

PIA MELLODY  
ve Andrea Wells Miller - J. Keith Miller  
**Eşbağımlılıkla Yüzleşmek**

**PIA MELLODY** Madde bağımlılığı ve eşbağımlılık alanlarında öncü terapi yöntemleri geliştirmiş dünyaca tanınmış bir uzman. Çocukluk travmaları, duygusal istismar, ilişki sorunları gibi başlıklarda çok sayıda kitabı bulunan yazar, Wickenburg Arizona'daki kliniğinde travma mağdurlarına ve bağımlılara terapi hizmeti veriyor.

**ANDREA WELLS MILLER** 1946'da Oak Ridge, Tennessee'de doğdu. Furnam Üniversitesi'nde piyano pedagojisi eğitimi aldıktan sonra çeşitli müzik stüdyolarında vokalist ve operatör olarak çalıştı. Halen Texas'ta yaşıyor ve kendi yayınevini işletiyor.

**J. KEITH MILLER** 1927'de Tulsa, Oklahoma'da doğdu. Oklahoma Üniversitesi'nde ekonomi eğitimi aldıktan sonra petrol sanayisinde çalıştı. Kariyeri boyunca işletme, yöneticilik, akıl sağlığı ve bağımlılık konularında seminerler düzenledi ve konferanslar verdi. 2012'de hastalık sonucu hayatını kaybetti.

*Facing Codependence.*

*What It Is, Where It Comes From, How It Sabotages Our Lives*

© 1989, 2003 Pia Melody, Andrea Wells Miller, J. Keith Miller

Bu kitabın yayın hakları Anatolia Telif Hakları Ajansı aracılığıyla HarperCollins Publishers'in alt markası olan HarperOne'dan alınmıştır.

İletişim Yayınları 3358 • Pskyhe 52

ISBN-13: 978-975-05-3576-5

© 2023 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2023, İstanbul

*EDITÖR* Bahar Siber

*KAPAK* Suat Aysu

*UYGULAMA* Hüsnü Abbas

*DÜZELTİ* Bahri Özcan

*BASKI* Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 44871

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

*CILT* Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

**İletişim Yayınları** • SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

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

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

PIA MELLODY

ve Andrea Wells Miller - J. Keith Miller

# Eşbağımlılıkla Yüzleşmek

Nedir, Neden Kaynaklanır ve  
Hayatlarımızı Nasıl Sabote Eder?

*Facing Codependence  
What It Is, Where It Comes From,  
How It Sabotages Our Lives*

ÇEVİREN *Gamze Doğan*





*Anne yerine koyduğum Jane Kiamy'ye...*

*Jane, bana kendi değerimin farkında olmadığımı gösteren ilk kişiydi. Bana şefkatle tekrar tekrar ne kadar sevilesi olduğumu anlattı, kendimi sevemediğim zamanlarda beni tüm kalbiyle bağrına bastı ve kendi değer duygusunu geliştirirken ailesinin onu nasıl destekleyip beslediğini aktardı.*



# İÇİNDEKİLER

|  |            |
|--|------------|
| TEŞEKKÜR.....  | 9          |
| YAZARIN NOTU.....                                    | 11         |
| <b>ÖNSÖZ.....</b>                                    | <b>15</b>  |
| GİRİŞ  |            |
| <b>HER ŞEY NASIL BAŞLADI?.....</b>                   | <b>21</b>  |
| <b>BİRİNCİ KISIM</b>                                 |            |
| <b>EŞBAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ.....</b>               | <b>31</b>  |
| BİRİNCİ BÖLÜM  |            |
| <b>EŞBAĞIMLILIKLA YÜZLEŞMEK.....</b>                 | <b>33</b>  |
| İKİNCİ BÖLÜM   |            |
| <b>EŞBAĞIMLILIĞIN BEŞ TEMEL BELİRTİSİ.....</b>       | <b>39</b>  |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM   |            |
| <b>BELİRTİLER HAYATIMIZI NASIL SABOTE EDER?.....</b> | <b>81</b>  |
| <b>İKİNCİ KISIM</b>                                  |            |
| <b>ÇOCUĞUN DOĞASI.....</b>                           | <b>99</b>  |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM                                       |            |
| <b>FONKSİYONEL AİLEDE KIYMETLİ ÇOCUK.....</b>        | <b>101</b> |

BEŞİNCİ BÖLÜM

**DİSFONKSİYONEL AİLEDE KIYMETLİ ÇOCUK** ..... 115

ALTINCI BÖLÜM

**İSTİSMARIN DUYGUSAL HASARI** ..... 135

YEDİNCİ BÖLÜM

**NESİLDEN NESİLE** ..... 155

ÜÇÜNCÜ KISIM

**EŞBAĞIMLILIĞIN KÖKENLERİ** ..... 163

SEKİZİNCİ BÖLÜM

**İSTİSMARLA YÜZLEŞMEK** ..... 165

DOKUZUNCU BÖLÜM

**İSTİSMARI FARK ETMEYE İLİŞKİN SAVUNMALAR** ..... 171

ONUNCU BÖLÜM

**FİZİKSEL ŞİDDET** ..... 187

ON BİRİNCİ BÖLÜM

**CİNSEL İSTİSMAR** ..... 201

ON İKİNCİ BÖLÜM

**DUYGUSAL İSTİSMAR** ..... 225

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

**ZİHİNSEL İSTİSMAR** ..... 235

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

**MANEVİ İSTİSMAR** ..... 241

DÖRDÜNCÜ KISIM

**İYİLEŞMEYE DOĞRU** ..... 253

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

**KİŞİSEL İYİLEŞME** ..... 255

EK

**EŞBAĞIMLILIĞIN KISA TARİHİ  
VE PSİKOLOJİ ALANYAZININA BİR BAKIŞ** ..... 267

**KAYNAKÇA** ..... 279



## TEŞEKKÜR

**B**u kitapta aktarılan kavramların gelişiminde önemli rol oynayan Pat Melody'ye katkıları için teşekkür etmek istiyorum. Sınırlar kavramı, Pat Melody'nin annesinin kendisini savunmakla ilgili fikirleri üstüne gerçekleştirdiğimiz tartışmalardan ortaya çıktı. Ayrıca bu kavramı anlamaya başlamamın önemli nedenlerinden biri, Pat'in benim hastalık sürecimin üstüne gitmesiydi. Ayrıca Pat, The Meadows'un yöneticisi olarak, bu fikirleri diğer eşbağımlılarla konuşarak ve onlara öğreterek geliştirmeme olanak sağladı.

Benimle hikâyelerini, acılarını ve başarılarını gelişim aşamasındaki bu fikirleri deneyerek paylaşan yüzlerce eşbağımlı arkadaşşıma teşekkür etmek istiyorum. İş birlikleri, cesaretlendirmeleri ve muhtemel iyileşme belirtileri, kendi yolculuğumda beni motive etmiş ve ilham vermiştir.

Eşbağımlılıktan kurtulmak, tek başına gerçekleştirilemez. Başkalarından uzaklaştığımı hissettiğim karanlık zamanlarda, o olmasa kaybolacağımın emin olduğum, kendimden daha büyük bir gücün varlığını derinden hissediyorum.

PIA MELLODY

Yazarlar, aşağıda yer alan isimlere minnetlerini sunmak isterler: Bu projenin ufkunu gören ve bizi devam etmek konusunda cesaretlendiren Roy Carlisle; yapıyla ilgili paha biçilemez yönlendirmelerde bulunan Thomas Grady; taslağın ilk halini okuyup yorumlarıyla kavramları netleştirmemize yardımcı olan Valerie Bullock, Arlene Carter, Richard D. Grant Jr., Carolyn Huffman, Charles Huffman ve Kay Sexton. Ayrıca taşınan utanç kavramı başlığı altında elektirik devresi teorisine atıfta bulunmamızı sağlayan David Greene'e teşekkür ederiz. Kelime seğıimi ve düzeltmelerle ilgili nihai karar Pia Mellody ve bizlere ait olduğu için bu kişiler kitabın mevcut halinde yer alması muhtemel herhangi bir hata ya da karışıklıktan ilgili sorumlu tutulamazlar.

ANDREA WELLS MILLER - J. KEITH MILLER

## YAZARIN NOTU

**E**şbağımlılıkla *Yüzleşmek*'in yeni basımından dolayı oldukça heyecanlıyım. İlk baskının üzerinden geçen süreye zarfında edindiğim klinik tecrübe neticesinde, ilk baskıdaki temel teorilerin geçerliliğinden daha da emin oldum. O dönemde tanımlanan bazı temel konular hakkındaki fikrim önemli ölçüde gelişti ve bu durum eşbağımlılığın nedeni, çaresi ve neticesinde gelen sevme özgürlüğü hakkında bende bazı yeni içgörüler uyandırdı. *Yakınlık Faktörü*'nün<sup>1</sup> (The Intimacy Factor) yayınlanması, *Eşbağımlılıkla Yüzleşmek*'in yeni ve daha açıklayıcı bir baskısına fırsat sağladı.

*Eşbağımlılıkla Yüzleşmek*'in kalbinde, istismarcı ebeveynlik tarzının çocuklarda acı verici utanç, yetersizlik ya da üstünlük algısı yarattığı ve bunun, farkında olunmaz ve tedavi edilmezse, bu yaraların yetişkinlikte devam etmesi ve bir sonraki nesli yetiştirirken istismarın istenmeden tekrarlanması ihtimaline neden olduğu fikri yatıyor. Eşbağımlı yetişkinlerin hayatlarındaki olaylar çocukluk yaralarını tetiklediğinde, bu kişiler eskiden hissettikleri utanç ya da üstünlüğü

1 Pia Mellody, *The Intimacy Factor*, HarperSanFrancisco, San Francisco, 2003.

yeniden tecrübe eder ve olgun olmayan, disfonksiyonel tepkiler verirler.

Geçtiğimiz yıllarda, neredeyse tüm travmaların “güçsüzleştirilen” ya da “hatalı bir şekilde güçlendiren” istismarlarından kaynaklandığını gördüm. *Eşbağımlılıkla Yüzleşmek*'in bu yeni baskısında bu terimlerin kullanımını açıkladım. İstismarcı ebeveynlerin bu iki durumun her birini nasıl yaptıklarını daha açıkça görebileceğini umuyorum. Ebeveyn kendi dışsal etkenlere bağlı stresini azaltmak amacıyla çocuğu utandırarak sessizleştirebilir. İçselleştirilen utanç, çocuğu güçsüzleştirir ve bunun gerçekleştiğini kimse görmez. Ya da ebeveynler, çocuktan, ebeveynin sorumlu olması gereken görevleri gerçekleştirmesini bekler, çocuğa yetişkin rolü verir ve hatalı şekilde güçlendirir. Görevi bir yetişkin gibi yapmıyor olmalarının utançı ya da bu rolleri üstlenmiş olmanın getirdiği üstünlük ortak bir etkiye sahiptir: Çocuk özgün benliğiyle temasını kaybeder.

*Eşbağımlılıkla Yüzleşmek*'te ilk kez söz edilişinden sonra gelişen bir diğer kavram da utanç, daha açık ifadesiyle “taşınan utanç” konusudur. “Taşınan utanç”ın sebep olduğu uygunsuzca tetiklenmiş enerjilerin gücü, travmatize olmuş çocukta ve sonrasında disfonksiyonel yetişkinde değersizlik duygusu uyandırır ve bunu sürdürür.

İyi ya da uygun olarak nitelendirilebilecek utanç diye bir şeyin var olduğunu ve bunun “taşınan utanç” ile aynı şey olmadığını göstermeye çalıştım. Uygun olarak nitelendirilen utanç, bir başkasının ismini unutmak, yalanımızın ortaya çıkması ya da toplum içinde gaz çıkarmak gibi insani bir hata yaptığımızda, bir başkasının bizi gördüğüne dair düşüncemiz neticesinde ortaya çıkan bir duygudur. Bu farkındalık bize kusurlu olduğumuzu, tanrı ya da tanrıça olmadığımızı hatırlatma işlevi görür. Bu utanç ya da mahcubiyet hoşumuza giden bir duygu değildir, ancak zamanla or-

tadan kalkar ve bizi bir bütün olarak bırakır. Bize başkaları gibi yalnızca insan olduğumuzu gösteren tedavi edici bir hatırlatıcıdır.

“Taşınan utanç” başka şeydir. Uygunsuzdur çünkü kaynağı bizim *hatalı davranışlarımız* değil; *bakım veren ebeveynin davranışlarının* içselleştirilmesidir. “Taşınan utanç” geçmişte yaşanan istismarın günümüzde yeniden yaşanmasıdır. Özdeğerimize ilişkin algımızı ihlal eder, sınır sahibi olmayışımızı pekiştirir ve bize kendimizi *nedensizce* değersiz hissettirir. “Taşınan utanç” bakım verenin bir çocuğa karşı utanmazca davrandığı ancak bunun farkında olmadığı, çoğu zaman bu utanç verici istismarı bir öfke duvarının arkasına sakladığı, bakım verenden yayılan enerjidir. Ebeveynin kendi bağını kopardığı utanç etrafta dolaşır ve çocuk bu utancı emer; bunu sanki kendisine aitmiş gibi taşımaya başlar. Çocuk, sonrasında bir değersizlik durumunda yaşar. Utancın bakım verene ait olduğunu fark etmez, kendisine ait olduğunu düşünür. Bu “taşınan utanç”, çoğu zaman yetişkinin iyi ilişkilerdeki girişimlerini acı verici ve başarısız hale getirerek hayatına da musallat olur. “Taşınan utanç”ın trajedilerinden biri şudur: Bu utanç o kadar acı vericidir ki, istismara uğrayan kişi acıyı hafifletmek amacıyla aynı istismarı bir başkasına bilinçsizce tekrarlayabilir.

*Eşbağımlılıkla Yüzleşmek*'in bu baskısında güncellenen bir başka kavram ise, birçok eşbağımlı yetişkine musallat olan dargınlık duygusudur. Bu tarz dargınlığın, kişinin (hatalı şekilde) kendisine ait bir sınırın ihlal edildiğine inandığı ve bunun neticesinde dargınlık ya da “kurban öfkesi” tecrübe ettiği bir içsel (zihinsel) sınır eksiliğinin sonucu olduğuna kanaat getirdim. Sınırlarımızı yalnızca bizim için doğru kişilerin girebileceği şekilde sağlıklı tutabilirsek, kurban edilmeyiz. Kendimiz için neyin doğru olduğundan emin olursak, başkalarını hissettiklerimiz için suçlamayız.

Geçtiğimiz yıllarda, iyileşmenin temel bir aracı olarak “sınırlar” kavramı ortaya çıktı. *Eşbağımlılıkla Yüzleşmek*’in bu baskısında sizi önemle, dikkatinizi sınır uygulamasının nasıl öğrenildiğine odaklamaya davet ediyorum. Sağlıklı sınırlar geliştirmek günlük yaşamın kalitesini artırmakla kalmaz, aynı zamanda herhangi bir zorluk karşısında güç alacağımız manevi bir hayat da tesis eder.

PIA MELLODY  
*Wickenburg, Arizona*