

YAZAR HAKKINDA

ROBERT JACKMAN, yirmi yılı aşkın bir süredir birçok insana iyileşme yolunda yardımcı olan National Board of Certified Counselors sertifikalı bir psikoterapisttir. Özel çalışmalarının yanı sıra, Chicago'daki National Louis Üniversitesi'nde yüksek lisans düzeyinde dersler vermiş, hastanelerde ayakta tedavi gruplarına liderlik etmiş, farkındalık, hipnoterapi, karşılıklı bağımlılık ve iyileşmede maneviyatın rolü üzerine konferanslar vermiş ve Victories for Men ile çok sayıda hafta sonu programına katılmıştır.

Robert aynı zamanda uygulamalarında enerji psikolojisini kullanan bir Reiki ustasıdır ve kendisini iyileşmekte olan bir bağımlı olarak görmektedir, her zaman sınır koyma, muhakeme ve özgün benliğiyle bağlantı kurma üzerinde çalışmaktadır. Chicago'nun uzak batı banliyölerinde ailesiyle birlikte Oregon'da yaşamaktadır. Fotoğrafçılıktan, kanodan, bahçecilikten ve içindeki çocuğu yetiştirip sevindirmekten hoşlanıyor.

Robert Jackman, diğer çalışmaları, yaklaşan etkinlikler, *İçindeki Kayıp Çocuğu İyileştir* kitabı ve yardımcı çalışma kitabı hakkında daha fazla bilgi için lütfen www.theartofpracticalwisdom.com adresini ziyaret edin.



BEYAZ BAYKUŞ: 96
PSİKOLOJİ: 6

ROBERT JACKMAN / İÇİNDEKİ KAYIP ÇOCUĞU İYİLEŞTİR

Original İsmi: Healing Your Lost Inner Child: How to Stop Impulsive Reactions, Set Healthy Boundaries and Embrace an Authentic Life

Copyright © 2020 by Robert Jackman, LCPC
Translation rights arranged through Deanna Leah, HBG Productions, Chico USA

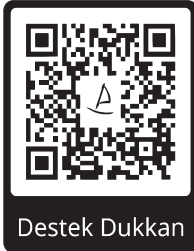
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Özlem Küskü
Çevirmen: Selnur Güneş
Editör: Başak Bingüler
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek

Beyaz Baykuş: Ocak 2024
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-605-9329-03-3

© Beyaz Baykuş
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
facebook.com/beyazbaykusyayinlari
twitter.com/beyazbaykusy
instagram.com/beyazbaykusyayinlari
www.beyazbaykus.com



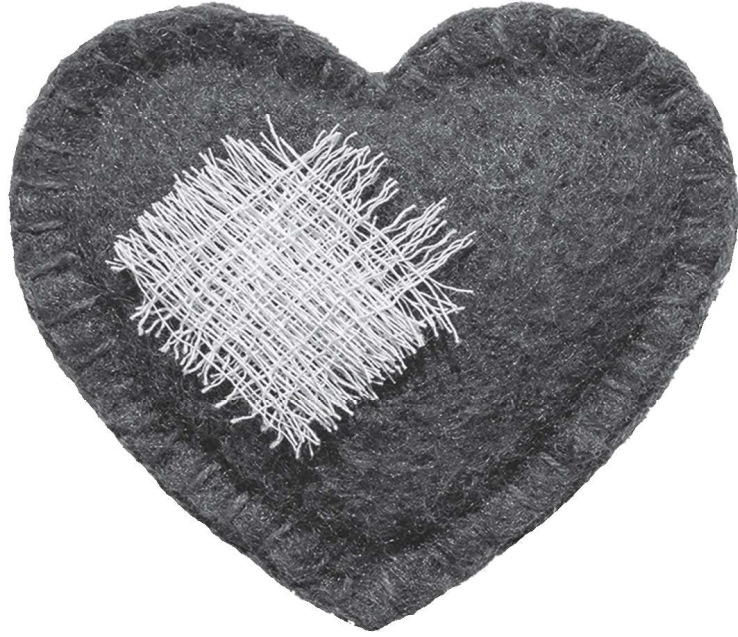
MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk.
No: 8/F Zeytinburnu / istanbul
Tel: 0212 674 85 28
mymatbaa34@gmail.com
Sertifika No: 47939

Beyaz Baykuş Yayınları, Destek Yayınları'nın tescilli markasıdır.



ROBERT JACKMAN

**İÇİNDEKİ
KAYIP ÇOCUĞU
İYİLEŞTİR**



Çocukluğun Keşfedilmemiş Yaralarını
Bulmak İçin Bir Rehber

Çevirmen: Selnur Güneş



“Robert Jackman’ın *İçindeki Kayıp Çocuğu İyileştir* kitabı, on binlerce kişisel gelişim kitabı arasında ender rastlanan bir eser. Jackman özgün fikirlerini, kavramlarını ve klinik yönünü zekice aktarırken travma çözümlene konusundaki en yeni bilgilere de bağlı kalıyor. Jackman’ın bu konuya olan özgün ve son derece bağdaştırılabilir tutkusu bağlanma travmasından mustarip olanları sarıp sarmalayacak. Okuyucular, Jackman’ın karmaşık travma anlayışı ve bu travmanın nasıl çözüleceğine dair tutarlı talimatlarıyla sonsuza dek değişecekler. Bu muhteşem kitap, hayatınızın utanç dolu kısımlarını derinlemesine araştırmanız için ihtiyacınız olan inancı ve cesareti aşıyor ki iyileşebilesiniz.”

– Ross Rosenbert, MEd, LCPC, CADC, CSAT Psikoterapist.
The Human Magnet Syndrome: The Codependent Narcissist Trap
kitabının yazarı ve
Codependency Cyre Tedavi Programı’nın yaratıcısı.

“Robert Jackman uzun yıllara dayanan deneyimiyle son derece derinlikli ve kendini işine adanmış bir şifacıdır. *İçindeki Kayıp Çocuğu İyileştir* kitabı, her birimizin içinde var olan gerçekleri, bu gerçeklerin hayata bakışımızı ve başkalarına olan davranışlarımızı nasıl etkilediğini ortaya koyuyor. Kişisel tarihimize ilişkin içgörü bulmamız için bir yol gösteriyor ve daha sonra hem kendimiz hem de sevdiklerimiz için derin bir memnuniyet ve daha fazla mutluluk sağlayacak araçlar geliştirmemiz için rehberlik ediyor. İYİLEŞME sürecini kullanarak geçmişin karmaşık labirentinde ilerlemek ve böylece idrak, bağışlama ve mutluluğun yolunu bulmak harika bir deneyimdir. İster (kısmen de olsa) iyileşecek kadar şanslı olun, ister hâlâ toksik bir dramın içinde olun, bu kitapta derin bir bilgelik var.”

– Dr. David Brumwell

“*İçindeki Kayıp Çocuğu İyileştir* oldukça empatik ve merhametli bir terapist tarafından kaleme alınmış güzel ve herkesin anlayabileceği bir kitap. Baştan sona kesintisiz bir şekilde akıyor ve derinliğine rağmen okunması kolay. Robert Jackman, kendine özgü yaratıcı üslubuyla, zor elde edilmiş pratik bilgeliğini faydalı, somut, ayakları yere basar bir tarzda kitaba yediriyor ve başkalarının deneyimlerini dönüştürmeye yardımcı olmak için kendi acı deneyimlerinden besleniyor. Kitabı okurken, içimdeki henüz iyileşmemiş parçaların bu bilgeliği özümsemek için usulca açılmaya başladığını hissettim. İçinizdeki çocuk bu kitabı okuduğunuz için size teşekkür edecek.”

– Dr. Stacy Dicker, Psikolog.

Psychstrology:

Apply the Wisdom of the Cosmos to Gain Balance and Improve Your Relationships kitabının yazarı.

“Robert Jackman’ın *İçindeki Kayıp Çocuğu İyileştir* kitabını okumak ve İYİLEŞME sürecini çalışmak için zaman ayırırsanız, muazzam sonuçlarla karşılaşacağınızdan eminim. Bu, usta bir terapist tarafından yazılmış, iyileşme ve gelişime yönelik anlaşılır, merhametli ve tesirli bir rehberdir. Bu kitap, size keyif verecek bir ilişkinin iç ve dış dengesini yaratmak için bir plan olarak kullanılabilir. Bu yumuşak ama dolaysız travma rehberini, derinden iyileşmenin kimi zaman rahatsız edici olabilecek çalışmalarını yapmak arzusunda olan herkese şiddetle tavsiye ediyorum. Hem terapistler hem de danışanlar için vazgeçilmez bir referans kaynağı olacaktır. Sadece alıştırmalar bile kitabın maliyetinden çok çok daha fazlasına bedel.”

– Scott Conklin, MFA, LCPC.

“Bu başyapıt, okuyucunun derine inmek, iyileşmek ve yeni bir varoluşa uyanmak için öz farkındalık geliştirmesine olanak tanıyor. Hepimizin içinde gelişmemize yardımcı olan rehberlerimiz var. Robert Jackman, içimizdeki kayıp parçayı iyileştirmek için zaten sahip olduğumuz güçlü yönlerimizi ortaya çıkarıyor.”

– Jamie Kruse, MSW, LCSW (Travma Terapisti).

“Robert Jackman *İçindeki Kayıp Çocuğu İyileştir* kitabında, ‘Neden hep böyle yapıyorum?’ diye soran herkesle empati kurarak onlara adım adım cesaret aşıyor. Yargılayıcı olmayan bir dil kullanarak çocukluk yaralarının kaynağını ve yetişkinlikte tetikleyici olaylardan korunmak ve bunlarla başa çıkmak için çizdikleri sınırları belirleme mücadelesi veren insanlardan örnekler veriyor. Geçmişteki yaraları saptayıp iyileştirmek, hayatta rahat ve güvenli sınırlar geliştirmek, sahici bir yaşamı kucaklamak hepimizin çaba göstermesi gereken bir süreçtir. Jackman bize yolculuğumuz için mükemmel bir yol haritası sunuyor.”

– Karen L. Hawkins, Avukat, JD, LLB (onursal),
MBA, Eski Yönetici, Profesyonel Sorumluluk Bürosu,
İç Gelir Servisi, Amerika Birleşik Devletleri Hazine Bakanlığı.

“*İçindeki Kayıp Çocuğu İyileştir*, İYİLEŞME sürecinin ruhu-
nu ve inceliğini tam anlamıyla yansıtan bir eser. Kendini iyileştir-
meye adanmış olanlar, hikâyeleri yerinde, alıştırmaları ufuk açıcı
bulacaklar.”

Dr. Joel J. Hass, Aile Hekimi, Nantucket, MA.

“Robert Jackman, *İçindeki Kayıp Çocuğu İyileştir*’de, terapistler ve içindeki yaraları iyileştirmek isteyenler için kapsamlı bir kaynak oluşturmuş. Jackman, araştırmalar, öyküler ve vaka örnekleri aracılığıyla, bütün olmayı arayan okuyucunun çocukluk yaralarından yola çıkarak ilerlemesine yardımcı oluyor. Bu kitap sayesinde dünyanın daha iyi bir yer olacağını düşünüyorum çünkü herkesin içindeki kayıp çocuğu iyileştirmeye ihtiyacı var. Bu kitabı terapistlere ve daha aydınlanmış hissetmek isteyenlere şiddetle tavsiye ediyorum.”

– Joe Sanok, podcast sunucusu ve lisanslı danışman,
Practice of the Practice’in yaratıcısı.

“Kendinizi aynı üzüntü, öfke veya korku örüntülerine sıkışıp kalmış hissediyorsanız ya da aynı acıları tekrar tekrar yaşıyorsanız *İçindeki Kayıp Çocuğu İyileştir* tam size göre. Robert Jackman, tekrarlayan ve acı veren yaşam örüntülerimizi etkileyen içsel dinamikleri tanımlamak ve iyileştirmek için güzel ve ayrıntılı bir yol haritası hazırladı. Son derece kolay anlaşılabilir, okuyucu dostu, içten ve zor kazanılmış bilgelikle dolu bir kitap. Jackman bizi üzerinde yoğunlaşmış alıştırmalara yönlendirirken, kişisel yaşamından ve vaka çalışmalarından örnekler vererek kafa karışıklığına da bir netlik kazandırıyor. İlham verici ve okuması keyifli.”

– Mark Pletcher, MA, LCPC Psikoterapist ve İlişki Koçu.

Annem ve babam
Rose Mary ve Bob Jackman'a...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	15
GİRİŞ	21
1. BÖLÜM	
YÜRÜYEN YARALI.....	27
Dönüştürülmüş Acı.....	31
Kötü Seçimleri Tekrarlamak	33
Dürtüsel Tepkiler.....	33
Alıştırma: Dürtüsel Tepkileriniz.....	37
YARA NASIL ORTAYA ÇIKAR?.....	41
Ebeveynler Hakkında Bir Kelime.....	43
Yaralanma Hikâyelerimiz	44
Hikâye: Duygusal Olarak Terk Edilmiş Genç Çocuk Steven	47
İÇİMİZDEKİ ÇOCUK	50
2. BÖLÜM	
DUYGUSAL YARALARI İYİLEŞTİRMEK.....	53
İYİLEŞME SÜRECİ NASIL İŞLER?	55
SORUMLULUK SAHİBİ YETİŞKİN BENLİK.....	57
Hikâye: Jennifer ve Tekrarlayan Döngüleri.....	58
İŞLEVSEL TEPKİ ARAÇLARI	61
Alıştırma: Mevcut İşlevsel Tepki Araçlarınız.....	64
İYİLEŞME SÜRECİNİN HEDEFLERİ.....	64
Özgünlük	64
Dayanıklılık.....	65
Uyumluluk.....	66
Muhakeme.....	69
Alıştırma: Öz-Muhakeme.....	70
Yarayı Çözmek	71
Sınırlar.....	72

Entegre Olmak.....	74
Hikâye: Küçük Cesur Kız Anya	74

3. BÖLÜM

İÇİNDEKİ KAYIP ÇOCUK.....	79
BENİM HİKÂYEM	80
Alıştırma: Düşüncelerinizi Yazın	96
YARALANMANIN ÇEŞİTLİ BİÇİMLERİ	97
Ana Yaralanma.....	97
Duygusal Olarak Donup Kalmış Yaralar	98
Derin Travma Yaraları	99

4. BÖLÜM

YARALI ÇOCUK, YARALI YETİŞKİN.....	105
TEKRARLAYAN ÖRÜNTÜLER	106
Hikâye: Unutulan Küçük Kız Bridget	107
DÜRTÜSEL TEPKİ ARAÇLARINIZ.....	109
Alıştırma: Dürtüsel Tepki Araçlarınız Nasıl Gelişti?	110
BOZUK SINIRLAR.....	111
Sınır Yok.....	112
Alıştırma: Sınırların Olmaması veya Bulanıklaşması.....	114
Balon Sınırlar	117
Aşırı Sınırlar	120
Öfkeli Sınırlar	123
Duygusal Kelimeler Kullanma.....	125
Ağır Travma ve Dissosiyasyon.....	126
Hikâye: Marianne'in Ağır Çocukluk Travması.....	128

5. BÖLÜM

İYİLEŞME SÜRECİNİN UYGULANMASI	135
ÇOCUKLUK DÖNEMİ ZAMAN ÇİZELGESİ	137
ZAMAN ÇİZELGENİZİ OLUŞTURMA	139
Duygusal Tepki Ölçeği.....	140
Çocukluğunuzun Geçtiği Ev Ortamı.....	143
Alıştırma: Hazine Sandığımız.....	146

Öne Çıkan Duygular	147
Yaralanma Yaşınız.....	148
Yaralanma Yaşınızı Bulmanın Diğer Yolları.....	149
Tekrarlayan Örüntüler	151
Alıştırma: Basit Nefes.....	154
TETİKLEYİCİLERİN TANIMLANMASI	154
Alıştırma: Tetikleyicilerinizi Belirleyin	155
Hikâye: Reddedilmiş Genç Kız Judith	157
KENDİNİZE İYİLEŞTİRİCİ MEKTUPLAR YAZMAK.....	161
Genç Benliğinizden Yetişkin Benliğinize Mektup.....	162
Sıra Sizde.....	165
Yetişkin Benliğinizden Genç Benliğinize Mektup.....	166
Sıra Sizde.....	172
Süreç Boyunca İlerlemek.....	172
Hikâye: Genç Çocuk Jason'dan Mektuplar	174
İLERLEMENİZİ DEĞERLENDİRİN	179
Alıştırma: Tetikleyici Durumları İdare Etmek İçin	180
İşlevsel Araçlar Geliştirme	180
6. BÖLÜM	
SINIRLAR	183
SAĞLIKLI SINIRLAR YARATMAK	184
İç Sınırların Belirlenmesi.....	185
Dış Sınırların Belirlenmesi	186
“BEN” İFADELERİ.....	187
Hikâye:	189
Duygusal İlişkiler Yaşayan Evli Adam Bernard.....	189
BİLİNÇLİ SINIRLAR BELİRLEME.....	193
“HAYIR” DEMEK İSTERKEN “EVET” DEMEK	193
“Hayır” Gücünüze Ne Oldu?.....	195
Sağlıklı Sınırlar Seçmek	196
ÖNGÖRÜLEMİYEN SONUÇLAR	199
RAHATLATICI BALON SINIRLAR	200
Hikâye: Jessica ve Çift Katmanlı Korunağı.....	201

Alıştırma: Pencereleli Baloncuk	203
Minik Adımlarla Sınırlar Belirleme	206
KAZIKLI ÇİTTEN SINIRLAR.....	209
Alıştırma: Sınır Durumunuzu Tespit Etmek.....	210
FARKINDALIK PRATİĞİ.....	212
Öz Koçluk.....	212

7. BÖLÜM

BİLİNÇLİ YETİŞKİN BENLİK

GÜÇLENİYOR.....	217
Hayır Demeyi Öğrenmek	221
GERÇEĞİNİZİ KONUŞUN	224
Alıştırma: Eski Sınır Kalıpları.....	225
Hikâye: Bağımlı Genç Adam Chandler	227
İŞLEVSEL TEPKİ ARAÇLARININ GELİŞTİRİLMESİ.....	231
Alıştırma: Yeni İşlevsel Araçlarınızı Geliştirmek	231
YENİ ARAÇLARINIZI KULLANMAK	234
RESET DÜĞMESİNE BASMAK.....	235
Değişen Perspektif.....	236

8. BÖLÜM

YARALI ÇOCUĞUN ENTEGRE OLMASI	239
İYİLEŞTİĞİNİZİ NASIL ANLARSINIZ?	240
DÖNÜŞÜMLER.....	242
Eksiklikleri Giderme	244
UZUN YOLDAN GELDİNİZ.....	247
ÖZGÜN BENLİĞİNİZİ BENİMSEMEK.....	249
ÖZGÜN BİR YAŞAM SÜRMEK.....	250
EK-A: DUYGU TABLOSU	254
EK-B: İHTİYAÇ ENVANTERİ.....	260
KAYNAKLAR.....	263
TANIMLAR.....	267

TEŞEKKÜR

Artık hayatta olmayan ebeveynlerim Rose Mary ve Bob Jackman'a, bana her zaman inandıkları ve kalbimi sevgileriyle doldurup yeőerttikleri için teşekkür ederim. İkinizin kurduğu sağlam aile, sevgi ve öz inanç temelini içimde taşıyorum. Beni her zaman hayallerimin peşinden gitmeye teővik ettiğiniz için teşekkür ederim. Her gün dünyadaki varlığınızi yeniden özlüyorum.

Kız kardeőim Cindy Van Lierée, hep yanımda olduğun, yaşam enerjin ve dünyama getirdiğin ışık için teşekkür ederim. Bir kız kardeőten çok daha fazlası olduğun için teşekkür ederim; sen benim dostumsun. Aėabeyin olmaktan her gün birçok farklı yönden gurur duymamı sağlıyorsun. Hayatımı sensiz hayal bile edemem. Sen hem içi hem de dıőı güzel bir insansın. Seni seviyorum.

Aőkim Drew Caldwell'e, son otuz yıldaki nezaketin ve tatlı, sevecen, adanmış ilgin için teşekkür ederim. Her zaman mükemmel olduğumu ve aklıma koyduğum her őeyi yapabileceğimi düşündüğün için teşekkür ederim. Yaralarım ortaya çıktığında gösterdiğin zarafet ve őefkat için teşekkür ederim. Sen olmadan bugün olduğum adam olamazdım ve bu yolculuğu başka biriyle paylaőtıėımı hayal bile edemiyorum. Seni seviyorum.

Meslek hayatım boyunca bana profesyonel olarak gelip içindeki çocuğun hikâyesini paylaőan herkese teşekkür ederim. Bilincim sizler sayesinde geliőiyor, öğreniyor ve zenginleőiyor. Bunun için size minnettarım.

Yazdığım kitap üzerine beni dinleyip sınırsız desteğini ve sevgisini esirgemeyen tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Victories for Men'deki¹ kardeşlerim, samimi ifadeleriniz kendim hakkında daha fazlasını keşfetmem ve açığa çıkarmam için güvenli bir ortam yaratmama olanak sağladı. 2008 yılında kendimi daha iyi tanımak ve yaralarımı sarmak için başka yollar aramaya başlamıştım. Victories for Men hafta sonu toplantılarına katılmaya başladım ve burada içlerindeki yaralı çocuğu nasıl iyileştireceklerini araştıran diğer erkeklerle tanıştım. Erkeklerin cesur ve savunmasız, açık yürekli ve şefkatli olduklarını görebildim. Sadece benim gibi düşünen diğer erkeklerle tanışıp derin dostluklar geliştirmekle kalmadım, aynı zamanda nasıl sağlıklı erkeklik sergileyebileceğimi de öğrendim. Erkek olmanın ne anlama geldiğine dair çarpık dünya görüşümün büyük bir kısmını onardım ve özgün benliğimi tam olarak kucaklayabilmek için çocukluk yaralarım üzerine çalıştım. Teşekkürler, kardeşlerim. Victoriesformen.org

Bana doyurucu bir yaşam için sağlam bir sınır oluşturma sisteminin önemini ve kendini sevmenin yaralı geçmişimizden gelebileceğini öğreten akıl hocam Kristin Armstrong'a, yıllar boyunca verdiği bilgece öğütlerin bana tahmin edebileceğinden çok daha fazla yardımcı olmasından dolayı ve arkadaşım olduğu için teşekkür ederim.

Bana "ailelerin insanların yaratıldığı yerler" olduğunu ve insani bir deneyim yaşayan manevi bir varlık olduğumu hatırlamamı öğreten diğer akıl hocam Rahip Don Burt'ü minnetle yâd ederim.

Psikoloji, felsefe ve spiritüel alanlarda hem kendi iyileşmemi hem de İYİLEŞME sürecini oluşturma çalışmalarımı etkileyen yol göstericilere ve kanaat önderlerine özel bir teşekkür borçluyum. Ben bu liderlerin omuzlarında yükseldim.

*Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*² kitabının yazarı John Bradshaw'u da yâd etmek isterim. Yirmi yıl önce John Bradshaw ve Claudia Black'in bizi kendi sürecinden geçirdiği bir hafta sonu programına katıldım ve içimdeki çocukla na-

1 (İng.) Erkekler İçin Zaferler. Bir toplantı grubu. (ç.n.)

2 (İng.) Eve Dönüş. İçinizdeki Çocuğu Geri Kazanma ve Güçlendirme. (ç.n.)