

YAZAR HAKKINDA

Uzmanlık alanı evlilik, ilişki, aile danışmanlığı, cinsel terapi ve bireysel danışmanlık olan Dila Selengil, Anadolu Üniversitesi'nde Sosyoloji eğitimi aldı. İstanbul Aydın Üniversitesi'nde Psikoloji Yüksek Lisans eğitimini tamamladı. Bitirme tezini "Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların (bilinçdışı inançların) Stresle Baş Etme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" üzerine yazdı. Üsküdar Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı, Psikolog ve Cinsel Terapist Serap Güngör'den Cinsel Terapi, Psikiyatr Alp Karaosmanoğlu'ndan Şema Terapi, Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği Genel Başkanı Cem Keçe'den Temel Psikoterapi ve İleri Psikoterapi Eğitimi, Duygusal Şema Terapi ve Psikoterapi Süpervizyonu, Dr. Ömer Önder'den Bütünsel Nefes Teknikleri eğitimlerini aldı.

Yazar çalışma hayatında bireysel, çift ve aile danışmanlığı, kişisel gelişim alanında eğitimler ve şirketlerde atölye çalışmaları, belediye, okul ve üniversitelerde seminerler, çeşitli dergilerde köşe yazarlığı yapmaktadır.

 [online_terapi_dila_selengil](#)

 [Dila Selengil](#)

 [Dila Selengil](#)

 dilaselengil@gmail.com

DESTEK YAYINLARI: 1542
KİŞİSEL GELİŞİM: 252

DİLA SELENGİL / HEP AYNI YERDE TAKILIYORUM

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-531-9

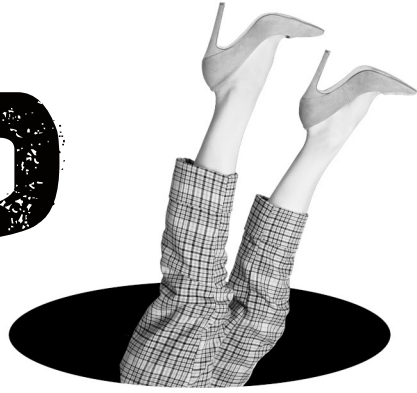
© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



HEP



AYNI YERDE

TAKILIYORUM

DİLA SELENGİL



Tekrar Eden
Sorunlar İçin
Duygusal
Dayanıklılık
Rehberi



“Aile, her türlü iyilik ve kötülüğün öğretildiği bir okuldur.”

– Wilhelm Stekel

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

GİRİŞ	13
KENDİNİZ HAKKINDAKİ FİKİRLERİNİZ	15
Zihin ve Şemalar.....	17
BİLİNÇDİŞİ NEDİR?	18
Bilinçdışının Çalışma Prensipleri.....	20
BİLİNÇDİŞİ ŞEMALAR	
NE ZAMAN OLUŞMAYA BAŞLAR?	22
Bilinçdışı Şemalar Hayatımıza Nasıl Yansır?	25
ENGELLEYİCİ ŞEMALAR	27
Bilinçdışı Şemaların Görevi Nedir?	29
Bilinçdışı Engelleyici Şemaların	
Yaşam Kalitemiz Üzerindeki Etkisi	31
Bilinçdışı Engelleyici Şemaların Oluşmasındaki	
Olumsuz Çocukluk Yaşantıları.....	32
Karşılanmamış Psikolojik-Duygusal İhtiyaçlar ve	
Engelleyici Şemaların Oluşumuna Etkisi.....	35
İlişkili Olma ve Ait Olma İhtiyacı.....	36
Bağımsız Olabilme – Özerklik İhtiyacı	38
Yeterli Olduğunu Hissetme ve	
Hangi Konularda Yetenekli Olduğunu Keşfetme	39
Duygularını İfade Edebilme ve Özgürlük İhtiyacı.....	41
Spontan Olabilme, Eğlenceli Aktiviteler.....	42

Sağlıklı Sınırlar.....	43
BİLİNÇDİŞİ ENGELLEYİCİ ŞEMALAR	
VARLIĞINI NASIL SÜRDÜRÜR?	45
Bilinçdışı Engelleyici Şemalar İyileşebilir mi?	46

BÖLÜM 2

BİLİNÇDİŞİ ŞEMALAR

Bilinçdışı Olumsuz Şemaların	
Varlık Belirtileri Nelerdir?.....	47
Hayatınızda Kalıcı Dönüşümler Yapmak İçin	
Bu Kitabı Okurken Nelere Dikkat Etmelisiniz?	48

GÜVEN İHTİYACI

GÜVEN İHTİYACI.....

TERK EDİLME ŞEMASI

“Terk edilmekten korkuyorum!”

Terk Edilme Şeması ve Aile Dinamikleri.....

Terk Edilme Şeması'nın İlişkilere Yansıması.....

DAYANIKSIZLIK ŞEMASI

“Hastalıklara ve tehlikelere karşı dayanıksızım!”

Hastalıklara ve Tehlikelere Karşı

Dayanıksızım Şeması ve Aile Dinamikleri.....

Dayanıksızlık Şeması'nın İlişkilere Yansıması.....

KUŞKUCULUK VE KÖTÜYE KULLANILMA –

SUIİSTİMAL ŞEMASI.....

“İnsanların niyetlerinden kuşku duyuyorum! –

Kimseye güvenmiyorum!”

Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma (Suiistimal) Şeması ve Aile Dinamikleri	69
Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma (Suiistimal) Şeması'nın İlişkilere Yansıması	72
KARAMSARLIK ŞEMASI	
“Kesin kötü bir şeyler olacak! – Benim işlerim hiç yolunda gitmez ki!”	75
Karamsarlık Şeması ve Aile Dinamikleri	76
Karamsarlık Şeması'nın İlişkilere Yansıması	78
SEVGİ İHTİYACI	81
SEVGİ İHTİYACI	83
DUYGUSAL YOKSUNLUK ŞEMASI	
“Değerli olduğumu ve sevdiğimi hissetmekte zorlanıyorum!”	86
Duygusal Yoksunluk Şeması ve Aile Dinamikleri	88
Empati Yoksunluğu	88
Korunma Yoksunluğu	90
Duygusal Yoksunluk Şeması'nın İlişkilere Yansıması	91
DUYGULARI BASTIRMA ŞEMASI	
“Duyguları göstermek zayıftır! – Duygularımı bastırmalıyım!”	93
Duygularını Bastırma Şeması ve Aile Dinamikleri	93
KUSURLULUK ŞEMASI	
“Kendime güvenim yok! – Başkaları benden daha üstün!”	95
Kusurluluk Şeması'nın İlişkilere Yansıması	98

SOSYAL İZOLASYON ŞEMASI

“Kendimi diğerlerinden farklı hissediyorum! – Bazen görünmez olmak istiyorum!”	103
Sosyal İzolasyon Şeması ve Aile Dinamikleri.....	104
Sosyal İzolasyon Şeması’nın İlişkilere Yansıması	106

SAYGI İHTİYACI..... 109

SAYGI İHTİYACI	111
----------------------	-----

BAĞIMLILIK ŞEMASI

“Başkalarına danışmadan karar veremiyorum! – Tek başıma olmaktan korkuyorum!”	113
Bağımlılık Şeması ve Aile Dinamikleri.....	114
Bağımlılık Şeması’nın İlişkilere Yansıması.....	115

BOYUN EĞİCİLİK ŞEMASI

“Hayır demekte zorlanıyorum! – Başkalarının her istediğini yapmak zorunda hissediyorum!”	116
Boyun Eğicilik Şeması ve Aile Dinamikleri.....	118
Boyun Eğicilik Şeması’nın İlişkilere Yansıması.....	121

BAŞARISIZLIK ŞEMASI

“Beceriksizin tekiyim! – Başarı kim, ben kim!”	122
Başarısızlık Şeması ve Aile Dinamikleri.....	123
Başarısızlık Şeması’nın İlişkilere Yansıması.....	126

İÇ İÇELİK – GELİŞMEMİŞ BENLİK ŞEMASI

“Anneme ve babama çok düşkünüm! – Annem, babam ve kardeşlerimin ihtiyaçları kendi ihtiyaçlarımdan önce gelir!”	128
--	-----

İç İçelik Şeması ve Aile Dinamikleri	129
İç İçelik Şeması'nın İlişkilere Yansıması	131
SINIR İHTİYACI ŞEMASI	133
SINIR İHTİYACI	135
ONAY ARAYICILIK ŞEMASI	
“Karar alırken çok zorlanıyorum! – Yaptıklarım beğenilmediğinde moralim bozuluyor!”	138
Onay Arayıcılık Şeması ve Aile Dinamikleri	139
Onay Arayıcılık Şeması'nın İlişkilere Yansıması	140
MÜKEMMELİYETÇİLİK –YÜKSEK STANDARTLAR – AŞIRI ELEŞTİRELLİK ŞEMASI	
“Mükemmeliyetçiliğim yüzünden zaman kaybediyorum! – Yapacaklarımı sürekli erteliyorum!”	142
Mükemmeliyetçilik Şeması ve Aile Dinamikleri	143
Mükemmeliyetçilik Şeması'nın İlişkilere Yansıması	144
AYRICALIKLILIK – HAKLILIK ŞEMASI	
“İstediğimi istediğim zaman söylerim! – İstediklerimi zorla yaptırmaya hakkım var!”	146
Ayrıcalıklılık Şeması ve Aile Dinamikleri	148
YETERSİZ ÖZDENETİM ŞEMASI	
“İstediğim zaman istediğim şeyi yaparım!”	149
Yetersiz Özdenetim ve Aile Dinamikleri	150
Yetersiz Özdenetim Şeması'nın İlişkilere Yansıması	152
SON SÖZ	155
KAYNAKÇA	157

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Aşağıdaki maddeleri tek tek okuduktan ve “Acaba nasıl olurdu?” sorusuna vereceğiniz yanıtla başlamaya ne dersiniz?

Farklı bir kültüre ve inançlara sahip, değerleri ve beklentileri bambaşka olan bir ailede büyümüş olsaydık, şu an olduğumuz kişi olur muyduk?

Zihnimizdeki olumsuz düşünce kalıplarını değiştirme gücünün elimizde olduğunu bilseydik, ilk neyi değiştirdik?

Duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarımızı karşılama konusunda bilinçli ebeveynlere sahip olsaydık, daha yüksek bir özgüvene sahip olur muyduk?

Cinsel eğitimin önemini bilen bir toplumda büyüseydik ve bu konuda yaşımıza uygun olarak adım adım bilgilendirilsedik cinsel yaşamımız nasıl olurdu?

Hayatımızda tekrar eden sorunlara, farklı bir bakış açısıyla bakabilirsek, farklı tepkiler verebilsek sorunları daha kolay çözer miyiz?

Kendi korkularımızın çocuklarımızın özgüvenini olumsuz etkilediğinin farkında olsaydık, buna nasıl bir çözüm bulurduk?

Pek çok insan, iş ve özel hayatında tekrar eden sorunların temel sebebini keşfetme ve bu sorunlara çözüm bulma konusunda zorluk yaşıyor. Kaygılı ve takıntılı düşüncelerin biricik yaşamları kâbusa çevirdiğine, psikosomatik rahatsızlıkların insanların yaşam enerjisini nasıl tükettiğine mesleğim gereği sık sık şahit oldum.

Bu kitabı yazmaya başladığımda hedeflediğim şey, okurum kaç yaşında olursa olsun hayatındaki kısır döngülere çare bulmasına yardımcı olacak rehber bir kitap hazırlamaktı. Özellikle de ebeveynlerin ya da ebeveyn olma hazırlığı içinde olan çiftlerin bu kitabı okumasını çok arzuluyorum. Çünkü bir ebeveyn kendi bilinçdışı engelleyici şemalarının farkında olur ve onun olumsuz etkisinden kurtulmayı başarırsa çocuğunun ruhsal ve duygusal sağlığı için harika bir yatırım yapmış olur.

Carl Jung'un¹ "Bir insan, aydınlığı hayal ederek değil, karanlığın bilincine vararak aydınlanır" sözünden yola çıkarak kitabın ilk bölümünde öncelikle anlaşılması karmaşık olan bilinçdışının nasıl oluştuğunu, çalışma prensiplerini ve çocukluk yaşlarımızdan itibaren bizim isteğimiz dışında nasıl oluştuğunu detaylı bir şekilde yazdım.

Bilinçdışını detaylı bilmenin bize ne faydası olur dersanız, bizi otomatik olarak yöneten bu güçlü sistemi iyi tanımak, onu bilinçli bir şekilde kontrol etmemize yardımcı olur. Bizim kontrolümüz dışında oluşan kaygı dolu düşüncelerle, olumsuz duygularla, hoşumuza gitmeyen tepkilerle baş etme fırsatı buluruz. Kısacası doyumlu, huzurlu ve mutlu bir yaşam için dış etkenlere bağlı kalmaktan kurtulur ve kendi seçimlerimizle arzuladığımız yaşamı oluşturabiliriz... Kendi içdünyamızı derinden keşfettiğimizde ailemizle, partnerimizle, çocuklarımızla,

1. Carl Gustav Jung, İsviçreli psikiyatr, analitik psikolojinin kurucusudur. Derinlik psikolojisinin Sigmund Freud ve Alfred Adler ile beraber üç büyük kurucusundan birisidir.

öğrencilerimizle, çalışma arkadaşlarımızla daha sağlıklı ilişkiler kurar ve onların da gelişimine harika bir rehber oluruz. Çocuklarımıza korkularımızı miras bırakmayız. Meslek hayatımızda başarıyı sağlayabiliriz.

Kendimizi doğru bir şekilde ifade edebilir, istemediğimiz şeylere boyun eğmeyen, kişisel sınırlarımızı koruyan özgüvenli bir birey olma şansı yakalayabiliriz.

Kitabın ikinci bölümünde bilinçdışı varlığını sürdüren bilinçdışı engelleyici şemaların hangi aile ortamında oluştuğunu, şemalarımızı nasıl fark edeceğimizi, şemaların ilişkilerimize olumsuz olarak nasıl yansıdığını ve şemalarla baş etme yöntemlerini paylaştım.

Aşağıda okuduğunuz maddelerin hangileri sizi anlatıyorsa onun yanına bir işaret koymanızı öneriyorum. Bunu yapmanız bu kitabı okurken, çözmek istediğiniz soruna ve sorunun çözüm yolları üzerine odaklanmanıza yardımcı olacaktır.

Hazırsanız size rehberlik edecek bu bilgilere giriş yapalım.

KENDİNİZ HAKKINDAKİ FİKİRLERİNİZ

- Hayır demekte güçlük çekiyorum.
- Başkalarının ihtiyaçları için kendimi feda ediyorum.
- Kendime güvenim eksik.
- İhtiyaçlarımı dile getirmekten çekiniyorum.
- Romantik ilişki yaşamaktan kaçınıyorum.
- Duygu ve düşüncelerimi ifade etmekten çekiniyorum.
- Romantik ilişkilerde sorunlar yaşıyorum.
- Hayatımın kontrolü başkalarının elinde gibi hissediyorum.

- Garip bir boşluk duygusu hissediyorum.
- Saldırgan ve tepkisel davranışlarımı kontrol edemiyorum.
- Sürekli kararsızlık yaşıyorum.
- Zihnimden sık sık olumsuz ve karamsar düşünceler geçiyor.
- Bıkkın ve halsiz hissediyorum, sıkça hastalanıyorum.
- Bağımlılıklarımdan bir türlü kurtulamıyorum.

Bunlar ve elbette daha fazlası varlıklarını, kimi zaman hatırlamakta bile zorlandığımız hatta belki de hiç hatırlamadığımız küçük ama etkili yaşantılar sonucu oluşmuş olumsuz inançlardır.

Kişiliğimiz, anne karnında başlayıp yetişkin oluncaya kadar geçirdiğimiz süreçte, büyüdüğümüz aile ortamında şekillendi. Bilinçdışıımız doğduğumuz andan itibaren gördüğü, duyduğu, hissettiği her şeyi ama her şeyi anbean kaydetti. Neden mi? Çünkü, edindiği bilgileri ileri yaşlarda kullanmamız için bize bir data oluşturma gayretindeydi. Oluşturduğu data ile nerede nasıl davranacağımızı, kadın/erkek rollerimizi, stresle baş etme tutumlarımızı, olayları değerlendirme şeklimizi belirledi.

Çocukluğumuzda muhakeme yeteneğimiz gelişmediği için olayları objektif olarak değerlendiremedik. Doğru nedir, yanlış nedir anlayamadık. Bize ne söylendiyse, inandık. Ebeveynlerimizin davranışlarını otomatik olarak modelledik. Ve bilinçdışı programımız yaşam deneyimlerimizle yazıldı.

Bize söylenen beceriklisin/beceriksizsin, akıllısın/aptalsın, güçlüsün/zayıfsın, erkekler aldatır, kadınlar dedikoducudur, cereyanda kalma hasta olursun, para zor kazanılır, babana bile güvenme, insanlar nankördür gibi sözler daha küçük yaşta bilinçdışıımızın derinliklerine yerleşir ve vazgeçemediğimiz ya da

vazgeçmekte zorlandığımız inançlarımızı yani şemalarımızı oluşturlar.

Zihin ve Şemalar

Şemalar, kendimizi ve çevreyi anlamamıza, insan ilişkileri kurabilmemize yardımcı olan, içinde duygu ve düşünce barındıran bilişsel yapılardır. Oluşan şemalar (inançlar) hayatın ileri safhalarında varlığını farklı şekillerde gösterirler.

Zihin yapımızın daha iyi kavranması için bilinç ve bilinçdışının nasıl işlediğini bilmek ise çok önemlidir.

Zihnimizin bilinç denilen bölümüyle neden-sonuç ilişkileri kurar, sonuçları değerlendirir, hesaplamalar yapar ve hayatımızı programlarız. Bilinçdışımız ise korkularımızın, fantezilerimizin, otomatik düşüncelerimizin, duygu ve dürtülerimizin deposu olarak otomatik çalışır. Anlaşıldığı üzere zihnimiz (bilinç + bilinçaltı) hayatımızı yönetiyor ve otomatik olarak çalışıyor ancak biz, bu kadar önemli bir birimin nasıl işlediğini bilmiyorsak, onun eylem ve çalışma prensiplerinin ilişkilerimize ve işimize nasıl yansıdığına farkında değilsek bu durumu şuna benzetebiliriz. Çok gelişmiş bir bilgisayara sahibiz fakat kullanım kılavuzunu okumamışız. Etrafımızdan öğrendiğimiz derme çatma bilgiyle onu kullanmaya çalışıyoruz. Ayrıca bilgisayarı koruyan virüs programını da yüklememişiz. Tabii zaman içinde böylesi muhteşem bir bilgisayardan arzu ettiğimiz verimi alamadığımız için de moralimiz bozuluyor ve motivasyonumuz düşüyor. Ya da bilgisayarımızla harika işler yapabilecekken kapasitesinin çok altında kullanıyoruz.

Acaba bilinçdışının işleyiş şeklini öğrenecek onu virüslü programlardan (engelleyci şemalardan) özgürleştirsek hayat

nasıl olurdu? Sorusuyla konumuza yavaş yavaş giriş yapmaya başlayalım.

BİLİNÇDİŞİ NEDİR?

İleri görüntüleme teknikleriyle, bedenimizin en ücra hücrelerinin görüntülenebildiği günümüzde bilinçaltı, bizler için hâlâ gizemini korumaya devam etmekte.

İnsanlığın binlerce yıllık serüveninde doğudan batıya her din, her felsefe okulu, her batını ekol kendince bilinçdışını kavramaya ve tanımlamaya çalışmıştır ve son yüz yılda bu serüvene bilim de katılmıştır. Ancak, insanlık hâlâ bilinçdışı gerçeğini tam olarak anlayabilmiş değildir.

Bununla birlikte, bilinmezlerden biri olan ruh gerçeğini anlayamadan bilinçdışı gizeminin tam olarak kavranabilmesi pek de mümkün görünmüyor.

İnsanlık bu soyut kavramlarla ilgili *Mesnevi*'deki, görme engellilerin fili tarif etmeye çalışmalarına benzer şekilde kendince tarifler ortaya koyma çabasındadır.

Hikâye şöyle:

Altı tane görme engelli insanı, bir filin yanına getirirler. Her birini filin farklı bir yerine götürürler ve onlardan, elleriyle file dokunmalarını isterler. Sonra da dokundukları bu şeyin “neye benzediğini” tarif etmelerini isterler.

İlki, filin kuyruğunu tutmuştur ve şöyle söyler: “Fil bir halata benziyor.”

Bir diğeri, filin hortumunu tutmuştur ve şöyle tarif eder: “Fil, iri bir yılanı benziyor.”

Üçüncü, filin dişlerini tutmuştur ve şunları söyler: “Fil, bir mızrağa benziyor.”

Dördüncü, filin gövdesini tutmuştur, o da şunu söyler: “Fil, bir duvara benziyor.”

Beşinci, filin kulağını tutmuştur ve şöyle söyler: “Fil, büyük bir yelpazeye benziyor.”

Altıncı ise filin bacağına tutmuştur ve şunları söyler: “Fil, bir ağaca benziyor.”

Hepsi, filin farklı bir özelliğini dile getirmişler. Zihinlerinde filin bütünsel bir resmi olmadığı için, elleriyle deneyimledikleri şeyin ne olduğu konusunda hiçbir fikirleri bulunmuyormuş. Elde ettikleri verileri, hafıza kayıtlarına göre değerlendirip, tarif etmek zorunda kalmışlar. Bu nedenle de yapmış oldukları değerlendirmeler hem bir anlam taşımamış hem de birleştirdiklerinde filin doğru bir tarifini veremedikleri için de hatalı olmuşlar.

Biz ruh sağlığı profesyonelleri, yaptığımız çalışmalarda insanın içdünyasındaki o karmaşık labirentin içinde bilinçdışının izini sürüyoruz. Aslını tam olarak anlayamamak da en azından işlevlerini biliyor ve onu tanımlamaya çalışıyoruz. Bununla birlikte bilimsel olarak hâlâ Yunus Emre’nin “Bir ben vardır bende ben-den içeri” dizesindeki derin anlama pek de ulaşabilmiş değiliz.

Şuuraltı, alt benlik gibi tanımlamalarla adlandırılan bilinçdışı, kişiliğimizin farkında olmadığımız, kontrol edemediğimiz parçasını temsil etmektedir. Freud’un tanımıyla, buzdağının görünmeyen kısmıdır.

Aklımıza hemen şu soru gelebilir: “Bilinçdışı içimizdeki kişilik parçası ise bilinç neresi oluyor?” Bilinç, diğer bir deyişle “üst benlik”, “üst akıl” yani “ben” dediğimiz zaman kastettiğimiz şey, kişilik bölümüdür. Yani farkında olduğumuz kişilik parçamız. Bu, sadece insan beynine özgü olan adına korteks denilen parça, yani bilincin beyinde konuşlandığı bölümdür.

Gelişen teknolojiyle birlikte görüntüleme teknikleri, bilincin devrede olduğu her türlü etkinlikte korteksin aktif