

SUSAN FORWARD - CRAIG BUCK
Zor Bir Ailede Büyüme

SUSAN FORWARD uluslararası üne sahip bir terapist ve konuşmacıdır. Özel muayenehanesindeki çalışmalarının yanı sıra, beş yıl boyunca ABC radyo kanalında bir sohbet programı hazırlayıp sunmuştur. Güney Kaliforniya'daki birçok sağlık kuruluşunda grup terapisti, eğitmen ve danışman olarak da görev almış, Kaliforniya'daki ilk cinsel istismar tedavi merkezini kurmuştur. İki yetişkin çocuğu olan Susan Forward, Los Angeles'ta yaşamaktadır. Yazarın diğer kitapları: *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them (Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Bu Erkekleri Seven Kadınlar*, çev. Gülşer Tümer, Hyb Yayıncılık, 1997); *Emotional Blackmail (Duygusal Şantaj*, çev. Ulaş Kaplan, Altın Kitaplar, 1998); *Toxic In-Laws (Ailedeki Şeytan Üçgeni*, çev. Gül Önet, Altın Kitaplar, 2003); *Obsessive Love; Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation; Money Demons* ve *When Your Lover is a Liar*.

CRAIG BUCK birçok ulusal dergi ve gazetede insan davranışları hakkında yazdığı makaleleriyle de tanınan bir senarist ve televizyon yapımcısıdır. Susan Forward'la birlikte *Obsessive Love, Betrayal of Innocence* ve *Money Demons* kitaplarını da kaleme almıştır. Eşi ve kızıyla birlikte Los Angeles'ta yaşamaktadır.

Toxic Parents. Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life

© 1989 Susan Forward

Bu kitabın yayın hakları Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla bir Random House, Inc. kuruluşu olan The Bantam Dell Publishing Group'tan alınmıştır.

İletişim Yayınları 1686 • Pskyhe 7

ISBN-13: 978-975-05-0980-3

© 2011 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1. BASKI 2011, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

EDITÖR Ceren Kınık

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Mert Boran

BASKI ve CILT Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 12064

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11

Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212.613 03 21

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721

Binbirdirek Meydanı Sokak İletişim Han No. 7 Cağaloğlu 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SUSAN FORWARD - CRAIG BUCK

Zor Bir Ailede Büyüme

Geçmişini Onarmanın ve
Hayatını Geri Kazanmanın Yolları

Toxic Parents

Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life

ÇEVİREN *Ahu Terzi*



Çocuklarıma

İÇİNDEKİLER

TOKSİK ANNE-BABALAR KİMLERDİR?.....	9
TEŞEKKÜR.....	11
GİRİŞ.....	13
BİRİNCİ KISIM	
TOKSİK ANNE-BABALAR.....	25
BİRİNCİ BÖLÜM	
TANRISAL ANNE-BABALAR	
<i>Kusursuzluk Efsanesi.....</i>	<i>27</i>
İKİNCİ BÖLÜM	
“SIRF ÖYLE DEMEK İSTEMEMİŞ OLMAN, SÖZLERİNİN BENİ YARALAMADIĞI ANLAMINA GELMEZ”	
<i>Yetersiz Anne-Babalar.....</i>	<i>43</i>
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
“NEDEN KENDİ HAYATIMI YAŞAMAMA İZİN VERMİYORLAR?”	
<i>Kontrolçüler.....</i>	<i>59</i>
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
“BU AİLEDE HİÇ KİMSE ALKOLİK DEĞİL”	
<i>Alkolikler.....</i>	<i>81</i>
BEŞİNCİ BÖLÜM	
“BÜTÜN ÇÜRÜKLER İÇİMDE”	
<i>Duygusal Tacizciler.....</i>	<i>103</i>

ALTINCI BÖLÜM

“BAZEN ÇÜRÜKLER DIŞIMDA DA OLABİLİYOR”

Fiziksel Tacizciler..... 123

YEDİNCİ BÖLÜM

EN BÜYÜK İHANET

Cinsel Tacizciler..... 143

SEKİZİNCİ BÖLÜM

ANNE-BABALAR NEDEN BÖYLE DAVRANIR?

Aile Sistemi..... 169

İKİNCİ KISIM

HAYATINIZI GERİ KAZANMANIN YOLLARI..... 185

DOKUZUNCU BÖLÜM

AFFETMEK ZORUNDA DEĞİLSİN 189

ONUNCU BÖLÜM

“BEN BİR YETİŞKİNİM.

PEKİ, NEDEN ÖYLE HİSSETMİYORUM?” 195

ON BİRİNCİ BÖLÜM

KENDİNİ TANIMLAMA SÜRECİNİN BAŞLANGICI..... 209

ON İKİNCİ BÖLÜM

ASIL SORUMLU KİM?..... 221

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÜZLEŞME: BAĞIMSIZLIĞA GİDEN YOL 241

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ENSEST YARASINI İYİLEŞTİRMEK 279

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

DÖNGÜYÜ KIRMAK..... 311

SONSÖZ

MÜCADELEYİ BIRAKMAK..... 321

OKUMA ÖNERİLERİ..... 327

TOKSİK ANNE-BABALAR* KİMLERDİR?

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

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

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

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

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

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

ÇOCUKLUĞUNUZDA BAŞINIZDAN GEÇENLERDEN SİZ SORUMLU DEĞİLSİNİZ, AMA GELECEĞİNİZ İÇİN ŞİMDİ BİR ŞEYLER YAPABİLİRSİNİZ!

(*) Kitabın orijinal adında geçen *Toxic Parents* (toksik anne-babalar) tanımı metnin içinde korunmuştur – e.n.