebilirsiniz.

Ayrılırsanız Ne Olur?

Önce olumlularla başlayalım. Narsist bir eşten boşanırsanız çocuklarınız gerçekten birçok fayda elde edecektir:

1. Çocuğunuzu her gün çatışma yaşanan bir ortamdan kurtarmış olursunuz.
2. Daha sağlıklı bir yuva ortamı kurmak fırsatına anında kavuşursunuz.
3. Çocuklarınıza ayıracak daha çok zamanınız olacaktır; çünkü sürekli ihtiyaçlarının karşılanmasını bekleyen narsist bir eşe öncelik vermek zorunda kalmayacaksınız.

4. Çocuğunuzu narsist bir ebeveyn tarafından yönetilen bir ev ortamından çıkaracaksınız. Velayet konusunda istediğinizi almamış olsanız bile, çocuğunuzun sağlıklı insanlarla vakit geçirmesi için muhteşem fırsatlar sağlayabileceksiniz.
5. Sağlıklı bir ebeveynlik modeli başlatarak bu rol modeliyle çocuğunuza sağlıklı ilişkinin nasıl olduğunu gösterebileceksiniz.
6. Büyük olasılıkla çocuğunuzun rahatladığını göreceksiniz.

Ancak ne yazık ki boşanma hem sizin hem de çocuğunuzun katlanmaya mecbur bırakılacağı zor bir süreç olacaktır; çünkü narsist birinden "normal" bir şekilde boşana- mazsmız.

Çocuklu "Normal" Çiftlerin Boşanması Nasıl Olur?

Gelin ilk önce çocukları olan çiftlerin normalde nasıl boşandığına bakalım. "Normal" boşanma derken makul ölçülerde akli başında ve dengeli bir ruh hali içinde olan ama evliliklerinin kurtarılmayacağına ya da kurtarılmaması gerektiğine karar veren ebeveynlerin boşanmalarından söz ediyorum. Belki çiftlerden biri boşanmak isterken diğeri istemiyordun Başlangıçta ortak bir karar olmayabilir, ancak sonunda her iki taraf da ilişkinin kurtarılmayacağını görür.

Normal bir boşanmada taraflar sürece başlarken uzun süre devam eden bir çatışma yaşanmaz. Bazen kendi aralarında anlaşmış olurlar ve avukat veya diğeri yetkililere ihtiyaç duymazlar. Mahkemeden boşanma belgelerini alır ve kendileri doldururlar. Bazen de boşanan çiftler bir avukat tutup bazı hukuki konularda ondan yardım alırlar. Ya da çiftin her ikisi de ayrı birer avukat tutup gayrimenkuller, varlıklar, borçlar ve çocuklarla ilgili kararlarda yardım alırlar. Çoğu durumda boşanan çiftlerin durumlarındaki ayrıntıları halleden bir aracı olur ve konuya vakıf bu tür aracılardan sayısı çoktur, kolayca bulunabilir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde boşanan fakat çocuklarını seven ebeveynler onlar için en iyisinin ne olacağını düşünür, yaratıcı yollar bulurlar. Bu tür ebeveynler genelde birbirleriyle iyi iletişim kuran kişilerdir ve çocukları için en iyi olana odaklanırlar. Çocuklarına nasıl bakacakları konusunda kağıt üzerinde plan yapmış olabilirler, ama mahkemeye gitmeye gerek duymadan duruma göre değişiklik yapmakta da esnekler. Bu çiftler her ne kadar ayrılmaya karar vermişlerse de, boşandıktan sonra çocuklarına bakma konusunda samimi ve dürüstler.

Bazı aileler birbirine yakın oturmaya karar verir. Boşandıktan sonra bile çocuklara ebeveynlik yapmak için işbir-

ligi yaparlar. Bazı durumlarda ise taraflardan biri eyalet dışına taşınır ve çocuklar okula gittikleri dönemde bir ebeveynle, yaz tatillerinde ise diğer ebeveynle kalırlar; diğer tatilleri de çocukların programına göre ayarlarlar.

Bu tür "normal" boşanmalarda, yetişkinler çocukların etkinliklerine birlikte katılmakta sakınca görmezler. Yeni eşlerini birbirleriyle tanıştırlar ve çocuklarının hem öz hem de üvey ebeveynleriyle sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlarlar. Düğünler, doğum günleri, mezuniyet ve cenaze gibi etkinliklere çocuklar ve yetişkinler birlikte katılır. Boşanan bu çiftler duygularını kontrol altında tutup hem boşanma hem de velayetle ilgili olarak mantıklı kararlar alırlar.

Jenna ile Jim boşanırken Jim önceki evliliğinin nasıl bittiğini hatırlamıştı; son derece çekişmeli ve pahalıya mal olan önceki boşanması, o evlilikten olan kızına da zarar vermişti. Yine aynı şeyin tekrarlanmasını istemiyordu. Jenna evliliklerinin yürümemesine üzülmişti, ama herhangi bir hınc duymuyordu. Bir mücadele "kazanması" gerekmiyordu; avukatları zengin etmeye de niyeti yoktu.

Jenna ondan evi terk etmesini istediğinde Jim buna bozulmuştu, ama hukuki bir süreç başlatmadan önce her ikisi de bir yıl beklemeye karar verdi. Aynı evde yaşamaya ve sahip oldukları gelirleri paylaşmaya devam ettiler. Bir yıl, iki yıla uzadı ve bu durum alışagelmış bir hal aldı.

Sonunda Jim ve Jenna boşanma kararı aldıklarında mali işlerini halletmek için bir aracı tuttular. Varlıklarını yarı yarıya bölüştüler, çocukların ihtiyaçlarını da aralarında yarı yarıya paylaştılar ve nafaka konusunu devreden çıkardılar. İlginç olan nokta, New Jersey yasalarına göre aracılık yapılırken her iki tarafın da kendilerine tavsiyeler verecek birer avukat tutmasının zorunlu olmasıydı. Avukatlar devreye girince gerginlik yaşandı; çünkü her iki tarafın avukatı da "daha iyi koşullarda" boşanıla- bileceğinde diretiyordu. Sonunda Jim ile Jenna avukatla- rının tavsiyelerini yok saydılar ve baştaki planlarına geri döndüler. Jenna yeniden evlendiğinde Jim eski karısının nikahına katıldı. Oğulları üniversiteden mezun

olduğunda Jim ve Jenna çocuklarının başarısını kutlamak için yan yana durdular.

Boşanmayı planlayan çiftler, çocuklarının iki ev arasında nasıl hissedeceklerine kafa yorurlar. Çocukların kendilerini terk edilmiş gibi hissetmemesi için ne yapabileceklerini, çocuklarının onları nasıl affedeceğini düşünürler. Bu kitabın sonundaki "Çocuklar İçin Kaynaklar" ve kaynakça bölümünde sıkça sorulan bu gibi sorulara yardımcı olacak cevaplar bulabilirsiniz.

Çocuklar boşanmaya uyum sağlarken ebeveynlerinin duygularını taklit ederler. Kısacası değişikliklerle siz ne kadar iyi baş ederseniz, çocuklarınız da o kadar iyi baş eder. Ebeveyn öfkeye boğulup kalmışsa, çocuklar da aynısını yapar. Aynı durum, boşanmanın diğer aşamaları için de geçerlidir. Ancak bazen çocuklar ebeveynlerinin durumu bir dengeye ulaşana kadar kendilerini tutup bir şey belli etmezler, bazen de her şey belli bir rutine oturduktan sonra bile güçlük yaşayabilirler. Anne-babaları boşanan çocukların yaşayabileceği, yakından izlemeniz gereken zorluklar ve duygulardan bazılarına bakalım: ²

yüzünden olmaz ama yetişkinler sıklıkla velayet konusunda kavgaya tutuştukları için çocuklardaki bu suçluluk duygusunun sebebini gayet iyi anlayabiliriz. Çocuklar daha iyi evlatlar olurlarsa ya da özellikle iyi birer evlat olurlarsa ebeveynlerinin birbirlerini terk

2. *Kabullenme:* Ebeveynler gibi çocuklar da boşanmanın gerçekten olduğunu kabul etmekte zorlanırlar. Ebeveynlerini tekrar bir araya getirmek için planlar kurar ya da gizlice böyle bir şey yapmayı içlerinden geçirirler. Aşağı yukarı on iki yaşma gelene ve soyut düşünmeye başlayana kadar bu tür hayallerden vazgeçmezler.
2. *Suçluluk:* Boşanan ebeveynlerin çocukları genelde suçlu hissederek ve boşanmanın sebebinin kendileri olduğunu sanırlar. Boşanmalar hiçbir zaman çocuk

etmeyeceğine inanabilirler. Ancak bazen ebeveynlerin de çocukları suçladığı görülür ve çocuklardaki bu yanlış suçluluk duygusunu "yok etmek" için ciddi oranda terapi gerekebilir.

3. *Yas:* Çocukların da tıpkı ebeveynleri gibi bir süre yas tutmaya ihtiyaçları vardır. İçinde yaşadıkları dünya tamamen değişmiştir, pek çok şey kaybetmişlerdir. En büyük kayıp ebeveynlerinden birinin artık o evde yaşamayacak olmasıdır. Ayrıca evlerini, okullarını, mahallelerini ve arkadaşlarını değiştirmek zorunda kalabilirler.
4. *Korku:* Çocuklar, ebeveynleri birbirini boşayabildiğine göre, çocuklarını da boşayabileceklerinden korku duyarlar. Ebeveynleri ayrılrsa bile yine onların ebeveyni olarak kalacaklarını anlamaları için yardıma ihtiyaçları vardır.
5. *Yalnızlık:* Boşanma sürecinde çocuklar kendilerini yalnız hissederler. İlk olarak, ebeveynlerden biri evden ayrılmıştır; ikincisi, her iki ebeveyn de yasa boğulmuştur. Yetişkinlerin bu zor zamanlarında çocukların ihtiyaçları eskisi kadar iyi karşılanmıyor olabilir.
6. *Güven:* Çocukların dünyası aniden her zaman olduğundan farklı bir şeye dönüştüğünde güvenleri sarsılabilir. Ebeveynlerin her biri onlara farklı bir şey söylüyorsa, kime inanacaklarını şaşırabilirler.
7. *Sorumluluk:* Bazen boşanma sırasında ve sonrasında çocuk çok fazla sorumluluk almak zorunda kalabilir. Çocuklar ev işlerine daha fazla yardımcı olmak, kar

deşleriyle ilgilenmek hatta duygusal açıdan perişan ebeveynine bakmak zorunda kalabilirler.

8. *Arada kalmak*: Çocuklar iki ebeveyn arasında kalmış gibi hissedebilirler. ekişmeli boşanmalarda, bunu daha da kötü bir şekilde yaşarlar. Ebeveynler genelde onları ulak olarak kullanır ve çocuklar kendilerini kavgaların ortasında bulur.
9. *Özgüvenin düşmesi*: Tıpkı yetişkinler gibi çocuğun kendisiyle ilgili değer duygusu hasar alabilir. Çocukların z-değerlerini yeniden kazanmaları, yeni ve farklı dünyalarına alışmaları biraz zaman alır.
10. *Yeni aileler, yeni eşler*: Çoğu ailede çocuklar ebeveynlerinden birinin çıktığı bir kişiye, üvey bir anne ya da babaya ve yeni aile kümelerine uyum sağlamak zorunda kalabilir. Bu durum çoğu kişinin sandığından çok daha zordur; uzun süren çabalar, anlayış ve zaman gerektirir.

Ne var ki bir narsistten boşanıyorsanız, "normal" bir boşanmanın maruz bıraktığı zorluklardan çok daha fazlasına hazırlanmanız gerekir.

ocuklu Ebeveynin Narsist Ebeveynden Boşanması

Bir narsistten boşanmak "normal" bir boşanmaya hiç mi hiç benzemez. Aynı mahkeme sistemindesinizdir ama hiçbir şey aynı şekilde işlemez. Narsist kimseyle adil oyun oynanmaz. Canı istemezse kurallara, yasalara ve mahkeme emirlerine uymaz. Ne yazık ki, neyle uğraştığınızı anlamak konusunda pek fazla destek bulamayabilirsiniz. Özellikle başlangıçta, süreç yetkilileri

(avukatlar, hakimler, velayet değerlendirme uzmanları ve diğerleri) her ikinizin de dengesiz olduğunu, gereksiz

problemler yaratarak zamanı israf ettiğinizi düşünebilirler. Siz velayet ve çocuk görüş zamanlarıyla ilgili konularda eşinizle anlaşamazken yetkililer çocuklarınız hakkında tavsiyeler ve kararlar verir. Çocuklarınız için en iyisinin ne olduğu konusunda son derece net görüşleriniz olsa da, mahkemelerin çocuklar için "en iyisi" olduğu yönünde bazı kuralları vardır. Bu kuralları oluşturan yetkililer narsistleri ve onların insanları nasıl manipüle ettiğini bilmediğinden mahkemenin adil ve çocuklar için iyi dediği şey sizin görüşlerinizden çok farklı olabilir ve mahkeme kararının çocuklarınızı tehlikeye attığından bile korkuyor olabilirsiniz.

Bir narsistten boşanırken yaşanan en zor şey, çocuklarınızın narsist ebeveynle zaman geçirmek zorunda kalması ve onu korumak için çocuğunuzun yanında kalamayacak olmanızdır. Bu kitabı yazarken yürek burkan bir haberle karşılaştık. Mahkeme kararma göre bir anne, oğlunu babasıyla anne gözetiminde olmayan bir görüşmeye bırakmak zorunda kalmış ve baba üç yaşındaki oğlunu öldürmüştü. Acılar içinde anneye yapılan görüşmede kadın şöyle diyordu: "Ayrılmamızın ilk zamanlarında Dimitri, birlikte sahip olduğumuz her şeyi ona veririm peşimi bırakacağını söyledi. Onun için en önemli şey para ve benzeri varlıklardı. Bunun yapmazsam, çocuğu benden alacağını ve beni kederden ölecek hale getireceğini de söylemişti. Kirill'i benden almak için düşündüğü hastalıklı yol buymuş. Açık ki bu kadın o evliliği sonlandırmak zorundaydı, çocuğunu korumak için buna mecbur kalmıştı ama mahkeme, annenin uyarılarına karşın babanın nasıl bir tehdit olduğunu görememişti.

Kirill'in başına gelenler çok uçta bir örnek. Ebeveynlerin çoğu çocuklarını ayırdıkları eşlerine (narsist olsa bile) bıraktıklarında onları fiziksel veya ölümcül bir tehlikeye

attığını düşünerek korkmaz. Fakat bu ebeveynler, narsist ebeveynin çocuklara vereceği psikolojik hasarın çok daha iyi farkındadırlar. Hastalarımın biri bana şunu anlatmıştı: "Köpeğimi dolaştırmaya çıkarmıştım, yolun sonundaki park yerine geldiğimizde sekiz yaşlarında bir kız çocuğunun araç parkının boşluğunda daireler çizerek bisiklete bindiğini gördüm. Babası ise telefonda birine avazı çıktığı kadar bağıırıyordu, 'Lanet olası kadın. Bugün benim görüş günüm. Ne halt etmeye beni arıyorsun?' O küçük kız bisikletiyle daireler çizerken babası uzun bir süre daha bu haykırışlarına ve kaba konuşmalarına devam etti."

En açık şekilde söyleyecek olursa, hastam o sırada çocuk istismarına tanık olmuştu. Artık eyaletlerin çoğu, bir ebeveyn diğerine aşırı sözel istismar yaptığıında çocuklar buna tanık olursa duygusal istismar kabul ediyor. Bu çocuğun babası açık alanda bu kadar korkunç şeyler yapabiliyorsa, kapalı kapılar ardında ne yapar acaba? Bu küçük kız, aşırı sözel istismara tanık olduğu için en azından travma sonrası stres bozukluğu yaşayacaktır.

Psikoloji eğitimine sahip ve hem boşanma avukatı hem de velayet değerlendirme yetkilisi olan bir meslektaşım, eşlerden birinin narsist olduğu çok çekişmeli boşanmaların çocuklar üzerindeki etkilerini şöyle anlattı: Bu işi yirmi beş yıldır yapıyorum. Durmadan devam eden çatışma ve sataşmaya maruz kalan çocuklarda uzun vadeli duygusal ve psikolojik hasar olduğunu gerçekten gördüm. Öz-değerlerinin düşük olduğunu ve yakın ilişkilerini korumakta güçlük çektiklerini gördüm. Bazı çocukların narsist ebeveyni model alıp onu taklit etmeye başladığına da tanık oldum. Hatta bazıları büyüyünce kendileri de istismar uyguluyordu. Bu gibi davalarda çocukların yara almadan devam etmeleri çok enderdir."

Bazı hastalarım biraz zaman ve terapiyle, kendileri ve narsist ebeveynle ilişkileri arasına mesafe koyup hayatlarına devam etmeyi başardılar. Bunlardan biri olan Priscilla, on beş yıl önce oğlu Stuart'ı korumak için istismar dolu bir evliliği sonlandırmıştı. Yakın zamanlarda Priscilla'ya rastladım,

yanında yeni kocası vardı ve hayatından çok memnun olduğunu öğrenince çok sevindim. Zor ve çekişmeli bir boşanmanın ardından yedi yıl tek ebeveynlik yapmış, sonrasında iki çocuklu bir adamla evlenmişti. Yeni kocası da eski karısından çok zorlu bir boşanma süreciyle ayrılabilmişti. Priscilla ve yeni kocası birbiriyle çok uyumluydular. İki ailenin birleşmesinden dolayı bazı mali sorunlar ve ebeveynlikle ilgili zorluklar yaşıyorlardı; ama ele ele vererek bunları aşmaya gayret ediyorlardı. İkinci evliliklerinde sekiz yılı aşmışlardı ve bu yolu el ele yürüyorlardı.

Priscilla'nın oğlu Stuart da iyi gidiyor. Boşanma sırasında ve sonrasında bazı güçlükler yaşadı. Sürekli bir- birleriyle çekişen iki ebeveyn arasında gidip gelmek onu gerçekten zorlamıştı. Priscilla şöyle anlatıyordu, "Beni en mutlu eden şey, Stuart'ın şu anda bir kızla ciddi bir ilişkisinin olması ve ona çok iyi davranıyor olması. Duyguların karşılıklı olduğu, sevgi dolu, gerçek bir ilişki."

İlk Soruya Dönelim: Çocuklarınız İçin En İyisinin Ne Olacağını Belirlemelisiniz

Hastalarımın görüşmelerimde ebeveynlerin şu soruyla mücadele ettiklerini görüyorum: Narsist biriyle kurulan evliliği sonlandırmak çocuklar için daha mı iyidir yoksa daha mı kötü? Ben ayrıca hem boşanmış hem de boşanmamış bir narsist ebeveynin çocuğuyken şimdi yetişkin olan hastalarla da terapiye giriyorum. Narsist bir ebeveyniniz varsa bu deneyim sizi incitmiştir ve iyileşmenin bir yolunu bulmalısınız. Narsist bir eşiniz varsa ister boşanmış olun ister olmayın, o kişi çocuklarınızı yaralamıştır; onlara yardım etmeli, iyileşmelerini sağlamalısınız.

Bu yaralar gerçektir. Fakat tek bir ebeveyn de çokça empati göstererek ve iyi bir ebeveynlik yaparak çocuğuna paha biçilmez bir armağan verebilir ve çocuklarının psikolojik

sağlığında dünyalar kadar fark yaratabilir.

BOŞANMA SÜRECİ: MAHKEME SAVAŞLARI

Belki şu anda bir boşanma davasının başında veya tam ortasındasınız ya da bitmiş bir boşanma davasının ardından değerlendirme yapıyor olabilirsiniz. Hangi noktada olursanız olun, bu bölümde boşanma sürecinin nasıl işlediği ve ne tür yetkililerin bu işin içine dahil olduğu hakkında hızlıca fikir edineceksiniz. Karşınıza çıkabilecek güçlükleri tanıyacak, başkalarının da sizin gibi mücadele verdiğini göreceksiniz. Bu bilgileri edindikten sonra, bir boşanma sürecinde nelerle mücadele edeceğinizi öğrenecek, olacıklara daha iyi hazırlanacaksınız.

Hangi ülke ya da kültürden olursa olsun herkes nar- sizmlle mücadele etmek durumunda kalabilir, ama burada sözünü ettiğim hukuki bir süreç olan boşanma süreci genelde Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yasaları temel alıyor. Ancak ABD'nin farklı eyaletlerinde bile boşanma yasaları farklı işliyor. Kendi eyaletim olan Colorado'da işlerin nasıl yürüdüğünü iyi biliyorum, ama diğer eyaletlerdeki işleyişe ben de çok hakim değilim. Bir avukat değilim, ama zihin sağlığı alanında çalışan bir profesyonel olarak boşanmanın hukuki süreci boyunca zihin sağlığı açısından size yardımcı olmaya çalışacağım.

Boşanma duygusal açıdan her zaman zor bir süreçtir, ama bir narsistten boşanıyorsanız ayrıldığınız için sizi cezalandırmak üzere oynayacağı oyunlar ve sızı içme çekeceği savaş işleri daha da güç bir hale getirecektir. Narsist eşinizden çocuğunuz yoksa mücadele vereceğiniz daha az şey vardır; bu da boşanmanızdaki zorlukları biraz daha azaltacaktır. Dikkat ettiyseniz "kolaylaştıracaktır" demiyorum, sadece zorlukları "azaltacaktır". Örneğin, her ikiniz de genç iseniz, ev almayıp kirada oturmuşsanız ve paylaştığınız varlıklar yoksa araya avukat bile koymadan hızlıca boşanabilirsiniz.

Diyelim ki, birlikte bir ev aldınız ya da ortak mali varlıklarınız var. Bu durumdaki bir narsist sizin işlerinizi karmaşıktırabilir, gayrimenkul üzerinden adil bir bölüşümü reddedebilir ve mahkemede inanılmaz iddialarda bulunarak ortak varlıklar üzerindeki haklarınızı elinizden almaya çalışabilir. Durum böyleyse, önünüzdeki güçlük bundan hemen kurtulmak ile sizin için adil olabilecek bir uzlaşmaya varmak arasında bir denge bulmaya çalışmaktır. Bazı hastalarımın şu sözleri duydum; "Kurtulmayı o kadar çok istiyordum ki, ne isterse almasını kabul ettim. Atabileceğim en sağlıklı adım buydu." Bazı hastalarım ise en doğal hakları olan bazı varlıkları adına daha fazla mücadele vermedikleri için pişmanlık duyduklarını aktardılar. Sizin için hangisinin daha değerli olduğuna siz karar verebilirsiniz: Varlıkların adil bölüşümü mü yoksa zehir saçan bir ilişkiden mümkün olduğu kadar çabuk çıkıp kurtulmak mı?

Çocuklu Evliliklerde Boşanma

Çocuklarınız varsa bir narsist sizi manipüle etmek ve boşanma sürecini uzatmak için birçok yol bulabilir. Velayet meseleleri özellikle çekişmeli olabilir. Ender de olsa bazı durumlarda narsistler çocuklarla ilgili hiçbir talepte bulunmaz, bunun kavgasını vermezler; ama narsist ebeveyn çoğunlukla çocuklarını piyon olarak kullanıp sizi incitmeye çalışır. Narsistler haksızlığa uğrayanların öfkelerini taklit ederek "Bunu bana nasıl yaparsın?" pozuna bürünebilir. Sizin

Boşanma Süreci' .Mahkeme Savaşları

çocuklarınıza her şeyden daha çok önem verdiğinizi bildiklerinden sizden istediklerini alabilmek için onları kullanırlar.

Hastalarımın biri boşandığı eşinin sinir bozucu davranışlarını şöyle anlatıyordu: "Çocukları istemiyordu, bu yüzden velayet konusunda kavga çıkarmadı. Çocuklarla vakit geçirmesi için makul bir ziyaret takvimimiz var, ama çocuklara bakma zamanlarına her zaman uymuyor. Onlarla birlikte zaman geçirmesi, daha iyi yapacak bir şeyi olup olmamasına bağlı. Bunu yaparken çocuklara nasıl bir mesaj verdiğinin farkında değil. Fakat olur da onun istemediği bir şeyi yaparsam bana hemen şöyle söylüyor; 'Velayet davası açıp çocukları senden alacağım!' Benim için en önemli şeyin ne olduğunu gayet iyi biliyor."

Hakimler, velayet konusunda ebeveynlerin birbiriyle anlaşma yapmasını isterler. Ebeveynler anlaşamazsa, belli kuralların uygulanmasına mahkeme karar verir. Bunu yaparken çocuk için en iyi olan" şey göz önüne alınır. Bu da velayet ve ziyaret haklarında anlaşmazlık çıktığında yapılan bir uygulamadır.

Velayet ve Ziyaret Konularında Anlaşmazlık

Velayet ve çocukla kalma saatleri meselesi, arada bir narsist varsa oldukça sıkıntılı bir meseledir. Mesleğimi uygularken karşılaştığım pek çok durumda narsist eşin sürekli dava açmayı sürdürerek velayet şartlarını ya da ziyaret saatlerini değiştirmek için yeni değerlendirmeler talep

etiğini görüyorum. Mahkemeler bunu yapma sıklığına bir sınır getirmiştir; fakat narsist ebeveyn, çocukların yeni ve farklı yetkililerle tekrar tekrar değerlendirilmelerini isteyerek düzenlerinin bozulmasına yol açar. Bu davalar yıllarca sürer ve en kötü tarafı da iki ebeveyn arasında kalan çocuklara verilen zarardır.

Tara yirmi bir yıllık evliliğini bitirip kocasından boşanmıştı, üç çocuğu vardı. Şöyle anlatıyordu, "Şu ana dek dört kez mahkemeye gittik, ama hala çocuklarla görüşeceği gün ve saatlerin takvimini çıkaramadık. Sistemi istismar ediyor ve canı nasıl isterse öyle davranıyor. Tüm hayatımız onun iş girişimlerine göre düzenleniyordu ve ben çalışabilecek ya da tahsil yapabilecek kadar önemli biri değildim. Evde kalıp çocukları yetiştirmem bekleniyordu ki bunu büyük bir zevkle yapıyorum. Fakat aynı zamanda tüm yatırımlarımız ya kendi adına ya da iş girişimlerinin adınaydı. Evliliğimiz sırasında edindiğimiz hiçbir varlığa erişmeme izin vermiyordu. Bize lazım olduğunu düşündüğü şeyleri alıyordu, ama ne benim ne de çocukların ihtiyaçları karşılanıyordu."

"Şu anda işlerin tümünü kendisinin kurduğuna, yirmi bir yıl içinde edinilmiş hiçbir şeye hakkım olmadığına inanıyor. İki yıl süren boşanma davası esnasında çocukları benden uzak tuttu; vergileri, araç lisans bedellerini, faturaları ödemedi; çünkü dokunulmaz olduğuna inanıyor. Avukatım ona adil ve makul anlaşma teklifleri hazırladı, ama verdiği tek cevap parasını ve çocukların velayetini paylaşmayacağı çünkü nasılsa mahkemeyi kendisinin kazanacağı oldu. Artık çok yorulduğum, param da kalmadı ve hakim olan biteni görmesi için dua ediyorum. Oğullarımın babalarının davranışlarının normal kabul edilebilecek davranışlar olduğunu düşünmelerini istemiyorum. Çocuklarıma yaşamının daha iyi yolları olduğunu gösterebilmeyi, erkeklerin eşlerine karşı nazik olmaları gerektiğini öğretebileceğimi umuyorum. Fakat çocuklarımla birlikte olabileceğim zaman konusu ne olacak? Bunları yapma şansım olacak mı?"

Böyle bir durumda Tara'nın eğitimli uzmanlardan yardım alması gerekiyor. Bu manipülasyonun çocuklarına ve kendisine verdiği zararları anlayan yeni bir avukat tutmakla başlaması

gerekiyor; bu yeni avukatın da yeni bir dava açıp çocukları görme zamanlarıyla ilgili yeni bir değerlendirme yapması gerekiyor. Tara'nın yaşadığı stresle baş edebilmek için bir terapist de ihtiyacı var. Çocukları da terapi alıyorsa, Tara'nın o terapistin narsist ebeveynlerin yol açtığı sorunları bilen bir terapist olduğundan emin olması gerekiyor. Narsizm konusunda tecrübesi olan bir terapist, mahkemeye ve boşanma sürecini izleyen yetkililere çocukların ihtiyaçları ve boşanmaya ne gibi tepkiler verdiği konusunda da geri bildirimlerde bulunabilir. Bu durumdaki ebeveynler için kavgadan yorulmak ve parasızlık gerçek bir problemdir; fakat tek başına mahkemeye gidip mücadele vermek yerine bilgili bir avukat tutulduğunda ve yeni değerlendirmeler yapıldığında başarı olasılığı artacaktır. Bu durumda Tara için ailesinden ya da arkadaşlarından borç isteme ya da gereken parayı bulmak için daha yaratıcı yollar bulma zamanı gelmiş demektir.

Narsistler, velayet anlaşmasını değiştirme amacıyla sizi yeniden mahkemeye getirebilmek için her türlü bahaneyi kullanacaklardır. Sam'in durumunda olduğu gibi her hatanızı kollayacaklardır: "Eski karım en ufak bir şeyi bile istismar amacıyla kullanırdı. Bir keresinde her ikisi de dokuz yaşında olan üvey oğlum ve öz kızım güreş tutmuşlardı. Eski karım bunu öğrenir öğrenmez ziyareti kesti ve mahkemeye başvurdu. Mahkemede ona güldüler; ama o yine de ailemize, özellikle de çocuklara zarar vermeyi sürdürüyor. Bir başka seferinde ülke dışına taşınmaya ve çocukları da yanında götürmeye karar verdi! Bu yüzden temyiz mahkemesine gitmek zorunda kaldım. Bu bana elli bin dolara mal oldu. O ise mahkeme masrafları için sadece on beş bin dolar ödedi. Sonra da yeni kocası çocukların velayetini almak istedi; benden velayetten vazgeçmemi talep etti. Bir şekilde benimle uğraşmayı sürdürüyor. Artık kaç kez mahkemeye gittiğimizin sayısını unuttum. Şu ana dek bu boşanma için en az yüz bin dolar harcadık."

Carey yedi yıl önce boşanmış, ama eski kocasıyla arasındaki velayet mücadelesi hala sürüyor: "Yedi kez dava açtık ve o sırada mahkemeye verilmiş dört yüz yetmiş boşanma dosyası vardı. Sadece mahkeme masrafları yüz bin dolar tutuyordu ve buna davaya dahil olan diğer yetkililerin, uzmanların ve

değerlendirmelerinin ücreti dahil değildi. Ailem bana borç vermeseydi, çocuklarımı koruyamaz hale düşerdim. Eski kocam altı avukatla çalıştı, sonunda kendi avukatlığını kendisi yapmaya karar verdi. Avukatları varken bile hiçbiriyle anlaşıyorlardı. Kendisinin onlardan daha iyi bildiğine inanıyorlardı. Onlar da eski kocamı idare edemediler. Hukuk bürolarındaki personele kaba davranıyorlardı. Mahkemede kendi kendinin avukatlığını yaparken beni tanık sandalyesine oturtup sorular yöneltti, tam bir maskaralıktı. Sorularının odağında kaç kilo olduğum ve en son ne zaman içki içtiğim gibi akıllara zarar konular vardı. Bana sürekli çeşitli tarihler, günler ve ortalamalar hakkında sorular sorup cevaplarımı çarpıtmaya çalıştı. Dava sürecine dahil olan uzmanların neler olduğunu anlaması için epey zaman geçti. Bu uzmanların daha çok eğitim almaları gerek. Ne yapsak kar etmiyordu. Aşağı tükürseniz sakal, yukarı tükürseniz bıyık durumu. Ama çocuklar için kavgayı sürdürmek zorundayım."

Boşanma davası Brent için de düş kırıklığı olmuştu; karısının bunca saçma sapan konuyu davaya dahil etmesini neden durduramadıklarını anlamıyordu: "Eski karım Mandy, en az altı ayda bir bana dava açıyor. En az otuz dava dosyası işleme girdi, mahkeme masrafları yüz bin doları çoktan aştı. Yedi ayrı avukatla çalıştıktan sonra kendi

avukatlığını kendisi yapmaya başladı. Mahkemede duygu patlamaları yaşıyordu, hatta bir keresinde hakim onu polis nezaretinde salondan çıkarmakla tehdit etmek zorunda kaldı. Mahkemenin verdiği kararlara uymazdı. Kendini hukukun üstünde görüyor. Sürekli bana karşı ithamlarda bulunuyor. Her ne kadar bunların hiçbirisi doğru değilse ve hiçbirisi dava açmaya uygun görülmediyse de bunları yaşamamanın benim için ne kadar zor olduğunu anlatamam. En çok da çocukların düştüğü durum beni üzüyor."

Brent eski karısını kontrol altına alamıyor, yaptığı yıkıcı hamleleri de önleyemiyor ama hem kendinin hem de çocuklarının zihin sağlığını korumak zorunda. Asılsız ithamlar çocuklara zarar veriyor. Brent ve çocuklarının, çatışma düzeyi yüksek boşanma davalarını ve narsizmi bilen terapistlerden terapi almaları gerekiyor; ancak bu şekilde yaşadıkları sürekli çatışma ortamında sağlıklı kalmak için duygusal bir mesafe koymayı başarabilirler. Brent'in avukatının asistanıyla birlikte velayet değerlendirmesi için yeni bir dava açması da gerekebilir.

Narsizm Meselesi Dikkate Alınmadığında Yetersiz Kalan Değerlendirmeler

Bu örneklere baktığınız zaman, boşanma sürecinde değerlendirme yapan uzmanların narsizmin dinamiklerini anlamasının neden önemli olduğunu görebilirsiniz. Narsistlerin yol açabileceği sorunlar konusunda eğitilmiş olmayan bir değerlendirme uzmanıyla çalıştığınızda ortaya çıkabilecek problemlere bir göz atalım. Birçok eyalet, değerlendirme uzmanlarına belge verirken çok sıkı kriterler uygular ve akademik eğitim programlarıyla sertifika verir. Ne yazık ki bu programların çoğu bir narsistin nasıl saptanacağı ya da narsist bir ebeveynle nasıl çalışı-

lacağı konusunda yeterli eğitim vermez. Benim görüşme yaptığım hakimler dahil bu süreçte çalışan uzmanların çoğu bu konuda özel bir eğitim verilmesi gerektiğine; sürece dahil olan tüm uzmanlara narsizmi nasıl anlayacaklarının, narsistlerin saldırgan ve akıldışı eylemlerinin çocuklarına ne gibi zararlar vereceğinin, çocukların uzun vadede göreceği hasarın ve narsist bir ebeveyn tarafından yetiştirilen bir çocuğun yetişkinliğe geçtiğinde nasıl etkileneceğinin öğretilmesi gerektiğine inanıyor. Değerlendirme uzmanları böyle güçlendirilmiş bir eğitimden geçtiğinde narsistlerin mahkemelerce fark edilmeleri sağlanacak, fark edilmemeleri halinde yol açabilecekleri zararlar anlaşılabilir.

Hem velayet konusunda hem de çocukla velayet dışında birlikte geçirilecek zamanla ilgili kararlar alan bir aile hukuku avukatı, çocuk-aile soruşturma uzmanı olmak ve bu değerlendirmeleri yapmak için bir hafta boyunca kırk dört saat eğitim aldığını anlattı. "Anormal psikolojilere veya psikolojik meselelere, hele de narsizmi saptamak gibi önemli konulara yok denecek kadar az odaklanıldı. Bu eğitimleri alan kişilerin çoğu aynı zamanda avukattı, zihinsel sağlık onların alanı değildi; dolayısıyla bu önemli eksikliği kimse fark etmedi. Oysa buna ihtiyacımız var!"

Boşanma sürecine dahil olan uzmanların ortak olarak paylaştığı bir önyargı vardır; bu yargıya göre, çatışma seviyesinin yüksek olduğu boşanmalarda her iki ebeveyn de dengesizdir ve intikam oyunları ile çocuklarını incitmeyi umursamazlar. Ne var ki, yıllar sürececek bir kabus yaratmak için tek bir narsist ebeveyn yeterlidir. Karşınızda narsizmin dinamiklerini anlayan, deneyimli bir uzman yoksa problem çıkacaktır. Tıp görevlileri de narsistlerin büyüüne kapılabilirler; ben buna tanık oldum, çocukların nasıl daha fazla zarar gördüğünü ve daha az korunduğunu gördüm. Sizin durumunuz da böyleyse, mahkemeye başvuruda bulunarak yeni değerlendirme uzmanları talep edin. Mahkeme bu talebi kabul ederse narsizmi bilen, narsistten etkilenip yalpalamayacak ve mahkemeye daha bilgili görüşler sunabilecek bir uzman bulun. Uygun uzmanları nasıl seçeceğinizi bir sonraki bölümde göreceğiz.

Değerlendirme sistemi ile ilgili görüşlerini anlatan bir anne şöyle diyordu: "Uzman yetkililer durumu kısmen anlamış gibi görünse de, aslında kavgaya son vermek için böyle söyledikleri anlaşıldı. Bu benim için iyi bir şey değildi; çünkü çocuklarım için mücadeleye devam etmek zorundaydım. Bu görüşler bana bir şey ifade etmiyor. Bu adeta bir başkasının bana çaresiz kalmaya devam etmemi söylemesi gibi bir şey, tıpkı evliliğimde olduğu gibi...'Kazanamazsın; mücadeleyi bırak.' diyorlar. Kusura bakılmasın, çocuklarım varken bunu yapamam. Sonunda anlaşılamayacak olabilirim, beş parasız da kalabilirim ama mücadeleyi bıraksaydım bugün nerede olacağımı, çocuklarımın ne halde olacağını düşünmekten bile korkuyorum. Uzman yetkililerin çoğu tavrımı değiştirmemi beklediler; onlara göre, 'Bu iş böyle, bunu değiştirenleyiz/demeliydim. Oysa bu çocuğa nasıl yardım etmeliyiz, bu kadının kendini emniyette ve rahat hissetmesi için ne yapmalıyız demelerini beklerdim. Onun yerine eski kocama ayak uyduruyor gibiydiler, o ise kendi ihtiyaçlarını çocuklarının ihtiyaçlarının önüne koyuyordu. Küçük kızım için en uygun olan şey yapıldı dek pek çok savaş kaybettim. Fakat bunu yapmayıp mücadeleden çekilseydim, çocuğunu korumayı başaramayan bir ebeveyn olduğumu hissetseydim artık nasıl bir depresyona girerdim bilemiyorum. Bazen sistemin de benim evliliğimin bir kopyasından farksız olduğunu düşünüyorum."

Evlilik ve aile konularında eğitim alan bir aile sistemi terapisti olarak bana büyük resim bağlamındaki her detaya bakmam öğretildi. Örneğin, çocuğun davranışlarında bir sorun varsa aile sistemine ya da ebeveynlik tarzına ba

kılmalıdır. İvlilik kötüyse çiftlerin her birine tek tek bakılmalı, bu ilişkiye ne koyup ne aldıkları incelenmelidir. Bir diğer deyişle, ortadaki durumdan herkes sorumlu tutulmalıdır. Psikoterapinin birçok alanında sağduyu bize böyle yapılması gerektiğini söylese de, bazı durumlarda sistem teorisi uygun düşmeyebilir. Örneğin, bunun bariz istisnalarından biri ailede cinsel istismarda bulunan bir üye olmasıdır. Bir ebeveyn çocuğuna cinsel istismarda bulunuyorsa kurban olan çocuk değil, olayın faili olan ebeveyn suçlanır.

Benzer şekilde, bencil ve genelde istismarcı talepleriyle, iktidar ve kontrol sorunlarıyla, her şeyi kendi faydalarına olacak şekilde manipüle etmeleriyle tek taraflı yıkımlara yol açabilen narsistler de istisna teşkil ederler. Aile üyelerine sürekli bir şey dayatırlar. Sistem teorilerine göre eğitimi almış tecrübeli ve iyi terapistlerin çoğu, narsistlerin karşısındaki insanı nasıl cezbettığı ve manipüle ettiği konusunda özel bir eğitim görmemiş olabilir.

Değerlendirme uzmanları ve diğer yetkililer narsizmi tanımıyorlarsa narsist ebeveynin talepleri çocuklar pahasına kabul ediliyor olabilir. Şahsen eşitlikten yana olsam da, eşlerden biri narsist olduğunda çocuklar için en iyi şeyin ne olacağını doğru bir şekilde belirlemek beceri ve tecrübe ister. Yapılan değerlendirmelerin çocuklarınızın mutluluğunu değil de her iki ebeveyne adil davranmayı esas aldığı için çocuklarınıza iyi gelmediğine inanıyorsanız, bu kitapta anlatılan dinamikleri anlayan başka bir değerlendirme uzmanı seçin. 6. Bölüm'de "durumu kavrayan" bir değerlendirme uzmanı bulmanıza yardımcı olacak bazı sorular çıkardım.

Jane adil değerlendirme sonunda çektiği sıkıntıyı şöyle anlatıyor: "Sonunda hem çocukları ziyaret hem de ebeveynlik haklarıyla ilgili iki farklı değerlendirme uzmanıyla çalıştık. Birincisi tecrübeli bir uzmandı; ama eski kocamdan korktuğunu, ürkütücü ve dikkat edilmesi gereken bir kişi olduğunu söyledi. Kocamın ona hınçlanmasından korktuğu için bu uzmanın çocuklarımı koruyabilecek kadar güçlü olmadığını düşündüm. İkinci uzman ise bu durumu nispeten bilen bir avukattı, ama çocuklarımın bundan nasıl etkilendiğini göremedi. Eski kocam tarafından kandırıldı, yalanlarına inandı;

eski kocam onu manipüle etti."

Sistem Barry'yi de düş kırıklığına uğratmıştı: "Seçilen iki değerlendirme uzmanı da yetersiz değerlendirme yaptı. Bu boşanma bana şu an iki yüz bin dolara mal oldu; fakat çocuklar büyüyüp yetişkin olana dek bu sürecin böyle devam etmesinden korkuyorum. Karşımıza çıkan değerlendirme yetkilileri ya durumu anlayamıyorlardı ya da eski karımın aldatmaca ve yalanlarına kanıyorlardı. Çocukların en küçüğü üç yaşındaydı ve eski karım uzmana ne söyleyeceklerini çocuklara öğretiyordu. Sonunda her dediğine inanan, parmağında oynatacağı bir avukatı oldu; evlilik terapisti bile girdiği ilişkiler ve kötü davranışlarıyla onu yüzleştirmede. Karımın davranışlarından söz ettiğimde terapist bana sadece herkesin kendine göre görüşleri olduğunu söylüyordu. Küçük kızlarım adına çok üzüliyordum."

Hastalarımla yaptığım görüşmelerde bu tür vakalarla sık sık karşılaşıyorum. Ailelere eşit koşullarda bir anlaşma sağlamaya çalışan yetkili uzmanları parmağında oynatabilen narsistlere göre çözümleri olmayan, eksikliklerle dolu bu dava sistemi beni de üzüyor. Barry, mahkeme yoluyla bir çözüm bulamazsa başvuracağı en iyi çare terapi. Çocukların da narsizmin dinamiklerini iyi bilen bir terapistten destek almaları gerek. Daha sonra da değineceğimiz gibi, terapist ebeveynin çocukları görüş süreleriyle ilgili değerlendirmeler yapamaz, ama bunun çocuklar üzerindeki duygusal ve davranışsal etkileri üzerine resmi görüş verebilir. Kendini iyileştirmenin Barry için bir faydası daha var; Barry'nin iyi olması çocukları ile en iyi şekilde ilgilenmeye devam etmesini sağlayacaktır.

Yarı Yarıya Velayet Üzerinde Tartışmalar

Değerlendirme uzmanları ve mahkemeler, çocuklu boşanmalarda sık sık yarı yarıya veya ortak velayet hakkı verirler. Çoğu insan çocukların her iki ebeveyne de ihtiyacı olduğunu düşünür. Buna katılıyorum. Aşırı istismar gibi ender vakaların dışında, her iki ebeveyn de çocukların hayatında kalmalıdır. Ne var ki, ebeveynleri boşanmış yüzlerce çocukla görüşen biri olarak yarı yarıya velayetin çocukların işine yarayan bir şey olmadığını gördüm. Velayetleri yarı yarıya paylaşılmış olan

çocuklar sürekli eşya toplayıp boşaltarak iki ev arasında gidip gelmekten ve dolayısıyla haftalık programlarının bozulmasından şikayet ederler. Her iki evdeki ebeveynleri iyi ebeveynler de olsa bu durum değişmez. Tıpkı yetişkinler gibi çocuklar da istikrarlı bir hayata, evim diyebilecekleri bir yere ihtiyaç duyarlar.

Ebeveynlerden biri narsist olduğunda yarı yarı velayet pek işe yaramayacaktır; çünkü çocukların ihtiyaçlarının karşılanması için sürekli iletişim, saygı ve empati gerekir ve bunlar bir narsistte olmayan şeylerdir. Bu gibi vakalarda yarı yarıya velayet çocuklar için kabus demektir ve uzun vadeli olumsuz etkiler bırakır.

Görüştüğüm bir aile hukuku avukatı şöyle bir yorumda bulunmuştu; "Yarı yarıya velayetin daha çok ağırlık kazandığı görülüyor, ama son araştırmalar bunun işlemediğini gösteriyor. Bence bu durum büyük ihtimalle zamanın çoğunun tek bir ebeveynle verilmesi şeklinde değişecek. Narsist bir ebeveynle ve yarı yarıya paylaşılmış velayetle, sistemimizin süresi sınırlı ebeveynlik uyguladığını sanmıyorum. Sanırım asıl yapmak istedikleri, çocukların kapasitesi sınırlı ebeveynlerle baş etmeyi öğrenmesi."

Önde gelen hakimlerden biriyle de görüşmede bulundum; onun da çocuklara bakma zamanını yarı yarıya bölüşme konusunda kuşkuları vardı. "Çocuklara yarı yarıya bakmanın onlar için en iyisi olduğu şeklinde bir ön kabul taşımıyorum. Önce davayı incelemem lazım. Çocukların yaşlarını ve ebeveynlerin o güne dek çocuklarına nasıl baktığını hesaba katmak zorundayım. Narsist bir ebeveynin olduğu davalarda, narsistlerin çocuklarıyla ilişkisi her zaman kötü olmaz. Dolayısıyla çatışmayı azaltacağına inanırsam, ben de yarı yarıya yoluna meyledebilirim."

Çatışmayı azaltsak da, bunun daha iyi bir yolu olmalı!

Yine psikoloji doktorası olan aile hukuku avukatı, David Bolocofsky ise farklı bir görüşteydi: "Ben velayeti yarı yarıya bölüşmenin çocuklar için en iyi yol olduğunu düşünmüyorum. Bazı açılardan bu, her iki ebeveynin de çocuklarla eşit bir bağ ve sevgi ilişkisi içinde olmasına bağlı. Taraflardan biri narsist ise, yarı yarıya ebeveynlik işlevsel bir şey değildir. Eşit zamanlı

velayet çocukların avantajı olmaz, felakete davetiye olur. İyi ebeveynliğin merkezinde empati vardır ve narsizmin sözlük anlamında empati yoksunluğu vardır."

Boşanma sürecine dahil olan uzmanların narsistlerle deneyimi ne kadar fazlaysa, çocukların velayeti konusundaki değerlendirmeleri o kadar isabetlidir ve mahkemeler o kadar doğru kararlar verir.

Birkaç yıl önce, velayeti yarı yarıya bölüşülmüş üç yaşındaki bir çocukla çalıştım. Babası tanı konmuş bir narsistti. Kendilerine ayrılan velayet programına uygun davranan anne oğlunu terapiye bırakıyor, çıkışta da babası alıyordu.

Küçük oğlan onu terapiden babasının alacağını öğrenince kendini yerden yere atıp tepinmeye, duvarları tekmelemeye başladı; kendine de zarar veriyordu. Yaşadığı gerginliği sözcüklerle anlatamıyordu. Bu durum on beş dakika sürdü. Baba geldiğinde çocuk benim ofisime saklanmaya çalıştı. Çocuk geceyi babasıyla geçirme konusunda sıkıntı yaşıyordu; ne var ki mahkeme emri böyleydi. Velayet programım gözden geçirmek üzere yakında yeni bir değerlendirme yapılacaktı, ama o anda çocuğa yardımcı olamamıştım.

Bir çocuk terapisti olarak bazen bu gibi durumlarda kendimi çok kötü hissediyorum. Sistem küçük çocukların başına bunların gelmesine izin veriyorsa ben terapi aracılığıyla ne yapabilirim?

Bu vakada yardımcı olmanın bir yolunu buldum. Çocuğun annesiyle bir araya geldik ve avukatıyla bu problemi konuştuk; ayrıca çocuğun duygusal durumuna yönelik olarak yeni bir değerlendirme uzmanıyla görüştüm. Duygularını sözcüklerle ifade edebilmesi için çocukla da çalışmaya devam ettim. Bunun sonunda çocukla babasını birlikte görüşmeye almayı ve bu görüşmede çocuğun babasının yanındayken hangi duygularla mücadele ettiğini konuşarak aktarmasını umuyordum. Anne ile çalışmak da en az çocuk kadar önemliydi, oğlunu sakinleştirmesi ve evdeyken de duygularını sözle ifade etmesi için ona yardımcı olması gerekiyordu. Bu becerilerin öğrenilmesi bir narsistten çocuk yapan her ebeveyn için önemlidir. İlerleyen bölümlerde empati dolu ebeveynlikle ilgili daha ayrıntılı konuşacak, çocuğunuza yardımcı olmanız için araçlar edinmenizi sağlamaya çalışacağım.

Görüştüğüm babalardan biri iki küçük kızıyla ilgili yürek yakan bir deneyim paylaştı. Vakada, narsist annenin çocuklarla görüşme saatleri sınırlıyken birincil ebeveynlik hakkı babaya verilmişti.

Annenin madde bağımlısı olması ve çocukları tehlikeye atma kuşkusu yüzünden çocuklar anneye bir yıl boyunca iletişim kurmamışlar. Fakat yapılan bir değerlendirme sonrasında annenin bireysel bir terapi alarak bağımlılık sorunları ve empatik ebeveynlik becerileri üzerinde çalışmasına kararı verilmiş.

Baba, eski karısının terapistinin annedeki bağımlılık ve ebeveynlik meseleleri üzerinde çalışmaktan ziyade yoga, meditasyon ve nefes tekniklerine odaklandığını aktarıyordu. "Bu durum, karımın egosunu iyice şişirmeye yaramış görünüyordu. Sonrasında onu kızlarımla bir araya getirme aşamasına geçildi. Eski karımın terapisti artık onun çocuklar için tehlike teşkil etmediğini söyledi, bunun üzerine mahkeme de annelerinin önce denetimli sonra denetimsiz olarak çocuklarla görüşmeye başlamasını emretti. Denetimsiz

görüşmelerinin ilkinde kızlarım eve aç, yorgun ve kir içinde döndüler. Onlara anneleriyle görüşmelerinin nasıl geçtiğini sorduğumda şu cevabı verdiler, 'Annemi tekrar terapiye gönderemez miyiz? Bize nasıl bakması gerektiğini bilmiyor.' Eski karımsa bunun farkında bile değildi ve çocuklarla görüşme günlerinin uzatılması için mahkemeye başvurdu."

Bir keresinde yine böyle zor bir davada uzman tanık olarak ifade veriyordum. Narsist ebeveynin empatik ebeveynlik için bir danışman psikologla çalışmasını tavsiye ettim. Bu kılavuzluğu yapacak bir psikolog ismi verdiğimde hakim bana şunu sordu; "Doktor, ebeveyn koçu tam olarak ne yapacak? Babayı karşısına alıp çocuklarına iyi davran diyecek, başka bir şey yapmayacak değil mi? Ayrıca önerdiğiniz psikologu da tanıyorum... Adamın çocuğu bile yok, bu işten ne anlar ki?"

Hakimin yaptığı bu yorum, bir psikologun aldığı eğitim ve becerilerden haberi olmadığını, terapistlerin insanlardaki davranış değişikliklerine nasıl yardımcı olacağını bilmediğini gösteriyordu. Bizim ihtiyacımız, çocukların neye ihtiyacı olduğunu duymak isteyen bir hakimdi; fakat hakim davayla ilgili kararını çoktan vermiş görünüyordu. Narsist ebeveynin yol açtığı problemlere duyarlılığı olmayan bir hakimle karşı karşıya iseniz, yapılacak en iyi şey daha önceki örneklerde de önerdiğim gibi narsizm konusunda tecrübeli bir değerlendirme heyeti ile çalışmak için yeniden başvuru yapmaktır. Saygın uzmanların birçoğu hakimlere konuyla ilgili doğru raporlar sunarsa, hakimin ilave bilgilere bakma şansı olacak, çocuklara ve aileye yardımcı olmak için araya girip bir yol bulma ihtimali artacaktır.

Mahkeme Emirlerine Uyulmaması: Dong! Altıncı, Yedinci, Sekizinci Raunt

Tüm değerlendirmeler layıkıyla yapılmış ve mahkeme emirleri net bir şekilde düzenlenmiş olsa bile, narsistler sıkıntı yaşatmaya devam eder. Mahkeme emirlerine uymaz ve eski eşleri aleyhine tekrar tekrar dava açarlar. Verilen kararı beğenmezlerse yine açarlar. Hiç bıkmazlar, bundan vazgeçip yeni hayatlarını yaşamaya çalışmazlar.

Önde gelen, tecrübeli hakimlerden biri bana bu tür

davalarda yazacağı emirlerin çok detaylı olması gerektiğini, çiftlerin çocuklarıyla yaşayacakları her şeyi incelikli bir şekilde yönetmelerinin önemini bildiğini anlattı. "En ince detaylarına dek en katı mahkeme emrini yazmak için ne kadar uğraşmış olursam olayım, çiftler yeni bir davayla dönüyorlardı ve bunu beni usandırıyor." demişti hakim. "Sürekli ihtilafa düşüp yeniden mahkemeye geliyorlar. İçinde beş yüz yetmiş bir şikayet olan bir dava dosyası bile gördüm. Biz onlara, 'mahkeme müdavimleri' diyoruz. Bazıları kendi avukatlığını kendi yapıyor, dava dosyalarını kendileri yazıyor; dolayısıyla önümüze bir sürü aşağılamayla ve ufak tefek yasa ihlalleriyle dolu dosyalar geliyor. İstediklerini yapabileceklerine inanıyorlar ve mahkeme heyetlerinin bunlara ayırmak zorunda kaldığı süre, normal davalara oranla çok daha fazla. Bir süre sonra çocuklarının hangi sporları yaptığını, hangi okullara gittiğini ve yaşamlarında süregiden birçok detayı öğrenmiş oluyoruz. Bu mahkeme müdavimleri üç ila altı ayda bir karşımıza çıkıyorlar. Buna bir sınırlama getiremiyoruz. Yetkilerimiz çok sınırlı olduğundan kısıtlama koymamız çok zor. Dosyalama ve yargı süreciyle ilgili istismarda bulunduklarını göstermek zorundasınız. Fakat en kötüsü, bu insanların çocuklarına verdikleri zararı görmüyor olmaları. Son tahlilde bu çatışmaların ve ihtilafların etkilerine tanık oluyorum. Çocuklarının okullarında artık daha kötü

notlar aldıklarım, yataklarını ıslattıklarını, kaygı bozukluklarının olduğunu, isyankar olduklarını ve birçoğunun narsist ebeveyn tarafından beyninin yıkandığını, onların kontrolüne girdiğini, kendilerini emniyete almak için narsistin yanında yer aldıklarını görüyorum."

Terapideki bir hastam benimle şunları paylaştı: "Eski kocam, hukukun üstünde olduğunu kanıtlamaya bayılır. Bana ait olan paradan dilediği kadarını çekip geriye on beş-yirmi doları mesaj olarak bıraktı. Bunu almak için dava açıp para harcamaya değmeyeceğini biliyor, ama bizi deliye çevireceğini de biliyordu. Çocukları belli bir saatte alması gerektiği zaman ya geç kalıyor, ya unutuyor ya da her hafta farklı bir saat veriyor ki asla kimse önceden plan yapamam. Sanki sürekli bizi diken üstünde tutmak için gizli bir plan yürütüyormuş gibi. Boşanalı beş yıl oldu ama hala kendimizi güvende hissetmiyoruz. Çocuklar buna alışamadı. Babalarına gitmemek için bahaneler yaratıyorlar, ama ben de her hafta böyle incindiklerini görmeye dayanamıyorum."

Para, ziyaret saatleri ve mülk anlaşmalarıyla ilgili mahkeme emirlerine uyulmadığı zaman, bu karışıklıklar çocukların gelişimini engeller. Narsistler, mahkemenin onları defalarca ikaz etmesine ve yasaları ihlal ettiğini söylemesine rağmen diğer ebeveyni aşağılayacak ya da küçük düşürecek şeyler yaparlar. Hastam Mandy'nin de anlattığı gibi; "Eski eşime defalarca hatırlatılmasma rağmen beni çocukların gözünde doğrudan ya da dolaylı ama sürekli olarak küçük düşürdü. Çocuklar bana döndüğünde sorardı; 'Hanginiz haklı? Kime inanalım? Babam boşanmanın suçunun sende olduğunu söylüyor.' Kendisine ayrıca anneni mi daha çok seviyorsun, beni mi diye sormaması gerektiği de söylenmişti; ama hiç durmadan bunu da soruyor. Çocuklar kendilerini korumak için babalarının beklediği cevapları veriyorlar; ama sonunda kafaları çok karışıyor ve üzülüyorlar. Eski eşim bana, ben ölene dek ve çocuklar benden nefret edene dek benimle mücadele edeceğini söyleyip duruyor. Çocuklara sürekli benim beş para etmez olduğumu söylüyor!"

Mandy burada aslında bir narsistin dünyaya nasıl çarpık bir bakışla baktığını anlatıyor. Bir ebeveyn olarak diğer ebeveyni aşağılamadan çocuklarınıza kendinizi nasıl değerli

hissettireceğinizi öğrenmek zorundasınız. Bu kolay bir şey değil, çocuklarınızın karşısında kendinizi savunmadan durmak epey disiplin gerektirir; fakat savunmacı olmak kavgada çocuklarınızı arada bırakır ve bu onları çok kötü etkiler. Yaralı çocuklarınıza nasıl yardımcı olacağınızı anlattığımız 9. Bölüm'de, diğer ebeveyn narsist ise çocuklarınızla nasıl konuşacağınız hakkında daha çok şey öğreneceksiniz.

Asılsız İddialar

Boşanan bazı narsist ebeveynler, diğer ebeveynin hatasını kollarlar; örneğin çocuğun dizinin sıyrılmış olması, herhangi bir çocuk hastalığı geçiriyor olması gibi olayları bahane ederek hemen diğer ebeveyn aleyhine yeni davalar açarlar. Avukatlardan biri bu tür ebeveynlere, "Bez getiren Cafer'ler" adını takmıştı. Akli başında insanlar boşansalar da çocuklarına düzgün bir şekilde ebeveynlik eder ve çocuklar yetişirken karşılaşılan her günlük probleme mahkemelerin bakmasını beklemezler.

Diğer ebeveyni incitmek için çocuk üzerinden yalan söylemek, hem çocuk istismarı hem de ağır bir duygusal istismardır. Çoğu durumda çocuklar, narsist ebeveyn tarafından uydurulan ithamları başkalarına söylemekle görevlendirilir ve diğer ebeveyni suçlamaya zorlanır. Narsistler, diğer yöntemlerin işe yaramadığını gördüklerinde çocuklarına zorla, fiziksel, duygusal ve cinsel istismarla ilgili yalanlar söyletirler.

Narsistler boşanma sürecinde intikam almaya odaklandıklarından çocuklarını duruma alet ederek asılsız iddialarda bulunurken onlara ne büyük zararlar verdiklerini düşünmezler.

En kötüsü de, narsist ebeveynlerin çocuklara diğer ebeveynin kendisine cinsel istismarda bulunduğunu söyletmesidir; bu yalanla çocukların kendisinde kalma süresini uzatmaya çalışırlar. Bir çocuğu değerlendirmeye aldığınızda size ebeveyninin ona cinsel istismarda bulunduğunu ama nasıl, ne zaman olduğunu hatırlamadığını söylemeleri insanın gerçekten içini acıtan bir durumdur. Öte yandan elbette çocuk istismarıyla ilgili ithamların birçoğu gerçektir. Ben tüm kariyerimi istismar davalarıyla ilgilenererek geçirdim ve ithamların yalan olduğuna çabuk karar vermem; çünkü bu tür iddialar çok dikkatli bir şekilde değerlendirilmelidir. Değerlendirmeler sonunda iddianın asılsız olduğu ortaya çıktığında o küçük çocuklarda nasıl bir rahatlama gördüğümüzü anlatamam, öyle ki artık bir yalanı taşımak zorunda kalmaktan kurtuluyorlar. Sonunda çocuklar bize genelde şöyle şeyler söylüyorlar; "Babam sürekli birinin özel yerlerime dokunup dokunmadığını soruyor; bundan o kadar bıktım ki, artık bir daha sormasın diye 'evet' dedim."

Bir davada narsist ebeveyn oğlunun sorguya çekilmesi için bir terapist tutmuştu. Terapist çocuğa diğer ebeveyn tarafından cinsel istismara uğradığını söylemişti; oysa çocuğun böyle bir şey olduğuna dair hiçbir anısı yoktu ve o ebeveyni seviyordu. Eski eşiniz boşanma davası esnasında asılsız iddialarda bulunuyorsa, özellikle çocuklarda travma konusunda uzman bir profesyonelle çalışmalısınız. Bu uzmanlık alanı farklı bir eğitim ve deneyim gerektirir. Her sağlık personelinin bu eğitimi almış olduğunu varsaymayın.

Çocukların Etkinlikleri ve İhtiyaçları

Terapilerde hep söylerim, çocuğun başının üzerinde bir dam olması, ona yiyecek ve giyecek vermek ebeveynlik yapmak demek değildir. Çocuklar bunları yetimhanede de bulabilirler. Ebeveynlik, çocuğun duygusal dünyasına paralel yürümektir.

Çocuklar yönetmeleri gereken bir okul programı ve bir sürü okul aktivitesi olan meşgul, küçük insanlardır. Ebeveyn olarak bizim görevimiz; onların dünyayı keşfetmesine ve beceriler geliştirmesine yardımcı olmak, duygusal gelişimlerini desteklemek ve hayatta karşılaştıkları zorluklarla nasıl mücadele edeceklerini öğretmektir. Narsist ebeveynler, çocukların hayatlarını nasıl yöneteceklerini öğrenmelerine yardım etmez; bununla da kalmayıp çocukların ben-merkezci yetişkinlerin ihtiyaçlarını gidermelerini beklerler. Michael'ın dediği gibi: "Eski karım sadece kendisini düşünür, kendi ihtiyaçlarıyla ilgilenirdi. Oğlumuz üniversitedeydi ve programı gerçekten yoğundu. Eski karım bunu hiç anlamazdı. Oğlum bir kez içini dökmek için beni aradı. Annesinin yirmi dört saat içinde en az on beş kez telefon ettiğini ya da eposta yazdığını anlattı. Ne istiyordu hatırlamıyorum. Tim bütün gün dersleri, spor aktiviteleri ve sosyal hizmet görevleriyle ilgilenmek zorundaydı; ama annesi onun her şeyi bırakıp kendisine öncelik vermesini istiyordu."

Narsistlerde çocukların duygusal sağlığını anlama yeteneği yoktur. Ne anlarlar ne de anlama yeteneğine sahiptirler. Narsist ebeveynler kendilerine ilginç gelmiyorsa, çocuklarının aktiviteleriyle ilgilenmezler. Çocukların aktiviteleri narsistin kendi programına uymuyorsa, çocuklara o aktiviteleri bıraktırırlar. Çocuklar çoğu zaman sırf narsist ebeveyn memnun olsun diye birlikte oynadıkları oyunlardan vazgeçmek zorunda kalırlar. Çoğu zaman oyunlarda ona yenilirler.

On bir yaşındaki bir çocuk bana şunları anlatmıştı; "Eskiden futbol oynardım ve çok severdim. Antrenman ve maçlar yapardık, bir sürü arkadaşım vardı ama hepsini bırakmak zorunda kaldım. Programım babamın beni aldığı zamanlardaki programına uymuyordu, bu yüzden beni spora götürmüyordu. Ya çok tembeldi ya da annemden intikam almaya çalışıyordu; çünkü ben takımdan ayrılınca babamın evinde televizyon seyretmekten veya yemek yemek için dışarı çıkmaktan başka yapacak bir şeyim kalmadı. Arkadaşlarımı

özlüyorum."

Dokuz yaşındaki Hannah ise şunları söylüyordu: "Jim-nastiğe gidiyordum, bir de oyun takımındaydım. Altı ya-şından beri yarışmalara katılıyorum ve en sevdiğim şey yarışmak. Ama şimdi annemle buluşuyoruz ve evden çok uzakta kalıyorum, hatta bazen başka kasabalara gitmek zorundayım. Annemin beni almasını hiç istemiyorum. Bana kahvaltı hazırlayamayacak kadar meşgul; giysilerim, spor ayakkabılarım ya da bana yardımcı olabilecek hiçbir şeye vakti yok. Yarışmalara geldiğinde yarış biter bitmez hemen gitmek istiyor. Ama ben arkadaşlarımla kutlamak ve orada kalmak istiyorum, bunu hiç anlamıyor. En kötüsü de annem yarışları bırakmamı istiyor, çünkü onu çok uğraştırıyormuşum. Şimdi ne yapacağım ben?"

Tatiller

Tatiller çocuklar için çok özel zamanlardır. Çoğu ebeveyn ta-tilleri çocuklar için eğlenceli ve unutulmaz kılar; tatillerde ge-lenekler, sevgiler ve hediyeler paylaşılır. Narsist ebeveynler için ise tatiller, aklı başında insanlar gibi eski eşleriyle işbirliği yapılan zamanlar değil onlarla savaşma fır şatlarıdır. Narsist bir ebeveyn varsa, tüm aile bireylerinin tatili mahvolur.

Tedavi ettiğim bir baba, çocuklar tatil için annelerinin evlerindeyken Noel günü onları aramış. "Arayıp çocuklarımın Noel bayramım kutlamak istedim. Telefonu eski eşim açtı ve bana: 'Bugün çocuklarla benim günüm, onlarla görüştürmeyeceğim seni. Bir daha burayı arama. Günümü mahvediyorsun.' dedi."

Narsistler ziyaret saatleri, çocukların tam dakikasında alınıp bırakılması, para, hediyeler, gidilen kamplar gibi her konuda kavga çıkarırlar.

Chris boşandıktan sonra bana şunları anlatıyordu: "Artık Noel tatilleri çocuklar için eğlenceli olmaktan çıkmıştı. Bir o eve, bir ötekine gitmekten ve ziyaret saatleriyle ilgili kavgalarımızdan bıkmışlardı. Eski kocam, çocukları alma zamanına göre yaptığımız planlarda son dakikaya kadar bekliyor, tam tatile çıkacakken programı değiştiriyordu. Geçtiğimiz yıl artık olmaz dedim, bize verilen program neyse ona uyacağım. O da intikam olarak bir daha çocukları almaya gelmedi. Çocukların kafası karıştı. Babaları onları görmeye

Senden Kurtuluş Yok mu?

gelmiyor, hediye almıyor ve çocuklar neden böyle olduğunu anlamıyordu. Bense anlıyordum; işler istediği gibi olmamıştı ve beni cezalandırıyordu."

Chris çocuklarına babalarının işleri olduğunu söyleyerek onun hakkında kötü düşünmemelerini sağlamaya çalıştı. Terapisti de ona çocuklarının duygularını dinleyip değer vermesini söylüyordu. Böyle düş kırıklıkları yaşandığında bu iyi bir yaklaşımdır; fakat tek bir ebeveyninden duyulan sözlerin de ancak bir yere kadar faydası dokunur. Bu tür durumlar sık sık tekrarlanırsa, narsist ebeveynin açtığı yaraları tedavi ettirmek için çocukların da bir terapistten yardım almaları gerekecektir.

Zorbalarla Anlaşmaya Çalışmak

Boşanma sürecinde narsistle anlaşmaya çalışmak, bir kabadayıyla anlaşmaya çalışmak gibidir. Çocuklarınızın duygusal sağlığını korumaya gayret, ederken harcadığınız emek ve gözyaşının anlamı büyük. Siz zihinsel olarak narsistten daha sağlıklı olsanız bile o zorbanın istismarcı davranışlarına verdiğiniz tepkilerden dolayı mahkeme yetkililerinin gözüne dengesiz biri gibi görünebilirsiniz. Gelin bunu, bir okul bahçesinde çatışma seviyesi yüksek bir kavgada sergilenen kabadayılık örneğiyle açıklayalım. *The American Journal of Family Therapy* dergisindeki bir makalede Michael Friedman, bir çocuğun sürekli bir başka çocuk tarafından kışkırtılıp kavga çıkarmaya çalıştığı bir senaryo anlatır. Kavga eden çocukları gören öğretmen araya girip onları ayırmaya çalışır, olayın başını görmediği için iki çocuğu da suçlar. Bu gayet anlaşılır bir durumdur. Belki bu öğretmen kavgayı kimin başlattığını anlamak için uzun bir zaman harcayacak ama belki de asla bir türlü net olarak anlayamayacaktır. "Fakat sürekli kışkırtılan ve sonunda tepki veren çocuk, haksız yere de olsa çatışmadan eşit olarak sorumlu tutulacaktır; iş^t^ adaletin gözünün kör olduğu noktalardan biri de budur."

Bu benim ortaokuldaki oğlumun başına geldi. Bir gün müdürden bir telefon aldım, oğluma okulda bir gün derslere girmeme cezası verilmiş. Müdür bana oğlumdan yaşça büyük bir erkek öğrencinin oğlumun gözlüğünü burnundan çekip durduğunu ve her gördüğünde onu ittiğini anlattı.

Anlatılanlara göre oğlum bu çocuğa aldırıyor, yürüyüp gidiyormuş. Flem müdür hem de öğretmeni bu durumu kendileri de gözlemlemiş. Oğlumun tavsiyemi dinleyip kavgaları yumrukla değil kafasıyla kazanmaya çalıştığını duymak beni gururlandırmıştı; ama müdür sonunda oğlumun sabrının taşıdığını ve çocuğa yumruk atarak burnunu kanattığını anlattı. Aslında keşke öteki çocuğu yere serseydi bile dedi. Vay canına! Fakat sonuç olarak her ikisi de derslerden uzaklaştırılmışlardı.

"Zorbalık, kişinin kendine verdiği değerin zayıf olmasındandır, bu da narsistleri eleştirilerden ve yenilgilerden 'yaralanma' konusunda aşırı hassas yapar. Bunu dışarıya belli etmeseler bile, eleştiriler bireyin kafasından hiç çıkmaz ve ona aşağılandığını, hor görüldüğünü, gururunun kırıldığını hissettirir. Narsistler bu duruma kibir, öfke veya karşı saldırı ile karşılık verirler."² Narsistin problemlerinin merkezinde kendi gözlerinde kendi imajlarının çok kırılma olması yatar. Narsistin eşi onu boşayıp terk ederse bu durumu aşamazlar. Bunu yıllarca devam ettirir, eski eşle bağlantıda kalmanın ve durumu kendi kontrolleri altına almanın bir yolunu bulmak için çocukları kullanırlar. İçlerinden şunu söylediklerini düşünebilirsiniz: "Kimse beni terk edemez!" Veya narsist eşinden ayrılır ve o eş bir başka kimseyle yeni bir ilişki kurarsa narsist şöyle düşünür: "Seni istemiyorum ama sana başkasının sahip olmasını da istemiyorum. Ne cüretle böyle bir şey yaparsın?" Bu aşağılama duygusu narsist bir öfkeye de dönüşebilir. Ve zorbalıklar sürer gider.

Bir aile tanıyorum; kırklı yaşlarında dört yetişkin çocuk var ve hepsi de hala otuz yıl önce kendisini boşayan narsist babanın anneye duyduğu hınçtan etkileniyorlar. Bugün bile bu baba, anne ile aynı odada durmayı reddediyor. Adam çocuklarının evde annenin adını anmasını yasaklamış. Çocukların kendi çocukları olmaya başlayınca anne torunlarını görmeye hastaneye gelmiş; ardından hastaneye gelen baba, annenin hastaneden gitmesi için tutturmuş. Aynı sorun düğünlerde, mezuniyet törenlerinde ve cenazelerde de yaşanıyor. Bu çocuklar, yaşamlarındaki tüm normal aktivitelerde kendilerini narsist babanın öfkesinden korumaya ve annelerinin adına kara çalınmasını önlemeye çalışmış.

Psychology Today adlı bloğuma isim vermeden yazan bir kadın, narsist birinden boşanmakla ilgili şöyle diyor: "Kocamın eski karısı onu defalarca aldatmış, ama on yıldır

onun adım karalayarak davadan davaya sürüklüyor. Kocasının onu boşamasına duyduğu öfkeyle hıncını böyle çıkarıyor. Tam düğün gününüzde posta kutunuzda, evleneceğiniz adamın eski karısının açtığı davanın tebligatını bulmaktan hoşlanan pek kimse bulamazsınız sanırım! İşte evleneceğimiz gün bize böyle hoş bir sürpriz hazırlamış! Başına böyle şeyler gelen zavallı erkeklerin Tanrı yardımcısı olsun."³

Boşanma davalarında insanlar sık sık çirkin şeyler yaparlar; bu beklenmedik bir şey değildir. Fakat çocukları piyon olarak kullanmanın veya yıllarca hıncını çıkarmaya çalışmanın hiçbir geçerli mazereti olamaz.

Çatışma Seviyesi Yüksek Boşanmaların Maliyeti

Çatışma seviyesi yüksek bir boşanmada taraflardan biri narsist ise inanılmaz bir maliyet karşınıza çıkabilir. Ailelerin çok parası olmadığı durumlarda narsistler ortalığı birbirine katmanın başka yollarını bulurlar; fakat yine de velayet ve çocukla görüşme süreleriyle açılan davalar 50 bin ile 1,2 milyon dolar arasında maliyet çıkarır.

Ne yazık ki yetkin uzmanların itibarını yerle bir etmek için barolara tazminat ve ruhsat iptali davaları açarak hıncı çıkarmaya çalışan narsistler yüzünden son derece iyi eğitim görmüş ve deneyimli profesyoneller bu alandan çekilmişlerdir.

Adının açıklanmasını istemeyen tecrübeli bir çocuk-ebeveyn ilişkileri uzmanı bana şunları anlattı: "Bu işi uzun bir süredir yapmaktayım; aleyhime açılmış yüzden fazla tazminat davası var. Artık alıştım. Yine de size bazı narsistlerin davalarının oldukça korkutucu olabileceğini söyleyebilirim. Kurşungeçirmez bir araba kullanıyorum ve gizlediğim bir silah taşıyorum."

Velayet ve ziyaret günleri tespit uzmanı olan bir diğer profesyonel ise şu gözlemlerde bulunmuş: "Narsistlerde hıncı ve hesaplaşmayla çok sık karşılaşıyoruz. İntikam içermeyen davalar çok ender. Onlarla aynı fikirde değilsek, bizim aleyhimize dava açıyorlar. Bu tür olayların son derece yetkin birçok profesyoneli bu alandan uzaklaştırdığı da bir gerçek.

Aleyhlerine açılan davalar mesleğin kötüye kullanımı sigortalarını ve sicillerini etkiliyor; onlar da bu riske girmek istemiyorlar. Bu çok üzücü bir durum maalesef."

Ben de ofisimde narsist bir babayla korkutucu bir tecrübe geçirdim; çocukların babadan ödü kopuyordu. Babaya çocuklarla empati kurmasının ne kadar önemli olduğunu anlatmaya çalıştım, ama o dinlemek istemiyordu. Ayağa kalktı, kollarımdan beni kısıvrak yakalayıp yüzüme yaklaşıp hakaretler savurarak, "Çocuklarıma zarar verenin *kendin* olduğunu görmüyor musun?" diye bağırdı. Neyse ki ben bir adım geri atıp ona sakın bir sesle ellerini çekmesini ve binayı terk etmesini istediğimde dediğimi yaptı.

Birçok klinik uzmanı çocuklara ve ailelerine yardımı dokunabilecekken bu tür karşılaşmalardan korktuğu için bu alandan uzak durmaktadır. Görüştüğüm ve eğitim verdiğim genç terapistler, hınç dolu narsistler yüzünden bu alandan korktuklarını ifade ediyor.

Çekişmeli Mahkeme Süreçleri

Mahkeme sistemimiz, her iki tarafın da kendi davasını kazanması için mücadele verebileceği bir alan şeklinde düzenlenmiştir. Fakat çocukların söz konusu olduğu bir boşanmada, mahkemenin asıl odak noktası çocukların yaşamı olmalıdır. Kazananın çocukların olması gerekir.

Birçok aile avukatı, çocukların iyiliği için onları çatışmaların dışına çıkarmak adına epey uğraş verirler. Fakat bazı avukatlar taraflar arasındaki mücadelenin devam etmesini ister ki çatışma sürdükçe onlar daha da çok para kazansınlar.

Bir avukat dostum geçenler de şöyle dedi: "Hani derler ya; tencere dibin kara, seninki benden kara. Narsistler de onun gibi; kendilerine benzeyen, savaşmayı seven, bitmek bilmez davalarla mücadelelere giren narsist avukatlar bulmayı becerirler. Avukat da aynı narsist gibiyse, o zaman başınız dertte demektir."

Geçtiğimiz günlerde gayet uyumlu bir şekilde eşimle boşanma işlemlerine başlayan bir arkadaşım bana, her şeyi kendi aralarında hallettiklerini, tek çocuklarının bakımıyla ilgili sorun yaşamadan plan yaptıklarını fakat avukatların iki tarafın birbirinin boğazına sarılması için ellerinden geleni yaptıklarını anlattı. Avukatlardan biri diğer eşin para çaldığına ikna etmeye çalışmış ve tazminat davası açmasını istemişti. Arkadaşıma kalırsa avukatları dinleseydi, dava asla çocuklarının lehine bir sonuç getirmeyecekti.

Bir başka avukat arkadaşım problemi şöyle ortaya koymuştu: "Bir avukat olarak bana göre, kendine özel davranılması gerektiğine inanan, bu konuda kendine net ve aşırı bir pay biçen, kurnazlıkla yalan söyleyebilen ama 'normal' davranan bir narsistin karmaşık davalarda kesinlikle ciddi bir avantajı olacaktır. Bu kişiler genelde onların yalanlarına inanmak isteyen ve narsist güdülerini besleyen avukatlar bulurlar. Mahkeme savaşları onlar için eğlencedir. Bu arada eğitilmiş ve tarafsız olacak şekilde yetiştirilen hakimler bu başarılı yalancının iddialarını ve bu yalanlara tepki veren diğer tarafı ciddiyetle tartacaklardır. Sistemin gerçeği yalandan ayırabileceğine inanılır ama azimli ve etkili yalanlar savaş alanında dengeleri değiştirir. Hiçbir şey yapmasa bile davaların maliyetini katbekat artırır."

Size Kimler Yardımcı Olabilir?

Bu tür karmaşık davalarda pek çok karmaşık sorunla karşılaşılacağını gördüğümüze göre, şimdi de yardımına ihtiyaç duyacağınız kaynaklara geçelim. Bir sonraki bölümde boşanma alanında çalışan çeşitli profesyonellerden ve ailenize yardım etmek için nelere bakmanız gerektiğinden söz edeceğiz.

ALTINCI BÖLÜM

YARDIM ALMA: SAVUNMA SÜVARİLERİNİZ

Boşanma sürecinde mevcut sistemin içinden ilerlemek zorundasınız ama bu ille de sistemin insafına kalacağınız anlamına gelmez. Mevcut sistemde de siz ve çocuklarınızın işine yarayacak pek çok şey yapabilirsiniz. Şimdi size boşanma sürecinde yardım edecek profesyonellere nasıl ulaşacağınızdan söz edeceğim. Bu süvariler hem siz hem de çocuklarınız için mücadele edeceklerdir. Size ayrıca ailenizden ve dostlarınızdan oluşan ağınızdan nasıl destek alacağınızı da anlatacağım. Doğru avukatı bulmanız için bazı genel tavsiyelerde de bulunacağım, ama unutmayın ben bir zihin sağlığı uzmanıyım ve hukuki tavsiye veremem.

Hangi Uzmanlardan Yardım Almalıyım?

Kendiniz ve çocuklarınız için iyi bir avukat ve deneyimli bir terapist bulmalısınız. Velayet ve ziyaret haklarıyla ilgili çekişmeli bir dava olacağını düşünüyorsanız, ebeveyn ziyaret ve velayet hakları alanında uzman profesyonellerle çalışmanız

gerekebilir.

Avukatlar

Son yıllarda yaşanan ekonomik gerilemenin etkisiyle pek çok kişi "kendi işini kendin yap" modelini uygulayarak boşanma davalarında belgeleri kendileri doldurup mahkemeye veriyor, avukat tutmadan boşanma davasının sonucunu almaya çalışıyor. Boşanma davası ile ilgili evraklar genelde ABD'deki bölge adliyelerinde cüzi bir ücretle satılıyor.

Boşanma sorun barındırmıyorsa, çocuk yoksa, paylaşılacak mülk ve varlık çok az ya da yoksa, nafaka ve bakım masrafları söz konusu değilse bu gayet mantıklı bir çözümdür. Fakat eşiniz bir narsist ise ve kendi çıkarları için sizi kullandığı biliniyorsa, kendi kendinizi savunmak yerine bir avukat tutmanız daha iyi olacaktır. Boşanma davalarının birçoğu mahkeme salonu dışında çözüme kavuş- turulabilir; fakat arada bir narsist varsa durum genellikle böyle olmaz.

Eşiniz avukat tutmuş fakat siz tutmamış olabilirsiniz. Bu durumda, Texas'taki hakimlerden birinin de dediği gibi, "Avukatı olmayan biri, avukat tutmuş birinden boşanmaya çalıştığında hukuki temsilcisi olmayan taraf için durum oldukça karmaşıklaşabilir."¹ Bu hakim, kendi kendilerinin avukatlığını yapan kişilerin yasal prosedürleri izlemekte güçlük çektiğine ve hakimın onların tarafından olayları görmesinde sorunlar yaşandığına dikkat çekiyordu.

Sizin için en doğru avukat; boşanma davalarında tecrübeli, duygusal ve/veya istismar problemlerini bilen, çocukların menfaatini savunma tecrübesi olan ve güvenebileceğiniz bir aile avukatı olmalıdır. En doğru aile avukatlarına sahip hukuk firmaları için iyi bir araştırma yapmalısınız. Bazı avukatlar her şeyi yapabileceklerini iddia ederler; ne var ki aile hukuku, benim alanım olan zihin sağlığı gibi, uzmanlık gerektiren bir alandır.

Hukuk firmalarının web siteleri ve diğer bilgiler, çocuklu

boşanma davalarına nasıl yaklaştıkları hakkında güzel örnekler verebilir.

Bakmanız gereken diğer şeyler:

1. Çatışma seviyesi yüksek boşanmalarla ilgili blogları var mı?
2. Narsistler ya da zor davalarla ilgili deneyimlerinden söz ediyorlar mı?
3. Çocuklarla ve onları korumakla ilgili blogları var mı?
4. Sitelerinde çocuklar için en iyisinin neler olacağına dair bilgiler var mı?
5. Özel uzmanlık alanlarıyla ilgili neler sıralıyorlar?
6. Çocuklar veya mülk paylaşım çözümleri gibi özel ihtiyaçlardan söz ediyorlar mı?
7. Empatiyle yaklaşıyorlar mı, örneğin boşanmanın mali ve duygusal açıdan travmatik bir deneyim olduğundan söz ediliyor mu?
8. Sitede çocukların velayetiyle ilgili bilgiler var mı?
9. Kolay erişilebilir ve iletişime geçilebilir gibi görünüyorlar mı?

Ayrıca "The Psychological Impact of Divorce on Children: What Is a Family Lawyer to Do?" (Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Aile Avukatı Ne Yapmalı?) gibi çevrimiçi makalelerde ipuçları bulabilirsiniz. Balti- more'lu bir avukat olan Kendra Jolivet, aile avukatlarının mevcut sistemde çocuklara yardımcı olması için ne gibi adımlar atılabileceğine dair şu önerilerde bulunuyor:

- Boşanma sürecinde çocuklara verilen hizmetleri (okullar, kurumlar, kiliseler, vb.) gösteren bir mektup ya da kitapçığın müvekkillere verilmesi.
- Çatışma düzeyi yüksek boşanma davalarında

çocuklar için "en iyi" olanı bilen avukatların bulunması, böylece her iki tarafın ve mahkemenin çocukların sesini duymasının sağlanması.

- Ebeveyn eğitimi, grup danışmanlıkları, erkekler ve kadınlar grubu, bireysel danışmanlık, birlikte ebeveynlik ve aile terapisi gibi tedavi ve eğitim ağırlıklı seçenekler önerilmesi.²

İnternette araştırma yapmanızın yanı sıra, boşanma tecrübesi yaşamış aile üyeleri ya da dostlarınız tarafından hukuki ve psikolojik meseleleri iyi bilen, usta, ilgili bir avukata da yönlendirilebilirsiniz. Yaşadığınız yerdeki baronun web sitesine girip *aile hukuku avukatlarını* bulun. Geçmişlerini, tecrübelerini, eğitimini, uzmanlık alanlarını ve bu alanda ne kadar zamandır çalıştıklarını öğrenin. Bu avukatların bireysel web sitelerini incelediğinizde girdikleri davaları görebilir, özel ilgi ve uzmanlık alanlarıyla ilgili yazdıkları makaleleri okuyabilirsiniz. Bu bilgileri, bir boşanma avukatıyla görüşmeden önce edinmelisiniz.

En iyi yöntemlerden biri de karar vermeden önce en az üç avukatla görüşmektir. Aşağıdaki gibi bir soru setiyle gitmeniz çok faydalı olacaktır. Daha önce hiç hakem tecrübeniz olmamışsa, avukatlarla hiç çalışmamışsanız birkaç tanesiyle görüşmeniz size epey fikir verecektir; tarz ve yaklaşım olarak aradaki farkı göreceksiniz, kriterlerinize uygun avukatı seçme şansınız olacaktır. Aradığınız avukat size nazık, saygılı ve ilgili davranan avukattır.

Boşanma avukatı ararken onlarla ilk görüşmenizde size bir ön danışmanlık hizmeti vermeleri normaldir. Bu ön danışma esnasında avukatı tanıma, ona soru sorma, durumunuzu izah etme ve avukatın nasıl çalıştığını anlama şansı bulursunuz. Bazı avukatlar ön danışmada ücret almazlar, bazıları alırlar. Tecrübeli ve usta aile hukuku avukatlarının genelde ücretsiz danışmanlık vermeye zamanları yoktur. Fakat size ayırdıkları zamana ücret ödemeye değer; çünkü bu şekilde daha değerli bilgiler alma şansınızı olacaktır.

Avukat size ilk olarak sizinle ve eşinizle ilgili sorular sormalı, kaygı ve önceliklerinizin ne olduğunu öğrenmelidir. Avukatın konuşulması kolay biri olması gerekir. Avukatın sizinle ilgili olduğunu, eşinizin narsizmini anlatan noktaları iyi yakaladığını ve çocuklarınızla ilgili kaygılara dikkat ettiğini anlamak için elinizden geleni yapın. Birçok avukat ailelerdeki narsizmin dinamiklerini anlamasalar da zor insanlarla çalışmaya alışıktr.

Avukata ücretinin ne olduğu ve yapacağı işlerin ne gibi masraflar çıkaracağını sorduktan sonra ona daha özel sorular yöneltin. Örneğin:

- Ne kadar zamandır bu işi yapıyorsunuz?
- Uzmanlık alanlarınız neler?
- Boşanma davalarında özel bir yaklaşım benimsiyor musunuz?
- Çocukların problemlerine özel olarak ilgi gösterir misiniz?
- Eşim bir narsist. Narsizmin ne olduğunu biliyor musunuz, bu duruma nasıl baktığınızı ve bu tür bir boşanma davasının sizi rahatsız edip etmeyeceğini söyleyebilir misiniz?
- Eşim bana ve çocuklarıma duygusal istismarda bulunuyor. Duygusal istismara uğramış insanları temsil etme tecrübeniz var mı?
- Boşanma davalarında terapistlerle çalışır ya da onları önerir misiniz?
- Bu davalarda çocukların terapistiyle nasıl etkileşim kurarsınız?
- Çocukların velayetini alma ve ziyaret haklarıyla ilgili ne gibi tecrübeleriniz var?
- Ebeveynliğin ne şekilde bölüşülmesinin çocuklar için en iyisi olduğunu düşünüyorsunuz?
- Ortak velayet mi, tek başına velayet mi? Ebeveynlerden biri narsist ise bu konuda ne düşünüyorsunuz?

- nuz? Ya da Ebeveynliği yüzde 50-50 bölüşme ve ortak karar alma hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Müvekkillerinizle nasıl iletişim kuruyorsunuz?
 - Boşanma sürecinde karşına neler çıkmasını beklemeliyim?
 - Benimkine benzer davalar aldığınızda neler yaşadınız?
 - Kaç kez duruşmaya çıktınız?
 - Benim yaşadığım ve dosyamın bulunduğu ilçede kaç kez duruşmalara katıldınız?

Eşle birlikte karar verme konusunu müstakbel avukatınızla mutlaka görüşmelisiniz. Colorado'da boşanma hükümlerinin verilme sebebi çocukların yaşayacağı yeri, ziyaret takvimini, çocukların okulunu, dini, tıbbi bakımını, terapisini, spor ve okul dışı aktivitelerini ve benzeri durumlarda ebeveynlerin nasıl karar alacaklarını belirlemektir. Çocukların menfaatini ön plana almayan narsist bir eşle ortak karar almanıza hükmedilmişse, en azından çocuklarınız on sekiz yaşına gelene kadar sıkıntı yaşayacaksınız. Bu sorunu çözmeyebilirsiniz ve bana gelen hastalarımın gördüğüm kadarıyla ortak karar mekanizması pek de işe yaramıyor.

Mahkeme size ortak karar verme yetkisi tanımış fakat bu durumda sorunlar yaşıyorsanız, yeniden mahkemeye başvurup ebeveynlik hal ve zamanlarını yeniden düzenlemeye çalışmalısınız. Buna hazırlık yapmak için çocuğunuzun ya da çocuklarınızın davranışsal ve duygusal sorunlarıyla ilgili bir günlük tutmanızın yararı olacaktır. Sorunlar, çocukların okulu ve sınav notlarıyla ilgiliyse, okula gidip öğretmenlerinden aldığınız bilgileri de kaydedin. Çocuğunuzda fiziksel yani tıbbi semptomlar varsa, çocuk doktorundan bilgi ve belge alınız. Çocuğunuz haftada bir terapiye gidiyorsa, terapist de çocuğunuzun davranışları ve yaşadığı sorunlarla anlattığı şeylere dair size iyi bir değerlendirme sunacaktır.

Çocukların katıldığı etkinliklerin takvimini çıkarabilir, her etkinlikte hangi olayın yaşandığını ve çocuğunuzun buna nasıl

tepki verdiğini kaydedebilirsiniz. Çocuklarınıza sözlü istismar uygulanmaya devam ediyorsa, konuşmaları kaydedip değerlendirme uzmanına veya avukatınıza vermeniz de faydalı olacaktır. Bunu sadece, sözlü istismarın seviyesi çok şiddetli ise yapın, çünkü değerlendirme uzmanlarının bu tür kayıtları dinlemeye fazla vakitleri yoktur. Belki kayıtlarınızdan en ciddi olanı seçip dinletir ve durumun ciddiyeti hakkında fikir verebilirsiniz.

Avukatla yaptığınız ilk görüşmelerde, davada varılacak anlaşmalarda, mülkler ve çocukların bakımı gibi mali konularda ne gibi haklarınız olduğunu görüp size aktarabilmek için sizden mali durumunuza dair bilgi ve belgeler getirmenizi isteyebilir. Sizi güçlü bir şekilde savunacak bir avukata ihtiyaç duysanız da bu kişinin ille de yırtıcı ve saldırgan biri olması gerekmiyor. Kaliforniyalı bir avukat ve sertifikalı bir aile hukuku uzmanı olan Thurman W. Arnold şöyle diyor: "Boşanma sürecine giren insanlar, paralarının yettiği en saldırgan boşanma avukatını tutmaları gerektiğine inanırlar. Bazı avukatlar kendilerini bu değerler ve dürtülerle pazarlar, felaketin en iyi çözümü saldırgan ve güçlü bir köpeğinizin olmasıdır derler. Bu, kavgayı halletmenin tek yolunun yumruk yumruğa dövüş olduğunu söylemekle aynı şeydir. Avukatlar, müvekkillerinin derin yaralarına ve sadece onların çıkarıyla ilgili arzularına göre hareket ettiğinde *normal insanlar* (vurguyu ben koydum) istedikleri, ihtiyaç duydukları ve hak ettiklerini sandıkları şeyleri almak için en vahşi avukatı seçmeleri gerektiğine ikna olursa, bunun sonucunda her iki taraf da kaybeder."³ Avukat Arnold, işbirliği içeren bir davaları olmasa da, tarafların işbirliği konusunda eğitilmiş bir avukattan daha çok fayda gördüğüne inandığını söylüyor.

Avukat seçiminizin siz nereye götüreceğini fark etmeniz gerekir. Saldırgan bir boşanma avukatı seçmişseniz, kavga çıkmasını garanti etmişsiniz demektir. Öte yandan, avukatın sizin çıkarlarınızı temsil edecek kadar iddialı biri olması gerekir. Önemli gayrimenkulleriniz ya da emlak meseleleriniz varsa ya da mali konularda zorlu pazarlıklar bekliyorsanız,

sadece aile hukukunda uzman olan değil ticaret ve gayrimenkul hukukunu da iyi bilen bir avukata ihtiyaınız olacaktır. Siz ya da eőininiz değerleme gerektiren bir iőletmesi varsa, durum karmaőıklaőacaktı^ avukatınızın bu konularda uzman biriyle işbirliği yapması gerekebilir.

Çoğu aile ve boşanma avukatı zihin sağlığı uzmanlarıyla birlikte alıőabilse de, onlarla ilişki kurmayanlar da vardır. Avukatınızın zihin sağlığı uzmanlarından ailenizde olan bitenleri duyması gerekir; bu konuda rahat hisseden bir avukat seçin. Boőanmanızın bir nedeni de istismar ise avukat adayınızın özel dedektiflerle alıőabileceęinden de emin olun. Sağlam bağlantıları olan hukuk firmaları size çok gl bir savunma hazırlamak ve en uygun çözümü ortaya çıkarmak için çeşitli uzmanlarla çalışır. Avukatın ilenizdeki hakimlerle ve bölgedeki değerlendirme uzmanlarıyla daha önce çalışıp çalıőmadıęım ğrenin. Ne gibi şeyler yaşamış, iyi mi kötü m? Benim yaşadığım bölgede bazı değerlendirme uzmanları ya "annenin tarafını" ya da "babanın tarafını" tutar.

Kanımca iki yaklaşım da yanlıőtır, çünkü değerlendirme uzmanlarının öncelikle çocukların tarafını tutması gerekir.

Kavgayı, mücadeleyi seven ve davanızı yıllar yılı uzatacak bir avukat seçmeyin. Size gereken makul, mantıklı, iyi ve uzlaőmacı bir avukattır. Avukatın işi, sizi en iyi şekilde savunmak, ıkarlarınızı gözetmektir; anlaőmazlıęın sürmesini sağlamak değil. Narsist eşiniz büyük olasılıkla, tıpkı kendisi gibi "kavgacı ve çekiőmeyi seven" ve mantık- dışı davranan bir avukat seçecektir, bu yüzden sizin süreci düzene sokacak mantıklı bir avukata ihtiyaınız olacaktır. Deneyimlerime göre hakimler, saldırgan avukatlardan ziyade makul olanlara daha iyi tepkiler verirler.

Boşanma süreci devam ederken her şeyi belgelemeniz gerekecektir. Buna hemen şimdi başlayın. Yasal belgeleri dosyalamakla işe başlayın. Bunları tarih sırasına göre düzenli bir şekilde saklayın. Ayrıca eski eőininiz çocuklarınıza yaşattığı istismar olayları varsa bunların tarih ve sayılarını kaydedeğiniz bir defter tutun. Narsist ebeveynin kötü

davranışları karşısında çocuklarınızın gösterdiği duygusal tepkileri kaydetmeyi de unutmayın.

Ayrıca çocukları alma ve bırakma saatleri, doktor randevularına götürme, tatil ve bayramlarda yaşanan anlaşmazlıklar gibi basit etkileşimlerde karşılaşılan sorunları da kaydedin. Çoğu insan boşanma sürecinde aşırı duygusaldır ve avukatına anlatması gereken önemli şeyleri unutabilir. Eğer olaylar gerçekleşir gerçekleşmez dikkatle kayıt düşerseniz, duruşma ya da değerlendirme için gereken her türlü veri elinizde olur.

Bazı eyaletlerde özel avukatlardan daha düşük ücretle veya ücretsiz hizmet veren hukuki yardım kuruluşları da vardır. Mali imkanlarınız sınırlıysa, böyle bir şeyden de faydalanabilirsiniz. Bu tür ücretsiz hizmetlere çok fazla talep olduğu için bazı eyaletlerde temsil edilmek için kuyrukta beklemek zorunda kalabilirsiniz. Bazı eyaletlerde ise sadece eş veya çocuk istismarı varsa hukuki yardım kurumları ücretsiz hizmet verirler. Örneğin, Colorado'da Denver Barosu'nda hukuk departmanı ve Metro Gönüllü Avukatlar Kuruluşu özel avukat tutamayanlara destek olur.

Bazı avukatlar sizden birtakım ayak işlerini ve araştırmaları yapmanızı isteyerek dava masraflarını düşürebilirler; bu arada hukuki danışmanınız olarak kalırlar; mahkemede ya da mahkemeye sunulan tüm evraklarda sizin avukatınız olarak görev yaparlar. Buna bazen ayrıştırılmış hukuk hizmeti adı verilir. Avukat Stephanie Kimbro ayrıştırılmış hizmeti davayla ilgili işleri ve müvekkilin hukuki ihtiyaçları çeşitli bileşenlere ayırmak olarak tanımlıyor. "Avukat müvekkiline der ki, 'Ben senin davadaki şu ve şu yasal işlemleri takip edeceğim, sen de şunları ve şunları yapacaksın.' Dolayısıyla ayrıştırılmış hizmette hem avukatın hem de müvekkilin tam olarak sorumluluklarının neler olduğu önceden çok net olarak belirlenmiş olmalıdır."⁴

Bazı çiftler evrak işlemlerini denetlemesi için tek bir avukat tutarlar, ama genelde bir avukat resmi olarak sadece birinizi temsil edebilir.

Aracıların Avantajları ve Dezavantajları

Aracılığın anlamı şudur: Tarafsız birinin yansız müdahaleleriyle anlaşmazlık yaşayan taraflar arasında barışçıl bir çözüme ya da uzlaşmaya varılması için yaptığı girişim."⁵

Sertifikalı uzman ve aile avukatı Thurman W. Arnold III, CFLS aracılığına dair felsefesini şöyle anlatıyor: Aracı olmak, bütünlüklü, anlamlı ve verimli yaşama arzumuza hitap eden bir metafordur. Başkalarına yardımcı olarak kendi kişisel hikayelerimizi güzelleştirmeye ve şimdiki zamanı daha anlamlı yaşamaya çıkarılmış bir davetiyedir. Anlaşmazlığa düşüp yaşadıkları çatışmaları bizlerle paylaşan taraflar, açık kalpliliğe uzanan bir yol açarlar. Yol göstermeyi umduğumuz bu kişiler, bizlere her birimizin sadece başkalarıyla ilişki içindeyken hayatı dolu dolu yaşadığımızı hatırlatırlar. Gösterdiğimiz gayretlerin karşılığında onların bize verdiği en büyük armağan ve bizleri bu işi yapmaya iten şey de budur.⁶

Kavga, iktidar ve kontrol mücadelesine soyunmayan insanlar için aracılık hem faydalı hem de aileyle ilgili anlaşmazlıkların çözümü için sağlıklı bir yol olabilir. Fakat narsistler böyle şeyleri sevmez. Narsistin algıladığı gerçeklikte en doğru yol kendi yoludur ve aracılık veya uzlaşma kullanmaya yanaşmaz. Bir narsiste aracılık yapmak genelde zor, çoğunlukla da israftır. Bunu söylemek beni üzüyor; çünkü aracılar genelde insanları barıştırmak üzere eğitilmiş, düşmanca kavgaların yarattığı karışıklıkları sürdürmek yerine çatışmaları çözerek insanlara yardım etmeye soyunan kişilerdir. Hastalarımın biri şöyle demişti: "Ücretsiz bir aracıya gittik, fakat eski eşimin aracılık yapılamayacak kadar zor biri olduğunu söyleyip görüşmeyi iptal ettiler."

Görüşme yaptığım bir kişi bana şunu anlattı: "Aracı bana gelip çocuğuma babasını böyle üzmemek için ne yapabileceğini sormamı istedi. Aracı kadın, kızımın babasını mutsuz etmekle sorumlu olduğumu sanıyordu; bu beni şoke etti."

Görüştüğüm bir başkası ise aracılıkla ilgili şöyle bir de-

neyim katardı: "Eski eşimin nasıl çalıştığını izledim. Aracının önceden yapılan aracılık toplantısında ortaya konan gerçeklerle ilgili fikirlerinin nasıl değiştiğini gördüm. Aracıyla konuşurken eski karımın tüm ses tonunu, ritmini ve ifade şeklini nasıl değiştirdiğini gördüm; ben göz açıp kapayıncaya kadar aracı, eski karımla fikir birliğine varmıştı bile."

Darin başarısız bir aracılık deneyiminden daha söz etti: "Sürekli aracılık sürecindeydik. Herkes bunu öneriyordu. Ama ilk birkaç ay içinde, aracı kadın kollarını havaya kaldırdı ve 'Benden bu kadar, bu kadını mahkemeye götürmek zorundasınız.' dedi."

Colorado'da mahkemeler genelde ilk duruşmadan önce çiftlerin anlaşmazlıklarını halledebilecekleri umuduyla aracılık yapılmasına hükmederler. Bazı eyaletlerin devlet destekli aracılık programları vardır ve bunların bazılarında avukatlar ve zihin sağlığı uzmanları da yer alır. Bu durum eyaletten eyalete değişir. Öyle ki bulunduğunuz bölgedeki prosedürleri araştırmanız gerekecektir. Ayrıca işbirliği hukuku diye anılan özel aracılık hizmetleri ve modellerine de bakmak isteyebilirsiniz.

Bulunduğunuz eyaletteki yasalar narsist eşinizle aracılığı denemenizi şart koşuyorsa yanınıza avukatınızı alın; manipülasyon, iktidar oyunları ve kontrol altına alma taktiklerini belgelendirin. Aracılık başarısız olursa aracılıktan önceki müzakerelerde neler olduğunu kayıtlarınızla gösterebilir, aracılığın anlaşmazlığı neden çözemediğini anlatabilirsiniz. Notlarınızda narsistin davranışlarını, aracılık anında nasıl davrandığını anlatmalı; çocuklarınızın iyiliğine bir uzlaşma veya fikir çıkmadığını göstermelisiniz.

Kendinize Terapist Bulmak

Boşanmak sizi yoracaktır. Çarpık bir sevgi ilişkisinde sıkışıp kaldınız. Boşanmaya karar vermiş olmak sihirli bir değnek gibi sizi o yapışkan örümcek ağından çekip kurtarmayacak. Eşiniz size manipüle etmekte usta ve siz artık bu örüntüyü kırıp çıkmak istiyorsunuz. Bir terapist de size pek çok pratik yol gösterebilir. Örneğin:

- Rahat, güvenli bir yerde duygularınızı ve evliliğinizdeki travmayı gözden geçirin.
- Yeni sınırlar koyup uygulamaya geçirin.

- Eşinizin sizi nasıl manipüle ettiğini ve onun tak-
tiklerine karşı kendinizi nasıl savunacağınızı öğ-
renin.
- Daha sağlıklı bir benlik duygusu edinmeye başlayın.
- Kendi empatik ebeveyn tarzınızı yaratın, bu tarzla
çocuklarınızı sağlıklı genç yetişkinler olmasını
sağlayacaksınız.
- Hangi cephede savaşıcağınıza karar verin.
- Boşanma süreciniz esnasında destek alın.

Daha önce hiç terapistle görüşmemişseniz bir terapistten ne bekleyebileceğinizi bilmezsiniz. Terapi ile ilgili kötü deneyimler yaşamış ve bu yüzden bir daha denemek istemeyen insanlar da vardır. Gelin tecrübeli bir zihin sağlığı uzmanından neler bekleyebileceğinizden söz edelim.

Eğitilmiş bir terapist sizi tanımaya çalışacak, bireysel geçmişinizi ve yaşadığınız travmaları öğrenecektir. Bir narsisti boşarken yakın ilişkilerde narsizmin dinamiklerini anlayan bir terapist bulmalısınız. Söylemesi kolay gibi görünebilir, o yüzden terapist ararken bunu özellikle sormayı unutmayın. Terapistiniz mahkeme sistemini, boşanma prosedürlerini de bilmeli ve mahkemede tanıklık etme tecrübesine sahip olmalıdır. Belki ihtiyacınız olmayacaktır, ama bu tür bir tanıklık gerektiğinde bundan korkmayacak bir terapist olması iyi olur.

Ben terapinin üç genel bileşenden oluştuğuna inanıyorum. İlk bölümde terapi kendinizi, nereden geldiğinizi, tarihinizi, sizi yetiştiren aileyi, sorunlarınızı ve bugüne nasıl geldiğinizi öğrenmenizi sağlar. İkinci bölümde ilk adım, incelenen duygularla birlikte iyileşmek ve toparlanmak için çalışmaktır. Bu bölüm iyi giderse üçüncü bölüme geçmek kolay olur ve bu son bölümde deneyim çerçevenizi yeniden çizer, hayatınıza devam etmek için farklı bir gözlükten bakmaya başlarsınız.

Tüm bunlar çok geniş kapsamlı çalışmalar, bu yüzden siz ve terapistinizin birlikte karar vererek net bir hedefi olan bir terapi planı çizmesi gerekir. Net hedefleri seçerken en çok

hangi konuda yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünün. Bu hedef ya da hedefler hissettiğiniz keder, çocukların boşanmayı nasıl atlatacağı, eski eşinizle nasıl baş edeceğiniz, iletişim becerilerinizin değerlendirilmesi, bekar biri olarak yeni hayatınızı nasıl yaşayacağınız ya da içinde bulunduğunuz yeni mali güçlükler ile ilgili olabilir. Bunlar sadece örnek. Siz ilerledikçe hedefleriniz değişebilir ve terapist de bunlara ilave olarak yardım almanız gereken bazı alanlar görebilir.

Terapideki en önemli şey, terapistinizle kuracağınız ilişkidir. Zihin sağlığı uzmanları bu ilişkiye "sağaltıcı birlik" derler ve bunun anlamı terapistinizle güçlü ve güven dolu bir bağ kurmuş olduğunuz, onun yanında kendiniz gibi davranabildiğiniz ve ondan yardım isteyebildiğinizdir.

Yaşadığınız bölgede iyi bir terapist bulma ihtimaliniz olabilir, ya da belki terapisti karşılayacak maddi durumunuz olmayabilir. Fakat bu sizi kendi yolunuzu çizmekten *alıtkoymasın*. Ben bu konuda şöyle düşünüyorum: Boşanmanın zorlu yollarından geçerken terapist size kılavuzluk yapabilir; fakat nihayetinde o yolu yürüyecek ve işi yapacak olan sizsiniz. Terapiye sonsuza dek yaslanamazsınız. Belki biriyle birkaç kez görüşmeyi faydalı bulabilirsiniz. Mali durumunuz özel bir terapiste gitmeyi kaldırmıyorsa bölgenizdeki zihinsel sağlık merkezlerinden uygun ücretlerle hizmet alabilirsiniz.

8. Bölüm'de size hem iyileşmek için bir yol haritası verecek hem de bu yolculukta kullanabileceğiniz araçları anlatacağım.

Cocuklarınız İçin Terapist Bulmak

Çatışma düzeyi yüksek boşanma davalarının dinamiklerini ve bunun çocuklar üzerindeki etkilerini anlayabilecek şekilde yetişmiş bir çocuk terapisti, sadece çocukların boşanmayla ilgili sorunlarının değil, duygusal olarak buna uyum sağlayamamış ebeveynlerin sorunlarının çözümüne de yardımcı olur. Terapist, narsist birinin yaptığı ebeveyn- liğin etkilerini ve bunun çocuklar üzerindeki uzun vadeli tesirini anlayan biri olmalıdır. Böyle bir terapist çocuğunuzun narsist ebeveynle baş etmesini kolaylaştıran araçlar önerebilir ve çocuklar bu araçlardan ömür boyu faydalanabilirler. Çocuk terapisinde çocuğun hisleri, boşanmadaki hakları, korkuları, hayatındaki değişiklikler, velayet ve ziyaret hakları gibi konuların hepsi konuşulabilir. İşler iyi giderse terapistin odası çocuğun kendini emniyette hissettiği, önemli duygularını ve bu karmaşık zamanda ebeveynleriyle konuşamadığı şeyleri paylaştığı bir yer haline gelebilir

Narsist ebeveyn çocuğunuzun terapilerini sekteye uğratabilir; fakat iyi bir terapistle yaşanan kısa bir deneyim bile çocuğunuzun yaşadığı dünyaya bir anlam vermesi konusunda büyük bir etkide bulunabilir. Örneğin, yetişkin bir mağdur yaşadığı deneyimi şöyle aktarmıştı: "Bir noktada mahkeme hepimize psikolojik test uygulanmasını emretmişti; çünkü annem babamın bana yalan söylediğini iddia ediyordu. Mahkeme emriyle beş kez psikologa gittim, daha sonra annem görüşme kayıtlarını vermediği için psikologa dava açmaya çalıştı. Hatta bir keresinde seansımızı bastı ve güvenlik eşliğinde binadan çıkartıldı. Sonra o psikologu bir daha görmeme izin verilmedi. Oysa onu görebilmek bana iyi geliyordu ve beş seanstan sonra bırakmak beni sarsmıştı. Birinin beni kurtarmasını öyle çok istiyordum ki. Bu benim hayalim olmuştu. Neden sonra o psikologla görüştüm ve hayatım değişti. Beni görmeye neden son verdiğini açıkladı. Okursam yardımcı olacağını düşündüğü bir kitap önerdi. O psikologun adını hala hatırlıyorum."

9. Bölüm'de yani yaralı çocuğunuzu nasıl iyileştireceğinizin anlatıldığı bölümde çocuğunuza terapist bulurken neleri dikkate almanız gerektiğini daha detaylı göreceğiz.

Çocuk Aile Sorgulama Uzmanları ve Ebeveynlik Sorumlulukları (Colorado)

Colorado'da hakim ailenizin çocuk aile sorgulama uzmanı (CFI) tarafından değerlendirilmesini emredebilir. Bu uzmanların ya zihin sağlığı ya da hukuk alanında çalışmış olma şartı vardır ve sertifikalı CFI olmaları için kırk dört saatlik bir eğitimden geçmişlerdir. Mahkeme CFI uzmanlarının değerlendirme ücretlerini en fazla 2.000 dolar olarak sınırlamıştır, keza uzmanlık ifade ücretleri de sınırlandırılmıştır.

CFI uzmanları aile durumunuzu etkin bir şekilde değerlendirir ve çocuklarınızın menfaatlerine etki edecek tavsiyelerde bulunarak müdahale etmez. CFI sorgulamaları uyuşturucu ve alkol testi, psikoloji testleri veya çocuk istismarı değerlendirmeleri gibi konuları içermez.

Daha detaylı bir değerlendirme gerekiyorsa, ebeveyn sorumluluk değerlendirme uzmanları olan ve PRE olarak anılan uzmanlara başvurulur. Bu uzmanlar daha detaylı ve pahalı değerlendirmeler yaparlar. Bu değerlendirmeler daha uzun sürer, fakat narsistle uzun vadede başa çıkmak için buna değebilir. Colorado'daki PRE değerlendirme uzmanlarımızın çoğu velayet davalarında oldukça deneyimlidir. Mahkemede mücadeleyi seven ama çocukların menfaatleriyle pek ilgilenmeyen ya da buna özen göstermeyen bir narsist söz konusu ise bu tür değerlendirmelere ihtiyaç duyabilirsiniz.

Birçok eyalette ebeveynlik programları çocukların her iki ebeveynle de sık sık görüşebilmesini sağlamak üzerine kurulur. Mahkemenin ebeveynlerden birinin haklarını tamamen elinden alması durumu pek enderdir, buna sadece

“Çocuklar İçin En İyisi” Ne Demektir?

belgeye dayalı fiziksel veya cinsel istismar davalarında rastlanır. Bunun dışındaki neredeyse tüm davalarda eski eşiniz, boşanma esnasında ve sonrasında çocuklarla önemli ölçüde birlikte olacaktır. Siz ve eşiniz velayet ile ziyaret hakları konusunda anlaşmazlık yaşıyorsanız ya da mahkemenin bazı özel problemleri dikkate almasını istiyorsanız, bu gibi durumlarda mahkeme CFI (aileyi inceleyip araştıran uzmanlar) veya PRE (ebeveynlik ve sorumluluk değerlendirme uzmanları) gibi eğitimli profesyonellerin yürüteceği bir aile değerlendirmesi talep eder. Bu değerlendirmeler farklı eyaletlerde farklı isimlerle anılsa da, velayetle ilgili anlaşmazlık ve ihtilaflarda her eyalet standart olarak “çocukların menfaatini” gözetir:

1. Ebeveynlerin yaşam koşulları ve durumu, (mali istikrarları dahil)
2. Ebeveynlerin psikolojik sağlıkları ve zihinsel sağlık durumları.
3. Önceden yaşanmış ev içi şiddet ya da çocuk istismarı sorunları.
4. Çocuğun gelişimsel yaşı ve ihtiyaçları.
5. Ebeveynlerin her bir çocukla ilgili ebeveynlik geçmişi.
6. Çocuğun her bir ebeveynle kurduğu bağ ve yakınlık.
7. Çocuğun makul ve bağımsız bir arzuyu ifade edebilecek kadar olgun olduğu durumlarda, çocukların arzu ve tercihleri.
8. Çocukla kurdukları ilişkide bir ebeveynin diğerine destek verme şekli.
9. Ebeveynlerin arzuları.
10. Çocuğun ev, okul ve sosyal yaşamına ilişkin meselelere uyum sağlaması.
11. Tarafların fiziksel sağlığı.

12. Tarafların birbirine fiziksel yakınlığıyla ilgili avantajlar.
13. Tarafların çocuklarının çıkarlarını kendilerinininkinin önüne koyma yeteneği, (bu maddeyi çok seviyorum!)
14. Kardeş ilişkileri.⁷

Mahkeme emriyle ebeveynlik değerlendirmesi istiyorsanız, siz ya da avukatınız mahkemeye bir önerge sunma- lıdır. Genelde her iki tarafın avukatı da mahkemeye olası adayların isimlerini sunarlar; ama bazen de hakim bildiği itibarlı bir değerlendirme uzmanını kendisi atar. Deneyimli aile avukatları, yaşadığınız bölgede iyi işler çıkarmış uzmanları tanırlar; ancak narsizm gibi ciddi psikolojik meselelerde uzman olanları bilmiyor olabilirler. Narsist ebeveynin çocuklar üzerindeki etkisini bilen profesyoneller bulmak önemlidir. Avukatınıza bu meselelerde uzman birinin duruşmada olmasını istediğinizi söyleyin. Bölgenizdeki değerlendirme uzmanlarını araştırmanız da iyi bir fikirdir; böylece siz de avukatınıza bazı isimler önerebilirsiniz.

Narsist bir eşten boşanma durumunda yaşanan özel meseleler için en uygun profesyonelleri ararken sorabileceğiniz sorular şunlardır:

Değerlendirme Soruları

1. Yeterlilik.
2. Zihin sağlığı alanında deneyim.
3. Velayet işlemleri ve ziyaret zamanları ile ilgili deneyim.
4. Kaç değerlendirme yapmışlar?
5. Bu çalışmaları yapabilmek için ne tür bir eğitim almışlar?
6. Çocuklarla çalışma deneyimleri var mı?
7. Sizin çocuklarınızın bulunduğu yaşla ilgi deneyimleri olmuş mu?
8. Çocuk gelişimi ve çocukların gelişimlerinin farklı safhaları hakkında bilgileri var mı?
9. Kişilik sorunlarını değerlendirme kabiliyetleri var mı yoksa değerlendirme yaparken sadece psikolojik test mi veriyorlar?
10. Değerlendirmeleri nasıl hesaplıyorlar, maliyetleri nedir?
11. Değerlendirmeyi yürütme tarzları nasıl? Ne tür bir prosedür kullanıyorlar?
12. Narsizm konusunu ve ebeveynlik, ilişki gibi alanlardaki rolünü biliyorlar mı?
13. Daha önce bir narsistle çalışmışlar mı?
14. Kişinin narsist olduğunu anlayabiliyorlar mı?
15. Ebeveynlerden biri narsist ise yarı yarıya ebeveynlik konusuna nasıl bakıyorlar?
16. İstismar davalarına bakmışlar mı? (Duygusal, cinsel, fiziksel istismar)

17. Davaya dahil olacak terapistlerle konuşmaya sıcak bakıyorlar mı?
18. Değerlendirme sonunda size nasıl geri bildirimde bulunuyorlar?
19. Mahkemede tanıklık etme deneyimleri var mı?
20. Bulunduğunuz bölgede daha önce de tanıklıkta bulunmuşlar mı?

Kanımca değerlendirme uzmanlarıyla sizin kendinizin değil, avukat ya da hukuki destek elemanlarının görüşmesi daha iyi olacaktır. Zira soracağınız sorulardan sizin hakkınızda da değerlendirme yapacak olan uzmanın üzerinde kötü bir izlenim bırakma riskiniz vardır. Böyle şeylere tanık oldum.

Mahkeme tarafından zorunlu kılman ebeveynlik değerlendirmesi her iki ebeveyni ve evdeki yaşamlarını değerlendirerek çocukların menfaatine sonuçlar çıkarmak için uygulanır. Ancak bu nokta da narsist ile anlaşmaya varılması gereken yeni bir savaş haline dönüşebilir. Daha önce de sözünü ettiğimiz gibi narsistler; yöredeki "en tecrübeli", "en iyi" üniversiteden mezun, "en iyi" değerlendirme uzmanını seçecektir. Ayrıca narsist eşinizin değerlendirme uzmanını manipüle edebileceğine dair kaygılarınız da olabilir: "Narsist eski eşim uzmanı da kandırır mı? Değerlendirme uzmanı "durumu" anlar mı? Hakim neyle uğraştığını anlar mı?"

Jack karısı Julie Ann'den boşanırken onun herkesi baştan çıkaracağından nasıl korktuğunu anlatıyordu: "Bunu bana yaptı, isteyken de yapıyor; bu konuda çok usta. İstediklerini elde etmek için yalan söylemek ve insan kullanmak dahil her şeyi yapar. Etrafta bizi dinleyen varsa onların karşısında hatta çocukların yanında beni bozmaya bayılıyor. Geçen gün çocuklara benden boşanmasının sebebinin benim iyi bir baba olmamam olduğunu söyledi. Bu doğru olsa bir şey demeyeceğim, ama değil ve çocuklarım da bunu biliyor. Çocuklarımin üçüyle de duygusal bağım çok güçlü ve onlarla çok vakit geçiriyorum. Julie Ann kontrol- cü bir kadın ve

çocuklara müthiş baskı yapıyor, çocuklar da ondan korkuyorlar ama duygularını ona söyleyemiyorlar. Hiçbir zaaflarını annelerine gösteremiyorlar. Çocuklar doğduğundan beri psikolojik ebeveynleri ben olmak zorundaydım; bunu severek yaptım ama şimdi annelerinin yanındayken bunu özlüyorlar. Anneleri şu anda onların velayetinin tamamını almaktan, ziyaret saatlerini de kendisinin belirleyeceğinden söz ediyor. Beni ise öyle karanlıkta bırakacak. Değerlendirme uzmanlarının gerçekleri göremeyeceğinden çocuklarım adına çok korkuyorum. Eski karım insanları kandırma konusunda çok iyi!"

Değerlendirmelerde yapılması gerektiği gibi, velayet ve ziyaret hakları uzmanı ev ortamını da görmek için genelde eve gelir ve her iki ebeveynle de görüşmeler yapar. Çocuklarla ebeveynlerin birbirleriyle nasıl ilişki kurduklarını görebilmek için ebeveynlerden çocukla oyun oynamalarını, akşam yemeği yemelerini ya da karşılıklı etkileşime girecekleri başka bir şey yapmasını isteyebilir. Değerlendirme uzmanı çocuklarla da görüşme yapabilir.

Uzman, tüm mahkeme evraklarını ve istismar iddiaları da dahil olmak üzere o güne kadar alınan tüm kayıtları gözden geçirir. Öğretmenler, çocuk yuvası görevlileri, terapistler, pediatristler, bazen de ailenin dostları ve akrabaları gibi çocukları tanıyan diğer insanlarla görüşmek isteyebilir. Bazı durumlarda uzman, ebeveynlerin zihinsel durumlarını veya ebeveynlik becerilerini anlamak için her iki ebeveyne de psikolojik testler verebilir ya da çeşitli anketler uygulayabilir.

Son haline getirilen raporda uzmanın tüm bulgularının özeti çıkarılır ve ebeveynler için ziyaret saatleri / günleri ve karar toplantıları gibi konularda tavsiyeler verilir. Elakim bu tavsiyeleri dikkate alabilir de almayabilir de, çünkü

nihai kararı mahkeme heyeti verecektir. Hakim genelde detaylı bir ebeveynlik karar metni yazar, bu metin tatiller ve sömestr zamanlarında ebeveynliğin nasıl paylaşılacağı gibi ince detayları içerir.

Eğer anlaşmazlık çok büyükse (ki narsistler söz konusu olduğunda durum genelde böyle olur), değerlendirme uzmanı, ileride engel oluşturabilecek durumlarda önemli kararlara yardımcı olması için boşanma sonrası ebeveyn koordinatörü de tavsiye edebilir. Ebeveynler arasındaki anlaşmazlık devam ederse dava tekrar mahkemeye dönmesin diye mahkeme, ebeveynlik koordinatörüne yetki verebilir.

Uzman raporlarında bazen ebeveynlerden birinin ya da ikisinin ve/veya çocukların terapi alması da önerilebilir. Bu değerlendirmeler mahkeme kayıtlarının bir parçası olduğundan gizli tutulmazlar, bunu da unutmamalısınız.

Çocuk İstismarı İddiaları Varsa

Davanızda çocuk istismarına dair ithamlar varsa, istismarı değerlendirmesi için bir CFI ya da PRE bulmanız gerekebilir. Müstakbel uzmanın istismar davalarıyla ilgili tecrübesinin olduğundan emin olmalısınız. İstismar söz konusu olduğunda değerlendirme uzmanları çoğu zaman özel yetkililere başvurur ve bu değerlendirmeleri de raporuna dahil eder. Benim kurumum bazen çocuklara yönelik cinsel ve fiziksel istismar iddialarını ya da cinsel açıdan uygunsuz davranan çocukları değerlendirmek için de çalışır. Raporlarımızı PRE'ye iletiriz. İstismar değerlendirmelerinde uzman yetkililer, çocuklara doğrudan sorular sormadan onlarla nasıl görüşüleceğini bilir ve çocukların ifadelerinin ne kadarının inanılır olduğunu anlayabilirler. Çocuğun ebeveyn tarafından yönlendirilip yönlendirilmediğini gösteren işaretleri bulma konusunda da eğitimlidirler.

Başka Destek Ağları Kurmak

Bu kitap, iyileşmeye giden yolda size kılavuzluk etmek üzere yazılıyor. 8. ve 9. Bölüm'ler kendinizi ve çocuklarınızı nasıl iyileştirebileceğinizi anlatıyor. Benzer başka insanların arasına katılarak da destek ağı kurmak isteyebilirsiniz.

Narsist eşiniz alkolik ya da uyuşturucu bağımlısı ise, AI-Anon gibi 12 aşamalı ücretsiz programlardan faydalanabilirsiniz. Narsist eşleri olan epey sayıda insanın, bir kadın kullanıcının "Google Terapi" diye adlandırdığı uygulamaya ne kadar rağbet gösterdiğini görünce şaşırmıştım. Şöyle diyordu: "Evliliğime neler olduğunu anlayamıyorum. Çok yalnızdım, bu konuyu konuşabileceğim arkadaşlarım veya ailem yoktu; bu yüzden Google'a girmeye başladım. Arama motoruna 'Kocam hep sadece kendinden söz ediyor.', 'Kocam sürekli yalan söylüyor.', 'Kocam galiba beni aldatıyor.' veya 'Kocam yalnız kalamıyor.' gibi cümleler girdim. Yani deneyimlediğim şeyleri yazıyordum, sonra narsizmden söz eden sayfalar karşıma çıkmaya başladı, o zaman her şeyi daha net görmeye başladım. Çok mantıklıydı. Kocamın narsist olduğunu anlayınca ona bu etiketi koymak beni biraz rahatlatmıştı. Narsizmle ilgili ne bulursam okudum. Sonra bazı sitelerde sorular sormaya başladım ve diğer insanlar bana cevaplar verdi. Orada büyük bir destek gördüm ve neyin içinde olduğumu anladım. Müthiş bir tecrübeydi."

Kendi sitemde ve diğer sitelerde konuya ilgili ve duyarlı insanların yazdıkları yorumlar beni de çok etkiliyor. Doğru kullanıldığında bu siteler insana grup terapisinde olduğunu hissettiriyor, sizinle aynı şeyleri yaşamış insanlardan inanılmaz fikirler alıyorsunuz. Ancak Google Terapi'nin gerçekten bazı ciddi sınırları da var. Kişiye özel değil. Bireysel değil. Ayrıca terapi de değil. Gerçek bir iyileşmeyle ilgilenmeyen, sadece içini döküp rahatlamak isteyen ve bazen ortalığı karıştıran insanlarla da karşı karşıya gelebiliyorsunuz. Bazen bunlar sizi yanlış yola sürükleyebilir, bu yüzden çevrimiçi gruplarınızı seçerken dikkatli olun.

Kitabımızda size yardımcı olacak doğru profesyonelleri bulmanız konusunda size kılavuz bilgiler vermenin yanı sıra, üçüncü kısımda (narsist eşten boşanıyorsanız) siz ve çocuklarınız için gereken özel iyileştirme yöntemlerinden söz edeceğiz.

ÜÇÜNCÜ KISIM

NARSİST
İLİŞKİNİN
ZARARLI
ETKİLERİNİ
ÜZERİNİZDEN
ATMAK

THE
HISTORY OF
THE
CITY OF
NEW-YORK
FROM
THE
FIRST
SETTLEMENT
TO
THE
PRESENT
TIME

BOŞANMA SONRASI MÜCADELE: DAHİLÎ SAVUNMALARINIZI ETKİNLEŞTİRMEK

A ilemdeki erkekler ördek avlardı. Kırdaki kamuflaj- lı küçük av kulübesinde veya sessiz sakin bir yerde çömelip ördeklerin uçmasını beklediklerini ve onları birer birer vurup indirdiklerini zihnimde canlandırabiliyorum. Ne yazık ki narsistleri düşündüğümde de gözümün önüne benzer bir görüntü geliyor; vurucu darbeyi indirmek üzere her dönemeçte bekleyen, tuzaklar planlayan, intikam için pusuda bekleyen tipler. Asla durmazlar ve peşini bırakmazlar.

O halde eski eşinizin üzerinize yağdıracağı kurşunlardan kendinizi korumak için kendi oyun planınızı yapmanız gerekiyor. Bu bölümde bazı pratik stratejilerden söz edecek, boşanma sonrası günlük yaşamınız ve narsistten ayrıldıktan sonraki ebeveynlik tarzınızla ilgili ipuçları vereceğim. Bu ikisi ayrı şeyler olduğu için bu konuyu sizin iyileşme sürecinizden ayrı bir konu olarak ele alacağım. Bu bölüm şu andaki durumunuzda gerçeklerle baş etmenize yöneliktir. Bir sonraki

bölümde toparlanmanız için içinizi iyileştirmeyi ele alacağız. Sonuçta kontrol edebileceğiniz tek şey kendi düşünceleriniz ve iyileşip toparlanmanızdır.

Boşanma işlemleri bittikten ve hayatınıza devam etmeye başladıktan sonra da, çocuklarınız nedeniyle narsist eski eşinizle ilişki kurmak zorunda kalacaksınız. Bu ilişki yıllarca sürebileceğinden eş-ebeveyn olarak bu durumla baş etmeye yönelik stratejileriniz olmalıdır. Bunu yapamayacağınızı, yapmak istemediğinizi ya da bunun işe yarayıp yaramayacağına dair en ufak bir fikriniz olmadığını düşünüyor olabilirsiniz ama merak etmeyin, siz dahili savunma kalkanlarınızı bilinçli ve uyumlu bir şekilde kaldırdığınızda bunu yapabileceksiniz.

Savaşmaktan Vazgeçmezler: Narsist Yara Yine Yeniden

Boşandıktan sonra kendinizi etkin bir şekilde savunmak ve hayatınıza devam etmek için sizinle uğraşan narsistin psikolojisiyle ilgili daha çok bilgi sahibi olmalısınız. Kitabın önceki bölümlerinde narsistlerin psikolojisinden söz etmiştik, ama onları iyi anlamanız önemli olduğu için bu konunun üzerinden kısaca bir kez daha geçelim. Narsistler kaybettiklerini ya da reddedildiklerini veya terk edildiklerini düşündüklerinde bunu unutmazlar. Hepimiz yaşamlarımızın bir anında terk edilmiş veya reddedilmişizdir; ama çoğumuz bunu kısa zamanda atlatır ve bu duygularla baş ederiz. Hayata devam ederiz. Fakat narsistler bunu yapmaz. Narsistlerin kendi duygularıyla bağı hayata devam edebilecek kadar yakın değildir. Sorunlar onların kafalarında "Hepsi senin suçun." "Bunu bana nasıl yaparsın?" kalıplarıyla takılı kalır. Misilleme yapmak isterler ve genelde bunu çocuklar üzerinden yaparlar.

Narsistlerin derdi, narsist yaradır; bu durum *Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel Kılavuzu*'nda şöyle tarif edilir: "Öz saygılarının kırılğan olmasından dolayı narsist- ler eleştiri ya da yenilgi karşısında hassastırlar. Bunu dışarıya belli etmeseler de eleştiri bu bireylerin sürekli akıma takılır ve kendilerini aşağılanmış, küçümsenmiş, boş ve çökmüş hissederekler. Buna tepeden bakma, öfke ya da karşı saldırı ile tepki verirler."¹

Kibirli ve kurumlu davranışlar sergiledikleri, hiçbir şey umurlarında değilmiş gibi davrandıkları için dışarıdan görünen bu yüzleri, aslında kendilerinden nefret ettiklerini görmeyi güçleştirir. Belki şu anda şöyle diyorsunuz: "Siz benimle dalga mı geçiyorsunuz? O kendini dünyanın en seksi kadını sanıyor ve hiç kimsenin onunla yaşamayacağına inanıyor!" Ancak narsistlerde gelişmiş ve sağlam bir benlik duygusu olmadığından çok kısa aralıklarla muhteşemlik ile depresyon arasında gidip gelirler. Narsistlerin sunum becerileri, onları tanımayan pek çok insanı kandırır. Fakat o çekici ve aldatıcı ön yüzleri kırıldığı zaman tüm dünyaları yerle bir olur. Boşanma artık her şeyin sonu olsa da hissettikleri yetersizlik, mutsuzluk, sevgisizlik yüzünden sizi suçlamaya devam ederler.

Jerry, eski karısı hakkında şu gözlemi paylaşmıştı: "Doğruya doğru, eski eşim Mary'nin tanıştığım en özgüvenli insanlardan biri olduğunu düşünmüştüm. Alanında uzman bir profesyoneldi ve iyi para kazanıyordu. Evi her zaman tertemiz ve düzenliydi. Bir insan bunca alanda nasıl bu kadar mükemmel olabilir diye düşünürdüm. Fakat zaman geçtikçe onun başkalarını nasıl kıskandığını, ne kadar rekabetçi olduğunu, hangi konuda olursa olsun tartışma, kavga ya da yaptığımız herhangi bir şeyde her zaman üstte kalmak istediğini gördüm. Hep onun kazanması gerekiyordu. Herhangi bir konuda yorumda bulunursam onu hemen eleştiri olarak alıyor ve bunu bir türlü kafasından atamıyordu. Bunu temcit pilavı gibi sürekli gündeme getiriyor, hiç unutmuyordu. Bunlar aslında benim asla eleştirmeyeceğim saçma sapan

konular oluyordu. Örneğin giydiği bir elbiseyi beğenip beğenmediğini sorardı; bense başka bir elbisesinin renginin ona yakıştığını söylediğimde çok tuhaf bir tepki verir ve hiç doğru olmayan garip açıklamalar yapardı: "Herhalde bu elbiseyle fazla seksi olacağımı düşündün. Yani sence fahişe gibi giyiniyorum, öyle mi?" Bu yorumları yüzünden ağzım açık kalırdı. Ama şimdi aslında öz saygısının çok düşük olduğunu ve bunu güçlkle maskeleyemeye çalıştığını biliyorum."

Narsist yaranın nasıl işlediğini anlarsanız, boşanma sonrasında daha iyi bir ebeveyn olursunuz. Evliken narsist yara tetiklendiğinde farklı ne gibi davranışlarla karşılaşabildiğiniz! zaten gördünüz. Ne var ki, narsistler boşanma yoluyla terk edildiklerini veya reddedildiklerini düşündüklerinde durum daha da kötüleşir ve başka bir davranış daha ortaya çıkar, buna "projeksiyon ya da yansıtma" denir. Bu davranışın da ne olduğunu bilmeniz gerekecektir.

Projeksiyon Nedir ve Bununla Nasıl Başa Çıkabilirim?

Geleneksel psikanalizde projeksiyon, "dayanılmaz duyguların, dürtülerin veya düşüncelerin yanlışlıkla diğer insanlara atfedildiği"² bir savunma sistemini tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Hepimiz bazen içimizdeki duyguları başkalarına yansıtırız. Yorgun ve stresliyseniz ya da duygularınızla bağınız kopmuşsa, bu duyguların kaynağını başkasına, örneğin çocuğunuza veya patronunuza atfeder ve size hissettirdikleri yüzünden onları suçlarsınız. Ancak bir noktada ne yaptığının farkına varır, buna son verir ve hissettiklerinizden kendinizin sorumlu olduğunu anlarsınız. Narsistler projeksiyonu uç noktalara götürürler. Şimdi isterseniz sadece narsistle yaşarken değil, boşanma süreci bittikten ve ayrı birer ebeveyn olarak çocuklarınıza baktığınız zamanlarda bile bunun kendini nasıl gösterdiğine bakalım.

- Narsist size olan ilgisini kaybetmeye başlar. Fakat kendi duygularını kabul etmek yerine size şöyle der: "Bence sen beni artık eskisi gibi sevmiyorsun."
- Narsist size sadık kalmamayı aklından geçiriyordun Kendi hislerini sahiplenmek yerine sizi onu aldatmakla suçlar.
- Narsist zorbalık yapmaya başlar, ama onu zorbalık yapmaya mecbur bırakarak kendinizi daha iyi hissetmeye çalıştığınızı söyleyerek sizi suçlar.
- Narsist sizi kıskanıyordur, ama bunu kabul etmek yerine sizi suçlayıp onu kıskandığınızı söyler.
- Narsist yanlış ya da yasadışı bir şey yapar, örneğin eşini ya da çocuğunu istismar eder ama bunu sizin kötü davranışlarınızdan dolayı yaptığını söyleyerek sizi suçlar.
- Narsist birine öfkelenir, ama o kişiyi kendisine öfkelenmekle suçlar.
- Narsist işinden nefret eder ve bırakmak ister, ama o işi bırakmasını sizin istediğinizi söyler. O işe devam etmesini zorlaştıran sizsinizdir. Sizin suçunuzdur.
- Narsist sizinle bir yere gitmek istemez, ama bu duygusunu size yansıtır ve size, "Sen de zaten benim oraya gelmemi istemiyorsun!" der.
- Narsist, boşanma davası sürecinde ardı ardına yeni dava dosyaları açtırır ve size şöyle der, "Senin mantıksız davranışların yüzünden boşanmanın bana kaç mal olduğuna bak!"
- Ziyaret günlerinde narsist çocukları almaya zamanında gelmez, onun yerine kendi programını yapar; örneğin golf oynar ya da arkadaşlarıyla buluşur ama size şöyle der, "Bu çocukları benden uzaklaştırıyorsun, onlarla yeterince vakit geçiremiyorum!"
- Narsist mali konulardaki uzlaşmayı kabul eder, ama boşandıktan sonra çocuklara parasız kalmasının sebebinin siz olduğunu söyler.

Bunlar projeksiyonun nasıl yapıldığını gösteren sadece birkaç örnektir. Bunları bilmediğinizde bir narsistin eşi olarak kafanızın karışması normaldir. Projeksiyon bir ilişki katilidir. Narsistler bunu kendilerini iyi hissetmek ve hesap vermekten kurtulmak için yaparlar. Boşanma davası sona erdikten sonra bile projeksiyonu kullanarak sizi ma- nipüle etmeye çalışırlar.

Bir yetişkin olarak bunları yaşarken gerçekte neler olduğunu anlayabilirsiniz, ama çocuklar bunu anlayamaz. Narsist ebeveyn kötü duygularını çocuklarına yansıttığında çocuk ebeveynine inanır ve olumsuz mesajları kabul eder ya da içselleştirir. Bunlar duygusal açıdan çocuklara zarar veren şeylerdir.

Üstünüze Alınmayın

Yukarıda anlattığımız projeksiyon durumunun ne olduğunu bildiğiniz zaman, narsistin mesajlarını içselleştir- memeyi öğrenir ve bu taktikleri daha kolay savuşturabi- lirsiniz. Bunun narsistin kendi içinde olan biten bir şey olduğunu bilir ve üstünüze alınmazsınız. Çocuklarını

zın bu tür mesajları dikkate almamasını da sağlayabilirsiniz.

C'ecilia, eski eşiyle yaşadığı problemlerin kendi suçu olmadığını anlamasının çok zaman aldığını anlatıyordu. "Çayırdaki sinsi dolaşan bir yılan gibiydi, kendini kamufle ederdi; ondan uzaklaşana kadar ne yaptığını anlamazdım. Ancak o zaman döner bakar, ne yaptığını görürdüm; sonra aradan günler geçer, o yine kendini kamufle ederdi. Aklımı kaçıracaktım. Normal yaşamının nasıl bir şey olduğunu unutmuştum diyebilirim. Bugün bile kendime o sıralarda normal ve mantıklı bir insanla uğraşmadığımı hatırlatmam gerekiyor. Çünkü insan karşısındakinden belli bir karşılık ve anlayış bekliyor ama aslında karşınızda normal biri yok."

Brent ise kısaca ama canlı bir şekilde şöyle anlatıyordu; "Sizi bir çılgınlık girdabına çekmesi çok kolaydı ve birden kendinizi savunur bulur, gerekçeler bulmaya çalışırdınız. Sürekli bende bir kusur bulurdu; insan haliyle depresyona giriyor ve yetersizlik duygularıyla doluyor. Bunu içselleştirmemeyi ve benim hatam olmadığını öğrenip iyileşmem uzun zamanımı aldı."

Narsistle herhangi bir ilişki ya da iletişime geçmeden önce ve sonra onun görüşlerinin gerçeği yansıtmadığını, olayın sizinle ilgili olmadığını, asıl onun çarpık benlik ve dünya görüşüyle ilgili olduğunu kendinize hatırlatın. Derin bir nefes alın, üçe kadar sayın, o projeksiyondan kopup kendinizi uzaklaştırın.

Nasıl Gerçekten Ayrılırım?

Arada çocuklar olduğu için boşandıktan sonra da narsistle iletişim halinde olacaksınız, ama onun girdiği savaştan duygusal olarak kendinizi koparabilirsiniz. Narsistin ördüğü ağın içine çekildiğinizde gerçekleşen tuhaf şeylerden kendinizi koparmanız daha zordur. Bir kez ayrıldığınızda ve o evliliği arkanızda bıraktığınızda sizin yanlış bir şey yapmadığınızı, hatanın sizde olmadığını görürsünüz. Size düşen görev, o

çılgınlığın dışında bir yere kendinizi çekmeniz, narsistin projeksiyonları ve çarpıtılmış görüşlerinden koparak onun davranışlarına daha nesnel bir şekilde bakmanızdır.

Kendi Tetikleriniz ve Tarihiniz

Narsist bir ebeveyn tarafından yetiştirilmişseniz ya da narsist bir aileden geliyorsanız belli birtakım şeylerin, cümlelerin, tavırların ve deneyimlerin hiç beklemediğiniz bir anda sizde duygusal tepkiler yarattığını görürsünüz; çünkü bunlar, genel bilinçaltımdan gelerek geçmişte sizi yaralayan insanları ya da olayları hatırlatır. Zihin sağlığı uzmanları buna "tetik" der. Tetiklerinizi fark etmek ve sizi zıvanadan çıkaran şeylerin neler olduğunu bilmek, sizi daha az tepkisel yapacaktır. Gelin şimdi bazı tetiklenme örneklerine ve sonunda neler olabildiğine bakalım.

Jessica narsist annesinin onu hiç sevmemiş olduğunu düşünüyordu ve bu, onun içine bir kurt düşürmüştü: Annesi bile onu sevmeyince belki de kimse onu sevmeyecekti. Jessica bana şunları anlattı: "Annemin gerçekten sevmeyi bilmediğini düşünürdüm. Bazen 'seni seviyorum' derdi ama çocukluğumda bunu destekleyen hiçbir duygu ya da eylem görmemiştim. Çok zor bir insan olduğum için beni sevecek bir adam bulamayacağımı söyleyip dururdu. Kilom ve saçımla ilgili saplantısı vardı, onu asla memnun edemezdim. Ne yaparsam yapayım, ona yetmezdi. Aradan yıllar geçti, evlendim ama hala içimde bir kurt vardı; ya kocam beni sevmiyorsa diye düşünüyordum, ilk fırsatta beni terk edebilirdi. Camdan bir zeminde yürüyor gibiydim. Bir narsistle ilişkiye girdiğimi ve aslında annemle yani başka bir narsistle evlenmiş olduğumu sonradan fark ettim. Kısacası, ilişkim sırasında terk edileceğimi düşündüğümde kolayca tetikleniyordum."

Jessica duygusal olarak terk edilmiş olduğunu düşünerek büyüdüğü için onu tetikleyen şey, başkalarının onu terk

etmesinden duyduğu korkuydu. Duygularına kocasının karşılık vermediğini hissettiğinde ya da istediği bir şeyi tam yapamadı diye kocası onu terk etmekle tehdit ettiğinde içi yoğun bir korkuyla doluyor, hatta bazen panik atak geçiriyordu. Bu korkularına rağmen eşinden bir türlü ayrılamıyordu. Tıpkı annesine yaptığı gibi, yıllar yılı kocasını memnun etmek için boşa çaba harcadı ve her seferinde ona yeterince iyi olmadığı hissettirildi. Terapi sayesinde bu döngüyü fark etti ve hem bu döngüye hem de kocasıyla ilişkisine son verdi.

Bili ne annesiyle ne de babasıyla güvende hissettiği bir bağ kurmuştu. "Onlara hiç güvenmezdim, çünkü sözlerini tutmazlardı ve beni tanıyormuş gibi göründükleri anlar pek enderdi. Sırf onlar böbürlenir diye benim bir şeylerde yüksek performans göstermemi beklerler, duygularıma ya da o anda ne hissettiğime aldırılmazlardı. Sanırım bu, sevgi ilişkilerinde güven sorunu edinmeme yol açtı; güvenle ilgili konularda kolayca tetikleniyorum. İnsanlar bana gerçekten güvenilir olduklarını ciddi bir şekilde gösteremiyorlarsa genelde onlara güvenmiyorum. Narsist bir kadınla evlenmiş olmama karşın, sanırım bu evliliğe güven sorunlarını da ben getirmiştım. Bu konu üzerinde çalışmam gerek."

Eski karısı, Bill'in arzu ve duygularını hiçe sayarak ondan yüksek performans beklediğinde Bili çok üzülüyordu. Jessica gibi o da eski eşini memnun etmek zorunda hissediyordu. Örneğin, bir keresinde eski eşi ondan bahçeyi temizlemesini, en ufak bir ayrık otunun kalmamasını, bahçenin kusursuz görünmesini istediğinde Bili bir hafta boyunca çalışıp yorgunluktan bitap düşmüştü. Bili kendine sınır koyamıyor, eşine çok yorulduğunu ve bahçe işine biraz dinlendikten sonra devam edebileceğini söyleyemiyordu. Bahçe işini tam da karısının talimat verdiği gibi yaptı. Onu yetiştiren narsist ebeveynlerden aldığı miras, ona yüksek performans göstermesi gerektiğini öğretmişti yoksa karısı onunla bir daha ilgilenmeyebilirdi.

Carolina da Bill'inkine benzer bir deneyim yaşamıştı. İçinde

yetiştiğim ailede kim olduğum değil, hep ne yaptığım önemliydi. Ailem başarı hırsına odaklı bir aileydi; bu yüzden hep bir şeyleri kotarmak, iyi performans göstermek, başarmak zorundaydınız yoksa onaylanmazdınız. Görünüşünüz, tavırlarınız, kazanıp kazanmadığınız ailenin kutsal kurallarıydı; sürekli böyle spot ışığı altında olmak çok yorucu bir şeydi. Galiba bu da evliliğimde kolayca tetiklenen bir tür mükemmeliyetçilik yarattı; evliliğimde sürekli çıtada daha yüksek bir yere erişmeye çalışıyordum. Evimin yeterince temiz olmadığını, kilomun tam istediğim yerde olmadığını, giysilerimin muhteşem olmadığını hissettiğimde ya da işte müthiş bir başarı kazanmazsam hayatım cehenneme dönüyordu ve kendimi buna kaptırıyordum. Narsist kocam ise beni tetikleyen şeylerle çok güzel oynuyor, beni sürekli yargılayıp eleştiriyordu. Sonunda bunları arkamda bıraktım, ama tetiklerimin işi daha da güçleştirmiş olduğunu artık biliyorum. Üzerinizde tepinen değil, sizinle birlikte iyileşmek isteyen biriyle ilişki de olmak ne güzel olurdu!"

Kimsenin çocukluğu kusursuz bir aile içinde geçmemiştir. Mükemmel ebeveyn diye bir şey yoktur. Hepimiz geçmiş ilişkilerimizden kalan şeylerle dolu bir bagaj taşıyız. Burada kilit olan sorunlarımızla ne yaptığımız ve kendimizi nasıl iyileştirdiğimizdir. Geçmişiniz yüzünden sorunlarınızın veya tetiklerinizin olması sizi narsist yapmaz. Fakat böyle bir aileden geldiğiniz ve narsist bir eşiniz olduğu için toparlanma çalışmaları yapmanız gerekebilir.

İçselleştirdiğiniz Mesajlar

Boş Ayna kitabını yazarken araştırmalarımda kadınların narsist annelerinin onlara gösterdiği tavra bağlı olarak negatif mesajları içselleştirdiklerini buldum. Narsistle girdiğiniz aşk ilişkisinin şekline bağlı olarak da benzer mesajları içselleştirmiş olabilirsiniz. Her iki ebeveyniniz narsist ise de böyle yaparsınız ve bu durum sadece kadınlar için geçerli değildir. Kendi hassasiyetlerinizin farkında olmak için bu mesajların ne olduğunu bulmanız gerekir. Bunların en yaygın olanları şöyledir:

- Beni kimsenin sevmeyeceğine inanıyorum.
- Asla yeterince iyi olamayacağımı hissediyorum.
- Kendimi boş hissediyorum.
- Kendimden kuşku duyuyorum, elim kolum bağlanıyor.
- Olduğum kişi olarak değil yaptığım işler yüzünden değerli görülüyorum.
- Kendi duygularıma güvenemiyorum.

Narsistle bir aradayken içselleştirilmiş tüm bu mesajlar tetiklenir, çökmüş ve kızgın hissedebilirsiniz. Örneğin, narsist bir ebeveyn tarafından büyütülmeniz yüzünden kendinizden kuşku duymayı içselleştirmişseniz, narsist eşiniz sizi aşağıladığında sezgilerinize ve içgüdülerinize güvenmek yerine tekrar kendinizden şüphe etmeniz daha kolaydır. Narsist ebeveynleriniz yüzünden sevilmeyecek biri olduğunuza inanmışsanız, kimsenin size sevemeyeceğine inanmanız da kolaylaşır. Olduğunuz gibi biri olarak değil yaptıklarınız yüzünden size değer verildiyse, artık kendinize değer verme çalışmalarına başlamanız; başardıklarınızın değil, karakteriniz ve kişiliğinizin sizi değerli yaptığına inanmanız gerekir. Bu içselleştirilmiş mesajların farkına varmanız, narsist eşinizden kopmanıza yardımcı olacaktır.

Sınır Nerededir ve Nasıl Sınır Koyarım?

Sınır, sizin mumun üzerine çizdiğiniz ve ne yapıp ne yapmayacağınızı gösteren çizgidir. Narsistlerin genelde kendi etraflarına iyi sınırlar çizmediğine ve onlara sınır koyanlardan hoşlanmadıklarına da dikkat çekelim. Hepimizin sınırları vardır; zihin sağlığınız için sınırlarınızın nerelerde olduğunu ve narsistin bunları ne zaman aştığını veya yok saydığını mutlaka bilmelisiniz.

Narsistler kendilerini yasaların üzerinde görürler; bu yüzden kişisel sınırları kolayca ihlal edebilirler. Kuma belirgin bir çizgi çizmek demek telefonu yüzüne kapatmak, telefonun fişini çekmek, olay mahallinden uzaklaşmak, kapıları kapatmak, arabaya atlayıp gitmek gibi sınırlarınızı güçlendirecek taktiklerdir.

Sınır belirlemek düşmanca bir tarzda yapılmak zorunda değildir. Biraz deneyerek sabırla ve kısıtlamalarla ama nezaket ve zarafet içinde yapılabilir.

Gelin bazı diyalog denemeleri yapalım:

Eski eşiniz: "Garajda bir şeyler unuttum; işten sonra gelip onları alacağım."

Siz: "Bugün işte olacağım ve ne evime uğraman ne de garaja girmen benim için uygun değil. Bunu benim programıma uyduğu bir zaman yaparsın. Programıma saygı göstermelisin, aksi halde sınırları ihlal ettiğin için emniyet yetkilileriyle iletişime geçerim."

Eski eşiniz: "Biliyorum, çocukları almak için akşam altıda gelmem gerekiyordu; ama onun yerine okuldan döndüklerinde geleceğim."

Siz: "Mahkeme emirlerini harfiyen uygulayacağız; canının istediği zaman gelemezsin. Çocuklar okuldan sonra evde olmayacaklar; çünkü başka bir programımız var. Planlandığı gibi seninle akşam altıda görüşürüz."

Eski eşiniz: "Bahçe bakımından hiç anlamadığın anlaşıyor. Berbat görünüyor. Bu işleri yaptığım için beni ne kadar özlemişsindir kim bilir?"

Siz: "Burası benim bahçem, onunla ben ilgilenirim." (Bu tür çarpışmalara hiç girmeyin.)

Eski eşiniz: "Bu ay nafaka için param kalmadı; gelecek ay telafi ederim."

Siz: "Elimizde mahkeme emri var; çocukların bakımı için ne denmişse yapmak zorundasın. Ödemeyi bekliyorum; aksi halde avukatıma başvuracağım, nafakamı maaşından keserek öderler. Bu oyunu bir ay bile oynamaya niyetim yok."

Eski eşiniz: Telefonda size küfreder, hakaretlerle sözlü istismarda bulunur.

Siz: "Benimle bu şekilde konuşmana izin vermeyeceğim. Bilgin olsun, bunu her yaptığında telefonu suratına kapatacağım." (Kapatın. Ona cevap verip çatışmaya girmeyin.)

Eski eşiniz: Sizi çocuklara karşı küçük düşürür ve bunu duyarsınız.

Siz: "Bu yaptığın çocuklar için iyi değil. Onları bir köşeye çekip konuşacağım ve senin böyle yapmanın yanlış olduğunu anlatacağım. Beni bu duruma düşürdüğün her seferinde ben de onlara senin bu yaptığının ne kadar yanlış olduğunu anlatacağım. Seni aşağılamayacağım, ama bu davranışının kabul edilemez bir davranış olduğunu söyleyeceğim."

Eski eşiniz: Sizi aşağılayan ve istismar dolu e-postalar yollar.

Siz: Bunları kale almazsınız ama saklayıp avukatınıza yollarsınız. (Asla e-postasma karşılık vermeyin.)

Bir hastam narsist eski karısıyla yaşadığı şu hikayeyi paylaştı:

"Evliliğimizde eş-bağımlısı bir tiptim. Her zaman onunla ve her şeyle ben ilgilenirdim; hepimiz onu mutlu etmek için etrafından dönerdik. Boşanmış olmamıza rağmen hala ona yardımcı olmam için beni arıyor. Bu gerçekten ilginç. Çocukları almaya giderken yolda beni arayıp temizleyiciden giysilerini ya da manavdan sebze-meyve almamı istiyor. Sonunda sınır koymayı ve şunu demeyi öğrendim: "Hayır! İnsanı gerçekten iyi hissettiriyor."

Eski eşinizin aştığı sınırları aklınızdan geçirin. Aklınıza gelenleri bir günlüğe kaydedin. Sonra da yukarıda verdiğim örneklerdeki gibi sınır koyan ve uygulayan cevaplar vermeyi düşünün. Bunları kullanmanız gerekene kadar, kafanızda bu sınırlarla ilgili alıştırmalar yapın.

İletişiminiz Net Olsun

Narsistlerle mutlaka net iletişim kurmalısınız; çünkü onların gerçeklik algısı çarpıktır. Sözlerinizi de bu şekilde

çarpıtabilirler. Net konuşmak için hislerinizi ve dilinizi sahiplenmek için *Ben* ile başlayan cümleler kurun. *Sen* ile başlayan cümlelerden kaçın. Cümleye sen ile başlar ve parmağımızla ona işaret edersek bu mesaj karşıya suçlama olarak gider. Kişiyi köşeye sıkıştırmış gibi oluruz, gidecek yeri kalmayınca da saldırı kaçınılmaz olur. Narsistin ağzımızdan çıkanları değerlendirmesini veya kabul etmesini bekleyemeyiz, ama en azından nereden yola çıktığımızı anlatabiliriz.

Bu örneklerde kendi duygularınızı ve cümlelerinizi sahip-

Şöyle söylemek yerine...

"Sen bana kendimi rahatsız hissettiriyorsun."

"Sen beni dinlemiyorsun!"

"Bana küfredip durma!"

"Sen beni fena halde kızdırıyorsun!"

Böyle söylemeyi deneyin...

"Bu durum bana kendimi rahatsız hissettiriyor."

"Benim sözlerime kulak verilmiyor gibi geliyor."

"Bu konuşma biçimi beni rahatsız ediyor."

"Ben sinirlendiğimi hissediyorum, şu an buradan gitmem gerek."

lenmenin net mesajlar vermeyi ve sizi suçlama oyununun dışında tutmayı sağladığını görebilirsiniz. Ne hissediyorsak onu hissederiz. Duyguların beyni yoktur, bu yüzden kimse duygularla tartışma yapamaz. Fakat suçlama oyununa kendimizi kaptırırsak mücadele uzar gider.

Narsist ailelerde görülen yaygın bir iletişim biçimi de üçgenleştirmedir. Kişi üçüncü bir kişiyle konuşur; ama aslında mesajı başkasınadır ve o kişinin mesajı üçüncü kişiden almasını bekler. Bu dolaylı iletişim biçimi hem

zarar hem de acı verir. Ailenizde kendinizi böyle bir üçgenin içinde bulursanız açık bir şekilde biriyle konuştuğunuzda ona kendi mesajlarınızı iletteceğinizi, başkasının mesajını üçüncü bir kişiye aktarmayacağınızı söyleyin. Biri size başkasıyla ilgili bir malumat iletirse ona o kişiyle doğrudan kendisinin konuşması gerektiğini söyleyin.

Bir ebeveynden diğerine bir mesaj aktarmak için çocuklar kullanıldığında üçgenleştirme daha da ciddi bir sorun haline gelir. Bu durum çocukları derinden yaralar. Çocuklar, birbirleriyle çatışan ebeveynlerin elçileri olmamalıdır. Böyle bir şey olmasına izin vermeyin. Eski eşiniz bunu yapıyorsa size aktarılan mesajı kabul etmeyin ve diğer ebeveyne sizinle doğrudan konuşmasını, çocuklara gerek olmadığını söyleyin. Bu konuyu 9. Bölüm'de inceleyeceğiz.

Neyi Neden Yaptığınızı Açıklamaya Çalışmayın

Bir narsistle iletişimdeyken kendinizi sürekli savunmada bulursunuz; çünkü sizi sürekli yargılar, size eleştiriler yöneltir. Fakat kimseye neyi neden yaptığınıza açıklamadan da cevap verebilirsiniz. Karşımızdaki insanlara elbette gerekçelerimizi anlatmayı, açıklamalar yapmayı isteriz; fakat narsistler söz konusu olduğunda her açıklama yeni bir eleştiriye malzeme demektir. Açıklamalarınız genelde yeni bir tartışmaya yol açar. Ben ile başlayan cümlelerinizi söyleyin ve orada bırakın. Size bir şeyi neden yaptığınız sorulunca bunun bir açıklama gerektirip gerektirmediğine bakın ama sizi rahatsız eden bir his varsa, konuyu hiç uzatmayın, kapatın.

Örneğin:

Eski eşiniz: "Dün gece ne yapıyordun? Seni aradım ama açmadın."

Siz: Kusura bakma, meşguldüm, açamadım. Seni şimdi arıyorum çünkü şu an müsaitim."

Eski eşiniz: Çocuklar hep dışarıda yemek yediğinizi, evde onlara yemek pişirmediğini söylüyor."

Siz: Çocuklar benimleyken onlara nasıl yemek yedirdiğim benim bileceğim bir iş, bildiğim gibi de yapıyorum."

15 Eski eşiniz: "Biriyle çıktığını duydum. Ne cüretle bu kadar hızlı davranırsın?"

Sorumlu Biri Olun Ama Karşınızdakinin Sizin Gibi Sorumlu Biri Olmasını Beklemeyin

Duygularınızın ve eylemlerinizin sorumluluğunu almanız, zihin sağlığınızın düzgün olması için elzemdir. Yeri geldiğinde özür dilemenin hiçbir zararı yoktur; hatalarınızı sahiplenmeniz size kendinizi daha iyi hissettirir. Aynı durum, birisi size çirkin davrandığında bile geçerlidir.

Diyelim ki artık canınıza tak etti ve eski eşinizle tartışırken kendinizi kaybettiniz. Ona bağırıp kaba şeyler söylediniz. Sorumlu biri olmak demek, bu durumda şunları söyleyebilmektir: "Bu konuşmayı düzgün yürütemediğim için kusura bakma, duygularımı kontrol altına almak için çaba sarf edeceğim. İkimizin arasının iyi olmasını istiyorum ve aramızdaki meseleye bir de öfkemi ekleyerek yeni bir sorun daha çıksın istemiyorum. Kızgın olabilirim, ama bağırıp çağırıp hakaret etmenin yanlış olduğunu da biliyorum."

Bir narsistle uğraşırken bile size düşen kendi değer sisteminize bağlı kalmaktır. Bunun aksine narsizmin alameti farıkası sorumsuz davranmaktır. Eylemleri ve davranışları onları daha iyi göstermediği müddetçe, narsistler onları sahiplenmezler. Sizin kendinize daha yüksek standartlar koymanız gerekir. Yanlış ya da kırıcı bir şey yaptığınızı düşünüyorsanız, bunun sorumluluğunu alıp açıklamanızı yapın. Uzun vadede bu size kendinizi daha iyi hissettirecektir, ayrıca bu davranışlarınızla çocuklarınıza iyi örnek olacaksınız.

Güzel davranışlarla çocuklarınıza örnek olma sorumluluğu sizdedir, zira narsist bunu yapamaz. Çocuklar onlara söylediklerinizden değil yaptıklarınızdan öğrenir. Çocuğunuzun narsist ebeveynden de bir şeyler kapabileceğini bilerseniz de, siz her zaman iyi bir rol model olmaya devam etmelisiniz. Ben buna fazla mesai diyorum. Size biraz haksızlık oluyor ama yapacak bir şey yok. Narsistin sizin üzerinizde uyguladığı taktikleri uygulamazsanız, çocuklarınıza geçimsiz kişilerle etkin bir şekilde nasıl baş edileceğini öğretmiş olursunuz. Size yanlış davranana sizin de yanlış davranmanız gerekmez.

Eski eşiniz kaba ve çirkin davranıyorsa, çocuklarınızın önünde hakaret ediyorsa, bu sizin de aynı şekilde karşılık vermenizi gerektirmez. Gerekirse sadece o andaki duygularınızın ne olduğunu söyleyip ortamdan uzaklaşın, telefonu kapatın vb. 59 Size saygısız davranıldığında rahatsız olduğunuzu ifade

edebilirsiniz ama hakaretlere, bağırmalara veya öfkeye aynı şekilde cevap vermeyin. O durumda arkanızı dönüp gittiğinizde çocuklarınıza da böyle anlarda ne yapılması gerektiğini örneklemiş olursunuz.

Manipülasyonla Baş Etmek

Narsistler kapris ve öfke nöbetleriyle insanları manipüle etme konusunda uzadılar. Ayrıca iktidar oyunları oynar, kontrol taktikleri kullanırlar; kendi istediklerini yaptırmak için parayı sahiplenir, dikkati kendi üzerine çeker, duyguları istismar ederler. Bazen bu manipülasyonlarını sevimli bir kisve altında, size iyi davranarak ya da sizin için bir şey yaparak gerçekleştirirler. Ancak görünüşteki bu nazik davranışlarının altında sizi kullanmayı amaçlarlar. Örneğin, eski eşiniz cumartesi gecesi size çocuklarla birlikte yemek de getirmeyi teklif edebilir; ama siz bilirsiniz ki bu kadar iyi davranmasının ardında haftaya çıkacağı bir tatil için ziyaret saatlerini ve günlerini değiştirme niyeti vardır. Artık sizi manipüle etmesine izin vermeyeceksiniz. Önce narsistin sizi hangi yöntemlerle manipüle ettiğini belirlemeniz gerekir. Genelde her birinin belli bir modeli vardır. "O bana şöyle yaptığında ben genelde böyle yaptım. Bir şey söylediğinde ben genelde şöyle cevap verdim." gibi. Bu gibi durumları düşünün ve tekrar o duruma düşmemeye dikkat edin. O esnada size hissettirilen duyguyu açıklamak ve kendinizi buna teşvik etmek çok faydalı olacaktır.

Örneğin:

1. Eski eşiniz sizi manipüle etmek için öfke ya da kızgınlığı kullanıyor. Sizse onun kızmasından korktuğunuz için hep teslim oluyorsunuz. Şimdi ise ne yaptığınızın farkına vardınız, ona uymuyor ve ortamdaki uzaklaşıyorsunuz. Ben diye başlayan cümlelerinizden birini kurup bu durumu kabul edemeyeceğiniz mesajını veriyorsunuz.
2. Eski eşiniz sizi kendi istediği bir şeye ikna etmek için size iyi davranma yöntemini kullanıyor. Geçmişte buna kanmıştınız; çünkü ilişkinizde biraz nezaket olsun istemiştiniz. Şimdi bunun manipülasyon olduğunu biliyorsunuz ve "Hayır, teşekkürler." diyorsunuz.

Gereksiz Tartışmalara Girmeyin

Narsistler ne affeder ne de unuttur. Hep kazanmak ister. Hep üstte kalmak istedikleri için her an kavga ve mücadele halindedirler. Boşandıktan sonra her ikiniz de çocuklarınıza ayrı ayrı bakan

(velayet, ev ziyaret hakları şeklinde) ebeveynlerseniz eski eşinizle gereksiz mücadelelere girmemeniz gerekir. Bazen oturup bu mesele benim açımdan ne kadar önemli diye düşünmelisiniz. Çok önemli değilse ve sizin mutlaka araya girmeniz gerekmiyorsa bırakın öyle olsun. Siz rıza göstermezseniz kimse sizinle kavga edemez. Pek çok insan bunu ancak belli zorluklar yaşadktan sonra öğrenebilmiştir.

Diyelim ki eski eşiniz çocukları ziyaret gün ve saatlerini değiştirmek istiyor; bu değişiklik sizin programınızı bozacak fakat çocukları olumsuz bir şekilde etkilemeyecek. İşte bu gibi durumlarda itiraz etmeyerek eski eşinizin istediğini yapmasına izin verebilirsiniz.

Belki eski eşinizin annesi ve babası şehre gelmiştir, çocukların ziyaret saatlerini değiştirip büyükanne ve büyükbabayla görüşmelerini istiyordur. Eğer o sırada çocuklar sizdeyse bile, bu duruma itiraz etmeye değmez. Buna izin verebilir, çocuklarınızla geçirebileceğiniz ama kaybettiğiniz zamanı daha sonra telafi edebilirsiniz.

Ya da eski eşinizin bir ödöl töreninin olduğunu varsayalım ve eski eşiniz çocukların sizde olduğu bir vakit onların da bu törene katılmasını istiyor. Mümkünse bu gibi bir durumda çocukların gitmesine izin verin, çocuklarınızı üzmemiş olursunuz; ayrıca yine çocukların arada kalacağı bir kavgadan da kurtulmuş olursunuz.

Eski Eşiniz Bir Üvey Ebeveyn ya da Sevgiliyi İlişkiye Katarsa

Eski eşinizin aşk hayatı sizi ilgilendirmez, bu konuya hiç karışmamalısınız. Sizin bu konuya dahil olduğunuz tek an, çocuklarınıza bir açıklama yapmanız gerektiği andır. Bunu yapmanız gerekirse tarafsız, yorumsuz, eleştiri katmadan yapın. Aileye üçüncü kişilerin katılması yaygın bir durumdur, bunu ileride siz de yapacaksınız. Eski eşinizin çocuklarınıza iyi davranan birini seçtiğini ümit edin. Düşünülmesi gereken en önemli etken budur. Böyle bir şeyin sizin kontrolünüz altında olmadığını bilin. Karışmayın. En iyisinin gerçekleşmesini ve olabilecekleri halledebileceğinizi ümit edin.

Örneğin, çocuklarınız eski eşinizin biriyle çıktığını anlattığında buna bozulabilirsiniz; çünkü çocukların bir ebeveyninin bir başkasıyla ilişkiye girmesine üzüldüğünü görmüşsünüzdür. Bir sevgili edindiği için eski eşinizin aleyhinde konuşmayın ve onu eleştirmeyin. Sadece çocuklarınıza boşandıktan sonra ebeveynlerin bir başkasıyla birlikte olmasının normal olduğunu, buna alışmaları için her zaman onlara yardımcı olacağınızı söyleyin. Ayrıca bunun çocukların elinden olan bir şey olmadığını ama onların duygulanm önemsedığınızı ve onlarla her zaman bu konuyu konuşabileceğinizi açıklayın.

Belki de çocuklarınızın hoşlanmadığı bir üvey anne veya üvey babası olabilir. Bu yeni kişi hakkında size sürekli şikayette bulunuyor olabilirler. Size düşen çocuklarınızı dinlemek, duygularına değer vermek ve diğer ebeveynin veya üvey ebeveynin aleyhinde konuşmamaktır. Durumda bir istismar söz konusu ise eski eşinizle konuşmalı, çocukların bunu anlatabilmesi için terapiye götürmelisiniz; durum daha kötüye avukatınızla ve ziyaret haklarına bakan değerlendirme uzmanıyla görüşmelisiniz.

Sizin odaklanmanız gereken nokta, eski eşinizi ve kişisel yaşamında neler yaptığını kontrol edemeyeceğinizi bilmek ama ne pahasına olursa olsun çocuklarınızı korumanız gerektir.

Çocuklar eninde sonunda durumu anlayacaklardır. Ebeveynlerinin sevgili edinmelerine uyum sağlamalarına yardımcı olmak başlangıçta zordur. Sizin yapmanız gereken, çocuklar boşanmaya uyum sağlayana kadar tabloya yeni birini sokmamaktır; bu süre genelde iki ila üç yıl arasında değişir. Elbette buluştuğunuz, görüştüğünüz kişiler olabilir; ancak çocuklarınıza bu duruma ayak uydurmaları için zaman tanımalısınız. Eski eşinize gelince o konuda yapabileceğiniz bir şey yok.

Narsist eski eşinizle dijital iletişim dünyasında birçok avantaj ve dezavantajla karşılaşsınız. Mesajlaşma, e-posta, Facebook, LinkedIn, Twitter, Skype, FaceTime gibi uygulamalarıyla bu tamamen yeni bir dünya. Ne var ki, yüz yüze konuşmaktan daha kolay iletişim yöntemleri sunuyor. Değerlendirme uzmanlarının, terapistlerin ve avukatların çoğu eski eşinizle sadece e-posta yoluyla iletişim kurmanızı tavsiye edeceklerdir. Böylece söylenen şeylerle ilgili elinizde yazılı bir kayıt olur; ayrıca tepkisel olmak yerine vereceğiniz cevaplarda karşılığı düşünmeye de vaktiniz olur. Sü- regiden çekışmeli bir davanız varsa bazen avukatınız da bu tür yazışmalarda sizlere yardımcı olur. Fakat dikkatli olun.

Burası da sınırlarınızı çizmeniz ve kendinizi ifade etmeniz gereken yerlerden birisidir. Akli başında bir insan gibi yazın ve kavgaya girmeyin. Bunu yapabilirsiniz! Bazı cevaplarınızdan emin değilseniz önce avukatınıza veya arkadaşlarınıza gösterin.

Eski eşiniz sorumsuz biri olmayı seçebilir ve "dijital istismar"a başlayabilir. Örneğin, sizi taciz eden e-postalar veya mesajlar atabilir ya da Facebook'a sizinle ilgili çirkin, aleyhinizde bir şeyler yazabilir. Sosyal medyada sizi adım adım izleyebilir. Eski eşinizin size attığı mesajların ya da sizinle ilgili başka yerlere yazdığı her şeyin çıktısını alın ve hep saklayın. Ne yazık ki bu yolda ilerlerken on yıl sonra bile onlara ihtiyaç duyabilirsiniz. Bazı narsistler asla pes etmez. Bir adamın eski karısı kızının bat mitzvah törenine katılmayı bile reddettiği halde, çocuğunun bat mitzvah parası yüzünden olaydan on iki yıl sonra dava açmıştı.

Terk edildiğini düşünen intikamcı narsistlerin çoğu sosyal medyadan saldırıya geçer. Bu istismarı avukatınızla görüşün. Canınızı sıkmamak için boşanma davası sonuçlanana dek sosyal medyadan uzak durursanız daha iyi olur. Ayrıca eski eşinizi sosyal medyada engellemek gibi bazı önleyici adımlar da atabilirsiniz.

Facebook, LinkedIn, Instagram, Twitter, sohbet uygulamaları hatta Gmail vb. e-posta programları gibi büyük sosyal medya mecralarının hepsi dilediğiniz kişiyi engelleme seçeneği sunar. Her birinin engelleme yöntemi birbirinden farklıdır, bu yüzden her bir sosyal medya sitesinden nasıl engelleme yapılacağını öğrenin. Bu mecraların sitesinde istismarcı davranışları şikayet edebilme imkanı da bulabilirsiniz, böylece o kişinin hesabı kapatılabilir. Engelleme ile iletişimi kesebilirsiniz; fakat eski eşinizin kendi takipçilerine veya arkadaşlarına yazarak size iftiralar atmasını önleyemezsiniz. Bu tür bir istismarın devam ettiğini biliyorsanız geriye kalan tek çare onun aleyhine iftiradan dava açmak veya bu davranışını önleyecek kısıtlama emri çıkarmaktır.

Eski eşinizi sosyal medyada engelleseniz bile, çocuklarınızın etkinlikleri, tatil ve bayram planları için onunla iletişimde olmak zorundasınız.

Çocuklarınızın etkinliklerini ve önemli günlerini kaydedeceğiniz paylaşımlı bir internet takvimi de çok faydalı olabilir. Böylece her ikiniz de tek bir yere bakar, e-posta üzerinden eski eşinizle sürekli yazışmak zorunda kalmaz- siniz. Kimin giriş yaptığını takip eden ve bir etkinliği kim koyduysa ancak onun kaldırabileceği bir takvim bulun. Bu tür sitelerin çoğu okul karneleri gibi diğer ebeveynle paylaşılacak belgeleri takvime yüklemenize izin verir. Benim bildiğim bu tür iki site var: ShareKids takvimi ve Our Family Wizard.

Narsisti Silahsızlandırmak

Ateş etmeyi seven birini silahsızlandırmak kolay değildir; fakat siz kendinizi ne kadar iyi toparlarsanız, eski eşinizden ayrı kaldığınız zaman ne kadar uzun olursa ve ne kadar mutlu olursanız narsistin sizi etkilemesi ya da tetiklemesi o kadar zor olur. Eski eşinizle ilgili duygularınızın tamamen nesnel olacağı duygusal bir noktaya ulaşacak ve işte tam orada gözlerinizi devirip sadece, "Ne yapalım, eski eşim de işte böyle biri." diyeceksiniz. Bunun için biraz çalışmanız ve bilinçli gayret sarfetmeniz gerekecek, bunu nasıl yapacağınızı bir sonraki bölümde inceleyeceğiz.

Bazen savunmasız yakalanabilirsiniz. Böyle zamanlarda tepkisel olmamak için kendinize zaman tanıyın ve bu tür durumlar için kendinize bir sözcük bulun. Bence ilginç sözcüğü burada çok işe yarayabilir. Örneğin, eski eşiniz size şoke eden ya da şaşırtan öyle bir şey yaptı ki ne tepki vereceğinizi bilemediniz. Belki çılgılık atmak istiyorsunuz ama böyle anlarda sadece "İlginç, bunu bir düşüneyim." deyin. Ya da sadece "İlginç" deyin. Bu narsistleri püskürtebilir; çünkü size ulaşamadıklarını görür ve ne demek istediğinizi anlayamazlar. Onlara hiçbir malzeme vermeyin.

Narsistler zorbalığa başlayınca yapabileceğiniz en iyi şey yürüyüp gitmek ve oyunlarına hiç bulaşmamaktır. Nihayetinde gidip zorbalık yapacak başka birini bulurlar. Siz

ise silahlarınızı indirirsiniz, ama giderek iyileşmeniz sayesinde savunma duvarınızı kalınlaştırırsınız.

Amacınız kendinizi ve çocuklarınızı korumak. Size en çok yardımı dokunacak şeyler kendi değer sisteminizi kurmanız, kibar ve güvenli olmanız, iç dünyanızı iyileştirirken burada gördüğünüz becerileri kullanmanızdır.

Sonraki Adımımız Ne Olacak?

Elinizden neyin geldiğini, neyinse gelemeyeceğini iyi anlamalısınız. Narsist eşiniz muhtemelen kendi yarasına odaklanıp ona tutunacak ve mücadelesini sürdürecektir. Kendinizi savunmak için uygun önlemleri almak zorundasınız. Sizin ve çocuklarınızın iyileşmesinin anahtarı kendinizi tekrar tekrar keşfetmeniz ve benliğinizin özüne dönmenizdir.

Gelin şimdi toparlanmanızla ilgili konulara geçelim. Bir sonraki bölümde sahici benliğinizi yeniden kurup güçlendirecek özel araç ve becerileri öğreneceksiniz.

HAYATA DEVAM: İYİLEŞME ZİRHİNİZ

Frank Sinatra'ya atfedilen şöyle bir söz vardır: "En iyi intikam büyük bir başarı kazanmaktır." Bu görüşe katılıyorum. Bir narsistle girdiğiniz ilişki size zarar verdiyse en iyi intikam benliğinizi ve hayatınızı geri kazanmanızdır. Artık iç dünyanızı iyileştirmelisiniz.

Yaranız ne kadar derin? Bu sadece size ait olan, yani aile geçmişiniz, ilişkiye başladığınızda ne kadar güçlü olduğunuz, ilişkinin ne kadar sürdüğü ve ne kadar kötü olduğu gibi şeylere bağlıdır. Olasılıkla öz saygınızın yara aldığını, kendinize olan inancınızı kaybettiğinizi hissettiniz. Bana tedaviye gelen ve narsistlerle yakın bağları olan birçok yetişkin sözel, duygusal ve psikolojik olarak aşırı istismarın yol açtığı travma sonrası stres bozukluğu tanısı konmuş kişilerdir. Bazıları cinsel ve fiziksel istismara da uğramıştır.

Hayatınızdaki diğer insanlar çektiğiniz acıları ve uğradığınız hasarı görememiş olabilirler. Narsist ebeveynler dış dünyadaki insanlara karşı çok iyidirler. İnsanlar sizin gerçeklerinizi anlamıyorsa onlardan sempati ya da tavsi-

ye beklemeyin. Sezgilerinize kulak verin. Duygularınıza değer verin. Bir toparlanma programına başlayarak kendiniz ve çocuklarınız için başarılı bir şekilde hayata devam edin.

Bazı insanlar "Geçti, gitti bile!" veya "Geçmiş geçmiştir." gibi şeyler söyler. Bunları hastalarımın duyuyorum; dostları ve aileleri onlara bu tür sözler söyleyerek olanları unutup hayata devam etmelerini istiyorlar. Sonsuza dek kurban kalmayacaksınız. Nihai hedefiniz hayatınıza devam etmek ama toparlanma çalışmalarına başlamadan bunu yapamazsınız. Duygusal bagajınızı öyle başıboş bırakamazsınız. Duygularınızı işleme almazsanız ağırlaşır size yük olurlar ve yeni yaşamınızda ayağınıza dolaşırlar.

Muhteşem tespitleri olan hastam Anthony şöyle anlatıyordu: "Korkunç bir evlilikten yeni çıktım ve öz saygı, mahkeme mücadeleleri, mali konularda savaşlar, velayet kavgaları derken beni yıllarca çamurlarda sürükleyen bir kadından boşandım. Yaşadıklarım beni çok hırpaladı. Haşatı çıkmış bir araba gibiyim; baştan aşağı yenilenmem gerek. Fakat kız kardeşlerim ve ailem bana sürekli geçmişte yaşadığımı söylüyor; güçlü olmalı ve ne var ne yok öylece arkamda bırakmalıymışım. Bu hiç de kolay değil."

Anthony haklı. Travmanızla ve yaşadığınız duygularla ilgilenmelisiniz; aksi halde tekrar tekrar karşınıza çıkarlar ve yeni bir ilişkiye gerseniz de yıllarca peşini bırakmazlar. Bu bölümde size iyileşmenin yol haritasını anlatacağım.

Toparlanma Süreciniz Nasıl Olacak?

Bir terapist olarak ve narsist ebeveynlerin çocuklarını tedavi ederek geçirdiğim otuz yılı aşkın zaman içerisinde sizlere yardımcı olacak bir iyileşme modeli geliştirdim. İlk kitabım *Boş Ayna*'da, bu modelin narsist annelerin yetiş

kin kızları tarafından nasıl kullanılacağını açıkladım. Bu kitapta ise, bu iyileşme modelini bir narsistle evli olan ya da bir narsistle yaşayan insanlara uyarladım. Haydi başlayalım.

Beş Adımlı Toparlanma Modeli	
Birinci Adım	•
İkinci Adım	•
Üçüncü Adım	•
Dördüncü Adım	•
Beşinci Adım	•

Çarpık Sevginin

Mirasından Kurtulmak

Birinci Adım: Kabullenme ve Yas Tutma

İyileşme sürecinizi başlatırken ilk adım eşinizin değiştiremeyeceği bir bozukluğu olduğunu kabul etmenizdir. Hitit duasını hatırlıyor musunuz? Sadece kendi içimizdeki bir şeyleri değiştirmeyi ümit edebiliriz ve ancak böylece çocuklarımıza çarpık sevgi mirasını aktarmanın önüne geçebiliriz. Durumu olduğu gibi kabullenmeden yasını tutamayız.

Kabullenmek zor olabilir. Yeterince seversek, yeterince uğraşırsak, ona yetebilirsek eylemlerimizin diğer kişiyi değiştireceğine, ilişkide kötü giden şeyleri düzelteceğine inanmayı daha çok isteriz. Kabullenmek, buna

Senden Kurtuluş Yok mu?



ye beklemeyin. Sezgilerinize kulak verin. Duygularınıza değeri verin. Bir toparlanma programına başlayarak kendiniz ve çocuklarınız için başarılı bir şekilde hayata devam edin.

Bazı insanlar "Geçti, gitti bile!" veya "Geçmiş geçmişti." gibi şeyler söyler. Bunları hastalarımın duyuyorum; dostları ve aileleri onlara bu tür sözler söyleyerek olanları unutup hayata devam etmelerini istiyorlar. Sonsuza dek kurban kalmayacaksınız. Nihai hedefiniz hayatınıza devam etmek ama toparlanma çalışmalarına başlamadan bunu yapamazsınız. Duygusal bagajınızı öyle başıboş bırakamazsınız. Duygularınızı işleme almazsanız ağırlaşır size yük olurlar ve yeni yaşamınızda ayağınıza dolaşırlar.

Muhteşem tespitleri olan hastam Anthony şöyle anlatıyordu: "Korkunç bir evlilikten yeni çıktım ve öz saygı, mahkeme mücadeleleri, mali konularda savaşlar, velayet kavgaları derken beni yıllarca çamurlarda sürükleyen bir kadından boşandım. Yaşadıklarım beni çok hırpaladı. Haşatı çıkmış bir araba gibiyim; baştan aşağı yenilenmem gerek. Fakat kız kardeşlerim ve ailem bana sürekli geçmişte yaşadığımı söylüyor; güçlü olmalı ve ne var ne yok öylece arkamda bırakmalıymışım. Bu hiç de kolay değil."

Anthony haklı. Travmanızla ve yaşadığınız duygularla ilgilenmelisiniz; aksi halde tekrar tekrar karşınıza çıkarlar ve yeni bir ilişkiye girseniz de yıllarca peşini bırakmazlar. Bu bölümde size iyileşmenin yol haritasını anlatacağım.

Toparlanma Süreciniz Nasıl Olacak?

Bir terapist olarak ve narsist ebeveynlerin çocuklarını tedavi ederek geçirdiğim otuz yılı aşkın zaman içerisinde sizlere yardımcı olacak bir iyileşme modeli geliştirdim. İlk kitabım *Boş Ayna*'da, bu modelin narsist annelerin yetiş-

kin kızları tarafından nasıl kullanılacağını açıkladım. Bu kitapta ise, bu iyileşme modelini bir narsistle evli olan ya da bir narsistle yaşayan insanlara uyarladım. Haydi başlayalım.

Beş Adımlı Toparlanma Modeli

Birinci Adım •

Kabullenme ve Yas Tutma

İkinci Adım •

Psikolojik Kopuş

Üçüncü Adım •

Kendi Benliğinizi Bulma

Dördüncü Adım •

Toparlanırken Eski Eşinizle
Baş Etmek

Beşinci Adım •

Çarpık Sevginin
Mirasından Kurtulmak

Birinci Adım: Kabullenme ve Yas Tutma

İyileşme sürecinizi başlatırken ilk adım eşinizin değiştiremeyeceği bir bozukluğu olduğunu kabul etmenizdir. Hitit duasını hatırlıyor musunuz? Sadece kendi içimizdeki bir şeyleri değiştirmeyi ümit edebiliriz ve ancak böylece çocuklarımıza çarpık sevgi mirasını aktarmanın önüne geçebiliriz. Durumu olduğu gibi kabullenmeden yasını tutamayız.

Kabullenmek zor olabilir. Yeterince seversek, yeterince uğraşırsak, ona yetebilirsek eylemlerimizin diğer kişiyi değiştireceğine, ilişkide kötü giden şeyleri düzelteceğine inanmayı daha çok isteriz. Kabullenmek, buna

inanmaya ve eski eşinizin değişeceğini beklemeye son vermek demektir. Eski eşiniz neyse onun hep öyle olacağını beklemeniz ve ihtiyaçlarınızı karşılayamayacağını kabullenmeniz gerek. Gerçekdışı umutlardan da vazgeçmelisiniz.

Eski düşünme tarzınıza geri dönme hatasına düşmemek için dikkatli olmalısınız. Hastam Jackie iyileşme çalışmalarına başladığında şunları fark etmişti: "Benim yetiştığım ailede beni toparlayıcı olarak görürlerdi. Her şeyi herkes için daha iyi yapmaya çalışırdım. Hassas ve nazik bir şekilde herkesi dinlerdim ama bu pek de işe yaramazdı. Temelde ben bir eş-bağımlı olarak büyüdüm. Kendimden başka hiçkimseyi toparlayamayacağımı anlamam yıllarımı aldı. Eş-bağımlılığım kontrolcü olmaya kadar varıyordu. Başkalarının davranışlarının benim onlara müsaade etmem yüzünden olduğunu sanıyordum. Kocamlayken hep bir gün doğru olanı anlamasını bekledim. Belki bir gün neyin eksik olduğunu anlayacak, değişmeye başlayacak ya da en azından yine anlayışlı, iyi bir insan olacaktı. Belki de onu iyi tanıyamamıştım. Belki boşanmayı atlatacak ve birbirimizle dost olacağız diyordum. Gerçekten de günün birinde aniden değişip iyi bir insan olacağına dair düşler kuruyordum. Bu yaklaşım benim daha çok düş kırıklığı yaşamama; acı, öfke ve kaygı duymama yol açtı. Beni aradığı zaman heyecanlanırdım ya da çocukları bırakmaya geldiğinde onu görmeyi dört gözle beklerdim ama hep kötü karşılandım. Benim nazik ve iyi olmam, ona yardımcı olmaya çalışmamın hep aleyhime olduğunu üzülerek tecrübe ettim. Benim yaklaşımımı beni manipüle etmek için kullanıyor, sonra da bana öfkeleniyordu. İşi oluruna bırakmayı öğrenene dek kafam çok karışmıştı!"

ESKİ EŞİMDE KİŞİLİK BOZUKLUĞU OLDUĞUNU
TAM OLARAK KABUL ETTİĞİMİ NASIL ANLARIM?

Zaman zaman kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

1. Onunla her konuştuğumda daha farklı davranmasını

diliyor veya umuyor muyum?

2. Ondan hala beklentilerim var mı?

3. Eski eşimi olduğu gibi kabul ettim mi, artık değişmesini beklemiyor muyum?

4. Eski eşimle ilgili kendi ihtiyaçlarımı belirleyip sahip çıktım mı?

5. ihtiyaçlarımın çoğunu karşılamak için şu an kendime mi güveniyorum?

6. Neyse diyor, oluruna bırakıyor muyum?

Siz ancak bu beklentiler ve dileklerden vazgeçip oluruna bıraktıktan sonra ilişkinin bitişiyle ilgili yas tutmaya başlayabilirsiniz. Artık hiçbir şeyi kişisel almıyorsunuz, içinde yaşadığınız anla ilgilenmek için önceki bölümde anlatılan stratejileri kullanarak dahili savunmalarınızı kurdunuz ve artık iyileşmeye hazırsınız.

Devam etmeden önce yas tutmakla ilgili bir açıklama yapmak isterim. Yas tutmanın beş aşaması olduğunu duyduğunuzdur. Bu aşamalar Dr. Elisabeth Kübler-Ross tarafından *On Death and Dying* (Ölüm ve Ölmek Üzerine) başlıklı öncü çalışmasında anlatılmıştı. Dr. Kübler-Ross bu aşamaların sırasıyla inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve son olarak da kabullenme olduğunu söyler.²

Yas tutmanın aşamalarını biliyorsanız benim beş aşamalı modelimin bununla örtüşüp örtüşmediğini de merak ediyor olmalısınız. Evet, örtüşüyor. Dr. Kübler-Ross

tarafından belirlenen bu beş yas aşamasının hepsi burada aktardığımız iyileşme ve toparlanma modelinin ilk aşamasında yer alıyor. Fakat benim modelimde, kabullenme önce geliyor. Yukarıda da açıklandığı gibi, yas tutma çabasının işe yaraması için narsizm bozukluğunun kabullenilmesi gerekiyor.

YAS

Birini ya da bir şeyi yitirdiğimizde yas tutarız. Boşandığımızda hayatımızda pek çok şey yerinden oynar ve değişir. Geçmiş bir yana bırakır, bu değişikliklere bağlı duygularımız üzerinde çalışırız. Eskileri geride bırakır, yenilere yer açarız.

Çocukluğu narsist bir ebeveynle geçmiş bir yetişkinseniz yas tutmayı daha da karmaşık bulursunuz. Boşanma ile birlikte hem iyi bir ebeveynle ilgili dileklerinizin hem de iyi bir eşle ilgili umutlarınızın kaybını yaşayacağınız bir sürece gireceksiniz. Geçmişinizde hiç yapmadığınız bir şey yapıp yas tutma çalışmalarına başlayacaksınız. Bazı hastalarım içinde bulundukları ilişkide, kendi aile üyelerinin sergilediği davranışların aynılarını yapmamak için çaba gösterdiklerini anlatırlar.

Annie bana eski eşiyle ilgili velayet mücadelesini anlatırken aniden şöyle dedi: "Brian ile uğraşmak tıpkı annemle uğraşmak gibiydi. Adeta annemle evlendiğimi gördüm! Aslında bana tanıdık geldiği için mi ona kapılmıştım? Hem Brian hem de annem manipüle etmeyi seven insanlar. İkisi de önce tatlı davranır, sahte bir sevimlilikle gelip istediklerini yaptırmaya çalışırlardı; ama direnirsem narsist öfkeleriyle karşılaşırdım. Hiçbiri beni olduğum gibi göremiyor, düşünce ve duygularımla ilgilenmiyordu. Bir değil iki kez toparlanıp iyileşmem gerektiğini anladım."

Thomas çekişmeli boşanmasıyla ilgili olarak terapiye geldi, ama neredeyse her seansta kendini narsist babasıyla ilgili konuşurken buldu. Şöyle anlatıyordu; "Galiba babamın aşırı kontrolcülüğünden kaynaklanıyordu. Ben ve hayatım hakkında her şeyi kontrol etmeye çalışırdı. Ona karşı çıkarsam

sinirlendirdi. Galiba öfke ve çatışmadan korkmayı o zaman öğrendim, öyle ki evlendiğimde karımla çatışma yaşamamak için çok çaba sarf ettim. Bu yüzden sınırlar koyamadım ve kendimi hiç savunamadım; sonunda tüm sahneyi karıma bıraktım ve o da bana saygısını kaybetti. Babamın yanında kendimi nasıl küçük hissediyorsam karımın yanında da öyle hissettim."

Düş kırıklığı yaşadığınız beklentiler için yas tutmaya geçtiğinizde geçmiş aranızda bırakacak ve zihninizde daha iyi ve güzel bir geleceğe yer açacaksınız.

NARSİST AİLEDEN ALINAN YARALAR

Bu kitabı okurken bir ya da her iki ebeveyninizin de nar- sist olduğu bir aileden geldiğinizi fark etmişseniz iyileşme programınız daha yoğun ve karmaşık geçecektir. Ailenizle ilgili kabullenme ve yas süreçlerine gireceksiniz demektir.

Hastam Heather otuzlu yaşlarının başındayken narsist annesi ona bir fotoğraf göstermiş; fotoğrafta annesi bir hastane yatağında yatıp gülümsüyor ve pek hoş görünüyormuş. Fotoğrafın arkasında şunlar yazılmış, 'Heather, işte bu senin doğduğun günkü halim. Aslında hastanedeyken senin de bir fotoğrafını çekmiştik ama nerede, bulamadım.' Heather anneannesinin adını almış olmasına rağmen annesi ona hep Missy dermiş; çünkü onun bir "hata" (mis-take), plansız bir doğum olduğunu düşünürmüş. "İşte bu Missy, bizim küçük hatamız!" Annesi ona hamile olduğunda bunu kimseye söyleyemediğini, pis bir yaşlı kadın gibi görünmekten korktuğunu anlatmış. Heather bir keresinde annesine; "Neden kürtaj yaptırmadın?" diye sormuş. Bunları anlatırken Heather'm duyduğu acı gözlerinden okunuyordu. Mutsuz çocukluğunda aldığı "Ben

görünmez biriyim." "Ben annem kadar önemli değilim." "Ben istenmeyen çocuğum." "Ben değersizim." gibi mesajları içselleştirmişti.

Bu mesajların sadece annesinin narsizminin bir sonucu olduğunu görebilirsiniz. Siz de nasıl yetiştirildiğiniz ya da ebeveynlerinizin narsist olup olmadığını merak ediyorsanız aşağıdaki anketi yapın. Bu anket önceki kitabım olan Boş Ayna'dan buraya uyarlandı. Aynı sorular narsist babalar için de geçerlidir.

BENİM EBEVEYNİM BOYLE Mİ?

Narsizm bir spektrum bozukluğudur ve bu yelpazenin en vahim ucu narsist kişilik bozukluğu olarak bilinir. Bir ebeveyn birkaç narsist özellik taşıyabilir, ama onda narsist kişilik bozukluğu olmayabilir; yine de o birkaç özelliikle bile çocuklarının hayatlarını türlü yollarla zehir edebilir. Aşağıdaki kontrol listesinde narsist sevgili ya da eşinize benzer birçok özellik göreceksiniz. Anne ya da babanızda gördüğünüz özelliklere işaret koyun ya da daire içine alm. ³

7. Ebeveyninizin sizden hoşlanmadığını veya sizi sevmediğini sürekli sorgular mısınız?
8. Ebeveyniniz sadece başkaları bakarken mi sizin için bir şeyler yapıyor?

3. Ebeveyninizle hayata dair bir meseleyi konuşurken konuyu hep kendine mi getiriyor?
2. Ebeveyninize kendi duygularınızı anlatmaya çalışırken o konuyu kendi duygularına mı çekiyor?
3. Ebeveyniniz sizi kıskanıyor mu?
4. Ebeveyniniz sizin duygularınıza empati duymuyor mu?
5. Ebeveyniniz sadece onu "iyi ebeveyn" gibi gösteren şeyleri mi destekliyor?
6. Ebeveyninizle bir türlü duygusal yakınlık kuramadığınızı mı hissediyorsunuz?

9. Başınıza bir şey geldiğinde (kaza, hastalık, boşanma) ebeveyniniz sizin ilişkilerinizle değil de bunun kendisini nasıl etkileyeceği ile mi ilgili?
10. Ebeveyniniz hep başkalarının (komşular, dostlar, aile, iş arkadaşları) ne düşündüğüne mi dikkat ediyor/ediyordu?
11. Ebeveyniniz kendi duygularını inkar ediyor mu?
12. Ebeveyniniz kendi duygu ve eylemlerinin sorumluluğunu almak yerine olanlar için başkalarını mı suçluyor?
13. Ebeveyniniz kolay kırılan ve sonra da sorunu çözme- yip uzun süre kin besleyen biri mi?
14. Ebeveyninizin kölesi gibi olduğunuzu hissettiniz mi?
15. Ebeveyniniz hasta olduğunda (baş ağrısı, stres, hastalık) kendinizi bundan sorumlu tutuyor musunuz?
16. Çocukken ebeveyninizin fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak zorunda kaldınız mı?
17. Ebeveyniniz tarafından kabullenilmediğinizi hissediyor musunuz?
18. Ebeveyninizin sizi mütemadiyen eleştirdiğini düşünüyor musunuz?
19. Ebeveyninizin karşısında kendinizi çaresiz mi hissediyorsunuz?
20. Ebeveyniniz sizi sık sık utandırıyor mu?
21. Ebeveyninizin gerçek sizi tanıdığını düşünüyor musunuz?

22. Ebeveyniniz dünya onun etrafında dönüyor gibi mi davranıyor?
23. Kendinizi ebeveyninizden ayrı bir kişi olarak düşünmekte zorlanıyor musunuz?
24. Ebeveyninizin tavırları size sahte mi geliyor?
25. Ebeveyniniz seçimlerinize karışmayı seviyor mu?
26. Ebeveyniniz benmerkezci ruh halinden depresif ruh haline geçen biri mi?
27. Çocukken ebeveyninizin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak zorunda kaldığınızı hissettiniz mi?
28. Ebeveyninizin sizi manipüle ettiğini hissediyor musunuz?
29. Ebeveyniniz size olduğunuz kişi olarak değil de yaptığınız şeyler yüzünden mi değer veriyor?
30. Ebeveyniniz kontrolcü ama kurban gibi mi davranıyor?
31. Ebeveyniniz sizi hissettiğinizden farklı davranmaya mı zorluyor?
32. Ebeveyniniz sizinle yarışıyor mu?
33. Ebeveyniniz her zaman işlerin kendi istediği şekilde mi yapılmasını istiyor?³

Bu soruların tümü narsizmin özellikleriyle ilgilidir. Ne kadar çok soruya işaret koyduysanız ebeveyninizde nar- sist özellikler olma olasılığı o kadar fazladır ve büyürken o kadar çok zorluk çekmişsinizdir. Arkadaş seçerken çok hassas olabilir, narsist insanlara aşık olabilirsiniz. O zaman çocuğunuz da kendi narsist ebeveyniyle baş etmek zorunda kalacaktır.

YAS VE TRAVMA ÇALIŞMALARI

Birinci Adım'ın ikinci bölümü travmayı çözmektir. Burası, iyileşmenin en önemli ve en zor kısmıdır. Narsistle ilişkiyken kendinizi kurtarmak için duyguları inkar etmeyi, bastırmayı veya es geçmeyi öğrenmiş olabilirsiniz. Şimdi bu duyguları su yüzüne çıkarıp işlemden geçirmenin zamanı geldi. Duyguların işlemden geçirilmesi başınızdan geçenleri anlatmaktan farklı bir şeydir. Bu duyguları nötr- leşene kadar belki de ilk kez hissetmeyi deneyimlemek- tir. Pek çok insan bu önemli kısmı atlamak ister;

Çünkü bu kısım acı verir fakat bu çalışmayı yapmaya gerçekten değer. Zordur, acı verir ama daha çok bekleyip bu duyguları uzun süre taşımak yerine bunu bir an önce halletmeniz daha iyi olur. Bunu es geçmek istiyor olabilirsiniz, ama bu adımı atlarsanız o duygular sürekli sizinle kalır. Başınızdan geçenleri anlatmak ile duygularınızı işlemekten geçirmek arasındaki farka bir örnek vereyim: Diyelim ki size çok sevdiğim büyükannemin cenazesine gittiğimi anlatıyorum. Size birçok detay verebilirim; onunla ilişkimle ilgili bilgilerden, cenazeye nasıl geldiğimden, aile üyelerini grşmnden, çiçeklerden, geleneklerden, cenaze hizmetleriyle ilgili ayrıntılardan hatta nasıl gömüldüğünden bile bahsedebilirim. Anlattıklarım gerçeklere dayanan olaylardır, ama duygulardan yoksundur. Bu, size cenazeye gittiğimi söylerken aynı zamanda diğer aile üyelerini gördüğümde yaşadığım hüznü veya mutluluğu, bykannemle gecirdiğim zamanları hatırlamamı, onunla birlikteyken hissettiğim neşeyi veya aramızdaki bağı anlatmamdan çok farklıdır. Bir kaybı hazmetmek için duyguları yeniden yaşamamız ve o acıyı etraflica ele almamız gerekir; sadece hatırlamak yetmez. Kendinizi o duygulara ne kadar çok açarsanız ilerde aklınıza geldikçe sizi acıtma olasılıkları o kadar düşük olur. Bu elbette bir daha asla o duyguları hissetmeyeceğiniz anlamına gelmiyor; fakat sizin üzerinizdeki etkisini azaltabilir, güçlü bir duygu dalgası geldiğinde

günlük yaşamınızı sekteye uğratmasını engelleyebilirsiniz. Bunu yapmazsanız bu duygular ya düşüncelerinizde ya da davranış tarzınızda kendini göstermeyi sürdürür. Çoğu insan hayatında bir kez bile düzenli ve yapısal bir yas çalışması yapmamış olabilir, bu yüzden şimdi size kullanabileceğiniz bazı alıştırmalar vereceğim. Örneğin:

1. *Günlük tutun.* Günlük tutmanın pek çok faydası vardır. Seveceğiniz bir günlük bulun ve her gün belli bir zaman ayırıp duygularınızı yazın. Nasıl söylediğinize ya da nasıl söylemeniz gerektiğine aldırmayın, sadece mutlaka duygularınızı yazmış olun. Bazıları bunu bilgisayarda yaparsa daha rahat eder ve günlüğünü bilgisayarda tuttuğu bir dosyaya kaydeder. Bazıları ise elle yazmayı sever. Sizce hangisi uygunsa onu seçin. Bunlar içinizi döktüğünüz yazılar olacak. Bazı hastalarım günlük tutmayı istemezler; çünkü başka birinin eline geçmesinden korkarlar.

Bazı hastalarım çocukken günlük tuttıklarını fakat ebeveyni okuduğu için özel duygularının açığa çıktığını, bundan utanç duyduklarını ya da başkalarını rahatsız edecek bazı gerçekleri yazdıkları için başlarının derde girdiğini anlattı. Bunu anlıyorum ama unutmayın, duygularınızı yazdıktan sonra yazdığınız kağıdı atabilir ya da dosyayı silebilirsiniz. Hatta o eski duyguları sisteminizden çıkardığınız için bir tören bile düzenleyebilir, onları törenle yakabilir ya da atabilirsiniz.

Günlük tutmayı istemeyen Sally şöyle açıklıyordu; "Ben bir yazarım. Sürekli bilgisayar başında bir şeyler yazan biriyim. Bir de günlük yazmaya vakit ayırmak bana zor gelmişti. Fakat bir şekilde yazmaya başladığımda içimdekileri attığımı, bana çok faydalı olduğunu gördüm; yazarlık mesleğimde yaptıklarımdan çok farklı bir şeydi. Ayrıca günlüğümü yazarken kendimi hiçbir sınırlamaya tabi tutmadım; nasıl görüldüğü, nasıl yazdığım önemli değildi. İçimden nasıl geliyorsa öyle yazdım ve kendimi

çok iyi hissettim. Bazen hala içime geçmiş olan bir duyguyu kağıda döküyorum ve bunun bana çok faydası oluyor."

2. *Acınızla birlikte bir süre oturun.* Her seferinde on beş dakika ile yarım saat arası bir yere oturun ve sadece hissedin. Daha uzun süre dayanabiliyorsanız biraz daha kalın. Zor olduğunu biliyorum. Hepimizin hayatı yoğun, sürekli hareket halindeyiz; ama duygularınızın su yüzüne çıkması için sistemli ve sessiz bir zamana ihtiyacınız var. Hisler yüzeye çıktığında onlardan kaçmayın, tam tersini yapıp onlarla oturun. Sizi öldürmezler; sadece orada dururlar, o kadar. Onları yaşarken nefes alın, onlar hakkında yazın, bırakın ortaya çıksınlar. Bunu yapmayı öğrenmemiz çok önemli, çünkü çoğumuz kötü duyguların geldiğini fark ettiğimizde ya onları kovarız ya da uyuştururuz. Bu alıştırmaya haftada birkaç kez zaman ayırırsanız o duyguların işlenmesini daha da hızlandırabilirsiniz.

Mark öylece oturup eski duyguları hissetmeye itiraz ediyordu; ama bunu yaptıktan sonra çok faydalı olduğunu gördü. Şöyle diyordu; "Bunu yapabileceğimi hiç sanmıyordum. Evde iki bebeğimiz ve gürültücü ergenlerimiz var; her taraf oyuncak dolu ve yapacak binlerce işim var. Öylece oturur kalırsam aklımdan yapmam gereken tüm işleri geçirmeye başlar ve daha da endişeli olurum. Ben bir tür "eylem" adamıyım, yani her zaman hareket halinde olmam gerek. Fakat yine de gece, evin sessizleştiği bir saatte bunu denedim ve bir duygu seline kapılıp ağlamaya başlayınca çok şaşırdım. Önceki ilişkimle ilgili ne kadar çok duygu saklamışım meğer. Şimdi bunun bana faydası olacağını biliyorum, bu sayede kendimle daha çok temas kurabiliyorum."

3. *O ilişkideki acı ve düş kırıklıkları üzerine düşünün.* Bunu yapmak için kendinize ya da hayali bir kişiye mektup yazarak acı ve düş kırıklıklarınızı anlatın. Neyin yanlış gittiğini, nasıl yaralandığınızı, neden sürdüremediğinizi, kendinizi ve kendinize olan inancınızı nasıl kaybettiğinizi anlatın. Bunları düşünürken tüm o hüznün, öfke, kızgınlık, utanç, suçluluk ve düş kırıklıklarının su yüzüne çıkmasını bekleyin; böylece onları inceleyip hissedebilirsiniz.

Paula bunu yapmanın yaratıcı bir yolunu buldu: "Mi- ni-ben'e yazmaya karar verdim. Adını Mini koyduğum içimdeki çocuğa mektuplar yazıyordum. O berbat ilişkinin içindeyken nasıl

hissettiğini soruyor, derinlerdeki duyguları hakkında konuşmasını istiyordum. Onu kurtarmak daha kolaydı; çünkü onu minik biri gibi hayal ediyordum ve geç saatlere kadar yatağa gitmemesine de sesimi çıkarmıyordum! Ben ve Mini çok güzel sohbetlerde bulunduk. Her nasılsa içime attığım şeyleri böyle çıkarabiliyorum, bu yöntem bana yardımcı oluyor; ayrıca küçük Mini'mi de seviyorum, bunun bana faydası oluyor! Onunla empati kurabiliyorum."

4. *Kafanızdaki ideal aşk ilişkisini yazın.* Bu alıştırma hem içinizi ümitle doldurabilir hem de ne isteyip neye layık olduğunuzu görmenizi sağlar. Sizce ideal bir aşk ilişkisi nasıl olmalıdır? Eşiniz ya da sevgilinizin nasıl bir iç dünyası olmasını istersiniz? "Ben asla böyle bir birini bulamam." yokuşundan aşağı yuvarlandığınızı hissederseniz her şeyden önce toparlanmak için zaman ihtiyacınız olduğunu kendinize hatırlatın; sonra ise evet, elbette bulabilirsiniz. Boşanmanın hemen arkasından insanlar genelde bir daha asla kimseyle birlikte olmayacaklarını söylerler. Fakat boşanmaya uyum sağlama ve travma çalışmalarından sonra genelde farklı hissederler.

Bu çalışmalardan çok şey öğrenen Ken şöyle bir değerlendirme yapıyor; "Evet, başlangıçta bu çok hoş bir şeydi, kusursuz kadını hayal etmek yani... Ama yazdıklarına bakınca bazı ışıklar sönmeye başladı. Ben sadece güzelliğe, sekse yani hep yanlış şeylere odaklanıyordum, o kadının ne kadar sevgi dolu ve iyi bir insan olabileceğine dair tek söz etmemiştim. Yazdıklarımda ayrıca kendimde de nar- sist özellikler gördüm, kadının sadece benim için yapacaklarına dair pek çok şey yazmıştım. Ayıp! Bu beni korkuttu. Bunu baştan aldım ve bir kadınla bağ kurduğumda gerçekten ne istediğime ve neye ihtiyacım olduğunu hissetmeye çalıştım. Galiba biriyle çıkmaya başlarsam bunun bana faydası olacak. Meğer eskiden güzellik ve seks arayan o tipik erkeklerden biriymişim, insanın kendini öğrenmesi için bazen böyle zorluklar yaşaması gerekiyor demek ki!"

5. *Bu ilişkide yitirdiğiniz taraflarınızı düşünün.* Bir narsistle bir araya geldiğinizde kendinizden bir parça kaybedersiniz, çünkü hep onun benliğini beslemek zorunda kalmışsınız- dır. Zevk aldığınız hobileri veya etkinlikleri ya da sevdiğiniz müzikleri

birakmışsmızdır. O narsist ilişki ve gelen taleplerle birlikte yaratıcı benliğinizin hangi parçalarını yitirdiniz?

Stacy bana şunları anlattı; "Başkalarıyla ilgilenmek üzere öyle eğitilmişim ki sonunda annem gibi terapist oldum. Ailedeki görevim herkesle ilgilenmekti. Evlendiğimde doğruca narsist kocamın bakımını üstlendim, ta ki canıma tak etti diyene kadar. Şimdi boşanmış biriyim ve hayatımda ilk defa gerçekte kim olduğumu düşünmek zorundayım. İlk işim bir rock grubuna girip müzik yeteneğimi geliştirmek oldu. Vay canına, ne eğlenceliymiş! Daha önce dışa vurulmamış öyle çok yaratıcı yönüm varmış ki! Şimdi hepsini görüyorum. O yıllar içinde kendimden bu kadar çok şey yitirmek üzücü ama şimdi arayı kapatıyorum. Ve buna bayılıyorum!"

6. *Göz hareketiyle hissizleştirme işlemi.* Bir terapist olarak göz hareketiyle hissizleştirme işleminin (EMDR) hayranlarından biriyim. Bu travma tedavisi, hızlı göz hareketleri tekniğini kullanır. Dipte gömülü duygularınızın tümünü birden işleyip onlara karşı hassasiyetinizi köreltir. EMDR çok etkilidir, ama eğitimli bir terapistle beraber yapılmalıdır.

EMDR'nin nasıl işlediğini ilk duyduğumda biraz kuşku duymuştum ama bu tekniğin travma sonrası stres bozukluğu olan savaş gazilerinde başarılı olduğu kanıtlanmıştı. Farklı travma sorunları olan hastalarımın yaptığım terapilerde neredeyse haftada bir bu tekniği kullanıyorum. Bu teknik hakkında daha fazla bilgi almak istiyorsanız EMDR web sitesi emdria.org'a girebilirsiniz. Bu siteden ayrıca bulunduğunuz bölgede EMDR eğitimli terapist bulmak için de faydalanabilirsiniz.

7. *Psikoterapi*. Yas ve travma çalışmalarınızda size destek olması için tecrübeli bir terapist bulmanızı kesinlikle öneririm. Bu alıştırmaları kendi kendinize yapabilecek olsanız da, narsizmin yaralayıcı etkilerini anlayan ve beş adımlı toparlanma modelini uygularken size kılavuzluk edecek bir terapist bulmanız çok faydalı olacaktır.

8. *Film izlemek*. Bazı hastalarımın duyguları o kadar derine gömülü ki ulaşamaz gibi görünür. Bazen film izlemek, insanların erişmesi gereken duyguları tetikler. Kitabın sonundaki "Film Terapisi" bölümünde bir dizi film ismi göreceksiniz. Duygularınız uyuşmuş gibiyse sinema filmleri yasınızı ve diğer duygularınızı tekrar su yüzüne çıkarmanıza yarayabilir.

İkinci Adım: Psikolojik Kopuş

İnsanlar olgunlaştıkça anne babasından kopar ve tam bir yetişkin, ayrı bir birey olarak hayatına devam eder. Psikoloji külliyatı bu kopuş/bireyleşme sürecini farklılaşma olarak tarif eder. Bu dahili sürecin coğrafi ya da fiziksel kopuşla hiçbir ilgisi yoktur. Gelişiminizin bu aşamasını tamamladıktan sonra duygusal tepkiselliğin içine çekilmek

yerine aile dinamiklerinin dışına çıkarsınız. Aileden kopuşumuzda oradaki rolünüzü tamamlamışsınız ve sahici benliğine dönüşüyorsunuz demektir.

Narsist bir ebeveyn tarafından yetiştirilmişseniz ya da narsist bir aileden geliyorsanız onların ördüğü o boğucu ağ ya da ihmal yüzünden bu sağlıklı kopuşu/bireyleşmeyi başaramamış olabilirsiniz. Bazı narsist ebeveynler sizi kah girdaplarına çekerler kah yok sayarlar, bu iki uç arasında gı ıp gelirler. Bu şekilde yetiştirilirken içselleştirdiğiniz Ben yeterince iyi değilim." ya da "Sevilmeye değer biri değilim, mesajlarını da hala taşıyor olabilirsiniz.

Aynı dmanukler, narsistle yakın ilişkiye girildiğinde de geçerlidir. Onun ördüğü ağın, çarpık gerçekliğinin içine çekilir, sağlam bir benlik duygusundan yoksun kalırsınız Bu bana Jordan ve Margaret Paul tarafından yazılan *Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You?* (Senin Tarafından Sevilmek için Kendimden Vazgeçmek Zorunda mıyım?) adlı kitabı hatırlatıyor. Negatif mesajlar içselleştirmiş olabilirsiniz, ama bunlardan kurtulacak ve kendi gerçekliğinizi bulacaksınız. Şimdi bunun nasıl yapıldığına bakalım:

Narsist eski eşiniz Şimdi günlüğünüze şunları size şöyle derdi... yazıyorsunuz...

Tembel ve salaksın. Üretkenliğinizi gösteren şeyler.
Zekanızı kullanarak kazandığınız başarılar.

Çekici değilsin. Dış görünüşünüzle ilgili sevdiğiniz şeyler. Yıllar içinde hangi iltifatları aldığınızı düşünün.

Seni kimse
sevmeyecek.

Bu dünyanın birçok insanla dolu
olduğunu ve siz hazır olduğunuz
da uygun biriyle tanışacağınızı kendinize
hatırlatın.

Yeterince iyi
değilsin.

İyi becerdiğiniz ve gurur duydu-
ğunuz kişisel nitelikleriniz; örne
ğin karakteriniz, değer sisteminiz ve
dürüstlüğünüz

Duyguların yanlış. Ne hissediyorsanız onu hissed-

iyorsunuzdur ve buna hakkınız da var.
Duyguların beyinlerinin olmadığını
hatırlayın. Duygularınıza tekrar
güvenmeyi öğreniyorsunuz.

Bunlar içselleştirilmiş ama narsistten ayrılırken ya da boşanırken
söküp atmamız gereken mesajlardır. Eski sevgili ya da eşinizin size
verdiği bu negatif mesajlardan kurtulmak için bu alıştırmayı yapın.

Bu adımda eşinizin ya da sevgilinizin çarpık dünyasını terk
ediyor ve kendi gerçekliğinize dönüyorsunuz; kendinizi bu
ilişkinin dışında yeniden tanımlıyorsunuz. Kendinizi geri
kazanıyorsunuz. Sadece siz kendinizi tanımlayabilirsiniz.
Başkalarından geri bildirimler almak istiyorsanız sizin
menfaatleriniz için dürüst ve adil geri bildirimler verecek birini
seçin. Kısacası, bir narsistten sizi tanımlamasını istemeyin. Aksi
halde, onların kendilerine duyduğu nefreti sırtlanıp dönersiniz.

Stephanie boşandıktan sonra kendinin farkına nasıl vardığını
anlattı: "Eski kocam Ben, hangi konuda olursa olsun sürekli benim
kusurlu olduğumu söylüyordu. Çok şişmandım, evi temiz
tutamıyordum, çamaşırları zamanında yıkamıyordum, markette
fazla para harcıyordum,

çocukları doğru beslemiyordum falan filan. Boşandıktan sonra terapiye başladım ve öz saygımı kazanmak için çalışmalar yaptım. O negatif mesajları tek tek düşünüp geçersiz kıldım. Yaptıklarına değil, kim olduğuma bakmaya başlayınca bende de bir şeyler değişmeye başladı. Eski kocam Ben, insanın "nasıl biri olduğuyla" değil, "neler yapabildiğiyle" ilgiliydi. Ben de bunun içine çekilmiştim. Şimdi kendime değer veriyorum. Ne kadar iyi bir anne olduğum, çocuklarımla ne kadar iyi anlaştığım ve onları ne kadar iyi yetiştirdiğim gibi maddeleri listeme ekliyorum. Beni seven iyi arkadaşlar edindim. İyileşme süreci henüz bitmedi, biliyorum ama şimdiden kendimi görmeye ve sevmeye başladım."

Üçüncü Adım: Sahici Benliğinizi Geri Kazanmak

Travmayı üzerinizden attığınıza, yas ve kopuş çalışmalarını da yaptığınıza göre sahici benliğinizi inşa etmeye hazırsınız demektir. Önceki ilişkinizde muhtemelen yıkıldınız ve yeniden inşa edilmeniz, cıllanmanız ve muhtemelen yeniden ayarlanmanız gerekiyor. Sahici benliğinizi bulmak için kazı çalışmaları yaptığınızı hissedebilirsiniz. Şu soruyu soruyor olabilirsiniz: "Gerçekten ben kimim?" Belki de şöyle diyorsunuz, "Bunu nasıl yapacağım konusunda en ufak bir fikrim yok." İşte bu kazı ve rötuş çalışmalarında size yardımcı olacak birkaç alıştırma. Sonuca ulaşacaksınız, söz veriyorum!

1. "Ben" listesi. "Ben şuyum, Ben buyum" gibi bir listeyle başlayabilirsiniz. Defterde temiz bir sayfa açın ve "Ben" ile başlayarak cümleler kurun. Önce basit, açıkça görülenlerle başlayın. Örneğin: *Ben bir kadınum. Ben bir erkeğim. Ben bir*

anneyim. Ben bir babayım. Ben kırk altı yaşındayım. Ben Chicago'da yaşıyorum. Ben bir grafik tasarımcısıyım. Sonra bunu derinleştirip karakter özelliklerinize geçin. Örneğin: Ben dürüst bir insanım. Ben empatik bir ebeveynim. Ben sözüne sadık biriyim. Ben enerji dolu bir çalışanım. Ben iyi bir insanım. Düşünce ve duygularınız tükenene kadar yazmaya devam edin.

Bunun terapideki hastalarımın çok yardımcı olduğunu gördüm. Listeye yeni maddeler ekledikçe kendi içlerinde de birçok şeye temas ediyorlar. Bunda zorlananlar ve "Yazacak bir şey yok, bomboşum ben." diyenler bile eninde sonunda bu kazıdan altın, gümüş benzeri birçok şey çıkarmayı başarıyor. Sonra da bu madenleri parlatıyoruz!

2. *Sizin kolajınız.* Farklı yönlerinizi temsil eden fotoğraflardan bir kolaj yapın. Dergilerden resimler kesin, internetten görseller indirin. Karakterinizi yansıtan, sizin için önemli şeyleri gösteren, kim olduğunuzu anlatabilen fotoğraflar arayıp bulun. Google'a bakıp gerçek sizi gösteren, sizden özellikler taşıyan görseller bulun. Sonra da bunları bir araya getirip kolaj yaparak *sizi* anlatan sanat eserinizi oluşturun!

3. *Değer sisteminiz.* Hayatta en değer verdiğiniz şeylerin listesini yapın. Yaşamınızı anlamlı ve önemli kılan şeyler nelerdir? Size derin bir içsel doygunluk hissettiren şey nedir?

4. *İlgi alanlarınız.* Size özel ilgi alanlarınız nelerdir? Bunların listesini çıkarın.

5. *Yetenekler.* Hepimizin kendine özgü yetenekleri vardır. Bir süredir kullanmıyor olsanız bile sizinkileri yazın. Resim, müzik, spor alanında doğal bir yeteneğiniz olabilir. Yeteneklerinizi bir mesleğe veya hobiye dönüştürmek,

yaratıcı taraflarınızın etkinleşmesini sağlamak zaman alabilir.

6. *Tutkular.* Tutku ile yetenek bazen aynı şey olsa da birbirinden farklı da olabilir. Tutkularınızın listesini çıkarın.

7. *Sağlık.* Toparlanmalarının ilk döneminde hastalarımın stres dolu o eski ilişkilerinde sağlıklarını ihmal ettiklerini gördüm. Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Fizik terapiye, diş hekimine gitmeniz, meme taraması ya da diğer tıbbi kontrolleri yaptırmanız gerekiyor mu? İyi besleniyor, düzgün bir şekilde dinlenip egzersiz yapıyor musunuz? Artık fiziksel sağlığınıza ilgilenme zamanı.

Sahici benliğinizi bulmanıza az kaldığını umuyorum. Bu süregiden bir yolculuktur; bu yüzden durmayın, devam edin. Kendinize ne kadar yaklaşırsanız Frank Sinat- ra'nın sözünü ettiği başarıya da o kadar yaklaşırsınız. "En iyi intikam büyük bir başarı kazanmaktır!" Ama burada ne yaptığınızdan değil, kim olduğunuzdan söz ediyorum. Milyonlarca dolar kazanmak zorunda değilsiniz; ama milyonlar sizinmişçesine mutlu hissedin.

Dördüncü Adım: Toparlanırken Eski Eşinizle Uğraşmak

Artık eski eşinizdeki bozukluğu kabul ettiğinize ve travmanız üzerinde çalışmaya başladığınıza göre, sahici benliğinizi de inşa ediyorsunuz demektir. İçerden değiştiniz. Bunu hissedebilirsiniz. Eşinize daha farklı davranmaya başlayacaksınız. Eskiden kolayca tetiklenip kendinizi kaybederdiniz. Muhtemelen mesajları içselleştirmiştiniz; kendinizi suçlamış, bir şeyleri düzeltmeye çalışmış ya da sadece kötü hissetmiştiniz.

Şimdi ise bir bütünsünüz, ayaklarınız yere basıyor. Savunma kalkanlarınız güçlü, manipülasyona o kadar yatkın biri değilsiniz. Net sınırlar çizerek ve net iletişim yaparak güç kazandınız.

Bu adımda, sahici benliğinizi terk etmeden orada kalmaya ve tepki vermemeye çalışacaksınız. Neye ihtiyacınız olduğunu ve çocuklarınız için en doğrusunun ne olduğunu net bir şekilde belirleyip o noktadan ayrılmayın. Eski eşinizin tetiklediği yanlış suçluluk duygularından uzak durun. Duygularınız neyse odur, kendinize güvenmeyi öğrenin.

Eski eşi onu eleştirdiğinde Karen eskiden kolayca tetikleniyordu. Yakın zamanlarda bu adımı çalışırken yaşadıklarım şöyle anlattı: "Oğlumun okulundaki veli toplantısına yeni geldim. Eski eşim de oradaydı. Genelde öğretmene çocuğuyla ilgili bir şey söylemek yerine kendini över. Ayrıca beni ebeveyn olarak mutlaka kötü duruma düşürecek inanılmaz yöntemleri vardır. Ama bu kez farklıydı. Öğretmen oğlumuzun sosyal becerilerinin gelişmesi için bir spor ya da açık hava etkinliğine katılmasını önermişti. Eski eşimse elbette konuyu paraya getirdi; nafakadan, boşanmanın masraflarından söz etti ve olayı benim hatamış gibi göstermeye çalıştı; güya benim yüzümden oğluma para ayıramamıştık. Bense sakince sözünü bitirmesini bekledim, gülümsedim ve bu şahane öneri için öğretmene teşekkür ettim. Oğlumuz için öğretmeniyle bu konu üzerinde çalışmayı çok istediğimi söyledim. Bu, eski "ben"den çok farklıydı; eski ben olsa eve dönüp kocamın yaptıkları yüzünden üç gün ağlardım. Bu kez sadece gözlerimi devirdim, bir ebeveyn olarak yapmam gerekenleri yaptım ve kendimi çok iyi hissettim."

Sezgilerinizi dikkatle dinlemeniz de bu adımın önemli bir bölümünü oluşturur. İyi dinlerseniz derinlerinizde bir şeyler hissedebilirsiniz, bedeniniz size bazı işaretler verir. İç sesimizi dinlemediğimiz zaman hatalar yaparız. Sezgilerinizin size gönderdiği sinyallere dikkat edin.

John eski karısı tarafından manipüle edilmeye alışmıştı. Kendi hislerini anlayıp dinlemesi ve eski karısına karşı sınırlar

koyabilmesi uzun zaman aldı. Zayıf taraflarının karısı tarafından nasıl kullanıldığını zamanla fark etmeye başladı. Alaycı bir şekilde başladığı konuşmasında şöyle diyordu. Bu kadın bana neyi, nasıl yaptıracağını biliyordu! Beni sürekli manipüle ediyordu ve bunu dişiliğini ya da bebek gibi hareketler kullanarak yapıyordu ve beni ele geçiriyordu. Aslında bunu bilmiyor değildim, ama istediğini yapmazsam kendimi suçlu hissediyordum. Ama sonra kafamdaki o düğmeyi kapatmayı öğrendim! Ve gerçekten özgür hissettim. Şimdi sadece acil durum sinyallerini duyuyorum. Sezgilerimi dinliyorum ve onlar beni doğru yöne gönderiyor."

Dördüncü adım epey dikkat ve alıştırma gerektirir. İçerideki değişiminiz devam ederken eski eşinize daha farklı bir tavır takınacaksınız. Hala tetiklendiğinizi veya tökezlediğinizi hissediyorsanız geri dönüp önceki adımlarla ilgili daha çok yas ve travma alıştırmaları yapın. Tetiklenmeniz demek, travmanın tamamını henüz söküp atamamışsınız demektir. Mühim değil. Zaman alacak. Bu bir yolculuk, bir süreç.

Beşinci Adım: Çarpık Sevgi Mirasından Kurtulmak

Beşinci Adım hayatınızdaki çarpık sevgi mirasında kurtulmaktır. Bu adım daha parlak bir geleceği şekillendirmenize yardımcı olur ve iyileşme sürecinizin bir parçasıdır. Beşinci Adım'a kendinizle, arkadaşlarınızla, ailenizle, müstakbel aşk ilişkilerinizle ve çocuklarınızla ilişkileriniz açısından bakacağız.

RAHAT BİR ŞEKİLDE KENDİNİZLE

BAŞ BAŞA KALIN

Toparlanma çalışmaları yapmak ve kendinizle huzurlu bir ilişki kurabilmek için yeni bir ilişkiye atlamadan önce bir süre kendi başınıza kalmanız çok önemlidir. Birileriyle çıkmaya başlamak size çekici gelebilir, ama kendinize biraz zaman tanıyın. Daha

önce yalnız kalmamışsanız kendi kendinizle vakit geçirmenin size çok faydası olacaktır. Bir süre kendi kendinizin sevgilisi olun. Yalnızlık hissederseniz aile ve dostlarınızda teselli bulun; destek gruplarına ya da ilginizi çeken etkinliklere katılın. Birileriyle tanış- ma-buluşma sitelerinin size pek faydası olmaz. Eski "siz"i yeni ilişkilere de taşırsanız aynı yaralayıcı modeli tekrarlama riskine girersiniz.

Jerry hayatı boyunca bir kez bile yalnız kalmadığını anlatıyordu. Ebeveynleriyle birlikte yaşadığı evden ayrılıp o sıralar çıktığı kızla evlenmişti. "Boşandığımda ormanda kaybolmuş çocuk gibi hissettim! Bu tuhaf yalnızlığı hissetmekle kalmadım, kendimle nasıl baş başa kalacağımı bilmediğimi gördüm. Eski karımın yörüngesinde olmaya, onun istediklerini yapmaya o kadar alışmıştım ki, kendimin ne istediğini düşünmeye vakit bulamamıştım. Şimdi artık büyürken narsist annemle nasıl yaşadıysam yine öyle yaşadığımı anlıyorum. Tanışma sitelerine atlamak çok cazipti -tıpkı şekerçi dükkanı gibiydi- oradan beni çağırıyorlar gibiydi. Yapmamam gerektiğini biliyordum, ama hoş bir kadın bana cevap verip buluşmak istediğinde dayanamadım. Terapistim bu buluşmayı sıradan bir buluşma gibi görmem gerektiğini söyleyip beni uyarmıştı, ben de sakıncası olmadığını düşünüp buluştum. Fakat birden kendimi ciddi bir ilişkinin ortasında buldum ve ne iyileşmeye ne de kendimi bulmaya vakit ayıramamıştım. Ve elbette şaşırtıcı gelmeyecektir size, ama bu kadında narsist özellikler olduğunu görmeye başladım. Aynı modeli tekrarlamıştım; başıma gelen onca şeyden sonra bunu nasıl yaptığıma inanmıyordum. Şimdi ise kendi kendimle baş başa kalma çalışmaları yapıyorum. Zor ama yapıyorum ve gerçekten de faydasını görüyorum."

YENİ AŞK İLİŞKİLERİ

Yeni biriyle çıkmak için kendinize ne zaman izin vereceğinizi merak ediyor olabilirsiniz. Cevabı basit: Eş-bağımlılık durumunu hallettiğiniz zaman. Şöyle açıklayayım:

Bağımlıysanız eski eşinize sırtınızı dayamış ve sizinle ilgili kararları ona aldırmissiniz demektir. Bağımlılığınız parasal konularda olabilir ya da belki de sadece idareyi ona bıraktınız. Ona uymaya mecbur kaldınız, aksi halde kavgaya ve çatışmaya yaşayacaktınız.

Bir bağımlıya eşlik ediyorsanız yani eş-bağımlıysanız kendinizle ilgilenmeme pahasına bir başkasının bakımına kendinizi vermişsiniz demektir.

Artık hedefiniz bağımsız bir ilişki için adım atmaktır. Bu, siz ve eşinizin (ya da sevgilinizin) dengeli bir alışveriş içinde olduğu ilişki demektir. Burada karşılıklılık ilkesi çalışır. Bazı günler bakımı siz üstlenirsiniz, bazı günler ise eşiniz. Bu şekilde birbirinizle paslaşarak ilişkinize devam edersiniz. Birbirinize sırtınızı yaslayabileceğiniz! bilirsiniz.

BİRBİRİNE BAĞLI, SAĞLIKLI İLİŞKİLER

Yeni biriyle buluştuğunuzda 2. Bölüm'e dönün ve sağlıklı ilişki kontrol listesini gözden geçirin. İlişkilerin ilk safhalarındaki La-La-Land sizi kandırabilir. Gireceğiniz her ilişkiye zaman tanıyın; o kişinin gerçekte nasıl biri olduğuna, kendisiyle birlikte ne gibi gerçek meseleler getirebileceğine bakın. Elbette her zaman kurallara istisna olan durumlar vardır; herkes mutlaka çok hızlı evlenen ve hala mutlu bir şekilde evliliğini sürdüren birini tanıyordun Ama genel

kural ya da norm bu değildir. İkinci evliliklerin birincilere oranla boşanma oranları daha fazladır. Ben size dikkatli olmanızı öneririm. Bir başka sağlıklı ilişkiye girmemeye özen gösterin. Bir kere yanlış yapmışsanız ikinci kere de yapmaya yatkın olabilirsiniz.

Biriyle çıkmaya başladığınızda kendinize soracağınız en iyi iki soru şudur: "Bu kişi benim içimdeki en iyiyi dışarı çıkarmamı sağlıyor mu?" ve "Bu insanın yanında kendimi nasıl hissediyorum?" Burada eski eşinizle ilişkinizde olduğu gibi o kişinin sizden hoşlanıp hoşlanmadığına veya o kişinin sizden hoşlanması için ne yapıp ne yapmayacağınıza değil, sizin kendinizin onunlayken nasıl hissettiğinize odaklanıyorsunuz.

Bu kendinizi suçlama, kendinizden kuşku duyma konusunu düşünmeniz için de iyi bir zamandır. Artık ikisi de azaldı mı? Sezgilerinize ve içgüdülerinize güveniyor musunuz? Kendinize ve duygularınıza inanıyor musunuz?

Dostlarınızı ve tanıdıklarınızı gözden geçirin. Artık narsizmin ne olduğunu biliyorsunuz, belki de bir bakacaksınız çevrenize de narsist insanları toplamışsınız; o zaman arkanıza bakmadan onlardan uzaklaşmak isteyebilirsiniz. Bir arınma zamanına ihtiyaç duyabilirsiniz, yeni ve daha anlamlı ilişkiler kurmaya zaman ayırabilirsiniz. Buna karar verirken arkadaşlarınızla karşılıklılık ilkesine dayanan ilişkilerinizi gözden geçirin. Aşk ilişkileri için verdiğimiz listeyi burada da kullanabilirsiniz. Arkadaşlarınızla ilişkinizde sınır koyuyor musunuz ve arkadaşlarınız buna saygı duyuyor mu? Arkadaşlarınız rekabetçi mi? Gerçek sizi takdir etme konusunda sorun yaşıyorlar mı? Sizinle bağ kurabiliyorlar mı, size karşı empatileri var mı ve başarılarınıza seviniyorlar mı? Hayatınıza anlam katan insanları çevrenizde toplamak istersiniz, duygusal enerjinizi emen insanları değil.

Oluruna bırakmak, zor ve üzücü bir süreçtir. Bunu hızlıca yapmaya veya yas çalışmalarınızı bitirmeden yapma

ya çalışmayın. Fakat iyileşme yolunuzun önünde duran ve zehir saçan bireyler varsa onları arkada bırakmanız iyi bir şeydir.

ÇOCUKLARINIZ

Toparlanma sürecinizde ilerlerken çocuklarınızın da nar- sist eski eşinizle daha iyi baş etmesine yardımcı olabileceksiniz. Siz o insanı asıl şimdi keşfedebilirsiniz, ama çocuklarınız bunu yapamaz. Siz ise çocuklarınıza çok şey verebilirsiniz. Onlara gerçek sevgiyi öğretebilirsiniz.

Ebeveynlik yolculuğu birçok sorumluluk getirir; bir sonraki bölümü yaralı çocuklarınıza yardımcı olmaya ayırdım.

EMPATİK EBEVEYNLİK: YARALI ÇOCUĞUNUZ

Cocuklarını seven bir ebeveyn olarak "çifte mesainiz" var. Narsizmin antitezi empatidir; yani çocuğunuzu iyileştirmenin ve korumanın yolu empati dolu ebeveynliktir. Sizin göreviniz, eski eşinizin narsist davranışlarının etkilerini tersine çevirmenizdir. Çocuklarınız sizin sorumluluğunuz altındayken onlarla geçirdiğiniz her anın kıymetini bilirsiniz; çünkü o anlar çocuklarınıza güven ve emniyet içinde olduklarını hissettirme fırsatıdır. Daha önce de söylediğim gibi, ebeveynlik çocukların başının üzerinde bir dam olmasını sağlamak, onlara giyecek ve yiyecek vermek değildir. Neyse ki iyileşme sürecinizde yaptığınız her şeyi sizi, çocuklarınızın ihtiyacı olan ebeveyn yapacak.

Yürümeyen bu evlilikten çıkmayı seçip bunu yapabildiğinizde bile çocuklarınızın her zaman bir narsist ebeveyninin olacağını bilmek elbette insana acı veriyor. Eski eşiniz çocuğunuzun umutlarını, düşlerini, neşesini, korkularını veya acısını kavrayabilecek biri değil.

Susan üzüntüyle şöyle anlatıyordu: "Kızımı öyle çok seviyorum ki onun doğmasını sağlayan bir evlilikten piş-

man olmam imkansız, ama narsist babasının sürekli verdiği zararlardan onu koruyamamak... İşte bu durum beni derinden yaralıyor."

Geoff bana şunları anlattığında sesindeki üzüntüyü şu an bile duyar gibiyim: "Velayet mücadelesi yaşarken eski eşimin tek kaygısının kötü görünmemek olduğuna yemin edebilirim. Dahası, sadece güzel görünmekle ilgileniyordu. Kızlarımıza dikkat eksikliği bozukluğu teşhisi konup ADD ilaçlarına başlatıldığında bile o bunu sorun etmedi. Bu teşhis onu hiç etkilemedi. Çocuklarımın psikiyatrist tarafından değerlendirilmesini istediğimde ise bambaşka bir hikaye ortaya çıktı; çocuklar anksiyete ve depresyon yaşıyorlardı. O ise bunu hiç üstüne alınmadı. Alınrsa kendisine yakışmayacağını düşünüyordu. Kızlarım için yardım bulmam çok güçleşmişti! Neredeyse kafamı duvarlara vuracaktım; mahkeme emri çıkarıp bu değerlendirmeyi yaptırabilmek için harcadığım paradan söz etmiyorum bile. Kendi işine gelmeyen hiçbir şeyi kabul etmiyordu. Burada kaybeden sadece çocuklar ve buna içim yanıyor."

Kendinizi iyileştirme sürecinde, eski eşinizin kişilik bozukluğu olduğunu ve bunun sizi etkilediğini kabul ettiğinizi ("O öyle biri, yapacak bir şey yok.") hatırlayın. Şimdi ise eski eşinizin ebeveynlik tarzındaki eksikleri anlayıp kabul edeceksiniz. Bu eksiklikleri kabul etmeniz demek, ayrı ayrı da olsa çocuklarınıza ebeveynlik yaparken eski eşinizin değişeceğini beklememeniz ya da ummamanız ("O sınırlı bir ebeveyn, değişmeyecek.") demektir. Onun yerine, siz kendi ebeveynlik tarzınıza odaklanın.

Empatik Ebeveynlik Nedir?

Empatik ebeveynlik sizin muhteşem bir ebeveyn olmanızı ve eski eşinizin narsizmine karşı en doğru savaşı vermenizi sağlar. Empatik bir ebeveyn olarak çocuğu

nuzun duygusal dünyasını kavrar ve ona her zaman bu yaklaşımla ebeveynlik yaparsınız. İçinde duygusal bir ağırlık taşıyan her türlü durumda yapmanız gereken ilk şey çocuğunuzun duygularını anlamak, kabul etmek ve değerli görmektir. Önce bunları yapar, sonra gerekirse başka bir adım atarsınız. Bunu alışkanlık haline getirdiğinizde çocuğunuz hem kulak verildiğini, görüldüğünü, tanındığını hissedecek hem de duygusal dünyanın neye benzediğini anlayacak ve orada kendi yolunu bulmayı öğrenecektir.

Bu, çocuğunuzun her zaman kendi istediğini yapacağı veya sizi manipüle etmesine izin vereceğiniz anlamına gelmez. Bunun anlamı yavrunuza tepki vermeden önce neler olup bittiğini anlamaya zaman ayırmanızdır. Buna zaman ayırdığınızda hem çocuğunuzun kendi duygularını anlamasını hem de davranışlarını yönetmesini daha kolay sağlarsınız. Yakın ilişkilerimizde hepimiz böyle olsun isteriz. Neden çocuğunuza sevgi dolu etkileşimi ta en baştan öğretmeyesiniz?

Bir çocuk kendisine kulak verildiğini hissettiğinde istekleri, arzuları ve ihtiyaçlarıyla ilgili bir şeyler yapmak daha kolaydır. Çocuklar onlara saygı duyduğunuzu hissederlerse sınırlarınıza ve kurallarınıza saygı duyma olasılıkları da artar. Böylece gelecekte kuracakları ilişkilerde ve kendi çocukları olduğunda onlara yardımcı olacak beceriler öğretmiş olursunuz. Bu zor dünyada empatinin her yerde olumlu bir fark yaratacağına inanıyorum. Neden böyle düşündüğümü anlatayım.

Otuz yıldan uzun bir süredir psikoterapi alanında çalışıyorum. Bu zaman zarfında yaşları üç ila seksen üç arasında değişen binlerce hasta ile görüştim. Hastalarım bana ilk geldiklerinde yaşları ve durumları ne olursa olsun, her şeyden önce kulak verilmek ve anlaşılmak istediklerini görüyorum. Hasta ile benim iyileştirici ve güven dolu bir bağlılık kurduğumuz temel tam da bu işte.



Bununla birlikte, insanlar terapistten yardım istediğinde hedefleri sadece bir başkasının onları anlaması değil. Asıl ihtiyaçları kendi kendilerini anlamak. Onları terapi almaya sevk eden meselelerle baş edebilmek için kendilerini anlamaya ihtiyaçları var. Onlarla konuşurken duygularını kabul ediyor ve değer veriyorum. Problemleri çözmeye çalışmadan önce duyguları çalışırız. Önce duyguları işler sonra problemleri çözeriz.

Ebeveynleri duygusal dünyalarını kavrayamadığında çocuklar kendi hislerine güvenmekte zorluk çekerler. Kendi hislerine güvenemediklerinde kendilerinden kuşku duyarlar, bu onları sakat bırakır. Narsist ebeveynleri olan ve bugün birer yetişkin olmuş çocukların yıllardır süren başlıca kaygısı çocukluklarında görülmemiş, kulak verilmemiş ve anlaşılmamış olmalarıdır.

Çocukluğunda babasının cinsel istismarına uğramış yetişkin bir hastam bana birkaç yıl önce şunları anlatmıştı: "Cinsel istismara uğramış olma dehşetiyle baş etmek başlı başına güç bir mesele ama şunu da söylemeliyim ki, narsist bir aile tarafından yetiştirilmek en az cinsel istismar kadar yaralayıcı. Bu durum benim gündelik yaşamımı etkiliyor. Ailemin narsizmi bana pek çok açıdan zarar verdi. Ben onların beni yerleştirdiği kalıba uygun olup olamadığıma göre tanımlanırdım, öyle ki kendimi tanımlamam hatta tanımam bile öğretilmedi.

Dış görünüşe ve servete odaklanan, insanlara oldukları kişi olmalarından dolayı değil, yaptığı işlerden dolayı değer veren kültürümüz yüzünden giderek daha narsist bir topluma dönüşüyoruz. Çocuklarımıza da oldukları halleriyle değil yaptıkları yüzünden değer verirsek yaşamaya değer hayatlar ve nitelikli ilişkiler kurmayı bilmeyen bir nesil yetiştirmiş olacağız. Onun yerine, kendilerini anlamalarına ve bu sağlam temel üzerine hayatlarını kurmalarına yardımcı olmalıyız ki böylece çocuklarımız güçlü, özenli ve iyi insanlar olsunlar.

Empatik Ebeveyn Olma Alıştırmaları

Çocuklarınızla empatik bağ kurmak demek, en başta onların ne hissettiğini anlamak demektir. Çocuklar hislerini davranış, sözcük ya da her ikisiyle birlikte ifade edebilirler. Önce basit aynalamalar yapabilirsin: "Seni dinliyorum şöyle dediğini anlıyorum." veya "Kızdığını hissediyorum, gel neye kızdığını

konuşalım." Böyle yapmadığımız zaman, doğru olmayan varsayımlarda bulunma ya da kendi duygularımızı çocuğumuza yansıtma riskine gireriz.

Gelin bazı örneklere bakalım:

Küçük kızınız kızgın çünkü onun istediği oyuncakçı/şekerlemeyi /kurabiyeyi veya onun önem verdiği bir şeyi almadınız. Tepkisini şu sözlerle dile getiriyor; "Senden nefret ediyorum!" O anda içinizden geldiği gibi bir cevap vererseniz şöyle öfkeli şeyler ağzınızdan çıkabilir; " Bir daha sakın böyle bir şey söylediğini duymayayım!" ya da anında ceza vermeye çalışır ve "Derhal odana git!" diyebilirsiniz. İçinizden geldiği gibi tepki vermek kızınıza kulak vermenizi engeller ve genelde durum daha kötüye gider. Onun yerine önce duyguya karşılık verin. Örneğin, şöyle diyebilirsiniz; "Tatlım benden nefret etmediğini biliyorum, ama kesinlikle çok kızgın görünüyorsun." Bu arada duygularına değer vermelisiniz, "Onun alamamanın seni çok kızdırdığını biliyorum ve anlıyorum. Bazen ben de bir şey alamadığımda çok sinirleniyorum; gel bunu biraz konuşalım." Bu biraz zaman ve enerjinizi alacaktır, ama buna değer. Kızınız kendisine kulak verildiğini bilince sakinleşecektir. İşte o zaman sınırlarınızı ve kuralları konuşabilirsiniz, ama bu tür duyguların normal olduğunu da ifade etmelisiniz. Empatik ebeveynlik daha çok zaman alır ama çocuğunuzla girdiğiniz sohbetleri daha iyi yerlere götürür.

Beşinci sınıfa giden çocuğunuz kızgın çünkü geceyi arkadaşında geçirmesine izin vermediniz. Duvarlara vura

rak, kapıları çarparak buna tepki veriyor. Yine ilk tepkiniz muhtemelen oğlunuza kızmak ve cezalandırılması gerektiğini düşünmektir. Bunu yapmayın. Duygularının üzerinde düşünmesine, onları tanımlamasına yardımcı olun. Şöyle diyebilirsiniz: "Galiba şu anda bunu yapamadığın için üzgünsün, hayal kırıklığına uğradın." Sonra da duygularına değer verin: "Bu duyguyu anlıyorum; hayal kırıklığı ve üzüntü hiç de hoş bir şey değil. Gerçekten çok zor." "Bu hafta pek üzüntülüydüm, çünkü işten çıkıp maçını izlemeye gelemedim." "Senin için çok zor, anlıyorum. Gel konuşup bunu bir dahaki sefere nasıl yapacağımızı belirleyelim."

Ergen çocuğunuz alışveriş merkezine gitmek istiyor, ama şu anda arabaya atlayıp oraya gidecek durumda değilsiniz. Size şöyle çarpıcı cümleler sarf ediyor: "Arkadaş edinmemi bile umursamıyorsun!" "Doğru, şu anda ilgilenmiyorum; şu anda ilgilendiğim tek şey faturaların ödenmesi." gibi beklenmedik bir cevap verme isteği duyar ama bunu bastırırsınız. Onun yerine şöyle dersiniz; "Gel, gerçekten ne hissettiğini ve neden böyle hissettiğini bir konuşalım." Ergenler küçük çocuklardan daha fazla şey anlatabilir. Belki düş kırıklığına uğradığını tespit eder ya da arkadaşlarının yanına gitmezse bir daha onu sevmeyeceklerinden korktuğunu anlatır. Bu duygulara değer vermeli ve onun duygularının sizin için ne kadar önemli olduğunu göstermelisiniz. Her sohbetin derinlerinde çeşitli duygular olduğunu unutmayın. Kızınızın yüzeyde gösterdiği istek ve duygularına değil, derinlerdeki duygularına saygı gösterirseniz, ona abartılı davrandığını söylemezseniz saygı duyulduğunu hissedecek ve karşılığında o da size daha çok saygı duyacaktır. Böylece bir sonraki ricasında onunla konuşarak nasıl daha iyi davranacağını bulmanız daha kolaylaşacaktır.

Bu sırayla (aynalamak, değer vermek ve empati göstermek) vereceğiniz basit karşılıklar her şeyi değiştirecektir. Birinci adımda yaşanan şeyin bağlamına aldırılmaz, duygu

lara odaklanırsınız. Bir yetişkin olarak siz de size kulak verilmesini ve duygularınızın değerli görülmesini istersiniz. Sizinle aynı fikirde olmayan insanlarla konuşabilirsiniz; ama sonunda en çok dikkat ettiğiniz şey, size saygı gösterilip gösterilmediğidir. En son ne zaman sinirlendiğinizi ve insanların nasıl farklı davrandığını düşünün. Duygularınızla gerçekten ilgilenen biri var mıydı? Kim size ne yapmanız gerektiğini söylemeye ya da probleminizi çözmeye çalıştı? Bazen insanlar siz bir şey anlattıktan sonra hemen ardından kendileri de bir hikaye anlatıp üste çıkarlar, ama bu arada sizinle empati kurduklarını düşünürler. Oysa siz sadece size kulak verilmesini istiyorsunuzdur. İnsanlar bize kulak verdiğinde gerçek olduğumuzu hissederiz.

En sevdiğim çocuk kitaplarından biri Margery VWilliams tarafından yazılan *The Velveteen Rabbit* yani Kadife Tavşan masalıdır. Kitapta oyuncak tavşan ile at sevgi ve gerçek olmak hakkında konuşurlar. At, tavşana şu tavsiyeyi verir:

Hepsi bir anda olmuyor... Yavaş yavaş dönüşüyorsun. Zaman alıyor. İşte bu yüzden kolayca kırılan ya da sert köşeli insanlar veya çok dikkatle korunması gerekenler bunu yaşayamıyor. Genelde sen gerçek haline geldiğinde tüylerinin çoğu dökülecek, gözlerin küçülecek, eklemlerin gevşek olacak ve dağınık görüneceksin. Ama bunların hiçbir önemi yok, çünkü bir gün artık gerçek olduğunda çirkin olamazsın ve sadece seni anlamayan insanlara çirkin görünebilirsin.¹

Empatik Ebeveynlik İçin Basit Araçlar

- Duyguyu tespit edin.
- O duyguya ayna tutun.
- O duyguya değer verin ve empati kurun.

- Bunları yapana kadar bağlamı bir kenara bırakın.
- Daha sonra bağlamı ele alın.

Bağlamda çocuğunuz veya bir başka için tehlike içeren bir şey olduğundan o bağlamı yok sayamayacağınızı da düşünebilirsiniz. Haklısınız. O tür durumlarda elbette daha farklı davranmalısınız. Önce tehlike içeren davranışı engellemelisiniz. Sonrasında empatik ebeveynlik sağlayan araçlarımızı kullanmaya başlayıp onu dinlemeli, dinlediğinizi onu aynayalarak göstermeli ve duygularına değer verdiğinizi ona göstermelisiniz. Bu yaklaşımı kullandığınızda çocuğunuza kendisini ya da başkasını yaralamasında bir mahsur olmadığı mesajını *vermiyorsunuz*. Siz sadece çocuğunuzun dünyasında neler olup bittiğini anlamaya ve o duyguyu tanıyıp yönetilmesine yardımcı olmaya çalışıyorsunuz.

Bu tarz ebeveynlik sizin için yeni bir şey ise, başlangıçta size doğal gelmeyecektir. Narsist bir ailede büyümüşseniz bu tarzı özellikle zor bulabilirsiniz. Vazgeçmeden çalışmaya devam edin, çünkü çocuğunuzun sizden bunu görmeye ihtiyacı var.

Çocuğuma Duygu Konusunu Nasıl Öğretebilirim?

Beş yaşındaki Jake, ilk terapi seansında odama koşarak girdi ve kendini kanepeye attı. Kızıl saçlı, pek ateşli, meraklı, tatlı bir cocuktu. Ona yeni "duygu doktoruyla" tanışacağı söylenmişti. Ona "duygu doktorlarının" ne yaptığını anlatırken beni muhteşem bir ilgiyle dinledi. Sonra ilk akıma gelen şeyi söyledi: "Odanız hoşuma gitti ama burada bir eksik var." Ona neyin eksik olduğunu sordum. "Televizyon nerede?" dedi. Ona burada duyguları konuşacağımızı

ama odada televizyon olsaydı konuşmalarımızın arasına gireceğini anlattım. Ben konuşurken bana bilgiç bilgiç bakıp şöyle dedi; "İşte onu diyorum!"

Bu büyümüş de küçülmüş, tatlı çocuğun samimiyeti çok hoşuma gitse de Jake'in anne ve babasının onu buraya getirme nedeninin aşırı yaramaz olması, evde ve okulda öfke nöbetleri geçirmesi olduğunu da biliyordum. Kimseyi dinlemiyor, söylenenleri yapmıyordu. Annesiyle babası ne yapacağını şaşırmıştı. Son derece kaygılı olmalarının yanı sıra çocuklarına kulak verme, duygularını ifade ettirme konusunda en ufak bir fikirleri de yoktu. Ağlamalar ve öfke nöbetleri hepsi birer işaretti. Çocuklar genelde hissettikleri duyguyu çözümleyemezler, hatta tanımlayamazlar bile. Ebeveynlerini de dinlemezler, çünkü onların kendilerini görmediğine ve kulak vermediğine inanırlar. Öfke nöbetleri, çocuğun yaşadığı bir meseleye ya da ebeveynlerinin iyi niyetli de olsa bazen yanlış tavır takınmalarına verdiği samimi bir tepkidir. Çocuğun ebeveyni narsist ise sorun zaten kesin budur.

Kültürümüz çocukların başarılarına ve bireysel niteliklerine değer verme tarzımızı etkiliyor; toplumumuzda bireyin başarılarına karakterinden daha fazla değer veriliyor. Hesap verebiliüğe ve hak sahipliğine önem verilmemesi, benlik çözülmesi istisna değil norm haline geldi. Görünmez ve işitilmez olduğunu hissetmek sağlıklı duygusal gelişimin önünü keser ve gerçek bir benlik duygusunun gelişmesini engeller. Çocuklar narsist ebeveynleri tarafından belli bir kalıba uymaya zorlanırlarsa, gerçek benliklerini yaşamalarına ve ifade etmelerine izin verilmezse, duygusal güdük ve hasarlı kalırlar. Büyüdüklerinde yaralı birer yetişkin olurlar. O halde "çifte mesaili" ebeveyn olarak sizin göreviniz çocuklarınızın duygularını tespit etmesine yardımcı olmaktır.

Çocuk terapisinde dört temel duyguyu ele alınız: Üzgün, mutlu, kızgın, korkmuş. Aynı şeyi siz de çocuklarınızla yapabilirsiniz. Bir duyguyu tarif edemedikleri zaman o duyguya bir isim vermeleri için onlara yardım edebilirsiniz, ama asla duygunun adını siz söylemeyin. Ayrıca ona çocuklar için uygun bir dille kendi duygularınızdan bahsederek örnek olabilirsiniz. Ben genelde ailelerin akşam oturup gün içinde olan olayları konuşmasını öneririm. "Bugün okulda neler oldu?" diye sormak yerine, "Anlatın bakalım, bugün okulda sizi kim kızdırdı?", "Sizi mutlu hissettiren neler oldu?"

"Aranızda bir şeyden korkan var mı?" gibi sorular sorabilirsiniz. Sohbeti başlatmak için ilk siz kendi duygularınızı anlatabilirsiniz. Çocuklar böyle alıştırmalar yaparak kendilerinde o duyguyu bulur ve daha kolay dile getirirler. Ben ailenin her akşam yemeğinde aynı sofraya oturup yemek yemeye öncelik vermesi gerektiğine inananlardanım; yemek sofrası bu tür sohbetler için iyi bir yerdir.

Çocukların duygularını tanımlamalarına yardımcı olan eğlenceli bir alıştırma da farklı duygularla ilgili hikayeler uydurmaktır. Bir hikaye kızgın ve öfkeli biriyle ilgili olsun. Sonra biri üzgün biriyle, sonra da korkmuş biriyle ilgili. Elbette diğer duygularla ilgili hikayeler de ekleyebilirsiniz. Hikayeyi anlatın ama duygunun adını söylemeyin. Hikayedeki kişinin ne hissettiğini çocuk tahmin etmelidir. Ayrıca farklı durumları ve duyguları konuşmak için çocuk kitaplarını da kullanabilirsiniz.

Çocukların empati kurmasına yardımcı olmak için aile arasında bir konudan söz ederken çocukların o kişinin hissettiklerini aynalamasını isteyebilirsiniz. Örneğin, Johnny okulda ona isim takıp alay eden birinden söz ediyor. Kız kardeşi Megan ise şöyle bir aynalama alıştırması yapabilir: "John o sana bunları söylerken eminim üzgün hissettin, çünkü duygularını incitti."

Küçük çocuklarla "suratlar" oyunu da oynayabilirsiniz. Herkes bir yüz ifadesini taklit eder ve ailenin geri kalanı o duygunun ne olduğunu anlamaya çalışır.

Bir başka oyun ise bir film seyrederken "duygu tahmin" oyunudur. Filmin sesini kapatırsınız, sadece yüzleri izlersiniz ve herkes aktörlerin yüz ifadelerinden hangi duyguda olduğunu tahmin etmeye çalışır.

Küçük çocuklara çok yardımcı olacak bir başka araç ise "duygu kartlarıdır". Bu kartta farklı birçok duyguyu resmeden suratlar vardır. Google'da ücretsiz indirilebilen duygu kartları diye ararsanız büyük ihtimalle bulabilirsiniz. Duygu kartlarının çıktısını alıp buzdolabına asabilirsiniz; böylece çocuğunuza duygularını ifade etme konusunda yardım etmek istediğinizde oradan kolayca yararlanabilirsiniz. Küçük çocuklar bile duygularına en çok benzeyen yüzleri seçebilirler. Çocuklar büyüdükçe duygularla ilgili söz dağarcıkları da genişleyecektir.

Duyguları Yönetmeyi Çocuğuma Nasıl Öğretirim?

Çocuklar duyguları tanımlamayı öğrendikten sonra onları nasıl yöneteceklerini de öğretmeliyiz. Duygular önce işleminden geçmeli, aksi halde geçip gitmezler. Çocuğunun öyle sessizce oturup duygularını içe atmasını kimse istemez. Baskılanmış duygular bağımlılıklara, depresyona ve diğer zihinsel sağlık bozulmalarına yol açar. Çocuğunuzun duyguları hakkında konuşmasına mutlaka yardımcı olmalısınız. O duygulara siz katılmıyor olabilirsiniz ama var olduklarını kabul etmelisiniz.

Çocukların duyguları yönetip işleminden geçirmesine yardımcı olacak bazı stratejiler şunlardır:

- Duygularına değer verdiğinizi anlatırken detaylara girin.

- Çocuklarınız küçükse duygularını resimle ifade etmelerini sağlayabilir, sonra da resim üzerinden konuşabilirsiniz.
- Bazen çocuklar sinirlendiğinde içlerindeki öfkeyi yastıklara vurarak, kum torbalarını yumruklayarak ya da fiziksel egzersiz yaparak çıkarmaları gerekir.
- Çocukları yürüyüşe çıkarın ve yürürken konuşurun. Bu her yaşta çocuğa yardımcı olur.
- Çocuğunuza birebir zaman ayırın. Birlikte resim yaparken, dondurma yerken, arabada giderken veya istediği başka bir şeyi yaparken çocuğunuzun duygularıyla ilgili sohbet edin.
- Çocuğunuzun duygularının normal olduğunu, rahatsızlık ve acı verse de duygularıyla bir süre öylece oturmalarının doğru bir şey olduğunu anlamalarına yardım edin. Bu önemlidir. Siz de onlarla birlikte oturarak destek verebilirsiniz.
- İnançlı aileler bazen duadan faydalanır. Duygularınızla otururken sabır duası edin, sevilen ve korunan biri olarak bunun normal olduğunu kabul edin.
- Çocuklarınızın aynı duyguyu hissedebilecekleri diğer durumları da tanımlayın ve sizin de bir yetişkin olarak aynı duyguları nasıl ele aldığınıza dair örnekler verin.
- Çocuklar küçükse onları kucağınıza alıp severken aynı zamanda neler hissettiklerini de konuşmak onları hem sakinleştirir hem de duygularını hissederken güvende olurlar.

Empati kurduğunuzda çocuğunuzun duygusal bütünlük ve sağlık kazanmasını sağlıyorsunuz.

Günümüzde çok şımartılmış, her şeye hakkı olduğunu düşünen çocuklar yetiştirdiğimize dair yaygın bir algı var.

Empatik ebeveynlik çocukları şımartmak, onları sürekli pamuklara sarmak ya da kötü kararların sonuçlarından onları kurtarmak demek değildir. Çocukları başına buyruk yetiştirmek hiç değildir. Ben sağlıklı bir ailede, net bir şekilde ebeveynler tarafından yönetilen hiyerarşik bir yapı olması gerektiğine kesinlikle inanıyorum. Böyle bir yapı kurulmazsa çocuklar kendilerini güven ve emniyette hissetmez. Patronun ebeveynleri olduğunu, onları güvende tutacağını ve dünya hakkında bilgileri ebeveynlerinden öğreneceklerini bilmeliler. Anlattıklarım çocuğunuzun en iyi arkadaşı olmanız veya çocuğunuzun kendi istekleri için sizi veya başkalarını manipüle etmesine izin vermeniz anlamına da gelmiyor. Burada anlatılmak istenen çocuklarınızın duygularına saygıyla yaklaşmanız, duygusal dünyaları hakkında onlara bir şeyler öğretmenizdir. Bunlar çocuğunuzun sağlıklı yetişkinlere dönüşmelerine yardımcı olacaktır.

Çocuklar duygularını ve davranışlarını yönetmeyi öğrendiklerinde gerçek hayatı da öğreneceklerdir. Bu onlara vurmanız, onları dövmeniz, utandırmanız veya aşağılamanız anlamına gelmez; itaatsizlik veya uygunsuz davranışlar sonucunda makul bedeller ödeyeceklerini göstermeniz anlamına gelir. Ebeveynlik yapmak demek kötü veya şiddet içeren davranışlar sergilemeden ve makul ölçülerin dışına taşan cezalar vermeden onlara iyi insan olmayı öğretmek, onlara kılavuzluk etmek demektir.

Çocuğuma Narsist Ebeveyni Hakkında Neler Söyleyebilirim?

Frans de VVaal'in *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society* kitabında da hatırlattığı gibi "Çocuklar zihinleri okumadan önce 'kalpleri' okurlar."² Çocuklar

kendileriyle bağ kuran insanları hemen anlarlar. Çocukları seven kişilerin sinyallerini aldıkları doğal bir antenleri vardır. Yani narsist ebeveyndeki duygusal boşluğu erken yaşlardan itibaren tespit edebilirler. Bunun ne olduğunu bilemeyebilirler hatta açıklayamazlar ama orada bir boşluk olduğunu hisseder, kendilerine kulak verilmediğini bilirler. Ancak çocuklarınız olgun bir yaşa gelene kadar diğer ebeveyni narsist olarak etiketlemeniz de uygun değildir.

Sizin bu hassas çizgide yürümeyi öğrenmeniz çocuğunuz için yapacağınız en iyi şeydir. Çocuğunuzun diğer ebeveyn hakkında anlattıklarını dinleyin, ama diğer ebeveyni ne savunun ne de kınayın. Çocuklar her iki ebeveynin de birer parçasıdır. Bir ebeveyni eleştirdiğinizde çocuk kendisinin de eleştirildiğini hisseder. Çocuklarınız diğer ebeveyn hakkında olumsuz yorumlarda bulunsa bile, sizin o kişiyi eleştirmenizden aslında hoşlanmaz.

Bir şeye sinirleriniz bozulduğunda bunu çocuklarınızın önünde ifade etmeyin. Soğukkanlı kalan siz olun. Çocuklarınızın öykünmelerini istediğiniz sorumlu davranışlarda onlara örnek olun. Alaycı isimler takmayın. Çocuğunuz narsist ebeveyninin yaptığı bir şeyin kırıcı olduğunu anlatırsa ebeveyninden söz etmeden sadece davranışa ilişkin konuşabilirsiniz. Bir hastam şöyle anlamıştı; "Çocuklarım bana gelip babalarının onlara kötü davrandığını ve onları üzdüğünü söylediğinde içimden şunu söylemek geliyor; 'E, şimdi anladınız mı ondan neden boşandığımı?' Ama bunu söylemiyorum, genelde sadece onları dinliyor ve empati kuruyorum."

Çocukların narsist ebeveynin başkalarına kötü davrandığını gördükleri yerlerden biri de lokantalar ya da kamusal alanlardır. Çocuklar size gelip olanları anlattıklarında diğer ebeveyni aşağılamak yerine, insanlara böyle davranmanın yanlış olduğunu ve böyle bir şeye tanık oldukları için üzüldüğünüzü söyleyin. Hatta diğer ebeveynin de bir

gün bunu öğrenmesini ve bir daha yapmayacağını umduğunuzu da ekleyin. Böylece çocuklarınızın duygularına ve gerçeklik algılarına değer vermiş olacak ve bunu diğer ebeveyni de aşağılamadan yapmış olacaksınız.

Nar şistlerin gerçeklik algınızla oynadığını benim söylememe gerek yok. Çocuklarınızı yetiştirirken narsist ebeveyn gerçekleri zorla değiştirmeye çalışsa da, siz çocuklarınızın gerçeklik algısını değerli bulduğunuzu anlatmanın yollarını aramalısınız.

Dora isimli lezbiyen bir hastam, üç yaşındaki kızı Sofia ile eski sevgilisi Ariana'nın ofisine ziyarete gittiğinde olanları şöyle anlattı: "Ariana şöyle dedi: 'Sofia'cığım gelmiş, seni gördüğüme çok sevindim. Çok özlemiştim. Gel kucağıma, öp de sarıl bana.' Küçük kız söylenenleri yaparken içeri Ariana'nın sekreteri girdi. Ariana sekreterine şöyle dedi, 'Bak Sofia'ya. Beni o kadar özlemiş ki, sarılmadan duramıyor.' Bunun üzerine Sofia, 'Hayır. Sen bana öp, sarıl dedin diye yapıyorum.' Sofia ile gurur duymuştum! Gerçeğe sıkı sıkıya bağlıydı. Bu gibi tavırlarla karşılaşmayanlar bunu anlar mı bilmiyorum, ama işte o orada yaşadığımız klasik bir Ariana tavrıydı; yani gerçeği değiştirerek kendini daha iyi göstermeye çalışan Ariana. Oradan çıkmadan önce Sofia ile yalnız kaldığımız bir anda ona: 'Biliyor musun tatlım, sen haklıydın. Öpmeni ve sarılmanı isteyen sen değil Arianna idi.' dedim."

Kötü Davranışlarda Çizgi Aşıldığında

Çocuklar zaman içinde narsist ebeveynde bir sorun olduğunu anlamaya başlarlar. Narsist ebeveyne zayıf taraflarını göstermemeleri gerektiğini öğrenir ve duygularını onlarla konuşmaktan genelde kaçınırlar. Onun yerine sizinle paylaşırlar! Psikolojik ebeveyn yükünü ve beraberinde getirdiği her şeyi siz taşırsınız.

Çocuklarınız size diğer ebeveynin sıkça onları ihmal ettiğini ya da istemedikleri bir tarzda kontrol altına aldığını anlatabilir. Sizin çizgiyi çekeceğiniz yer fiziksel ya da cinsel istismardır. Çocuklarınızla konuşarak hangi davranışların

kimden gelirse gelsin normal olmadığını öğretin. Size neleri anlatmaları gerektiğini ve 155 gibi acil numaraları ne zaman aramaları gerektiğini açıklayın. İstismar içeren davranışları polise anlatmalarının normal olduğunu ve kendilerini korumak için ne yapmaları gerektiğini anlatın. Eski eşinizin alkol veya uyuşturucu sorunu varsa, bunun yaratabileceği riskleri çocuklarınıza dosdoğru anlatın (Örneğin, ebeveyn alkol ya da uyuşturucunun etkisi altındayken çocuğunuzu arabayla bir yere götürüyorsa).

Belgelenmiş çocuk istismarı vakalarında ziyaret hakları genellikle denetime tabi tutulur, bazı durumlarda ise tamamen kesilir fakat bu her zaman olmaz. Her ebeveyn çocuklarına "iyi niyetli dokunma ve kötü niyetli dokunma" arasındaki farkı öğretmelidir. Eski eşiniz çocuklarınızı istismar edebilecek biriyse onları fiziksel ve cinsel istismar konularında eğitmeniz daha da kritik bir önem taşır.

Çocuklara Duygusal İstismar Uygulamak

Duygusal istismar konusu kafanızı kurcalıyor olabilir. Duygusal ya da sözel istismarı şikayet etmeli misiniz? Çizginin aşıldığı yer neresidir?

Çocuklarınıza ciddi bir duygusal istismar uygulanıyorsa ve bu durum onlarda kaygı bozuklukları yaratıyorsa eğitilmiş bir profesyonelle konuşması için onu terapiye başlatın. Çoğu durumda duygusal istismarın bölgedeki sosyal hizmet görevlilerine bildirilmesi gerekir. Çocuk terapideyse terapist genelde bu konuda yardımcı olur. Velayet değerlendirme uzmanı çocuk üzerinde çalışıyorsa bu kişiye sözel ve duygusal istismar durumundan söz etmek

gerekir. Terapist de bu değerlendirme uzmanına rapor hazırlayabilir.

Duygusal istismarın kanıtlanması daha zordur, çünkü kırılan bir kol ya da yaralanma gibi somut kanıt gösteremezsiniz. Yargı sistemi artık duygusal istismarın etkilerini daha iyi anlamaya başladı gibi görünüyor, ama narsist ebeveynlerin yol açtığı psikolojik hasarı açıklamak ve anlamak güç olabilir. Şöyle bir örnek vereyim:

Hastam Samantha Mark'la ilk çıkmaya başladığında Mark'ın beş yaşındaki kızı Gigi banyo yaparken ona yardımcı olmayı teklif etmiş. Samantha hatırladıklarını şöyle anlatıyordu, "Gigi'nin saçlarını yıkamaya hazırlanıyordum, ama birden sinirlendi. Bana "Saçıma çok dikkat etmelisin çünkü aşırı ince." dedi. Saçma şampuan sürüp köpürtmeye başladığımda ise ağlamaya başladı. "Saçlarım dökülecek." diye ağlıyordu. Sonra bu ağlama korkuya döndü. "N'olur, n'olur babama ağladığımı söyleme." dedi. Şaşırmıştım. Sonradan anladım ki Mark'm dış görünüşü hep numaraymış. Zavallı Gigi'yi saçında bir terslik olduğuna inandırmış. Ayrıca Gigi bir şeye itiraz eder ya da üzülrse Mark'ın tepkisi ona çok kızmak oluyormuş."

Bir keresinde arkadaşlarım, ailem, tanımadığım insanlar ve bir grup sevimli çocuğun yer aldığı bir partiye gittim. Gün sona erdiğinde herkes birbirine hoşçakal derken altı yaşında bir kız çocuğunun annesine sessizce bir şey sorduğunu gördüm. Anne ise ansızın herkesin içinde çocuğa histerik bir şekilde bağırıp çağırmaya başladı. Küçük kızın yanaklarından aşağı yaşlar süzöldü ve sustu. Bu an- ne-kız arasında bildik bir sahneydi. Diğer insanlar da bu sahneyi görünce önce bakıp sustular, ama sonra sanki hiçbir şey olmamış gibi devam ettiler.

Bu iki olayı da mahkemeye götürseniz duygusal istismarı kanıtlayamayabilirsiniz. Onun yerine çabalarınızı çocuğa kendine yardım etmeyi öğretmeye odaklamalısınız.

Çocuklarıma Narsist Ebeveyne Karşı Sınırlar Koymayı Nasıl Öğretirim?

Çocuklarınıza gerektiğinde öne çıkıp konuşmayı mutlaka öğretmelisiniz. Öne çıkmayı hayatlarının ne kadar erken bir döneminde öğrenirlerse büyüdüklerinde o kadar az saldırgan olurlar. Bir şey onların canını sıktığında narsist ebeveynin yanında olsalar dahi duygularını paylaşmaya ihtiyaçları vardır. Bunu yapmayı öğrenmeleri zaman alacaktır, hatta terapi gerektirecektir. Çocuklar narsist ebeveynle başlarının derde girmesini istemezler, bu yüzden girişken davranmaya korkarlar. Ancak çocuk istismarcı bir ebeveynle karşı karşı ise, bunu size ya da yetkililere nasıl bildireceğini öğrenmelidir.

Tıpkı sizin yaptığınız gibi, çocuğunuza da "Ben" ile başlayan cümleleri öğretebilirsiniz; böylece duygu ve düşüncelerini ifade edebilir, anne ya da babalarına ne yapmaları gerektiğini söylemezler. Örneğin:

- "Beni dinlemediğin zaman üzülüyorum."
- "Söz verip tutmadığın zaman ben üzülüyorum."
- "Futbol maçına gelip de kilise korosundaki dinletime gelmemen benim kafamı karıştırıyor."
- "Telefonda anneme bağırdığın zaman korkuyorum."

Ortağım, bir boşanmanın hemen ardından gelen küçük bir çocukla görüşüyordu. Çocuk terapiye annesiyle gelmemek için yalvarıyordu. Terapide kendine güvenme üzerinde çalışmalar yapınca küçük çocukta güzel ilerlemeler kaydedildi. Başlangıçta utangaç, ürkek ve geride duran bir çocuktü; duygularını söylemektense saklamayı yeğliyordu. Terapi sayesinde duygularını tanımlamayı ve ifade etmeyi öğrendi. Bu da öz saygısının artmasını sağladı.

Özgüven alıştırmalarım öğretmenleri ve babası gibi ona güven veren yetişkinlerle yaptı. Daha sonra arkadaşlarına geçti ve en sonunda annesinin karşısında güvenle konuşmayı başardı. Kendisini annesinden ayırmak için önce kendine güvenmesi gerekiyordu.

Narsistler sınırlara saygı duymaz, bu yüzden yaratıcı olmak zorundasınız. Ergen yaşlarda bir hastam annesine şöyle demiş; "Evde bir kuralımız olsa da, babam aradığında telefonu açmasak. Olmaz mı?" Annesi şöyle demiş; "Evde böyle bir kural uygulayabiliriz, ama bunu neden yapmak istediğini anlamam için bana yardımcı olur musun? Bunun sana nasıl bir faydası dokunacak?" Oğlu şöyle cevap vermiş; "Babam aradığında başıma ne geleceğini hiç bilemiyorum. Bazen kısacık bir şey için arayıp kapatıyor. Bazen yaptığım bir şey için gurur duyduğunu söyleyip kapatıyor. Ama bazen de daha ben açar açmaz bana bağırıp çağırıyor. Nedeninin bile bilmiyorum ve bundan nefret ediyorum. Onu geri arama zamanını ben seçip ara- sam hiç olmazsa kendimi her şeye hazırlamaya zamanım olur."

Çocuğumun Negatif Mesajları İçselleştirmemesine Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Siz diğer ebeveyn olarak ne yaparsanız yapın, çocuğunuz şuna benzer mesajları içselleştirebilir: "Yeterince iyi değilim.", "Bende eksik bir şey var.", "Ben olduğum için değil yaptığım bir şey için değer veriliyorum.", "Sadece o ebeveynimin istediğini yaptığımda seviliyorum.", "Ne dersem diyeyim, beni görmüyor." Size düşen görev alarm işaretlerini fark etmeniz ve bu negatif mesajları tersine çevirecek çalışmalar yapmanızdır.



Bu negatif mesajlar hakkında çocuğunuzla ne kadar sık konuşursanız o kadar iyi olur. Bunu çocuğunuzu diğer ebeveynden kapıp içselleştirdiği negatif mesajlar olarak değil de, üzerinde konuşacağınız genel bir konu gibi gündeme getirin. Böylece çocuğunuz kendileriyle ilgili ne- gatifliği nasıl kaptıklarını anlayacaklardır. Örneğin, şöyle sorun; "Bu ailede sadece başarı kazandığın için mi sana değer veriliyor yoksa sen olduğun için mi?" veya "Ailenin gerçek seni tanıdığını hissediyor musun?" "Sana kulak verdiğimizi hissediyor musun?" Bu konuşmalar problemleri su yüzüne çıkarabilir; böylece siz de çocuğunuza güç katmak için hangi sorunu ele alacağınızı öğrenirsiniz. Bunu diğer ebeveyne kötülemeden yapmayı başaraçağınızı umuyorum.

Çocuğuma Arada Kalmamayı Nasıl Öğretebilirim?

En sorunsuz boşanmalarda bile çocuklar iki ebeveyn arasında kalıp haber taşır. Yıllar boyu boşanmış ebeveynlerin çocuklarıyla çalışan biri olarak çocukların *bundan nefret ettiklerini* ve bu konuda ne yapacaklarını bilemediklerini söyleyebilirim. Ebeveynler birbirleriyle savaşırken çocuklar her ikisini birden memnun edemezler. Onları arada bırakmak hem kaybolduklarını hem de yalnız olduklarını hissettirir, ne yapacaklarını bilemez halledirler. Onları lütfen bu duruma düşürmeyin.

İlk olarak bunun sorumlusu siz olmayın. İkincisi, çocuk diğer ebeveynden mesaj getirirse mesajı almayın. Alırsanız bu davranışa devam işareti verirsiniz.

Bu sorun tekrar tekrar karşınıza çıkacaktır. Eski eşiniz hafta sonu ziyaret saatlerini değiştirir ve çocuğa onu daha erken alacağını ve bunu diğer ebeveyne iletmesini ister.

Çocuklar buna hayır demeyi öğrenmelidir. Veya bir ebeveyn tatil planı yapar ve bunu çocuğa söyler, ama diğer ebeveyne söylemez. Diğer ebeveyn haberi çocuktan alır; "Annemle Disneyland'e gideceğiz!" Bu durumda babanın bu plandan haberi yoktur, çünkü anne bunu diğer ebeveyne sormadan planlamıştır.

Böyle şeyler olduğunda siz sadece çocuğunuza; "Sen ulak değilsin, annen ya da baban benimle doğrudan konuşmalı. Sen merak etme. Bunu ben halledeceğim." demelisiniz. Bunu ne kadar erken yapmaya başlarsanız çocuğunuz için işler o kadar kolaylaşır. Bunun böyle sürmesine izin verirsiniz çocuk da buna alışacağı için değiştirmek güçleşecektir. Ama siz yine de değiştirmek zorundasınız. Diğer ebeveynle mutlaka doğrudan doğruya siz konuşun. Bunu ne kadar sık yaparsanız çocuk ve narsist ebeveyn iletişimin çocuk üzerinden yürüyemeyeceğini o kadar iyi anlar.

Bu korkakça tavır çocuklara haksızlıktır. Yetişkinler çocukların iki ebeveyn arasında aracı olmasını bekleyemezler. Gerçek dünyada aracılar, bu konuda lisansüstü eğitim almış profesyonellerdir. Onlar bile narsistlere aracılık yaparken sıkıntı çekerler. Hangi yaşta olursa olsun hiçbir çocuktan bunu yapmasını beklemeyin.

Çocukların güvenle öne çıkıp konuşabilmelerinin en çok işe yarayacağı yerlerden biri de buradır. Çocuklar mesaj alıp diğer ebeveyne götürmeyeceklerini söylemeye teşvik edilmelidir. Çocuk kendisini arada bırakamayacağınıza size söylerse bunu yapabildiği için onu övün. Aracılık yaparlarsa anne-babaları arasındaki kavgayı önleyebileceğini sandığı için mesaj taşımaya gönüllü olmuş o kadar çok çocukla çalıştım ki!

Emma beş yaşındaydı, ona üç dilek tutsan ne tutardın diye sorduğumda şöyle dedi:

- "Annemin beni dinlemesini dilerdim."
- "Annemin babama karşı bu kadar kaba olmamasını dilerdim."
- "Annemle babamın birbiriyle konuşmasını ve beni ikisinin arasında postacı gibi kullanmamalarını isterdim."

Normalde beş yaşındaki çocuklara böyle bir soru sorduğunuzda şu tür cevaplar verirler: "Uçmayı öğrenmek isterdim.", "Kaledeki prenses olmak isterdim.", "Çok param olmasını ve o parayla dünyadaki bütün oyuncakları satın almayı isterdim.", "Tüm dünyadaki dondurmaların bedava olmasını isterdim."

On bir yaşındaki Eric'e özel olarak annesiyle babasının boşanmalarıyla ilgili ne dilek tutacağını sorduğumda ise şöyle dedi:

- "Keşke babam ölse de ben de kendi hayatımı yaşasam."
- "Kavga etmeyen, başka bir ailem olsun isterdim."
- "Keşke uzaklara kaçıp gidebilsem."

Annesiyle babasının altı yıldır süren mücadelesinin arasında sıkışıp kalmış olan on bir yaşındaki bu çocuk intiharın eşiğine kadar gelmişti.

Çocuğumu Terapiye Ne Zaman Götürmeliyim?

Bence çocukların boşanmaya uyum sağlaması için terapi iyi fikirdir, ama bir narsistten boşanıyorsanız terapi şarttır. Çatışma düzeyi yüksek boşanmalarda genelde mahkeme emriyle terapi şart koşulur ya da şiddetle tavsiye edilir. Terapi çocukların her iki ebeveyni, o zorlu boşanma hakkında tarafsız ve olaya karışmamış biriyle konuşmalarını sağlar. Çocuk terapistiyle konuştuklarında ebeveynlerinin duygularını incitme ya söylediklerinden dolayı başlarını derde sokma riskine girmezler. Terapist olan bitenle baş etme, iki farklı eve ve iki farklı ebeveynlik tarzına uyum sağlama konusunda çocuklara yardımcı olur. Narsist ailelerin bugün birer yetişkin olan çocukları sıklıkla, çocukken büyüklerin onların anlattığı hikayelere inanmamaları yüzünden sıkıntı yaşadıklarını anlatırlar. Başka bir yetişkinin onları dinleyip inandıklarını gördüklerinde ise bunun yaşamlarına anlam katacak kadar değerli olduğunu hissettiklerini aktarırlar.

Çocuğunuzun terapi almasına karar vermeye çalışırken şu tür işaretlerin olup olmadığına dikkat edin: Üzüntü veya depresyon belirtileri, kaygı artışı, derslerinin kötüleşmesi, motivasyon eksikliği, saldırgan davranışlar, bebeklik tavırlarına dönüş, arkadaşlarıyla geçimsizlik, uyku veya iştah sorunları, aşırı ağlama veya ruh hali değişimleri, düşük öz saygı, soyutlanma tavırları, kardeşle aşırı kavga ya da davranışlarda ciddi bir farklılaşma.

Çocuğunuza bireysel terapi aldirmaya maddi gücünüz yetmiyorsa bölgenizde boşanmış ailelerin çocukları için kurulmuş gruplar olup olmadığına bakın. Çocukların kendi durumlarına benzer durumdaki diğer çocuklarla birlikte olması faydalı olabilir. Kar amacı gütmeyen bu gruplar çocuklar için boşanmaya uyum seansları düzenlerler. Bakabileceğiniz diğer bir yer de çocuğunuzun okuludur. Okul psikologu ve sosyal görevliler de boşanmış ailelerin çocukları için grup kurabilirler. Bu tür gruplar narsizmin dinamiklerini bilmeyebilir, ama yine de çocuğunuza bir çıkış yolu sunarlar. Siz gerekli görürseniz grup liderini nar- sizmle ilgili bilgilendirebilirsiniz.

Diğer ebeveyn itiraz ettiği için çocuğunuza herhangi bir türde terapi aldirmayabilirsiniz. Mahkeme bu gibi durumlarda ebeveynlerin ortak kararını şart koşmuşsa, ülke genelindeki çoğu terapist çocuğa terapi vermeden önce anne-babanın rızasını alır. Arada bir narsist varsa bu rızayı almak tam bir işkencedir. Narsistlere göre, terapi çocuk için bir deneyim ya da rahatlama değildir; onların bütün meselesi terapistin olayları onun gözünden görmesidir. Burası da narsistlerin kendi oyunlarını oynayacağı yeni bir arenadan öte değildir. Genelde çocuklarının terapi almalarını istemezler; çünkü çocukların onlar hakkında kötü şeyler söyleyeceğinden çekinirler. Genelde zaten terapiyi sevmezler ve çocuklarıyla terapistlerin çalışmasını istemezler. Olur da çocuk tedavi almaya başlarsa çok geçmeden terapisti değiştirirler; çünkü büyük ihtimalle terapist narsistin görüşlerinin tersini ya da çocuğu savunuyordun Narsist ebeveyn tedavi ücretinin kendisine düşen payını ödemekten nefret eder ve terapi sona ersin diye sıklıkla çocuğu bunun gerekli bir şey olmadığına

ikna etmeye çalışır. Daha önce de sözünü ettiğimiz gibi, bu tür durumda mahkeme emri almanız gerekebilir.

Terapist tüm geçmişinizi öğrenmekle işe başlamak ister; size geçmişinizle ilgili sorular sorar, çocuğunuzla ilgili sizi kaygılandıran şeyleri anlatmanızı ister. Hem sizinle hem de eski eşinizle ayrı ayrı seanslara da girmek isteyebilir. Tedaviye rıza genelde bu süreçte alınır.

Çocuk terapistinin velayet karar yetkilisi olmadığını, ziyaret hakları ve saatleri konusunda sizin adınıza ifade veremeyeceğini bilmelisiniz. Çünkü çocuk terapisti, yetkili değerlendirme uzmanlarının yaptığı gibi her iki ebeveyni, duygusal durumlarını ya da ev ortamlarını incelemez. Fakat çocuk terapisti de boşanmaya bağlı olarak çocukta ortaya çıkan duygusal ve davranışsal meselelerde size yardımcı olabilir. Çocuk terapisti topladığı bilgileri değerlendirme uzmanlarına ileterek, hatta mahkemede çocuğun duygusal durumu hakkında ifade vererek de faydalı olabilir. Ayrıca çocuk ebeveynlerden birini görmek istemiyorsa ve ziyaretler kesilmişse ya da denetim altına alınmışsa

çocuk terapisti çocuğu son ziyarete ya da belli bir aradan sonra yeniden ebeveynini görmeye hazırlayabilir.

Çocuğunuz için terapist seçerken narsizm ve bunun çocuklar üzerindeki etkisi konusunda eğitilmiş, travmaya maruz kalmış çocuklarla adli görüşmeler yapma deneyimi olan birini bulmak akıllıca olacaktır. Eğitilmiş ve deneyimli terapistler çocuğun konuşmasına ve duygularını ifade etmesine nasıl yardımcı olacağını bilir ve bunu, onlara yönlendirici sorular sormadan yapar. İyileşmenin bu aşamasında olan çocuklara oyun terapisinde uzman bir terapistin bakmasını tavsiye etmem. Çocuğun iyileşmesi için sadece oyunlarla bir şeyi dışı vurması değil, sorunlar hakkında konuşması lazımdır. Buradaki bir diğer tehlike de terapistin oynanan oyunu temel alarak öznel değerlendirmeler yapmasıdır; bunlar mahkeme ifadelerinde ya da raporlarda kullanılamaz çünkü hatalı olabilir. Oyun terapisinin çocukların tedavisine yardımcı olmayacağını söylemiyorum, ama tüm açılımlar ve teşhisler bittikten sonra travmanın ele alındığı dönemde daha faydalı olacağına inanıyorum.

Bu benim fikrim ve bu fikri güçlü bir şekilde savunuyorum. Oyun terapisinin çocukları koruyamadığı pek çok vaka gördüm. Çocuklar konuşabildiğinde genelde kendilerine neler olduğunu size anlatırlar. Belki size zaman, tarih, yer gibi çevresel detayları veremeyebilirler; ama yaşlarına uygun bir dille neler olduğunu anlatırlar. Bunu yapmayı bilen bir terapist seçin. Aksi halde önemli meseleler atlanabilir ve istismar devam edebilir.

Ne Zaman Tekrar Mahkemeye Başvurmam Gerekir?

Neyin doğru ve gerekli olduğu çocuktan çocuğa değişir. Çocuğunuz ziyaret saatlerinde ya da gece kalışlarında çok

sıkıntı çekebilir; bundan şikayet edebilir, sizden yardım isteyebilir. Tekrar mahkemeye başvurmak büyük bir karardır ve mutlaka bir avukatla ya da davayla ilgili bir profesyonelle görüşülmelidir.

Kesinlikle mahkemeye gitmenizi gerektiren zaman çocuğunuzun istismar veya zarar görmüş olduğu zamandır. Bunu söylememize gerek bile yok. Çocuğu korumak zorundasınız. Duygusal istismar veya ihmal ise daha zor kanıtlanabilecek durumlardır; ama burada da profesyoneller size yardımcı olabilir.

Bazen hakim çocuğunuzu odasına alıp konuşmaya açık biri olabilir. Ancak bu çok yaygın bir uygulama değildir. Hakimlerin çoğu mahkemeye gelen çocuklarla bağ kurmak istemezler ve haklıdırlar; çünkü bu onları taraf tutma pozisyonuna düşürebilir. Avukatınız hakiminizin tercih ve tarzını tanıyabilir. Hakimin çocuğunuzu odasında dinleyip dinleyemeyeceğini sormanız iyi olur. Bu kitapla ilgili olarak görüşme yaptığım hakimlerden biri, çocuklar araba kullanma yaşındaysa hayatlarını kiminle geçirmek istiyorlarsa ona karar verebileceklerini, yani kararı genelde onlara bıraktığını söylemişti. Çalıştığım vakalardan birinde ise beş yıl süren velayet ve ziyaret hakları savaşlarından sonra çocukların hakimle görüşmesine izin verilmişti. Sonunda birinin onlara kulak vermesi onları çok heyecanlandırmıştı ve anlatacak çok şeyleri vardı.

Ancak yine de, çok gerekmedikçe çocuklarınızı mahkeme ile ilgili konulardan uzak tutmak genelde en iyisidir. Ne zaman mahkemeye gittiğinizi, orada neler olduğunu vb. bilmek zorunda değiller. Bu onlar için büyük bir stres kaynağıdır ve en azından ergen yaşlara gelmeden önce bunun anlamını kavrayamazlar. Ergen olsalar bile, davanızın detaylarını bilmek onların omuzlarına daha çok stres yükler.

Gerçekliklerle bağlarını anlamak istiyorsanız çocuklarınıza mahkeme hakkında neler bildiklerini sorabilirsiniz. Yakın zamanlarda bunu sekiz yaşındaki torunumla denedim. İşte ona sorduğum sorular ve aldığım cevaplar:

- Avukat nedir? "Ha, şu siyah giysili, bağırان adamlar.

Onlar lider değil takipçi bence."

- Hakim nedir? "Ha, çekikle vuran hakemler. Çekiçle ne çıkıyorlar bilmiyorum, ama onlar da biri hata yaptığıında insana bağtırıyorlar."
- Mahkeme nedir? "Basketbol sahası mı?"

Bu masum cevapları okurken gülümseriz; ama çatışma seviyesi yüksek boşanmalarda çocuklar çoğunlukla yargıçlar, avukatlar ve mahkeme hakkında yaşlarına göre fazla bilgi sahibidirler. Keşke çocuklar o çocuksu hallerini ko- rusalar ve yetişkinlerin mahkeme salonlarındaki savaşlarının içine çekilmeseler.

Çocuklarda Travma ve Beyin Gelişimi

Travmatik deneyimler, istismar ve ihmal çocukların beyin gelişimlerini olumsuz etkiler. Çocuk büyürken beyni de çevresindeki değişikliklere tepkiler vererek gelişir. Kriz yaşayan çocuklar ve beyin gelişimi konusunda dünya çapında tanınan bir uzman olan Dr. Bruce Perry, bu alanda öncü araştırmalar yaptı. Araştırmalarında çocukların beyninin fiziksel gelişimin diğer yönlerinde olduğu gibi belli bir sıra içinde geliştiğini buldu. Dr. Perry bebek ya da küçük yaştaki hassas çocuk beyninin şekillenmeye açık olduğunu söylüyor. Güçlü deneyimler yetişkin beyinlerin işleyişinde değişiklikler yaratır, çocuklarda ise (özellikle küçük çocuklarda) travmatik deneyimler beyin çerçevesinin ta kendisini bile değiştirebilir.³

Çocuk istismarının etkileri çok geniş kapsamlıdır. "Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl 1,25 milyondan fazla çocuk istismar ya da ihmal edilmektedir ve bu rakam dünya genelinde en az 40 milyon civarındadır."⁴ İstismara uğradıkları takdirde çocukların her türlü fiziksel ve psikolojik bozukluklar geliştirme risklerinin daha fazla olduğu pek çok araştırma tarafından belgeleniyor. İyi insanlar yetiştirmek için, çocuklarımızı güvende tutmanın yollarını bulmaya devam etmeliyiz. Bu alanda ne kadar çok bilgimiz olursa vahim bir ihtiyaç haline gelen sistem değişiklikleri ve uygun müdahaleleri sağlamaya o kadar yaklaşıyoruz.

Çocukların Evdeki Şiddete ve Ebeveyn Çatışmalarına Tanık Olması

ABD Adalet Bakanlığı her yıl 6 milyonu aşkın çocuğun ev içi şiddete tanık olduğunu bildiriyor.⁵ Ev içi şiddetin doğrudan kurbanı olmuşsanız uzun bir süre boyunca bunun psikolojik ve bazen de fiziksel etkisine maruz kalırsınız. Ev içi şiddete çocuğunuz da tanık olmuşsa mutlaka ilgilenilmesi gereken ikincil travma yaşamış demektir.

Ev içi şiddet güç kullanma ve kontrol ile ilgilidir; psikolojik, fiziksel ve cinsel istismar içerir. Bu tür olayların sadece yüzde 25'i polise ihbar edilmektedir. Bir kaynağa göre, çocuklu ailelerdeki şiddet vakalarının yüzde 30 ila 60'unda çocuk istismarı yaşanmaktadır ve eşini istismar edenlerin yüzde 65'i çocuklarına da fiziksel ya da cinsel istismarda bulunmaktadır.⁶

Bebeklikten ergenlik sonuna kadar olan yaştaki çocuklara odaklanan birçok araştırmaya göre ev içi şiddete tanık olan çocuklar üzerindeki etkilerin kapsamı çok geniş. Araştırmalar, bir ebeveynin şiddet gördüğü/istismara uğradığı evlerdeki bebeklerin bağ kurmaya son verdiğini, ağlama nöbetlerine girdiğini, yeme ve uyuma problemleri çektiğini gösteriyor. Ayrıca bu çocuklarda fiziksel yaralanma riski de yükseliyor. Yakınlarına şiddet gösterildiğine tanık olan okul öncesi çocuklar baş ağrısı, karın ağrısı, altlarını ıslatma, parmak emme ve uyku bozukluğu gibi geriye giden davranışlar dahil

birçok problem yaşayabilir. Bu çocuklarda kaygı, sızlanma, ağlama ve ebeveyninden kopamama gibi davranışlar artar. İyi uyku uyuyamazlar ve dehşet içinde uyanırlar; bu durum bağırma, asabılık, saklanma ve kekeleme gibi davranışlarla kendini gösterir.⁷

Okul çağındaki çocuklarda baş ağrısı veya karın ağrısı olabilir, dersleri kötüleşebilir. Arkadaş edinmek veya okul dışı etkinliklere katılmak istemeyebilirler. Öz saygıları ve güvenleri zayıflamıştır. Suç ve utanç duyarlar, genellikle kendilerini suçlu hissederler.⁸

Ergen yaşlardaki çocuklar genelde gelecekle ilgili kaderci bir bakış açısı edinirler ve bunun sonucunda bu gençlerde okulu kırma, erken cinsel birliktelik, madde kullanımı ve suç işleme gibi antisosyal davranışlar sergileme riski artar.⁹

Boşanmalardan sonra çocukların istismarcı ebeveynle ilişkilerinin mahkeme tarafından denetlenmeden sürdüğüne çok sık tanık oluyoruz. Bu bir kamu sağlığı krizidir. Joyanna Silberg (PhD) tarafından 2008'de yazılan bir makaleye göre, "Çocuk İstismarı ve Kişilerarası Şiddet Liderlik Konseyi'nin iyimser tahminlerine göre Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda 58 binden fazla çocuk, boşanmaların ardından fiziksel veya cinsel istismarcı ebeveynle ilişkisine denetimsiz bir şekilde bırakılmaktadır."¹⁰

Herhangi bir şekilde istismar edilen ya da buna tanık olan çocukların aldığı hasarı en aza indiremiyor, eksiltemiyoruz. Çocukların menfaati ve onlar için en iyi olanı yapmak için birlikte çalışmalı, yeni müdahalelerde bulunmak zorundayız.

Çocuklarımızın Geleceği

Özetle, psikolojisi normal olan ebeveynin çifte mesaisi olağanüstü büyük sorumluluklar içerir. Çocuğunuzun aldığı hasarın tersine çevrilmesine yardımcı olmanız ve hasar kontrolü yapmanız gerekir.

Araştırmalar, istismara uğramış veya ihmal edilmiş çocuklar erken bir dönemde tespit edilir ve müdahalelerde bulunulursa gelişimlerinin birçok açıdan olumlu etkileneceğini ortaya koyuyor. Araştırmalar ayrıca beynin yaşanan deneyimlere göre tepki verebildiğini ve bizler her ne kadar

sadece kötü deneyimlerin geriletici etkilerine odaklanıyor olsak da, doğru profesyonellerin yardımıyla beynin bu esnekliğini çocuğun geçmişindeki travmatik fasılları iyileştirme yönünde de kullanabileceğimizi gösteriyor.¹¹

Çocuğunuzun duygusal dünyasıyla bağ kurduğunuzda sağlıklı insanlara dönüşmeleri için fırsat yaratmış oluyorsunuz. Bu, çocuklarımızın gelişip büyümesi için onlara sadece güvenli bir fiziksel dünya değil, güvenli bir duygusal dünya vermekte olduğumuz anlamına geliyor.

Geçtiğimiz günlerde bir hastam şu sözleriyle beni çok etkilemişti; "Boşanmasının üstünden on beş yıl geçmiş biri olarak karşınızdayım ve bugün geldiğim noktada eski eşime acıyorum. Çünkü muhteşem bir hayat yaşama fırsatını elinin tersiyle itti. Ben gerçekten düzgün bir insanım ama o beni kendinden uzaklaştırdı. Harika bir kızımız var. Böyle bir çocuğum olduğu için kendimi çok şanslı hissediyorum. Eski eşimse bunu anlamıyor. Kızım her şeye rağmen annesini seviyor ama büyüdükçe ve güçlendikçe kendi kararlarını kendisi alıyor ve onunla daha az vakit geçirmek istiyor. Kızım ve ben acı dolu bir süreçten geçtik, ama bundan dersler alarak olgunlaştık ve şu an hayatta bulunduğumuz nokta bize mutluluk veriyor."

Bir sonraki ve son bölümde, çatışma düzeyi yüksek boşanma ve narsizm konusunda çalışırken bu meslekte benim ve meslektaşlarımdan faydalı bulduğum bir değişiklikten söz edeceğim. Yargı reformu da dahil olmak üzere, daha büyük bir sistem değişikliğinin gerekli olduğuna yürekten inanıyorum. Az sonra göreceğiniz gibi işleri daha farklı yürütmek için bir pilot proje önereceğim.

Bazılarınız bu pilot projeyi okumak istemeyebilir. Buna bir göz atmanızı istesem de, okumak istemiyorsanız bunu anlarım. Proje, mevcut sistem içinde bile kendi başınıza uygulayabileceğiniz faydalı fikirler içeriyor. Yine de kitabı okumaya burada son vermek isterseniz sizden ayrılırken güçlü bir mesaj vermek isterim:

"Senden Kurtuluş Yok Mu?" sorusunun ümit dolu ve yüreklendirici cevabı evettir; evet, var. Hayatınızı tepetaklak eden şeyin ne olduğunu anlayabiliyorsunuz; çünkü artık

narsizmi biliyor ve onun dünyayı çarpıtan etkilerini tanıyorsunuz. Hepsinden kurtulabilir ve sahici benliğinizi yeniden keşfedebilirsiniz; çünkü beş adımda iyileşmeyi sağlayan bir yol haritanız var. Kendinizi ve çocuğunuzu çarpık sevgi mirasından kurtarabilirsiniz; çünkü siz güçlü, akıllı ve sevgi dolusunuz.

Evet, kurtuluş var.

PİLOT PROJE: AIMS

Bu kitapta, taraflardan biri narsist olduğunda boşanma sürecinde karşılaşılan güç meselelerden söz ettim. Çok çekişmeli boşanmalar, boşanan taraflar için pahalıya mal olduğu ve yargı sistemi üzerinde de bir yük olduğu kadar çocuklar ve ebeveynler için de travmatik bir süreçtir. Bu karmaya bir de narsizmi eklerseniz sonuç daha sinir bozucu, pahalı ve travmatik olur. Peki, çatışma seviyesi yüksek bir boşanmadan en çok kimler etkilenir? Çocuklar.

Çatışma seviyesi yüksek boşanmalarda yer alan çocukları ne yeterince tanımlayabiliyor ne de koruyabiliyoruz. Boşanan ebeveynler çocuklarını piyon olarak kullandığında (narsist ebeveynlerin sıkça yaptığı gibi) bu ebeveynler vahim bir şeyi gözden geçiriyor. Toplum olarak bu problemi görüp de üstüne gitmediğimiz zaman, hepimiz ciddi bir şeyi gözden geçiriyoruz.

Bu bölümde, mahkemelerin aşırı çekişmeli boşanmaları yönetebilmelerini sağlayacak yeni bir yaklaşımla ilgili vizyonumu ortaya koyuyorum. Bu yaklaşımın adı AIMS. AIMS, "Am I missing something?" ("Bir şey mi kaçıyorum?") sözcüklerinin baş harflerinden oluşuyor. AIMS yaklaşımının hedef tanımını da şöyle: "Çatışma düzeyi yüksek boşanmalarda çocukların menfaati için en iyi sonucu almayı hedef edinmek."

Bu pilot projede, mesleki uygulamalarımızda kullandığımız başarılı tedavi stratejilerini temel aldım. Ortada bir pilot proje olmasa bile, terapistinizle avukatınıza davanızda bu yaklaşımların bir kısmını kullanmayı önerebilirsiniz: Örneğin,

aşırı çekişmeli boşanmalarla ilgili meselelerde çocuk terapisi, empatik ebeveyn koçluğu ve aile terapisinin faydası dokunacaktır. Bu yaklaşımları bir pilot projenin parçası olarak kullanmaktan tek farkı, dışarıdan fonlanan ve hukuki onay almış olan terapi ekibi ile bu araçların daha başarılı ve verimli çalışmasıdır.

AIMS, bir ya da her iki ebeveynin de çocuklarıyla em- pati kurma yeteneğinin çalışmadığı durumlarda ailelere yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. AIMS modeli kullanılarak boşanma müzakereleri bir sosyal hizmet görevlisi tarafından dikkatlice yönetilir; bu görevli vakaya dahil olan bireyler (her iki ebeveyn, çocuklar ve ailenin tümü) adına terapist ekibini denetler; ayrıca boşanma sürecinde ebeveynlere daha bilinçli ve empatik olmaları öğretilirken onlara koçluk eder. Çatışma düzeyi yüksek boşanma davaları yürütülürken başarılı terapi yönetiminin uzayıp giden mahkeme savaşlarından daha etkili olduğuna inanıyorum.

AIMS modelindeki terapi stratejileri üç önemli hedefe yöneliktir: ⁴

- 4 Mahkeme içinde ve dışında ebeveyn çatışmasının azaltılması.
2. Çocukların velayetini alan ebeveynin ve ziyaret haklarını alan ebeveynin her ikisinin de ebeveynlik becerilerinin iyileşmesine yardımcı olmak.
3. Başta zihinsel sağlık ve duygusal ihtiyaçlar olmak üzere çocukların yüksek menfaatinin anlaşılması ve gözetilmesini yapıcı yöntemlerle savunmak.

AIMS, burada özel bir prosedür içeren bir proje olarak sunuluyor. Bu projenin uygulanabilmesi için geniş çaplı bir uzlaşmanın yanı sıra hukuki onay ve fonlama gerekiyor. Bu hiç de kolay bir iş değil! Fakat bu kitabı yazdığım sırada yaptığım araştırmalarda, hem mevcut sistemimizin problemli olduğuna dair genel bir fikir birliğine varıldığını hem de avukatların, hakimlerin, terapistlerin, değerlendirme uzmanlarının, boşanan ebeveynlerin ve çocuklarının farklı bir çözüm istediklerini gördüm .

Boşanma ile ilgili olarak çalışan zihin sağlığı ve hukuk profesyonelleriyle konuşurken *narsizm ve çatışma düzeyi yüksek boşanma* kavramlarının onlara bir şey ifade edip etmediğini merak ettim. Gördüğüm kadarıyla bir şey değil, çok şey ifade ediyordu. Pek çok kişinin bu konularda sağlam görüşleri var.

Colorado'da Jefferson County Bölge Mahkeme Hakimi Gail Meinster konuyla ilgili şöyle diyor; "Bu tür problemleri çözmenin yeri mahkeme salonu değil. Zira odak noktası genelde bir ebeveynin diğeriyle hesaplaşmasına dönüyor. Yaptıkları manipölasyonu görmediğimizi düşünüyorlar. Ve maalesef bu konuda pek de yanılmıyorlar. Aralarında bir uzlaşma oluşturmak istiyoruz, ama nihayetinde kimse kazanmıyor. Bu tür davalarda avukatlara ödenen para astronomik rakamlara ulaşıyor, mahkemeler için ise muazzam bir zaman kaybına mal oluyor. Hakimler çocukların bu senaryoya kısılıp kalmasından nefret ediyorlar. Yargı görevlisinin üzerindeki duygusal baskı ve hissedilen çaresizlik de cabası. Bazen, nasıl bir hükümle faydalı olabilirim diye düşünür halde buluyorum kendimi. Bu işi ciddiye alıyoruz ve çocukların dahil edildiği bu davalarda gerçekten perişan oluyoruz."

Colorado Jefferson County Sulh Hakimi Marianne Marshall Tims ailelere, "Açtığınız bu davalar yüzünden çocuklarınızı üniversiteye gönderecek paranız kalmayacak, ama avukatınız çocuklarını üniversiteye rahatça

gönderebilecek." dediğini aktarıyor. Diğer ilçelerdeki hakimlerin rotasyon yaptıklarını ya da sürekli oradan oraya tayin edildiklerini ve çoğunun aile hukuku davalarında çalıştırıldıklarını anlatıyor. Buna "çanak-çömlek" mahkemeleri diyorlarmış. "Elbette çanakla çömleği kimin alacağını belirlemek, Noel'de çocukları kimin alacağını belirlemekten daha kolay" diyor. Yasaların çocukların menfaati göz önüne alınarak yazıldığını belirten sulh hakimi Tims'e göre, "Buradaki problem, her iki ebeveynin çocuk için en iyi olanı kendisinin bildiğine inanması ve yasaya göre bu noktada diledikleri kadar görüş bildirebilmeleri. Fakat bunu abarttıklarında ve çocuklar bu süreçte piyon haline getirildiğinde yani çocukları kullandıklarında mal, mülk, para gibi meselelerde dilediklerini yapabiliyorlar ve sorun burada çıkıyor. Eli kolu bağlanan diğer ebeveyn teslim oluyor."

Sulh hakimi Tims çatışma düzeyi yüksek boşanma dosyalarının birçoğunda çocuk on dokuz yaşını aşana dek iki yılda bir dava açıldığını söyledi. Başlangıçta hangi ebeveynin sorun çıkardığını anlamamanın zor olabildiğini de ekledi. Bir çocuğun gerçekten yaralandığı ortaya çıkana ve bunun nedeninin hangi ebeveynenden kaynakladığını anlayana kadar, çocuk çoktan yaralanmış oluyor. Dava masraflarıyla ilgili de konuşan Tims, kendi gördüğü en yüksek dava maliyetinin 250 bin dolar olduğunu ancak açılan her dosyanın her iki ebeveyne de maliyetinin 15'er bin dolar olduğunu, bu yüzden toplam rakamın ayda bin doları bulduğunu ve bunun ne kadar süreceğinin de bilinmediğini aktardı.

Duygusal istismarın anlaşılmasında ilerleme kaydedilmiş olsa da, sulh hakimi Tims çocuklar hakkında endişelerini şöyle dile getiriyor: "Çocuklar kendi yargılarını sorgulamaya başlıyorlar. Onlara çok fazla yalan söylenmiş, gerçeklik algıları bozulmuş oluyor. Sezgilerini dinlememeyi öğreniyorlar; örneğin, "Annem bana, baban seni sevmiyor diyor." (ya da tam tersi), "Ama ben öyle düşün

müyordum, demek ki ben bunları görebilen biri değilim." diyorlar. Ayrıca bir hakim olarak çocuğun buna daha ne kadar katlanacağını bekleyip görmek zorunda kalıyorsunuz. Çocuk tepkisini koyabilsin ve bunlara izin vermesin diye bekleniyor. Her şeyi çocuğun anlamasına bırakmak korkunç bir şey." diyor.

Sulh hakimi Tims yorumlarında duygusal istismarın yaralayıcı ve ömür boyu sürme olasılığı olan etkilerini net bir şekilde dile getiriyor.

Yirmi beş yıldır ebeveyn sorumluluk değerlendirmeleri (PRE) yapan Denver klinik psikologu Dr. Andrew Loizeaux, "Ebeveyni narsist olan çocuklar kendilerini savunmakta güçlük çekiyorlar ve çarpık, bozulmuş bir benlik duygusu geliştiriyorlar. En güvenli stratejileri, kendilerini koruyabilmek için narsist ebeveyn ile uyum sağlamak. Böylece narsistin onayını alacak ya da narsistin gazabından kaçacak şekilde konuşuyor ve davranıyorlar. Kendi iç dünyalarına dikkatlerini yöneltemiyorlar; çünkü tüm odakları narsist ebeveyninden kabul görmek." diyor.

Dr. Loizeaux ayrıca şunları ekliyor, "Sağlık uzmanları da narsistler tarafından manipüle edilebilir. İyi sunum yapan, akıllık ve karşısındakini nasıl etkileyeceğini bilen becerikli bir narsistin varsa, klinisyen narsistin çarpık dünya görüşüne kapılabilir. Diğer taraftan narsistler örtülü ve zımni tehditler savurma konusunda da becerikli olabilirler, bu yüzden sağlık uzmanları narsistin öç alacağından korkarak kusurlu ya da hatalı klinik görüşler verebilir. "

Mahkeme heyeti ayrıca bu davaların karmaşıklığı yüzünden de şaşırabilir. Çatışmak boşanma davalarında psikoterapist ve adli tıp değerlendircisi Barbara Shindell (LCSW) şöyle diyor; "Bu davalar pek çok açıdan aile içi şiddet vakalarına çok benzer. Narsist olmayan ebeveyn istemeden bir savaşa dahil olur, dengeleri altüst edilir ve sorun oymuş gibi görünebilir. Narsistik ebeveyn, onun uyguladığı güç ve kontrole, yaşanan travmaya verdikleri



tepkiler bu kişileri kötü gösterir. Aile sistemini doğru bir şekilde tanımlamak ve tedavi etmek için tüm dinamikler son derece ayrıntılı ve sistematik bir şekilde analiz edilmelidir. Mahkeme sistemi çoğu zaman davranışa tepki verir, narsist olmayan ebeveyni problemmiş gibi gösteren o çılgınca ve dengesiz davranışları üreten dinamiklere bakmaz; oysa sorun o ebeveyn değil, ötekidir."

Profesyoneller olarak bizler, bir tarafın narsist olduğu davalarda mahkemeye ifade verdiğimizde narsistler, onların görüşüne katılmıyorsa bizlere karşı sık sık şikayet ve tazminat davası açarlar. Tanıklık yaparken narsistin en büyük amacı bizim gibi profesyonellerin de "yeterince iyi" olmadığını göstermektir!

Bir diğer tanınmış hakim, bıkkın hakimlerin bu davalarda nasıl bir tavır takındıklarını anlattı. "Neden emirleri takip edemediklerini anlamak zor; bizler taciz, gizli takip ve tehditleri kontrol etmeye çalışabiliriz; ama duygusal ya da fiziksel güvence emri veremeyiz. Bazen hakimler ailenin işlev gösterememesinin kendi suçları olduğunu düşünürler. Tekrar tekrar mahkemeye gelen insanlar istemiyoruz. Birkaç yılda bir önümüze on-on beş santim kalınlığında dosyalar geliyor, aynı kişilerle defalarca duruşma yapıyoruz; saygısızlık şikayetleriyle dolu dosyalar da buna ekleniyor. Bir keresinde bir vaka çok abartılmıştı, grip aşısı için çocukları kimin aldığına ve kimin aşı yaptırdığına karar vermek zorunda kaldım. Köpeğin velayetiyle ilgili bir emir girmek zorunda kaldığım davadan bahsetmiyorum bile. Aslında köpeğin menfaati için de en iyi kararı vermek zorundaydım ve köpeğin bir avluya ihtiyacı vardı."

Colorado Jefferson County Sulh Hakimi Jason Carrit- hers bana şöyle anlattı; "Bizler problemi çözmek için gayet gösteriyoruz; ama arada bir narsist varsa size yine geri geleceklerini biliyorsunuz. Düşünerek bilinçli bir şekilde bir hüküm oluşturmak ama onun bozulup yeniden kurulması gerektiğini görmek kadar hayal kırıcı bir şey yok. İnsanı

yıldırıyor. Narsist ebeveynlerde çatışmanın para meseleleri etrafında toplandığını sık sık görüyoruz. Çünkü para, kontrolü ele geçirmelerini sağlıyor. Bu parayla ya sevgiyi satın alıyorlar ya da diğer ebeveyni çılgına çeviriyorlar.

Görüştüğüm birçok profesyonel bu tür boşanmaların sistemi sekteye uğrattığını, binlerce dolara mal olduğunu ve çocuklara büyük acılar çektiğini kabul etti. Bu profesyoneller sistemi sorunun bir parçası olarak görüyorlar, ancak aynı zamanda çözümün bir parçası olabileceğine de inanıyorlar. Görüştüğüm profesyonellerin çoğu farklı bir yaklaşım denemeye açıldı.

AIMS protokolü tam da bunu yapmak için tasarlanmıştır. Colorado'da halihazırda kullanımda olan ve cinsel istismar öyküsü olan aileler için geliştirilen başarılı bir programdan sonra bu modeli geliştirdim. AIMS, iyi çalıştığı görülen bir yaklaşım üzerine kuruludur.



Ne Tür Sorunları Halletmeye Çalışıyoruz?

Colorado Yüksek Mahkemesi eski hakimi Rebecca Love Courlis, 2011'de yazdığı *Rebuilding Justice: Civil Courts in Jeopardy and Why You Should Care* (Adaleti Yeniden İnşa Etmek: Tehlikedeki Hukuk Mahkemeleri ve Neden Buna Özen Göstermeliyiz) isimli kitabında, kendi kendisini savunan davacıların sayısının artışından ve mahkeme kaynakları daraldığı bir zamanda mahkemelerden beklenen yardım taleplerinin çokluğundan söz ediyor. Hakimler bu süreçten memnun değil; davacılar da öyle, diyor. Kavgalar arttıkça çocukların okuldaki sınav notları düşüyor, topluma entegre olamıyorlar ve bunun etkileri dalga dalga yayılarak aileden topluma, toplumdan ekonomiye kadar her yerde görülüyor. Hakim Courlis, "Problemin kapsamı ve vahameti göz önüne alındığında artık mahkeme sürecinin ta kendisinde yeni yaklaşımları değerlendirme, reformlar

uygulama ve aynı zamanda aile sorunlarının çözümü için çekişmenin bertaraf edildiği; alternatif yolların sağlandığı mahkeme-dışı kaynaklar oluşturma zamanının geldiği görülüyor" diyor.¹

Çatışma düzeyi yüksek, çekişmeli boşanmalar ayrıca günlük iş ortamlarını ve verimliliği de etkileyerek aileler ve çalışanlar için başka türlü sorunlar da ortaya çıkarıyor. Örneğin:

- Dava açan ebeveynler için yüksek maliyetler. (Araştırmamda 50 bin dolar ila 1,2 milyon dolar arasında değişen boşanma maliyetleri buldum.)
- Mahkeme sistemi üzerinde hemfikir olamayan ebeveynler ve mahkeme kararlarına uyamayan ebeveynlerden kaynaklanan yük.
- Birbirleriyle aynı fikirde olmayan, uzmanların kanıtların dengelemesi gereken; ancak ailede olup bitenleri de tam anlamıyla bilemeyen hakimlerin zor duruma düşmesi.
- Bu davaların zorluğunun yanı sıra aleyhine dava açılması ve öç alınacağı korkusuyla bu alandan ayrılan deneyimli profesyoneller.
- Mahkeme içinde ve dışında çekişmeli, kaotik savaşlar.

Ancak daha da kötüsü, bu vakalardaki acı çeken çocuklar:

- Ailelerinin kavga ettiğini ve kavgaların nesnesi olduklarını bilmek.
- Farklı uzmanlar tarafından tekrar tekrar değerlendirilmek.
- Bir terapistle gerçeği anlattığı için bir ebeveynle başının derde girmesi.

- Duyulmamak, düşüncelerini söyleyememek.
- Uğradığı duygusal istismarın travmasına ömür boyunca maruz kalmak.
- Fiziksel veya cinsel istismar travmasına maruz kalmak.
- Ebeveynlerinin tüm parası boşanma davasına harcadığı için yoksulluk içinde yaşamak zorunda bırakılmak.
- Uzun süreli zihin sağlığı sorunları.

Alternatif Yaklaşımlar

Arabuluculuk gibi alternatif anlaşmazlık çözümü teknikleri, çocukları için samimiyetle en iyisini isteyen iki makul insan olduğunda fevkalade işe yarar. Ancak bir taraf işbirliğine yanaşmadığında bu tür yaklaşımlar işe yaramaz. Eski hakim Kourlis ve diğer değişim savunucuları, mevcut sorunlar bağlamında her vakaya uygulanacak tek çözüm gibi bir yolu tartışmıyorlar. Yeni yaklaşımları değerlendirme zamanının geldiğini savunuyorlar. Ben de AIMS yaklaşımı ile terapötik bir ekibin hukuk sistemi ile el ele çalışması gerektiğini savunuyorum.

Neden Bir Pilot Proje Yapıyoruz?

Sistemin nasıl değiştirilebileceğine dair güçlü fikirlerim olsa da, işlerin farklı şekilde yapılabileceğini kanıtlayana kadar hiçbir şey değişmeyecek. Kuşku duyanları bu yeni yöntemin daha az sayıda duruşma, boşanma taraflarına daha düşük maliyet ve/veya daha sağlıklı çocuklar gibi son derece olumlu sonuçlar üretebileceğine ikna etmeliyiz.



Bir pilot proje ile deneme yapmak, tüm sistemi bir anda değiştirmeye çalışmaktan daha kolaydır. Bazıları "Bu asla işe yaramaz!" diyecektir. Bu insanlara "Denemezsek nasıl bileceğiz?" cevabını verebiliriz. Bir şey bozursa düzeltmeliyiz; öyle değil mi? Bu pilot proje bozulan bir şeyi onarmanın yollarından biridir.

Bir pilot projeye altı ay veya bir yıl boyunca çeşitli yollar deneyebilir ve sonra bir adım geriden bakarak "Gerçekten işe yarayan hangisiydi?" ve "İşe yaramayan hangisiydi?" diye sorabilirsiniz. Küçük bir pilot proje yürüterek hangi ailelerin pilot programdan yararlanabildiği, hangilerinin yararlanamadığı gibi önemli sorular sorabiliriz. Boşanma davalarına başlangıçtan itibaren dahil olmalı mıyız? Veya bu terapötik gözlemler, halihazırda yaşanmış mahkeme savaşlarından sonra bile işleri tersine çevirebilir mi? Beklemediğimiz alanlarda da bazı başarılar kazanıldığını görebiliriz. İşler o kadar iyi gitmediğinde ise bu başarısızlıklardan mutlaka ders almalıyız. Bu cevaplar alındıktan sonra, orta yolu bulmak için düzeltmeler yapılabilir ve ikinci bir pilot proje başlatılabilir.

AIMS Pilot Projesi

MİSYON

AIMS, mahkeme içinde ve dışındaki ebeveyn çatışmasını azaltmak, çatışma düzeyi yüksek boşanmalarda boşanma sürecindeki ailelerin ebeveynlik becerilerini artırmak için tedavi amaçlı yeni bir model kullanacaktır. Ana odağında çocuklar vardır. Misyonu "Çekişmeli boşanmalarda çocuklar için en olanı hedeflemektir".

NEDEN NARSİZM SÖZCÜĞÜNÜ

KULLANMAMALIYIZ?

Narsist kişiler yüzünden çatışma düzeyi yüksek olan boşanmalarda karşılaşılan sorunlara odaklanan koca bir kitap yazıp neden bu pilot programda *narsizm* kelimesini kullanmadığımı merak ediyor olmalısınız. Birincisi, ebeveyne resmi bir narsizm teşhisi konmamış olabilir (Narsistler bir sorun yaşadıklarına inanmazlar; bu yüzden tedavi aramazlar, değil mi?). İkinci olarak bir ebeveyne şeytani bir kişi gibi etiketlemenin yararı yoktur. Kendisine saldırıldığını hisseden veya "kötü ebeveyn" olduğu söylenen bir ebeveyn bu programa katılmak istemez. Ebeveynler muhtemelen pilot programa katılma konusunda bir seçeneğe sahip olmayacak olsa da (Bir mahkeme kararı muhtemelen katılmalarını gerektirecektir.), narsist olabilecek ebeveyn de dahil olmak üzere tüm tarafları iyi tespit edebilirsek ailenin ve çocukların menfaatine olacak en iyi sonuca hizmet verebiliriz. Bu yüzden çocuklara ve onların nasıl etkilendiğine odaklanıyoruz.

EKİP YAKLAŞIMI

AIMS protokolü tedavi amaçlı profesyonel bir ekip içerir: Vaka yöneticisi, çocuk terapisti, iki ebeveyn koçu ve aile terapisti.

Birinci Adım; AIMS Pilot Programına Katılabilecek Taraflar

Boşanan çocuklu çiftler, iki kriteri karşılamaları halinde AIMS Pilot Projesi'ne sevk edilebilir:

1. Tekrarlanan mahkemeler, mahkeme salonunun içinde ve dışında kişilerarası çatışma ile çekişmeli bir model sergileyenler.
2. Ebeveynlerden biri veya her ikisinin de çocuklarıyla empati kuramadığının kanıtlandığı ve bazı kanıtların çocukların şu anda duygusal sıkıntı çektiğini ve duygusal zarar görmeye devam edeceğini gösterdiği durumlar.

Sadece yargıçlar ve ebeveynlik sorumluluk değerlendiricileri (PRE'ler) veya çocuk-aile araştırmacıları (CFITer) pilot projeye resmi referanslar yapabilir. Diğer bireyler bir hakim, PRE veya CFI'dan bir aileyi pilot projeye yönlendirmeyi değerlendirmelerini isteyebilir. Ancak bir tavsiyenin uygun olup olmadığına karar vermek hakimler, PRE'ler veya CFITara bağlıdır. Daha sonra sevk, duruşma hakiminin mahkeme emri ile yürürlüğe girecektir.

Neden böyle bir tavsiye süreci oluşturmayı öneriyorum? Mahkemede bir çifti tekrar tekrar gören bir hakim, çiftlerin tartışmacı dinamiklerini görür ve mahkeme kararlarının takip edilmediğini anlar. Ailenin değerlendirmesini yapan bir PRE veya CFI da aile meselelerini bilir. Kimi durumlarda ebeveynlerin psikolojik değerlendirmeleri yapılarak da tavsiyeye bir gerekçe oluşturulabilir.

Yargıç veya değerlendiricinin boşanmada kaos yaratan özellikle zor bir ebeveyn olup olmadığını ve ailenin AIMS Pilot Projesi'ne şevkinin uygun olup olmayacağını anlaması için bazı özel sorular sorması gerekecektir. Örneğin, bu ebeveyn

- sürekli yeni bir dava dosyası mı başlatıyor?
- sık sık mahkeme kararlarını göz ardı etme veya itaatsizlik etme davranışları sergiliyor mu?
- kendisi dışında herkesi suçluyor mu?

- hiçbir sorumluluk almıyor mu?
- her zaman kendisinin haklı olduğunu düşünüyor mu?
- kendi duyguları ile temas halinde değil mi?
- çocuğunun veya çocuklarının duygularına uyum sağlayamıyor gibi görünüyor mu?
- sorunları aşamıyor mu?
- her ne pahasına olursa olsun güç mü kullanıyor?
- asla çocuklar için neyin en iyi olduğuna odaklanmış gibi görünmüyor, bunun yerine kendi meseleleri ve çıkarları; para, mal, zaman, ebeveynlik zamanı gibi şeylere mi odaklanıyor?
- çocuklarının ne söyleyeceğinden ve bunun ona nasıl yansıdığından çok mu endişeli görünüyor? Ya da çocukların görünüşü veya davranışının onu nasıl yansıtacağından endişeli mi?
- her zaman diğer insanlara işlerini nasıl yapacaklarını mı söylüyor?
- tutum, söz veya tehditkar tavırlarla başkalarının (yargıçlar, terapistler veya değerlendirciler gibi) "yeterince iyi olmadığını" göstermeye çalışıyor mu?
- hiçkimsenin nasıl olduğunu sormuyor mu?
- durmaksızın kendisinin ne kadar muhteşem olduğunu, diğer ebeveynin ise ne kadar korkunç olduğunu mu anlatıyor?
- yalan söylüyor mu?
- başkalarını kendi yollarına kavuşturmak için ma- nipüle eder mi?
- farklı insanlara aynı olay hakkında farklı hikayeler anlatıyor mu?
- çocuklarının insan olarak kim olduklarından ziyade ne yaptıklarına mı odaklı görünüyor?

- kimseye güvenmiyor mu?
- çocuklarıyla ciddi oranda kaliteli zaman geçirmiyor mu?
- » çocukların etkinliklerine ve faaliyetlerine yalnızca o faaliyete özel olarak kendisi ilgi duyduğu için mi gidiyor?
- çocuğunu sadece kendi sevdiği şeylere veya faaliyetlere katılmaya mı itiyor?
- yaşamında sahiplendiği bir değer sistemi yok mu?
- boşanmaları tarihe karıştıktan sonra bile hala eski eşini istismar etmek istiyor mu?
- boşandıktan sonra hiç sakinleşmedi mi?
- eski eşle savaşında çocukları piyon olarak kullanma konusunda hiçbir sıkıntısı yok gibi görünüyor mu?
- herhangi bir şekilde tehlikeli mi, kendisine karşı herhangi bir kısıtlama emri verilmiş mi veya sabıka kaydı var mı?

Çocukların bu ebeveynle nasıl etkileşime girdiğine bakarken sorulabilecek sorulara gelince çocuk veya çocuklar

- bu ebeveyn ile rahat görünmüyor mu?
- bu ebeveynle duygularını paylaşmıyor mu?
- ebeveyni seviyor, ama onunla zaman geçirme konusunda isteksiz mi?
- sürekli olarak bu ebeveynin sevgisini ve onayını almaya çalışıyor ama başarısız mı oluyor?

Vakadaki diğer tanıklardan gelen geri bildirimlere göre,

- Bu ebeveyn için sadece kendi imajı ve bir şeylerin dışarıya nasıl görüldüğü mü önemli? Sürekli başkalarını etkilemeye veya cezbetmeye mi çalışıyor?
- Bu ebeveynin sömürücü davranışları veya eylemleri, başkaları üzerinde güç veya kontrol sağlamak amacıyla mı tasarlanıyor?

İkinci Adım: Bir Vaka Yöneticisi Atamak

AIMS projesine katılmaya zorlayan bir mahkeme emri yürürlüğe girer girmez aile, hem terapötik hem de adli süreçleri bilen, mükemmel iletişim becerilerine sahip ve AIMS protokolü eğitimi almış bir vaka yöneticisine atanacaktır.

Bu bölümün sonunda programa vaka yöneticisi ve diğer katılımcılar için ayrıntılı bir iş tanımı ekledim. Yüksek puanlara ulaşmak için vaka yöneticisi şunlardan sorumlu olacaktır:

- Ailenin her bir üyesi için AIMS protokolü eğitimi almış katılımcı profesyonellere yönlendirmeler yapmak.
- Çocukların programa katılabilmeleri için hem ebeveynlerden hem de denetçi hakimden izin almak.
- Terapötik ekip üyelerinin birbirleriyle ve duruşma hakimiyle konuşabilmeleri için hem ebeveynlerden hem de denetleyici hakimden izin almak.
- Profesyonel ekip ile aylık toplantılar yapmak.
- Hedeflerin belirlenmesi, ilerlemenin izlenmesi ve pilot proje için belirlenen kriterlere göre performans takibi.
- Her çeyrek dönemde hakime rapor sunmak.

Üçüncü Adım: Terapi Ekibi

Vaka yöneticisi aile üyelerini çocuk terapistlerine, ebeveynleri koçlara ve bir aile terapistine yönlendirecek; hepsi bir ekip olarak birlikte çalışacaktır. Her pilot topluluğunda birkaç terapistin AIMS protokolü konusunda eğitilmesi yararlı olacaktır, böylece katılımcı ailelerin terapötik bir ittifak ve iyi bir uyum sağlamak için seçim yapabileceği birkaç terapist olacaktır.

ÇOCUK TERAPİSTİ

Daha önce bir çocuk terapistinin boşanmada oynayabileceği önemli ve destekleyici rolünden söz etmiştim. Terapistin ofisinde çocuklar kendilerini güvende hissederek ebeveynlerine sormadıkları soruları sorabilir, onlara anlatamadıkları önemli duyguları terapistle paylaşabilirler. Çocuklar tarafsız bir yetişkinle duyguları, korkuları, ebeveyne bağlılıkları, yaşamlarındaki değişiklikler, velayet ve ziyaret sorunları hakkında konuşmayı yararlı bulurlar.

Çatışma düzeyi yüksek bir boşanma olduğunda veya çocukların kendileriyle empati kuramayan bir ebeveynlerinin olduğu durumlarda iyi bir çocuk terapistinin önemi çok daha büyüktür. Engelli ebeveynliğin zararlı kısa ve uzun vadeli etkilerini anlayan bir terapist, çocukların yaşamları boyunca kullanabilecekleri başa çıkma araçlarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Bir çocuk terapistinin AIMS Pilot Projesi'ne katılabilmesi için çatışma düzeyi yüksek boşanmalar ve çocuğun kendiyle empati kuramayan bir ebeveyne sahip olmasının duygusal etkileri konularında uzman olması gerekecektir. Bu terapist, farklı yaşlardaki çocuklara bu ebeveynle başa çıkmada kullanacakları duygusal bir araç kiti verecektir. Ayrıca AIMS Pilot Projesi'nin protokolleri konusunda özel eğitim almış olmaları gerekir.

Mümkün olduğunda aynı ailedeki çocukların tümü için sadece bir çocuk terapistinin olması daha iyidir. Bir ailedeki birkaç çocuğu gören bir terapist, aile dinamikleri hakkında özellikle ayrıntılı tespitler yapabilecektir. Ayrıca programda farklı terapistler arasında iletişim kurma ve koordinasyon gerektiğinden daha az sayıda terapist ile daha kolay iletişim ve daha iyi ekip birliğı sağlanacaktır.

Bazı durumlarda, çocuğun bir ebeveyninin ziyaretleri durdurulmuş olabilir, ziyaretler yalnızca yakın gözetim altında gerçekleşebilir, bir çocuk bir ebeveyni görmeyi reddedebilir veya direnç gösterebilir. Bu gibi durumlarda, çocuk terapisti çocuğu son ziyaret ve belli bir aradan sonraki ilk ziyaret için hazırlayacak ve çocuk hazır olduğunda vaka yöneticisine ve daha büyük ekibe rapor verecektir.

BİRİNCİ EBEVEYN KOÇU (EK1)

İlk ebeveynlik koçuna PCI (Parental Coach 1) adını verdim. Bu koç, çocuğun duygularıyla bağ kuramayan ebeveyne iyi bir ebeveyn olmanın temel becerilerini yani çocuğun duygularına nasıl değer verileceğini, onunla nasıl iletişim kurulacağını ve ona nasıl kulak verileceğini öğretecektir.

Bu terapistin birincil sorumluluğu ebeveynlere tam kapsamlı empatik ebeveynlik becerilerinin verilmesi noktasında koçluk etmektir. Bu, genel kişisel gelişim ve anlayışa yönelik terapi vermekten çok daha başka bir roldür.

İKİNCİ EBEVEYN KOÇU (EK2)

PC2 olarak adlandırılan ikinci ebeveynlik koçu; çocuklarla empati kurabilen, ancak hem evlilik hem de boşanma travmasından muzdarip olan ebeveyne koçluk yapacaktır. Bu koç travma çalışması konusunda deneyime sahip ol-

malıdır, zira aynı zamanda bu ebeveynin ekstra empatik ebeveynlik becerileri geliştirmesine ve çocuklarına etkili sınırlar koyma gibi alanlarda desteklemesine yardımcı olacaktır. Böylece buradaki çalışma travma odaklı olduğu kadar destekleyici ve eğitici de olacaktır.

Bazı ailelerde ebeveynlerin her ikisi de empati kuramayan insanlardır, bu tip vakalarda her iki ebeveyn de ağırlıklı olarak empatik ebeveynlik becerilerine odaklanan koçluk alacaklardır.

AİLE TERAPİSTİ

Aile terapisti başından beri terapötik ekibin bir üyesi olsa da bireysel terapistler ve tüm terapötik ekip bireysel terapide gerekli temelin kurulduğuna inanana kadar aile üyelerini birlikte tedavi etmeye başlamayacaktır. Terapötik ekip, aile üyelerini aşağıdaki gibi belirli hizmetler için aile terapistine yönlendirecektir:

Açıklama oturumları — Bir ebeveyn geçmişte çocuğu istismar etmiş ise bu hizmet kullanılır. Bu seanslarda aile terapistinin yardımıyla sorunlu ebeveynle çocuk bir araya getirilir. Ebeveyn koçu ve çocuk terapisti, ekip tarafından belirlenen bu oturumların bir parçası olabilir. Buradaki güvenli ortamda çocuk duygularını ebeveyniyle konuşma fırsatı bulacaktır. Bu oturumlar ayrıca ebeveynin davranışından sorumlu tutulması, ebeveynin çocuktan özür dilemesinin sağlanması ve ebeveyn koçu oturumlarında neler öğrendiğini konuşmak için de kullanılacaktır.

Yeniden bir araya gelme oturumları — Bunlar bir çocuğun bir süre diğer ebeveyni ziyaret edememiş olduğu durumlarda kullanılacaktır.

Ortak-ebeveyn terapisi — İki başarılı açıklama oturumundan sonra aile terapisti, her iki ebeveynle de aile terapistine geçecek; iletişim, ziyaret gibi konuları konuşacak ve ebeveynler arasında çözülmesi gereken sorunları tartışa-

rak yeni davalar açılmasını önleyecektir. Ebeveynler belirli konularda anlaşılamazlarsa terapötik ekip, ekibin çocukların çıkarlarına uygun olduğuna inandığı şeye dayanarak hakime bir tavsiyede bulunacaktır.

Aile terapisi — yeniden bir araya gelme seansları ve ortak ebeveyn terapisi sonrasında aile terapisti tüm aile ile buluşacaktır. Aile terapisti ve ekibi çocukların duygusal refahı için gerekli olduğunu düşündükleri sürece aile terapisi devam edecektir. Bu seanslarda aile terapisti, tüm aileye boşanma sonrası yaşam ve uyum hakkında bilgi verecektir. Kalan tüm sorunlar da burada giderilecektir.

Dördüncü Adım: Tedavi Ekibi

Terapötik ekip, vaka yöneticisinin yardımıyla bireysel olarak kişilerin ilerlemelerini ve ailenin ilerlemesini tartışmak üzere aylık toplantılar yapacaktır. Ayrıca adli işlem gerektiren sorunları tespit edecek ve bu konularda ekip tavsiyelerinde bulunacaklardır.

Vaka yöneticisi, gözetmen hakime aylık bir rapor sunacak; hakimi önemli gelişmeler veya değişiklikler hakkında güncelleyecek ve ekip önerilerini iletecektir. Örneğin, ziyaret problemleri olan durumlarda terapötik ekip, fikir birliği içinde ebeveyn-çocuk ilişkisini aşamalı olarak yeniden inşa etmeyi önerebilir ve denetimli ziyaretten başlayarak gözetimsiz topluluk ziyaretine geçebilir ve hemen ardından aile terapi seansı yapılarak daha uzun ziyaretlere geçilebilir. Ziyarette veya ebeveynlik süresinde yapılacak değişiklikler her halükarda hakimin tasarrufundadır.

Beşinci Adım: Bakım

Diğer terapistler gerektiğinde danışan taraflar ile bireysel olarak çalışmaya devam edeceklerdir, ancak aile terapisti aileye gelecekteki konularda da yardımcı olmak için yerinde kalacaktır. Aile terapisti vaka yöneticisine rapor vermeye devam edecektir. Yeni meseleler ortaya çıktığında yeniden tüm terapistlerle ekip oluşturulabilir, fakat aile ile ilgili bir çözüm arandığında her zaman aile terapistine danışılacaktır.

Bu Tedavi Amaçlı Stratejinin Faydaları Nelerdir?

Tedavi amaçlı strateji şunları yapacaktır:

Bu terapötik strateji;

- Hakimlere kararlarını dayandıracakları önemli ve genişletilmiş bilgiler vererek yardımcı olur.
- Hakimlerin farklı uzmanların birbiriyle çelişen önerileriyle uğraşmak yerine, terapötik bir ekibin fikir birliği içindeki önerilerine dayanarak karar vermelerine izin verir.
- Hakimlerin bu tür davaları anlaşmazlıklarla dolu mahkeme salonlarından çıkarıp terapötik önerilerle desteklenen ve hukuk yoluyla yönetilen süreçlere taşımalarını sağlar.
- Çekişmeli ve kaotik mücadeleleri azaltarak aileler ve çocuklar için süreci hızlandırır.
- Çocukların terapi kayıtlarının gizliliği korunur ve bir ebeveynin mahkemede çocuğunun terapi

sırasında kendisi hakkında ne söylediğini duyma şansı bulduğu mevcut yaklaşımdaki sorunlardan kurtulma fırsatı verir. Bu durum mevcut sistemde çoğunlukla ebeveynin çocuğa kızmasıyla sonuçlanır; ayrıca çocuklar terapistlere güvenmemeleri gerektiğini düşünür.

- Nar şistlerin ya da öfkeli ebeveynlerin öğ alma tavırları yüzünden tecrübeli profesyonellerin bu alanı terk etmesi problemine de çare olur. Bütün bir profesyonel ekibe meydan okumak ve hepsini dava etmek daha zor olacaktır.
- Ailenin bakımının daha iyi sürdürülmesini sağlar.
- Çocukların ek değerlendirmeleri için tekrarlanan talepleri azaltır.
- Ebeveynlerin mahkeme kararlarına uymadıkları için hiçbir sonuca ulaştırılamayan duruşmaların sayısını düşürür.
- Bu tür vakalarda yer alan profesyonellerin daha az "bölünmesini" sağlar.
- Çocuklara özel bir bakımın çok gerekli olduğu durumlarda bazı özel terapötik bakımların verilmesini sağlar.

Bu Programa Nasıl Fon Sağlanabilir?

Eminim ki kendinize bu programın nasıl finanse edileceğini ve tedavi ekibine nasıl ödeme yapılacağını soruyorsunuz. Mahkemeye ve topluluk kaynaklarına bağlı olarak bu bulmacanın çeşitli şekillerde çözülebileceğine inanıyorum. Ayrıca kutunun dışında düşünmenin ve sıkı bir çalışma yapmanın biraz zaman gerektirdiğine inanıyorum.

Muhtemelen bunun cevabı tek bir kaynak olmayacaktır. Bazı sağlık sigortası planları zihinsel sağlık hizmetlerini kapsayacaktır. Hibe programlarını araştırmak faydalı olacaktır. (Amerikan Psikoloji Derneği'nin Washington D2'de muhtaç ailelere hizmetlerin sunulduğu bir pilot ebeveyn-lik koordinatörü projesini finanse etmek için hibe sağladığını biliyorum.) Bazı bölgelerde pilot projeler için adli kaynaklar mevcuttur. Ancak boşanma, mahkeme duruşmaları ve avukatlar için harcanan para göz önüne alındığında bu programın boşanma davasının tarafları tarafından finanse edilebileceğini ve hem uzun vadede onlar için çok daha az maliyetli olabileceğini hem de önemli sorunları çözmelerine yardımcı olabileceğini düşünüyorum.

Colorado'da incelemek istediğim bir olasılık da, bu hizmetleri karşılayamayan aileler için AIMS projesine fon sağlayacak, kar amacı gütmeyen bir kuruluş kurmak olacak. Kar amacı gütmeyen bir kuruluş, ailenin gelirine bağlı olarak değişen bir ücretle çalışarak pilot projeye yardımcı olabilir.

Bence nihai çözüm adli kaynakları, kar amacı gütmeyen kurum fonlarını ve yardıma ihtiyacı olan ailelerin gelirlerini birleştirmek olacak. Bu pilot proje geliştirildikçe finansman konusunda daha fazla ayrıntı gelecektir.

Projenin Başarısını Belirleme

Herhangi bir pilot projenin başarısını, başarısızlığını, zayıf yönlerini ve güçlü yanlarını belirlemenin yolları olmalıdır. Pilot projenin performansını geleneksel iş yapma yöntemleriyle karşılaştırmak önemlidir. Görünüşe göre zaten bir süredir çatışma düzeyi yüksek boşanmalarla ilgili çalıştığımız ve sonuçları gördüğümüz için zaten bir kontrol grubumuz var.

Başarıyı ölçebileceğimiz bazı olası faktörler şunlardır:

- Mahkeme süresi ve hukuki işlemlerle ilgili maliyet.
- Boşanmanın ailelere toplam maliyeti.
- Kaç kere duruşma yapıldığı.
- Aile memnuniyeti ve sonuçlar (araştırmalar ve klinik görüşmeler).
- Çocukların kaç kez değerlendirildiği.

- Terapi ekibinin profesyonel deneyimleri temelinde yaptığı değerlendirme.
- AIMS davaları ile hukuki işleme giren diğer davaların sürelerinin karşılaştırılması.
- Çocukların zihinsel sağlık değerlendirmeleri.
- Ebeveynlerin iletişim kalitesi.

Projeye Mali Konularda Aracılık Edecek Biri Eklenebilir Mi?

Bu pilot proje teklifini incelemesini rica ettiğim kişilerden biri de tecrübesi çok uzun yıllara dayanan bir avukattı. Bu avukat, ekibe bir de mali konulara yönelik bir aracı katmayı düşünüp düşünmediğimi sordu. Başlangıç programı için bu, bana çok iddialı geldi. Bununla birlikte, pilot proje başarılı olursa böyle bir şey düşünülebilir. Çekişmeli ebeveynler çocuklarıyla ilgili olarak daha etkin bir iletişim içine girmeyi öğrenebilirse bu iyi iletişimin kapsamı, boşanma davasındaki mülk ve parasal meseleleri de içine alacak şekilde genişlemiş olabilir.

Hukuki Onay Almak

AIMS gibi bir projenin hukuki onay alması gerekir. Bu süreci araştırırken pilot projelerin bölgeye ya da topluluklara göre değiştiğini gördüm. Belki de en iyisi böyle bir programı denemeye razı bir bölge hakimi veya başhakim bulmak olacaktır. Sonrasında ise kapsamlı bir teklif hazırlayıp hukuki onaya gitmek gerekecektir.

Özetle AIMS

Burada önerilen proje çok büyük bir taahhüt olsa da, sorunlu bir ebeveynin çatışmalar ürettiği boşanma davalarında ihtiyaç duyulan çözümler için sadece bir başlangıçtır. Bu önerinin uzun vadede çocuklara faydası dokunacak daha ileri düzey

gelişmeler, tartişmalar ve yeni projeler için bir sıçrama tahtası olmasını umuyorum. Bunun size nasıl yardımı dokunacağını merak ediyor olmalısınız. Bu yaklaşımda sizin kendi başınıza uygulayabileceğiniz öğeleri inceleyin ya da duruşma hakiminden boşanma anlaşmanızda bu öğelerin bir kısmını uygulatmasını rica edin. Bir profesyonel veya bir boşanma davasının tarafı olarak siz de bundan esinlenebilir, AIMS Pilot Programı'nı kendi bölgenizde veya ülkenizde uygulamak isteyebilirsiniz.

Boşanma davası gibi bir savaş alanına sıkışıp kalmış çocukların kurtarılması herkes için bir zaferdir. Bir boşanma davasında taraflardan biriyseniz bilin ki yüreğim sizinle ve ben zihin sağlığı, yargı reformu ve çatışma düzeyi yüksek boşanma alanında son derece ihtiyaç duyulan bu misyonu üstlenip çalışmalarına devam edeceğim.

Geleneksel bir İrlanda deyişi şöyle der: "Dizlerinin üstüne çök ve Tanrı'ya şükret ki hala ayaktasın." Tam zamanlı çalışırken, kitap yazarken, iş yaparken, ailemle vakit geçirirken ve hayata katılırken genellikle bu duayı fısıldarım. Hayat yolculuğum boyunca destek veren, yardım eden ve varlıklarıyla mutluluk veren insanlar olduğunu bilmem ve takdir etmem beni bir anda mütevazı kılıyor. İnsanlara en derinlerimizden gelen duygularla teşekkür etmek zordur, çünkü kusurlarımız olduğunu biliriz ve yazılı kelimelerin sınırları içinde minnettarlığımı ifade etmem oldukça güç.

Ailemle başlayayım. Kitap yazmanın getirdiği baskı ve son teslim tarihleri nedeniyle her zaman yanınızda olamayacağımı anlamanız, bir aile olarak destek vermek özel bir güç gerektiriyordu. Size, yani çocuklarıma ve muhteşem meleklerime bu projeyi anladığınız ve desteklediğiniz için çok teşekkür ediyorum. Kitabı size adadım. Sizi kelimelerin ifade edebileceğinden daha çok seviyorum.

Susan Schulman, temsilcim: Sana olan saygım ve takdirlerim çok derin. Profesyonellik, dürüstlük, sıkı çalışma, inanılmaz dürüstlük, nezaket, hiçbir zaman yanıtsız bırakmamak gibi niteliklerini ve hepsinden önemlisi projelerime olan inancını asla unutmayacağım. İhtiyacım olduğu her an seni buluyorum. Bana gerçekten kulak veriyorsun. Anlıyorsun. Seninle ve ajansınla çalıştığım için minnettarım. Susan Schulman Edebiyat Ajansı Telif Direktörü Linda Migalti'ye özel teşekkürler. Linda, yabancı dilden çeviriler ve uluslararası temsilcilerle çalışma konusunda harika işler çıkardın.

Atria'nın kıdemli editörü Leslie Meredith. Sana minnettarlığım çok derin Leslie. Bu kitap üzerinde ne kadar çok çalıştığını biliyorum. İnanılmaz uzmanlığın, değerli zamanın

ve projelerime olan inancın için teşekkür ederim. Seninle tekrar çalışmak gerçek bir mutluluktu.

Atria'mın yardımcı editörü Donna Loffredo: Nezaketini ve sabrını gerçekten takdir ediyorum! Telefonlardaki sıcak gülümsemeni hala duyar gibiyim.

Atria'daki personel: Son aşamalar ve sıkı çalışma için özel bir teşekkür. Sonunda gelen ayrıntılar, çok parlak ve saygı doluydu!

Deborah Griesbach, serbest editör: Susan'm bizi tanıştırmasının ardından sezgisel bir his olduğuna inanıyorum. Tüm o günler, haftalar ve aylar hiçbir aksaklık olmadan birlikte çalışmak benim için çok müthiş bir şeydi. Bu projeye hiçbir ego kaygısı olmadan katıldın. Başından beri amacının beni her seviyede dinlemek ve fikirlerimi kendi sesimle ifade etmeme yardım etmek olduğunu söyledin. Anlamadığın bir şey olduğunda soru sormaktan asla çekinmedin ve anlamak için hep zaman ayırdın. Sakin ve cesaret verici doğan, o çılgın günlerde çok takdir ettiğim bir armağandı. Galiba o senin içindeki gönüllü EMT personel harekete geçmişti! Zekan ve maceracı ruhun bu kitaba can kattı. Teşekkürler Deborah.

Danelle Morton, serbest editör: Son düzlükte bize katılman muhteşemdi; hızlı, zeki ve destekleyici oldun. Özellikle olumlu ruhunu, espri anlayışını ve nezaketini çok

takdir ettim. Beni bu kitapla ilgili önemli konularda dinlediğin için teşekkür ederim.

Valerie Martinez: Yönetici asistanlığı için böyle bir meleği nasıl bulduğunu ben de bilmiyorum. Birlikte çalışmak için harika bir insansın, nezaketinle her zaman örnek oldun. Tüm sıkı çalışmaların, desteğin ve zamanında gerçekleşen projeler için sana ne kadar teşekkür etsem az. Kaynakçada çocuklar için kaynak bulma konusundaki uzmanlığın ve araştırmalarıyla ne kadar yetenekli olduğunu bir kez daha gösterdi.

Chris Kitzmiller: Birlikte birkaç yıl geçirdik. Arkadaşım, sen bir harikasın. Web tasarımında ve sosyal medyada sahip olduğunuz uzmanlığa saygı duyuyorum. İfa de etmek istediklerimi tekno-sözlere çevirebildiğin için minnettarım! Sana ve birçok yeteneğine olan saygım yıl lar boyunca artmaya devam etti ve sana ne kaçar değer verdiğimi bilmeni istiyorum. Teşekkürler ve daha da çok teşekkürler.

Jennifer Moore-Evans, Radian Group;tan bilgisayar guru su: Bir kitap yazarken yeni bir bilgisayar sistemine geçmek, veri aktarmak ve tüm ofisi yeniden şekillendirmek sensiz yapılamazdı. Harikaydın. Esnekliğin, kitapla ilgili coşkun ve bilgisayar becerilerimin geliştirilmesi gerektiğinde gösterdiğin o muhteşem tavırdan bahsetmiyorum bile. Sen özel bir insansın. Çok teşekkürler.

Carolina Dilullo: Benim sevgili, muhteşem arkadaşım ve bu yoğun zamanlardaki harika desteğim. Müthiş bir enerji ve zevk sahibisin. Ev ile ofis arasında desteğe ihtiyacım olan her an yanımda oldun. O güzel gülümsemen ve kahkahalarıyla hep yanmadaydın. Desteğin ve yardımlarına çok minnettarım.

Joseph Becker, daha çok Spanky olarak tanınıyor: Ofisteki tüm yardımları, hızlı ve öfkeli bir şekilde bir şeyler istediğimizde gösterdiği muhteşem tutumu için Spanky'a teşekkürler. Az kahrımızı çekmedi!

Kate Alexander, LCSW, terapist ortağım: Kate, sen çocuklara bir armağansın. Küçük çocuklarla bağ kurma konusunda özel bir yeteneğin var ve hepsi de senin onlara duyduğun sevgiyi hissediyor. Senin yardımınla genç hastalarımızda gördüğümüz iyileşme ve değişim son derece şaşırtıcı. Ayrıca harika bir arkadaş, meslektaş ve destekçi

oldun. Sen sevgili bir insansın; seni takdir ediyor, seviyor ve gurur duyuyorum. Teşekkür ederim.

Claudia ve Ed Alexander: Hem yıllar içinde verdiğiniz destek hem de bu projedeki yardımlarınız için teşekkür ederim. İkinizi de birçok açıdan takdir ediyorum. Nezaketiniz sayenizde benim ikinci ailem gibisiniz. Bunun için size nasıl teşekkür edebilirim? Bu benim için öyle çok şeye bedel ki. Claudia, kitabın taslağını okuduğun ve harika önerilerin için özel teşekkürler. Son düzlükte hep yanımda olduğunuzu her zaman hatırlayacağım.

Peg Blackmore: Bir kez daha, bir anneye özgü şefkatin ve sonsuz anlayışın için teşekkür ederim. Çok tatlı bir insan olarak hep yanımda durdun.

Bu kitap için toplanan tüm ekip inanılmazdı. Hepiniz özel olmaktan daha fazlasısınız ve umarım hepimiz çocuklara yardım etmeye ve çocukları savunmaya devam etmek için kendi yollarımızda yürümeyi sürdüreceğiz. Teşekkür etmenin yeterli olmadığını biliyorum; aynı gemide olduğumuzu için kendimi çok şanslı saydığımı bilmenizi isterim.

Bu kitap için gördüğüm profesyoneller, yoğun programlarına rağmen bana zaman ayırdıkları için özel bir teşekkürü hak ediyorlar: Andrew Loizeaux (PRE), David Bolocofsky (aile hukuku avukatı), Barbara Shindell, LCSW (PRE), Hakim Gail Meinster, Hakim Marianne Marshall Tims, Hakim Jason Carrithers, John Paul Lyle (aile hukuku avukatı), Eldon Silverman (avukat), Scott Gelman (avukat), Thurman W. Arnold III (sertifikalı aile hukuku uzmanı). Bazılarınızdan alıntılar yaptım, bazılarınız ise kav-

Teşekkürler

ramsal bilgi eklenmesini sağladınız. Ayrıca benimle büyük bir samimiyetle konuşan, ancak alıntı yapılmamasını veya isminin verilmemesini isteyen birçok tanınmış, deneyimli profesyonel ve hakimle de konuşma fırsatım oldu. Bu gizliliğe saygı duyuyorum. Hepinize çok teşekkürler; uzmanlığınızın ve uzun yıllara dayanan deneyimlerinizin muazzam bir yardımı oldu ve çok minnettarım.

Son olarak başkalarına yardım edebilmek için kişisel ve acı dolu hikayeleri paylaşarak zaman ve duygusal enerjilerini harcayan olağanüstü insanlara teşekkür etmek istiyorum. Bu kitap siz, ruhunuz ve müthiş cesaretiniz olmadan yazılamazdı. Kimliğinizle ilgili detayları değiş- tirsem de duygusal hakikat pırıl pırıl kendini gösteriyor. İlk kitabıma gelen yorumlarda, bu hikayeleri onları okuyan insanların yaşamlarında dönüştürücü mucizeler yaratabileceğini gördüm. Eminim ki bunu tekrar göreğim. Bu büyük dünyada bir yerlerde, bazı insanlar hikayenizi okuyacak ve acı dolu bir anda şunu anlayacaklar: "Bu benim hayatım." Bir narsistle girdikleri karışık, dolambaçlı bir ilişkiden kurtulmak için mücadele eden diğer insanlar sizin iyileşme, dönüşme ve sevinç dolu hikayelerinizi okuyacak; zihinlerinde bir hafifleme hissederek onlar için de kurtuluş olduğunu anlayacaklar. Teşekkür ederim.

Teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler.

NOTLAR

1. BÖLÜM

1. Michael Friedman, "The So-Called High-Conflict Couple: A Closer Look," American Journal of Family Therapy 32, no. 2 (Mart /Nisan 2004): 101.
2. Sigmund Freud, "On Narcissism: An Introduction," in The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud, çev. ve ed. James Strachey (Londra: Hogarth Press), cilt. 14. (Almanca: "Zur Einführung des Narzißmus.")
3. American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. baskı. (Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013), 669-70.
4. A.g.e.,716.
5. Jean M. Twenge and W. Keith Campbell, The Narcissism Epidemie: Living in the Age of Entitlement (New York: Atria Books, 2010), 2.
6. Mark Gouldston, "Just Listen – Don't Confuse a Narcissist with Asperger's Syndrome," Huffpost Healthy Living, http://www.huffingtonpost.com/mark-gouldston-md/just-listen-dont-confuse_b_316169.html.
7. <http://www.amazon.com/Smead-Hanging-Folder-Letter-64062/product-reviews/B0006VNIT8>.

2. BÖLÜM

1. [http:// www .youtube .com /watch ?v= tbvVvZls-3PA&feature= youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=tbvVvZls-3PA&feature=youtu.be).
2. Karyl McBride, Will I Ever Be Good Enough?: Healing the Daughters of Narcissistic Mothers (New York: Simon & Schuster, 2008), 18-35. Türkçesi: *Boş Ayna*, çev. Ebrar Güldemler, Okuyan Us Yayınları, 2019.
3. A.g.e., sayfa 214'teki kontrol listesinden uyarlandı.
4. Rainer Maria Rilke, Letters to a Young Poet, çev. Stephen Mitchell (New York: Vintage, 1986), 68.

3. BÖLÜM

1. Jim Butcher, Turn Coat, geniş baskı. (Detroit: Thorndike Press, 2009), 261-62.

4. BÖLÜM

1. Robert McAfee Brown, ed., The Essential Reinhold Niebuhr: Selected Essays and Addresses (New Haven, CT: Yale University Press, 1987), 251.
2. Stephanie Donaldson-Pressman ve Robert M. Pressman, The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment (San Francisco: Jossey-Bass, 1997), 18.
3. Sesli görüşme: Dr. Gordon Livingston tarafından yazılan How to Love, [http: / / www.willieverbegoodenou- gh .com /resources /good-enoughrocks-radio-archi- ve/](http://www.willieverbegoodenough.com/resources/good-enoughrocks-radio-archi-ve/).
4. Donaldson-Pressman ve Pressman, Narcissistic Family, 39.
5. [http: / / abclocal.go .com /wabc /story ?section= news /local /new _ york&id= 9369152](http://abclocal.go.com/wabc/story?section=news/local/new_york&id=9369152).

5. BÖLÜM

1. Michael Friedman, "The So-Called High-Conflict Couple:

A Closer Look," American Journal of Family Therapy 32, no. 2 (Mart /Nisan 2004): 103.

2. American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. baskı. (Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013), 671.
3. Dr. Karyl McBride'm Psychology Today adh blog sitesinde "Help! I'm Divorcing a Narcissist," başlıklı blog yazısına gelen isimsiz yorum, [http: / / www .ps- ychologytoday .com /blog /the-legacy-distorted-lo- ve /201203 /help-imdivorcing-narcissist /comments](http://www.psychologytoday.com/blog/the-legacy-distorted-love/201203/help-imdivorcing-narcissist/comments). Orijinal makale 29 Mart 2012'de yayımlandı; bu yorum ise 10 Eylül 2013'te geldi.

6. BÖLÜM

1. "DIY Divorce: Why You Should Think Twice before Divorcing without a Lawyer," Huffington Post, 14 Ağustos 2013, [http:// www .huffingtonpost .com / 2013 / 08 /14 / diy-divorce _n _3756900.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/08/14/diy-divorce_n_3756900.html).
2. Kendra Randall Jolivet, "The Psychological Impact of Divorce on Children: What Is a Family Lawyer to Do?," American Journal of Family Law 25, no. 4 (Winter 2012): 181.
3. Thurman W. Arnold III, "Beware of Lawyers Who Ad

vertise 'Aggressive Divorce,'" CuttingEdgeLaw .com, 31 Ocak 2010, [http:// cuttingedgelaw .com /blog / beware-lawyers-who-advertise-aggressivedivorce-clients-can-bring-about-paradigm-shift](http://cuttingedgelaw.com/blog/beware-lawyers-who-advertise-aggressivedivorce-clients-can-bring-about-paradigm-shift). Attorney Arnold'un bloguu için bkz: [http:/ / www .Enlightened-DivorceBlog .com](http://www.Enlightened-DivorceBlog.com).

4. Nicole Black, "Unbundled Legal Services: Steph Kimbro Tells You Everything You Need to Know," MyCase, 26 Şubat 2013, [http:/ / www .mycase .com / blog /2013 / 02 / unbundled-legal-services-step-h-kimbrotellsyoueverythingyouneedtoknow /](http://www.mycase.com/blog/2013/02/unbundled-legal-services-step-h-kimbrotellsyoueverythingyouneedtoknow/).

5. [http: / / www .thefreedictionary .com / mediation](http://www.thefreedictionary.com/mediation).

6. Thurman W. Arnold III, "Secrets of Peacemaking: UnderstandingBased Guides for Opening a Dialogue with Our Inner Selves," CuttingEdgeLaw .com, 22 Şubat 2011, [http:/ / cuttingedgelaw .com / content / secrets-peacemaking-understanding-basedguides-openingdialogue-our-inner-selves](http://cuttingedgelaw.com/content/secrets-peacemaking-understanding-basedguides-openingdialogue-our-inner-selves).

7. Colorado Revised Statutes, C.R.S. 14-10-124, "Best Interests of Child," [http: / / www.lexisnexis .com / hottopics / Colorado /?app= 00075&view= full&in- terface= l&docinfo= off&searchtype= get&search= C.R.S.+14-10-124](http://www.lexisnexis.com/hottopics/Colorado/?app=00075&view=full&interface=1&docinfo=off&searchtype=get&search=C.R.S.+14-10-124).

7. BÖLÜM

1. American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. baskı. (Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013), 671.

2. Andrew M. Colman, Oxford Dictionary of Psychology, 2. baskı. (Oxford, İngiltere: Oxford University Press, 2006). 606.

8. BÖLÜM

1. Bu cümle genelde Frank Sinatra'ya atfedilir; ancak web sitelerinin hiçbirinde kaynak belirtilmemiştir.
2. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying* (New York: Scribner, 1997).
3. Karyl McBride, *Will I Ever Be Good Enough?: Healing the Daughters of Narcissistic Mothers* (New York: Simon & Schuster, 2008), uyarlandığı yer "Questionnaire: Does Your Mother Have Narcissistic Traits?," 15-16. *Boş Ayna*, çev. Ebrar Güldemler, Okuyan Us Yayınları, 2019.

9. BÖLÜM

1. Margery Williams, *The Velveteen Rabbit* (New York: Random House, 1985), 8-9.
2. Frans de Waal, *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society* (New York: Harmony Books, 2009), 108.
3. Bruce D. Perry ve John Marcellus, "The Impact of Abuse and Neglect on the Developing Brain," Scholastic .com, [http:// teacher.scholastic .com /professional / bruceperry / abuse _neglect.htm](http://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/abuse_neglect.htm).
4. Roseanna Zhao, "Child Abuse Leaves Epigenetic Marks," National Institutes of Health, National Human Genome Research Institute, [https: / / www .geno- me.gov /27554258](https://www.genome.gov/27554258).
5. ABD Adalet Bakanlığı, Bureau of Justice Statistics, [http:// www .statisticbrain.com /domestic-violence-abuse-stats /](http://www.statisticbrain.com/domestic-violence-abuse-stats/).
6. A.g.e..

7. Melissa M. Stiles, "Witnessing Domestic Violence: The Effect on Children," American Family Physician 66, no. 11 (1 Aralık 2002): 2052-67, <http://www.aafp.org/afp/2002/1201/p2052.html>.
8. A.g.e.
9. A.g.e.
10. Joy anna Silberg, "How Many Children Are Court-Ordered into Unsupervised Contact with an Abusive Parent after Divorce?," <http://www.leadershipcouncil.org/1/med/PR3.html>. 11. Perry and Marcellus, "Impact of Abuse and Neglect."

10. BÖLÜM

1. Rebecca Love Kourlis and Dirk Olin, *Rebuilding Justice: Civil Courts in Jeopardy and Why You Should Care* (Golden, CO: Fulcrum Publishing, 2011), 154.

KAYNAKÇA

- Ahrons, Constance. The Good Divorce: Keeping Your Family Together When Your Marriage Comes Apart. New York: HarperCollins Publishers, 1994.
- Baris, Mitchell A., and Carla B. Garrity. Children of Divorce: A Developmental Approach to Residence and Visitation. Berkeley, CA: Psytec, 1988.
- Baron-Cohen, Simon. The Science of Evil: On Empathy and the Origins of Cruelty. Philadelphia, PA: Basic Books, 2012.
- Beren, Phyllis, ed. Narcissistic Disorders in Children and Adolescents: Diagnosis and Treatment. New York: Jason Aronson, 1998.
- Bowlby, John. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Philadelphia, PA: Basic Books, 1988.
- Brown, Byron. Soul without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within. Boston, MA: Shambhala, 1998.
- Campbell, W. Keith. When You Love a Man Who Loves Him-

- self. Naperville, IL: Sourcebooks Casablanca, 2005.
- Cavaola, Alan, and Neil Lavender. *The One-Way Relationship Workbook: Step-by-Step Help for Coping with Narcissists, Egotistical Lovers, Toxic Coworkers & Others Who Are Incredibly Self-Absorbed*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2011.
- Donaldson-Pressman, Stephanie, and Robert M. Pressman. *The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
- Fisher, Bruce, and Robert Alberti. *Rebuilding When Your Relationship Ends*. 3rd ed. Atascadero, CA: Impact Publishers, 2005.
- Friedman, Michael. "The So-Called High-Conflict Couple: A Closer Look." *American Journal of Family Therapy* 32, no. 2 (March/ April 2004).
- Lerner, Rokelle. *The Object of My Affection Is in My Reflection: Coping with Narcissists*. Deerfield Beach, FL: HCI Books, 2008.
- Lowrance, Michele. *The Good Karma Divorce: Avoid Litigation, Turn Negative Emotions into Positive Actions, and Get On with the Rest of Your Life*. New York: HarperOne, 2010.
- McBride, Karyl. *Will I Ever Be Good Enough?: Healing the Daughters of Narcissistic Mothers*. New York: Simon & Schuster, 2008.
- Paul, Jordan, and Margaret Paul. *Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You*. 2nd ed. Center City, MN: Hazelden, 2002.
- Richardson, Pamela. *A Kidnapped Mind: A Mother's Heartbreaking Memoir of Parental Alienation Syndrome*. Toronto, Canada: Dundurn Press, 2006.
- Secunda, Victoria. *When Madness Comes Home: Help and*

- Hope for Families of the Mentally 111. New York: Hyperion Books, 1998.
- Solomon, Marion. Narcissism and Intimacy: Love and Marriage in an Age of Confusion. New York: W. W. Norton, 1989.
- Sulston, John, and Georgina Ferry. The Common Thread: A Story of Science, Politics, Ethics and the Human Genome. London: Joseph Henry Press Books, 2002.
- Swithin, Tina, and Carole Lieberman. Divorcing a Narcissist: One Mom's Battle. Seattle, WA: Create Space, 2012.
- Szalavitz, Maia, and Bruce D. Perry. Born for Love: Why Empathy Is Essential—and Endangered. New York: William Morrow, 2010.
- . Warshak, Richard A. Divorce Poison New and Updated Edition: How to Protect Your Family from Bad-Mouthing and Brainwashing. New York: William Morrow, 2010.
- Whiteman, Thomas. Innocent Victims: How to Help Your Children Overcome the Trauma of Divorce (The Fresh Start Series). Nashville, TN: Thomas Nelson, 1993.
- Yudofsky, Stuart C. Fatal Flaws: Navigating Destructive Relationships with People with Disorders of Personality and Character. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2007.

EMPATİ KAYNAKLARI

INTERNET KAYNAKLARI

Center for Building a Culture of Empathy, [http: / / cultureofempathy.com](http://cultureofempathy.com).

EMPATİ HAKKINDA KİTAPLAR

Decety, Jean, and William Ickes. The Social Neuroscience of Empathy. Cambridge, MA: MIT Press, 2011.

de Wall, Frans. The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society. New York: Broadway Books, 2010.

Iacoboni, Marco. Mirroring People: The Science of Empathy and How We Connect with Others. New York: Farrar, Straus & Giroux, 2008.

Szalavitz, Maia, and Bruce D. Perry. Born for Love: Why Empathy Is Essential—and Endangered. New York: William Morrow, 2010.

EMPATİK EBEVEYNLİK HAKKINDA KİTAPLAR

Faber, Adele, and Elaine Mazlish. How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk. Updated edition. New York: Scribner, 2012.

Gottman, John, with Joan Declaire. Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting. New York: Simon & Schuster, 1998.

Hall, Karyn D., and Melissa H. Cook. The Power of Validation: Arming Your Child Against Bullying, Peer Pressure, Addiction, Self-Harm, and Out-of-Control Emotions. Oakland, CA: New Harbinger, 2011.

Walfish, Fran. The Self-Aware Parent: Resolving Conflict and Building a Better Bond with Your Child. New York: Palgrave Macmillan, 2010.

BOŞANMA

Bruno, Ellen. SPLIT: A Film for Kids of Divorce (and Their Parents). SPLIT web sitesinden alınabilir, www.splitfilm.org. Bu film 6-12 yaş arası çocuklarla çekilmiştir.

Buscemi, Karen. Split in Two: Keeping It Together When Your

Parents Live Apart. San

Francisco, CA: Zest Books, 2009. Yaş aralığı: 11-17 yaş.

Evans, Joshua, and his stepmother. How to Go to Visitation without Throwing Up.

Livingston, TX: Pale Horse Publishing, 2002. Yaş aralığı: 7-13 yaş.

Holyoke, Nancy, and Scott Nash (illustrator). A Smart Girl's Guide to Her Parents' Divorce: How to Land on Your Feet When Your World Turns Upside Down. Middleton, WI:

American Girl Publishing, 2009. Yaş aralığı: 9 ve üzeri.

Levins, Sandra, and Bryan Langdo. Was It the Chocolate Pudding?: A Story for Little Kids

about Divorce. Washington, DC: Magination Press, 2006. Yaş aralığı: 4 ve üzeri.

Lowry, Danielle, and Bonnie and Ellen Candace (illustrators). What Can I Do?: A Book for

Children of Divorce. Washington, DC: Magination Press, 2002. Yaş aralığı: 9 ve üzeri.

MacGregor, Cynthia. The Divorce Helpbook for Teens. Atascadero, CA: Impact Publishers, 2004. Yaş aralığı: 10-14 yaşlar.

Masurel, Claire, ve Kady MacDonald Denton (illustrator). Two Homes. Somerville, MA:

Candlewick, 2003. Yaş aralığı: 3-7 yaş.

Moore-Mallinos, Jennifer, and Marta Fabrega, (illustrator). When My Parents Forgot How to

Be Friends. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series, 2005. Yaş aralığı: 4-7 yaş.

Schmitz, Tamara. Standing on My Own Two Feet: A Child's Affirmation of Love in the Midst of Divorce. New York: Price Stern Sloan, 2008. Yaş aralığı: 3-7 yaş.

Stern, Zoé ve Evan Stern (anne Ellen Sue Stern'in biraz yardımıyla). Divorce Is Not the End of the World: Zoe and Evan's Coping Guide for Kids. Berkeley, CA: Tricycle Press, 2008. Yaş aralığı: 8-12 yaş.

Thomas, Pat. My Family's Changing. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series, 1999. Yaş aralığı: 4 ve üzeri

Winchester, Kent, and Roberta Beyer. What in the World Do You Do When Your Parents Divorce?: A Survival Guide for Kids. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing, 2001. Yaş aralığı: 7-12 yaş.

DUYGULAR

- Cain, Janan. The Way I Feel. Seattle, WA: Parenting Press, 2000. Yaş aralığı: 3-8 yaş.
- Doleski, Teddi, and William Hart McNichols (illustrator). The Hurt. Mahway, NJ: Paulist Press, 1983. Yaş aralığı: 5 ve üzeri.
- Goldblatt, Rob. The Boy Who Didn't Want to Be Sad. Washington, DC: Magination Press, 2004. Yaş aralığı: 4 ve üzeri.
- Holmes, Margaret M., Sasha J. Mudlaff, and Cary Pillo (illustrator). A Terrible Thing Happened. Washington, DC: Magination Press, 2000. Yaş aralığı: 4 and up.
- Karst, Patrice ve Geoff Stevenson (illustrator). The Invisible String. Camarillo, CA: DeVorss, 2000. Yaş aralığı: 3 ve üzeri.
- McCloud, Carol, and David Messing (illustrator). Have You Filled a Bucket Today?: A Guide to Daily Happiness for Kids. Northville, MI: Feme Press, 2006. Yaş aralığı: 4-8 yaş.
- Nemiroff, Marc, Jane Annunziata ve Christine Battuz (illustrator). Shy Spaghetti and Excited Eggs: A Kid's Menu of Feelings. Washington, DC: Magination Press, 2011. Yaş aralığı: 5 ve üzeri.
- Sornson, Bob, and Shelley Johannes (illustrator). Stand in My Shoes: Kids Learning about Empathy. Golden, CO: Love and Logic Press, 2013. Yaş aralığı: 5 ve üzeri.
- Williams, Margery. The Velveteen Rabbit. New York: Random House, 1985.
- Wolff, Ferida, Harriet May Savitz, and Marie LeTourneau (illustrator). Is a Worry Worrying You? Terre Haute, IN: Tanglewood Press, 2005. Yaş aralığı: 4-8 yaş.
- Bernstein, Sharon Chesler, and Karen Ritz (illustrator). A Fa-

mily That Fights. Morton Grove,

IL: Albert Whitman, 1991. Yaş aralığı: 5-9 yaş.

Davis, Diane. Something Is Wrong at My House: A Book about Parents' Fighting. Seattle, WA: Parenting Press, 1984. Yaş aralığı: 3-8 yaş.

Lee, ilene, Kathy Sylwester, and Carol Deach (illustrator). When Mommy Got Hurt: A Story for Young Children about Domestic Violence. Oakland, CA: Storymine Press, 2011. Yaş aralığı: 2-7 yaş.

Loftis, Chris, and Catharine Gallagher, (illustrator). The Words Hurt: Helping Children Cope with Verbal Abuse. Far Hills, NJ: New Horizon Press, 1997. Yaş aralığı: 4-8 yaş.

Sanders, Jayneen, and Craig Smith (illustrator). Some Secrets Should Never Be Kept. Victoria, Australia: UpLoad Publishing, 2013. Yaş aralığı: 3-12 yaş.

Trottier, Maxine, and Judith Friedman (illustrator). A Safe Place. Park Ridge, IL: Albert Whitman, 1997. Yaş aralığı: 5-8 years.

Watts, Gillian, and Ben Hodson (illustrator). Hear My Roar: A Story of Family Violence. Buffalo, NY: Annick Press, 2009. Yaş aralığı: 5-7 yaş.

Winn, Christine M. (author/illustrator), and David Walsh Clover's Secret. Minneapolis, MN: Fairview Press, 1996. Yaş aralığı: 4-8 yaş.

MADDE BAĞIMLILIĞI

İsimsiz. The 12 Steps Unplugged: A Young Person's Guide to Alcoholics Anonymous.

Auth, Jeannine. Emmy's Question. St. Augustine, FL: Morningtide Press, 2007. 7 yaş ve üstü.

Bakewell, Lisa. Alcohol Information for Teens: Health Tips about Alcohol and Alcoholism. Detroit, MI: Omnigraphi-

Center City, MN: Hazelden, 2003. Yaş aralığı: 10'lu yaşlar.

cs, 2009. Yaş aralığı: 10-18 yaş arası.

Heegaard, Marge. When a Family Is in Trouble: Children Can Cope with Grief from Drug and Alcohol Addiction. Chapmanville, WV: Woodland Press, 1996. Yaş aralığı: 9 ve üzeri.

Leib Higgins, Pamela, and Gail Zawacki (illustrator). Up and Down the Mountain: Helping Children Cope with Parental Alcoholism. Far Hills, NJ: New Horizon Press, 1994. Yaş aralığı: 4-8 yaş.

FİLM TERAPİSİ

Amerikan Güzeli, 1999 (Sam Mendes)
Süper Anne, 1987 (Charles Shyer)
Kumsalda, 1988 (Garry Marshall)
Güzel ve Çirkin, 1991 (Walt Disney Animasyon filmi)
Ben Sana Söylemiştim, 2007 (Michael Lehmann)
Beethoven-2, 1993 (Rod Daniel)
Dear Zachary, 2008 (Heidi Ewing, Rachel Grady)
Şeytan Prada Giyer, 2006 (David Frankel)
Aramızda Kalsın, 2002 (Callie Khouri)
Cennetin Doğusu, 1955 (Elia Kazan)
Şaşkın İmparator, 2000 (Walt Disney Animasyon filmi)
Gizemli Kasaba, 2005 (Fred Schepis)
Yeter, 2002 (Michael Apted)
Sonsuza Dek, 1998 (Bobby Farrelly, Peter Farrelly)
Georgia Yasası, 2007 (Garry Marshall)
Gia, 1998 (Michael LeRoy)
Aklım Karıştı, 1999 (James Mangold)
Gypsy, 1962 (Mervyn LeRoy)
Dayanılmaz Zulüm, 2003 (Joel Coen, Ethan Coen)

The Joy Luck Club, 1993 (Wayne Wang)
Kramer vs. Kramer, 1979 (Robert Benton)
Hayatın Hakkını Ver, 2002 (Stephen Herek)
Küçük Tilkiler, 1941 (William Wyler)
Matilda, 1996 (Danny DeVito)
Denizkizlan, 1990 (Richard Benjamin)
Bayan Potter, 2006 (Chris Noonan)
Mommie Dearest, 1981 (Frank Perry)
Mona Lisa Gülüşü, 2003 (Mike Newell)
Vay Kaynanam Vay, 2005 (Robert Luketic)
The Mother, 2003 (Roger Michell)
No Way Out but One, 2011 (Barry Nolan, Garland Waller)
Sıradan İnsanlar, 1980 (Robert Redford)
Diğer Kız Kardeş, 1999 (Gary Marshall)
Bay Mükemmel, 2005 (Mark Rosman)
Annemler Yemeğe Geliyor, 2003 (Peter Hedges)
Yaşamın Kıyısından Kartpostallar, 1990 (Mike Nichols) Acı
Bir Hayat Öyküsü, 2009 (Lee Daniels)
Dalgaların Prensi, 1991 (Barbra Streisand)
Prozac Nation, 2003 (Erik Skjoldbjærg)
Aşk Limanı, 2013 (David Foenkinos, Stéphane Foenkinos)
Hayatın Getirdikleri, 2008 (Gina Prince-Bythewood)
Yatağımdaki Düşman, 1991 (Joseph Ruben)
Aşk ve Yalanlar, 1995 (Lasse Hallstrom)

Arzu Tramvayı, 1951 (Elia Kazan)
Karmakarışık, 2010 (Walt Disney)
Sevgi Sözcükleri, 1983 (James L. Brooks)
Güllerin Savaşı, 1989 (Danny DeVito)
Arada Kalan, 2012 (Scott McGehee, David Siegel)
Aşkın Bununla Ne İlgisi Var, 1993 (Brian Gibson)
Beyaz Zakkum, 2002 (Peter Kosminsky)
Genç Yetişkin, 2011 (Jason Reitman)



Psikoloji / Psikiyatri serisi kitapları:

**Majör Depresif Bozukluk Hastalarının Tedavileri İçin
Uygulama Kılavuzu,** *Çev. Ayla Yazıcı*

Şiir ve Psikiyatri Kavşağında, *Yusuf Alper*

**Duygudurum Bozukluklarında Atipik Antipsikotik
Kullanımı,** *Editör: Simavi Vahip*

Öteki Peygamberler, *Anthony Storr, Çev. Aslı Day*

Biz - Romantik Aşkın Psikolojisi,

Robert A. Johnson, Çev. Işıl Küür

Buradan Böyle / Hayatın Psikososyopolitiğı, *Erol Göka*

İç Bahçe, *Betül Yalçiner, Lütfü Hanoğlu*

Psikiyatri ve Sinema, *Krin O. Gabbard, Glen Gabbard, Çev. Yusuf
Eradam, Haşan Satılmışoğlu*

Psikiyatri Tarihi, *Ali Babaoğlu*

Yaşlılık ve Depresyon, *Cem Mumcu, Çağrı Yazgan*

Kadın ve Depresyon,

Cem Mumcu, Suzan Saner, Peykan G. Gökalp

Nöroloji ve Psikiyatrinin Örtüşen Yüzleri,

Betül Atabey Yalçiner, Lütfü Hanoğlu

Âşîyan'daki Kâhin - Tevfik Fikret'in Melankolik Dünyası,
Serol Teber

Aşk ve Kıskançlık, *Ayala Malach Pines, Çev. Canan Yönsel*

Kozmik Kakhaha, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

Cesur Yeni Beyin, *Nancy C. Andreasen, Çev. Yıldırım B. Doğan*

Atlarla Yaşayan Kadın, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

"Bilimsel Bir Peri Masalı" - Sigmund Freud'un "Aile-ve Tarihsel Romanı", *Serol Teber*

Kusursuz Kadının Peşinde, *Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal*

Şizofreni: Sesler, Yüzler, Öyküler, *Editör: Haldun Soygür*

Depresyon Atlası, *Andrew Solomon, Çev. Berna Çapçioğlu, Gülderen Dedeagaç, Funda Tatar*

Şizofreni Hastalığı Anlamak ve Onunla Yaşamayı Öğrenmek, *Dr. Mustafa Yıldız*

Kış Bakışı, Bir Ruh Hekiminin İç Bahçesi, *Haldun Soygür*

Canavar ve Kurbanı, Çocuk Ruhunu Anlamak, *Türkay Demir*

İnsan ve Sembolleri, *C. G. Jung, Çev. Ali Nahit Babaoğlu*

Aşk ve İrade, *Rollo May, Çev. Yudit Namer*

Kim Bu Çılgın Türkler?, *Ali Nahit Babaoğlu*

Dinamik Psikiyatri, *Edwin R. Wallace, Çev. Hakan Atalay*

İnsanın Anlam Arayışı, *Viktor E. Frankl, Çev. Selçuk Budak*
Uykusuz Çocuklar: Şizofreni Yazıları, *Haldun Soygür*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon İlkbahar/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Yaz/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Kıs/1999,

Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu

MSS ve Bağışıklık Sistemi 01, E. Timuçin Oral

MSS ve Tiroid 02, Erhan Ata

MSS ve Kronik Yaygın Ağrılar 03, Arif Dönmez

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni

Olgu Kitaplığı: 02, Haldun Soygür

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni

Olgu Kitaplığı: 03, Haldun Soygür

Depresyon ve Eşlik Eden Anksiyete,

E. Timuçin Oral

Panik Bozukluğu, Şeref Özer Edebiyatta Demans, Ali

Babaoğlu, Cem Mumcu Kişi Olmaya Dair, Cari R. Rogers, Çev.

Selçuk Budak Özgürlük ve Kader, Rollo May, Çev. Ali Babaoğlu

Yaratma Savaşı,

Steven Pressfield, Çev. Erdem İlgi Akter

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!,

Paul Ekman, Çev. Erdem İlgi Akter

Ben OK'im - Sen OK'sin, Thomas A. Harris, M. D. Çev. Uzm.

Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı

Özerk Benlik, Kul Benlik,

Prof. Dr. M. Orhan Öztürk

Yarının İnsanı,

Cari R. Rogers, Çev. F. Cihan Dansuk

Varoluşun Keşfi,

Rollo May, Çev. Aysun Babacan

Kusursuz Kadının Peşinde (Genişletilmiş Baskı),

Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal

Subliminal: Bilinçaltınız Davranışlarınızı Nasıl Yönetir?,

Leonard Mlodinov, Çev. Nuray Önoğlu

İlginç Psikiyatrik Sendromlar,

David Enoch, Hadrian Ball, Çev. Banu Büyükkal

Kendini Arayan İnsan,

Rollo May, Çev. Kerem İşık

Psiko 101,

Paul Kleinman, Çev. Haşan Kaplan

A'dan Z'ye Kişiliğiniz,

Ailen R. Miller, Çev. Sıla Alayunt

Desen mi, Demesen mi?,

Cem Mumcu & Yıldırım B. Doğan

Anne Baba ve Çocuk Arasında,

Dr. Haim G. Ginott, Çev. Arzu Tüfekçi

Hayvan Katili,

Vamık D. Volkan, Çev. Cem Germaner

Zik Zak,

R. Keith Sawyer, Çev. Nalan Tümay

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler,

Jeremy D. Safran, Çev. Gonca Akkaya

Kişilerarası Psikoterapi,

Ellen Frank, Jessica C. Levenson, Çev. Gonca Akkaya

Kutsal mı, Bilimsel mi? DUA,

M. Evren Hoşrik (Uzm. Psikolog)

"Tutunamayanlar"ın Politik Psikolojisi, Serol Teber

Birey Odaklı Psikoterapiler,

David J. Cain, Çev. Nergis Hamilton

Sanat Psikodrama,

P. Asena Yurtsever

Şiir Terapi

Nicholas Mazza, Çev. Ersun Çıplak

Maymun Aklı,

Daniel Smith, Çev. Phyllis Ann Soleau

İnsanın 8 Evresi,

Erik H. Erikson, Çev. Gonca Akkaya

Beden Asla Yalan Söylemez,

Alice Miller, Çev. Cihan Dansuk

T Tanrılara Neden İnanırız?,

Dr. J. Anderson Thomson Jr., Çev. Kerem Işık

Varoluşçu-Hümanistik Terapi,

Kirk J. Schneider & Orah T. Krug, Çev. Gonca Akkaya

Gerçeklik Terapisi,

Robert E. Wubbolding, Çev: Elif Emir Öksüz

Cinselliğin Şafağı,

Christopher Ryan, Cacilda Jethd, Çev: Ebru Erbaş

Gölgene Sahip Çık,

Robert A. Johnson, Çev: Kemal Ataköy

Yaşlanmayan Yaşlılar,

Prof. Dr. Özcan Köknel

Naratif Terapi,

Stephen Madigan, Çev: Gonca Akkaya

Kraliçe Anlar ve Taklitçiler,

Rosalind Wiseman, Çev: Nalan Tümay

Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk,

Rollo May, Çev: Kerem İşık

EMDR, *Francine Shapiro çev: Murat Şaşzade, Işıl*

Sansoy

Boş Ayna, *Dr. Karyl McBride çev: Ebrar*

Güldemler

Kafese Konan Adam, *Rollo May çev: Ayşın*

Babacan

Güç ve Masumiyet, *Rollo May çev: Cihan Dansuk*

Psikolojik İlk Yardım, *Tiitay Kök*

Senden Kurtuluş Yok mu?, *Dr. Karyl McBride*

çev: Aysun Babacan

Psikoterapi Kuramları dizisi

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler

Psychoanalysis and Psychoanalytic Therapies

Jeremy D. Safran

Kişilerarası Psikoterapi

Interpersonal Psychotherapy Ellen Frank ve
Jessica C. Levenson

Birey-Odaklı Psikoterapiler

Person-Centered Psychotherapies David J. Cain

Sanat Psikodrama

P. Asena Yurtsever

şiir Terapi

Poetry Therapy Nicholas Mazza

Varoluşcu-Hümanistik Terapi

Existential-Humanistic Therapy Kirk J.
Schneider ve Orah T. Krug

Bilişsel-Davranışçı Terapi

Cognitive-Behavioral Therapy, Michelle G.
Kraske

Aile Terapisi

Family Therapy William J. Doherty ve Susan
H. McDaniel

Feminist Terapi

Feminist Therapy Laura S. Brown

Naratif Terapi

Narrative Therapy Stephen Madigan

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

Rational Emotive Behavior Therapy Albert Ellis ve
Debbie Joffe Ellis

Gerçeklik Terapisi

Reality Therapy Robert E. Wubbolding

İlişkisel-Kültürel Terapi

Relational-Cultural Therapy, Judith V. Jordan

Bilişsel Terapi

Cognitive Therapy Keith S. Dobson, PhD

Kabullenme ve Bağlılık Terapisi

Acceptance and Commitment Therapy Steven C.
Hayes, PhD & Jason Lillis, PhD

.COM.T
R

@okuyanus

okuyanjjfus

/okuyanusyayinevi

/okuyanusyayinevi

J I @okuyanus

/dizustuedebiyat

@dizustuedebiyat

/ucgunlukdunyaedebiyati

@ucgunlukdunyaed

/floradizisi