



KİTAP YORUMLARI

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji içerikli kitap yorumları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 06.09.2022

ZOR BİR AİLEDE BÜYÜMEK

Asma ABDİNASIR

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi

Özet

Toksik ebeveynler, çocukların kişiliklerini ifade etmelerini her zaman yasaklar. Güçlerini çocukların algılama/davranış biçimlerini kendi standartlarına uyacak şekilde düzenlemek için kullanırlar. Bireysel sınırları silerler, her bireyin ayrı "ben"ini ifade etme özgürlüğünü ve hakkını ihlal ederler.



Aile denilince hemen anne babamızı ve onlarla birlikte büyürken yaşadığımız anıları hatırlarız. Çoğu kültür, birinin ailesini, ebeveynlerini "toksik" olarak görmesini tabu olarak görür; ne de olsa bize hayat vermişlerdir ki bu bir insana verebilecek en büyük hediyedir. Bununla birlikte, bir psikoterapist ve birçok kişisel gelişim kitabının saygın bir yazarı olan Dr. Susan Forward bu argümana katılmamaktadır. Türkçe'ye "Zor Bir Ailede Büyüme" olarak çevrilen 'Toxic parents' kitabında, toksik ebeveynlerin tanımını, farklı toksik ebeveynlik türlerini, bu ebeveynlerin çocukları ve ebeveynlerin kendileri tarafından kullanılan başa çıkma mekanizmalarını ve bunların sonuçlarından iyileşebilmek için kullanılacak teknikleri açıklıyor. Yazar bunu yaparken Freud'un başa çıkma mekanizmaları, psikoseksüel evreler, Karen Horney'in nevrotik ihtiyaçlar teorisi ve bağlanma bozuklukları gibi psikolojik yaklaşımlarından da faydalanıyor.

Kitap iki bölümden oluşuyor; ilk bölümde, okuyucunun ebeveynlerinin toksik olup olmadığını belirlemesine yardımcı olan bir ölçek bulunuyor. Toksik ebeveynlik tanımı, davranışları ve bunun çocuk gelişimini nasıl etkilediği bu ölçek üzerinden tarif ediliyor. Yazar yedi tür toksik ebeveyn tanımlıyor: Tanrılaştırılmış

ebeveynler (kusursuzluk efsanesi), yetersiz ebeveynler, kontrolcüler, alkolikler, duygusal tacizciler, fiziksel tacizciler ve cinsel tacizciler. Her bölümde hastalarıyla yaptığı terapi seanslarından örnekler kullanarak toksik ebeveynin özelliklerini, çocuğun durumla başa çıkmak için kullandığı savunma mekanizmalarını ve travmanın bireyi yetişkin yaşamında nasıl etkilediğini açıklıyor.

Kitabın ikinci bölümünün başlığı "Hayatımızı Geri Kazanmanın Yolları" olarak adlandırılıyor ve yazar kendi kendini iyileştirme yöntemlerini tanıtıyor. Bu noktada 'affetmek zorunda değilsin' diyerek "affet ve unut" kültürünü teşvik etmiyor; bunun yerine, incinen kişinin kendini ifade etmesini ve incindiğini kabul etmesini öneriyor. Çünkü ona göre iyiymiş gibi davranmak ileriye giden yol değildir. Yazarın kitabında bahsettiği kendi kendini iyileştirme yöntemleri, okuyucuların travmalarından ve onlara verilen acıdan bağımsız olabileceklerini anlamalarına yardımcı olmayı hedefliyor.

Yazar diğerk birçoğk psikoloğun da işaret ettiği gibi, bir çocuğun hayatının ilk yılların önemini vurguluyor. Kitapta vaka örnekleri çocukluk çağı travmalarının bu bireylerin hayatlarını nasıl etkilediğini ortaya koyuyor. Çoğu zaman, bu bireylerin yetişkin yaşamlarında, örneğın eşleri ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde çocuklukta oluşın davranış kalıpları görülebilir. İşin üzücü yanı, yetişkinlerin çoğu sorunlarının özünün bile farkına varamaz. Bununla birlikte, bir kişinin sahip olduğu her sorun, onların toksik ebeveynlere sahip olduğu anlamına gelmez. Yazar, mükemmel ebeveynlere sahip olma efsanesini de çürütüyor. Ebeveynlerin hata yapabileceğini kabul ediyor, ancak toksik ve sağlıklı ebeveynlik davranışlarını ayırt ediyor. Bu ayrımı şöyle ifade ediyor: “Sağlıklı ebeveynler anlayışlı, hoşgörölü ve bağımsızlığı teşvik ederken toksik ebeveynler tüm bunları kişisel bir saldırı olarak algılar.”

Bir ebeveynin toksik olup olmadığını belirlemek için ölçekler tek başına yeterli değildir. Çoğu zaman, öz değerlendirme anketleri, birinin kendini ne kadar iyi değerlendirebildiğine dayanır. Bu değerlendirmeler yalnızca çocukluk anılarına bağlıdır ve her zaman gerçeği yansıtmayabilirler. Yine de yazar, görüşlerini destekleyecek kanıtları toplarken okuyucuya aile sistemini ve bunun kültürden nasıl etkilendiğini, ebeveynlerin ne yapması ve ne yapmaması gerektiğine dair toplumda sıkı sıkıya korunan inançlardan yararlanmaktadır.

Kitap, toksik ebeveynleri ve ebeveynlik yöntemlerini mükemmel bir şekilde açıklarken bir şifa (kendi kendini iyileştirme) kitabı olarak önemli ölçüde yetersiz kalmaktadır.

Bu kitabı bitirdikten sonra, okuyucunun aklına “*Tamam, incindim. Duygularımı nasıl anlayabilirim, bu duygularla ne yapmalıyım ve bunu nasıl aşabilirim?*” soruları gelebilir. Acı dolu çocukluklarından dolayı bu kitabı okumak isteyen okuyucular bu deneyimleri geride bırakmalıdır. Çünkü yazar kitapta bu duygular için güvenli bir alan oluşturmamış/önermemiştir. Sonuç olarak yazarın terapi yöntemleri şifa vericiden çok tartışmacı olması sebebiyle okuyucunun aradığı şifayı bu kitapta bulamayacağı söylenebilir.

TOXIC PARENTS BOOK REVIEW

When the word family is mentioned, we immediately remember our parents and the memories we have had with them growing up. Most cultures consider it taboo to view one's parents as toxic; after all, they gave us life, the greatest gift one could give. However, Dr. Susan Forward a psychotherapist and an esteem author of many self-help books disagrees with this argument. In her book "Toxic parents" she goes to great lengths to explain the definition of toxic parents, different types of toxic parents, coping mechanisms used by children of these parents as well as the parents themselves, and healing techniques. The author also uses psychological approaches such as Freud's coping mechanisms, psychosexual stages, Karen Horney's necrotic needs theory, and attachment disorders to mention a few.

The book is divided into two parts; the first part is comprised of a questionnaire that helps the reader determine whether their parents are toxic. The definition of toxic parents follows this questionnaire, their behaviors, and how this affects the development of their children. The author describes seven types of toxic parents (Godlike parents, the inadequate parents, the controller, the alcoholics, the verbal abusers, the physical abusers, and the sexual abusers). With each description, she uses examples from her therapy sessions with her patients. In each example, the author highlights how the parent was toxic, the defense mechanism the child used to cope with the situation, and how the trauma has affected these individuals in their adult lives.

The title of the book's second part is called 'reclaiming your life,' and true to her words, the author introduces self-healing methods, like the concept that 'you don't have to forgive.' She does not encourage 'the forgive and forget culture'; instead, she suggests that the hurting individual should express themselves and accept that they were hurt; pretending to be okay is not the way forward. The self-healing methods the author talked about in her book help the readers understand that they can be independent of their trauma and the pain inflicted on them.

The first few years of a child's life are crucial, as the author and many other psychologists point out. From the sessions the author has with her patients, we can see how childhood traumas affected the lives of these individuals. Most often than not, we can see the same patterns in these individuals' adult lives, e.g., in their relationships with their partners and children. The sad part is that they do not even realize the core of their problems. However, every problem a person has does not equate to them having toxic parents. The author debunks the myth of having perfect parents. She acknowledges parents can make

mistakes, but she differentiates toxic and healthy parenting behaviors. She says ' healthy parents are understanding, tolerant, and encourage independence. Whereas toxic parents take all of this as a personal attack.'

The questionnaires alone are not adequate to determine whether a parent is toxic. Most of the time, self-evaluation questionnaires are based on how well someone can assess themselves. These assessments solely depend on our childhood memories, which might not be accurate. Nonetheless, the author provides evidence to support her argument by explaining to the reader the family system and how it is influenced by culture and firmly held beliefs about what parents should and should not do.

The book excels in explaining toxic parents and parenting methods in detail; however, it falls short significantly in the area of a healing book. Upon finishing this book, one might think, "Okay, I've been hurt. How can I comprehend my emotions, what should I do with these feelings, and how do I move past this? As they read this book, readers who experienced painful childhoods must let go of those experiences. In the book, the author did not offer a secure place for these feelings. I did not find the healing I was seeking for in this book since her ways of therapy are more confrontational than healing.