

Kitap Değerlendirmesi: Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi, Jonice Webb ve Christine Musello (Çev. Gülsüm Arıkan, Sola Yayınları, 2018)

Book Review: *Running On Empty*, Jonice Webb and Christine Musello
(Morgan James Publishing, 2012)

Hasan ÖZDEMİR (*)

Kitap Değerlendirmesi (Book Review)

Geliş Tarihi: 23.08.2023

Kabul Tarihi: 15.11.2023

(*) Doktora Öğrencisi, Ankara Üniversitesi, Adli Bilimler Enstitüsü, Adli Psikoloji Doktora Programı; Araştırma Görevlisi, Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji (İngilizce) Bölümü.

E-posta: hasan.ozdemir@uskudar.edu.tr, hasanozdemir92@hotmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7551-6675>



Hasan Özdemir, "Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi, Jonice Webb ve Christine Musello (Çev. Gülsüm Arıkan Sola Yayınları, 2018)," *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, no. 17, (Kasım 2023): 101-104.

DOI: <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.9.17.134>



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari-Türetilemez 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) ile lisanslanmıştır.

"Duygusal ihmal" kavramı en genel şekliyle çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmemesi, özellikle ergenlik yıllarında destek ve denetimden yoksun bırakılması olarak tanımlanır. Çocukların ebeveynlerinden, gelişim aşamalarında ve yaşam deneyimlerinde ihtiyaç duydukları duygusal geribildirimleri alamamaları duygusal ihmalin en öne çıkan örneği olarak gösterilebilir. Duygusal ihmal çoğu zaman görünmezdir ve nadiren fiziksel işaretleri vardır. Bu sebeple göze çarpması ve fark edilmeleri oldukça güçtür. Yazarın da ifadesiyle "genellikle çocuklukta söylenmiş şeylerden ziyade; söylenmeyen, gözlemlenmeyen ya da hatırlanmayan şeylerdir." Yazar Dr. Jonice Webb tam da bu noktadan yola çıkarak *Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi* kitabını yazmıştır. Eser, *Running on Empty* adıyla 2012 yılında İngilizce olarak yayımlanmış ve 2018 yılında da Gülsüm Arıkan'ın çevirisiyle Türkçe olarak yayımlanarak literatüre kazandırılmıştır.

Eserde yazar, uzmanların uzun yıllar boyunca fark edemediği, acı içinde olmalarına rağmen kurbanların ve terapistlerin anlayamadığı duygusal ihmali bütün yönleriyle ortaya sermiştir. Aynı zamanda kendilerinde duygusal ihmalden kaynaklanan sorunlar yaşayan insanlara yardım etmeyi amaçlamıştır. Bunu yaparken bu alanda çalışan uzman ve terapistlere de yol gösterici önerilerde bulunduğunu ve somut çözümler sunduğunu da eklemek gerekir. Kitap üç ana kısmın altında yer alan dokuz bölümden oluşmaktadır. Genel hatlarıyla bahsedecek olursak birinci kısım, boşluk hissini tanımlanmasından ve boşluk hissine neden olan tutum ve davranışları anlatmaktadır. İkinci kısımda çocuklukta duygusal ihmali deneyimlemiş kişilerin

yetişkinlikte yaşadığı sıkıntılardan bahsedilirken üçüncü ve son kısımda ise duygusal ihmal sonucu ortaya çıkan sorunların nasıl çözülebileceği ve değişimin nasıl gerçekleştirilebileceği ele alınmaktadır. Üçüncü kısmın son bölümü terapistlere yönelik yol gösterici bir nitelik taşımaktadır. Bütün bölümlerde ele alınan konuların anlatımını güçlendirmek, anlaşılmasını kolaylaştırmak için örnek olgular kurgulanmıştır. Bu örnek olgular gerçek klinik deneyimler temel alınarak kurgulanmıştır.

Yazar kitabının ilk cümlelerine bu kitabı yazmanın hayatının en büyüleyici deneyimlerinden biri olduğundan ve duygusal ihmal kavramı zihninde netleştikçe bunun uygulama pratiğini, çevresine ve dünyaya bakışını nasıl etkilediğinden bahsederek başlamıştır. Giriş bölümünde duygusal ihmale dair işaretlerden ve genel tanımlarından söz eder. Bölümün sonunda yer alan “Duygusal İhmal Anketi” ile okuyuculara kendi deneyimleriyle ilgili düşünmelerine fırsat verecek bir alan yaratır. Bu sayede okuyucuların kitabın kendilerine uygun olup olmadığını görmelerine fırsat sunmuştur. Anket kitaba derinlemesine başlamadan önce bir nevi köprü gibi görünmektedir.

Yazar birinci kısımda ilk olarak Winnicott’un “Yeterince İyi Anne” kavramını vurguluyor. Çocuğun büyümesini ve gelişimini besleyecek minimum düzeyde duygusal bağlanma, empati ve sürekli dikkat göstermenin duygusal olarak sağlıklı bir yetişkinlik için önemini ortaya koyuyor. Ardından çocuklarda duygusal ihmale neden olabilecek ebeveyn davranış türlerini ele alıyor. Çocuğun tüm isteklerine değil ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmak, onları karşılamaya dair tutarlı bir çaba göstermek çocukla kurulan ilişki ve sağlıklı bağlanma üzerinde etkilidir. Literatür bu anlayışı destekler. Yazar kitabın genelinde “yeterince iyi” kavramının annenin mükemmel veya kusursuz olduğu anlamına gelmediğini, bu düzeyde bir mükemmelliğin mümkün olmadığını, her annenin hatalar yapabildiğini veya zorluklarla karşılaşabildiğini ifade etmektedir. Bununla birlikte annelerin, kriz anlarında çocuklarını duygusal olarak ihmal etmelerinin (akut empatik başarısızlık) ya da çocuklarının gelişim süreçlerinde onların ihtiyaçlarının bir kısmına sürekli olarak duyarsız (kronik empatik duyarsızlık) kalmalarının duygusal ihmalkârlık olarak değerlendirileceğini ortaya koymaktadır (29).

Bu savın ardından yazar, boşluk hissine neden olan ebeveyn davranışlarına odaklanarak on iki ebeveyn davranış şeklini örnek hikâyelerle anlatmaya koyulmuştur. Bu on iki davranış şekli; çocuklarından kusursuzu talep eden *narsist ebeveyn*, çocuklarını çok fazla kısıtlayan ve onlardan çok şey bekleyen *otoriter ebeveyn*, otoriter ebeveynin tam zıttı olup kolayı seçen *izin verici ebeveyn*, boşanmış veya sevdiği birini kaybetmiş olan *yaslı ebeveyn*, alkol ve kumardan internet alışkanlığına kadar geniş bir spektrumda herhangi bir aktivitede çizgiyi geçen *bağımlı ebeveyn*, ebeveynlik yapamayacak kadar az enerjisi olan *depresif ebeveyn*, uzun saatler çalışıp işine çok düşkün olan *işkolik ebeveyn*, çocuğuyla ilgilenememenin yanında ondan kendisi gibi şefkatli ve sabırlı olmasını bekleyen *ailede özel ihtiyaçları olan bir çocuğun ebeveyni*, çocuklarına kendisinin istediği şeyleri yapması konusunda baskı kuran ve nadiren tatmin olan *başarı/mükemmeliyet odaklı ebeveyn*, suçluluk hissetmeyen *sosyopat ebeveyn*, çocuğunu ebeveyn gibi davranmaya teşvik eden *çocuk olarak ebeveyn* ve son davranış biçimi olarak da *iyi niyetli ancak kendini ihmal eden ebeveyn* olarak sıralanmıştır. Bu on iki ebeveyn davranış şeklinin, ebeveynler tarafından bazen farkında olarak bazen farkında olmayarak, bazen kendi yetiştirilme tarzlarından kaynaklı

edindikleri ya da edinemedikleri duyguların etkisiyle ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir. Bu bölümde ele alınan, boşluk hissine neden olan on iki ebeveyn davranış şeklinin her biri örnek olgulara uyarlanarak anlatılmış ve bu sayede ebeveyn davranış şekilleri daha kolay anlaşılır ve karşılaştırılabilir hale getirilmiştir.

İkinci kısma geçildiğinde ise çocukluğunda duygusal ihmale maruz kalmış olan yetişkinlerin ortak özellikleri listelenmiş ve yeni örnek hikâyelerle birlikte güçlendirilerek anlatılmıştır. Kitapta ele alınan ortak özellikler; genel bir rahatsızlık hissi veya arada bir gelip giden tamamlanamama duygusunun yarattığı eksiklikle kendini gösteren *boşluk hissi*, birine ihtiyaç duymama dürtüsü ya da bağımlı olma korkusu şeklinde tanımlanan *karşı bağımlılık*, düşük özsaygıyla ortaya çıkan *gerçekçi olmayan öz-değerlendirme*, başkalarına bağışlayıcı olabilirken kendine karşı yargılayıcı olan kişilerde gördüğümüz *kendine şefkati olmayan ama başkalarına karşı şefkat dolu olma*, duygularının yanlış olduğuna dair bir mesaj alınmasıyla ortaya çıkan *suçluluk ve utanç*, bu utancın bir adım öteye geçmesiyle beliren *kendine yönelik öfke ve kendini suçlama*, farklı ve kusurlu olduğunu hissetmekle başlayıp gerçekten tanınırlarsa sevmeyeceklerini düşünme şeklinde tanımlanan *ölümcül hata*, çocukluklarında duygusal olarak beslenemedikleri için *kendini ve diğerlerini beslemede zorlanma*, basit günlük aktivitelerde dahi tembellik, motivasyon eksikliği ve erteleme davranışı şeklinde kendini gösteren *zayıf öz-disiplin*, duygu ile ilgili bilgi ve farkındalık eksikliği şeklinde tanımlanan *aleksitimi* şeklinde belirtilmiştir. Çocukluğunda ihmale uğramış yetişkinlerin ortak olarak deneyimledikleri bu durumlara ek olarak bu kişilerin her ne kadar iyi niyetli ebeveynleri olmuş olsa da duygusal ihmalin yavaş yavaş kişinin enerjisini, motivasyonunu, özsaygısını, hayat akışını elinden alıp varoluşunun temelini aşındırarak intihar düşüncelerine sürükleyebileceği ifade edilmiştir (161).

Birinci kısımda çocuklarda duygusal ihmale yol açabilecek davranışları anlatan yazar, ikinci kısımda çocukluğunda duygusal ihmale uğramış olan yetişkinlerde sıkça karşımıza çıkabilecek ortak özelliklerden bahseder. Üçüncü kısımda “Depoyu Doldurmak” başlığı altında duygusal ihmalden dolayı gelişen alışkanlıklar ve özelliklerle ilgili değişimlerin nasıl gerçekleşebileceği konusu ele alınmıştır. Yazar, her bir alışkanlıkla ilgili hazırlamış olduğu tablolarla hem okuyucuların kendilerinde bulunan alışkanlıkları görmelerini hedeflemiş hem de okuyuculara üzerlerinde çalışabilecekleri birer materyal sunmuştur. Sonrasında altıncı bölüme duyguları tanımlamakla başlayıp, duyguları izlemeyi öğrenmeye, duyguları kabul edip onlara güvenmeye, duyguları etkili şekilde ifade etmeyi öğrenmeye ve ilişkilerde duyguların farkına varıp onları değerlendirmeye değinmiştir. Kitabın yedinci bölümünde kişilerin kendilerine sağlıklı bir yetişkinlik hayatı sağlayabilme konusunda ilerleme kaydedebilmeleri için üzerine çalışmaları gereken dört temel alandan bahsedilmiştir. Dört temel alan; *kendini beslemeyi öğrenmek*, *öz-disiplini geliştirmek*, *kendini yatıştırmak* ve *kendine karşı şefkatli olmak* olarak karşımıza çıkmaktadır. Yazar, okuyucularına bu alanlarla ilgili “Değişim Tablosu” adını verdiği çizelgeler ve adımlar sunarak üzerine çalışabilecekleri ve ilerlemelerini görebilecekleri bir yol çizmiştir. Kitabın sekizinci bölümü okuyucuların çocuklarına, ebeveynlerinin kendilerine nasıl davranmalarını istedilerse o şekilde davranmaları konusunda yol gösterici olmaya çalışmaktadır. Bunu yaparken okuyucuların öncelikle çocukluklarında kendilerini

etkileyen davranışları bulup, sonrasında da şu an kendilerine özgü ebeveynlik problemlerini anlamaya sevk etmektedir. Ebeveyn olarak suçlu hissetmenin normal olduğu, hiçbir ebeveynin kusursuz olmadığı, zaman zaman başarısız olunabileceği ancak önemli olanın hatalardan ders çıkarıp ilerlemek için çaba göstermek olduğu noktasına vurgu yapılmıştır.

Kitabın dokuzuncu ve son bölümünde konu terapistlerin seanslarında dikkat etmesi, gözlemlemesi ve gerekli gördüğünde müdahale etmesi gereken işaretlere ve terapist olarak duygusal ihmalle ilgili bu işaretler karşısında zaman zaman atması gereken adımlara gelmiştir. Bu bölümde terapistler tarafından gözlemlenmesi gerektiği ifade edilen niteliklerden bazıları, duyguları olduğu için suçluluk duymak, ebeveynleri şiddetli şekilde savunmak, çocukluk hatıralarından şüphe duymak, karşı bağımlılık gibi bazı işaretler olarak gösterilmiştir. Bu işaretler fark edildikten sonra terapistlerin ayna olmak, karşı bağımlılığa karşı gelmek, duygular için hoşgörü inşa etmek, umursayan gerçek bir ilişki kurmak olarak ifade edilen bazı terapi ve tedavi adımlarına dikkat etmeleri, bu adımları uygulamalarının faydalı olacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Aslında bu bölümde ifade edilen terapistlik nitelikleri ve terapistlerin atması istenen adımlar birçok terapi ekolü ve yaklaşımında kabul gören ve iyi bir terapistin sahip olması gerektiği düşünülen nitelikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bölümde, terapistlerin bu nitelikleri duygusal ihmal söz konusu olduğunda biraz daha belirli hale getirilerek ifade edilmiştir.

Bu kitap, duygusal ihmalin sıklıkla görmezden gelindiği ve hafife alındığı bir konuya ışık tutarak okuyuculara derin bir içgörü olanağı sunuyor. Kitap, sadece ihmalin etkilerini değil, aynı zamanda duygusal ihmalin nasıl teşhis edileceğini ve iyileştirme sürecinin nasıl başlayacağını da ele alıyor. Webb, duygusal ihmalin karmaşık bir konu olduğunu anlamamızı sağlayarak okuyuculara kendi deneyimlerini anlamaları ve işlemeleri için rehberlik ediyor. Yazar, kitabın sayfalarında çocukluk döneminde yaşanan duygusal ihmalin yetişkinlikte nasıl davranışlara, düşüncelere ve duygusal durumlara yol açabileceğini örneklerle açıklıyor. Bu örnekler, okuyucuların kendilerini tanımalarını, duygusal ihmalin etkilerini kendi yaşantılarıyla ilişkilendirmelerini ve bu konuda derin bir içgörü kazanmalarını sağlıyor. “Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi”, akademik bir kitap olmaktan ziyade, genel okuyuculara yönelik bir rehber niteliği taşıyor. Webb, bilgi ve deneyimlerini anlaşılır bir şekilde aktarıyor ve okuyucuları duygusal ihmalin etkilerini anlamaları, iyileşme sürecine başlamaları ve daha sağlıklı bir yaşam sürmeleri için adımlar atmaya teşvik ediyor. Aynı zamanda, kitapta yer alan egzersizler ve pratik ipuçları, okuyucuların kendi duygusal ihtiyaçlarını tanımalarına ve duygusal bağlantılarını güçlendirmelerine yardımcı oluyor. Sonuç olarak, “Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi” kitabı, duygusal ihmalin etkilerini anlamak ve üzerinde çalışmak isteyen herkes için değerli bir kaynaktır. Dr. Jonice Webb’in uzmanlığı ve deneyimi, okuyuculara duygusal ihmalin etkilerini anlamaları ve bu konuda iyileşme yolunda adımlar atmaları için güçlü bir rehber oluyor. Bu kitap, duygusal boşluk hissiyle mücadele eden herkese cesaret ve umut aşılamak için önemli bir araç olabilir.