

Uzm. Dan. Psikolog
Ani Eryorulmaz

ZEHİRLİ İLİŞKİLER



DESTEK YAYINLARI: 986
PSİKOLOJİ: 5

ANİ ERYORULMAZ / ZEHİRLİ İLİŞKİLER

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
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Eylül 2018 (2.000 Adet)
3. Baskı: Kasım 2018
4. Baskı: Şubat 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-465-9

© 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 – Nazlı Koçak
Sertifika No. 40200
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



Uzm. Dan. Psikolog
Ani Eryorulmaz

ZEHİRLİ İLİŞKİLER



İÇİNDEKİLER

| | |
|-------------|----|
| Önsöz | 17 |
|-------------|----|

1. BÖLÜM

| | |
|--|-----------|
| KIZGIN VE ÖFKELİ | 19 |
| Sözel ve Duygusal Taciz | 21 |
| Nedir Bu Sözel ve Duygusal Taciz? | 23 |
| Sözel Taciz Türleri | 24 |
| <i>Esirgemek, Vermemek</i> | 24 |
| Karşı Çıkma | 25 |
| Değersizleştirmek | 26 |
| Şaka Şekline Bürünmüş Duygusal/Sözel Taciz | 27 |
| Oyalama | 28 |
| Suçlama | 29 |
| Yargılamak ve Eleştirmek | 30 |
| Tehdit Etmek | 31 |
| Yok Saymak | 32 |
| Sözel ve Duygusal Tacizi Anlamak | 32 |
| Duygular ve Taciz | 33 |
| Duygunun Doğrusu Yanlışı Yoktur | 34 |
| Niye Katlanıyoruz? | 35 |
| Doğru Bildiğimiz Yanlıklar | 36 |
| <i>Yetiştirilme Ortamı</i> | 36 |
| Önceki Eş | 37 |

| | |
|--|----|
| Bana Karşı O Kadar Tutkuyla Bağlı ki Onun İçin Böyle Yapıyor | 38 |
| Karakteri Böyle | 39 |
| O Kadar Öfkeli ki Öfke Kontrolü Seminerine/Terapisine Katılmalı | 39 |
| Kadınlardan/Erkeklerden Nefret Ediyor | 40 |
| Psikolojik Bir Sorunu Var Onun İçin Bana Kötü Davranıyor | 41 |
| Terk Edilmekten Çok Korktuğu İçin Böyle Davranıyor | 43 |
| Yanlışlardan Gerçeklere | 43 |
| Güçlü Olmak ve Özgüven | 44 |
| Zalim ya da Kurban | 45 |
| Duygusal ve Sözel Tacize Dur Demek | 46 |
| Değişmeni İstiyorum | 46 |
| Sınır Koymak | 47 |

2. BÖLÜM

| | |
|---|-----------|
| MANİPÜLATİF İLİŞKİLER | 49 |
| Manipülasyon ve Kontrol | 51 |
| Kontrol Niye Bu Kadar Gereklidir? | 53 |
| Kim Maniple Eder? | 54 |
| Maniple Ediliyor muyum? | 55 |
| Eşiniz Sizi Neden Duymuyor? | 57 |
| Neden Olayları Tersten Görüyor? | 58 |
| Gerçeklikten Kopmak Ne Demektir? | 59 |
| Psikolojik Sınır | 59 |
| Gerçeklikten Kopuş | 60 |

| | |
|--|----|
| İçten Dışa? Dıştan İçe? | 62 |
| İlişkide Hangi Ben? | 63 |
| Başkaları Ne Der? | 64 |
| Miş Gibi Yaşantılar | 64 |
| Tamamen Kendilikten Kopuş | 65 |
| Gerçeği Görmeyi Reddetmek | 67 |
| Peki Ama Neden Kontrol Etme İhtiyacı Hissediyor? ... | 69 |
| İletişim Sorunu ve Kontrol | 70 |
| Hayali Eş | 71 |
| Çocukken Görülüyor ve Duyuluyor muydum? | 72 |
| Ailede Kontrol | 72 |
| Yap-Yapma | 74 |
| Annem Babam Yanlış Yapmış Olamaz! | 75 |
| Gözlükler Yanlış Gösteriyorsa | 76 |
| Güç ve Boyut Düzeyinde Bozulma | 76 |
| Duygular ve İstekler Düzeyinde Bozulma | 76 |
| Düşünme Düzeyinde Bozulma | 77 |
| Bağlanma Düzeyinde Bozulma | 78 |
| Kimlik Düzeyinde Bozulma | 78 |
| Bozulmayı Görmek Ne İşe Yarayacak? | 79 |

3. BÖLÜM

| | |
|---|----|
| DÖNME DOLAPTA YAŞAMAK | 81 |
| Sınır Kişilik Bozukluğu | 83 |
| Bilgi Güçtür | 84 |
| Sınır Kişilik Bozukluğu (SKB) ya da Kumaşı Ona Benzeyeni | 85 |

| | |
|--|-----|
| Terk Edilme Korkusu | 86 |
| Uçlar | 87 |
| Kimlik Karmaşası ve Boşluk Hissi | 88 |
| Dürtüsellik | 89 |
| Göz Korkutmalar ve Kendine Zarar Verme | 90 |
| Duygularda Dengesizlik | 91 |
| Uyumsuz Öfke ve Kavga | 91 |
| Stres ve Disosyatif Sempomlar | 92 |
| Utanç Duygusu | 93 |
| Belirsiz Sınırlar | 94 |
| Kontrol, Kontrol, Kontrol | 94 |
| Nesne Sürekliliği | 95 |
| İlişkilerde Duyarlılık | 95 |
| Yüksek Başarı | 96 |
| Narsistik İstekler | 96 |
| Manipülasyon | 97 |
| Sınır Kişilik Bozukluğu Dünyasına İlk Adım | 97 |
| Duygular ve Olgular | 98 |
| İlişkide Neler Yaşanır? | 99 |
| Kabullenmek ve Desteklemek | 100 |
| Sersemleme | 101 |
| Özgüvenim | 101 |
| Elim Kolum Bağlı | 102 |
| Suçluluk Duygusu | 102 |
| Zararlı Alışkanlıklar | 102 |
| Tedavi Görse Değişmez mi? | 103 |
| Hiç mi Bir Şey Yapamam? | 104 |

| | |
|--|-----|
| Çocuğuma da Yapmıyor muyum? | 105 |
| Neden Bakıcı Rolü Üstleniyorum? | 106 |
| Kısırdöngüden Çıkış | 108 |
| Bir Bütün Değil, İki Ayrı Birey | 110 |
| Kabullenmek | 110 |
| Onaylanmamak | 111 |
| İletişim | 111 |
| Hayır Deme Özgürlüğü | 112 |
| Hep Vermek Yerine Biraz da Almak | 113 |
| Sızlanmak Yerine Yapmak | 114 |
| Beklentilerinizi Azaltın | 115 |
| Kurtarıcı Olmayı Terk Edin | 116 |
| Kurban Rolünü Terk Edin | 116 |
| Kendinize Yeni Bir Hayat Yaratın | 117 |

4. BÖLÜM

| | |
|---|-----|
| BEN, BEN, BEN | 119 |
| Narsistik Kişilik Bozukluğu | 121 |
| Utanç | 122 |
| Gerçek Olmayan Gerçek | 123 |
| Böbürlenme | 124 |
| Haset | 125 |
| Benim Duygularım, İhtiyaçlarım Seninkinden Daha Önemlidir! | 126 |
| Karşısındakini Anlama | 128 |
| Sınırlar | 129 |
| Niye Siz? | 130 |

| | |
|--|-----|
| Bağımlı Kişilik Yapısı Nedir? | 131 |
| Tanıdık Gelme Hali | 132 |
| Enerjinizi Farklı Alanlara Yönlendirin | 134 |
| Niye Ebeveynlik Yapıyorsunuz? | 135 |
| Denge | 136 |
| İlişki ve Dans | 137 |
| Drama Üçgeni | 138 |
| Ebeveyn Kurtarıcı Olmaktan Vazgeçerse? | 140 |
| Roller Değişince | 140 |
| Ebeveyn Olmak ve İhtiyaçlar | 141 |
| Ebeveyn Niye İlişkiyi Bırakmaz? | 142 |
| Sevilmeme Korkusu | 142 |
| Umut | 143 |
| Narsisi Bırak Kendine Bak | 143 |
| Kendi Ailemiz ve Ebeveynlik | 144 |
| Ailedeki Rolünüz | 145 |
| Sadece Kendinizi Değiştirebilirsiniz | 145 |
| Neden Duygular Zor Değişir? | 146 |
| Ebeveyn Rolünü Bırakmak | 146 |
| Özgüven | 147 |

5. BÖLÜM

| | |
|---|-----|
| ALDATMA | 149 |
| Zehirli İlişkiler | 151 |
| Aldatma İyi Gitmeyen Evliliklerde Olur! | 152 |
| Aldatılma Bir Travmadır | 154 |

| | |
|---|-----|
| Söz Değil Davranış İyileştirir | 154 |
| Duygusal Sınırlar | 155 |
| Eski ve Yeni Aldatmalar Farklı mı? | 156 |
| Sınırlar ve Duvarlar | 156 |
| Arkadaşlık | 157 |
| Eski Aşklar | 159 |
| Sanal Aşklar | 159 |
| Sadakatsizliği Meşrulaştırma..... | 160 |
| Yalan Söyleme | 161 |
| Yalanın Ortaya Çıkması ve Travma | 161 |
| Bu Acı Geçer mi? | 162 |
| Nasıl Görmedim? | 163 |
| Özel Alan | 163 |
| Yeni İlgi, Hobi, Yaşam Şekilleri | 164 |
| Çocuklar | 165 |
| Harcamalar | 165 |
| İlişkide ve Cinsel Hayatta Değişiklik | 165 |
| Saldırma mı Yüzleşme mi? | 166 |
| Yüzleşmeye Hazırlanma | 167 |
| Eşiniz Size Ne Diyebilir? | 168 |
| Karşı Atak | 168 |
| Kabullenme | 169 |
| Kararsızlık | 169 |
| Aldatan Tarafın Duyguları | 170 |
| Büyük Resme Bakın | 171 |
| Kalmak Ama Ne İçin Kalmak? | 172 |

6. BÖLÜM

| | |
|---|-----|
| GİTMEK Mİ ZOR, KALMAK MI? | 173 |
| Tamam mı, Devam mı? | 175 |
| Aşk | 176 |
| Siz Eşinizi Seviyorsunuz, O da Sizi Seviyor! | 177 |
| Almadan Vermeye Devam Edebilir misiniz? | 178 |
| İlişkiniz Daha İyiye Gider mi? | 179 |
| Fiziksel Şiddet | 180 |
| Gerçekle Yüzleşmek | 181 |
| Davranışlarınız Ne Diyor? | 181 |
| Onaylanma İhtiyacı | 182 |
| Birlikte Ne Yapıyorsunuz? | 183 |
| Eşinizi Hâlâ Çekici Buluyor musunuz? | 184 |
| Konuşabiliyor musunuz? | 185 |
| Zorladığımda Yalan Söylüyor | 186 |
| Saygı Sevgiden Bile Önce Gelmeli | 187 |
| İlişkinizi Bitirdiğinizde Yaşamınızda Ne Fark Olur? | 189 |
| İlişki İçin Son Nokta | 190 |
| Ben Ne İstersem Yaparım, Sen de Yap! | 190 |
| Tartışma Bile Yoksa | 191 |
| Boşanmak | 191 |
| Çocuklar İçin Evli Kalmak Daha mı Doğru? | 192 |
| Kişilik Bozuklukları ve Boşanma | 193 |
| Yeni Bir Yaşam | 195 |
| Kaynakça | 197 |

İkimizin

“İkimizin, yalnız seninle benim, bir kayıkta gideceğimiz fısıldandı sabahleyin erkenden; hiçbir ülkeye, hiçbir sona yaptığımız bu kutsal yolculuğu dünyada kimselerin bilmeyeceği söylendi.

O kıyasız denizde, sessizce dinleyen gülüşüne ezgilerle yükselecek şarkılarım; dalgalar kadar özgür, sözcüklerin bütün bağlarından kurtulup yükselecek.

Vakti gelmedi mi daha? Hâlâ yapılacak işleri mi var? İşte, kıyıya indi akşam, deniz kuşları uçarak yuvalarına döndü solan ışıktaki.

Kim bilir ne zaman koçacak zincirler; ya kayık, alacakaranlık-taki son parıltı gibi, geceye ne zaman karışacak?”

Rabindranath Tagore

Yazar Hakkında

İstanbul'da doğdu. Notre Dame de Sion Fransız Lisesi'nden mezun oldu. Lisans eğitimini Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bölümünde, yüksek lisans eğitimini de yine aynı üniversitede tamamladı.

Mesleki kariyerine Boğaziçi Üniversitesi "Erken Çocukluk Merkezi"nin yöneticiliği görevini yaparak başladı. ENKA Okulları, Hisar Eğitim Vakfı Okulları, ALEV Okulları ve İzmir Işıkkent Okulları'nda kurulum aşamalarında bu okulların eğitim programlarının hazırlanmasında ve eğitimde aktif öğrenme kuramının başlatılmasında ve geliştirilmesinde eğitim danışmanlığı yaptı.

AETD (Aile ve Evlilik Terapileri Derneği) tarafından düzenlenen EFTA (European Family Therapy Association) aile ve evlilik terapileri eğitimi aldı. Ayrıca gerek yurtiçinde gerekse yurtdışında Tranaksiyonel Analiz, Evlilik Öncesi Danışmanlık, Boşanma ve Boşanma Sonrası Kurulan Ailelerle Çalışma konularında eğitim ve süpervizyon çalışmalarına katıldı.

Eryorulmaz, 2001-2008 yılları arasında Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde yarızamanlı öğretim görevlisi olarak görev yaptı.

Ani Eryorulmaz bireysel terapiler ve aile ve evlilik terapileri konusunda çalışmalarını bağımsız olarak sürdürmektedir. Evlilik öncesi danışmanlık, evlilik ve çift terapisi, ilişki problemleri, boşanma süreci ve sonrası danışmanlık, bu süreçlerde çocuk

ve ergenlerin desteklenmesi için aileye danışmanlık, hamilelik ve doğum sonrası ikili yaşamdan üçlü yaşama geçişte yaşanan sorunlarla ve ikinci evliliklerde “yamalı bohça” ailelerin oluşumunda danışmanlık ve terapi alanlarında yoğunlaşmaktadır.

Boşanma ve boşanmaya karar verme aşamalarında ve boşanma sonrası sorunlarını ve çözüm süreçlerini konu alan Destek Yayınları'ndan çıkan *Eyvah Boşanıyorum* adlı bir kitabı ve yine ilişkilerde bağlanma sorunları, evliliklerde yaşanan güç savaşları vb. konularda çeşitli ulusal ve uluslararası dergi ve kitaplarda makaleleri bulunmaktadır.

Ani Eryorulmaz, Aile ve Evlilik Terapileri Derneği ve Transaksiyonel Analiz Derneği üyesidir.

Önsöz

Evlilik ya da yakın ilişki, adına ne denirse densin kadın-erkek arasında yaşanan, özel biri tarafından seviliyor olmak, duygusal açıdan bizi besleyen, kişisel gelişimimize ve hayat yolunda en çok büyümemize, olgunlaşmamıza neden olan ama en çok canımızı acıtan, çıkış yolunu başkaları için çabucak bulabilesek de, konu ilişkimiz olduğunda kolay kolay ne yapacağımıza, nasıl davranmamızın doğru olduğuna karar veremediğimiz alan...

İlişkiler söz konusu olduğunda mutlaka bir çıkış yolu bulunur mantığı ile hareket ettiğimiz, eşe dosta sorduğumuz, onun bunun tavsiyesiyle her şeyi denediğimiz, bu da yeterli gelmeyince psikologların kapısını aşındırdığımız ilişkiler...

Gerçekten de evliliklerde yaşanan her tür problem çözülmü? Çözülürse nasıl çözülür? Yaşadığımız ilişki istediğimiz şekle gelir mi? Gelmezse çözüm nedir? Hangi durumlarda artık katlanılmaz olan evlilik farklı bir boyuta taşınabilir? Ya hiç öyle bir şey olmazsa? Hangi durumlarda karşımızdaki değişebilir? Eşimiz bizim istediğimiz yönde değişirse, evliliğimiz de kurtulur mu? Ya da eşiniz değişse bile, siz artık bu evliliği yürütebilir misiniz?

Ne çok soru var değil mi? Konu evlilik ve yakın ilişkiler olduğunda evlilik sayısının katları kadar soru ve sorun da artar, sayfalar boyunca sıralanabilir.

Bu kitap evlilikte ya da evlenmeye giden yolda hangi problemlerde değişiklik zor gelir ya da belki de hiç gelmezi anlatmayı amaçlıyor. Acı ama gerçek, bazı sorunlar ancak ve ancak

karşımızdaki bir sorunun varlığını kabul ettiğinde değişebilir. Aslında bu gerçek her türlü yakın ilişki için geçerli olsa da bu kitap evlilik içinde kadın-erkek arasındaki zehirli ilişkileri anlatmayı amaçlamaktadır.

Buraya kadar yazdıklarımın anlaşılacağı üzere bazı ilişkiler diğerleri ile karşılaştırıldığında daha zehirlidir. İlişkiyi içine zehirli madde karışmış bir göl gibi düşündüğünüzde gölün içine karışan zehir miktarı o gölden ne kadar süre sonra yararlanılabileceği hakkında bir bilgi verir bize. Zehir azsa zamanla yeni yağmurlar, eriyen kar suları gölün suyunu kullanılır yapabilir. Ama ya zehir çoksa? Aynı şeyi söylemek mümkün olabilir mi?

Ama peki ne belirler ilişkinin ne kadar zehirli ya da geri dönülmesi zor olduğunu? Şüphesiz ki bu kitapta bahsedilecek konulardan çok daha fazla durum, bozukluk ya da daha psikolojik bir terimle patoloji vardır bir ilişkiyi sürdürmenin çok zor olduğu. İçinden çıkılmaz ve zor olan her ilişkide karşı tarafın “hasta” olduğunu söylemek doğru olmasa da birçok vaka için bir bozukluk olmasa da bu kitapta sık kullanacağım bir tabirle “kumaşı hastalığa benzeyen” bir yapılanma vardır.

Bu kitapta terapi seanslarında en sık gördüğüm zehirli ilişki çeşitlerini anlatmaya çalışacağım. Şüphesiz ki zehirli ilişki olarak tanımlanacak ilişki çeşitleri sadece bu kitapta anlatılanlar kadar değildir. Bu kitapta yer veremediğim kişilik bozuklukları, karşı tarafın tedaviyi kabul etmediği ve kendinde sorun olmadığını düşündüğü ruhsal hastalıkların ve bağımlılıkların çoğunda da bir zehirli ilişki çeşidi görülebilir. Ancak bu kitapta sırasıyla öfke, kontrol ve manipülasyon, Sınır Kişilik Bozukluğu, Narsistik Kişilik Bozukluğu ve aldatmayı konu alan zehirli ilişkileri anlatacağım. Nedir zehirli olan? Zehirli ilişkiden çıkış yolu normal ilişkilerdeki gibi midir? İlişkide kalmak için ne gerekir? Peki çıkmak için ne gerekir?

Hazırsanız başlayalım mı?