



# KİTAP YORUMLARI

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji içerikli kitap yorumları

Psikolojik  
Danışma  
ve  
Rehberlik  
Uygulama  
ve  
Araştırma  
Merkezi

Yayın tarihi 10.10.2023

## OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERİN YETİŞKİN ÇOCUKLARI

Nesrin SAKA

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi



İlk olarak “olgunlaşmamış ebeveyn” kavramından kısaca söz ederek bir giriş yapmak istiyorum. Olgunlaşmamış ebeveyn tabiri aslında ulaşılmaması beklenen duygusal olgunluğa erişim gösterememiş bireylerin daha sonrasında birer ebeveyn olduklarında sahip oldukları çocuklara karşı istemeden ya da farketmeden bile olsa sorun çıkarması anlamına gelmektedir. Eserin sahibi olan Lindsay C. Gibson bu tabiri bu amaçla kullanıyor.

Duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynle büyümek; kendinizi yalnız, şaşkın ve ihmal edilmiş hissetmenize neden olabilir. Bir yetişkin olarak ilişkilerde sınırları belirlemede, duygularınızı ifade etmekte ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanabilirsiniz.

Duygularınızla alay edilmesi ve aşağılandığınızı hissetmeniz özerklik ve yeterlilik algınızı olumsuz yönde etkileyebilir. Ebeveyninizin bu davranışlarının etkisinden nasıl özgürleşebilir ve hayatınızın kontrolünü hangi yöntemlerle geri kazanabilirsiniz? Olgunlaşmamış ve incitici davranışlara maruz kalmaya son vermek ve korkunun üstesinden gelmek ancak sizin sağlam bir adım atmanızla mümkün olabilir.

Eğer sağlam bir adım atmaya kendimizi hazır hissediyorsak kitap içeriğini biraz derinlemesine ele alalım. Kitaba başladığımız ilk anlarda nispeten mevcut durumunuzun bir özeti sizlere sunuluyor. Daha sonra ilerledikçe ise daha çok duygulara odaklanarak sizinle derinlemesine bir yolculuğa çıkılıyor. Bu noktada kendi iç sesinizle baş başa kalarak düşünme ve bilinçlenme fırsatını yakalıyorsunuz. Yolculuğun sonuna geldiğinizde ise bilinç düzeyinizin arttığını ve umudunuzu kaybetmemeniz gerektiğini hissediyorsunuz.

Son olarak bir öneride bulunmalıyım diye düşünüyorum: Kitabın devamı niteliğinde olan “*Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları*” adlı kitapla beraber okursanız sürecin devamlılığı açısından doğru bir karar vermiş olabilirsiniz.

Meraklısına keyifli okumalar diliyorum :)