

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

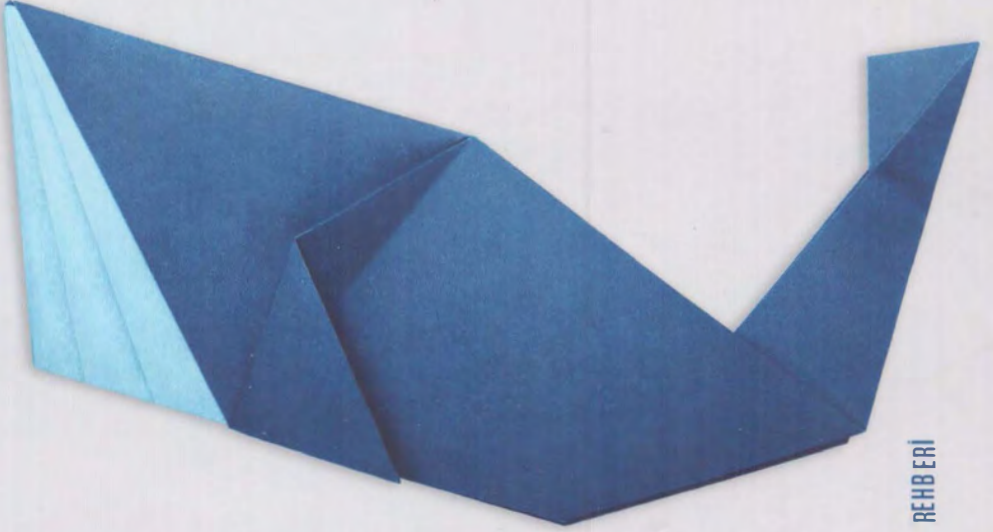
<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Angela Ackerman **Duygusal**
Yaralar Becca Puglisi



KARAKTER YARATMA REHBERİ



Çeviren: Engin Süren


hep
kitap

Karakter Yaratma Rehberi

DUYGUSAL YARALAR

**hep kitap TARAFINDAN YAYIMLANAN
DiĞER KİTAPLARI**

Olumlu Karakter Özellikleri
Olumsuz Karakter Özellikleri
Duygular

Duygusal Yaralar

Orijinal adı: The Emotional Wound Thesaurus:
A Writer's Guide to Psychological Trauma
© 2017, Angela Ackerman & Becca Puglisi
Yazan: Angela Ackerman & Becca Puglisi
İngilizce aslından çeviren: Engin Süren

© hep kitap 2023
Bu kitabın Türkçe yayın hakları 2 Seas Literary Agency ve AnatoliaLit
Ajans aracılığıyla satın alınmıştır.

Bu eserin Türkçe yayın hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin
alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya
edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Kasım 2023, İstanbul

ISBN: 978-605-192-525-7

Sertifika no: 48040

Yayın direktörü: Erdeniz Türkmen
Editör: Ümrhan Özbacı
Kapak tasarımı: Melike Doğan

Baskı: Rumi Matbaa Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Maltepe Mah. Fazılpaşa Cad. No: 8 Giriş Kat
Topkapı / Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0212) 612 71 72
Sertifika no: 51196

hep kitap
Caferağa Mah.
Neşet Ömer Sok.
Aydın İş Merkezi
No: 4 Kat: 4
Kadıköy 34710 İstanbul

www.hepkitap.com.tr / info@hepkitap.com.tr

* hep kitap, TE AS Yayıncılık A.Ş.'nin tescilli markasıdır.
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Karakter Yaratma Rehberi

DUYGUSAL YARALAR

Angela Ackerman & Becca Puglisi

Çeviren:
Engin Süren



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	9
YAZARLAR İÇİN ÖZBAKIM	10
KURGUNUN AYNASI: YAŞAMIN VE DERİN BENLİKLERİMİZİN YANSIMASI	11
DUYGUSAL YARA NEDİR?	13
KARAKTER GELİŞİMİ: DEĞİŞİMİ BENİMSEMİK İÇİN İÇSEL BİR DEĞİŞİM	26
KÖTÜ ADAMIN YOLCULUĞU	33
KARAKTERİNİZİN YARASI HAKKINDA BEYİN FIRTINASI YAPMAK	37
ACI DERİNE İNER: YARAYI ETKİLEYECEK FAKTÖRLER	45
YARAYI DAVRANIŞ YOLUYLA ORTAYA ÇIKARMAK	48
KAÇINILMASI GEREKEN SORUNLAR	58
YAZARLARDAN SON SÖZLER	64

DUYGUSAL YARALAR

SUÇ VE MAĞDURİYET

ARABA SOYGUNU	71
BİR CİNAYETE TANIK OLMAK	74
CİNSEL İSTİSMAR	77
ESİR TUTULMAK	80
EŞYA MUAMELESİ GÖRMEK	82
FİZİKSEL SALDIRI	85
HANEYE TECAVÜZ	88
HİÇ YAKALANAMAMIŞ BİR FAİL TARAFINDAN MAĞDUR EDİLMEK	90
KİMLİK HIRSIZLIĞI	93
TAKİP EDİLMEK	96

ENGELLER VE ŞEKİL BOZUKLUKLARI

BEŞ DUYUDAN BİRİNİ KAYBETMEK	101
BİR UZVUNU KAYBETMEK	103
CİNSEL İŞLEV BOZUKLUĞU	106
FİZİKSEL BİR ŞEKİL BOZUKLUĞU	109
İNSANLARIN TEK GÖRDÜĞÜ ŞEY O OLACAK KADAR GÜZEL OLMAK	112
KISIRLIK	115
KONUŞMA ENGELİ	117
KRONİK BİR AĞRI VEYA HASTALIKLA YAŞAMAK	119
ÖĞRENME ZORLUĞU	122

SOSYAL ZORLUKLAR	125
TOPLUMUN FİZİKSEL STANDARTLARININ ALTINDA KALMAK	128
TRAVMATİK BEYİN HASARI	130
ZİHİNSEL BİR BOZUKLUKLA SAVAŞMAK	133

BAŞARISIZLIKLAR VE HATALAR

AKRAN BASKISINA BOYUN EĞMEK	139
BASKI ALTINDA KONTROLÜ KAYBETMEK	142
BİR ÇOCUĞUN HAYATINA DAHİL OLMAMAYI SEÇMEK	144
BİR SUÇTAN MEŞRU OLARAK HAPSEDİLMEK	147
BİRİNİN HAYATINI KURTARAMAMAK	150
ÇOK SAYIDA ÖLÜMDEN SORUMLU OLMAK	153
DOĞRU OLANI YAPAMAMAK	156
İFLAS İLANI	159
İNSANLARIN ÖNÜNDE BİR HATA YAPMAK	161
OKULDA BAŞARISIZ OLMAK	164
YANLIŞLIKLA BİRİNİ ÖLDÜRMEK	167
ZAYIF MUHAKEMENİN İSTENMEYEN SONUÇLARA YOL AÇMASI	170

ADALETSİZLİK VE ZORLUK

ANAVATANINI TERK ETMEK ZORUNDA KALMAK	175
ELİNDE OLMAYAN NEDENLERLE EVSİZ KALMAK	178
GÜCÜN SUİİSTİMAL EDİLMESİ	181
HAİN BİR SÖYLENTİNİN KURBANİ OLMAK	184
HAKSIZ YERE BİRİNİN ÖLÜMÜNDEN SUÇLANMAK	186
HAKSIZ YERE HAPSEDİLMEK	189
İŞLEMEDİĞİ BİR SUÇLA İTHAM EDİLMEK	192
İŞTEN ÇIKARILMAK VEYA KOVULMAK	194
KARANLIK BİR SIRRI SAKLAMAYA ZORLANMAK	197
KARŞILIKSIZ AŞK	199
KITLIK VEYA KURAKLIK ZAMANINDA YAŞAMAK	201
ÖNYARGI VEYA AYRIMCILIK	205
SİVİL İTAATSİZLİK DÖNEMİNDE YAŞAMAK	208
YOKSULLUK ÇEKMEK	211
ZORBALIĞA UĞRAMAK	214

YANLIŞ GÜVEN VE İHANETLER

AİLE İÇİ İSTİSMAR	219
AKRANLARI TARAFINDAN REDDEDİLMEK	221
BEKLENMEDİK BİR HAMİLELİK	
NEDENİYLE TERK EDİLMEK	225
BİR KARDEŞİN İHANETİ	227
BİR ROL MODEL TARAFINDAN	
HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRATILMAK	230

ÇOCUĞUNUN İSTİSMARA UĞRADIĞINI ÖĞRENMEK.....	233
DOĞRUYU SÖYLEMEK ANCAK İNANILMAMAK.....	236
EBEVEYNİNİN İKİNCİ BİR AİLESİ OLDUĞUNU ÖĞRENMEK	239
EBEVEYNİNİN KORKUNÇ BİRİ OLDUĞUNU ÖĞRENMEK.....	241
ENSEST.....	244
EŞİNİN SORUMSUZLUĞU NEDENİYLE FİNANSAL ÇÖKÜŞ.....	246
EVLATLIK OLDUĞUNU ÖĞRENMEK.....	248
FİKİRLERİN VEYA ÇALIŞMANIN ÇALINMASI	252
GÜVENİLİR BİR ORGANİZASYON VEYA SOSYAL SİSTEM TARAFINDAN	
HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRATILMAK.....	255
KARDEŞİNİN İSTİSMARA UĞRADIĞINI ÖĞRENMEK.....	258
MESLEKİ İHMAL NEDENİYLE SEVDİĞİ BİRİNİ KAYBETMEK	261
PARTNERİNİN CİNSEL YÖNELİMİ HAKKINDAKİ SIRRINI ÖĞRENMEK	264
REDDEDİLMEK VEYA DIŞLANMAK	267
SADAKATSİZLİK	270
TANIDIĞI BİRİ TARAFINDAN ÇOCUKLUĞUNDA CİNSEL İSTİSMARA UĞRAMAK	273
TERK EDİLMEK.....	275
TOKSİK BİR İLİŞKİ.....	278
YANLIŞ KİŞİYE SADIK OLMAK	281

ÖZEL ÇOCUKLUK YARALARI

AŞIRI KORUMACI EBEVEYNLER TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK.....	287
BAŞARILI BİR KARDEŞİN GÖLGESİNDE BÜYÜMEK.....	290
BİR BAĞIMLI TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK.....	292
BİR EBEVEYN TARAFINDAN TERK EDİLMEK YA DA REDDEDİLMEK	295
BİR NARSİST TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK	297
BİR TARİKATTA BÜYÜMEK	300
BİR TECAVÜZ SONUCU DOĞMUŞ OLMAK.....	302
BÜYÜRKEN BİR ÖNCELİK OLARAK GÖRÜLMEMEK.....	305
ÇOCUKLARINDAN BİRİNİ DİĞERİNDEN ÜSTÜN TUTAN EBEVEYNLERE SAHİP OLMAK ...	308
ÇOCUKLUK YA DA GENÇLİKTE BİR EBEVEYNİN ÖLÜMÜ.....	310
ÇOCUKLUKTA EVDEN GÖNDERİLMEK	312
DUYGULARIN BASTIRILDIĞI BİR EVDE BÜYÜMEK	316
ENGELLİ YA DA KRONİK HASTALIĞI OLAN BİR KARDEŞLE BÜYÜMEK	319
ERKEN BİR YAŞTA BAKICI ROLÜ ÜSTLENMEK	321
GÖÇEBE BİR ÇOCUKLUK	324
HALKIN GÖZÜ ÖNÜNDE BÜYÜMEK	327
İHMALKÂR EBEVEYNLER TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK.....	330
İSTİSMARCI BİR BAKIM VERENLE YAŞAMAK	332
KONTROLCÜ VEYA AŞIRI KATI BİR EBEVEYNE SAHİP OLMAK	336
KORUYUCU AİLE SİSTEMİNDE BÜYÜMEK	338
KOŞULLU SEVEN EBEVEYNLER TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK	341
KÜÇÜK YAŞTA ŞİDDETE TANIK OLMAK	343
TEHLİKELİ BİR MAHALLEDE YAŞAMAK	347

TRAVMATİK OLAYLAR

ANNE BABA BOŞANMASI.....	353
BAŞKALARI TARAFINDAN AŞAĞILANMAK.....	356
BİR CESETLE BİRLİKTE MAHSUR KALMAK.....	358
BİRİNİN ÖLÜMÜNÜ İZLEMEK.....	361
ÇOCUĞUNU EVLATLIK VERMEK.....	363
ÇOCUĞUNUN ÖLÜMÜ.....	366
ÇÖKEN BİR BİNADA MAHSUR KALMAK.....	368
DOĞAL ORTAMDA KAYBOLMAK.....	371
DOĞAL VEYA İNSAN KAYNAKLI BİR FELAKET.....	373
DÜŞÜK VEYA ÖLÜ DOĞUM YAPMAK.....	375
EŞİNDEN BOŞANMAK.....	379
EV YANGINI.....	381
GÖZETİMİ ALTINDAKİ BİR ÇOCUĞUN ÖLÜMÜ.....	384
HAYATİ TEHLİKE YARATAN BİR YARALANMA.....	387
HAYATTA KALMAK İÇİN ÖLDÜRMEK ZORUNDA OLMAK.....	389
İŞKENCE GÖRMEK.....	392
KÜRTAJ OLMAK.....	395
OKUL SALDIRISI.....	398
ÖLÜMCÜL HASTALIK TEŞHİSİ.....	400
RASTGELE BİR ŞİDDET EYLEMİ SONUCU	
SEVDİĞİ BİRİNİ KAYBETMEK.....	403
SEVİLEN BİRİNİN İNTİHARI.....	406
TERÖR SALDIRISI.....	409
KİTAP TAVSİYELERİ.....	421
YAZARLAR HAKKINDA.....	423

Önsözler, biraz geniş bölümlerine benzer, çünkü onları atlamak ve kitabın esas kısımlarına geçmek için duyulan bir çekim vardır hep. Bizimkine gelince, içerik hakkında çok kısa ama önemli birkaç kelime okuma inceliğini bize bahşedeceğinizi umuyoruz.

Bu kitabın amacı, yaralayıcı olaylar ve bunların karakterleri –yalnızca kahramanı değil, öykünün oyuncu kadrosunun herhangi bir üyesini– nasıl etkilediği hakkında faydalı bilgiler sağlamaktır. Akıl hocaları, yardımcıları, âşıklar ve kötü adamlar, onları seçtikleri hedeflere doğru yönlendiren motivasyonları belirleyecek olan travmadan benzer şekilde etkilenir. Okurken her bir önemli karakteri ve geçmiş yaraların nasıl hasar yaratabileceğini; ne tür kişilik değişimlerine, önyargılara, davranış ve tutum değişikliklerine neden olabileceğini düşünün.

Ayrıca lütfen, bu yaraları etraflica araştırarak saygı duymak için elimizden gelenin en iyisini yapmış olsak da hiçbirimizin psikolog olmadığını unutmayın. Buradaki içerik, gerçek dünya uygulaması için tasarlanmadı, dolayısıyla yalnızca karakterlerimizin daha derin katmanlarını ve geçmiş travmaların seçimlerini nasıl yönlendirebileceğini daha iyi anlamak için kullanılmalıdır.

Son olarak, bu içerik yazma amaçlı olmasına rağmen, travma ne yazık ki duygusal bir şey değil. Çok gerçek, zarar verici bir şey ve hepimiz şu ya da bu şekilde duygusal acı deneyimlediğimiz için bu konu hakkında yazılmış şeyleri okumak bazen tetikleyici olabilir. Karakterlerinizin yaralarının daha karanlık yönlerini keşfederken bunu dikkate almanızı tavsiye ediyoruz. Gerekirse kendiniz için koruma önlemleri almayı düşünün. Bu amaçla, bu kitapta yer alan herhangi bir başlık sizi özellikle zorlarsa diye özbakımla ilgili bölümü ekledik.

YAZARLAR İÇİN ÖZBAKIM

Bu Kitabı Güvenli Bir Yerde Kullanın. Birçok yazar kalabalık bir kafede, kütüphanede ve hatta bir grup etkinliğinde çalışmayı sever. Ancak bir karakterin, kendi geçmişinizden bir şeye dokunan yarasını keşfediyorsanız hoş olmayan duyguların bir anda ortaya çıkması alışılmadık bir durum değildir. Böyle bir şey yaşarsanız, her ne olursa olsun kendi başınıza hazmetmek için birkaç dakikanızı ayırabileceğiniz bir yerde olmak çok daha iyidir.

Tampon Görevi Görecek Bir Zaman Aralığı Oluşturun. Bir karakterin hayatındaki zor bir an hakkında yazmak kolay değildir, özellikle de bazı şeyler size kişisel geliyorsa. Bu nedenle, planlanmış bir randevudan hemen önce veya öğle yemeği saatinde acı verici içerikle uğraşmamak daha iyi olabilir. Duygusal olarak yıpratıcı bir sahne yazarken gerçek dünyadaki sorumluluklarınıza dönmeden önce dengeli bir ruh haline geri dönmek için kendinize bolca zaman ayırın.

İhtiyacınız Kadar Mola Verin. Kendinizi bunalmış hissediyorsanız yürüyüşe çıkın, kedinize sarılın veya kendinizi özel bir şeyle şımartın. Seansın başında kokulu bir mum yakmak ve durmaya hazır olduğunuzda onu söndürmek, zihninize duygusal olarak geri adım atıp başka bir şeye dönme zamanının geldiğini işaret etmenin harika bir yoludur.

Güvendiğiniz Biri Hazırda Beklesin. Özellikle kişisel veya zor bir sahne üzerine çalışacaksanız yakınlarınızda bir arkadaşınızın olması yardımcı olabilir. Ne zaman yatacağınızı ve biraz destek veya cesaretlendirme için onları aramanız gerekebileceğini onlara bildirin. Metin, e-posta veya sosyal medyada mesajlaşma yoluyla ne durumda olduğunuzu kontrol etmelerini de isteyebilirsiniz. Bu, siz yazarken ortaya çıkabilecek herhangi bir yalnızlık hissine yardımcı olabilir.

KURGUNUN AYNASI: YAŞAMIN VE DERİN BENLİKLERİMİZİN YANSIMASI

Hayatta evrensel bir gerçek varsa, o da insanların hikâyeler tarafından büyüldüğüdür. İçten içe her birimiz başka dünyaları görmeyi arzularız ve kendimizinkinden farklı bir gerçekliğin ortaya çıkmasından büyüleniriz. Gizemleri çözer, savaşlar yapar, fantastik yerleri ziyaret eder, romantizmi keşfeder (ya da yeniden keşfederiz) ve bir karakterin bizimkine benzeyen ya da benzemeyen yolculuğunun kilometre taşlarını takip ederiz. Harika bir hikâye, benzersiz bir eşik haline gelir ve bize karşıya geçip başka bir insanın hayatını deneyimleme fırsatı sunar.

Dışarıdan bakıldığında, kurgu yalnızca gerçek dünyanın sıkıcılığından ya da stresinden kaçmakla ilgiliymiş gibi görünebilir, ancak eğlence insanların ona yönelmesinin yalnızca bir nedenidir. Çağlar boyunca hikâye; rehberlik etmek ve öğretmek için kullanılmış; önemli bilgileri, fikirleri ve inançları birçok farklı biçimde aktarmamıza olanak sağlamıştır.

Bu hikâye anlatma geleneği günümüzde de devam etmektedir. Arkadaşlarımıza Vegas'taki çılgın hafta sonumuz hakkında kısmen doğru bir hikâye anlatabilir ya da iş arkadaşlarımıza moron komşumuzun bu hafta ne yaptığına dair göz devirtten bir anekdot aktarabiliriz. Ancak çoğu zaman, bir hikâye daha anlamlı bir noktadan doğar ve bize hem duygularımızı, umutlarımızı ve arzularımızı başkalarıyla paylaşma şansı verir. Her iki durumda da, yazarlar olarak sayfaya sadece eğlendirmeyi planlayarak yaklaşırsak, hikâyelerimiz derinlikten yoksun kalır. Okuyucuların yazdıklarımızla bağ kurmasını sağlamak için hikâye anlatımının okuyuculara en derin yankıyı ancak her zaman aradıkları bir şeyi sağladığında verdiğini kabul etmemiz gerekir; bu da bağlamdır.

Bağlam neden bu kadar önemlidir? Çünkü hayat bir kullanım kılavuzuyla birlikte gelmez (ah, bazı günler öyle olmasını ne kadar isteriz!). İnsanlar olarak, ne yaptığımızı tam anlamıyla biliyormuşuz gibi davranarak çok zaman harcıyoruz, ancak gerçekte çoğumuz bilmiyoruz. Hayatta karşımıza çıkan engeller, zorluklar ve fırsatlar zor sorular sormamıza neden olur: Bununla nasıl başa çıkabilirim? Ne yapmalıyım? Başarısız olursam bu benim hakkımda ne düşündürür?

Ne yazık ki korku, kendinden şüphe ve güvensizlik, her gün yanımızda taşıdığımız insan yükünün bir parçasıdır. Zayıf görünmek istemediğimiz için çoğumuz yaşadığımız belirsizliği açıkça paylaşmayız; bunun yerine, durumları elimizden geldikince idare eder ve nasıl davranacağımıza, ilerleyeceğimize ve daha deneyimli ve yetenekli insanlar olacağımıza dair –ya da bu umutla– örnekler –bağlamlar– ararız.

Bu evrensel büyüme ihtiyacı, yazarlara kurgu yoluyla gerçek dünyanın bir aynasını yaratmak için özel bir fırsat sunarak okuyucuların kendi daha derin katmanlarını araştırmaları için güvenli bir yol sağlar. Sonuçta, karakterler zorlu seçimlerle, acı verici sonuçlarla ve zor kazanılmış başarılarla yüzleştikçe, okuyucular kendi yolculuklarını hatırlamaktan kendilerini alamazlar. Bir karakterin deneyimlerini paylaşarak, başkalarının zor durumlarla, ahlaki ikilemlerle ve değişimin yıkıcı doğasıyla nasıl mücadele ettiğine dair samimi bir fikir edinirler. Okuyucular bilinçli olarak farkında olsunlar ya da olmasınlar, bu maruz kalma, onlara hayatlarını daha iyi yönlendirmelerine yardımcı olabilecek bilgiler sunarak aradıkları bağlamı sağlar.

Her şeyin ötesinde, kurgusal karakterin kırılmış halden bütünlüğe doğru yaptığı içsel yolculuk herkesin özdeşleşebileceği bir şeydir çünkü derinlerde hepimiz biraz hasarlıyız. Hepimiz duygusal acılar çektik ve iyileşmek istiyoruz. Ve bu dünyadaki amacımızı bulmak, ait olmak ve daha iyi insanlara dönüşmek için daha derin sebeplerimiz var. Bunları başarmak için, bir hikâyenin kahramanı gibi, bizi geride tutan şeyleri, yani güvensizliklerimizin kaynağı olan kendi korkularımızı ve duygusal acılarımızı bir kenara bırakmamız gerekir.

Okuyucuları, onlara kendilerini hatırlatan karmaşık karakterlerle buluşturmaktadır hikâyenin sihri – ulaşılabilir ama yine de sihirli. Ve kurgularımızla gerçek hayattan aynalar yaratmak, okuyucuları çekmenin anahtarıdır. İnsan arzuları, ihtiyaçları, inançları ve duyguları keşfedilecek alanlardır, ancak bir hikâyeyi başından sonuna kadar yönlendirmesi gereken en güçlü gerçek hayat yansımalarından biri karakterin duygusal yarasıdır.

DUYGUSAL YARA NEDİR?

Büyürken, beklemediğiniz, sizi şaşırtan –iyi anlamda değil– bir şey olduğunu hatırlıyor musunuz? Belki eve Bilim Fuarı üçüncüsü kurdelesiyile geldiniz ve anneniz sizi nefesinizi kesen bir kucaklamayla sarmalamak ve sarı kurdeleyi göklere çıkarmak yerine, ona doğru dürüst bir bakış bile atmadan daha çok çabalamış olmanız gerektiğini söyledi. Şimdi, üçüncü sınıf günlerini ze gidin. Okul müzikalinde başrol için seçmelere katıldınız ama rol başkasına gitti. Bu nasıl hissettirdi, özellikle de haberi sevgili yaşlı anneye ulaştırmak zorunda kaldığınızda? Peki ya, size hatırlatmaktan hoşlandığı gibi, ağabeyinizin sorunsuzca girdiği bir üniversite programının kontenjanını kaçırdığınızda ya da almanız gereken terfiyi bir başkasına kaptırdıktan sonra kardeşinizin başarılarından dolayı övgülere boğulduğu ıstıraplı bir aile yemeğinin sonuna kadar o masada oturmak zorunda kaldığınız zaman?

Muhtemelen bu yaralı geçmiş sizinkiyle uyuşmuyor. Ama öyle olsaydı, onun gerçekçi olmayan beklentilerini karşılamadığınız her seferinde annenizin sevgisinin geri çekilmesine karşı içlerimden hangi noktada başladılar? Ne zaman hedefleriniz hakkında konuşmayı bırakır veya –daha da kötüsü– yalnızca başarısız olacağınıza inandığınız için denemeyi reddederdiniz?

Ne yazık ki hayat acı vericidir ve öğrendiğimiz tüm dersler olumlu değildir. Tıpkı sizin ve benim gibi, hikâyelerimizdeki karakterler de kolayca üstesinden gelinemeyen veya unutulmaz duygusal travmalar yaşadılar. Bu tür travmalara duygusal yara diyoruz: Derin bir psikolojik düzeyde acıya neden olan olumsuz bir (veya bir dizi) deneyim. Bir yakının dahil olduğu durumlarda acı daha kalıcıdır: bir aile üyesi, sevgili, akıl hocası, arkadaş veya başka bir güvenilen kişi. Yaralar belirli bir olaya bağlı olabilir, dünya hakkında kabullenmesi zor bir gerçeğin öğrenilmesiyle ortaya çıkabilir veya fiziksel bir sınırlama, koşul veya zorluktan kaynaklanabilir.

Hangi biçimi alırlarsa alsınlar, çoğu yaralayıcı deneyim beklenmedik bir zamanda gerçekleşir, yani karakterlerin duygusal savunmalarını yükseltmek için ya çok az zamanları vardır ya da hiç yoktur. Ortaya çıkan acı şiddetli, ani olur ve bu travmanın sonuçları, karakteri önemli (genellikle olumsuz) şekillerde değiştirecek kalıcı etkilere sahiptir. Bizde olduğu gibi, karakterler de yaşamları boyunca birbirinden farklı pek çok acı verici olay yaşarlar, bunlara gelişim yıllarındakiler de dahildir. Bu yaralar sadece geçmesi en zor yaralar değildir, genellikle sonraki yaralar için de bir domino etkisi yaratırlar.

Şimdi, daha ilk sayfadan önce karakterlerimizin başına gelenleri neden umur-samamız gerektiğini sorabilirsiniz. Ne de olsa önemli olan hikâye boyunca ne yaptıkları değil mi? Hem evet hem hayır. İnsanlar geçmişlerinin ürünüdür ve karakterlerimizin okuyuculara özgün ve inandırıcı gelmesini istiyorsak, onların arka plan hikâyelerini de anlamamız gerekir. Bir karakterin nasıl yetiştirildiği, hayatındaki kişiler, aylar ya da yıllar önce maruz kaldığı olaylar ve dünyevi koşullar, onun öyküdeki davranış ve güdülerini doğrudan etkiler. **Arka plan hikâyesindeki** yaralar özellikle güçlüdür; karakterlerimizin kim olduğunu, neye inandıklarını ve en çok neden korktuklarını değiştirebilir. Tam anlamıyla biçimlendirilmiş ve inandırıcı karakterler yaratmak için yaşadıkları acıyı anlamak gereklidir.

Duygusal travmayı, genellikle karakterin gerçekliğini sonsuza dek değiştiren belirli bir an olarak düşünürüz, ancak yaralar çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bir cinayete tanık olmak, çığa yakalanmak veya çocuğunun ölümü gibi **tek bir travmatik olaydan** gelişebileceği doğrudur. Ancak aynı zamanda, işyerindeki bir zorba tarafından sürekli aşağılanma veya bir dizi toksik ilişki gibi, **tekrarlanan travmatik olaylardan** da kaynaklanabilir. Yaralar, yoksulluk içinde yaşamak, bağımlı ebeveynlerin neden olduğu çocukluk ihmali veya şiddet içeren bir tarikat içinde büyümek gibi **devam eden zararlı bir durum** da buna sebep olabilir.

Nasıl olursa olsun, bu anlar psikolojik de olsa tıpkı fiziksel bir yaralanma gibi bir iz bırakır. Yaralar, karakterlerimizin özdeğerlerine zarar verir, dünyaya bakış açılarını değiştirir, güven sorunlarına neden olur ve diğer insanlarla nasıl etkileşim kuracaklarını belirler. Tüm bunlar, belirli hedeflere ulaşmalarını zorlaştırabilir, bu yüzden onların arka plan hikâyelerini derinlemesine incelememiz ve maruz kalmış olabilecekleri travmaları ortaya çıkarmamız gerekir. Bu özellikle önemlidir, çünkü her bir yaranın içinde, yalnızca karakterin zihnini geçmişe hapsedip ilerlemesine engel olan değil, aynı zamanda mutluluğunu sabote edecek ve derinden tatminsiz hissetmesine neden olacak bir yalanı yerleştirme gücüne sahip bir karanlık vardır.

YARANIN KARANLIK YOLCUSU: YALAN

Duygusal travmayı yaşamak korkunçtur ama kaderin acımasız bir cilvesi olarak travmanın kendisi her zaman en kötü kısım değildir...en kötüsü bir yaranın içinde saklanan şeydir: Yalan (*hatalı inanç* veya *yanlış inanç* olarak bilinir). Yalan, hatalı mantıkla ulaşılan bir sonuçtur. Savunmasız bir duruma düşen karakter, yaşadığı acı dolu deneyimi anlamaya veya rasyonelleştirmeye çalışır, ancak yanlış bir muhakeme sonucu hatanın bir şekilde kendi içinde olduğu sonucuna varır.

Kulağa melodramatik gelebilir ama bu durum kurmacaya özgü değildir; insanların gerçek hayatta acı verici olayları nasıl işlediklerinin tanıdık bir yansımasıdır. Bir düşünün; kötü ya da anlamadığımız bir şey olduğunda, doğamız gereği bunu anlamlandırmaya çalışırız. Bunu yaparken genellikle sorularımızı içimize çeviririz: *Bunun olacağını neden göremedim? Neden daha önce harekete geçmedim?* Muhtemelen hayal kırıklığı durumunda şunu sorarız: *Sistem (veya hükümet, toplum, Tanrı vb.) beni neden hayal kırıklığına uğrattı?* Bu genellikle bir tür kendini suçlamaya ya da

daha değerli olsaydık, farklı şekilde seçilmiş olsaydık, başka birine güvenseydik, daha fazla ilgi gösterseydik veya kendimizi daha iyi korusaydık farklı bir şekilde sonuçlanacaktı inancına neden olur.

Yalan, insanı **güçsüzleştiren inançlara** (karakterin değersiz, yetersiz, naif, kusurlu veya değerlerden yoksun olması) bağlı olduğu için, arkasında yıkıma giden bir yol bırakır. Yalan, insanın özdeğer düzeyini ve hem dünyayı hem de kendisini nasıl gördüğünü etkiler. Kendini tutmasına neden olarak tam anlamıyla sevmesini, derinden güvenmesini veya hayatı çekincesiz yaşamasını zorlaştırır.

Evliliğinin beşinci yılında karısının eşcinsel olduğunu keşfeden bir karakter (hadi ona Paul diyelim) hayal edin. Bir evleri, borçları, çocukları –tüm evlilik paketi– var. Karısı belki de nihayet kendisiyle uzlaştıktan sonra sırrını açıklamak için Paul’ü masaya oturtur veya belki de Paul karısının, cinsel kimliğini başka biriyle keşfettiğini öğrenir. Her halükârda evlendiği kişinin sandığı kişi olmadığını anlaması yıkıcı bir darbe olur ve Paul’ün geleceğe dair yol haritasını kaosa sürükler.

Hemen ardından Paul ihanete uğramış, incinmiş ve kızgın hissedecektir ama çok yatıştıkça, o da geriye bakacak ve gözden kaçırdığı işaretleri, bu acı verici reddi önleyecek olan, gözünden kaçan ayrıntıları bulmak için hafızasını arayacaktır: *İlişkimizin başında daha dikkatli olsaydım, kendimi bu gönül yarasından kurtarırdım. Ama hayır, bunu göremeyecek kadar aptaldım.*

Paul kendini suçlama yoluna girdiğinde şüpheleri ve güvensizlikleri alevlenerek ateşi besleyecektir: *Daha iyi bir eş, daha iyi bir sevgili olsaydım, muhtemelen bunlar olmayacaktı. O mutlu olurdu. O zaman hayatımız, ikimizin de “Evet” dediğimizde hayal ettiği ve umduğu gibi olurdu.*

Nesnel bakış açılarımız sayesinde, siz ve ben Paul’ün bu yıkıcı durumun gerçekleşmesini engelleyemeyeceğini biliyoruz ama o sadece kendi eksikliklerini görüyor: gözden kaçırdığı uyarı işaretlerini, doğru yapmadığı şeyleri, bir koca olarak başarısızlıklarını. Zihninde, bunun kısmen kendi marifeti olduğuna inanmaya başlar. Yarayı içselleştirmek, Paul’ün kendi değerini sorgulamasına neden olarak, onu içsel bir eksikliğin suçlanması gerektiği gibi yanlış bir sonuca götürür: *Bende bir sorun var. Biriyle birlikte bir hayat kuracak kadar iyi değilim.*

Ve derken yalan ortaya çıkar: *Kusurlu insanlar evlenilecek insanlar değildir.*

Bir yalan oluştuğunda zehirli sporlar salan bir mantar gibidir. Bu yanlış inanç, karakterin derinliklerine yerleşir, insanın özsaygısına zarar verir, güvenini sabote eder ve yeniden bir ilişkiye girmeye çalışırsa istenilen nitelikte olamayacağı, er ya da geç partnerinin onu terk edeceği korkusunu yaratır.

Çoğu yalan, kendinden şüphe duymaya veya suçluluk duygusu nedeniyle algılanan kişisel başarısızlığa odaklansa da hepsi öyle değildir. Bir yaranın o kadar derinden içselleştirilmediği durumlarda, kişi başka bir şekilde hayal kınklığına uğrayabilir. Paul’ün durumunu örnek alırsak, hayata karşı bıkkın bir bakış açısı benimseyerek acısını tüm dünyaya yayabilir: *Herkes yalan söyler. Kimse iddia ettiği kişi değil.* Hatta: *Her aşk biter. Er ya da geç, insanlar her zaman gitmek için bir bahane bulurlar.*

Bu tür bir yalan, dünyanın nasıl işlediğine dair eleştirel bir yargıya dönüşür, çünkü karakterin gözünde bu doğrudur: Paul’ün karısı, söylediği kişi değildi. Ya-

lan söyledi ve onu terk etti. Vardığı sonuçlar çarpık olabilir, ancak bu “gerçekler” Paul’ün geri adım atmasına neden olacak ve diğer insanlarla kuracağı bağların derinliğini sınırlayacaktır. Terk edilme ve reddedilme korkusu azalmak yerine artacaktır çünkü –yaralanma deneyiminin öğrettiği olumsuz dersler nedeniyle– her zaman bir sonraki kötü olayı bekleyecektir.

Güvensizlik ve korkudan doğan yalan, yıkıcı bir güçtür ve tersine çevrilene kadar mutluluğu, tatmini ve içsel gelişimi engellemeye devam edecektir. Karakter akışı içinde, bu yalan genellikle bir kahramanın amacına ulaşma çabalarıyla çatışır çünkü karakter derinlerde bir yerde buna ve bunun getireceği mutluluğa layık olmadığını hissedebilir. Ancak bu yanlış inancı yıkmayı başardığında aradığı ödülü hak ettiğini gerçekten hissedecektir.

İLİKLERE İŞLEMİŞ KORKU

Bazı yazarlar gerçekten korkusuz bir karakterin duygusal yaralar tarafından geride tutulmaması gerektiğini savunuyor. Eğer söyledikleri doğruysa bu gerçek dünya deneyimlerinden farklıdır, çünkü talihsiz gerçek şu ki, hiç kimsenin psikolojik travmanın acısına karşı bağışıklığı yoktur. İnsanlar için geçerli olan şeyler karakterler için de geçerlidir, yani bir kahraman ne kadar güçlü veya cesur olursa olsun, yaralar asıl dengeleyici unsurdur. Bu, sevilen birini rastgele bir şiddet eylemi yüzünden kaybetmek, güzelliğinin bozulması veya gerçekten önemli olduğunda doğru şeyi yapmamak olabilir. Sonunda, bir yaranın insanı güçsüz hale getiren acısı, karakterin karşılaştığı hiçbir şeye benzemeyen bir korku uyandıracaktır. Bu korku o kadar güçlüdür ki karakterin zihnine tek bir amaçla yerleşir: Acı veren duygusal deneyimin bir daha asla yaşanmamasını sağlamak için ne gerekiyorsa yapmak.

Hiçbirimiz korkuya yabancı değiliz. Mantıklı olsun ya da olmasın, günlük hayatımızda bunun sinir bozucu baskısını hissederiz. *Şu sokakta yürürsem soyulur muyum? Çocukların arka bahçede yalnız oynamalarına izin verirsem, güvende olurlar mı?* Korku, hayatta kalma içgüdümüzün bir parçasıdır ve bizi olası tehlikelere karşı uyarır.

Öte yandan, duygusal bir yarayı çevreleyen korku farklı bir varlıktır. Kriz geçtiğinde dağılmak yerine, güvensizlik ve insanın kendine duyduğu şüpheden beslenip büyür.

Karakterler duygusal travma baş gösterdiğinde son derece savunmasız hale geldiklerinden, kendilerini korumazlarsa bu olumsuz duyguların neden olduğu ıstırapı yeniden yaşamaya mahkûm olduklarına inanırlar. Hiçbir şey insan motivasyonu üzerinde duygusal acıdan kaynaklanan psikolojik korku kadar etkili değildir ve bu kehanetin gerçekleşeceğine dair kesinlik hissi her şeyi tüketir. Savaştan önce bir harita çıkarmak için masasını toplayan bir albay gibi, daha önce karakter için önemli olan şeylerin artık bu yeni tehdit karşısında bir anlamı yoktur veya önemi azalır. Önlemek ana direktif haline gelir.

Bu tür korkunun direksiyona geçmesinin en önemli (ve zararlı) sonuçlarından biri, karakterin, daha fazla yaralanmaya neden olabilecek kişiler veya durumlar arasında bir bariyer olarak inşa ettiği duygusal kalkandır. Hollywood hikâye uzmanı

Michael Hauge, karakterin daha fazla acı verici deneyimlerden uzak durmak için kuşandığı bu kalkanı “duygusal zırh” olarak adlandırıyor.

Bu kalkanı bu kadar zarar verici yapan şey, karakter kusurlarından, kendi kendini sınırlayan tutumlardan, çarpık inançlardan ve işlevsiz davranışlardan oluşmasıdır – karakter bunların hepsini canını yakmak isteyebilecek herkesi engellemek için hevesle benimser. Ayrıca yaralayıcı deneyimi sırasında mevcut olan olumsuz duygulardan kaçınmasına da yardımcı olur.

Korku tamamen kaçınmakla ilgilidir ve bu nedenle bir karakterin duygusal kalkanı yerine tam oturur. Bir yarayla ilgili kesin korkuları anlamak, karakterinin rahatsız edici durumlardan ve sorunlardan nasıl kaçtığını görmenize yardımcı olacaktır. Yakınlık korkusu, karakterinizi kendi kendini yetiştirmiş bir dışlanmışa dönüştürebilir, çünkü bu onun mesafeli ilişkileri sürdürmesine veya onları tamamen dışarıda bırakmasına olanak tanır ya da onu karanlık bir güç ve kontrol arayışına yönlendirebilir, böylece sert ve acımasız bir kişilik oluşturur ki bu da diğerlerini uzakta tutar.

Bununla birlikte, tıpkı gerçek hayattaki gibi, sorunları çözmek için kaçınma yöntemini uygulamak geri tepmeyle sonuçlanacaktır. Karaktere göre bu kalkan koruyucu bir katman olsa da gerçekte onu korkusunun içine hapseder. Her zaman yakınında tutulan ve asla unutulmayan bir spot ışık, korktuğu şeyin üzerine odaklanmış durur ve bu sürekli bir hassas nokta olur, eğer korumasını düşürür veya insanları çok yakına getirirse ne olacağını hatırlatır. Sadece bu kadarla da kalmaz, insanları güvenli bir mesafede tutmak için benimsediği kusurlar ve olumsuz tavırlar, onu hayatta defalarca geri tutan şeyler haline gelir. Yaranın iyileşmesine asla izin verilmediğinden tekrar olabileceklere dair korkusu her an karakterin eylemlerini ve seçimlerini yönlendirir.

İşsel doygunluğun vereceği mutluluğa duyulan arzudan ziyade korkuyla motive olmak, karakteri türlü türlü kötü sonuca götürür – ilişki sorunlarından, daha derin ihtiyaçlarının ihmal edilmesine, hayat hep umduğu ve hayal ettiği gibi olmadığından onu için için kemiren bir tatminsizliğe kadar.

YARANIN KALINTILARI: ACI VERİCİ OLAYLAR KARAKTERLERİ NASIL BİÇİMLENDİRİR?

Hayat acı verici bir öğretmen olduğu için karakter hikâyeye bir tür duygusal zırh giyerek girecektir. Bu kusurlar, önyargılar ve kötü alışkanlıklar çoğu zaman yaşadığı derin zorlayıcı anların sonucudur; yazarlar olarak bunları keşfetmemiz bizim için önemlidir. Özellikle, Paul’un kendi yaralanma olayı gibi, kahramanın yüzleşmesi ve geride bırakması gereken çözülmemiş travmaya dair net bir resme sahip olmalıyız.

Yaralar ve bunlara bağlı yalanlar, bir karakterin temel özelliklerini etkileyebilir. Bu da onun hikâyesinde nasıl davranacağını belirler, bu yüzden gelin bu olumsuz deneyimlerin üretebileceği değişikliklere daha yakından bakalım.

Kendilerini Görme Biçimleri

Bir yaranın içindeki yalan, özdeğerin en büyük sabotajcısı olduğu için karakterinizin düşüncelerinin, eylemlerinin ve kararlarının zararlı kökü haline gelir. Kendi kendini yetiştirmiş bir müzisyen, aptal olduğuna ve gerçek yetenekten yoksun olduğuna inanırsa, alay edilmekten korkar ve becerilerini sergileyebileceği durumlardan kaçınır. Bu, tutkusunun peşinden gitme fırsatını kaçırmaya neden olabilir. Kendine inancı olmadığı için başkalarının ona neyin iyi olduğunu ve ne yapması gerektiğini söylemesine de izin verebilir.

Bir karakterin inandığı yalan, kendisi ve dünya hakkında dengeli, sağlıklı bir görüş elde etmesi için ne öğrenmesi gerektiğini belirlediğinden karakterin yolculuğu için kritik öneme sahiptir. Karakter kendini görme biçimini değiştirdiğinde yeni bir içgörü kazanır. Bu sadece kişisel gelişimi teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda hikâyenizin temasını vurgulayabilir.

Kişilik Değişimleri

Tüm insanların bir kişilik şablonu vardır: onları benzersiz ve ilginç kılan özellikler, inançlar, değerler ve diğer nitelikler. Bu şablon, kimliklerinin temeli haline gelir ve onları diğer herkesten ayırır. Ancak duygusal travma işin içine girdiğinde, incinmeye neyin sebep olduğunu bulmak için kişinin psikolojik yönü devreye girer. Daha önce bahsedildiği gibi, eğer direksiyon başında korku varsa, aşırı eleştirel bir mercekle, bu açığa çıkma ve kırılganlık anına yol açmış olabilecek her şeye odaklanacaktır. Böylece duygusal kalkan yerine oturabilir. Onun kara listesindeki ilk şeylerden biri kişiliktir.

Yaralayıcı bir olayın ışığında, fazla arkadaş canlısı, fazla nazik olmak veya insanlara fazla güvenmek gibi bazı olumlu özellikler zayıflık olarak görülebilir. Duygusal kalkan ortaya çıktığında bu özelliklerin yerini, insanları ve neden olabilecekleri acıyı uzakta tutmak için daha iyi bir iş çıkaracak başkaları (kusurlar) alır.

Örneğin, dolandırıcılığa kurban giden bir karakter, yardımsever ve arkadaşça tavırlarını bir kenara atıp bunun yerine, tekrar kandırılmamak için güvensizlik, cimrilik ve duyarsızlık gibi yaklaşımlar benimseyebilir. İronik bir şekilde, bu olumsuz özellikler bir kör nokta haline gelir çünkü karakter onları kusur olarak görmez. Aksine bunların onu bu tür kandırmacılara ve dolandırıcılara karşı tetikte tutan güçlü yönler olduğuna ikna eder kendini. Ancak bu kusurlar daha sonra hayatını altüst etmeye başladığında onların gerçek doğasını görmeye başlar.

Bir yaradan kaynaklanan tüm kişilik değişikliklerinin olumsuz olmayacağını akılda tutmak da önemlidir. İyi ya da kötü herhangi bir deneyim sırasında dersler çıkarılır ve bu, karakterin yararlı özellikler edinmesine yol açabilir. Belki de karakter önceden olayları derinlemesine düşünmek yerine sezgileriyle hareket ederek pervasızca durumlara atlıyordu. Dolandırıcılığın kurbanı olmasının bir sonucu olarak artık daha temkinlidir ve karar vermeden önce, özellikle mali konularda, araştırmaya zaman ayırıyordur.

Olumlu özellikler, karakter yarayla sağlıklı bir şekilde başa çıktığında da olur. Bu yüzden bunları dahil etmek istiyorsanız, hikâyenin neresinde olduğunuza dikkat edin. Örneğin, karakteriniz travma nedeniyle işlevsiz bir durumdayken, onun kusurlu davranışları ön plana çıkmalıdır. Ancak değişim ve büyüme yoluyla yarayı aşmaya başlıyorsa, bu olumlu özelliklerin ortaya çıkışı, okuyucular için zihnîyetinin değişmeye başladığına ve iyileşme yoluna girdiğine dair güçlü bir işaret olabilir.

Önemli Gördükleri Şeyler

Bir karakter travma yaşadığında yeniden odaklanır. Eskiden önemli olan şeyler, karakterin içinde bulunduğu savunma durumundan dolayı önemini yitirebilir; olası savunmasızlıkları değerlendirir ve daha fazla incinmeye yol açabilecek hedeflerden vazgeçer (Bu, daha sonraki bir bölümde tartışılacak, karşılanmamış ihtiyaçlar yaratır). Ayrıca onları kaybetmekten korktuğu için belirli insanlara veya etkinliklere sıkıca tutunabilir.

Tüm zamanını ve parasını çömlek işi hayalini gerçekleştirmek için harcayan bir karakter hayal edin. Sonra en büyük oğlu bir yürüyüş gezisinde düşerek ölüyor ve her şey değişiyor. Yas sürecinde, onu korumak için yanında olmadığından kendini sorumlu hisseder ve bunun hayatta kalan kızının başına gelebileceği korkusu, onu işini satmaya ve önceki muhasebe kariyerine geri dönmeye iter. Bu iş sabittir ve çocuğunu yakından takip edebilmek için evde daha fazla kalmasına olanak tanımaktadır, ancak neşe veya tatmin duyguları sağlamayan, ruhunu çürüten bir iştir. Kızını güvende tutmak için her zaman yanında olmayı garantiye alırken kendi mutluluğunu feda eder.

Hikâyedeki karakteriniz için neyin en önemli olduğunu ortaya çıkarmak istiyorsanız geçmişteki yaralayıcı olayı inceleyin. O korkunç dönemde karakterinizin korumaya çalıştığı biri veya bir şey var mıydı? Tekrar ondan çalınma riskini almak-tansa onsuz devam etmeyi tercih edecek kadar onu derinden yaralayan ne kaybetmişti? Şimdi, onu istekleri gerçekleşmemiş halde bırakan neyi feda ediyor?

Bu soruların cevaplarını anlamak, sizi gerçek arzuları ve özlemleri olan kapsamlı karakterlere götürecektir. Bu da karakterin en çok ihtiyaç duyduğu ve istediği şeyle bağıntılı olacak güçlü, ikna edici bir hikâye hedefi için beyin fırtınası yapmanıza yardımcı olacaktır.

İlişkiler, İletişim ve Bağlantı

Duygusal bir yara, genellikle karaktere en yakın insanları ilgilendirdiği ve hem kendisine hem de dış unsurlara karşı güvensizlik yarattığı için başkalarıyla iletişim kurma biçimini ve insanların onunla kuracağı yakınlığın mesafesini etkiler. Belki insanlarla onları gücendirmeden konuşamaz ya da net bir şekilde iletişim kurmakta zorlanabilir, kendini anlatmak için açıklama yapmak zorunda kalır. Her zaman zehirli insanlarla ilişki içinde gibi görünebilir yahut kendisi öyle biridir veya insanlarla etkileşim biçimi –belli bir kişi veya grup dışında– son derece sağlıklıdır. Hayatındaki işlevsiz ilişkiler ve başkalarıyla sağlıklı bağ kurma yolları, onun yaralayıcı deneyiminin doğrudan bir sonucu olabilir.

Duygusal Hassasiyetler

Birinci sınıf kurguda gördüğümüz bir şey, iki karakterin duygularını aynı şekilde ifade etmemesidir. Aynı şekilde karakterler, karşılaştıkları acıya bağlı olarak farklı şeyler tarafından duygusal yönden (iyi ve kötü yönde) harekete geçirilir. Tüm geçmiş deneyimleri arasında çok azı duygusal açıdan travmatik bir deneyim kadar belirleyici niteliktedir. Karakteriniz, nasıl incindiğine bağlı olarak (Güvenini mi yaktı? Ailesiyle ilgili inançlarını mı sarstı? Kimliğini sorgulamasına mı neden oldu?), belirli duygulara karşı hassaslaşacaktır.

Duygusal kalkan, insanları ve incitici durumları sadece uzakta tutmakla kalmaz, aynı zamanda bir karakteri hissetmek istemediği belirli duygulardan da korur. Karakteriniz ebeveyni tarafından ihanete uğradıysa –mesela henüz ergenlik çağındayken annesi onu terk etmiş olsun– sevgi dolu aile bağlarına eşlik eden, iyi hissettiren tipik duygulara karşı hassas olabilir. Bu nedenle, bir arkadaşının düğününe katılır da kabullenme ve koşulsuz sevgi gibi duygulara maruz kalırsa şüphelilik, kıskançlık veya öfkeyle tepki verebilir. Bakım veren anne baba sırtına saplanan bir bıçak gibi olabilir, ona hiç sahip olmadığı şeyleri acı verici bir şekilde hatırlatabilir. Böylesine mutlu bir olayda bu olumsuz duyguları ifade etme şekli, ne hissettiği ve neden hissettiği hakkında çok şey anlatacaktır.

Bir karakterin duygusal hassasiyetlerini bilmenin bir yararı daha vardır; yalnızca tepkilerini –yani düşüncelerini, içgüdüsel hislerini, beden dilini, diyaloglarını ve eylemlerini– özgün bir şekilde yazmakla kalmaz, aynı zamanda yoğun bir duygusal tepki almak istediğinizde hangi tuşlara basacağınızı da bilirsiniz.

Ahlak Kuralları

Her insan (sosyopatlar ve diğer akli başında olmayan bireyler hariç) derinden kökleşmiş bir dizi ahlaki inanca sahiptir. Karakterlerimiz dengesiz kategorisine girmediği sürece, her birinin uyduğu bir kod, hiçbir zaman geçmeyecekleri bir çizgi olacaktır. Bir karakterin ahlaki yapısını öncelikli olarak nasıl ve kim tarafından yetiştirildiği şekillendirir, ancak yaralayıcı bir olay bu şablonu değiştirebilir. Bir karakterin kendi hükümeti tarafından mağdur edilmesi, işkence görmesi, zulme uğraması veya terk edilmesi gibi kötü bir şey olduğunda, bu onun insanlar ve dünya hakkındaki inançlarını lekeleyerek ahlakının değişmesine neden olabilir.

En nazik, en sevgi dolu ebeveyn bile doğru koşullar altında bir canavara dönüşebilir. Yanlışlıkla birinin arabasını bisikletiyle çizen ve arabanın öfkeli sahibi tarafından dövülerek öldürülen bir çocuk düşünün. Çocuğun babası, polisin delilleri çarpıttığını ve failin serbest bırakılmak üzere olduğunu öğrenirse onun kederi, öfkesi ve adalet ihtiyacı hangi eylemleri doğurabilir?

Karakterinizin ahlaki inançları, onun özünün bir parçasıdır ve hikâye hedefine ulaşmak için neyi yapmaya (ve yapmamaya) istekli olduğunu belirleyecektir. Davranışlarında bazı değişiklikler olsa bile mevcut halinin bilinen ahlak anlayışını yansıtmaması, okuyucular için sebep-sonuç noktalarını dikkatlice bağladığınız sürece hikâyeye güvenilirlik katar.

Gördüğünüz gibi, yaralayıcı bir olay, bir karakterin temel özelliklerini etkilemenin yanı sıra hayatının gidişatını değiştirme gücüne de sahiptir. Yanlış bir inanca sahip olmanın yansımaları, onun birçok yönden “sıkışıp kalmasına” da neden olacaktır. Bu nedenle, bir karakterdeki temel değişimleri anlamak için zaman ayırmamızın önemi hafife alınamaz.

Yarasının onu nasıl yeniden şekillendirdiğini gözlemlemek için Paul’e ve bitmek üzere olan evliliğine dönelim. Hatırlayacağınız gibi, karısının yıkıcı itirafından sonra, Paul suçlama oyununu oynadı ve kendisinin yeterince iyi olmadığı, bu nedenle de seilmeye değmediğinden dolayı (yalan) karısının aşkı başka yerde aradığına dair kusurlu bir fikirle ortaya çıktı.

Bir an için kendinizi Paul’ün yerine koyun. Sizde hayati derecede yanlış bir şey olduğuna ve bu nedenle asla gerçek sevgiyi ve kabulü bulamayacağınıza inanmanın acısını hayal edin. Kendinize olan inancınız sarsılıyor. Benlik saygınız çöküyor. İçinizdeki o çirkin yeri –Güvensizlik Kuyusu– ziyaret ederek, kova kova kişisel eksiklik, kusur ve yaptığınız aptalca şeylerin anısını toplayarak kendinize eziyet ediyorsunuz.

Paul’ün zihniyeti bu halde. Yaşadığı bu reddedilmenin yarattığı acı onu özünden yaraladı ve şimdi hiç beklemediği korkunç bir gerçekliğe hapsedi.

Bu acının ortasında ansızın korkunç bir farkındalık belirir: Duygusal olarak içini deşen bu deneyim bir kez yaşanabiliyorsa tekrar olabilir. Korku, Paul’ü bu tür bir reddedilmenin ve bununla bağlantılı acının tekrarlanmamasını sağlamak için ne gerekiyorsa yapmak üzere panik içinde bir mücadeleye sürükler.

İşte bunun nasıl görünebileceğini ve Paul’ün önümüzdeki günlerde hayatının nasıl farklı olabileceğini inceleyelim:

Duygusal Takviyeler veya “Psikolojik Asma Köprüyü Yükseltmek”

Paul’ün korkusu aşırı yoğunlaştığında hemen kişiliğinde, tutumlarında ve davranışlarında değişikliklere sebep olan duygusal bir kalkan oluşturmaya başladı. Belki de olaydan önce, hayata karşı iyimser bir bakışı olan, her zaman dinlemeye istekli, arkadaş canlısı bir adamdı. Artık mesafeli ve şüpheli, insanların söylediklerini olduğu gibi kabul etmiyor. Bir iş arkadaşının onun iddia ettiğinden daha fazlasını bildiğini hissederse sinirleniyor ve kendisinden neyin gizlendiğini öğrenmek için manipülasyon, hatta gözdağı yöntemlerini kullanarak onu sorguya çekiyor. Ofisteki diğerleri bunu fark etti ve Paul, müdürü tarafından iki kez azarlandı.

Mesafeli İlişkiler

Paul’ün insanlar söz konusu olduğunda geri durması ve soğukkanlılığının ilişkileri derinleştirmesine izin vermeden yüzeyde tutması şaşırtıcı olmamalı. Yeni gelenlere yavaş ısınıyor, küçük şeyler hakkında bile kendini açmakta zorlanıyor. Eski arkadaşlarıyla birlikteyken biraz daha iyi, ancak genellikle kendini onların söylediklerini ve yaptıklarını yorumlarken ya da amaçlarını sorgularken buluyor. Genel

olarak, çoğu insanın gerçekten samimi olmadığını varsayıyor ve bu bakış açısı, asla kimseye tam olarak güvenmeme konusundaki kararlılığını haklı çıkarıyor.

Romantizm söz konusu olduğunda Paul bağlılıktan uzak duruyor; karşı cinsle ilişkilerinin çoğu sığ ve karşılıklı alışverişe dayalı ya da belirli bir mesafeyi sağlamaya yönelik güvenceler içeriyor. Hangi takım için oynadıkları konusunda net olan, cinsel açıdan saldırgan kadınları seçiyor. Paul bir keresinde biriyle yakınlaşmaya başladığında ilişkiyi kesti çünkü ona göre ilişkiyi erken bitirmek, karşı taraf onun çaba göstermeye değmediğini anladığında yeniden terk edilmiş bir aşık olmaktan daha iyiydi.

Dünyaya Umutla Değil, Korkuyla Bakmak

Duygusal acının yeniden yaşanacağına inanmak, karşılaşılan her köpeğin ısırmasını beklemeye benzer.. Paul hayatını ileriye doğru yönlendirirken, her eylemi ve kararı reddedilme ve terk edilme korkusuyla yönlendiriliyor. İnsanlara güvenmek, sözlerine itibar etmek, onları kabul etmek; tüm bunlar geçmişteki incitici deneyimlerine katkıda bulundu ve bu yüzden artık belirli faaliyetlere ve etkileşimlere sınırlar koyuyor. Paul, yarasını ağırlaştıran ya da yanlış inancına meydan okuyan durumlardan kaçınma konusunda da başarısız oluyor, çünkü büyük bir hedef için çabalamak (işte terfi peşinde koşmak gibi), başarısız olursa eksikliklerini ortaya çıkaracak ve herkese kusurlu olduğunu hatırlatacak.

Duygusal bakımdan temkinli davranarak incinmekten her zaman kaçındığı için olaylar hakkında o kadar derin duygular hissetmiyor, bu da gerçek mutluluk ve tatmin fırsatlarını sınırlıyor. Paul, korkuyla yüzleşmek yerine korkuya tutunarak yalnızca kişisel açıdan tatmin edici olmakla kalmayıp aynı zamanda önemli hedeflere ulaşması için gerekli içsel gelişimi de inkâr ediyor. Korkusu, yarı yarıya bir memnuniyetsizlik ve durgunluk yaşamasına neden olsa bile, onu belirli riskler almak konusunda isteksiz kılıyor.

Paul'ün hayatındaki olumlu nokta çocukları ve onlarla olabildiğince fazla zaman geçirmeye çalışıyor. Ancak aklının bir köşesinde onlarla şimdi güçlü bir ilişki kurmazsa onların da bir gün onu terk edecekleri korkusu yerleşmiş duruyor. Sonuç olarak, onların ihtiyaçlarını karşılıyor ve istedikleri olmazsa huysuz davrandıklarını fark ediyor.

İçinde Büyüyen Bir Boşluk

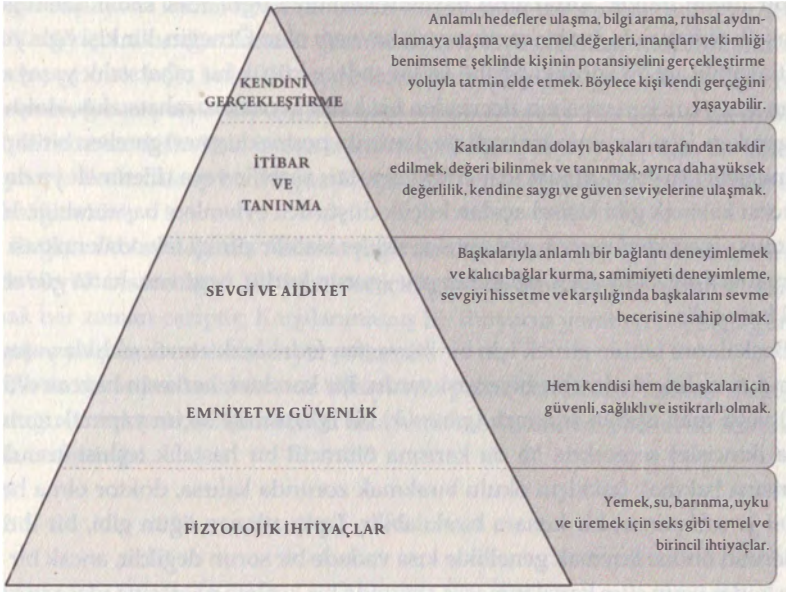
Evliliği sona erdikten sonra, Paul'ün istediği son şey başka bir başarısız ilişkiydi, bu yüzden kimseyle işlerin ciddileşmesine izin vermemeye dikkat ediyor. Cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için randevulara çıkıyor ama daha derin bir ihtiyacı görmezden geliyor: sevgi ve aidiyet. Çocuklarıyla olan ilişkisinde doyum yaşayıp arkadaşlarıyla takılmaktan keyif alırken, zaman geçtikçe bir şeylerin eksik olduğunu hissediyor. Aslında itiraf etmekten nefret etse de bir yanı sahip olmaya tövbe ettiği şeyi özlüyor: adanmış, sevgi dolu bir ilişki. Yeni bir motosiklet almak, egzotik yerlere gitmek, pahalı yemekler ve alkol tüketmek gibi başka şeylerle kendini tatmin etmeye çalışsa da bu boşluğun yarattığı tatminsizlik bir türlü geçmiyor.

DEĞİŞİMİN TETİKLEYİCİSİ: KARŞILANMAMIŞ İHTİYAÇLAR

Duygusal kalkan kuşanıldığında bu durum bir karakteri dönüştürür ve onun denge, mutluluk ve tatmin dolu bir hayata geri dönüş yolunu bulması için çözülmesi gereken bir hasar yaratır. Ne yazık ki duygusal travmanın etkileri derindir ve yarattığı korku, rotasını düzeltmesine yol açan daha derin bir aciliyet ortaya çıkana kadar bir karakteri yıllarca hayatın akışından uzaklaştırabilir. Buna eşlik eden, bir şeyin yanlış olduğu duygusu da ele alınması gereken başka bir acıya neden olacaktır. Ancak direksiyonda bu kadar derine işlemiş bir psikolojik acı korkusu varken, karakter asıl rotasına nasıl geri dönebilir?

Birkaç şey onun harekete geçmesine neden olabilir: pişmanlık, öfke, suçluluk, hatta adalet ya da onur gibi ahlaki bir inanç ama her şeyden önce, hayattaki birincil motive ediciler korku ve ihtiyaçtır. Daha önce bahsettiğimiz gibi korku, çok fazla kalıntıya neden olabilir ve bir karakteri hayatta geride tutabilir. Ancak karşılanmamış ihtiyaçların davranışı yönlendirme gücü her şeyin üstündedir, yani aciliyet yeterince güçlüyse en derin, onları en aciz bırakan korkuları yapmamalarını söylese bile ihtiyaçlar karakterleri harekete geçmeye itebilir.

İnsan İhtiyaçları Hiyerarşisi, psikolog Abraham Maslow tarafından yaratılan ve özellikle insan davranışına ve bir kişiyi harekete geçmeye zorlayan itici güçlere odaklanan bir teoridir. Beş kategoriye ayrılır, tatmin edilmesi en acil olan (fizyolojik) ihtiyaçlarla başlar ve kişisel tatmine (kendini gerçekleştirme) odaklanan ihtiyaçlarla biter. Maslow'un orijinal hiyerarşisinin piramit temsili, karakterlerini neyin motive ettiğini anlamaya çalışan yazarlar için harika bir görselleştirme aracıdır.



Fizyolojik: Yemek, su, bannma, uyku ve üremek için seks gibi en temel ve birincil ihtiyaçlar.

Emniyet ve Güvenlik: Hem kendisi hem de başkaları için güvenli, sağlıklı ve istikrarlı olma ihtiyacı.

Sevgi ve Aidiyet: İnsan bağlantısıyla ilişkilendirilmiş, kalıcı bağlar kurabilme, samimiyeti deneyimleme, sevgiyi hissetme ve karşılığında başkalarını sevmeye becerisine bağlıdır.

Saygı ve Değer Görme: Katkılarından dolayı başkaları tarafından takdir edilme, değeri bilinme ve tanınma, ayrıca daha yüksek değerlilik, kendine saygı ve güven seviyelerine ulaşma ihtiyacı.

Kendini Gerçekleştirme: Kişinin potansiyelini gerçekleştirme yoluyla tatmin olma ihtiyacı. Bu, anlamlı hedefleri takip etme ve bunlara ulaşma, bilgi arama, ruhsal aydınlanmaya ulaşma veya kişinin kendi gerçeğini yaşayabilmesi için temel değerleri, inançları ve bir kimliği benimseme şeklinde olabilir.

İhtiyaç kategorileri önem sırasına göre düzenlenmiştir. Dolayısıyla yiyecek, su ve diğer temel fizyolojik ihtiyaçlar, hayatta kalmaya dayalı oldukları için karşılanması gereken en kritik ihtiyaçlardır. Sonraki sırada güvende olma, sonra sevilme, saygı duyulma ve son olarak da potansiyeline ulaşma ihtiyacı var. Bu ihtiyaçlar karşılandığında kişide ya da karakterde denge ve tatmin yaratır. Bir ya da daha fazlası eksikse, bir boşluk, bir şeylerin eksik olduğu hissi oluşur. Bu eksikliğin yoğunluğu arttıkça, psikolojik baskı artacak, sonunda karakteri boşluğu doldurmanın bir yolunu aramaya itecektir.

Bir insani ihtiyaç, karakterin hayatını kesintiye uğratacak kadar azaldığında veya eksik olduğunda, bu bir motivasyon kaynağı olur. Örneğin, bir kişi öğle yemeğini atlayabilir ve bir sonraki öğüne kadar sadece küçük bir rahatsızlık yaşayabilir ama en son yemek yemesinin üzerinden bir hafta geçmişse, rahatsızlığı, doldurulması gereken, içini kemiren bir boşluğa dönüşür, peşine düşmesi gereken bir saplantı haline gelir. Yiyecek çalmak için ahlaki sınırları aşabilir veya dilenmek ya da çöp bidonunu kazmak gibi kişisel açıdan küçük düşürücü eylemlere başvurabilir. Hatta bozulmuş yiyecekleri yemek gibi aptalca riskler alabilir çünkü tek odak noktası karşılanmamış ihtiyacıdır. Geri kalan her şey –gurur, korku, özgüven, hatta güvenlik– ikincil hale gelir.

Başkalarını tatmin etmek için bir ihtiyaçtan fedakârlık etmek sıklıkla yaşanan bir durumdur ve bu yüzden bir hiyerarşi vardır. Bir karakter, herkesin hayran olduğu (saygı) veya mali açıdan istikrarlı (güvenlik) bir iş arasında seçim yapmak zorunda kalırsa ikincisini seçecektir. Ya da karısına ölümcül bir hastalık teşhisi konulursa ve karısına bakmak (aşk) için okulu bırakmak zorunda kalırsa, doktor olma hedefi (kendini gerçekleştirme) bir kenara bırakılabilir. Tıpkı atlanan öğün gibi, bir ihtiyacı diğerlerinin önüne koymak genellikle kısa vadede bir sorun değildir, ancak bir ihtiyaç ne kadar uzun süre karşılanmazsa sonunda bir kırılma noktasına ulaşana kadar o kadar yıkıcı hale gelir. Mutsuz evlilikler, acılar dayanılmaz boyutlara vardığında boşanmayla son bulur. Bir çalışan, işyeri itibarı dibe vurduğunda veya kötü muame-

le arttığında işi bırakır. Herkesin bir “son damla” anı vardır ve bundan sonra daha fazla dayanamazlar. Bu noktaya ne kadar çabuk ulaşılacağı, bireye ve en başta o durumda olma nedenlerine bağlıdır.

Bu “ihtiyaç” kategorileri, karakterlerimizin katmanlarını ve aradıkları bütünlüğü hayal etmemize yardımcı olur. Bazı karşılanmamış ihtiyaçlar diğerlerinden daha uzun süre göz ardı edilebilir, ancak hepsi aynı taşma noktasında sona erer: Bu boşluk yeterince büyüdüğünde karakter korkunun varlığına rağmen harekete geçecektir.

Karakterimiz Paul için, reddedilme korkusuna rağmen hayatını paylaşacak bir partnerinin olmamasının yarattığı boşluk, görmezden gelinmesi zor bir özlem meydana getirir. Aynı zamanda, duygusal kalkanı işyerindeki insanlarla anlaşmasını zorlaştırır, çocuklarının sınırlı davranışları da onu zorlar. Buna yalnızlığını ve başarısızlığın neden olduğu tatminsizliği eklediğinizde hüsrana giderek büyür ve daha mutsuz hale gelir.

Sonunda iki şeyden biri gerçekleşecektir: Paul’ün karşılanmamış ihtiyaçları, günlük yaşamı katlanılmaz hale gelinceye kadar büyüyecek. Derinlerde bir yerde bir şeylerin eksik olduğunu anlayacak ve ne olduğunu anlamayıp düzeltmeye mecbur hissedecek. Karşılanmamış ihtiyacı devreye girecek ve onu neyin geride tuttuğunu görmek için içine bakmaya itecektir. Aciliyet arttıkça, sonunda onu davranışını yeniden şekillendirmeye zorlayacaktır; böylece değişiklikler meydana gelebilir.

İkinci olasılık, Paul’ün mevcut yolunu sorgulamasına neden olan yeni bir hediftir. Belki bekâr, eğlenceli ve adanmış bir ilişkiyle ilgilenmeyen bir kadınla tanışır. Dışarıdan, bu Paul için mükemmel görünmektedir... ta ki ona karşı bir şeyler hissetmeye başlayana kadar, uzun zamandır olmayan bir şeyler. Bu, Paul’ü bir seçimle karşı karşıya bırakır: söz konusu yeni hedefin ortaya çıkardığı meydan okumanın peşinden gitmek (aşkı bulmak) ya da korkusu hâlâ çok büyük olduğu için ondan vazgeçmek (ve geçmişte yaptığı gibi işleri sonlandırmak). Her iki yol da mümkün değil. Elbette en derin içsel inancı buna değmediğini söylüyorsa aşkı da bulamaz. Dolayısıyla ilerlemek ve bu ihtiyacı karşılamak için yalanın da maskesinin düşürülmesi gerekir.

Değişim kolay değildir. Aslında çoğu zaman acı vericidir ve bilinmeyene adım atmak büyük cesaret ister. Bir karakter için güvenli ama işlevsiz rahatlık alanında kalmak her zaman caziptir. Karşılanmamış bir ihtiyacın yarattığı boşluğu görmezden gelmeye çalışırken daha azıyla yetinmek.

Neticede seçim karaktere ve dolayısıyla yazar olarak size kalmış. Değişimin yolculuğu (karakterin gelişimi) çoğu hikayenin merkezindedir, bunu bir sonraki bölümde tartışacağız.

KARAKTER GELİŞİMİ: DEĞİŞİMİ BENİMSEMİK İÇİN İÇSEL BİR DEĞİŞİM

F ilmlerde ilgiyi genellikle çlgın patlamalar, araba kovalamacaları ve *Mr. & Mrs. Smith* tarzı buluşmalar çeker. Bunda bir sorun yok ama harika bir kurgu eser gıcırdayan lastiklerden ve patlayan şeylerden çok daha fazlasını barındırır. Her hikâyenin temelinde, “ne” unsurunun ötesinde, “neden” unsuru yatar: Okuyucular neden umursasın, neden yatırım yapsınlar ve hepsinden önemlisi, kahraman neden harekete geçmeye kararlıdır?

Her anlatıda, karakterin roman boyunca yaptığı yolculuğun çerçevesini belirleyen bir dizi olay vardır. Bu **dış hikâye**dir. Çoğu kurmaca eser aynı zamanda bir **iç hikâye** de içerir: Karakterin başından sonuna kadar geçirdiği dönüşümü. Okuyucuları gerçekten kendine çeken, onlara kendi kişisel mücadelelerini hatırlatan ve gerçek dünyadaki deneyimlerini daha iyi anlamaları için aradıkları bağlamı sağlayan bu içsel unsurdur.

Bu iç hikâyenin veya karakter gelişiminin üç biçimi vardır.

DEĞİŞİM

Bu aralarında en yaygın olanıdır. Tipik olarak, hikâye boyunca, kahraman, kendisini geçmişinin korkularından, önyargılarından, duygusal yaralarından (ve bunun sonucunda ortaya çıkan yalanlardan) kurtarmasına imkân veren çok gerekli bir içsel evrim geçirir. Kahraman, bakış açısını bulandıran ve eylemlerini yönlendiren bu yük olmadan, durumunu net bir şekilde görebilir ve hedefe ulaşp onu gerçekleştirmeye götüren güçlü bir konumdan hareket edebilir – korku üzerinden değil.

STATİK GELİŞİM

Bazı hikâyeler yüksek aksiyon içerir veya yoğun bir şekilde olay örgüsüne dayalıdır, yani karakterin içsel gelişimine daha az, belirli bir hedefe ulaşmasına daha fazla vurgu yapılır. Bu kahramanlar çok fazla gelişmeler de büyük bir mücadeleyle karşı karşıya kalırlar. Bu nedenle onlara karşı duran güçlerin üstesinden gelmek için becerilerini geliştirmek, bilgi edinmek veya öğrenilmiş teknikleri uygulamak zorunda kalacaklardır.

BAŞARISIZ GELİŞİM

Tüm hikâyeler “sonsuz dek mutlu yaşadılar” şeklinde bitmez. Bazen kahraman başarısız olur ve hikâye trajediyle biter. Bu, karakterin içsel olarak büyümeye çalıştığı ancak gerekli dönüşümü tamamlayamadığı başarısız bir gelişimden kay-

naklanır. Korkusu çok büyüktür ve kahraman ya hiç değişmez ya da istenen sonuca ulaşacak kadar değişim göstermez. Çoğu zaman başarısız gelişimler, kahramanı başladığı konumdan daha kötü bir durumda bırakır çünkü kurtuluş çok yakındır, ancak o, duygusal kalkanını atacak ve kendini korkudan kurtaracak cesareten yoksundur. Bu, birçok anti-kahramanın izlediği yoldur.

İç değişimi içeren karakter gelişimi söz konusu olduğunda, duygusal travma özellikle önem kazanır. Bu tür akışlarda genellikle iki şeyden biri olur: Karakter hikâyeye bir şeyleri eksik başlar, içinde bir boşluk hisseder ve bu da onun daha fazla şey için özlem duymasına neden olur. Bu karşılanmamış ihtiyaçtır ve hikâyenin geri kalanı, karakterin onu dolduracak somut bir hedefe doğru, bu ihtiyacın peşinde koşmasıyla ilgili olur. Eşi onu terk edince kusursuz hayatı altüst olan karakterimiz Paul'u ele alalım. Hikâyesi, aşkı yeniden bulma ihtiyacını (*aşk ve aidiyet*), işte önemli bir mükâfat kazanma ihtiyacını (*saygınlık ve tanınma*) veya her ikisini içerebilir.

Diğer zamanlarda, karakter hikâyeye tatmin olmuş ve tamamlanmış hissederek ihtiyaçları tamamen bozulmadan başlar. Hemen büyük bir altüst oluş yaşanır ve ondan bir şeyler alınır. Hikâye daha sonra karakterin kaybettiğini geri kazanmasıyla ilgili hale gelir. Bu, yabancı bir ülkede tatil yapan bir ailenin başına gelebilir, onlar tatildayken orada iç savaş çıkar ve sığınak (*emniyet ve güvenlik*) bulmak için tehlikeli bir sınır geçişi riskine girmek zorunda kalırlar. Durum ne olursa olsun, bir değişim akışında, kahraman korkularının üstesinden gelene, geçmiş yaralarıyla yüzleşene ve yalanın gerçekte ne olduğunu görene kadar mücadele edecektir. Bakış açısındaki bu değişiklik ve kendine dair yenilenen inancı, güçlü bir konumdan ilerlemesi için gereken içsel büyümeye işaret eder ve onu hedefine ulaşma yoluna sokar.

Çoğu kurgu eserinde, hikâye anlatımı masasındaki akşam yemeğinde aynı dört misafir vardır:

- Derin bir özlem veya aciliyet duygusu yaratan karşılanmamış veya eksik bir ihtiyaç. (**İç Motivasyon**)
- Bu ihtiyacın karşılanmasını temsil eden somut bir hedef. (**Dış Motivasyon**)
- Karakterin misyonuna karşı çıkan insanlar veya güçler. (**Dış Çatışma**)
- Kişisel gelişimi engelleyen ve karakterin özdeğerini azaltan korkular, kusurlar, yaralar veya yanlış inançlar. (**İç Çatışma**)

Bu dört parça hikâye anlatımının özünü oluşturur. Birini alırsanız elinizde eksik ya da bir bütün olarak yürümeyen bir hikâye kalır. Olası bir istisna, statik akış içeren bir hikâyedir. Bu durumda iç motivasyon, belirli bir eksik ihtiyaçla açıkça bağlantılı değildir; iç çatışma, başarıyı engelleyen ve üstesinden gelinmesi gereken bir zayıflıktan oluşabilir. Yine de bu tür hikâyelerin özünde çözülmesi gereken bir sorun vardır ve kahraman onu çözmeye karardır.

Karakter akışının hareketli parçaları ile kahramanın içinde ortaya çıkan çekişmeyi anlamak yazarlar için genellikle zordur. (Bu unsurların görsel temsilini ve bir değişim akışında birlikte nasıl çalıştıklarını görmek için, Ek B'ye bakınız.) Bunu ele

almanın birçok farklı yolu vardır, ancak aşağıda bir karakterin işlev bozukluğu, sabote edilmiş saygı ve korkudan başlayıp büyüme zihniyetine, kendi değerine ve umuduna olan yenilenmiş inancına geçerken yapabileceği başarılı psikolojik yolculuğun bir örneği yer alıyor.

BIRAKMA YOLCULUĞU

Bir hikâyenin başlangıcında karakter, istenmeyen bir şeyden kaçınmak veya bir özlemi tatmin etmek (*iç motivasyon*) için peşinde olabileceği hedefine (*dış motivasyon*) ulaşmaya çalışır. Bu hedefe ulaşmak zordur veya belki de imkânsız görünür. Yolunda engeller ve karaktere karşı duran insanlar veya güçler (*dış çatışma*) olabilir, ancak karşılanmamış ihtiyaç onu hedefine doğru yönlendirmeye devam eder.

Hikâye ilerledikçe, yavaş yavaş onu engelleyen şeylere (*iç çatışma*), neden ve hangi sebepten korktuğuna (*yara ve yalan*) ve alışkanlıkları ile önyargılarının (*duygusal kalkan*) muhtemelen yardımcı olmadığına dair küçük içgörüler edinir. Kendini geliştirmeye giden bu küçük adımlarla öğrenip olgunlaşır, çevresine uyum sağlar ve özgüvenini artıran küçük başarılar elde eder. Ancak bu başarılar, yanlış pozitif unsurlara benzer olabilir, çünkü kendisine zarar veren korkuyu ve yanlış inançları tamamen reddetmemiştir. Hâlâ duygusal acıdan korkmakta ve zırlarının çoğu yerinde durmaktadır. Bir yandan da yalanı benimsemeye devam eder; amacını gerçekten hak edip etmediğinden şüphelenirken ihtiyatlı bir şekilde işlerin yoluna gireceğinden umutludur.

Bir çıkmaza girdiğinde veya önemli bir gerileme yaşadığında bir an gelecektir. Bu karanlık bir andır, dibe vurma anı. İleriye dönük olarak eskisi gibi kazanamayacağını görür – eğer başarı istiyorsa, konumunu dürüstçe incelemeli ve bazı içsel sorunlarına daha yakından bakmalıdır. Bu, duygusal acısıyla yüzleşmesi ve inandığı yalana meydan okuması gerektiği anlamına gelir.

Yaralayıcı olayın doğasına bağlı olarak, içgörü kazanmak acı verici olabilir ama bunun yapılması gerekir. Karakter sonunda iki şeyin farkına varmalıdır. İlk olarak, yarasını yeni bir ışıktaki görmeli; bunun onu geride tuttuğunu, mutlu olmasına ve doyuma ulaşmasına engel olduğunu kabul etmelidir. Sonra da kendini farklı bir şekilde, daha iyi bir gözle görmeli; daha iyi bir şeye layık olduğuna ve mutluluğu hak ettiğine inanmalıdır.

Bu öz farkındalık, kendisine olan bakış açısını değiştirecek ve değersizliğe dair güçsüzleştirici inançlarını (değerli ve değişime ulaşma yeteneğine sahip olduğuna dair) **güçlendirici inançlarla** değiştirmesine olanak sağlayacaktır. Bu yeni, dengeli bakış açısı onu her türlü suçlama, sorumluluk ve değersizlik duygularından kurtarır, yalanı yerle bir eder ve yerine geçiği koyar.

Yalanı reddetmek ve yaralayıcı olayı bir perspektife oturtmak, (gerekirse) kendini affetmesini, eylemlerine yön veren korkudan kurtulmasını sağlar. Aynı zamanda dünya ve nasıl işlediği hakkındaki yanlış kanılarını da değiştirir. Artık korkuya tutsak değildir; umudu vardır ve kararlılıkla aşılanmıştır. Tam, dengeli ve gerçek benliğini kucaklayarak –bu kişisel fedakârlıklar yapmak anlamına gelse bile– hedefe ulaşmak için gerekeni yapar.

Son kez Paul'e dönelim. Karısının onu reddetmesinden kendisinin sorumlu olmadığı gerçeğinin farkına varması, onu birçok katmanda özgürleştirir. Artık kendisini sevgi dolu bağlantıların samimiyetinden ve derinliğinden koruması gerektiğini hissetmemektedir. Her ilişkiyi reddedilme ve terk edilme korkusuyla etiketlenmenin haksızlık olduğunu kabul ederek, doğru partnerin getireceği mutluluğu hak ettiğine inanarak aşkı yeniden bulma olasılığına kendini açmaya karar verir.

Paul ayrıca artık kendisi ve çocukları arasındaki sevginin koşulsuz olduğunu ve her kaprislerine boyun eğmediğinde onları kaybetmekten korkmasına gerek olmadığını da görüyor. İş hayatı da değişti. Güdülerini ve eylemlerini yanlış yorumlamak yerine insanları daha dürüst bir şekilde görebiliyor. Sonuç olarak, ofisteki moral ve üretkenliği fırlamış durumda. Artık daha fazlasını yapabileceğine inanan Paul, yeni zorlukların üstesinden gelmek için gereken esnekliğe ulaşıyor; bu da kendisini tatmin olmuş ve gerçekleşmiş hissettiriyor.

Paul gibi, hikâyenizdeki karakter de bir yarayı ardında bırakabilse bile, bilinmeyen bir uçuruma adım atacağı için yine de korku hissedecektir. Ancak karakter kendine inandığı için ne yapması gerektiğini bilir ve önündeki zorlukları başına basar. Kendisi ile hedefi arasında duran zorluklara rağmen onu geride tutan olumsuz niteliklerden kurtularak veya yeni, olumlu özellikler benimseyerek ya da unutulmuş olanları bileyerek ilerlemeye hazırdır. Aslında yaralanma olayına benzer bir durumla karşılaşarak imtihan edilebilir. Bu, aynı korkuyu tetikleyecektir, ancak yeni keşfettiği gücü ve kendine olan inancı, onun hükmü altına girmek yerine onun üstesinden gelmesine olanak verir.

Kahramanınız değişim akışını başarıyla yönetip amacına ulaştığı sürece, geçmişin yaraları kaybolmaz. O acı hep sızlayacaktır. Aradaki fark şudur: Güçlendirici inançları benimseyen karakterin, daha önce yoksunluğunu tecrübe ettiği bir içsel güce sahip olması, onu incinmenin büyümesine izin vermekten alıkoyacaktır. Zorluklar karşısında ilerlerken, sağlıklı başa çıkma stratejileri uygulayacak, dengesini korumak ve bütünlüğe giden yolda kalmaya devam etmek için olumlu özelliklerden yararlanacaktır.

İYİLEŞMEYİ KOLAYLAŞTIRAN OLUMLU BAŞA ÇIKMA UYGULAMALARI

Gördüğünüz gibi, davranış değişmeden önce, bir karakter her şeyin farklı olmasını istemelidir. Duygusal iyileşme, bir karakter bakış açısını değiştirip kendi değerini görebildiğinde başlar. Benimsediği yalanı çürütme, onu güçsüzleştiren inançları reddetme ve kendini olduğu gibi kabul etme sürecini bu şekilde başlatır – (böylece kendini kabul etmeye ulaşacağı) devam eden bir çalışmadır bu.

Bu farkındalık seviyesi bir kez ortaya çıktığında arkasından hesap verebilirlik gelmelidir. Karakter, kötü alışkanlıkların, zayıf başa çıkma yöntemlerinin ve duygusal tepkiselliğin nasıl ıstıraba ve başarısızlığa yol açtığını anlamalıdır. Olumsuzdan olumlu uygulamalara geçiş bir gecede olmaz ve süreç bir karakterden diğerine değişiklik gösterir. Karakter gelişiminin iyileştirici kısmına geçmek için kendi kendini baltayan davranışları ve tutumları alt edebileceği yollardan bazıları şunlardır:

1. Adım: Sahiplenin ve Yeni Bir Gerçekliği Tasavvur Edin

Pozitif değişime yönelik kritik ilk adım, karakterin bugüne kadarki başa çıkma yöntemlerinin yarardan çok zarar getirdiğini kabul etme isteğini içerir. Bu şekilde sahiplenme davranışı, zihniyetinde bir değişime işaret ederek kendi içine bakma ve değişmesi gereken sağlıksız kalıpları nesnel olarak belirleme cesaretini tetikler. Hangi sorunları hedef alacağını bilmek, duygusal yükünü hafifletmeye yardımcı olur, böylece şu anda hissettiği acıdan yoksun bir gelecek hayal edebilir. Hayatın nasıl daha iyi olabileceğini gözünde canlandırmak, içindeki özlemi giderecek hedefe doğru bir rota çizmesine yardımcı olur. Olumsuz unsurların üzerinde durmak ya da geçmişteki aksiliklerle boğuşmak yerine, karakter şu soruyu yanıtlamalıdır: Bu gerçeği ortaya çıkarmak için ileriye yönelik farklı ne yapabilirim?

2. Adım: Küçük, Ulaşılabilir Hedefler Oluşturmak

Başarısızlık, acı bir hayal kırıklığına yol açabilir ve insanları tekrar denmekten alıkoyan şey genellikle korkudur. Karakter tamamen değişim yoluna girdiğinde, yeni keşfettiği farkındalık ve değişen bakış açısı, korkunun cazibesine direnmesine ve bunun yerine umut hissetmesine olanak tanır. Ancak bu yeni bakış açısının temeli sallantılıdır. Karakter, hayal kırıklığı ya da başarısızlıkla karşılaştığında tekrar o kötü yola dönmekten kaçınmak için onu daha büyük bir hedefe götüren daha küçük, ulaşılabilir hedefler belirlemelidir. Her zafer, özgüvenini artıracak, onu güçlendirecek ve küçük aksiliklerle karşılaşsa bile onların üstesinden gelebilecektir. Küçük başarılar zinciri, bu yeni, daha mutlu geleceğin ve onunla ilişkili hedeflerin mümkün olduğu inancını güçlendirmeye yardımcı olacaktır.

3. Adım: İyi Alışkanlıklar Edinmek

Karakterinizin duygusal durumuna ve kalkan katmanlarına bağlı olarak, terk edilmesi gereken birçok kötü alışkanlık olabilir. Yeni bir eylem planına kendini adanmanın büyük bir kısmı, bu sorunlu alanları tanımak ve kötü alışkanlıkları iyi olanlarla değiştirmek için aktif bir seçim yapmaktır. Karakterinizin sağlığına daha fazla dikkat ettiğini (düzgün beslenerek, daha fazla uyuyarak, hijyenini iyileştirerek ve egzersiz yaparak) göstermek, okuyucuların onun aktif olarak gelişmeye çalıştığını anlamalarını sağlayacaktır. Bir karakter, sevdiklerine daha fazla yer açmak için toksik arkadaşlardan ve etkilerden de uzaklaşabilir. Başka bir olumlu değişiklik, bir gruba katılmak, doğayla bağlantı kurmak, okumak, günlük tutmak veya yaratıcı bir çıkış peşinde koşmak olabilir.

Eğitim ve diğer kişisel gelişim arayışları da karakterin zihninde bir değişimin gerçekleştiğine dair iyi işaretlerdir.

4. Adım: Duygusal Bir Paraşüt Hazırlamak

Karakterinizin yeni ortaya çıkan tavrına ve daha iyi sonuçlar elde etme kararlılığına rağmen aksilikler olabilir. Bunlara hazır değilse, inkâr veya kaçınma gibi duygusal tuzaklara kolaylıkla düşebilir. Yalnızca geçici bir gelişme göstermeyi dü-

şünmüyorsanız, çok fazla içmek, karakterin suçlama oyunu oynamak veya duygusal açıdan tepkisel olmak gibi geçmişteki olumsuz başa çıkma stratejilerine geri dönmesini istemezsiniz. Ve hikâyeniz başarısız bir akış gerektirmedikçe, karakter bozguna bir tavır sergileyemez ve pes edemez. Karakteriniz bir hayal kırıklığı yaşadığında ise bakış açısı kazanmak için duygusal bir mesafe yarattığını göstermek için aşağıdaki **başarısızlık sonrası hayatta kalma** tekniklerinden birini kullanın:

Sürekli Düşüşü Tanımlayın. Kalıpları kırmak zordur, bu nedenle hayal kırıklığı yaşandığında karakterinizin özgüveni ve özdeğeri muhtemelen etkilenir. Bu, bir anda onun duygularını karanlık bir yere sürükleyecek umutsuz bir girdaba dönüşebilir. Karakteriniz, olumsuzluk treni çok ileri gitmeden neler olduğunu fark ederse kontrolü geri almak için aktif bir karar verebilir.

Olumluya Odaklanın. Karakterinizin yalnızca bir durumda neyin yanlış gittiğine odaklanması yerine, ona neyin doğru gittiğini nasıl arayacağını da gösterin. Küçük başarılar, bir bakış açısı sunarak benimsenebilir ve kutlanabilir. Ayrıca bir aksilik ne kadar korkunç olursa olsun, asla en kötüsü değildir. İşlerin daha kötü olabileceğini fark edebilen bir karakter, hayal kırıklığı ortaya çıktığında dengede kalabilir.

Bir Mola İsteyin. Karakter yürüyüşe çıkabilir, bir arkadaşıyla veya sevdiği biriyle vakit geçirebilir, müzik dinleyebilir, meditasyon yapabilir ya da stres atmasına ve bakış açısını değiştirmesine yardımcı olacak bir hobi edinebilir. Bu stratejiyi seçerseniz, hikâyenin ileriye doğru ivmesini engellemediğinden emin olun. İlerleme hızı her zaman dikkatlice düşünülmeli, her sahne hikâyenin ilerlemesine katkıda bulunmalıdır.

Hayırsever olun. Karakteriniz olanlar hakkında karamsarsa ve eski alışkanlıklara dönme riski varsa, ona başka biri için güzel bir şey yapması için bir fırsat verin. Örneğin tamir meraklısı komşusu için merdiven tutmak, küçük erkek kardeşine ev ödevlerinde yardım etmek veya birini arabasıyla gideceği yere bırakmak gibi. Başkalarına yardım etmek ya da iyi bir davranışta bulunmak, karakteri yeniden olumlu bir zihin çerçevesine sokmak için gereken zihinsel desteği sağlayabilir.

Güvenin. Bazen karakterinizin sadece dinleyen bir kulağa veya destekleyici bir omuza ihtiyacı vardır. Kapanmak yerine elini uzatması, hayal kırıklığı veya başarısızlıkla sağlıklı bir şekilde başa çıktığını göstermenin başka bir yoludur. Biriyle bir konu hakkında konuşmak, sorunu çözme bile stresi kendi kendine azaltır, çünkü yük paylaşılmıştır ve karakter artık bu yükü tek başına taşımamaktadır.

Mizahı Benimseyin. Sıkıntı ve mücadele ile başa çıkmanın bir başka yöntemi de mizah anlayışını korumaktır. Bir durum hakkında şaka yapmak veya kişinin rolünü hafife almak, karakterin hayal kırıklığını biraz dağıtabilir ve hikâyenin oyuncu kadrosunun diğer üyeleriyle dostluğu teşvik edebilir.

5. Adım: Bir Eylem Planı Yapın (Ve Ona Bağlı Kalın)

Genel hedefe ulaşabilmek için karakterin kendisini en iyi şekilde konumlandırabilecek şekilde belirli adımları atması veya aşamalar arasında yolunu bulması gerekecektir. Ne yapılması gerektiğini belirlemesini, potansiyel sorunları ve bunları

aşmanın yollarını tahmin etmesini ve ardından işler zorlaştığında bile planından ayrılmamasını sağlayın. Bu taahhüt, hedefin sağlam bir şekilde gözünün önünde olduğunu gösterecektir. Ayrıca amacına ulaşmak için gerekli her türlü fedakârlığı yapma becerisini de sağlayacaktır.

KÖTÜ ADAMIN YOLCULUĞU

Daha önce de belirttiğimiz gibi, kırıklıktan bütünlüğe olan bu yolculuk, gerçek hayattaki insanlar arasında oldukça yaygındır ve hikâyenizdeki herhangi bir karaktere uygulanabilir. Ancak sürecin özellikle önemli olduğu bir oyuncu var.

Kahraman için birincil muhalefet kaynağı olarak, kötü adam (hikâyenizde varsa) çok önemli bir rol oynar. Çatışmanın ana kaynağıdır ve kahramanın başarısını elde etmeyi çok daha zorlaştırır. Ne yazık ki, karakter akışı söz konusu olduğunda, kötü adamlar kısa çözümler çekme eğilimindedir. Hikâyeye başlama biçimleriyle bitirileri, genellikle çok az değişikliğe uğrar ya da hiç değişmez. Arka plan bilgileri yetersiz olabilir veya hiç olmayabilir; eylemleri için net bir açıklama olmadan, okuyucular yanlışlıkla kötü adamın kötülük uğruna sadece kötü olduğuna inanmaya yönlendirilir.

Küçük arka plan ayrıntılarını ifşa etmek bazen gerçekten kâbus gibi bir kötü adamla sonuçlanabilir de (Dolores Umbridge'i hatırlayan var mı?), en çekici ve büyüleyici düşmanın genellikle eşit derecede zorlayıcı ve büyüleyici bir geçmişi vardır. Bu nedenle, hikâyenizde büyük ölçekli bir kötü adam yer alıyorsa, yazar olarak bu biçimlendirici arka plan anlarını ortaya çıkarmak önemlidir, böylece bu bilgiyi sayısız yolla aktarabilirsiniz. Bu ayrıntıları doğrudan ifşa etmek yerine davranış ve eylem yoluyla yalnızca ima etmeyi seçerseniz bile, bunları bilmek, benzersiz ve özgün bir düşman yaratmanızı sağlayacaktır.

Görünür olmasa bile, kötü adamın karakter eğrisinin kahramanıyla aynı şablonu izleyeceğini unutmamak önemlidir: Yaralanma, duygusal zırhın oluşumuna sebep olan irrasyonel bir korkuyu meydana getirir. Bu da karşılanmamış bir ihtiyaçla sonuçlanır ve onu karşılanmamış halde bırakır. Bununla birlikte, süreç kötü adamlar için birkaç kritik yönden farklılık gösterir.

Karşılanmamış İhtiyaçlarla Yaşama

İlk büyük fark, kahramanın sonunda karşılanmamış ihtiyacı olmadan yaşamak istemediği kritik bir noktaya gelmesine rağmen, kötü adamın her zaman bu noktaya gelmemesidir. Peki bunun sebebi nedir?

Yaygın bir olasılık, düşmanın bir keresinde yaralayıcı deneyimiyle yüzleşme girişiminde bulunması, bu girişimin başarısız olması ve ilk hissettiği acıyı pekiştirmesidir. Sonuç olarak, sertleşmiştir ve tekrar bu tür bir incinmenin riskini almak istemeyecektir.

Başka bir olasılık da kötü adamın dayanılmaz travmasıyla asla başa çıkmaya çalışmamış olmasıdır; bir ihtiyacın eksik olduğunu fark edebilir, ancak onun için

bu olmadan yaşamak, geçmiş acılarıyla yüzleşmekten veya onu yeniden yaşama riskine girmekten daha iyidir. Bu yüzden, acıyı geçici olarak hafifleten her şeyin peşinden koşarak kemiren boşluğu boğar. Bu, duygularını reddetmesiyle sonuçlanabilir, böylece kendisi veya başkası için hiçbir şey hissetmez, bu da intikam almasına (Howard Payne, *Speed*) veya pişmanlık duymadan gerçekten korkunç şeyler yapmasına (Jigsaw, *Saw* serisi) olanak tanır.

Son bir olasılık, kötü adamın işlevsiz davranışının, vazgeçmeyi istemeyeceği bir kişisel tatmin vermesidir. Ahlaksızlıklar nihayetinde yıkıcıdır, ancak temel düzeyde zevklidir; inkâr eden veya zihinsel olarak dengesiz biri için bu faaliyetler, daha iyi bir hayata yönelik ömür boyu sürecek değişiklikler lehine onları feda etmeyi zorlaştıran motive edici unsur görevi görebilir.

Kendini Suçlama

Daha önce bahsettiğimiz gibi kendini suçlama, karakter hiçbir şekilde hatalı olmasa bile, yaralayıcı olayların çoğunun doğal bir sonucudur. Kendini suçlama meselesiyle mücadele süreci, iyileşme yolculuğunun bir parçasıdır. Aynı zamanda birçok kahramanı kötü adamlara dönüştüren potadır.

Travmanın ardından bazı karakterler ya suçluluk duygusuyla mücadele etmezler ya da bunu dışa vururlar. Mazereti olsun ya da olmasın, yaşananlar için başkasını suçlarlar; bu bir birey, kuruluş ya da mevcut sistem olabilir. Amaçları, ne pahasına olursa olsun sorumlu taraftan intikam almaktır.

Bazen de birçok kötü adam başlangıçta geçmişleriyle yüzleşmeye çalışan iyi adamlardır, ancak koşulları asla gerçekçi bir gözle göremezler; kendilerini affedemez veya suçlu olmadıklarını kabul edemezler. Onları kendi içinde birbirine bağlayan yalanı yok edemeyerek kendinden nefret etme, benmerkezcilik ve karanlığın daha da derinlerine düşerler. Ahlakları, kendilerine ilişkin bu görüşe uyum sağlamak için değişir ve sonunda ihtiyaçlarını karşılamayan bir motivasyon peşinde koşarlar.

Yanlış Motivasyonun Peşinden Koşmak

Karşılanmamış ihtiyacın karşılanması, karakterin hikâye hedefinin merkezinde yer alır; karakter bu dış motivasyona ulaşmanın boşluğu dolduracağına inanmaktadır, bu yüzden onun peşinden gitmeyi seçmiştir. Kurmacada hem kahramanların hem de düşmanların başlangıçta yanlış bir hedef peşinde koştuğu durumlar görürüz, ancak yolları farklıdır, çünkü kahramanlar hatalarını fark ederek yollarını düzeltirken kötü adamlar bunu yapmaz.

İki karakter aynı yıkıcı duruma maruz kalabilir; örneğin, çocuklarından biri şoförün vurup kaçtığı bir araba kazasında ölür. Her iki karakter de aynı emniyet ve güvenlik ihtiyacına sahip olsalar da nihayetinde karakterin kişiliğine, destek sistemine, zihinsel durumuna ve bir dizi başka faktöre bağlı olarak, bu ihtiyacı farklı şekillerde doldurma yoluna gidebilirler. Bir karakter, kolluk kuvvetlerinde bir kariyer peşinde koşabilir, alkollü araç kullanma suçlarıyla ilgili yasayı değiştirmeye çalışabilir veya alkoliklerin tedavi görmesini kolaylaştırmak için bir rehabilitasyon

merkezi açabilir. Bunun gibi hedefler, doğası gereği olumlu arayışlardır ve güvenlik arayan bir kahraman için mantıklıdır.

Başka bir karakter ise tamamen farklı bir yöne gidebilir: Örneğin çocuğunun katilini takip edip sonunda öldürebilir ya da seri kundakçılığa başlayıp kasabada-ki barları yakabilir. Sorumlu kişi veya kurumları mahallesinden silmenin dünyayı daha güvenli hale getireceğini düşünür. Ancak karakter kederin üstesinden gelmeyi reddettiği ve bunun yerine korkunun davranışını belirlemesine izin verdiği için bu hedefler nihayetinde tatmin edici değildir ve onu çaresizce bir huzur bulma çabasıyla daha büyük suçlar işlemeye yönlendirir.

Karakterin hikâye hedefine ulaşmak için attığı adımlar, kişisel ahlak kurallarına bağlıdır çünkü yapmaya istekli olduğu belirli şeyler vardır. Bu genellikle kahramanlar ve kötüler arasındaki en büyük farktır; kahraman, ahlakına gerçekten meydan okuyan bir şey olduğunda hemen dururken, kötü adam saldırmaya devam eder. Geçmeyeceği çizgi, eğer varsa, kahramanunkinden çok daha ileridedir ve istediğini elde etmek için düşünülemez şeyler yapmasına olanak tanır. Ve ahlaki merkezinden ne kadar uzaklaşırsa, geri dönüş yolunu bulması o kadar zorlaşır, bu da onun asla gerçekten tatmin olmayacağını ve sıkışıp kalacağını neredeyse garanti eder.

Karakter Akışlarının Durumu

Kahraman ve kötü adam arasındaki bir diğer büyük fark, antagonistin karakter akışının genelde hikâye boyunca ortaya çıkmamasıdır. Hikâyeniz başladığında, kötü adam sıklıkla geçmişini incelemeyi veya geçmişine ilgilenmez. Bu konuda hiçbir şey yapmaya niyeti olmadan yarasını görmezden geliyor veya inkâr ediyor olabilir. Bazı kötüler aslında geçmişlerini kabullenir; yaralarının onları daha güçlü, daha yetenekli bireyler haline getirdiği görüşüne kapılırlar ve kendilerine şimdi oldukları kişiyi, eskiden oldukları zayıf ve savunmasız insanlara tercih ettiklerini söylerler.

Diğer durumlarda, kötü adam bir noktada yaralayıcı bir olayın üstesinden gelmeye çalışmış ancak başarısız olmuştur. Bu karakter artık daha iyi bir insan olmak için geçmişinin acılarını çözüme kavuşturmakla ilgilenmez; yaralı, son derece tatminsiz bir birey olarak yoluna devam eder – yine de onu bir şekilde tatmin edeceğini düşündüğü hedeflerin peşinde koşar.

Kurtuluş Yakını

Yukarıdaki durumların istisnaları, ana hikâyede kötü karakterin akışı öne çıktığında yaşanır. Çoğunlukla, bu bir kefaret hikâyesinde olur. Protagonist kendi dönüşümünü yaşarken, antagonistin yörüngesini incelemesine ve yolunu yeniden gözden geçirmesine neden olan bir olay meydana gelir ve bu da onun akışına geri dönmesini sağlar. Bu katalizör hangi formu alırsa alsın, fikirlerin değişmesine yol açacak derin ve beklenmedik duyguları tetikleyecektir. Kötü adam, uzun süredir bastırılan ihtiyacın sonunda karşılanabileceği veya kurtuluşun mümkün olduğu bir gelecek görür. Başka bir seçenek de gözlerinin kendisinden daha büyük bir davaya açılması ve kişisel arzuların feda edilmesini mazur göstermesidir. Kötü adam ya ışı-ğa geri döner ya da iblislerini yenmeyi başaramaz.

Kurtuluşu seçen bir kötü adam için, süreç genellikle yoğunlaşır ve bir anahtarın çevrilmesi gibi, hikâyenin son sayfalarında karanlıktan uzaklaşır. Bu tür bir tersine çevirme genellikle kendini feda etmeyi gerektirir ve kötü adamın kendi ölümüyle sonuçlanabilir.

Hikâyenin onlar için nasıl bittiğinden bağımsız olarak, Darth Vader (*Star Wars*) ve Benjamin Linus (*LOST*) gibi karakterler, karakter akışı yoluyla iyileşmenin kahraman için olduğu kadar kötü adam için de bir olasılık olduğunu kanıtlıyor.

Kötü adamlar da herkes gibi geçmişlerinin ürünleridir. Genetik ve anomalilerin de katkısı vardır, ancak dengesiz bireylerin ezici çoğunluğu, maruz kaldıkları olumsuz insanlar ve olaylar nedeniyle bu şekildedir. Bu nedenle, siz yazarlar için, kötü adamınızın geçmişini anlamak ve hikâyeye dahil olmasa bile, akışını göz önünde bulundurmak çok önemlidir. Onu neyin yönlendirdiğini ve özellikle belli bir hedefi neden seçtiğini bilmek, güvenilir bir kötü adam portresi oluşturmaya yardımcı olur. Yine, bu arka plan ayrıntılarının çoğu okuyucularla paylaşılmayacak, ancak ne kadar çok şey bilerseniz, onları o kadar iyi yazabileceksiniz, böylece eylemleri kınanabilir olsa da doğru görünecektir.

KARAKTERİNİZİN YARASI HAKKINDA BEYİN FIRTINASI YAPMAK

Yaralar istilacı olduğundan ve en güçlü karakterin temelini bile sarstığından doğru olanı seçmek ufak (veya kolay) bir iş değildir. Bazı yazarlar yazarken bir kahramanın korkularının ve yaralarının ortaya çıkmasına izin vermeyi tercih ederken arka planını araştırmak için ayrılacak biraz zaman re-vizyona harcanacak sayısız saatten kurtarabilir sizi.

Birçok yazar, kaçınılması gerektiğini söyleyen genele yayılmış tavsiyeler nedeniyle *karacterin arka plan hikâyesi* ifadesinden korkar. Bu talihsiz ifadeler, farklı arka plan hikâyelerini kapsamakta başarısız oluyor. Burada tartışılan tür –karakter beyin fırtınası– yazının en hayati kısımlarından biridir. Yazdığınız tür ne olursa olsun, karakterler net motivasyonlarla çok yönlü ve özgün bir şekilde karşımıza çıkmalıdır. Yaptıkları, söyledikleri ve karar verdikleri her şey; korku, karşılanmamış bir ihtiyaç veya başka bir katalizör olsun, onları yönlendiren şeylerden kaynaklanmalıdır. Karakterinizin ne istediği (*dış motivasyon*) ve neden istediği (*iç motivasyon*) geçmişine dayanacaktır.

Karakteriniz size kendisini tamamen şekillenmiş ve sunulmaya hazır olarak tanıtmadığı sürece, yaşadığı duygusal travmayı ortaya çıkarmak için onun karanlık bölgelerinde dolaşmanız gerekecek. Beyin fırtınası yaparken her incitici durumu didik didik etmek yerine, hassas noktalara ve bir temayı takip eden olaylar örüntüsüne bakın. Örneğin, bir karakterin geçmişinde kardeş rekabeti, en iyi olma ihtiyacıyla ilgili izler varsa ve başarı, ebeveyn tarafından kabul görmekle karıştırılmışsa bu onun ilk yıllarında koşullu sevgiyi içeren bir yaraya işaret edebilir.

Tüm karakterlerin aynı miktarda arka plan hikâyesi araştırmasına ihtiyacı yoktur; kim olduklarına ve oynadıkları role bağlı olarak, onları doğru bir şekilde yazmak için ne kadının gerekli olduğuna karar vermeniz gerekiyor. Karakterin arka plan hikâyesi üzerine beyin fırtınası yapmaya gelince, onu aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli yollarla ulaşılabilen bir ada olarak düşünün.

GEÇMİŞTEKİ ETKİLEYİCİ UNSURLAR

Ne yazık ki bize en yakın olanların en çok acı çektirebilecek konumda oldukları doğrudur. Bu şekilde, karakterlerimizin hikâyesinin başlamasından önce etkileşime girdiği insanlar genellikle yaşadığı yaralayıcı olaylara bağlanır. Bakım verenler, kötü muamelelerinin derin korkular doğurması, irrasyonel inançlar veya önyargılar üretmesi, istismar mirası yaratması, hatta kasıtsız ebeveyn başarısızlıklarının nesiller boyunca geçmesine neden olmasıyla listenin başında yer alır.

Örneğin, dört yaşındaki kardeşinin boğulmasını ve ölmesini çaresizce izleyen bir kız düşünün. Buna karşılık, kontrolcü bir anne olabilir, korkusu onu güvende tutmak için her an kendi çocuğunun üzerinde durmasına neden olmuştur. Çocuğunun arkadaşlarını seçebilir ve kararlarının çoğunu onun yerine verebilir çünkü neyin en iyi olduğunu kendisinin bildiğine inanır. Buna bağlı olarak sıkı bir şekilde izlenen bu ortamda büyüyen oğlu, muhtemelen daha düşük benlik saygısına sahip olacaktır çünkü karar alma becerisine güvenmemektedir. Bu genç adamı ana karakter olarak hikâyenize yerleştirdiğinizde bağımsız olmak için mücadele veren, başkalarının ne düşündüğünü takıntı haline getiren, eleştiriye aşırı duyarlı olan ve başarısız olacağını düşündüğü için sorumluluktan kaçınan bir kahramanınız olur.

Acı verme kapasitesi sadece ebeveynlere, bakıcılara, hatta genel olarak aileye mahsus değildir. Karakterinizde olumsuz bir iz bırakan, belki büyümesini sınırlayan, özdeğerini sabote eden, küçük düşüren veya özgüvenini baltalayan insanları düşünün. Akıl hocaları, eski sevgililer, eski arkadaşlar ve güçlü konumdaki insanlar ona olumsuz hayat dersleri vermiş veya kötü rol model olmuş, bu da bir yaraya yol açmış olabilir. Muhtemel etkileyiciler hakkında fikir edinmek için şu sorunun cevabını arayın: Karakteriniz geçmişinden kiminle bir daha asla karşılaşmak istemez ve neden?

TATSIZ HATIRALAR

Yaralar, belirli bir zor zaman, unutulamayacak bir olay veya karakterinizin tamamen silmek istediği bir an gibi olumsuz geçmiş deneyimlerinin içinde saklanır. Onu yaşadığı zor durumlar hakkında sorgulamaktan korkmayın. Her insanın geçmiş hatalar, başarısızlıklar, hayal kırıklıkları, aşağılık duyguları ve korku ile doludur, bu yüzden bu acı verici anları öğrenmek için elinizden gelenin en iyisini yapın.

KİŞİLİK KUSURLARI

Bazı yazarlar, bir karakter için beyin fırtınası yaparken kişiliğin ortaya çıkan ilk şey olduğunu keşfederler. Belki de inanılmaz bir mizah anlayışı vardır, öğrenmeyi sever ve tanışabileceğiniz en materyalist olmayan kişidir. Ancak bu niteliklerin yanı sıra bir an her şey yolundayken bir sonraki an tamamen olumsuz bir ruh haline bürünebilen inanılmaz derecede değişken mizaçlı, geçerli hiçbir neden yokken gücenebilen biri de olabilir. Bu kusurun arkasındaki *nedeni* ortaya çıkarmak için biraz derine dalın. Bu tepkiselliğe ve aşırı duyarlılığa sebep olan şey nedir? Neden gerçekte var olmayan düşmanları görme konusunda bu kadar aceleci? Bu ani tepkiye yol açan durumları belirlemek, karakterin hissetmek istemediği duyguları tespit etmenize yardımcı olacak, bu da duygusal zırhının nedeni olabilecek yaralar üzerine beyin fırtınası yapmanıza yardım edecektir. Bu aynı zamanda bir karakterin ölümcül kusurunu, duygusal kalkanındaki onu her şeyden çok geride tutan temel unsuru –hedefine ulaşma şansına sahip olmak için üstesinden gelmesi gereken sorunlu bir yönü– belirlemek için yararlı bir egzersiz olabilir.

KORKULAR

Korku, çoğu insanın nefret ettiği veya en azından deneyimlemek istemediği bir şeydir, çünkü bizi istediğimiz şey için daha çok çabalamaya itebilirken aynı zamanda bir dizi rahatsız edici duyguyu da beraberinde getirir. Elbette karakterinizin yüzleşmesi gereken, onu tanımlayan yaranın merkezinde derin bir korku olacaktır, ancak diğer korkular ve endişeler de yaralayıcı bir olayın işaretleri olabilir. Karakter beyin fırtınası sürecinde kahramanınızın sudan korktuğunu fark ettiniz diyelim; bunun nedeni nedir? Kaldırımda bir yabancıyla her karşılaştığında geriliyorsa veya kız kardeşi aradığında nabızı hızlanıyorsa daha fazla bilgi için bunun nedenini inceleyin. Korkular kendiliğinden ortaya çıkmaz, bu yüzden altında yatan sebepleri araştırın.

KARŞILANMAMIŞ İHTİYAÇLAR

Maslow'un piramidine hızlı bir şekilde geri dönmek, karakterinizin hayatında neyin eksik olduğunu ortaya çıkarabilir, bu da duygusal bir yara için bir işaret olabilir. Hangi ihtiyacın karşılanmadığını biliyorsanız, bunun neden olduğunu düşünün. Başka bir ihtiyaç için mi kurban ediliyor, yoksa sadece yok mu? Karakter bir ihtiyaçtan kaçınıyorsa (*aşk* ve *aidiyet* gibi), kendini onsuz daha iyi durumda olduğuna ikna etmesinin bir nedeni vardır.

Karakterinizi tanımaya başlıyorsanız ve hemen eksik bir ihtiyaç görmüyorsanız, kendinize memnuniyetsizlik hissetmesine neyin neden olabileceğini sorun. Hayatının sevmediği, kaçındığı ve hatta korktuğu bir yönü var mı? Muhtemelen bunun temelinde karşılanmamış bir ihtiyaç vardır, bu da sizi taşıyor olabileceği yaranın türüne yönlendirmeye yardım edebilir. Bir karakterin eksik ihtiyacını ortaya çıkarırken önce dış motivasyonu tanımlamak da yararlı olabilir. Açıkça neyin peşinden koştuğunu biliyorsanız, *neden* onun peşinde koştuğunu anlayabilirsiniz, bu da tamamlamaya çalıştığı eksikliğe işaret edecektir.

SIRLAR

Deneyimin bize öğrettiği bir şey, herkesin sır sakladığıdır. Bizi mahcup eden, utanç ve suçluluğa neden olan veya bizi açıkta ve savunmasız hissettiren şeyleri gizlemek kökleşmiş huydur. Genellikle bir karakterin sırrı yarasını maskeler, bu yüzden kendinize karakterinizin ne sakladığını sorun. Hangi bilgileri sıkı sıkı koruyor ve başkalarının asla keşfetmesini istemiyor? Bu büyük olasılıkla geçmişte gömülü tutmak istediği bir duygusal travma parçasına bağlıdır.

GÜVENSİZLİKLER

Kendinden şüphe duymak, bir dereceye kadar herkes için bir sorundur. Beklenen kriterlere uygun olmama konusunda endişelenmek, başkalarını etkileyen bir hata yapmak ve sevdiklerimizi hayal kırıklığına uğratmak kendimize verdiğimiz değeri yiyip bitirebilir. Karakteriniz uyum sağlama ve kabul edilme konusunda güvensizse bunun nedeni nedir? Hangi durumlarda karar vermekten veya risk almaktan çekiniyor? Şüpheleri ve endişeleri hakkında düşünmek, olumsuz deneyimler ve

onun bu şekilde hissetmesine neden olan kişiler hakkında beyin fırtınası yapmak için bir başlangıç noktası olacaktır.

ÖNYARGILAR VEYA BIKKIN BİR BAKIŞ

En iyimser ve açık fikirli insan bile her zaman hoşgörü ve sabır gösteremez. Büyük olasılıkla, birkaç yerleşik önyargıya sahiptir. Bazı karakterlerin geçmiş deneyimlerine ve gözlemlerine dayanan bir sürü önyargısı ve olumsuz inancı vardır. Karakterinizin ne tür çarpık bakış açılarına sahip olabileceğini, sabır gösteremediği insan türlerini ve onun kendini soyutlamasına neden olan durumları düşünün. Her etkinin bir nedeni vardır, bu yüzden bu izleri takip edin ve bu karanlık bakış açısının oluşmasını teşvik eden olumsuz deneyimi bulun.

AŞIRI TELAFİ

Arka plan hikâyesinin acı verici unsurlarını ortaya çıkarmanın bir başka yolu, karakterinizin aşırı telafi etme yolları aramasıdır. Belirli bir kişiyi memnun etmek için çok çalışıyor mu, ilişkiye karşısındakinden daha fazla zaman ve enerji harcıyor mu? Birisi için mazeretler üretiyor mu, kötü davranışları göz ardı ediyor mu yoksa sorunlarını sürekli çözerek ve savaşılarak onları “kurtarıyor” mu? Aşırı telafi, cömert olmak için geriye düşmek, uyum sağlamak için fazladan çalışmak veya önemli birinin onayını kazanmak için her şeyi yapmak gibi farklı şekillerde de karşımıza çıkabilir. Karakteriniz aşırı telafi edici davranışlar sergilerse, kendini suçlamanın veya korkunun eylemlerinin merkezinde olup olmadığını görmek için bunun nedenini arayın.

İŞLEV BOZUKLUĞU

Hiç kimsenin, dolayısıyla karakterlerimizden hiçbirinin mükemmel bir hayatı yoktur ve işlev bozukluğuna sahip duygusal kalkanları sayesinde, genellikle kendi sorunlarının kaynağıdır. Karakterinizin hayatındaki sürtüşme alanlarını düşünün. Parayla arası kötü mü? İşyerinde başını belaya sokan, otoriteyle ilgili sorunları mı var? Çok mu içiyor? Neden yaptığını anlamadan önemsiz şeyler hakkında yalan mı söylüyor? Olumsuz davranışlar ve sürtüşme noktaları rastgele bir kozmik maddenin sonucu değildir; karakterle başlar ve yine onunla biter. Kendi yoluna nasıl çıktığına bakın ve bu diziyi, onun yansıtmacı tepkilerini veya olumsuz başa çıkma mekanizmalarını yaratan geçmişteki bir ana kadar takip edin.

YARA KATEGORİLERİNİ KEŞFETME

İnsan deneyimine dair üzücü bir gerçek, insanların birbirlerine ve kendilerine duygusal acı vermeleri için açıkça görünen sayısız yolun olmasıdır. Bu kitapta profilini çizdiğimiz yaralar hiçbir surette detaylı değildir ve bir karakterin arka plan hikâyesine uyacak şekilde sonsuz varyasyonlarda ortaya çıkabilir. Evrensel olarak acı verici temalar kategorilerine ayrılmıştır, bu nedenle karakteriniz için belirli bir yara seçmekte zorlanıyorsanız psikolojik hasarın ortak alanlarını anlamanıza yardımcı olabilirler.

Engeller ve Şekil Bozuklukları

Bu tür bir yara, karakterin algılanan toplumsal normun dışındaki, onu dezavantajlı hale getirdiğine inandığı bir durumu merkezine alır. Fiziksel, bilişsel veya her ikisinin bir karışımı olabilir; bir kazadan, doğum kusurundan, bir rahatsızlık veya hastalıktan ya da bir şiddet eyleminden kaynaklanabilir. Bu tür bir yaraya sahip bir karakter genellikle “daha az” veya farklı hisseder ve özellikle de engellilik en başından beri var olan bir durum değilse, özdeğerini sorgular.

Bu yaranın etkisi, karakterin hikâyede karşılaştığı bireysel sıkıntılara, gerçekleştğinde kaç yaşında olduğuna ve şekil bozukluğunun veya sakatlığın ciddiyetine bağlı olacaktır. Bu tür yaraları olan birçok insan utanç duygusu hisseder ve bozukluklarının derecesini gizlemeye çalışır. Etiketlenmekten, alay edilmekten ve reddedilmekten korkarlar; her zaman kendi özel zorluklarına uyum sağlamayan bir dünyada işlev görme ihtiyacının neden olduğu fazladan yükleri vardır.

Adaletsizlik ve Zorluklar

Bu duygusal travmalar, eşitsizliklere ve farklılıklara ışık tutarak karakterin hedef alındığını hissetmesini sağlar. Bu, özdeğerini etkiler ve başkalarının yaşamadığı şekillerde acı çektiği için insanlığın ahlaki dokusunu sorgulamasına neden olur, dini inancına meydan okuyabilir (eğer varsa) ve bazı durumlarda başkalarıyla empati kurma yeteneğine zarar verebilir. Bu yaralar genellikle kendini suçlamaktan ziyade hayal kırıklığına ve acıya sebep olur, çünkü hata başkalarına aittir ve bireyin kontrolünün ötesindedir.

Karakterin sevdikleri bu yara nedeniyle ikincil hasara maruz kalırsa veya adaletsizlik ya da zorluk uzun vadeli bir duruma dönüşürse, sıkıntı artacak ve yeri daha hızlı doldurulması gereken karşılanmamış bir ihtiyaç yaratacaktır. Dengesizlik doğal bir durum olmadığından karakter durumu düzeltmek için bir şeyler yapmaya yönlendirilecektir – sadece bir ihtiyacı diğerine feda etmek için olsa bile.

Başarısızlıklar ve Hatalar

Kişisel bir başarısızlığı içeren yaralarla sık karşılaşılır ve çoğu karakter kendisinin en acımasız eleştirmeni olduğu için bu yaralar genellikle derinden içselleştirilir. Benlik saygısı bu durumdan etkilenir, çünkü bu yaralar hızla “Bir hata yaptım”dan “Ben bir hatayım”a dönüşebilir ve karakterin eksik ya da kusurlu hissetmesine neden olabilir. Dolayısıyla cezalandırılmayı hak ettiği inancını doğurabilir. Bunun sonucunda karakter çeşitli şekillerde kendini kınayabilir, temel ihtiyaçları etkilenebilir ve karakterin mutluluğu bulması, tatmine ulaşması engellenebilir.

Bu arka plan hikâyesi yarasının önemi, hatanın türüne, ne kadar kişisel olduğuna ve kimi etkilediğine bağlıdır. Karakter, korkudan gelecekteki sorumluluklardan uzak durabilir veya olanları telafi etmeye çalışmak için mükemmeliyetçi eğilimlerle aşırı telafi etme yöntemini benimseyebilir. Çoğu zaman, özellikle başkalarının bedelini ödeyebileceği durumlarda, onu tekrar başarısızlık riskini almaya itmek için güçlü bir katalizöre ihtiyaç vardır.

Yanlış Kişilere Güvenme ve İhanetler

Bunlar, karaktere en yakın kişilerin onun sevgisini ve kırgınlığını istismar etmesinden kaynaklanır. Güvene dayalı yaraları aşmak özellikle zor olabilir çünkü karakter artık insanlar hakkındaki sezgilerine güvenemez ve yargısının kusurlu olduğuna inanır. Anaç bakıcılar olarak doğuştan gelen bağıllık duygusu nedeniyle, kadınlar bu yaralardan erkeklerden daha derinden etkilenebilir.

Bu tür bir travma genellikle karakterin gerçek veya öyle algılanan ihanetlere karşı aşırı duyarlı hale gelmesiyle sonuçlanır. Küçük suçlar daha fazla anlam kazanma eğilimindedir; kendisini koruma ve geri planda kalma ihtiyacını pekiştirir. Karakter, insanların sözüne inanmanın neredeyse imkânsız olduğunu düşünür ve affetmek, aşılmaz bir dağ olur. İhaneti içeren ilişki ne kadar yakın ve kişisel, o kadar fazla acı ve kırgınlık oraya yerleşecek, karakterin yoluna devam etmesi o kadar zor olacaktır.

Suç ve Mağduriyet

Bu tür yaralar, ölüm ya da acı korkusu uyandırır, bir karakterin kendini ihlal edilmiş hissetmesine neden olur; insanlara ve genel olarak dünyaya inancını sarsar. Karakter, faili (diyelim ki arabasını çalan bir uyuşturucu bağımlısı) suçlayabilecekken bazen hükümet, yerleşik bir sosyal sistem veya genel olarak insanlık gibi daha büyük bir şeyde hata bulmaya başlar. Bu, birden fazla kaynağa yönelik korku ve kızgınlığın yanı sıra yüksek düzeyde hayal kırıklığına sebep olabilir. Bu durumda karakter, insanları güvende tutmak için daha fazlasını yapması ve önemsemesi gereken bir dünya tarafından yüzüstü bırakılmış ve korumasız hisseder.

Bir suçun mağdurları da kendilerini haksız yere suçlayabilirler; tecavüze uğrayan bir kadın, flörtünün buna katkıda bulunan bir faktör olduğuna inanabilir veya evi soyulan bir erkek, kapıyı açık bıraktığı için kendini suçlayabilir. Bu durumda, üzerinde yeterince çalışılmamış ve kendi kendini yöneten suçlama, çoğu zaman (ya da her zaman) karakterin doğru olduğuna inandığı yalanın bir parçasıdır.

Travmatik Olaylar

Travmatik olaylar, onlara hazırlanmayı veya onlardan korunmayı neredeyse imkânsız kılan bir rastgelelik unsuruna sahiptir. Gerçek hayatta, bunun gibi bir yara, bir kişinin içindeki gücü veya zayıflığı ortaya çıkarır ve hepimiz bu durumlarda iyi tepki vermeyi umsak da çoğu zaman bunu yapmayız. Karakterlerimiz için deneyimin yarattığı şok, iyileşmesi yavaş, ham duygusal yaralar bırakabilir.

Ani ve şoke edici bir yara, genellikle bir kişiyi konuyu kapatmaktan mahrum ve şu sorularla baş başa bırakır: *Bu neden oldu? Neden ben? Dünya nasıl bu kadar acımasız olabilir?* Bir karakter sadece deneyimle sarsılmakla kalmaz, aynı zamanda kendi tepkilerini de sorgulayabilir ve daha iyi bir sonuç elde edemediği için kendini suçlayabilir. Bu, kendini suçlama genellikle irrasyoneldir, özdeğere zarar verir ve suçluluk yaratır (bazı durumlarda “hayatta kalanın suçluluğu” adı verilen duygu dahil). Travmatik bir olay, bir kişiyi özellikle değiştirerek bıkkın biri haline getire-

bilir. Benzer bir şeyin tekrar yaşanacağı korkusu, özellikle emniyet ve güvenlik söz konusu olduğunda, kişilik üzerinde ve davranışlarda aşırı değişimlere yol açabilir. Aynı zamanda, travma sonrası stres bozukluğundan (TSSB) mustarip bir karaktere neden olma olasılığı en yüksek kategori budur.

TSSB, önemli ölçüde korkutucu veya tehlikeli bir olay yaşamış bazı insanları etkileyen, bilinen bir bozukluktur. TSSB'den mustarip biri anlar, saatler veya günler sürebilen dissosiyatif epizodlarla olanları yeniden yaşayabilir. Karakter ayrıca olayın hatırlatılmasıyla tetiklenebilir, travmayla ilişkili duygu veya düşüncelerden kaçınabilir, kâbuslar görebilir, uyumakta güçlük çekebilir ve kronik bir aşırı uyanıklık durumu nedeniyle gergin ve aşırı hassas olabilir. Duygusal dalgalanma (kendini suçlama ve suçluluk dahil) kendine dair olumsuz düşünceler ile izolasyon ve tutkulara ya da hobilere duyulan ilgiyi kaybetme gibi depresyon benzeri semptomlarla birlikte yaygın görülür.

Mağdurların bir travmanın ardından bu tür tepkileri deneyimlemesi normal olsa da TSSB'den mustarip kişilerde daha uzun süre (hatta sonsuza dek) devam eden ve günlük yaşamlarını etkileyecek kadar şiddetli semptomlar görülür. İhtiyaç duydukları yardımı almakta güçlük çekerlerse bozulan evlilikler, iş kayıpları, şiddet, evsizlik ve uyuşturucu ya da alkol bağımlılığı gibi –hepsi sorunun şiddetini artıran ve karakterin durumla baş etme yeteneğini daha da düşüren durumlar– daha fazla kalıntı meydana gelebilir. Çocukların da TSSB kurbanı olabildiklerini ve yetişkinlerden farklı tepkiler gösterebileceklerini bilmek önemlidir. Herhangi bir zihinsel bozuklukta olduğu gibi, yazarların bu durumu ve onu yaratan koşulları derinlemesine araştırması çok önemlidir. TSSB'nin tezahür ediş biçimi son derece bireyseldir ve yazarların bu durumu hikâyede doğru bir şekilde aktarabilmeleri için karakter hakkında derin bir anlayışa sahip olmaları gerekir.

Özel Çocukluk Yaraları

Tüm yaralar arasında en çok zararı çocukluğa özgü olanlar verebilir, çünkü kurban ne kadar gençse koruma için o kadar az duygusal bariyeri vardır. Çocuklar gördüklerini ve deneyimlediklerini anlayacak tecrübe veya olgunluğa sahip değildir ve bu, sağlıksız ve işlevsiz başa çıkma mekanizmalarının belirmesine sebep olur. Bir de fizyolojik yönü vardır, çünkü bazı travmatik yaralar, yirmili yaşlara kadar gelişmeye devam eden beynin yapısını da etkiler. Bu bilişsel yeniden düzenleme, başa çıkma yeteneğini engeller.

Çocukluk yaraları, bazen çok sonra, karakterin bakıcılar ve genel olarak (eğer kültür, çocukların masum olduğu ve korunması gerektiği fikrini benimsiyorsa) toplum tarafından korunması gerektiğini anladığı zamana kadar hissedilmeyen derin ihanet unsurları içerebilir. Bu ihanet, yarayı açanın bir bakıcı veya yakın bir aile üyesi olması durumunda daha da derine iner ve karakterin bir yetişkin olarak başkalarıyla nasıl bağ kurduğunu büyük ölçüde etkiler. Çocukluk travmaları aynı zamanda iltihaplanmak için en fazla zamanı olanlardır, bu da geri alınması daha zor, daha fazla duygusal koruma katmanı olacağı anlamına gelir.

Bu gruplandırılmalar, karakteriniz için olası travmaları kategorize etmenize yardımcı olsa da hepsi için geçerli bir gerçek vardır: Arka plan hikâyesi yaraları, acı verici anılardan çok daha fazlasıdır. Gerçek hasar verilmiştir ve kalıntılar, karakterin süregiden hayatının birçok yönüne sızacaktır. Her olayın içinde bir şüphe tohumu vardır: Bu bir şekilde benim hatam mı? Ben mi suçluyum? Bu şüphe filizlenir, öz-değeri aşındırır ve zaman harika bir şifacı olabilse de her zaman bu şekilde işlemez. Benzer bir duygusal acı veren başka bir an yaşanırsa orijinal korkuyu ve yanlış inancı pekiştirebilir. Yalnızca kendini geliştirme ve kendini kabul etme yoluyla perspektif kazanarak bir yaranın daha derin acısı nihayet dindirilebilir.

Bir karakterin geçmişİ muhtemelen olumsuz deneyimlerden oluşan bir mayın tarlası içerse de hikâye planlama amacıyla okuyucunun, karakterin hangi acıyla yüzleşmesi ve üstesinden gelmesi gerektiği konusunda net olması gerekeceğini unutmayın. Bunu başarmak için karakterinizin hissettiği incinme ve acı darboğazını temsil eden tek bir arka plan yarası yaratmaya odaklanmak faydalı olabilir. Bu olayı veya ilgili olaylar dizisinin grafiğini çizmek, hangi yanlış inancın ortaya çıkarak karakterinizin özdeğerine saldıracağını veya algılarını değiştirip onu dünyaya karşı isteksiz bir hale getireceğini anlamana da yardımcı olacaktır. Karakterinizin geçmişinin bu bölümünü planlama konusunda daha fazla yardım için Ek D'ye bakınız.

ACI DERİNE İNER: YARAYI ETKİLEYECEK FAKTÖRLER

Yaralayıcı bir olayın bir karakteri büyük ölçüde değiştirebileceğini biliyoruz. Ama gerçekten ne kadar etkisi olacak? Gerçekte, bu olayların etkileri karakterin kendisine has geçmişine bağlı olarak değişir; bir olay bir kişi için yıkıcı olabilirken bir başkasında kalıcı bir iz bırakmayabilir. Bununla birlikte, bir değişim akışını takip eden bir hikâyede, arka plan yarası her zaman güçten düşürücü nitelikte olmalıdır. Yarattığı tahribat, karakteri, kendisindeki ölümcül kusuru değiştirmede ve ondan kurtulmadığı sürece umutsuzca istediği ve ihtiyaç duyduğu şeyi elde etmesini imkânsız kılacak şekilde engellemelidir – yalnızca kendini geliştirme ve yanlış inancının reddedilmesi yoluyla üstesinden gelinebilecek kilit bir olumsuz özellik, önyargı veya içsel *modus operandi* (hareket tarzı). Hikâye içinde gerçekten sakat bırakıcı nitelikte bir güce sahip bir yara seçmek için aşağıdaki faktörleri dikkate alın ve gerektiğinde uygulayın.

KİŞİLİK

Duygusal travmanın etkisini anlamanın hayati bileşenlerinden biri, yara hayatını rotadan çıkarmadan önce karakterin kim olduğunu bilmektir. Temel kişilik özellikleri bir krizde çok büyük fark yaratır. Örneğin, masum veya nahif bir karakter, adaletsizlik içeren bir yaradan güçlü bir şekilde etkilenebilir, bu da hayal kırıklığına ve onu başkalarından uzaklaştıran duygusal kalkanın oluşmasına yol açabilir. Oysa daha görmüş geçirmiş ve deneyimli biri farklı tepki verebilir, belki de bunu yapmak için kendi ahlak kurallarından feragat etmek zorunda kalsa bile, teraziyi dengelemenin bir yolunu arayabilir.

Her karakterin kendine özgü özellikleri, stres ve gerginlikle başa çıkışını etkiler; dolayısıyla onun yara öncesi kişiliğini bilmek, acı verici bir olayın ardından ortaya çıkacak kalkanın tam hangi türde olacağını tahmin etmeyi kolaylaştırır.

FİZİKSEL YAKINLIK

Tüm yaralayıcı olaylar işkence potansiyeli taşısa da böyle bir olayı doğrudan deneyimleyen karakterlerin, ondan daha uzakta olanlara göre daha fazla etkilenmesi muhtemeldir. Örneğin, bir okul saldırısına kaşan bir grup insanı ele alalım. Saldırgan tarafından ağır yaralanan bir öğrenci, silah seslerini duyan ancak tetikçiyle karşılaşmayan bir sınıf arkadaşından çok daha fazla travma yaşayacaktır. Olayla başa çıkmak, bu karakterlerin her ikisi için de o gün orada olmayan bir öğretmenden daha zor olacaktır. Bir trajediye kaşan herkes bir düzeyde etkilenecek, ancak aşma konusunda en çok zorluk çekenler olayların en yakınındakiler olacaktır.

SORUMLULUK

Daha önce değindiğimiz gibi, yaralama olayları kısmen travmatiktir, çünkü kurbanlar neredeyse her zaman kendilerini suçlar. Bu yüzden gerçekten yıkıcı bir deneyim oluşturma'nın bir yolu, karakterin sorumlu hissettiğinden emin olmaktır. Çocuğu boğulan bir anne, doğrudan yaptığı bir yanlış olmasa da yeterince hızlı tepki vermediği, kalp masajı sınıfına hiç kaydolmadığı veya telefonunun şarjının bitmesi konusunda bir şey yapmadığı için kendini suçlayabilir. Bu düşünce dizisini takiben, bir düzeyde gerçekten suçlu olan bir kurban, darbenin yaratacağı hasardan kurtulma konusunda çok daha fazla zorlanabilir.

Kurbanınıza gerçek suçlama ataması yaparken hatırlanması gereken şey, okuyucunun empati kurma yeteneğini etkileyebileceğidir. Çok az insan, algılanan suçluluğuna rağmen, yukarıda belirtilen çocuğun ölümünden anneyi sorumlu tutacaktır. Peki ya çocuk, anne banyoda uyuşturucu alırken boğulursa? Okuyucular ona karşı çok daha az sempati duyar ve kendilerini böyle bir kahramandan uzaklaştırabilirler. Kabul edelim ki bir karakterin korkunç bir olaydaki sorumluluğu, gerçek bir kazada eksik olabilecek gerginliği ekleyerek hikâyeniz için iyi şeyler yapabilir ve olaylar ortaya çıktıkça empatinin azalması başka şekillerde telafi edilebilir ama bunu da göz önünde tutmak gerekir.

DESTEK

Dayanıklılığın büyük bir kısmı, bir trajedi meydana geldiğinde bir kişi için mevcut desteğin miktarı ve türüyle bağlantılıdır. Stres yükünü paylaşan ve hayatına pozitiflik aşıl原因an sevdikleri tarafından moral verilen bir karakter, kötü şeyler olduğunda daha kolay toparlanabilir. Aynı şekilde, zor şartlar altında sarsılmayan güçlü bir inanç, bir kişinin olay sonrasında yere sağlam basmasını sağlayabilir. Öte yandan, çok az desteği olan veya travmatik olaylarla inancı kırılan bir kişi için yenisinden ayağa kalkmak daha zordur.

YİNELENME

Herhangi bir trajik olay travmatik olabilir. Cinsel veya fiziksel olarak istismar edilmek, başkalarını başarısızlığa uğratmak veya bir ebeveyn tarafından reddedilmek, uzun süreli etkileri haiz korkunç deneyimlerdir. Ancak aynı olay tekrar tekrar gerçekleştiğinde, bu yaralar derinlere iner ve iyileşme ve toparlanmayı daha zor hale getirir.

BİR ARAYA GELEN OLAYLAR

Yaranın kendisi hayat değıştirici etkiye sahipken mağdur boşanmak veya işten atılmak gibi takip eden zorluklarla da uğraşmak zorunda kaldığında durum daha da kötüleşebilir. Zihinsel ve duygusal komplikasyonlar (örneğin panik atak, depresyon veya aciz bırakan türden korkular) travmatik bir olayı takip edebilir ve karakteri yüzleşmesi gereken daha başka zorluklarla karşı karşıya bırakabilir. Elbette fiziksel yara izleri, kâbuslar veya tetikleyiciler gibi tekrarlayan hatırlatıcı durum ve olaylar, iyileşmeyi çok daha zor hale getirir.

İSTİLA

Yaralayıcı bir olayı daha da kötüleştirebilecek bir başka faktör de ne kadar kişisel olduğudur. Vücuda ve zihne yapılan saldırılar inanılmaz derecede kişiseldir ve nispeten rastgele bir olaydan daha ağır bir yük oluşturabilir. Özel olarak hedef alınmak (zorbalık durumunda olduğu gibi), kimlikleri çalınan bir düzine insandan biri olmak gibi gelişigüzel bir olayla başa çıkmaktan daha zor olabilir.

DUYGUSAL YAKINLIK

Benzer şekilde, kişinin saldırgana olan duygusal yakınlığı da mağduriyetin derinliğini etkileyebilir. İğrenç bir suç hakkında gerçeği söyleyen ama kendisine inanılmayan bir karakter düşünün. Karakteri dışarıda bırakan kişi, okul danışmanı veya polis memuru gibi sadece bir tanıdıksa ihanetin çok fazla duygusal etkisi olmayabilir. Ancak bir ebeveyn veya kardeş dahil olduğunda, özellikle zarar verici hale gelebilir.

DUYGUSAL DURUM

Travma meydana geldiğinde karakterin duygusal durumu nasıldı? Daha yeni, kendinden emin ve yetenekli hissetmesini sağlayan bir başarıya mı ulaşmış? Yoksa zaten onu yıpratran sorunlarla mı mücadele ediyor? Hafifletici koşullar ne olursa olsun olay üzücü olacaktır, ancak kendisi ve genel itibarıyla yaşam hakkında iyi hissedilen bir kişi, diğer sorunlarla mücadele eden veya zaten ağır bir darbeden kurtulmakta olan birinden daha fazla esnekliğe sahip olabilir.

ADALET

İnsanlar doğal bir adalet duygusuyla aşılmıştır. Mağdur olduğumuzda, suçlu tarafın sorumlu tutulmasını isteriz ve suç ne kadar büyükse ceza da o kadar büyük olmalıdır. Bir meseleyi kapatabilmenin bir yolu adaletin yerini bulduğunu, bir bedel ödeneceğini ve hatalı kişinin bir daha bunu yapamayacağını bilmektir. Bir karakterin, acısı için suçlanacak kişinin cezalandırılmadığını veya hâlâ var olduğunu, görünmeyen bir tehdit olarak varlığını sürdürdüğünü bildiğinde devam etmesi zordur.

Bunlar, zaten korkunç olan bir durumda bir araya gelerek olayı daha da yaralayıcı hale getirebilecek faktörlerden bazılarıdır. Bu nedenle, kahramanınız için işleri daha umutsuz hale getirmekle veya ikincil bir karakter için istenen ayrılık derecesini yaratmakla ilgileniyorsanız, hikâyeniz için yaralayıcı bir olay planlarken bu yönlerini de aklınızda bulundurun.

Mevcut hikâyenizde hangi yaralayıcı olayın karakterinizi şekillendirdiğini belirledikten sonra onu okuyuculara açıklamaya yönelik o zorlu sürece başlamalısınız. Bunun yapılması birkaç nedenden dolayı önemlidir. Birincisi, okuyucuya karakterin bugününü geçmişine bağlayan bilgiler verir; aslında, onu neyin harekete geçirdiğini ve neden şu anda böyle olduğunu bilmelerini sağlar. Okuyucuların yaralayıcı olayı tanımlaması da çok önemlidir, çünkü bu, kahramanın başarıya ulaşması için hikâyenin sonunda tam olarak neyle yüzleşmesi ve neyin üstesinden gelmesi gerektiğini belirler. Ayrıca yarayı kabul etmek daha fazla empatiye yol açabilir, bu da okuyucuların karakterin yolculuğuna dahil olmalarında çok önemli bir rol oynar.

Statik bir akış seçerseniz, bunun çok fazla içsel gelişim veya geçmişle bir uzlaşma içermeyebileceğini unutmayın. Ancak eski travmayı ima etmek için davranışı kullanmak yine de önemlidir. Karakterler, dönüştürücü bir değişim akışı aracılığıyla tam gerçekleştirilemese bile, her zaman karmaşıklığa ve derinliğe sahip olmalıdır.

Peki bu hayati arka plan hikâyesi parçasını okuyuculara nasıl aktaracağız? Anlatmak yerine göstermenin önemi burada devreye giriyor.

Hikâyeye dair bütün hayati öğeler gibi gösterme de neredeyse her zaman tercih edilir çünkü her şeyin öylece verilmesi yerine okuyucunun neler olup bittiğine dair deneyimi paylaşmasına olanak tanır. Birinin resmini çizmekle olgusal bir rapor vermek arasındaki fark budur; ilki duygu uyandırır, doku sağlar ve izleyicinin ilgisini çeker, ikincisi ise sadece bilgi aktarmanın bir yoludur. İster bir karakterin duygusal durumunu anlatıyor, kişiliğini açığa çıkarıyor, ister belirli bir sahnedeki ruh halini belirliyor olun, göstermek genellikle daha iyidir, çünkü okuyucuları karakterin yaşadığı deneyimin derinlerine çeker. Aynı şey, yaralayıcı olayı açıklarken de geçerlidir. Geçmişten gelen bu önemli an iki şekilde gösterilebilir ve her ikisi de karakterin ne kadar arızalı olduğunu kanıtlamada etkili olabilir.

BÜYÜK İFŞA

Bazen bir geçmişe dönüş, bir anı veya başka bir karakterle yapılan bir konuşma yoluyla yarayı bütünüyle ortaya çıkarmak en iyi yöntemdir. Bu olayı bir kerede ifşa etmek etkili olabilir çünkü okuyucu olayı tek bir dokunaklı sahnede görebilir ve bu da olaya çok daha aktif bir his verebilir. Bu, okuyucuların karakterle birlikte olanları deneyimlemelerini sağlayan, duygusal bağı güçlendiren en dramatik yöntemdir. Bunu *Harry Potter* serisinin ilk sahnesinde görürüz. Dumbledore, Profesör McGonagall ve Hagrid arasındaki bir konuşma aracılığıyla okuyuculara, Harry'nin sonraki yedi kitap boyunca uğraşacağı trajik olay gösterilir.

Büyük ifşa etkili bir yöntemdir çünkü yaralayıcı olayı çok açık hale getirir. Okuyucular, Harry'nin anne babasının vahşice kaybedilmesinin, Harry'nin tamamlanmış hissedebilmesi için çözmesi gereken sorunlara yol açacağını hemen anlar. Bilmediğimiz şey, bu sorunların ne olacağıdır. Yalan, oluşan kusurlar, Harry'nin yeniden kazanmaya yönlendirileceği karşılanmamış ihtiyaç; tüm bunlar, hikâyesi boyunca küçük parçalar halinde dağıtılır. Okuyucular, yaralayıcı olayın ne olduğunu zaten bilseler de *sonrasında* yaşananların böyle dikkatlice gösterilmesi sayesinde, bunun onu nasıl değiştirdiğini ve neden bununla yüzleşmesi gerektiğini anlarlar.

Normalde bu tür bir ifşa, okuyucular için son yapboz parçası olarak hikâyenin ilerleyen bölümlerinde gelir. En başta yaşıyorsa ve bir sonraki sahneden önce (*Harry Potter* örneğinde olduğu gibi) zamanda bir sıçrama varsa, muhtemelen karşınızda bir önsöz (prolog) vardır. Prologlar, herkesin bildiği gibi aldatıcıdır çünkü çoğu zaman gerekli değildir; çoğu zaman, okuyucular karaktere âşık olduktan ve arka plan hikâyesinde yer alan bu önemli anıyla ilgili işaret ve ipuçlarıyla yapılan hazırlıkların ardından, bilgi *daha sonra* paylaşılarak çok daha etkili bir şekilde aktarılabilir. Prologlar, kötü bir şekilde yazıldıklarında soruna da neden olabilir – büyük bir bilgi dökümü veya akış hızını düşüren ve okuyucuları uzakta tutan geniş anlatım içeren pasajlar ile. Dolayısıyla hikâyene bu şekilde başlamak genellikle önerilmez. O yüzden, yaralayıcı olayı mutlaka bir prologla açıklamanız gerektiğine karar verdiyseniz bunu dikkatlice planlayın. Hangi yöntemlerin işe yarayıp hangilerinin yaramadığını öğrenin. Hem prologların hem de geçmişe dönüşlerin nasıl yazılacağına ilişkin ipuçları, Kaçınılması Gereken Sorunlar bölümünde bulunabilir.

BÜYÜK MERAK UYANDIRAN KÜÇÜK İŞARETLER

Bu yöntemle seyirci, karaktere ne olduğu konusunda tam olarak aydınlatılmaz. Okurlar, bırakılan ipuçları ve merak uyandırıcı küçük işaretler aracılığıyla geçmişe dair ufak tefek şeyler görürler ancak tüm parçaları toplayıp bir araya getirene kadar yaralayıcı olayı tam anlamıyla açıklayamazlar; kendi başlarına sonuca varabilirler veya bırakılan ipuçları, yazar tarafından son bir açıklamayla kapatılabilir. Bu *hah!* ânu, hikâyenin herhangi bir noktasında olabilir, ancak genellikle ikinci yarıya saklanır.

The Cutting Edge adlı filmde seyirci Kate'i harekete geçiren şeyin ne olduğuna dair pek çok ipucu görür, ancak geçmişinden gelen yaralayıcı olay hiçbir zaman açıkça dile getirilmez. Bu ipuçları, hikâyenin sonuna doğru babasıyla anlamlı bir sahneyle birleştğinde, bize yarasının net bir resmini verir: Koşullu sevgisi performans yeteneğine dayanan bir ebeveynle büyümek. Bu yapı, okuyucuların yaralayıcı olay hakkında tahmin yürütmesini sağlar, ancak artçı etkileri ve karakteri nasıl engellediği en başından beri açıktır.

EKMEK KIRINTISI YOLU: OKUYUCULARI YARALAYICI OLAYA YÖNLENDİRME

Yaranın açıkça gösterilip gösterilmediğine veya sadece ima edilip edilmediğine bakılmaksızın, olaya hikâye boyunca daha küçük şekillerde atıfta bulunmak her zaman gerekli olacaktır, çünkü karakterin geçmişinin hayati öneme sahip bir

parçasıdır. Sevilen birinin kaybı, fiziksel işkence veya zorlu bir boşanma süreci gibi sıkıntılara katlanan biri –özellikle de çözüme ulaşmamışsa– bunu öylece unutamaz. Bu ona musallat olacak ve diğerleri bunun etkilerini görecektir. Bu nedenle, olanları doğal gösterecek şekilde dolaylı referans verme sanatında ustalaşmanız gerekecek. Aşağıdaki yan ürünleri ve araçları karıştırmak ve eşleştirmek, bilgi dökümlerini kullanmadan veya her şeyi vermeden bu etkinlikle ilgili bilgileri okuyuculara aktarmanın harika bir yoludur.

Korku

Bildiğimiz gibi, yaralayıcı olaylar, karakter yaşadıklarının tekrarlanmasından kaçınmaya çalıştığı için korku yaratır. Hikâyenizin içinde onun bu kaçınma halini gösteren senaryolar oluşturmak, geçmişte başına neler gelmiş olabileceğine dair ipuçları sağlayacaktır.

Örneğin, karakterinizin birçok insan için büyük bir kalıntıya neden olacak bir başarısızlık yaşadığını varsayalım. Sonuç olarak, bu karakter –ona Jess diyeceğiz– sorumlu olmaktan kaçınabilir çünkü bu deneyimi tekrarlama riskini almak istemez. Sorumluluğundan kaçındığını gösteren durumlar yaratarak bunu ima edebilirsiniz. İşyerinde kendisine zengin bir müşteriye kapmak amacıyla başarılı bir takıma liderlik etme şansı sunulabilir. Okuyucuya göre, verilecek karar üzerinde düşünmeye bile gerek yoktur. Ancak Jess manasız nedenlerden bahsedip reddeder ya da kabul edip sonra geri çekilmek için bir bahane üretir. Bu kaçınma, soruları gündeme getirir. Neden böyle inanılmaz bir fırsatı kaçırsın ki? Neden korkuyor? Ve eğer geldiklerinde onlardan kaçınacaksa neden böyle fırsatlar sunan bir kariyer seçti?

Kaçınma, dolambaçlı bir şekilde, bir karakterin korkusuna atıfta bulunmak için harika bir yöntemdir; bu yan ürün diğer ipuçlarıyla birleştirildiğinde, okuyucular ona neyin musallat olduğunu anlayabilir. Aynı zamanda karakter akışı için de iyidir. Sorumsuz başkarakterimiz, korkusunun onu gerçek mutluluktan uzak tutmasına izin verir; onunla yüzleşene ve üstesinden gelene kadar tamamlanmış hissetmeyecektir.

İyi yapılandırılmış bir hikâyede, bu hemen gerçekleşmez. Korkusunun onu geride tuttuğunu fark etmeden önce zafer kazanmak (ve başarısız olmak) için birçok şansa ihtiyaç duyacak. Bu senaryoları olay örgüsüne yedirmek, karakter akışı boyunca nihai başarıya doğru ilerlemesi için ihtiyaç duyduğu şansı sunacaktır.

Kendinden Şüphe Etme

Gerçek insanlar gibi, karakterler de karmaşıktır. Ne kadar popüler, çekici veya başarılı olurlarsa olsunlar, yine de kendinden şüphe ve belirsizlik duyguları yaşarlar. Bu güvensizlik alanları genellikle yaralayıcı olayla ilgilidir.

Jess'e bakın. Çoğu zaman özgüvenli ve kendinden emin olabilir, ancak belirli durumlarda güvende hissetmeyebilir: liderlik etmesi gerektiğinde, insanlar ona bağlı olduğunda veya önemli bir karar verilmesi gerektiğinde. Kendinden şüphe duyması, geçmiş başarısızlığını çevreleyen belirli koşullara da bağlı olabilir. Örne-

ğın, bir TV röportajında işleri eline yüzüne bulaştıracak olursa, halka açık bir forumda veya söylediklerinin kayda geçmesi gerektiğinde sinir krizi geçirebilir.

Karakterinizin yaralayıcı olayına karar verdikten sonra, ona bağlı olarak yaşadığı güvensizlikleri daha iyi anlamak için kendinize bazı sorular sorun. Ne zaman kendinden şüphe eder? Hangi senaryoda sezgisine güvenmez? Basit bir karar ne zaman gözünü korkutur veya kararını tekrar tekrar gözden geçirme karmaşasına yol açar? Bu soruların cevapları, belirsizliklerinin nerede yattığını size söyleyecektir; daha sonra normal benliği ile kişiliğinin geçirdiği değişim sonrası oluşan koşullar arasındaki karşıtlığı gösterebilirsiniz. Tutarlı bir şekilde yapıldığında bu, karakterinizin şüphelerine ışık tutabilir, yaralayıcı olayına işaret edebilir ve şimdi bile onu nasıl etkilediğini gösterebilir.

Aşırı ve Yetersiz Tepkiler

Karakterinizi iyi tanıdığınızda onu tutarlı bir şekilde yazabilirsiniz. Okuyucular da karakteri ve ortaya çıkan çeşitli durumlarda ondan ne bekleyeceklerini öğrenme şansına kavuşurlar. Karakterin yetersiz veya aşırı dramatik bir şekilde tepki vermesi okuyucular için bir şeylerin doğru olmadığını söyleyen bir ikaz işareti gibidir.

Jess'in dışadönük, olağanüstü bir kız olduğunu hayal edelim. Her zaman partilere gitmeye hazır, bu yüzden şirketi kutlama amaçlı bir parti düzenlediğinde, tüm dışadönük ihtişamıyla oradadır – yerel haber ekibinden gelecek soruları cevaplaması istenene kadar. Normal şartlarda Jess gibi bir insanın, kameralar için bunu yapma şansına coşkuyla karşılık vermesini beklerdik. Bunun yerine yüzündeki canlılık solar. Vücudu hareketsiz kalır, sesinin perdesi düşer. Acı bir gülümsemeyle istenen şeyi reddeder, yerine başkasını önerir ve mazur görülme taleb eder.

Bu yanıt, tanıdığımız Jess için fazla bastırılmış bir tepkidir. Röportaj senaryosuyla ilgili bir şeyin onu korkuttuğunun işaretidir. Sıradan bir tepkinin beklendiği, ancak onun çılgına döndüğü bir durum da bizi benzer şekilde uyarırdı.

Karakterinizin kişiliğinin temellerini attıysanız ve hikâye boyunca onun duygusal aralığına sadık kaldıysanız, aksi tepkiler okuyucuları bir şeylerin ters gittiği konusunda uyarırken geçmişten gelen belalara dair ipucu vermenize de olanak tanır.

Tetikleyiciler

Tetikleyici, karakterinize yaralayıcı olayı o kadar güçlü bir şekilde hatırlatır ki, bununla ilgili duyguları, korkuları ve olumsuz tepkileri beraberinde getirir. Koku, renk, tat veya ses gibi duysal bir şey tetikleyici olabilir. Ona olanları hatırlatan bir kişi, nesne, durum veya ortam olabilir. Hatta o sırada hissetmeye eğilimli olduğu güçlü bir duygu bile... Karakter bunlardan biriyle karşılaştığında, onu o incitici ana geri getiriyor, tüm bu yıllar boyunca unutmaya çalıştığı aynı olumsuz duyguları ve *savaş ya da kaç* tepkilerini hissediyor.

Gençken insan kaçakçılığının kurbanı olan ve onu tutsak edenler tarafından fahişe olarak çalışmaya zorlanan Emily'yi hayal edin. Bir yetişkin olarak özgür ve hayatı çoğunlukla normal. Ancak dönem dönem bu olumsuz çağrışımları uyandı-

ran bir şeyle karşılaşacaktır. Ucuz otel odaları, bir pantolon cebindeki bozuk para şingirtisi, portakallı gazozun tadı ya da belirli bir kolonya türü onu paniğe sevk edebilir. Vücudu gerilir ve nefes alıp vermekte zorlanır. İlk dürtüsü kaçmaktır ama tüm enerjisini hissettiği dehşeti bastırmaya ve tehlikenin gerçek olmadığına, güvende olduğuna kendini ikna etmeye odaklaması gerekir.

Bu, kolonya kokusu gibi sıradan bir şey için aşırı bir tepkidir. Okuyucular, Emily'nin yaralayıcı olayını bilmiyor olabilir, ancak onun aynı tetikleyiciye tekrar tekrar bu şekilde tepki verdiğini gördüklerinde, bunun berbat bir şeyle ilişkili olduğunu bilecekler ve sonunda travmanın ne olduğunu öğrendiklerinde her şey yerine oturacak.

İnkâr Edilen Duygular

Duyguları konusunda oldukça rahat olan bir karaktere sahip olabilirsiniz – ona, başına o korkunç şey geldiğinde nasıl hissettiğini hatırlatan duygu dışında. Emily'nin durumunda, utanç, onu yaralayan olayın temel duygusudur. Bu duruma zorlanmış olmasına ve hiçbir şekilde suçlanmayacak olmasına rağmen, hayatta kalmak için yapması gereken seçimler korkunçtu ve utanç onun değişmez arkadaşıydı.

Bir yetişkin olarak, bu travmanın tam anlamıyla tekrarlanma olasılığı neredeyse sıfırdır, ancak ne zaman utanç hissetse ya da utandırılrsa, bu onu o korkunç döneme geri götürür. Sanki hiç gitmemiş, anılarında sıkışıp kalmış ve onlardan asla kurtulamayacakmış gibi. Bu yüzden, o duyguyu hayatından çıkaracak yeni alışkanlıklar edinir. Bağlı kaldığında onu herhangi bir pişmanlıktan uzak tutan bir dizi kurala uyararak kendini en yüksek ahlaki standartta tutar ya da tam tersini yapabilir – ahlaki bir kenara atabilir, böylece verdiği her karar utançtan muaf hale gelir.

Duygusal sağlık, tüm duygularımızı doğal bir şekilde deneyimleyebilmeyi ve sergileyebilmeyi içerir. Duygularımızdan kaçınmak ve onları inkâr etmek bir sorunun işaretidir. Karakterinizin sürekli belirli duygulardan kaçtığını gösterebildiğinizde, geçmiş acılara işaret edersiniz. Bu, karakterinizin sahip olduğu yaranın türünü belirtmek için kullanabileceğiniz daha incelikli yan ürünlerden biridir, ancak yeterli ipucu bırakıldığında okuyucular için her şey mantıklı hale gelecektir.

Takıntılar

İnkârın diğer tarafında takıntı yer alır. Birisi travma geçirdiğinde, doğal olarak belirli şeylerden kaçınırken, diğer bazı şeylerin de aşırı farkında olur. Emily'nin durumunda, yıllarca kötü muamele gördükten sonra, kişisel güvenliğine adeta âşık olması söz konusudur. Dairesinde pahalı bir alarm sistemi var ve kendisine arkadaşlık eden bir köpekle birlikte kilitli bir yatak odasında uyuyor. İster kendini savunma dersi için spor salonuna gitsin ister arkadaşlarıyla akşam yemeğine çıksın, çantasında gizli bir taşıma ruhsatı ve bir tabanca bulunduruyor. Ve nerede olursa olsun, çıkışları not ediyor ve tehdit düzeylerini belirlemek için etrafındaki insanları analiz ediyor.

Bir karakterin takıntılı olduğu şey geçmiş travmalar açısından çok şey anlatabilir. Okuyucular, bu tür aşırı telafi davranışlarına bakarak yaralayıcı deneyimi tam

olarak belirleyemeyebilirler, ancak bu hassasiyetlerin onunla ilgili olduğunu anlayacaklardır.

Diyalog ve Diğer Karakterler

Karakterler, kendi yaralayıcı olaylarının etkisi konusunda tamamen bilgisizdir; bu nedenle, en iyi veya en güvenilir kaynaklar değildir. Ancak diğer karakterler –özellikle kurbana en yakın olanlar– genellikle ne olduğunu ve bunun bu kişiyi nasıl değiştirdiğinin farkındadır. En temkinli anlarında bile, yardımcı oyuncular harika bir bilgi kaynağı olabilir ve bildikleri şeyler diyalog yoluyla okuyuculara kolayca aktarılabilir.

The Patriot adlı filmde geçmişinden gelen ve bahsetmeyi reddettiği bir şey Benjamin Martin'e musallat olmuştur. Ancak pek çok başka insan bunu gündeme getirdiği için önemi açıktır. Oğlu ona Fort Wilderness'ta ne olduğunu sorunca Benjamin arkasını döner. Bir hasmı, Benjamin'in Fort Wilderness olayı sırasındaki öfkesinden bahsederek onun susmasına neden olur. Bir asker arkadaşı, Benjamin'in Fort Wilderness'ta Fransızlara yaptıklarına atıfta bulunur; Benjamin ise doğru düzgün bir tepki vermez, sadece emirlerine devam eder.

Diyalog –tek taraflı olsa bile– bir yarayı ima etmenin doğal bir yoludur, dolayısıyla mantıklı olduğunda söz konusu önemli olayın parçalarını, kırıntılarını paylaşmak için bu aracı olabildiğince kullanın.

Ortam Etkileşimleri

Ortam, yaralayıcı bir deneyim hakkında bilgi vermek için bariz bir araç gibi görünmeyebilir, ancak aslında çok işe yarar. Bu deneyim, karakterin kimliğinin bir parçasıdır; kendini ondan uzaklaştırmaya çalışsa da asla tamamen başarılı olamaz. O an bulunduğu ortamda –ya da esas ortamında– ona olanları hatırlatan insanlar veya nesneler olacaktır.

The Patriot'a geri dönecek olursak Benjamin Martin'in bagajında sakladığı bir baltası vardır. Sadece görüntüsü bile yüzüne ıstıraplı bir ifade verir ve açıkça onunla ilgili hiçbir şeyi hayatında istemez. Oğullarından birinin öldürülmesini önlemek için baltayı kullanmaya zorlandığında bunun nedenini daha iyi anlarız. Kullanma konusunda yeteneklidir ve onu kullandığında farklı bir kişi olur: şiddetli, intikamcı, korkunç.

Bu tek eşya, yaralayıcı olay için büyük bir ipucudur. Fort Wilderness'a yapılan atflar ve onun bir zamanlar asker olduğu bilgisiyle birleştiğinde balta, okuyucuların Benjamin Martin'e musallat olan şeylerin çerçevesini oluşturmalarına yardımcı olur.

Kendi karakterinizin yaralayıcı olayını düşünün. İçinde hangi öğeler rol oynamış veya o sırada mevcut olabilir? Karakterinize olanları kimler veya ne tür insanlar hatırlatabilir? Hangi semboller, yerler, hava olayları veya mevsimler doğal olarak ona bağlanır? Bu öğeleri ortama dahil edin; karakterinizin bunlara tepkisi, okuyuculara yapbozun bir başka eksik parçasını verecektir.

Savunma Mekanizmaları

Savunma mekanizmaları, karakteri ağırlı yaralardan korumaya yardımcı olan güçlü bir duygusal koruma biçimidir. Gerçek dünyada, travmatik bir olayın olası tekrarının belirtilerini veya bununla ilgili olumsuz duyguları gördüğümüzde, bu mekanizmalar bizi korumak için devreye girer. Bizim veya karakterlerimiz için iyi olmayabilirler ama bilinçdışında oldukları için genellikle onların farkında değildir. Kahramana incitici bir savunma mekanizması bile gösterilse kendisini zarardan koruduğuna inandığı için ona sarılacaktır.

Okuyucular, karakterin bu korunma tekniklerinden birini tekrar tekrar kullandığını gördüklerinde, onun ne zaman tetiklendiğini ve durumun acı verici bir olaya işaret ediyor olabileceğini anlayacaklardır. Aşağıda, yaygın savunma mekanizmalarının ve bunları karakterinizin davranış profiline nasıl ekleyebileceğinizin bir listesi var.

İnkâr, karakter yaralayıcı olayın olduğuna inanmayı veya bunu kabul etmeyi reddettiğinde gerçekleşir. Sözlü bir inkârla başlayabilir, ancak baskı arttığında daha fazla tedirgin olur. Kişiliğine bağlı olarak, saldırgan kişiyi korkutucu konunun peşinden gitmekten alıkoyma çabasıyla davranışı saldırganlık veya şiddete kadar ilerleyebilir. İnkâr, konu açıldığında karakterin tepkisiyle gösterilebilir, çünkü ya sohbeti bırakıp kaçır ya da kısa sürede agresifleşir.

Rasyonelleştirme, karakter kendisini ve başkalarını olanların o kadar da kötü olmadığına ikna etmeye çalıştığında gerçekleşir. Bir ensest kurbanı, kendisinin ve suçlunun kimsenin anlayamayacağı özel bir bağı olduğunu iddia edebilir. Mağdur, failin davranışını da rasyonelleştirebilir. Bu, erkek arkadaşı tarafından istismar edilen biri onun için bahaneler uydurduğunda da olabilir: *“Sadace içki içtiğinde böyle olur”* ya da *“Onu arayıp geç kalacağımı söylemeliydim.”*

Bu mekanizmanın bir yararı, yaralama olayını açık hale getirmesidir. Ardından, karakter bunu normalleştirmeye başladığında okuyucular onun sağlıksız tepkisini görecektir ve bunun onun ruhunu endişe verici bir şekilde değiştirdiğini fark edeceklerdir.

Taşkınlık, genellikle istenmeyen dikkat çekme davranışı olarak yazılır, ancak bu, kişinin sağlıklı bir şekilde iletişim kurmaktan aciz olduğu arzuları ifade etmenin veya duyguları salıvermenin gerçekten aşırı bir yoludur. Çocukların öfkelenmelerinde ve hissettiklerini nasıl ileteceklerini bilmedikleri için öfke nöbeti geçirdiklerinde gösterdikleri davranış biçimi taşkınlık olarak tanımlanır.

Yaralayıcı bir olayla ilgili olduğu için karakteri belirli bir tepkinin beklendiği bir duruma sokarak bu mekanizmayı gösterebilir, ardından abartılı veya beklenmedik bir şekilde tepki vermesini sağlayabilirsiniz. Örneğin, kontrolcü bir partnerle ilişkisi olan bir kadın, çaresizce kendi kontrolünü eline almak isteyebilir, ancak bunu istemek konusunda kendini rahat hissetmez. Bu yüzden kendini özellikle baskı altında hissettiğinde, bir şeyler çalar – ihtiyacı bile olmayan ama almak zorunda olduğu şeyler. Bu bağlamda taşkınlık davranışının diğer örnekleri arasında kendine zarar verme, başkalarına şiddet uygulama, zorbalık, öfke nöbetleri, sorumsuzluk (işe gelmeme, bir okul projesini kasten bitirmeme vb.), madde kullanımı, yeme bozukluğu ve önüne gelenle cinsel ilişkiye girme sayılabilir.

Karakterinizin böylesi alışılmadık davranışlar sergilediğini göstermek, travmanın onu ne ölçüde etkilediğini ortaya çıkarabilir; davranış devam ederse okuyucular yaranın onu gözlerinin önünde değiştirdiğini fark etmeye bile başlayabilirler.

Gerileme, kişinin stresli zamanlarda önceki gelişim düzeyine geri dönmesini içeren yaygın bir başa çıkma mekanizmasıdır. Bu, özellikle yetişkin bir adamın bir tetikleyici görüldüğünde mesanesinin kontrolünü kaybetmesi gibi, karaktere geçmiş travmayı hatırlatan bir şey meydana geldiğinde ortaya çıkabilir. Bu değişikliği göstermek ve her zaman aynı tetikleyiciyle ilişkilendirmek, bu tepkiye hangi korkutucu olayın yol açtığını bilmek isteyen okuyucular için çarkları döndürmeye başlayabilir.

Bu mekanizma, karakter uzun süreliğine eski haline geri döndüğünde de ortaya çıkabilir. Bu, yetişkin bir kadının genç bir kızken, örneğin üniversitede, hatta ilkokul zamanlarında olduğu gibi giyinmesi şeklinde görülebilir. Bu durumda, davranışın kendisi o kadar açık bir şekilde anormaldir ki probleminin kökenindeki ciddi bir şeye işaret eder.

Ayrışma, kişinin vücudundan, duygularından veya genel olarak dünyadan kopmuş hissetme halidir. Bu ayrılma davranışı, kişinin kendisini istenmeyen duygulardan veya yaralayıcı bir olayla ilişkili tetikleyicilerden korumasının bir yoludur. Şiddetli vakalarda, kişi sürekli bir ayrışma halindedir ve bu durum özellikle kötü olabilir, çünkü gerçek olanı sürekli reddetme halindedir.

Hikâye anlatımı amacıyla, belirli tetikleyicilerin veya koşulların varlığında karakterin ayrıştığını –zihinsel veya duygusal olarak bağlantısını kestiğini, hatta vücudunun dışında süzülüyormuş ve olup bitenleri izliyormuş gibi hissetme noktasına kadar– göstermek yararlı olabilir. Tecavüze uğrayan biri seks yaparken ayrışma yaşayabilir, arzu edilmesi gereken bir eylemden uzaklaşabilir çünkü bunun ortaya çıkardığı duygu ve anılardan kaçınmak ister.

Bu mekanizmayı göstermenin bir başka yolu da hafıza kaybıdır. Karakteriniz geçmişten belirli zaman dilimlerini hatırlayamıyorsa bu, kendisini acı verici bir anıdan veya olaydan koruduğunu gösterebilir.

Yansıtma, bir karakter bir başkasına istenmeyen özellikler, tutumlar veya güdüler atfettiğinde gerçekleşir. Bu mekanizma, karakterin kendisiyle ilgili sevmediği şeylerden kaçınmasına veya bunları inkâr etmesine olanak tanır. Örneğin, kendisine bakım veren kişi tarafından sözlü olarak taciz edilen bir genç, arkadaşına aptal, çirkin, sürtük veya zayıf diyerek incitici karalamalar yapabilir. Karakter bu etiketleri bir başkasına uygulayarak onları kendisinden ayırır. İddiaların doğruluğu veya yanlışlığı önemsizdir. Kendini bu etiketlerin arkadaşı için doğru olduğuna ikna ederse kıyaslama yaparken daha iyi hissedebilir.

Çoğu insanın bir dereceye kadar yansıtma yaptığını aklımızda tutmak önemlidir. Bu, ele alınması gereken bir sorunları olduğu anlamına gelmez. Karakteriniz söz konusu olduğunda bunu doğrudan yaralayıcı olayla ilgili tetikleyicilerle yaptığını göstermek isteyeceksiniz; buna tutarlı bir şekilde devam ederseniz, okuyucular bir şeylerin pek doğru olmadığını anlayacaklardır. Yine de karakterin yansıtma davra-

nışını okuyucuları ondan soğutacak kadar güçlü yapmamaya dikkat edin. Okuyucuda empati oluşturacak diğer unsurlarla dengeleyin.

Yer değiştirme, birinin duygularını veya tepkilerini yönlendirildikleri kişiden uzaklaştırıp başka birine yükleme eylemidir. Çocukken kardeşinin fiziksel istismara uğramasına tanık olan bir karakteri düşünün. Böyle bir evde büyürken, cezalandırılmaktan korktuğu için babasına karşı öfke duygularını ifade etmekte güçlük çekmiş olabilir. Bir yetişkin olarak bile, babasına karşı öfkesinin arttığını hissettiğinde, öfkesini iş arkadaşı, eş, çocuk ve hatta ailenin evcil hayvanı gibi «daha güvenli» birinden çıkarabilir. Okuyucular, sürekli belirli duyguları bir kişiden uzağa yönlendiren bir karakter gördüklerinde, ikisi arasında bir sorun olduğunu ve bunun temelinde önemli bir şey yattığını bileceklerdir.

Bastırma, birisi bilinç dışında belirli eylemleri, düşünceleri veya duyguları reddettiğinde ortaya çıkar (İnkâr Edilen Duygular adlı bölümde ele alındığı gibi). Kaçınmak istedikleri her neyse, üzerine düşünmeyi, hatta varlığını reddederler. Şiddetli vakalarda, tüm anılar bastırılabilir veya gerçeğin dışında bir şeyi yansıtacak şekilde değiştirilebilir. Karakterinizin sürekli geçmişteki belirli anlardan bahsetmekten kaçındığını veya olayları herkesten farklı şekilde hatırladığını göstererek bu olayın sorunlarının merkezinde olduğunu yavaş yavaş ortaya çıkarabilirsiniz.

Telafi, gerçek veya algılanan bir zayıflığın var olmadığını başkalarına ve kendine kanıtlama çabasıdır. Yaralarla ilgili olarak, karakterin olay sırasında sergilediğine inandığı bir eksikliği gidermek ya da bu nedenle kaybettiği bir şeyi geri kazanmak için kullanılır. Bu genellikle mükemmelin altında kaldığı bir alanda gücü kanıtlamak için belirli nitelikleri, yetenekleri veya fiziksel özellikleri aşırı vurgulayarak gerçekleştirilir. Örneğin, zayıf olduğu için zorbalığa uğrayan bir çocuk –spor salonundan çıkmamak, vücut geliştirme yarışmalarına katılmak, dövüş sporlarında yarışmak veya steroid almak gibi– fiziksel becerilerini kanıtlamak için şiddetli bir arzuyla büyüyebilir.

Çoğu mekanizmada olduğu gibi, bu yalnızca okuyuculara meydana gelen değişikliği gösterebiliyorsanız işe yarayabilir. Hikâyenin başında karakteriniz bu şekilde olsa bile geçmişe dönüşler, anılar, diyaloglar, eski resimler ve diğer ipuçları aracılığıyla eski halini gösterebilirsiniz. Okuyucular ya yaranın onu nasıl etkilediğini anlayacak ya da böyle bir değişikliğe neden olacak ne olmuş olabileceğini merak edecektir.

İnsan ruhu, potansiyel tehditleri algılayan ve zihni, bedeni ve ruhu korumak için çeşitli yöntemler kullanan gerçek bir anaç tavuktur. Ek savunma mekanizmaları mevcuttur, ancak konunun uzamaması için biz bir öyküde yazması en kolay ve en yaygın olanlara odaklanmayı seçtik. Çoğu insanın günlük hayatta bu tepkilerin sağlıklı bir kombinasyonunu kullandığının unutulmaması gerekir. Ancak yaralayıcı olaylar konusunda özellikle de karakterin tam kavrayamadığı meselelerle ilgili olarak, burada özetlenen mekanizmalar onun kör noktalarını, onu neyin korkuttuğunu ve travmanın (henüz ortaya çıkmamış olsa bile) onu nasıl etkilediğini göstermek için kullanılabilir. Okuyucular için her şeyi açıklığa kavuşturmak amacıyla bu tepkilerden birini seçmek ve karakterinizin bunu tutarlı bir şekilde kullandığını göstermek

en iyisidir. Bunu olayla veya olayla ilgili kişiyle ilişkilendirmek, her şeyi birbirine bağlayarak okuyucunun noktaları birleştirmesine yardımcı olur.

Olayı karakterinizin davranışları üzerinden göstermek önemlidir çünkü okuyucuların ilgisini çekecek şekilde her seferinde biraz ortaya çıkarmanıza olanak tanır. Okuyucuların ne kadar zaman geçerse geçsin yaranın hâlâ etkili olduğunu görmeleri, aynı zamanda yaranın boğucu ağırlığını da vurgular. Hikâye ilerledikçe karakterin korkuları, tetikleyicileri, kaçınmaları, savunma mekanizmaları ve diğer tepkileri, okuyuculara bunun geçmişten bağımsız bir olay olmadığını; karaktere yıllar sonra, günümüzde bile musallat olmaya devam eden, onun gücünü elinden alan bir anı olduğunu gösterecektir.

KAÇINILMASI GEREKEN SORUNLAR

Hikâye anlatımının her yönünün sorunlu alanları vardır ve duygusal yaraların yazılması da bir istisna değildir. Karakterinizin geçmiş travması üzerine çalışırken aşağıdaki tuzaklara dikkat edin ve bunlardan kaçınmak için buradaki tavsiyeleri kullanın.

SORUN 1: BİLGİ YÜKLEMELERİ

Yazar, bir anlatı veya açıklama yığını aracılığıyla bilgi vermek için öykünün akışını kesintiye uğrattığında bir bilgi yüklemesi oluşur. Bu tuzak özellikle, yazarın bilhassa açılış sayfalarında arka plan hikâyesini ortaya çıkarmanın gerekli olduğuna inandığı durumlarda yaygın görülür. Ancak geniş açıklama pasajları pek çok açıdan istenmeyen bir unsurdur. Bilgi yüklemeleri bir anlatma biçimidir çünkü okuyucu, baş karakterle birlikte deneyimlemek yerine, yazarın olanları anlatması karşısında pasif bir rol üstlenmeye zorlanır. Bu sadece okuyucu ile karakter arasında mesafe yaratmakla kalmaz –nihayetinde empati feda edilir– aynı zamanda akış hızını da öldürür.

Her yazar bir noktada bilgi yükleme tuzağına düşer. İyi haber şu ki, bundan kaçmak zaman ve pratikle daha kolay hale geliyor. Karakterinizin yarası söz konusu olduğunda kendinizi bunu açıklamak için bir bilgi yüklemesi yaparken bulursanız, aşağıdaki teknikleri kullanarak pasajı yeniden yazın.

Daraltın

Kahramanın (ve muhtemelen düşmanın) yaralayıcı deneyimi hakkında akılda tutulması gerekenlerden biri, okuyucunuzun bilmesi gerekli olsa bile bunun yine de arka plan hikâyesi olduğudur. Bu olayı bir bütün olarak göstermek riskli olabilir, çünkü ya geçmişe dönüyor ve okuyucuları bağlandıkları dünyadan çekiyorsunuz ya da uzun bir diyalog veya içsel yansıma pasajı ile hızı düşürüyorsunuz.

Okuyucuların ilgisini canlı tutmak için olayın tamamına iyice bakın ve olayı özüne nasıl indirgeyebileceğinizi çözün. Bununla ilgili olası her şeyi bilseniz de tüm bu ayrıntıların paylaşılmasına gerek yoktur. Kendinize sorun: Okuyucumun bu konuda kesinlikle neyi bilmesi gerekiyor? Hangi ayrıntılar en çok etkiyi yaratacak? Kritik olmayan verileri ayıklayabilirseniz, bölümün sürüklenip hikâyeyi olduğu yerde durdurulmaması için kelime sayısını azaltabilirsiniz.

Tekniklerinizi Çeşitlendirin

İyi bir şeyin çok fazlası genellikle iyi bir şey *değildir*. Bu nedenle, yaralayıcı olayla ilgili bilgileri paylaşmak için çeşitli teknikler kullanmak, hikâye anlatımınızı

taze tutmanın etkili bir yoludur. Bir tetikleyici kullanmak ve bunu takip eden ezici duygular, kolayca durgunlaşabilecek bir diyalog pasajını bozabilir. Bir karakterin takıntısını veya tercih ettiği savunma mekanizmasını tutarlı bir şekilde göstermek, her zaman konuşmalara veya anılara başvurmadan genel resmi çizmenin başka bir yoludur.

Birden fazla tekniğin nasıl bir araya getirileceğine dair bir örnek olarak aşağıdaki pasaja göz atın.

Sara kahvesine şeker koyup karıştırdı, kaşığının şingirtisi komşu masalardan gelen tatlı mırıltıların arasında melodik bir ses çıkarıyordu. Güneşin aydınlattığı, sudan esen bir esinti ile açık hava kafesi günün bu saatinde çok huzurluydu – liseli çocuklar burayı devralmadan önce.

“Burası hoşuma gitti” dedi Anne çayını üflerken. “Bana genç bir kızken gittiğim yeri hatırlatıyor.”

Sara gülümseyip arkasına yaslandı, tahta koltuk çataları tenini ısıtıyordu. “Ekler yapan yer mi?”

“Hı-hı. İşte orayı.” Anne bir yudum aldı, sonra kaşları havaya kalktı. “Ah, senin bir arkadaşın pazar günü ayine geldi. Annemarie miydi, yoksa Marybeth mi?” Başını iki yana salladı. “İki isimli bir şey.”

Sara elini sıcak kahveye sokunca irkildi. Bardağı bir takırtıyla yere bıraktı ve omuz silkti. *Kimden bahsettiğini bilmiyorum.*

“Bugünlerde hafızam... Yemin ederim.” Anne içini çekti. “Geçen yaz stajınız sırasında birlikte çalıştığınızı söyledi.”

Sara annesinin, gerçeği bilseydi orada olacak dehşet yerine merakla dolu bakışlarıyla karşılaştı.

“Bana bir şey çağırıştırmadı.” Sara hesabı aldı. “Ben öderim. Hey, yoga dersin nasıl gidiyor?”

Burada, Sara’nın geçmişinden ona musallat olan bir olayı (anlatmak yerine) göstermek için çeşitli yöntemlerin kullanıldığını görüyoruz. Gizemli kız hakkında bilgi vermek için diyalog kullanılıyor. Adı bir tetikleyici görevi görerek Sara’nın duygularını yükseltiyor ve gezisini vaktinden önce bitirirken bir kaçma tepkisi uyandırıyor. Kaçınmayı, susup konuyu değiştirme şeklinde de görüyoruz. Son olarak, her şey bir anda ortaya çıkmıyor; burada yapbozun küçük bir parçası gösteriliyor – hikâyenin tam resmi anlaşılan kadar diğerlerine eklenecek bir parça.

Bu, yaralayıcı olayla ilgili ayrıntıları, hızınızı engellemeden ikna edici bir şekilde nasıl ifşa edebileceğinize bir örnektir. Bu ipuçları, okuyucuyu olanlar hakkında eğitmek için yararlı olmanın yanı sıra, neyi açıklamamız gerektiğine bakılmaksızın genel olarak “göstermek” için de iyidir.

SORUN 2: KÖTÜ SAHNELENMİŞ GEÇMİŞE DÖNÜŞLER

Geçmişe dönüş (*flashback*), yaralayıcı durumu ortaya çıkarmada çok etkili olabilir çünkü okuyucu, gerçek zamanlı olmadığında bile gerçek zamanlı olup bittiğine

tanık olur. Ancak bu aracın doğru yerleştirilmesi çok önemlidir, çünkü bir geçmişe dönüş, aktif bir sahne olsa da okuyucuyu mevcut zaman çizelgesinden çıkarıp çoktan geride kalmış bir zaman çizelgesine götürür.

Hikâyede geçmişe dönüş çok erken olduğunda da sorunlar ortaya çıkar; okuyucular karakterin anlatımına daha yeni yeni dahil olurken odak birdenbire geçmişe kayarsa içine girdikleri hikâyeye geri dönmek istedikleri için bu istenmeyen bir kesinti olabilir.

O halde, okuyucularınız tarafından en iyi şekilde karşılanması için bir geçmişe dönüş nerede gerçekleşmelidir? İdeal olarak, kritik bir sahneyle bağlantılı ve karakterin duygusal durumunu etkileyen bir iniş noktası istersiniz. Geçmişe dönüş şu anda yaşananlarla ilgili olduğunda, mevcut eylem ve geçmiş olay açıkça bağlantılı olduğu için daha az kesinti gibi gelir. Aynı zamanda karakterin duygularını da etkiliyorsa okuyucunun duygularını etkileme şansı daha yüksektir ve bu da onları hikâyeye daha fazla dahil edecektir.

Minority Report adlı filmde John Anderton, evliliği kısa süre önce dağılan uyuşturucu bağımlısı bir polistir. İpuçlarından ve diyalog parçalarından bir zamanlar bir oğlu olduğunu biliriz, ancak ona ne olduğu konusunda net bir bilgi sahibi değiliz. Bir suçla itham edildikten ve firar ettikten sonra Anderton, masumiyetini kanıtlayacak kadar uzun bir süre yerinin ve kimliğinin tespit edilmesini engellemeye yardımcı olacak riskli bir ameliyat geçirir. İyileşme döneminde yalnız, gözleri sargılı ve ilaçların neden olduğu bir uyuşukluk içindeyken, yaralayıcı an nihayet ortaya çıkar: Oğlu, Anderton'ın sorumluluğundayken halka açık bir havuzdan kaçırılmıştır.

Bu, iyi sahnelenmiş bir geçmişe dönüşle gösterildiğinde açıklamanın ne kadar dokunaklı olabileceğinin bir örneğidir. Anderton'ın yarası, en savunmasız olduğu anda ortaya çıkar; en zayıf halinde olduğunu düşündüğümüzde, gerçekten ne kadar zarar görmüş olduğunu görürüz. Yetkililer giderek yaklaşmakta olduğu için okuyucuların ilgisini çekecek şekilde mevcut anlatısıyla bağlantılıdır, ancak Anderton geçmişten bu unutulmaz anı yeniden yaşarken dışarıda olanlardan habersizdir. Bu şekilde düşünceli bir geçmişe dönüş yerleştirmek, ifşayı kusursuz hale getirir; okuyucuların bundan sonra ne olacağını öğrenmeyi istemesini sağlar.

Yaralayıcı bir olay bütünüyle gösterildiğinde, okuyucularınız üzerinde yaratabileceği etkiyi akılda tutmak önemlidir. Son derece kişisel veya şiddet içeren travmaların, bunları yaşamış okuyucuları tetikleme şansı daha yüksektir. Bu olasılığı en aza indirmenin bir yolu, ipuçlarını erkenden sağlamaktır; bu, neyin gelmekte olduğuna dair ipucu verecek ve olay açıklandığında okuyucular hazırlıklı olacaktır, bu sayede gerekirse ileri atlayabilir veya o bölümü hızlıca okuyabilirler. Sahne, (okuyucuları çok yakına çeken derin bir bakış açısı yerine) sınırlı veya daha uzak bir bakış açısından da yazılabilir. Bu da onların olan bitenden daha uzakta durmalarına ve olayı uzaktan, daha güvenli bir yerden izliyormuş gibi hissetmelerine olanak tanır.

SORUN 3: YANLIŞ KULLANILAN PROLOGLAR

Prologlar –çoğunlukla aşırı kullanıldıkları veya kötü yapıldıkları için– edebiyat dünyasının ikinci sınıf vatandaşlarıdır. Sizinkini olabilecek en iyi hale getirmek için aşağıdaki tavsiyeleri dikkate alın.

Gerekliliğinden Emin Olun

Prologun amacı neredeyse her zaman bir tür bilgi iletme, bir halkın veya bölgenin tarihi, diğer oyuncularını etkileyecek bir kişinin iktidara yükselişi, günümüzün hikâyesine zemin hazırlayan bir felaket olayı veya –bizim konumuzla ilgili olarak– bir karakterin yaralayıcı olayı. Bunu hikâyenin en başında yapmak, önden bir sürü bilgiyle beslenmek istemeyen okuyucular için sorunlar yaratabilir; sadece hikâyeye atlamak ve zamanlarının çoğunu birlikte geçirecekleri karakterleri tanımak isterler. Bu nedenle, karakterinizin yarasını ortaya çıkarmak için bir prolog kullanmayı düşünüyorsanız ilk olarak bunun gerekliliğinden emin olun. Kendinize sorun: Yaralayıcı olay hikâyenin ilerleyen bölümlerinde gösterilebilir mi? Okuyucunun bu bilgiyi şu anda neden bilmesi gerekiyor? Açıklamayı daha sonraki bir noktaya itmek, karakterinizin mevcut hikâyesine –okuyucunun dalmak istediği hikâyeye– atlamanıza olanak tanır.

Hızla Empati Oluşturun

Herhangi bir hikâye açılışında olduğu gibi, prolog okuyucuları cezbetmek zorundadır. Ayrıca sakın karakterinizin travmatik geçmişinin okuyucuyu hikâyenin içine çekmeye yeteceği hatasına düşmeyin. Empati yaralayıcı bir olayla oluşmaz; okuyucu olayın *kimin* başına geldiğini önemseyince oluşur. Bu bağı kurmak zaman alır. Önemli bir şey olmadan önce okuyucunun tamamen karakterin tarafında olması gerekir; bunu bir prologla gerçekleştirmek isterseniz kullanabileceğiniz sayfa sayısı önemli ölçüde azalacaktır.

Süreci hızlandırmanın bir yolu, empati oluşturacak şeylere odaklanmaktır: karakterinizin sevimli veya takdire şayan özellikleri, savunmasızlığı ve olumlu eylemleri. Bu yönleri hemen ortaya çıkarabilirseniz empati bağı desteklenir, böylece birkaç sayfa sonra o korkunç şey gerçekleştiğinde okuyucular olayın tamamen içinde olur. Sağlam bir bağ, izleyiciyi prologdan bir sonraki bölüme taşımada çok önemli olabilir.

Hantal Zaman Değişimlerinden Kaçının

Okuyucular her zaman bölüm başlıklarına dikkat etmediklerinden bir prologla başladıklarını fark etmeyebilirler. Ana oyunculara ve o sahnede olup bitenlere derinden bağlanırlar; bir sonraki bölümde beklenmedik bir değişim olduğunda da onlar için sarsıcı bir etki yaratır. Okuyucuları değişiklikten haberdar etmenin bir yolu, ilk bölüme yeni tarihi veya aradan ne kadar zaman geçtiğini söyleyerek başlamaktır. *On Beş Yıl Sonra*. Bu, zamandaki sıçramayı gösterir, ancak yumuşak bir geçiş değildir. Okuyuculara bir sonraki pasajın az önce bitirdiklerinden çok farklı olacağını haykırarak bildirir.

Zamanda ani bir değişiklik tek başına bir proloğu öldürmez, ancak iyi karşılanmamasına katkıda bulunabilir. Bu geçişin ince bir şekilde yumuşatılması, okuyucunun deneyimini büyük ölçüde iyileştirebilir. Yazar Ruta Sepetys, *Out of the Easy* [Kolaylıktan Yoksun] adlı kitabının proloğunun sonunda, *hikâye içinde* bir sonraki bölüme kadar ne kadar zaman geçeceğine atıfta bulunarak bunu güzel bir şekilde yapıyor. Zamanın geçişinden bu şekilde bahsetmek, yazarlara ilgi uyandırma ve okuyucularda o sayfayı çevirme isteği uyandırma fırsatı verir.

Prolog sona ererken zamandaki değişikliğin hikâyesinin içine nasıl yerleştirilebileceğine dair bazı örnekler:

Terapiyle üç ay sonra tekrar yürüyebileceğimi söylediler. Ancak 2020'nin sonunda hâlâ o sandalyeye sıkışıp kalmış haldeydim.

Yolların tekrar kesişmesi on beş yıl alacaktı.

Jack'in beni affedeceğinden emindim ama ikinci şansımın gelmesi için kırk üç uzun yılın geçmesi gerekti.

Prolog ile devamı arasındaki geçişi yumuşatmanın bir başka yolu da her iki sahne için de aynı ortama bağlı kalmaktır. Konum, okuyucular için bir köprü görevi görerek ikisini birbirine bağlayacaktır. Değişiklikler olacak ve bu farklılıklara atıfta bulunmak zamanda bir sıçramayı işaret edecek, ancak arka plan tanıdıksa bu daha az sarsıcı olacaktır.

SORUN 4: İNANDIRICI OLMAYAN YARALAR

Bazen iyi araştırılmış bir yara bile ortaya çıktığında başarısız olur. Okuyucu bunu inandırıcı bulamaz veya buna olumlu karşılık vermez. Karakterinizin yaralayıcı olayının maksimum etkiye sahip olduğundan emin olmak için aşağıdaki kriterleri karşıladığından emin olun.

Karakterin Ölümcül Kusuruyla Bağlantılıdır

Yaralayıcı olay ortaya çıktığında okuyuculardan gerçek bir *aaaaaah* duymak isteriz. Bu arka plan hikâyesi parçasının, şu anda tanıdıkları karakterle uyumlu olduğunun farkına vararak bir tatmin duygusu hissetmeliler. Bir değişim akışında yaralayıcı olayın, karakterin genel hedefine ulaşmasını engelleyecek ölümcül bir kusurun ortaya çıkmasına neden olacağını unutmayın. Yara ortaya çıktığında, okuyucular neden bu özel zayıflığın üstesinden gelmekte zorlandığını göreceklerdir. Karakterinizin ele alması gereken sorunlar, seçtiğiniz acı verici geçmiş olaydan doğal olarak kaynaklanacak sorunlar değilse, çizim tahtasına geri dönün ve karakterinize daha iyi uyan ve hikâyeye daha iyi bağlanacak başka bir travmatik durum bulun.

Karakteri Motive Eder

Bir yaralama olayı unutulmaz bir deneyim olmalıdır. Karakterin seçimleri olanlardan etkilenmiyorsa bu genellikle yarayı ve onun üzerindeki etkisini tam olarak incelemediğiniz anlamına gelir. Bu yarayı ve etkilerini gerçekten öğrenmek için

biraz zaman ayırın. Ortaya çıkan ve karakterinizin kararlarını belirlemeye başlayacak korkuyu tanımlayın. Benimseyeceği yalan ile bu yeni inanca göre davranışlarının nasıl değişeceğini anlayın. Hangi kusurların oluşabileceğini, ilerlemesini nasıl engelleyeceğini belirleyin. Yaralayıcı olayla ilgili bu önemli unsurları öğrendikten sonra onun nasıl davranacağı ve uyarılara nasıl tepki vereceği, aslında onu neyin harekete geçirdiği konusunda çok daha iyi bir fikre sahip olacaksınız. Bunu bilmek, karakteri ve onun geçmiş travmasını okuyuculara doğru gelecek şekilde yazmanızı sağlayacaktır.

Her Şeyi Tüketir

Tanım gereği yara, travmatik bir olaydır. Karakteriniz, travması onu tüketmeden ve onu önemli ölçüde eksiltmeden içinden çıkabiliyorsa ciddi şekilde yanlış bir şeyler var demektir. Yine, onu daha şiddetli etkileyecek farklı bir travma bulmanız gerekebilir veya belki de yarayı etkileyen faktörlerle ilgili daha önce değindiğimiz bölüm aracılığıyla seçtiğiniz olayı veya acı verici durumu daha kişisel hale getirmeniz gerekir.

Başka bir olasılık da yaşadığınız olayın yeterince saldırgan olmamasıdır. Karakterin korku odaklı seçimleri ve duygusal kalkarı, bir kesinti yaratmalıdır. Özellikle kusurlar, karakterin ilişkilerini sabote ederek, onu profesyonel seviyede baltalayarak, kendine ilişkin algısını mahvederek ve ilerlemesini engelleyerek hayatın her alanına işlevsizlik tohumları ekecektir. Yara, kahramanınız için yıkıcı bir güç değilse, travmadan nasıl etkilenmesi gerektiğini görmek için hayatının önemli alanlarını keşfedin.

SORUN 5: ANİDEN ÇÖZÜLEN YARALAR

Duygusal bir yarayla yüzleşmek ve üstesinden gelmek bir gecede gerçekleşmez. Konu yazma olduğunda karakterin kendi akışı içinde gezinmesi ve bu süreci tamamlaması hikâye boyunca sürer. Bu nedenle, aniden olursa –yarayla yüzleşir ve hızlı bir şekilde zafer kazanırsa– okuyucular için tatmin edicilikten çok uzaktır. İşler çok hızlı çözüldüğünde bu genellikle yapıyla ilgili bir sorun anlamına gelir.

Olayların doğru zamanlarda gerçekleştiği ve hızın doğru seviyede kaldığı bir hikâye tasarlamak zor olabilir. Ancak sürecin bu kısmına hâkim olmak çok önemlidir. Bilgi, hikâye boyunca eşit bir şekilde yayılmalı, karakter akışından geçerken entrika oluşturmali ve okuyucuları cezbetmeli, hedefe ulaştığı ve yolculuğunun tamamlandığı o ana doğru son derece kararlı bir şekilde ilerlemelidir.

Bu alanda yardıma ihtiyacınız varsa, One Stop for Writers, hikâyenizi ve karakterinizin akışını planlamanıza yardımcı olabilecek kapsamlı bir yapı haritalama aracı sunuyor. Diğer seçenekler bu kitabın sonundaki Önerilen Kitaplar sayfasında bulunabilir.

Duygusal travma sonsuz bir çeşitliliğe sahiptir. Beyin fırtınası sürecini başlatmak için güçlü bir olası yara yelpazesi oluşturmaya çalışsak da bu veriler kesinlikle kapsamlı değil. Hikâyenizin başında karakterinizin kim olduğunu şekillendirmenize yardımcı olan benzersiz faktörleri daha iyi anlamak için karakterinizin geçmişini gerçekten keşfetmenin önemini vurgulamak istiyoruz. Haritanın dışına çıkmaktan ve burada özetlenen yaraları özelleştirmekten korkmayın.

Aklınızda bir yara varsa ama tam ihtiyacınız olan senaryoyu bulamıyorsanız, aynı kategorideki diğer yazıları okumanızı öneririz, çünkü bunların hepsi ortak bir temayı paylaşıyor ve size mevcut bir veriyi belirli bir karakterin durumuna nasıl uyarlayabileceğiniz konusunda fikir verebilir. Özgünlük için, seçtiğiniz yara hakkında daha fazla araştırma yapmanızı ve Bu Yarayı Alevlendirebilecek Tetikleyiciler bölümündeki seçeneklere göre uyarlamanızı da öneririz.

Verileri incelerken, listelenen davranışların çoğunun olumsuz olduğunu fark edeceksiniz. Bunun nedeni arka plan hikâyesinden doğan yaraların doğaları gereği yıkıcı olması ve iyi başa çıkma stratejileri benimsenene kadar daha fazla zarara yol açan artçı şoklar yaratmalarıdır. Karakterinizin iyileşme süreci hakkındaki bilgiler için lütfen Bu Yarayla Yüzleşmek ve Onu Açmak İçin Fırsatlar bölümüne bakın. Karakterinizin durumuna uygun olanları seçebilir, onları iyileşme arzusu uyandırmak, değiştirilemeyecek şeyleri kabul etmeye yönlendirmek ve içsel gelişim ve daha fazla özdeğer edinmelerine yardımcı olmak için kullanabilirsiniz.

Verileri okurken unutmanız gereken şeylerden biri, bazı çelişkili davranışlar fark edeceğinizdir. Örneğin bir uzvunu kaybeden bir karakter çevresindekilerden uzaklaşarak kendini izole edebilir ya da tam tersini yaparak tamamen başkalarına bağımlı hale gelebilir.

Her karakter kendi özellikleri ve geçmişleriyle benzersiz olduğundan, travmasına başka birinin verebileceğinden farklı tepkiler verecektir. Bu amaçla, çeşitli reaksiyonlardan söz etmeye çalıştık. Fikir almak için bu verileri kullanırken, kullanmak istediğiniz önerinin karaktere uyup uymadığını her zaman kendinize sorun. Bu, hikâyedeki eylemlerinin kişiliğiyle uyumlu olmasını sağlayacak ve okuyuculara inandırıcı görünecektir.

Karakterinizin doğru olduğuna inandığı yalanı ortaya çıkarırken verilerdeki örnekleri başlangıç noktası olarak kullanın, çünkü bunlar kasıtlı olarak genelleyicidir. Her yaralayıcı olay farklıdır ve olaya dahil olan çevredeki insanlar ve karakterin onlarla olan özel geçmişi, ortaya çıkan yalanı kesinlikle etkileyecektir. Örneğin, karakter tarafından her zaman bakılan ve korunan bir kardeşin ölümü, ilişkinin me-

safeli olduğu bir duruma nazaran farklı bir yalan üretecektir. Karakterler karmaşık, katmanlı varlıklardır ve onların yaralayıcı olayları ve gömülü yalanları onlara özel dikilmiş giysiler gibi üzerlerine uymalıdır.

Bu kitabın gelecekteki birçok karakter için olası yaraları keşfetmenize ve detaylandırmanıza yardımcı olacağını umuyoruz. Bunun gibi olaylar karakterin alacağı biçim üzerinde inanılmaz derecede etkilidir. Bunları dikkatlice incelemek ve birçok farklı açıdan değerlendirmek, okuyucularınızda aradığınız karşılığı bulacağınız katmanlı ve çok yönlü karakterlere mükemmelen uyacak olanları seçmenizi sağlayacak.

DUYGUSAL YARALAR

SUÇ VE MAĞDURİYET

ÖRNEKLER:

Birinin arabasından zorla indirilmesi ve arabanın çalınıp götürülmesi
Araba gaspçısı tarafından şiddet tehdidi altında arabasını ıssız bir yere sürme-
ye zorlanmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN

TEMEL İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Zayıf olduğum için hedef alındım.
O an donup kaldım; acil bir durumda bana güvenilemez.
Gerçekten güvende olamam.
Ailemi güvende tutamıyorum.
Zaten benden alınacakları için maddi eşya almak anlamsız.
Bu dünyada iyiyi aramaya çalışmak saflıktır.
Polis acizdir ve kimseyi koruyamaz.
Şiddetle mücadele etmenin tek yolu şiddettir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başka bir şekilde tekrar mağdur olmak
Başka bir değerli varlığın zorla alınması
Karakteri bir hedef haline getirecekleri için güzel şeylere sahip olmak
Kendileri veya sevdikleri biri için kötü sonuçlanan rastgele bir şiddet eylemi
Araba gasp eden türden bir kişi
Evde saldırıya uğramak (bir araba hırsızının araçta bulabileceği kişisel bilgiler
nedeniyle)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Onlar için hedef alınmayacağını umarak kasten o kadar da güzel olmayan şey-
leri satın almak
Kaybı telafi etmek için para konusunda daha sıkı olmak
Failin yakalandığından emin olmak için polisi takip etmek
Arabanın gasp edildiği alandan kaçınmak
Saldırı alanında devriye gezme, araba hırsızıyla yüzleşme ve gücünü geri al-
mak istemek
Bir tehdit olarak algılanan yabancılara karşı agresif olmak
Paranoyak olmak
Polisin halkı yeterince koruyamayacağı inancıyla kanunsuzluğa başvurmak
Biber gazı veya silah satın alıp yeni arabada bulundurmak

Araba ve evde güvenliği artırmak

Kötümser birine dönüşmek; dünyayı negatif bir filtreden görmek

Kişinin işe gidiş geliş süresini uzatmak anlamına gelse bile daha güvenli güzergâhlar kullanmak

Bir yere gitmek için tek başına araba sürmeyi gerektirecek fırsatları geri çevirmek

Ergenlik çağındaki çocukların tek başına araba kullanmasına izin vermemek

Aile üyelerinin, gidecekleri yere vardıklarında aramaları konusunda ısrar etmek

Tüm aile üyeleri eve gelene kadar uyuyamamak veya rahatlayamamak

Araba sürerken aşırı teyakkuzda olmak

Birisi aracına yürüyerek yaklaşırsa artan endişe

İyi bir vatandaş olmayı reddetmek (birinin arabası bozulursa yardım etmek için durmamak vb.)

Genel olarak insanlara güvenmemek

Panik atak geliştirmek

Kişinin eşyalarını sahiplenmesi; tekrar "bir şeyleri teslim etmeye" istekli olmamak

Kontrol sorunları geliştirmek

Dışarı çıkmak yerine evde kalmayı tercih etmek

Araba gaspçısına benzeyen kişilere karşı önyargılı düşünce ve davranışlar

Sokakları daha güvenli hale getirmek için belediye düzeyinde reform arayışına girmek

Daha az materyalist olmak; daha az şeye ihtiyaç duymak

Bu olayı hayatı yeniden yaşama fırsatı olarak görmek

Sevgiyi ifade etmek ve sevdiklerine daha özgürce şefkat göstermek

Kişinin önceliklerini yeniden sıralaması (aileyi ön planda tutma, işte daha az zaman geçirme, parayı bu kadar dert etmeme vb.)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, temkinli, analitik, kadirşinas, cesur, dengeli, diplomatik, odaklanmış, cömert, bağımsız, içedönük, adil, titiz, dikkatli, düzenli, sebatkâr, korumacı, sorumluluk sahibi, sade

Kusurlar: Bağımlı, kayıtsız, ters, kontrolcü, korkak, kinik, savunmacı, kaçım-sar, fanatik, saldırgan, mantıksız, yargılayıcı, maço, marazlı, gergin, evhamlı, ısrarcı, alıngan, maganda, kinici

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Trafik ışığında veya park yerinde birinin arabaya yaklaşması

Yolda, çalınan arabanın tıpatıp aynısı bir araba görmek

Bir çocuk veya eşin gerekenden daha geç saatte dışarıda olması

Bir arkadaşın manipülatif olması veya bir patronun suçluluk duygusunu kullanması gibi daha hafif bir şekilde mağdur olmak

Bir süre başka bir araba tarafından takip edilmek, art arda aynı yollara dönülmesi

Birinin parmağıyla arabanın camına vurması

Saldırı anında radyoda çalan şarkıyı duymak

Benzer koşullarda araç kullanmak (gece geç saatlerde, şehrin aynı bölgesinde, tünelde vs.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kişinin gerçekten istediği bir şeyi yapma şansı, ancak bunun araba hırsızlığının meydana geldiği bölgede araba kullanmak anlamına gelmesi

Kişinin korku ve paranoya dolu yaşam tarzının çocuklarını etkilediğini fark etmesi

Araba kullanmaktan çok korkmak ve bunun getirdiği sınırlamalar nedeniyle kişinin mutluluğunun etkilendiğini fark etmesi (aileyle seyahat edememek, yolculuğa çıkamamak veya hafta sonu kaçamağı yapamamak vb.)

Araba hırsızına benzer biriyle etkileşime girmeye zorlanmak ve olaydan bu yana gelişen önyargının farkına varmak.

ÖRNEKLER

Şiddetle sonuçlanan bir aile anlaşmazlığı
Birinin yolda yürürken gasp edilip öldürüldüğünü görmek
Bir sınıf arkadaşının okuldaki silahlı saldırıda ölmesi
Birinin anne babasının bir ev baskınında öldürülmesi
Bir polis memurunun bir suçlu tarafından vurulduğunu görmek
Bir arkadaşın partide çete bağlantılı bir saldırı sırasında öldürülmesi
Esir alan kişi tarafından öldürülen başka bir kurbanla birlikte kaçırılmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN

TEMEL İHTİYAÇLAR: Güvenlik ve emniyet, sevgi ve aidiyet

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bunu durdurmak için bir şeyler yapmalıydım.
Baskı altında hiçbir işe yaramıyorum.
Sevdiklerimi koruyamam.
Onun yerine ben ölmeliydim.
Dünya tehlikeli ve öngörülemez bir yer.
İnsanlar doğası gereği şiddet yanlısıdır.
Hiç kimse gerçekten güvende değil.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Öldürülmek
Bir aile üyesinin öldürülmesi ve bunu durdurmaya gücünün yetmemesi
En çok ihtiyaç duyulduğu anda donup kalmak (eğer bu, yaralayıcı olay sırasında etken bir faktör ise)
Başkalarının refahından sorumlu olmak
Özellikle diğer insanları etkileyen kararlar vermek
Yanlış zamanda yanlış yerde olmak
Cinayeti işleyenlere fiziksel veya ideolojik açıdan benzeyen kişiler

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Evdeki güvenliği artırma
Savunma dersleri alma
Silah satın alma ve kullanımı konusunda kendi kendini eğitmek
Silah için taşıma ruhsatı almak
Biber gazı taşımak
Hava karardıktan sonra dışarı çıkmamak
Arkadaşlardan ve aileden uzaklaşmak
Olayı tekrar tekrar yaşamak

Kendi kontrolü dışında olsa bile daha fazlasını yapmadığı için kendini zihinsel olarak hırpalamak
Zor durumda görünen insanlara yardım etmekten çekinmek (kendini koruma)
Aile üyeleri ve nerede oldukları konusunda endişelenmek
Sorumluluktan kaçmak için güvenilirmez olmak
Yeteneklerini kanıtlamanın bir yolu olarak aşırı sorumlu ve kontrolcü olmak
Sık sık *check-in* yapılmasını zorunlu kılarak, faaliyetlerini izleyerek ve bağımsızlıklarını sınırlayarak çocukları koruma adı altında boğmak
Belirli kişilerden, yerlerden ve etkinliklerden kaçınmaya neden olan irrasyonel endişeler yaşamak
Yeni bir yere girildiğinde çıkışları kontrol etmek
Anksiyete ve panik atağa eğilimli olmak
Uyku güçlüğü
Kâbuslardan mustarip olmak
Katili belirleyip bulma konusunda takıntı geliştirmek
İnancından uzaklaşmak veya daha fazla benimsemek
Olaydan kaynaklanan duyguları çözümlemek için bir gece nöbetine katılmak veya terapi arayışına girmek
Kurbanın ailesiyle iletişim kurmak
Adaletin yerine getirildiğinden emin olmak için polis uygulamalarını takip etmek
Olanlar hakkında insanları bilgilendirmek ve destek toplamak için sosyal medyayı kullanmak
Minnettarlık; küçük şeylerde neşe bulma

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, kadirşinas, cesur, kararlı, disiplinli, adil, titiz, dikkatli, düzenli, mesafeli, tedbirli, korumacı, mantıklı, ruhani

Kusurlar: Duygusuz, çocuksu, kontrolcü, mızumsuz, fevri, maço, marazlı, düşkün, gergin, evhamlı, kendine zarar veren, batıl inançlı, sağı solu belli olmayan, ketum, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Büyüyen bir tartışmaya tanık olmak

Bir cinayet soruşturmasını konu alan bir haber veya kurgusal polis draması izlemek

Kişiyi tehlikede olduğuna inandıran bir şey görmek veya duymak (doğru olsun veya olmasın)

Kan kokusu veya egzozu geri tepen bir kamyonun sesi gibi saldırıya özgü duyusal ipuçları

Cinayetle ilgili yerler veya olaylar (geçitler, park yerleri, aile barbeküsü vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Masumdan çok suçluyu koruyan, kişiyi travma yaratan olayla yüzleşmeye ve yanlış düzeltmeye yardım etmeye teşvik eden bir mevzuatın çıkarılması

Cinayet davasında ifade vermesinin istenmesi

Katil ile aynı ırktan veya dinden olan birine haksız yere saldırmak ve önyargısının farkına varmak

Kişinin omuzlarına büyük bir sorumluluk yükleyen bir durum (hasta olan bir ablanın çocuklarına bakmasının istenmesi, çığ altında kalmış birinin kurtarılmasına yardım edebilecek tek kişinin kendisi olması vb.)

Doğru olduğu ortaya çıkan ancak içgüdülerine güvenmediği için ona göre hareket etmediği bir iç sese sahip olmak

* CİNSEL İSTİSMAR *

NOT: Tecavüze uğramak ile istenmeyen mesajlar almak arasında çok büyük bir fark olsa da cinsel taciz duygusu aynıdır. Bu nedenle her türlü, her düzeyde cinsel taciz, ihlal ve saldırıyı bu yazıya dahil ettik.

ÖRNEKLER

Tecavüz veya tecavüze teşebbüs (bir yabancı, tanıdık, aile üyesi veya partner tarafından)

Oral veya anal seks gibi cinsel eylemlerde bulunmaya yönlendirilmek veya zorlanmak

Fahişelik yapmak zorunda bırakılmak

Okşama veya istenmeyen cinsel temas

Ensest

Kalabalığın içinde fiziksel taciz

Porno izlemeye zorlanmak

Resimler için poz vermeye veya videolarda yer almaya zorlanmak

İstenmeyen cinsel yazılar, fotoğraflar veya mesajlar almak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN

TEMEL İHTİYAÇLAR: Güvenlik ve emniyet, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Söylersem, insanlar yalan söylediğimi veya bunu teşvik ettiğimi düşünür.

Asla bütün olmayacağım.

Bu benim hatam. Bunun başıma gelmesinin sebebi benim.

Zayıf olduğum için hedef alındım.

Gözümün önünde olanı göremediğim için muhakeme becerim yetersiz.

Size en yakın insanlar her zaman en derin incinmelere neden olur.

Artık kimse benimle olmak istemeyecek.

Kendim dahil hiçbir şey beni avcılardan koruyamaz.

İnsanlara güvenmek incinmek demektir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Seks ve yakınlık

İnsanların yaklaşmasına izin vermek

Bir durumu yanlış yorumlamak ve kendilerini ya da sevdiklerini riske atmak

Failin kim olduğuna bağlı olarak kadın ya da erkekler

Saldırıya uğramak veya iradeleri dışında tutulmak

Gerçeği söylemek ama başkalarının ona inanmaması (polis, aile, arkadaşlar, medya vb.)

Hamile kalmak veya cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalanmak
Yaşananlardan dolayı sevdiği biri tarafından reddedilmek veya terk edilmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Utanç ya da misilleme korkusu nedeniyle olanları gizlemek için mümkün olan her şeyi yapma

Geçmiş hatıralar, kâbuslar gibi TSSB belirtileri

Baş çıkma aracı olarak uyuşturucu veya aşırı alkol kullanımı

Fobi veya yeme bozukluğu geliştirmek

İşte veya okulda odaklanma güçlüğü

Depresyon nedeniyle kendine bakamamak (hijyene dikkat etmemek, tehlikeye aldırış etmemek vb.)

Ketum birine dönüşmek

Aile ve arkadaşlardan uzaklaşmak

Hobilerden ve ilgi alanlarından vazgeçmek

Cinsel yönelimini sorgulama

Azalan libido veya sekse karşı artan ve sağlıklı bir ilgi

İstismarcıya karşı duygular konusunda kafa karışıklığı (istismarcı bir arkadaş ya da aile üyesiyse)

Kişinin kendi bedeni hakkında olumsuz duyguları ve düşünceleri

İntihar düşünceleri ve davranışları (plan yapmak, not yazmak, intihara teşebbüs etmek vb.)

Saldırı yerinden kaçınmak için rutinini değiştirmek

Duygusal dengesizlik

Bir isyan biçimi olarak taşkınlık yapmak

Yetkili kişilere güvenmemek (istismarcı gücü olan biriye)

Başkalarının önünde çıplak kalma zorluğu çekmek; bedenini kat kat giysiyle örtmek

Başkaları dokunduğunda irkilmek

Aşırı kontrolcü olmak

Saldırıcıyı hatırlatan durumlarda öfkelenmek ve üzülmek

Başkalarına güvenmemekte güçlük çekmek

Kendini savunmada zorluk yaşamak

Seksin mümkün olmadığı platonik ilişkileri sürdürmek

Konu sevdikleri ve hayatındaki savunmasız insanlar olduğunda aşırı korumacı olmak

Bir terapist, güvendiği bir arkadaş ya da sevilen birine saldırıdan bahsetmek

Kendi hikâyesini anlatarak, zaman ya da para bağışlayarak veya lobi yaparak değişime katkıda bulunmaya çalışmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, dikkatli, cesur, disiplinli, ağzı sıkı, empati kurabilen, kibar, bağımsız, titiz, anaç, itaatkâr, gözlemci, dalgın, mesafeli, korumacı, sosyal bilinçli, destekleyici

Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, duygusuz, çocuksu, kontrolcü, sahtekâr, saygısız, kavgacı, çekingен, güvensiz, kayıtsız, alıngan, maganda, kendine zarar veren, itaatkâr, şüpheli, ketum, patlamaya hazır

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir cinsel saldırıyı tasvir eden bir TV dizisi veya film izlemek

Saldırı anılarını tetikleyen duygusal bir uyarana maruz kalmak

Bir toplantı, parti veya yardım etkinliği gibi sosyal bir etkinlikte faille beklenmedik bir şekilde karşılaşmak

Faili potansiyel mağdur olabilecek bir çocuk veya kişiyle birlikte görmek

Birinin beklenmedik bir şekilde arkadan yaklaşması

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir sevgiliyi veya eşi istemeden kendinden uzaklaştırmak, sonra hata yaptığını fark etmek

Hayatına devam edebilmek için romantik bir ilişki istemek, ancak bunu yapmak için kişi olanlar hakkında açılmalı ve reddedilme olasılığıyla yüzleşmelidir.

Bir arkadaşın cinsel saldırıya uğradığını duymak ve konuşmak ya da aramak için cesaretini toplamak

* ESİR TUTULMAK *

ÖRNEKLER:

Kaçınılmak...

Ve fidye için alıkonulmak

Ve uzun süre esir tutulmak

Ve köle olarak satılmak

Başka bir yerde yeni bir hayata başlamak için kişinin biyolojik ebeveyni veya başka bir akrabası tarafından kaçırılması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN

TEMEL İHTİYAÇLAR: Güvenlik ve emniyet, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben kolay bir hedefim. İnsanlar her zaman beni mağdur etmeye çalışacak.

Asla aynı olamayacağım, asla bütün olamayacağım.

Diğerleri kurtulamadı; ben de burada olmamalıydım. (Hayatta kalanın suçluluğu)

Beni kaçıran o kadar da kötü değildi. (Stockholm Sendromu)

Muhakeme becerim yetersiz ve güvenilemez. (Eğer biri bir şekilde hatalı olduğuna inanıyorsa)

Güvenebileceğim ya da bel bağlayabileceğim tek kişi benim.

Kaçıran kişinin beyin yıkamasının neden olduğu belirli inançlar: *Kimse beni sevmiyor, cezalandırılmayı hak ediyorum* vb.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Güçlerinin ve özgürlüklerinin yeniden çalınması

Yanlış kişiye güvenmek

Hayallerini gerçekleştirememek

Kaçıp kurtulduktan sonra gerçek dünyaya uyum sağlayamamak

Sevdiği birinin kaçırılması ve aynı çileyi yaşaması

Esaret sırasında yaşadığı zorlukların sevdiklerinin onları reddetmesine neden olacağı

Erkekler veya kadınlar (kişinin cinsiyetine bağlı olarak), özellikle fiziksel benzerlik taşıyanlar

Saldırıya uğramak, tuzağa düşmek, tekrar kaçırılmak veya öldürülmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Neredeyse paranoya noktasına kadar temkinli olmak

Çevreye karşı aşırı farkındalık

Kapalı bir alanda bulunma veya hareketlerinin kısıtlanması gibi tetikleyici uyarılara karşı hassasiyet
Arkadaşlardan ve sevdiklerinden kendini uzaklaştırma
Başkalarına güvenmede zorluk
Kâbuslardan dolayı yorgunluk
Güvenlik konusunda takıntılı hale gelme (bireysel savunma dersleri almak, evini kaleye çevirmek vb.)
Depresyon ve kaygı
Hobilere veya eskiden zevk alınan faaliyetlere ilgiyi kaybetmek
Çocuklarına karşı aşırı korumacı olmak
Kişinin kaçırılmasından sonra dünyadaki değişikliklere uyum sağlamada zorluk (eğer uzun sürdüyse)
Mahremiyeti koruma arzusuyla kaçamak veya dürüst olmayan tavırlar
Başa çıkmak için kendi kendine ilaç almak
İntihar düşünceleri veya girişimleri
Dikkat çekmemek için gözlerden uzak durmak
Kişinin kendisini kaçırın kişiyle empati kurması ve ardından suçluluk duyması (Stockholm sendromu)
Olanlardan veya kaçamamaktan dolayı kendinden nefret etmek
Geçmişe dönüş, paranoya ve kaygı titremeleri gibi travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları
Aşırı derecede boyun eğme eğilimi; kişinin iradesini kaybetmesi
Bozulmuş konsantrasyon, odaklanma ve hafıza
Güçsüz, korkulu ve endişeli hissetmek
Geçmişini geride bırakmak için adımlar atmak (isim değiştirmek, taşınmak, iş değiştirmek vb.)
İkinci bir şans verilmiş gibi hissetmek
Bir amaç uğruna kurtulduğuna inanmak ve bu amacı gerçekleştirmek için yaşamak
Kurtarıcısına minnet borcu olduğuna inanmak ve buna göre yaşamak
Bir terapi veya destek grubu bulmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, kadirşinas, cesur, dikkatli, disiplinli, empati kurabilen, çalışkan, titiz, anaç, gözlemci, sabırlı, ısrarcı, ağzı sıkı, tedbirli, korumacı, becerikli, sosyal bilinçli, bilge

Kusurlar: Bağımli, kompulsif, kaçımsar, kavgacı, **çeking**en, güvensiz, mantıksız, marazlı, düşkün, gergin, takıntılı, evhamlı, kendine zarar veren, itaatkâr, şüpheli, **ürkek**, ketum, işbirliği yapmayan, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Esir tutan kişiyle ilişkili belirli kokular, sesler, tatlar veya nesneler

Bodrum veya ahır gibi kişinin tutsaklığını hatırlatan yerler

Esir tutan kişinin şartlı tahliye hakkı olduğunu veya hapisten çıktığını duymak

Evde taşınan bir çocuk (üniversiteye, yaz kampına giden, kendi evine çıkan vb.)

Kişinin olayı yeniden hatırlamasına neden olan *flashback*'ler

Esir tutan kişiye benzeyen bir yabancı görmek

Yaşadıklarınıza benzer bir durumu tasvir eden film veya diziler izlemek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

İzleniyor veya takip ediliyormuş gibi hissetmek (izlenmiyorken bile) ve bu yarınlığıdan kurtulmanın tek yolunun yardım aramak olduğunu kabul etmek

Birinin çocuğunun onları güvende tutmak için alıkonduğunu öğrenmek (bir alışveriş merkezi soygunu sırasında depo dolabına kilitlenmek gibi)

Kişinin kaçırılmanın neden olduğu korkularının sevdiklerini uzaklaştırdığını fark etmesi

Kişinin yaşam kalitesinin ve insanlarla bağ kurma yeteneğinin TSSB nedeniyle mahvolduğunu fark etmesi ve yardım aramaya karar vermesi

*** EŞYA MUAMELESİ GÖRMEK ***

ÖRNEKLER

Fahişelik yaptırılması

Köleleştirilmek

Başka birine satılmak

Kendi rızası dışında evlendirilmek

İnsan tacirlerine verilmek

Bir aile üyesi için donör (organ, ilik vb.) olarak yetiştirilmek

Başkalarına fayda sağlamak için yapmak istemediği şeyleri yapmaya zorlanmak

Kişinin değerinin güzellik, güç veya erdem gibi özel bir niteliğin ne kadar para, güç veya prestij getirebileceğine göre belirlenmesi

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL İHTİYAÇ-

LAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Hiçbir değerim yok.

Ben sadece başkalarına fayda sağlamak için varım.

Ne istediğim önemli değil.

Aşk böyle görünüyor olmalı.

Bu normal.

Asla özgür olmayacağım.

İradem bana ait değil.
Ben bir hayvandan daha matah değilim.
Sadece öldüğümde özgür olacağım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Daha kötü birine satılmak veya başkasına verilmek
Suiistimal edilmek ve incinmek
Birine bağlanıp sonra onu bırakmak zorunda kalmak
Başkaları tarafından kullanılmak
İstismar kültüründen asla kaçmamak
Değeri artık aynı olmadığı için öldürülmek
Koşulsuz sevgiyi hiç yaşamamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Bir idarecinin gözüne girmek ve cezadan kaçınmak umuduyla son derece ita-atkâr olmak
İradesini veya kimliğini kaybetmek; yalnızca kendisini esir alan kişilerle ilişki kurmak
Yetkili biri tarafından sindirilmek
Kimsenin radarına girmemek ve dikkat çekmemek için elinden gelenin en iyisini yapmak
Özsaygının çok azalması veya tamamen yok olması
Belirli duyguları hissedememek veya ifade edememek
İstismarın üstesinden gelmek için ayrılma veya ayrışmaya gitmek
Katlanmak, kendini tutmak ve söyleneni yapmak
Sahiplerini memnun edecek ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak faaliyetlere odaklanmak
Ufak tefek isyanlar (eşya istiflemek, eylemde itaat edip farklı bir tavır takınmak vb.)
İntiharı tek kaçış yolu olarak görmek
Sonunda başarılı olmasına yardımcı olabilecek bir beceriyi bilhassa bilmek
Kendine ait bir şeyi elinde tutma çabasıyla yasaklanmış bir yeteneği bilhassa kullanmak
Gelecekteki bir kaçış girişimi için gizlice eşya stoklamak
Belli belirsiz şekilde yardım istemek (örneğin, kendisini anladığı düşünülen birine bir not iletmek)
Kaçmak ve muhtemelen geçmişiyse başa çıkmak için uyuşturucu veya alkole başvurmak
Sık sık intiharı düşünmek veya olası intihar girişimleri
İnsanlara güvenmemek
Uzak geleceği planlamamak
Elde edebileceği başarının altında kalmak; küçük düşünmek
Dünyaya ilgisizlikle bakmak
Yetkili birine saygısızlık etmek

Daha zayıf olduğu düşünölen kişiler üzerinde kontrol uygulamak (hayvanlar, kardeşler, okul arkadaşları vb.)

Dikkat dağırıklığı; odaklanamamak

Toksik ilişkiler üzerinden aşinalık arayışı

İlişki kurma isteksizliği (terk edilmekten ve kayıptan kaçınmak için)

Boş hissetmek ama değışmeyi ve başkaları gibi hissetmeyi istemek

Diğerlerinin hafife aldığı küçük şeyleri takdir etmek

Yavaşça açılmak ve yardım istemek (terapi yoluyla, güvenli olduğunu düşün-
düğü birine güvenmek vb.)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, dikkatli, işbirlikçi, cesur, nazik, ağzı sıkı, neşeli, em-
pati kurabilen, sevecen, kibar, mütevazı, sadık, anaç, itaatkâr, sabırlı, mesafeli,
sade, tutumlu, geleneksel, diğerkâm

Kusurlar: Bağımllı, kayıtsız, duygusuz, kinik, sahtekâr, sözüne güvenilmez,
espriden anlamayan, cahil, ketum, güvensiz, gergin, isyankâr, kendine zarar
veren, itaatkâr, işbirliği yapmayan, zayıf iradeli, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Tutulmayan sözler

Çocuk bakıcısı ya da yardım görevlisi gibi, tanınmayan kişilerin yanında bıra-
kılmak

Daha önce istismarcıdan duyulmuş bir iltifat ya da hediye almak

Bir arkadaş veya aile üyesi tarafından kendi kişisel çıkarları için kullanıldığını
algılamak

Kişinin maruz kaldığı istismara bağlı duyusal tetikleyiciler (bir zincirin şingır-
tısı, şilte yaylarının sesi vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kaçmak ve özgürlüğün tadına varmak, ancak yakalanıp “sahibine” iade edil-
mek

Kaçtıktan sonra, kötü muamele gördüğünden ve ona yardım etmek istediğın-
den şüphe duyulan bir kişiyle tanışmak

Kaçtıktan, bir dizi toksik ilişkiden geçtikten ve iyileşmediğini fark ettikten
sonra, kişinin kendi çocuklarına bir düzeyde eşya gibi davranarak döngüyü
tekrarladığını fark etmesi

* FİZİKSEL SALDIRI *

ÖRNEKLER

Bilinmeyen saldırganlar tarafından dövülmek (örneğin; bir çete, nefret grubu veya okuldaki akranları tarafından saldırı)

Bir aile üyesinin vurması veya fiziksel olarak zarar görmek

Soyulmak

Tek bir kişi tarafından saldırıya uğramak (bir bar kavgasında, birinin kız arkadaşına baktığı için vb.)

Bir başkasını korumak için araya girmek ve hedef alınmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben zayıfım, kolay bir hedefim.

Sadece sürekli teyakkuz halinde olmak beni güvende tutacaktır.

Şiddete şiddetle karşılık verilmelidir.

Bu cinsiyetten (veya ırktan, etnik kökenden vb.) insanlara güvenemem.

Yetkililer kimseyi koruyamıyor.

Araya girmek asla çektiğin acıya değmez. İnsanlar kendi sorunlarını çözebilirler.

Başkalarının refahından sorumlu olamam çünkü onları sadece hayal kınklığına uğratacağım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Tekrar kurban olmak

Mağduriyetin kimliğinin bir parçası haline gelmesi, kaçamayacakları bir role dönüşmesi

Gücünü asla geri alamamak

Kırılganlık

Benzer bir şeyin sevdiklerinin başına gelmesi

Saldırıya uğramak ve/veya öldürülmek

Dayak yedikleri için başkalarının onlar hakkında kötü düşünmesi

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Hava karardıktan sonra dışarı çıkmamak

Bir yere asla yalnız gitmemek

Saldırının gerçekleştiği yerden kaçınmak

Sık görülen panik veya anksiyete atakları

Sevdiklerine karşı aşırı korumacı olmak

Daha güçlü olmak için aşırı çalışmak
Kendisini hedef haline getiren her şeyi gizlemek (inançları, dini, etnik kökeni, yönelimi vb.)
Başkalarını kıskırtmaktan kaçınmak için çok dikkatli konuşmak
Her zaman tetikte olmak
Tüm yabancıların kötü niyetli olabileceğinden şüphelenmek
Zayıf görünmemek için her durumda kazanmaya ihtiyaç duymak
Başarısızlık korkusundan veya güvene layık olmadığının ortaya çıkmasından korkarak sorumluluktan kaçınmak
Adaletsizliğe göz yummak (başkasının kavgasına karışmak saldırıya neden olduysa)
Saldırganına karşı önyargılı olmak
Duygusal dengesizlik; aşırı tepki vermeye yatkın olmak
Polise kızgınlık (eğer saldırıdan kısmen onları suçluyorsa)
İçki içmek veya uyuşturucu kullanmak
Savunma dersleri almak
Birinin bakış açısı kazanmasına yardımcı olmak ve içini dökeceği bir sırdaş bulmak
Saldırı daha da büyük bir zararla sonuçlanmadığı için minnettar olmak
Şiddete yeni bir açıdan bakmak ve farklılıkları başka bir şekilde çözmeye çalışmak
Sahip olduklarını daha çok takdir etmek; ikinci bir şans verilmiş gibi hissetmek
Gereksiz şeyleri kafaya takmamak
Başkalarının kendisinin katlandığı korkuyu yaşamaması için göz korkutucu olabilecek davranışlardan kaçınmak
Barış yanlısı olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, kadirşinas, cesur, dikkatli, nazik, diplomatik, disiplinli, dikkatli, ağzı sıkı, tedbirli

Kusurlar: Kaba, bağımlı, kayıtsız, ters, saldırgan, **çekingen**, mantıksız, kurban, düşkün, gergin, evhamlı, şüpheli, sağı solu belli olmayan, ketum, şiddet eğilimli, patlamaya hazır, zayıf iradeli, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Saldırganı fiziksel açıdan benzeyen birini görmek

Saldırganla karşılaşmak

Bulunduğu bir yerde kavga çıkması

Hastaneye gitmek zorunda kalmak (testler için, hasta bir arkadaşı ziyaret etmek için vb.)

Geçmişe dönüşe neden olan duyusal uyaranlar (bir ayakkabının gevşek çakılları tekmelemesi, ıslak kaldırım kokusu vb.)

Gasp ve saldırı haberleri

Sevilen birinin daha küçük çapta hırpalanması (örn. okulda itilip kakılması veya çelme takılması)

Gece garip bir ses duyarak uyanmak

Saldırının olduğu yere benzer bir yerde olmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

İstismara dönüşen romantik bir ilişki

Sonunda önemsiz olduğu anlaşılan, saldırı olarak algılanan bir olaya aşırı tepki vermek ve kendini utandırmak

Saldırgandan intikam almak ve bunun olayın duygusal acısını ortadan kaldırmadığını öğrenmek

Başkasının sorununa karışmama tercihi, kişinin mağduriyetine yol açtığı anda, kişiyi kendi korkaklığıyla yüzleşmeye zorlar.

* HANEYE TECAVÜZ *

ÖRNEKLER: Kişi oradayken, yalnız ya da ailesiyle birlikteyken yaşam alanının ihlal edilmesi ve daha sonra soyulma, kurban edilme, saldırıya uğrama (fiziksel, zihinsel veya cinsel olarak) ve hatta muhtemelen kaçınılma gibi zor bir deneyim yaşaması.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme.

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Yabancılardan korkulmalıdır.

Tanımadığım herkes potansiyel bir tehdittir.

Kendi evimde güvende değildim, bu yüzden hiçbir yerde güvende değilim.

Anlayış (empati, nezaket vb.) bir zayıflık işaretidir.

Sevdiklerimi güvende tutamıyorum.

Olanların suçlusu benim (ev güvenlik sistemim yeterince iyi olmadığı için, kapıyı kilitlemediğim, yeterince güçlü olmadığım için vb.)

Polis beceriksiz ve beni koruyamıyor.

Dünya kötü insanlarla dolu.

Kontrol sadece bir yanılsamadır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yanlış kişiye güvenmek

Yalnız ve savunmasız olmak

Kontrolün elinden alınması

Bir başka hırsızlık olayı

Suçlular ve bağımlılar ya da faillere bir şekilde benzeyen kişiler (ırk, görünüş vb. açısından)

Yakınlık ve seks (cinsel saldırıya uğramışlarsa)

Sıkıntıyla ilişkili belirli unsurlar (örneğin, bir dolapta saklanmışlarsa kapalı alanlar)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Ev güvenliği konusunda takıntılı olmak (kilitleri tekrar tekrar kontrol etmek, projektör takmak, güvenlik sistemi kurmak vb.)

Artan teyakkuz hali (geçmişte göz ardı edilebilecek sesleri fark etmek, her zaman hareketleri takip etmek, çıkışları işaretlemek vb.)

İçekapanık veya ketum olmak

Yalnızken zorlanmak, hatta panik atak ve paranoya yaşamak

Insomnia veya uyumakta zorluk; gerçekçi kâbuslar görmek

Hızlı bir kalp atışıyla uyanmak

Saldırıda kullanılan bazı eşyaların (mutfak aletleri, deri eldivenler, koli bandı vb.) yakınında huzursuz olmak

Evinde kilitler ve ev korumasıyla güçlendirilmiş güvenli bir oda oluşturmak

Konsantrasyon güçlüğü

Konuşmalarda tepkisiz kalmak

Yüksek seslerde irkilmek

Birini beklerken bile kapıyı açması gerektiğinde alevlenen endişe

Takip edildiğini veya izlendiğini hissetmek

Kendini evinde güvensiz hissetmek ama oradan ayrılmayacak kadar korkmak

Başına gelenleri kafasında tekrar tekrar yaşamak

Küçük şeylerden keyif almakta zorlanmak (arkadaş ziyaretleri, gülümsemek, gülmek vb.)

Çocuğunun nerede olduğunu her an bilme ihtiyacı duymak

Her şey üzerinde kontrol sahibi olma ihtiyacı (bu süreçte muhtemelen ilişkilere zarar vermek)

Evinin korumak için bir silah satın almak veya bir savunma sporu sınıfına katılmak

Kurtulan şeyler ve insanlar için minnettar olmak

Maddi şeylerle daha az ilgilenmek

Terapi arayışı

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Temkinli, analitik, dikkatli, bağımsız, içekapanık, olgun, titiz, dikkatli, ferasetli, ağzı sıkı, korumacı, sorumluluk sahibi, duygusal, bilge

Kusurlar: Kompulsif, savunmacı, espriden anlamayan, katı, güvensiz, mantıksız, materyalist, gergin, takıntılı, evhamlı, kötümser, önyargılı, şüpheli, çekingen, ketum, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kan kokusu veya halıya sürtünmenin acısı gibi olayla ilişkili duyuşsal uyarılar

Mahallede bir eve zorla girildiğini duyma

Evde yalnız bırakılmak

Misafir beklemezken kapı ziline çalması

Yardım isteyen bir yabancı (bu hile fail tarafından evin içine girmek için kullanılmışsa)

Kişiye korunmasız hissettiren bir olay (elektrik kesintisi, cep telefonunu kaybetme ve polisi arayamayacak durumda olma vb.)

Ergen çocuğu evde yalnız bırakmak ve arandığında telefona cevap vermemesi

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Önemli bir yadigârı çalınmaktan kurtarmak, ancak daha sonra bir şekilde kaybetmek

Evini güvende tutmaya takıntı haline getirmişken bir aile üyesinin başka bir yerde saldırıya uğraması

Kişinin olayı atlatamaması nedeniyle evliliğinde sürtüşme yaşaması

Ebeveyn olarak çocuğun isyan edip kendini tehlikeye atacağı kadar aşırı korumacı olmak

Bir felaket yaşamak (sel, ev yangını vb.) ve ardından bir yabancı tarafından gösterilen nezaket

*** HİÇ YAKALANAMAMIŞ BİR FAİL TARAFINDAN MAĞDUR EDİLMEK ***

ÖRNEKLER: Biri mağdur edildiğinde veya bir şekilde saldırıya uğradığında, failin yakalanması ve cezalandırılması genellikle yaralanan tarafın iyileşme sürecinin bir parçasıdır. Fail serbest kaldığında, mağdur kendini savunmasız hissetmeye devam eder. Bu, birçok vahşetin kurbanı için geçerlidir, örneğin...

Tecavüz veya cinsel saldırı

Sevilen birinin öldürülmesi

Haneye tecavüz

Soygun veya fiziksel saldırı

Aile içi şiddet

İnsan kaçırma

Takip etme

Araba kaçırma

Zorbalık

Kimlik hırsızlığı veya dolandırıcılık

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

O özgür kaldığı sürece asla güvende olmayacağı.

Hiçbir şeye ve hiç kimseye inanamazsın.

Bu kişi beni mahvetti.

O yakalanana kadar bir yere kök salamam.

Kendimi koruyamadığım için başkalarından sorumlu olamam.

İnsanların dünyanıza girmesine izin verdiğinizde, her zaman avantaj elde ederler.

Sistem beni yüzüstü bıraktı ve beni güvende tutamaz.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yakalanmayan kişi

Tekrar mağdur edilmek (bu kişi veya başkası tarafından)

Sevdiklerinin bu kişi tarafından mağdur edilmesi

Sonsuza dek korku içinde yaşamak

Olanları ardında bırakamamaktan dolayı duygusal olarak sıkışmış hissetmek

Tekrar yanlış kişiye güvenmek

Gardını indirmek veya insanların yaklaşmasına izin vermek

Sevdiklerini koruyamamak

Özgürlüğünü ve kontrolü asla geri kazanamamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Evdeki güvenliği agresif bir şekilde artırma, evi bir kaleye dönüştürme

Saklanma (adını değiştirme, taşınma, görünüşünü değiştirme vb.)

Olayın ayrıntıları için polisi takip etme

Yetkilileri küçümseme (polis hakkında olumsuz konuşma, protesto düzenleme vb.)

Faili bulması için özel dedektif tutma

Aile üyelerine karşı aşırı korumacı olma

Sevdiklerinin güvenliği konusunda aşırı derecede endişelenme

Paranoyaklaşma

Failin özgür olmasından ve mağduriyetin kendisinden kaynaklanan ruhsal bozukluklar (depresyon, TSSB, anksiyete bozuklukları, fobiler vb.)

Kendi kendine ilaç tedavisi

İnsanları koruma arzusuyla uzaklaştırma

Yeni insanlardan kaçınma veya yaklaşamamaları için gardını alma

Sadece kesinlikle gerekli olduğunda evden çıkma

Korkunun getirdiği engellemeyle hayallerinden vazgeçme

Kendine acıma

Koşulları yanlış yorumlama ve olmayan durumlara suçluluk veya kötü niyet atfetme

Kişiyi başkalarından sorumlu kılacak durumlardan kaçınma

Belirli eylemlerin kişiyi mağdur etmeyi nasıl kolaylaştırdığını fark etme (bir evin anahtarını bahçedeki bir saksının altına bırakmak veya birinin kapısını kilitlememek gibi) ve bu eylemlerden tekrar kaçınmaya karar verme

Çevrenin daha fazla farkına varma ve başkalarıyla ilişkilerde temkinli olma

Daha fazla mağdur edilmemeye kararlı olduğu için korku ve endişeye rağmen hedeflerin peşinden gitme

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, analitik, cesur, dikkatli, cüretkâr, disiplinli, ağzı sıkı, misafirperver, bağımsız, adil, titiz, gözlemci, düzenli, sebatkâr, mesafeli, korumacı, becerikli

Kusurlar: Bağımlı, kompulsif, korkak, savunmacı, unutkan, espriden anlamayan, katı, mantıksız, sorumsuz, kurban, dırdırcı, gergin, evhamlı, kötümser, alingan, şüpheli, sağı solu belli olmayan, ürkek, kinci

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Failin kendisiyle temasa geçmesi (mektup, kısa mesaj, telefon görüşmesi vb. yoluyla)

Uzakta bir yabancı görüp fail olduğundan şüphelenmesi

Mağduriyet durumunu yansıtan bir film izlemek ya da kitap okumak

Tesadüfi veya tesadüfi olmayan garip olaylar (eşyaların kaybolması, arabanın camının kırılması, bir cismin yerinin değiştirilmesi vb.)

Saldırıyı anımsatan duyuşsal tetikleyiciler (sigara kokusu, gıcırdayan merdiven boşluğu vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Dolu dolu ve mutlu bir hayat yaşayabilen başka bir kurtulanla tanışmak ve bunu yapmayı istemek

Faili bulmak ve adaleti sağlamak, ancak bunun sorunlarını çözmediğini öğrenmek

Bir aile üyesi tehlikede olduğunda, kendisini yüzüstü bırakan yetkililere güvenmek zorunda kalmak

Strese bağılı bir sağlık sorunuyla karşı karşıya kalmak ve bir şeyleri bırakıp ilerlemek için bir yol bulmak gerektiğini bilmek

* KİMLİK HIRSIZLIĞI *

ÖRNEKLER

Bir suçlunun kişisel belgeleri ele geçirmesi ve başka birinin kimliğine bürünmesi
Pasaportunun çoğaltılması ve ülkeye yasadışı yollardan bir suçlu getirilmesi
için kullanılması

Bir kişinin banka hesabının veya yatırımlarının sahte belgelerle birileri tarafın-
dan tüketilmesi

Biri kartını kopyaladığında borç tahakkuk etmesi

Başka birinin kimliğine bürünmesinden kaynaklı olarak alacaklılar, polis veya
suçlular tarafından taciz edilmek

Siber zorbalık amacıyla kişinin adına çevrimiçi hesaplar açılması

Bir kişinin itibarını zedelemeye çalışan bir rakip tarafından oluşturulan sahte
bir çevrimiçi hesap

Kimliği çalındığında tıbbi bakım için faturalandırılmak, bunun kişinin sigortalı
olabilme durumunu etkilemesi

Kendisini o kişi gibi gösteren bir arkadaş veya aile üyesinin o kişinin itibarını
lekeleyecek bir şey yapması

İntikam için birinin fotoğrafına montaj yapılması ve bunun çevrimiçi olarak
paylaşılması

Kişinin kişisel bilgilerinin nahoş bir seks veya avcı sitesinde sahte bir hesap
oluşturmak için kullanılması

Kişinin e-postasının ele geçirilmesi ve cezai tehditler ya da zarar verici bilgiler
göndermek için kullanılması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Daha iyi bir hayat kurmaya çalışmak işe yaramaz çünkü biri onu benden alır.
Zayıf olduğum için hedef alındım.

İnsanlar bana saygı duymuyor çünkü ben saygıya layık değilim.

Avcılar her yerde.

Bilgilerimi paylaşma konusunda kimseye güvenemem.

Kontrol bir illüzyondur; sahip olduğum şey her an elimden alınabilir.

Zor zamanlarda kimse yardım edemez, özellikle de polis.

Benim adım hiçbir zaman tam olarak temize çıkarılmayacak; her zaman bunun
tarafından kısıtlanacağım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kullanılma veya istismar edilme

İnşa ettiği her şeyi kaybetme

Mali bir yıkım
Yanlış kişiye güvenerek hata yapma
Toplumda güvenli olması beklenen kurumlar

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Teknolojiden ve bilgi toplama süreçlerinden kaçınmak
Banka kullanmak yerine parayı gizli yerlerde saklamak
Saplantılı bir şekilde şifrelerini, banka hesaplarını ve kredi kartlarını değiştirmek
Kişisel bilgileri paylaşmayı reddetmek
Sosyal medya hesaplarının kapatılması
Arkadaşlar veya iş arkadaşları kişisel sorular sorduğunda aşırı tepki vermek
Kişiyi diğerlerinin motivasyon kaynaklarını sorgulamaya iten güvensizlik
Kişiyi marjinal komplo teorilerine iten paranoya .
Daima nakit ödemek
Cüzdan, telefon vb. eşyaları asla ulaşılabilir bir yerde bırakmamak
Yakın ilişkilerden kaçınmak (kimlik hırsızlığı kişisel veya nefret kaynaklıysa)
Kişisel bilgiler içeren posta ve diğer belgeleri parçalamak veya yakmak
Diğer bilgilerin tahrif edildiğini kanıtlamak gerektiğinde kullanmak üzere her şeyin kâğıt kopyasını tutmak
Güvenilir olması gereken diğer kurumlara (sigorta acenteleri, bankalar vb.) karşı kaybolan güven
Sorumluluğu altındaki kişiler için makul olmayan internet ve teknoloji kuralları koymak
Her zaman ince yazıları okumak ve genellikle standart politikaları imzalamayı reddetmek (bir web sitesinin Hüküm ve Koşulları, bir doktorun Bilgi Paylaşma Onayı formu vb.)
Yeni insanlara yavaş ısınmak
Endişelerini ve güvensizliğini açıkça tartışmak, korkularını dinleyen çocuklara aktarmak
Gelecekte kimlik hırsızlığından kaçınmak için güvenlik protokolleri konusunda bilgi edinmek
En kötüsünü planlarken en iyisini ummak
Hayatını basitleştirmek (ekstra kredi kartlarından kurtulmak, hayatı daha kolay takip edebilmek için küçülme vb.)
Daha fazla kendi kendine yeterliliği benimsemek
Bağımsız olmak, böylece gerekirse gözlerden uzakta yaşayabilmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, dikkatli, ağzı sıkı, dürüst, düzenli, tedbirli, mantıklı, sade, çalışkan, geleneksel

Kusurlar: Kontrolcü, kinik, sahtekâr, kaçımsar, saldırgan, güvensiz, takıntılı, evhamlı, önyargılı, ketum, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir kredi kartı faturasında garip bir ücretlendirme bulmak

Banka bilgilerini, şifreleri veya para talep eden sahte e-postalar

Arkadaşlarınızın veya sevdiklerinizin borç istemesi

En başta kişinin peşine düşenler tarafından irtibata geçilmesi (tahsilat acentesi veya banka görevlisi gibi)

Kişinin Facebook sayfası, Twitter profili vb.'nin zararsız bir şekilde bile olsa ele geçirilmesi.

Alışveriş merkezinde kredi kartının reddedilmesi

Bir havaalanında gümrük görevlileri tarafından (kısa bir süre için bile olsa) alıkonulmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kimliğini geri aldıktan çok sonra (örneğin bir finans kurumu veya kolluk kuvvetleri tarafından yapılan) bir suçlamayı çürütmek zorunda kalmak

Paranoyanın başkasının niyetlerine dair yanlış suçlamalara yol açması ve bunun çabucak çürütülmesiyle, kişinin güvensizliğinin başkalarını incittiğinin farkına varması

Birinin hayatında finansal bir fark yaratma fırsatına sahip olmak

Kimliğini çalanlara karşı mahkemede ifade vermek zorunda kalmak

TAKİP EDİLMEK

ÖRNEKLER: Takipçiler tipik olarak, ya romantik bir ilgiden, söz konusu kişilerin onları bir şekilde reddettiği ya da hafife aldığı inancından ya da kendilerinin tam olarak bilmedikleri veya anlamayabilecekleri başka bir nedenden dolayı bir özneye takıntılıdır. Takipçilerin, aşağıdakiler de dahil olmak üzere birçok biçimi vardır:

E-postası cevapsız kalan bir hayran

Eski bir iş ortağı

Burs başvurusu reddedilen bir öğrenci

Çalışmaları bir yarışmayı kazanamayan veya kötü bir eleştiri alan bir sanatçı

Eski bir sevgili

Romantik açıdan yakınlaşma talebi reddedilen bir tanıdık

Terfi için göz ardı edilen istikrarsız bir çalışan

Karşılıksız aşk sanırlarından mustarip biri

Bir seri katil veya tecavüzcü

Belli bir kişiye açıklanamaz bir hayranlık duyan dengesiz bir birey

Bir şekilde hafife alındığını, göz ardı edildiğini veya yeterince takdir edilmediğini hisseden biri

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Onu bir şekilde cesaretlendirerek buna ben neden oldum.

Eğer bu kadar arkadaş canlısı olmasaydım (ya da randevu teklifini geri çevirmeseydim vb.) bu başıma gelmezdi.

İnsanlar zayıf olduğumu biliyorlar ve her zaman beni incitmeye çalışacaklar.

Muhakeme becerim yetersiz; bu kişiyi en başından beri bir tehdit olarak görmeliydim.

Hiçbir yer veya kişi gerçekten güvenli değildir.

Yetkililer bana yardım edemeyecek kadar güçsüzdür.

İnsanlardaki iyiliğe güvenmek nahifliktir ve tehlikelidir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hayatını kaybetmek

Takipçinin hapisten çıkıp intikam almak istemesi

Takip olayının asla bitmeyeceği (eğer devam ediyorsa)

Yanlış kişiye güvenmek

Takıntılı hale gelmesin diye herkesin kendisine yakınlaşmasına izin vermek

Masum aile üyelerinin veya sevdiklerinin tanıdıkları tarafından mağdur edilebileceği

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Uykusuzluk ve yorgunluk

İştah kaybı

Kendini soyutlamak; gereksiz sosyal etkileşimlerden kaçınmak

Sosyal medyadan kaçınmak veya hesaplarını kapatmak

Güvenli olduğunu bildiklerine sıkı sıkı tutunmak

Kişinin muhakeme becerisinden şüphe duyması nedeniyle karar vermek için sevdiklerine güvenmek

Sevdiklerine ve evcil hayvanlara karşı aşırı korumacı olmak

Aşırı şüpheli ve paranoyak olmak

Agorafobi veya depresyon gibi zihinsel bir bozukluk geliştirmek

TSSB belirtileri (kâbuslar, *flashback*'ler, kolayca ürkme, sinirlilik vb.)

Günlük işlere odaklanma zorluğu

Bir takipçiden kurtulmak için değişiklikler yapmak (taşınmak, adını veya görünümünü değiştirmek vb.)

Kişisel güvenlik konusunda fazla endişeli olmak

Yiyecek, alkol veya uyuşturucu yoluyla kendi kendini tedavi etmek

Mantıksız kendini suçlama nöbetleri

Takipçinin dikkatini çeken şeyi bulmak için özeleştirel bir değerlendirme yapmak

Takip edilmeye neden olduğuna inanılan özelliklerden vazgeçmek (örneğin, dostça tavırları düşmanca olanlarla değiştirmek)

Hipertansiyon, mide-bağırsak sorunları, cinsel işlev bozukluğu ve stresle ilgili diğer fiziksel semptomlar

İşyerinde veya okulda kötü performans

Dışarı çıkmayı gerektirecek hobilerden ve etkinliklerden vazgeçmek

Başkalarına güvenmekte zorluk çekmek

İnsanlarla konuşmamak veya gündelik dostça tavırlara tepki vermemek

Romantik ilişkilerden kaçınmak

Stres sonucu kilo alımı veya kilo kaybı

Hayattan tam anlamıyla zevk alamamak ya da endişe etmekten vazgeçememek

Daha uyanık ve çevrenin farkında olmak

Daha güvenli seçimler yapmak ve gerekli önlemleri almak

Savunma dersleri almak

Daha topluluk odaklı olmak; apartmandaki veya mahalledeki herkesi kapsayacak şekilde güvenlik çabalarını genişletmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, kadirşinas, dikkatli, disiplinli, ağzı sıkı, empati kurabilen, odaklanmış, bağımsız, anaç, temkinli, mesafeli, proaktif, korumacı, becerikli, mantıklı

Kusurlar: Bağımlı, kontrolcü, savunmacı, kavgacı, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, mantıksız, düşkün, gergin, paranoyak, şüpheli, agresif, ürkek, ketum, patlamaya hazır, evhamlı

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Fotoğraf çekirmek

Takipçisine benzeyen birini görmek

Takipçiyi anımsatan duyusal bir tetikleyici (belirli bir şarkının mırıldanılması, gül kokusu vb.)

Takip sırasında meydana gelen önemli olaylar (tatil, yıllık ofis partisi vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

En başta takipçiyi yaratan duruma düşürülmek (şirket içinde birini terfi ettirmek zorunda olmak, çıkma teklifi almak ve reddetmek istemek vb.)

Takipçinin hapisten çıktığını öğrenmek

Bir ilişkiye başladığı partnerinin sahiplenici bir tutum veya kıskançlık sergilemeye başlaması

Duygusal ilgi duyulan birinin aile içi şiddet veya duygusal dengesizlik geçmişi olduğunu öğrenmek

ENGELLER VE ŞEKİL BOZUKLUKLARI

* BEŞ DUYUDAN BİRİNİ KAYBETMEK *

NOT: Duyularımız, çevremizi ve çevremizdeki insanları uygun şekilde yorumlamamızı ve onlarla doğru şekilde etkileşime girmemizi sağlar. Birini kaybedene kadar duyularımıza ne kadar güvendiğimizi anlayamayız. Pek çok insan böyle bir kayıptan sonra mutlu ve doyumlu hayatlar yaşayabilse de her zaman vakadan vakaya uzunluğu ve şiddeti değişen bir alışma dönemi vardır. Kişi yeni realitesini kavrayabilene ve ilerleyene kadar, yara onu olumsuz etkilemeye devam edecektir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Asla bir bütün olamayacağım.

Mutluluğum her zaman bununla sınırlı olacak.

İnsanlar bana bakıyor ve sadece engelimi görüyor.

Bana bakmaları için her zaman başkalarına güvenmek zorunda kalacağım.

Hayallerim artık ulaşılamaz durumda.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Diğer duyulardan birini kaybetmek

Başkalarına güvenmek zorunda kalmak

Kendisini destekleyen insanları kaybetmek

Aşk bulamamak

Soyutlanmak

Eksikliği nedeniyle bakılmak, acınmak veya ayrıştırılmak

Eksik duyu başkaları tarafından fark edilemeyecek gibiyse haksız beklentilerin altında ezilmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Dünyanın geri kalanından saklanmak

İzole edilmiş ve yanlış anlaşılmış hissetmek

Tek başına yapabileceği işleri ve hobileri seçmek

Mümkün olana dair beklentilerini düşürmek

Başarısızlık ve hayal kırıklığı korkusuyla bir şeyi neden yapamayacağına dair mazeretler üretmek

Hayallerinden veya hedeflerinden vazgeçmek, artık imkânsız olduklarına inanmak

Başkalarına patlamak; duygusal açıdan dengesiz olmak

Mümkün olan her an dikkati kendine çekmek

Kendine acımak
Depresyona girmek
İntihar düşüncelerine sahip olmak veya intihara teşebbüs etmek
Korku, endişe ve kaygı tarafından yönetilmek
Kendine acımaya teslim olmak ve başkalarına aşırı bağımlı hale gelmek
Uyum sağlamada yaşanan zorluklardan dolayı kolayca hayal kırıklığına uğramak
Kaybı telafi etmenin bir yolu olarak belli bir alana aşırı düşkünlük
Beş duyunun tümünü kullananlara içerlemek
Kaybını başkalarını manipüle etmek için kullanmak; kendi yapabileceği şeyleri de onların yapmalarını sağlamak
Riskten kaçınmak
Hayatındaki kontrol eksikliğini telafi etmek için başkalarını kontrol etmeye çalışmak
Gereksiz riskler alarak, kuralları çiğneyerek ve otorite sahiplerine saygısızca davranarak isyan etmek
Dünyasının küçülmesine izin vermek (dışarı çıkmamak, insanlarla etkileşime girmemek veya doğanın tadını çıkarmamak)
Yeni durumuyla başa çıkmak için terapi arayışı
Aynı kayıptan mustarip başarılı insanlar bulmak ve onlara rol model gözüyle bakmak
Aynı zorluğu paylaşan başkalarına rehberlik etmek
Konuyla ilgili yasaları öğrenmek ve hem kendi haklarını hem de başkalarının haklarını savunmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, hırslı, kadirşinas, cazibeli, cesur, etkin, empati kurabilen, arkadaş canlısı, bağımsız, çalışkan, ilham veren, sabırlı, ısrarcı, beceriksiz, sorumluluk sahibi, sosyal bilinçli

Kusurlar: Ters, bağımlı, çocuksu, kontrolcü, kinik, müşkülpesent, espriden anlamayan, sabırsız, fevri, kararsız, sorumsuz, manipülatif, düşkün, aşırı hassas, isyankâr, alıngan, rahatına düşkün, şımarık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Birinin engelliliği nedeniyle zorbalığa uğradığına veya küçümsendiğine tanık olmak

Bir arkadaşın, istemeden yarasını deşen kelimeler kullanması: *“Şu kuşları dinle”* veya *“Bunu görmemek için kör olman gerekir!”*

Yaşadığı kayıpla sonuçlanan olaya benzer bir durumla karşı karşıya kalmak

Bir yabancından yardım istemek zorunda kalmak: *“Asansörü bulmama yardım edebilir misiniz?”*

İnsanların eskiden ilk elden deneyimleyebildiği şeyleri yaptığını duymak

Halka açık bir yerde engeli dolayısıyla zorlanmak ve kaybın ilk meydana geldiği zamandaki utanç ve korkuyu hissetmek
Kişinin duyusunu nasıl kaybettiğiyle ilgili özel şeyler (hastane, uçak, su vb.)
Eksik duyu nedeniyle tehlikede olmak (yangın alarmının çaldığını duymamak, kırmızı ışıkta geçen bir arabayı görmemek vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Yardıma ihtiyacı olan birini görmek, ancak önce kendine yardım etmeyi öğrenene kadar yardım edememek
Herkes için tehlikeli olabilecek bir durumla yüzleşmek ve başkalarına güvenmenin bir zayıflık belirtisinden ziyade sağlıklı bir şey olduğunu fark etmek
Bir arkadaşının ihtiyacı olduğunda, kişinin kendinden şüphe duyma (yardım etmeme) veya bilinmeyen bir güç bulma (ve zorluğa rağmen yardım etme) seçeneğine sahip olduğunu görmesi
Kişinin özgürlüğünü ve bağımsızlığını daha ileri seviyede tehdit eden bir teşhis
Hayatı sevilen birinin duyularıyla deneyimlemenin yeni bir tür mucize sunduğunu öğrenmek

*** BİR UZVUNU KAYBETMEK ***

ÖRNEKLER: Şu nedenlerle bir uzvunu kaybetmek...

Doğuştan bir bozukluk
Bir araç kazası
Bir fabrikada veya atölyede bir makine arızası
Kanser, damar hastalığı, arter hastalığı veya diyabet gibi bir hastalık
Bir çiftlik kazası
Bir hayvan saldırısı
Antibiyotiklere yanıt vermeyen bakteriyel bir enfeksiyon
Kangren
Donma
Askerlik hizmeti sonucu bir yaralanma

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN

TEMEL İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirmeye

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Asla bütün olamayacağım.
Kimse beni çekici bulmayacak.
İnsanlar bana baktıklarında sadece kusurumu görüyorlar.

İstedğim hayat bitti.

Olanları hak ediyorum (eğer biri kayıp için hatalı olduğunu kabul ederse).

Kendime ya da sevdiklerime bakamıyorum.

Ben aileme yük oluyorum. Bensiz daha iyi olurlardı.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başkalarının yargılaması veya acıması

İzlenecek bir şey haline gelmek

Hayallerini gerçekleştirememek

Bağımsızlığını kaybetmek

Yalnız olmak; asla sevgi dolu bir eş bulamamak

Ailesinin geçimini sağlayamamak

Başkaları tarafından zayıf veya yetersiz görülmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Fantom ağrısı çekmek

Eksik uzvunu gizlemek

Riske girmemek; her zaman güvenli seçimler yapmak

Yeteneğini kanıtlama çabasıyla pervasız hale gelmek

İnsanlardan uzaklaşmak; izole olmak

Halka açık yerlerden ve sosyal etkinliklerden kaçınmak

Reddedilmeden önce başkalarını uzaklaştırmak

Bakıcılara ve aileye sınıksız tutunmak

Başkalarına bağımlı olmak

İhtiyacı ne kadar büyük olursa olsun yardımı reddetmek

Çatışmacı veya savunmacı olmak

Kötü ruh hali ve hoşnutsuzluk

TSSB ile mücadele

Sabır derecelerinde bozulma; kolayca darılmak veya sinirlenmek

Uyuşturucu veya alkolle kendi kendine tedavi

Artık zor veya imkânsız olsa bile rutinlerine ve faaliyetlerine sıkı sıkıya bağlı olmak

Kaza veya mevcut durum için sorumluluk sahiplerine (eğer böyle birileri varsa) karşı kızgınlık

Yas tutmanın aşamalarından birinde sıkışıp kalmak

Mükemmeliyetçi olmak

Dikkati eksik uzuvlarından uzaklaştırmak için vücudunun diğer kısımlarını vurgulamak

Ateşli bir bağımsız olmak (evden taşınmak, tedaviyi reddetmek, tıbbi tavsiyelere uymamak vb.)

Aynı şeyi yaşayan diğer insanlarla bir araya gelmek

Kaybın kişinin yaşam kalitesini sınırlamasına izin vermemek
Orta derecede başarılı olabileceği kariyer, hobi ve eğlenceleri seçmek
Kaybı telafi etmeye yardımcı olmak için vücudunu güçlendirmek
Bir uzvunu kaybeden başkalarının savunucusu olmak (paralimpiklerde gönüllü olmak, fırsat eşitliği için mücadele etmek, engellileri koruyan mevzuat arayışı vb.)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Hırslı, kadirşinas, disiplinli, bağımsız, çalışkan, ilham veren, nazik, olgun, anaç, ısrarcı, mesafeli, becerikli, sade

Kusurlar: Kontrolcü, savunmacı, saldırgan, espriden anlamayan, sabırsız, çekingен, güvensiz, düşkün, aşırı hassas, kötümser, dikkatsiz, alıngan, itaatkâr, ürkek, çekaparıık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Başka bir fiziksel kayıpla sonuçlanabilecek bir kaza yaşamak
Engeliyle ilgili önyargı, zulüm veya acımayla karşı karşıya kalmak
Kişinin engelinden kaynaklanan utanç verici bir an (çocukların bakması, tekerlekli sandalyenin kaldırımın üzerinden devrilmesi, tek kolla tutulamayan eşyaların düşmesi vb.)

Alakasız bir sorun için bile hastaneye geri dönmek zorunda kalmak

Uzvuunu kaybettiği yeri tekrar ziyaret etmek

Bir durumda yardım etmek istemek, ancak engeli nedeniyle yapamamak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kişi, kendi yeteneklerine uyacak şekilde değiştirmeye istekliyse, ulaşılabilir hale gelen bir hayal

Kendine çok fazla acıdığı için sevdiği birine yardım etme fırsatını kaçırmak, sonra pişman olmak

Başkalarına ilham verecek bir konumda olmak (bir paralimpik sporcu olarak, bir şarkıcı olarak, özel bir yetenek kullanarak vb.)

* CİNSEL İŞLEV BOZUKLUĞU *

ÖRNEKLER: Cinsel işlev bozukluğu hem erkekleri hem de kadınları etkiler ve aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir:

Obezite, diyabet veya kalp ve damar hastalıkları gibi tıbbi bir durum

Stres

Psikolojik faktörler (anksiyete, depresyon, cinsellikle bağlantılı fobiler vb.)

Genital mutilasyon veya tecavüz gibi geçmiş cinsel ya da fiziksel travmalar

Reçeteli ilaçların yan etkileri

Uyuşturucu ve alkol kullanımı

Hormonal dengesizlikler

Beden algısı sorunları

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN

TEMEL İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirmeye

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Partnerimi mutlu edemem.

Bunun bana neler hissettirdiğini saklamak zorundayım, yoksa onu kaybedeceğim.

Gerçeği öğrendikten sonra kimse benimle birlikte olmak istemeyecek.

Yalnız olmak daha iyi.

Bir kadına zevk veremiyorsam, erkekliğimi başka şekillerde kanıtlamak zorundayım.

Seks sadece yerine getirilmesi gereken bir görevdir.

Seks olmadan anlamlı bir romantik ilişkiye sahip olamam.

Asla bütün olamayacağım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başkalarıyla cinsel yakınlık

Başkalarıyla duygusal yakınlık (genellikle cinsel yakınlığa yol açtığı için)

Reddedilme

Partneri için bir hayal kırıklığı olmak

Seksi asla olumsuzluktan başka bir şey olarak göremeyecek olmak

Sekse yol açma eğiliminde olan ritüeller (sırt masajı, romantik akşam yemekleri, bir partnerden belirli işaretler vb.)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Acı veya utançtan kaçınmak için kendini yoksun bırakmak

Kendini uyarmanın bir yolu olarak porno veya diğer uyarıcılara yönelmek

Negatif içsel konuşma
Diğer alanlarda da kendinden şüphe duymak
Kendini başkalarından gelen romantik tavsiyelere kapatmak
Kendini izole etmek
İstenmeyen ilgiden kaçınmak için mütevazı giyinmek
Partnerinin önünde çıplak kalmaktan kaçınmak
Romantik ilişkileri, seksin bir seçenek haline geldiği noktaya evrilmeden önce sabotaj etmek
Cinsel bir etkiyleşim olacağını öngördüğünde kendi kendine ilaç almak
Seksi başlatmak ama seks sırasında performans sergileyemediğinde frene basmak
Gerçek olmadığı halde zevk alıyormuş gibi yapmak
Neden seksle ilgilenmediğine dair bahaneler üretmek (yorgunluk, hastalık, yapacak çok fazla şeyi olması vb.)
Partneri, sekse ilgi duymadığına şaşırmasın diye seks hakkında olumsuz konuşmak
Değerini başka şekillerde kanıtlamaya çalışmak
Seksle ilgilenmeyen veya yapma imkânı olmayan potansiyel partnerler aramak
Yalnız yapılan cinsel deneyimlere angaje olmak
Arkadaşlar seks hakkında konuştuğunda rahatsız olmak veya kaçamak cevaplar vermek
Seksten kaçınmanın bir yolu olarak (yakınlığı teşvik edecek iltifatlarda bulunmayarak, fiziksel temastan kaçınarak ve iletişim konusunda isteksiz hale gelerek) partnerinden uzak durmak
Cinsel ihtiyaçları karşılamamayı telafi etmenin bir yolu olarak partnerin diğer ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmak
Durumuyla ilgili tıbbi veya psikolojik yardım aramak
Partnere yaşanan zorluk hakkında dürüst olmak, destekleyici ve yardımcı olacağını ummak
Üstesinden gelmek için korktuğu belirli bir şeye karşı kendini duyarsızlaştırmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, dikkatli, diplomatik, ağzı sıkı, empati kurabilen, bağımsız, nazik, sadık, anaç, sabırlı, ısrarcı, mesafeli, tedbirli, korumacı, garip, destekleyici, hoşgörülü, diğerkâm

Kusurlar: Soğuk, kaba, kinik, sahtekâr, kaçınırsar, riyakâr, çekingen, güvensiz, maço, aşırı hassas, kötümser, alıngan, kendine zarar veren, sağı solu belli olmayan, ürkek, ketum, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Uzun bir yoksunluk döneminden sonra seks için hamle yapan bir partner
Bunu yapmanın çok önemli olduğu bir zamanda performans sergileyememek
Cinsel ilişkidenden memnuniyetsizliğini ifade eden bir partner
Başkalının cinsel işlev bozukluğu olanlar hakkında küçümseyici bir şekilde
şaka yaptığını duymak
Geçmiş cinsel travmaya bağlı tetikleyiciler (belirli kokular, bir şarkı, bir yer vb.)
Televizyonda veya internette cinsel işlev bozukluğu ürünlerinin reklamlarını
görmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Konu üzerinde çalışmaya istekli bir partnere sahip olmak, ancak partnerin
bunu kabul etmesi durumunda utanç veya başarısızlık riski aldığını bilmek
Koşulsuz sevgisi seksten vazgeçecekleri anlamına gelen bir eş bulmak (birine
yetersizlik duygularına yapışma veya cinsel yeteneklerin ötesinde bir değere
sahip olduğunu kabul etme seçeneği sunmak)
Seks korkusunun kişiyi duygusal yakınlıktan da yoksun bıraktığını fark etmek
ve bunun değişmesini istemek
Biyolojik saatinin tıkırtısını hissetmek ve bir aile kurmayı arzulamak

* FİZİKSEL BİR ŞEKİL BOZUKLUĞU *

ÖRNEKLER

Ateş veya kimyasal kaynaklı yanıklar

Gözle görülür yara izleri (bıçak yaraları, ateşli silah, hayvan saldırısı, araba kazası, ameliyat vb.)

Göz, kulak, burun veya parmak gibi vücut uzuvlarının eksikliği

Sakat uzuvlar

Görünür ve şekil bozukluğu yaratan bir doğum lekesi

Yarık dudak

Büyük guatr veya tümör

Sedef hastalığı, akne, renk değişikliği, pigment kaybı, keloid veya siğil gibi ciddi cilt rahatsızlıkları

Orantısız organlar (fil hastalığı, farklı uzunluktaki bacaklar vb.)

İnme sonrası organların sarkması veya felç olması

Başarısız bir plastik cerrahi prosedürü nedeniyle şekil bozukluğu olması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN

TEMEL İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kimse benim gibi birini sevemez.

Kusurlarım yüzünden bana bakıyorlar.

Bu bir cezalandırma şekli.

Ben sevilmeye layık değilim.

İnsanların çoğu bana bir şans vermeyecek, bu yüzden verenleri bırakamam.

Beni önemseyen birinden kötü muamele görmek, kimsenin olmamasından daha iyidir.

Benimle bağlantı kurmaya çalışan herkesin gizli bir amacı olmalı.

İnsanlar acımasızdır, bu yüzden onlardan uzak durmak daha iyi.

Yaşadıklarımı kimse anlayamaz.

Hayallerimi asla gerçekleştiremeyeceğim.

“Normal” insanlar benden daha iyi.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Samimiyet

Şekil bozukluğuna neden olan şey (yangın, hastaneler, deli bir eski erkek arkadaş vb.)

İnsanların gözünü dikip bakması, şahsen veya sosyal medyada alay konusu olmak

Sevgisini ve kabulünü ifade eden insanları (örneğin bir ölüm veya taşınma nedeniyle) kaybetmek
Hoşgörüsüzlük ve önyargı
Reddedilmek veya terk edilmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Benlik saygısında düşüş veya kendinden nefret etme
Evden asla çıkmamak; münzevi olmak
Şekil bozukluğunu en aza indireyken kıyafet ve aksesuarlar giymek, buna göre makyaj yapmak
Kendisi için istediği kişiliği yaratabileceği çevrimiçi aktivitelere yönelmek
Yeni insanlarla karşılaşılacağı durumlardan kaçınmak
Başkalarına açılmamak
Sevgi veya nezaket ifade edenlere güvenmemek
Sığ ilişkiler sürdürmek
Küçümsemek için kendi şekil bozukluğuyla dalga geçmek
Tek bir hobiye veya ilgi alanına dalmak
Toplumsal standartlarına göre güzel kabul edilen insanlara karşı yoğun bir kıskançlık hissetmek
Hayatındaki kibar ve şefkatli insanlara sarılmak
Sağlıksız ilişkileri sürdürmek
Hayal kırıklığı içinde başkalarına saldırmak veya onları incitmek
Depresyon veya anksiyete bozukluğu
Uyuşturucu ya da aşırı alkol kullanımı gibi kendine zarar verici davranışlarda bulunmak
Kameralardan ve kayıt cihazlarından kaçınmak
İnsanlar bakmazken bile baktıklarını varsaymak
Müzik bestelemek, resim yapmak, 3D baskı yapmak veya kıyafet tasarlamak gibi yaratıcı bir çıkış yolu aramak
Kusurlardaki güzelliği görmek ve başkalarının gözden kaçırdığı küçük şeyleri takdir etmek
Şekil bozukluğu olan başka insanlara ulaşmak (örneğin forumlara veya sohbet gruplarına katılmak)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, nazik, yaratıcı, ağzı sıkı, empati kurabilen, odaklanmış, kibar, hayalperest, içedönük, sadık, merhametli, dalgın, ferasetli, sabırlı, mesafeli, tedbirli, ruhani, hoşgörülü

Kusurlar: Kaba, kinik, kaçınırsar, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, kıskanç, kurban, düşkün, kötümser, alıngan, kendine zarar veren, şüpheli, sağı solu belli olmayan, ürkek, patlamaya hazır, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Meraklı bir çocuk veya başka bir izleyici tarafından kişinin şekil bozukluğuna işaret edilmesi

Kendini bir videoda görmek ve başkalarına nasıl görüldüğünü yeniden fark etmek

Şekil bozukluğuna bağlı acı hissetmek

Bir kişinin fiziksel kusurlarıyla dalga geçen çevrimiçi görsellere maruz kalmak

Güzelliği kişisel değere bağlayan güzellik reklamları ve TV programları

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kişinin şekil bozukluğuna odaklanan acımasız bir şakanın kurbanı olmak

Bir hayalin, kişinin şekil bozukluğunun kendi önüne geçmesine izin vermeme cesaretini bulduğu takdirde gerçekleştirebileceğini fark etmek

Birine zorbalık yapmak ya da onunla alay etmek ve nefret ettiği insanlar gibi davrandığını fark etmek

Görünüşünü iyileştirebilecek veya iyileştirmeyebilecek başka bir ağırlı ameliyatın gerekli olduğunu öğrenmek

*** İNSANLARIN TEK GÖRDÜĞÜ ŞEY O OLACAK KADAR GÜZEL OLMAK ***

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN

TEMEL İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Sadece görünüşümle değerliyim.

Çalışmalarım, beynim veya becerilerim için asla saygı görmeyeceğim.

İnsanlar sadece nasıl görüldüğüm ve güzelliğimin onlar için yapabilecekleri nedeniyle bana yakın olmak istiyorlar.

Ne düşündüğüm ya da neye inandığım önemli değil.

Sadece başkalarının olmamı istediği şey olabilirim; kendim için yaşayamam.

Güzellik endüstrisinde bir kariyer seçmeliyim çünkü insanlar benden bunu bekliyor.

Arkadaşlıklar her zaman kıskançlık içerir, bu nedenle sadece “yüzeysel” ilişkiler güvenlidir.

Benimle çıkmak isteyen insanlar beni sadece göze hitap eden bir unsur olarak görüyorlar.

Korkularım veya mücadelelerim hakkında kendimi açacak olursam küçümserim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Takip edilme, şiddet ve cinsel saldırı (özellikle kadınlar)

Suiistimal edilmek

Kendi güzelliğinin yarattığı kapana kısılmak (yaşam seçimleri, kariyer, fırsatlar vb. yoluyla)

Yaşlanmak veya güzelliğini kaybetmek

Hastalık ve rahatsızlıklar

Görünüşü nedeniyle başkaları tarafından haksız yere yargılanmak

Yanlış kişiye güvenmek

Kıskanç bir akran tarafından intikam veya sabotaj

Gerçek derinliğe sahip bir ilişkiyi asla deneyimlememek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kılı kırk yaran sağlık ve güzellik rejimleri

Sürekli diyet ve egzersiz

Yaşlanma süreciyle mücadele etmek (plastik cerrahi, pahalı ürünler satın almak, ağırlı tedavilere katlanmak vb.)

Derin bir onay ihtiyacından dolayı seçimlerini sorgulamak ve şüpheyi düşmek

Sürekli insanları memnun etmeye çalışan biri olmak

Yakın ilişkilerden kaçınmak ("gerçek" olup olmadıklarına dair şüphe nedeniyle)
İnsanlar empati eksikliğiyle tepki verecekleri için hiçbir şeyden şikâyet etmemek
İnsanların beklediği şekilde davranmak (münasip, sofistike, bencil vb.)
İnsanların hatalı olduklarını kanıtlamanın bir yolu olarak beklediklerinin tam tersi şekilde davranmak

Kavga etmek veya düşük benlik saygısını gülümsemelerin ve zorlama bir özgüvenin arkasına gizlemek

Sır saklamak; nadiren en derin duygularını ve arzularını ifşa etmek

Bedensel sorunlara sahip olmak ama bunları ifade edememek

Depresyonla mücadele etmek ve bununla başa çıkmak için bazı davranışlar benimsemek (kendi kendine ilaç almak, yalnız kalmayı seçmek, vücudunun görülmeyecek alanlarını kesmek vb.)

Güzelliğini (ve muhtemelen diğer özellik ve becerilerini) bastırarak çevreye uyum sağlamaya çalışmak

Bir partnerle dışarıdayken genellikle bir dekor veya nesne gibi hissetmek

Sevilebilir olmak ve aynı cinsiyetten arkadaşlardan gelen kırgın duyguları boşa çıkarabilmek için çok çaba göstermek

Güvenlik konusunda aşırı bilince sahip olmak; tehlikeli yerlerden kaçınmak

Başkalarında görülen nezaket ve kabullenme duygularının pratiğini yapmak

İnsanlar görünüşten ziyade buna odaklansın diye karakterini geliştirmek

Spor yapmak, yabancı dil öğrenmek veya yüksek öğrenim dereceleri almak gibi fiziksel görünümle ilgisi olmayan aktivitelere yönelmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, cazibeli, işbirlikçi, nazik, disiplinli, cilveli, arkadaş canlısı, cömert, kibar, sadık, olgun, itaatkâr, mesafeli, korumacı, şehvetli, sofistike, çekincesiz

Kusurlar: Bağışlı, sinsî, kendini beğenmiş, kinik, savurgan, riyakâr, fevri, çekingen, güvensiz, kıskanç, maço, materyalist, herkesle yatan, isyankâr, rahatına düşkün, şımarık, işkolik

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

İnsanların aşırı cinsellik içeren bir şekilde açıkça asılması

Görünüşünü kıskanan biri tarafından sürtük veya fahişe olarak adlandırılmak

Birini yargılayıcı veya küstah bir ifadeyle bakarken yakalamak

Bir sohbe girmek ve entelektüel bir konunun yüzeysel hale gelmesi

Bir arkadaşın ihanetine uğramak ve bunun asıl sebebinin görünüşüne duyduğu kin olduğunu bilmek

Önyargı ya da klişeler nedeniyle birinin bir projenin kontrolünü ele alması (bir şeyi tamir edemeyeceğini, el becerisinin olmadığını varsaymak vb.)

İnsanların, başarılarının görünüşe dayalı olduğunu varsayması

Bir kişinin istediğini elde etmek için güzelliğini kullandığını görmek, bunun böyle bir soruna neden olan klişeyi pekiştirmesi

Zamanla yaşlanmak ve arkadaşların şartların eşitlenmesinden kötü niyetli bir keyif aldıklarını fark etmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Güzelliğine gölge düşüren bir kaza veya hastalık geçirmek

Çocuk sahibi olmak istemek ve vücudunun yaşayacağı değişiklikleri kabullenme ihtiyacı duymak

Kişinin zekâsını, yeteneğini veya tutkusunu ortaya çıkarma fırsatına sahip olması, ancak geçmişte yaşadığı reddedilme ve alay edilmelerden dolayı korkması

Birinin çocuğunun güzelliğini başkalarını manipüle etmek için kullandığını görmek

Bir yeme bozukluğundan mustarip olmak ve çok geç olmadan yardım alması gerektiğini bilmek

Özdeğer ve tatmin eksikliği ile mücadele eden bir arkadaşının intihar etmesi

* KISIRLIK *

ÖRNEKLER: Şu nedenlerle çocuk sahibi olamamak...

Tıbbi durumlar (endometriozis, rahim anomalileri, yumurtlama bozuklukları vb.)

Erken histerektomi

Kötü uygulanmış bir kürtaaj

Kanser ve tedavileri

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan kaynaklanan komplikasyonlar

Erken menopoz

Düşük sperm sayısı

Bilinmeyen faktörler

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN

TEMEL İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bu yüzden yeterince erkek ya da kadın değilim.

Biriyle ilişkiye girmek adil değil çünkü ben kusurluyum.

Bu, yaptığım bir şeyin cezası.

Çocuk sahibi olamamamın bir nedeni olmalı.

Tanrı biliyor ki ben kötü bir ebeveyn olurdum; bu yüzden çocuk sahibi olamıyorum.

İnsanlar öğrenirlerse bana acıyacaklar, bu yüzden çocuk istemiyormuşum gibi davranmak daha iyi.

Çocuklar olmadan, asla tamamlanmış ya da bir bütün olamayacağım.

Zaten böyle şeyler başınıza gelecekse neden kendinize iyi bakmakla uğraşıyorsunuz?

Yaşlanacağım ve yalnız öleceğim, benimle ilgilenecek kimse yok.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Eşinin ölmesi ve yalnız kalmak

Başkalarının düşünceleri

Ebeveynlik veya başkalarına bakma konusunda yetersiz olmak

Vücudundaki diğer gizli hastalıklar veya durumlar

Asla mutluluk veya memnuniyet bulamamak

Çocuk sahibi olamama nedeniyle partnerinin kendini bir bütün hissetmesine engel olmak

Kısırlığı keşfettiğinde partnerinin ayrılması

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Yaratacağı sıkıntılar veya maliyeti ne olursa olsun çocuk sahibi olmayı saplantı haline getirmek

Bıkmadan usanmadan yeni veya olağandışı doğurganlık yöntemlerini, tedavilerini ve çarelerini araştırıp denemek

Doğurganlık tedavilerini karşılayabilmek için para biriktirmek (veya borca girmek)

Cinselliği eğlenceli bir deneyimden amaca yönelik klinik bir araca dönüş-türmek

Sağlığını takıntı haline getirmek

Neden çocuk sahibi olmadığı konusunda başkalarına yalan söylemek

Depresyonla mücadele etmek

Anneler veya Babalar Günü'nde saklanmak

Kendi kendine ilaç kullanmak

Çocuklu çiftlerden uzaklaşmak

Eşini veya anne babasını kaybetme ve yalnız kalma korkusuyla onlara daha fazla bağlanmak

Çocuklardan kaçınmak

Sadece çocuksuz çiftlerle ilişki kurmak

Boşluğu doldurmak için maddi şeylere düşkün olmak

Kök salmaktan kaçınmak için sık sık seyahat etmek veya yarı göçebe bir hayat yaşamak

Çocuk sahibi olan insanlara, özellikle çocuklarından şikâyet edenlere içerlemek

Meşgul olmak ve dikkatini dağıtmak umuduyla kendini bir işe vermek

Alternatifleri araştırmak (örneğin evlat edinme veya koruyucu ailelik)

Destek gruplarına katılmak

Asla çocuk sahibi olamayacağını anladığında yas sürecinden geçmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikleri: Uyumlu, sevecen, kadirşinas, ağzı sıkı, empati kurabilen, iyimser, sabırlı, ısrarcı, mesafeli, becerikli

Kusurlar: Kaba, kinik, kaçımsar, mantıksız, kıskanç, kurban, düşkün, takıntılı, kötümser, alıngan, sağı solu belli olmayan, nankör, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Yakın bir arkadaş veya akrabasının kolaylıkla hamile kalması

Baby shower partisine davet edilmek ve hediye almak için alışveriş yapmak zorunda kalmak

Hamile veya emziren anneleri görmek

Genç ailelerin veya anne baba adaylarının yer aldığı reklamlar ve TV programları

Bir arkadaşın yanlışlıkla hamile kalması ve hamileliği sonlandırması veya be-beği evlatlık vermesi

Özel günler (Anneler veya Babalar Günü, yaşlandıkça çocuksuz geçen doğum günleri vb.)

Sevdiği birinin tamamen iyi niyetli de olsa kınıcı bir yorum veya soru dile getirmesi: “Çocuk sahibi olmak için çok beklemeyin” ya da “Neden çocuk istemiyorsunuz?”

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Evlat edinmeye uygun bir aday olmadığını öğrenmek

Acil durumda bir arkadaşınıza bebek bakıcılığı yapmak zorunda kalmak ve bunun annelik (veya babalık) içgüdüsünü yeniden uyandırması

Çok fazla fedakârlık ve çabadan sonra gebe kalmak, sonra düşük yapmak

Bir çocuğun ölümü (üvey veya evlat edinilmiş bir çocuk, kısır hale gelmeden önce gebe kalan bir çocuk gibi)

*** KONUŞMA ENGELİ ***

ÖRNEKLER

Kekemelik

Dilsizlik (konuşamama)

Konuşmada ses bozuklukları ve pelteklikler

Hasarlı gırtlak veya yarık damak gibi ağız veya boğaz yaralanmalarına bağlı konuşma sorunları

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İnsanlar benim konuşmamı dinlemekten nefret ediyor ve benden uzaklaşmak için sabırsızlanıyor.

Zaten söylemeye değer hiçbir şeyim yok.

Konuşmam nedeniyle asla bir fark yaratamayacağım.

Sessiz kalmak benim için daha iyi.

Bende romantizme dair bir şey yok.

Söyleyecek önemli bir şeyim olsa bile, konuşma tarzım nedeniyle kimse beni ciddiye almaz.

İlişkilerden kaçınmak daha iyidir çünkü insanı alay konusu yaparlar.

Birlikte olduğum insanlar için bir utanç kaynağıyım.

Bunun nasıl bir şey olduğunu kimse anlamıyor.

Asla lider olamam, sadece takipçi olabilirim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

İnsanların önünde küçük düşme
Ön plana çıkma veya dikkatleri üzerine çekme
Topluluk önünde konuşma
Yakınlık veya samimiyet
Sosyal etkinlikler

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Tek başına yapılan veya insanlarla minimum etkileşimi olan bir iş seçme
Çok okuyan ya da film izleyen biri olma
Konuşmak zorunda kalındığında dilinin tutulması
Sohbet etmek için mücadele vermek zorunda kaldığından romantik ilişkilerde zorluk
Düşük benlik saygısı ve elde edebileceğinin en iyisinin bu olduğu inancı nedeniyle partner konusunda daha az seçici olmak
Kamp yapmak, yürüyüş yapmak, yıldızlara bakmak, çizim yapmak veya oyun oynamak gibi tek başına faaliyetlerle ilgilenmek
Başkalarıyla çevrimiçi etkileşimde bulunmayı, konuşma yerine yazışma yoluyla iletişimi seçmek
Sosyal etkinliklerden ve aile toplantılarından kaçınmak veya zamanından önce oradan ayrılmak
Gözler ona çevrildiğinde kızarmak veya terlemek
İnsanları konuşma başlatmaktan caydırmak için göz teması kurmaktan kaçınmak
Sık sık fantezilere kapılmak veya hayal kurmak
Grup sporlarına, kulüplere veya etkinliklere katılmamak
Çıkışa yakın ya da odanın en ucunda oturmak
Uzun e-postalar ve metinler yazma eğilimi
Telefona cevap vermemek; daha sonra mesajla yanıtlayabilmek için sesli mesaj bırakılmasını beklemek
Fırsatlar için gönüllü olmamak
Karşılıklı iletişimde konuşmanın çoğunu yapacak türden, girişken insanlara yönelmek
Zayıf yönlerini paylaşan ancak buna rağmen başarılı olan birinden ilham almak (şarkıcı, konuşmacı veya müzayede görevlisi gibi)
Aynı zorluğu paylaşan insanları aramak
Kendi nezaket, zekâ veya mizah duygusu gibi olumlu niteliklerini belirlemek ve bunlara odaklanmak
Başkalarıyla sözsüz yöntemlerle bağlantı kurmak (hediyeler vermek, iyi bir dinleyici olmak, evini buluşmalar için uygun hale getirmek vb.)
Mesajların, resimlerin ve videoların kendini ifade etmeye ve bağlantı kurmaya izin verdiği sosyal medyada aktif olmak
Mükemmel olabileceği ve özgüven kazanabileceği bir tutku veya hobi peşinde koşmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Analitik, kadirşinas, meraklı, disiplinli, empati kurabilen, odaklanmış, cömert, kibar, onurlu, bağımsız, nazik, sadık, merhametli, anaç, sakin, mesafeli, korumacı

Kusurlar: Antisosyal, kinik, savunmacı, espriden anlamayan, sabırsız, fevri, çekingен, güvensiz, kıskanç, gergin, aşırı hassas, alıngan, itaatkâr, ürkek, ke-tum, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Konuşma engeli olan biriyle alay edildiğine veya zorbalığa uğradığına tanık olmak

Pervasızca konuşan internet fenomenlerini (nefret veya yanlış bilgi yayanları) dinlemek

Kişinin konuşma engelini daha belirgin hale getiren stresli durumlar

Doğrudan bir soru sorulması

Sözlü katılım gerektirecek bir toplantıya katılmasının istenmesi

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Çocuğunda ortaya çıkan konuşma zorluklarını görmek

İşyerinde bir sunum yapması veya bir toplantıya liderlik etmesinin istenmesi ve bunu yapmaktan korkması

İlk izlenimin önemli olduğu bir durumda konuşmakta zorlanmak (bir iş gö-rüşmesinde, ilk buluşmada vb.)

Bir adaletsizliğe karşı konuşmak istemek ancak bunu yapmak için korkuları üzerine çalışmak zorunda kalmak

Bir amaç için farkındalık yaratmak istemek ancak bunu yapmak için dikkatleri üzerinde toplayacak bir konumda bulunmak zorunda kalmak

*** KRONİK BİR AĞRI VEYA HASTALIKLA YAŞAMAK ***

ÖRNEKLER

Fibromiyalji

Kronik yorgunluk sendromu

ALS (Lou Gehrig hastalığı)

Alzheimer hastalığı

Astım

Kanser

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH)

Kistik fibroz

Epilepsi

Kalp hastalığı

Otoimmün hastalıklar (multipl skleroz, romatoid artrit, lupus, diyabet, inflamatuvar bağırsak sendromu)
Cinsel yolla bulaşan kronik hastalıklar (uçuk, HIV / AIDS, Hepatit B ve C)
Artrit, yaralanma, geçmiş ameliyatlar, sinir hasarı veya migrenden kaynaklanan sürekli ağrı

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Hayatım asla bundan daha iyi olmayacak.
İşe yaramazın tekiyim.
Ölsem daha iyi olur.
Doktorlar haklı; hepsi kafamda.
Sevdiklerime yük oluyorum.
Yaptığım bir şey için cezalandırılıyorum.
Bu hayat yaşamaya değmez.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hastalığı çocuklarına geçirmek
Bir bakıcı (eş veya ebeveyn) tarafından terk edilmek
Sevdiklerine yük olmak
Asla tanı veya tedavi bulamamak
Dejenerasyon ve nihai ölüm
Yeni veya mevcut olan ek bir hastalık geliştirmek
Tamamen çaresiz bir durumda kalmak veya bitkisel hayata girmek
Tedavi masraflarını karşılayamamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kendini evinde izole etmek
Depresyona girmek
Huysuzluk ve öfkeye, hayal kınıklığına ve acıya eğilimli olmak
Fiziksel aktivitelerin mecburiyet veya depresyon nedeniyle azalması
İlaça bağımlı hale gelmek
Evden çıkmak için başkaları tarafından ikna edilmek zorunda kalmak
Kendine bakmamak
Evin darmadağın olması
İşe veya okula gidememek
İşte, okulda, kulüplerde, kişinin evi ve çevresinde verimliliğin azalması
Yorgunluk veya fiziksel kısıtlamalar nedeniyle hobilerden ve en sevdiği eğlenceli aktivitelerden vazgeçmek
Zihnini hastalıktan uzaklaştıran şeyler yapmak (televizyon izlemek, okumak, uyumak vb.)

Hastalığı başkalarından gizlemek
Karşısındaki kişiler her şeyin kafasında olduğunu söylemesin diye nasıl hissettiği hakkında konuşmamak
Garip saatlerde uyumak
Günü bilinen örüntüler etrafında düzenlemek
Keder aşamalarından geçmek
“İyi” günlerden en iyi şekilde yararlanmak
Hastalığını araştırmak ve olası tedavi seçeneklerini denemek
Yüz yüze veya çevrimiçi bir destek grubuna katılmak
Hastalığında uzmanlaşmış doktorları aramak
Bir tedavi bulmaya adanmış kuruluşa bağış yapmak
Stres ve olumsuzlukları hayatından çıkarmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, kadirşinas, dikkatli, dengeli, işbirlikçi, disiplinli, neşeli, etkin, cömert, ilham veren, sadık, anaç, iyimser, sabırlı, ısrarcı, mesafeli, duygusal, ruhani

Kusurlar: Bağımlı, soğuk, kaba, kompulsif, kontrolcü, kinik, unutkan, aksi, espriden anlamayan, dikkatsiz, kararsız, sorumsuz, marazlı, düşkün, alıngan, itaatkâr, sağı solu belli olmayan, işbirliği yapmayan

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kardeşinde veya diğer yakın akrabalarında benzer semptomlar görmek
Başka bir ciddi hastalık veya engellilik teşhisi konması
Sorumluluktan kaçmak için küçük rahatsızlıkları kullanan, durumu dramatize eden ve sürekli yakınan insanlar
Kişinin rahatsızlığı nedeniyle önemli bir olayı kaçırmaması
Birin hastalığın veya ağrının sadece kişinin zihninde olduğu görüşünü ifade ettiğini duymak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir hayalin peşinden koşmak için bir fırsata sahip olmak, ancak bunu daha yavaş ve daha uzun sürede yapmak zorunda kalmak
Kişinin bakıcısı tarafından terk edilmesi ve kendisi için sorumluluk almak zorunda kalması
Bakıma ihtiyacı olan biriyle (bir çocuk, bir komşu, bir köpek) karşılaşmak ve bu zorluğu kabul etmeyi veya ondan kaçmayı seçmek zorunda kalmak
Motivasyon veren, bu önemli tarihe ulaşmasını sağlayan sıkıntıyla savaşıma kararlılığını güçlendiren gelecekteki bir özel gün (düğün, doğum veya torun hayalinin gerçekleşmesi gibi)
Sıkıntının yaptığı bir şeyden kaynaklandığını öğrenmek (sigara içmek, korunmasız cinsel ilişkiye girmek vb.)

ÖRNEKLER: Disleksi, disgrafi, diskalkuli, yavaş işleme, yürütücü işlev bozukluğu ve görsel veya işitsel işleme bozuklukları gibi bir öğrenme güçlüğünden mustarip olmak.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kusurluyum.

Öğrenemeyecek kadar aptalım.

Beni ben olduğum için seven bir partneri asla bulamayacağım.

Eğer dahil olursam, herkes ne kadar aptal olduğumu bilecek.

Kendimle dalga geçtiğimde insanlar beni kabul ediyor.

Daha fazla çalışırsam veya daha fazla pratik yaparsam, başarılı olabilirim.

İnsanlar engelimi öğrenirlerse beni dışlar.

Zaten başarısız olacağım, neden deneyeyim?

Onlar bana saldırmadan ben saldırmalıyım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başarısızlık ve hatalar (özellikle görünür olanlar)

Hayallerini veya hedeflerini gerçekleştirememek

Zorbalığa uğramak veya mağdur edilmek

Okulda isim takılması veya bir yetişkin olarak zorlu bir görev için seçilmek

Başkalarını hayal kırıklığına uğratmak

Sırlarının ortaya çıkması

Sevdikleri tarafından reddedilmek veya terk edilmek

Etiketlenmek ve sınırlanmak

Kendisinde bulunan bir engeli çocuklarına aktarmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Başkalarını yarı yolda bırakacağına inanarak sorumluluktan kaçmak

Küçük düşünmek; hayallerini veya hedeflerini ulaşılabilir olacak şekilde sınırlandırmak

Kendisi ve yetenekleri hakkında olumsuz düşünmek

Küçümsemekten ve alay edilmekten kaçınmak için kendini geri çekmek

Başkalarına zorbalık yapmak

Aşırı telafi etme eğiliminde olmak

Kızgın veya dengesiz olmak

Doğuştan zeki veya yetenekli insanlara kızmak

Yıkıcı ya da riskli davranışlar sergilemek

Dikkatleri engelinden uzaklaştırmak (örneğin, sözel heceleme yarışmasından önce yaramazlık yapıp sınıftan atılmak)

Engelliliği veya sakatlığı gizlemek için reddetme veya yardım sunabilecek kişilerden (danışmanlar, öğretmenler veya öğretmenler) kaçınma

Kendini onlardan uzaklaştırmak için benzer engelleri olan biriyle dalga geçmek

İnsanlarla kendisini sınırlayan bir unsurun ortaya çıkmasına yol açabilecek konuşmalardan veya etkileşimlerden kaçınmak

Sosyalleşme fırsatlarından kaçınmak; bunun yerine evde kalmak

Kişiye onu sınırlandıran şeyleri hatırlatıyorsa okumayı reddetmek

Sosyal açıdan (eğer zorlanıyorsa) daha özgüvenli ve daha becerikli olmak için hayranlık uyandıran insanları incelemek

Öğrenme güçlüğü çekenlerin savunucusu olmak

Zayıf yönlerindense çok güçlü yanlarına odaklanmak

Zayıf yönünü kullanmak zorunda kalmayacağı iş, hobi ve aktiviteler seçmek

Başarılı olmak için aşırı çalışmak

Telafi etmeyi öğrenmek (hafızasını geliştirerek, yazılım kullanarak, bir öğretmenle çalışarak vb.)

Engelin kimliğinin belirleyicisi olmasına müsaade etmemek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, dikkatli, cazibeli, disiplinli, empati kurabilen, cıvılcı, neşeli, hayalperest, çalışkan, titiz, dalgın, sabırlı, mesafeli, hoşgörülü

Kusurlar: Kaba, savunmacı, sahtekâr, kaçımsar, ketum, güvensiz, aşırı hassas, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, ürkek, çekingen, işbirliği yapmayan, şiddet eğilimli, sağı solu belli olmayan, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Engelli birinin zorbalığa uğradığını veya kötü muameleye maruz kaldığını görmek

Yardım istemek zorunda kalmak

Bozulan bir şeyi tamir edememek

Talimatları veya bir kavramı anlamamak ve hüsrana uğramak

İnsanların saldırgan ve incitici bazı yaftalayıcı ifadeleri (aptal, geri zekâlı vb.) kullandığını duymak

Televizyonda ve filmlerde öğrenme güçlüğü çeken kişilerle alay edildiğini veya onların yanlış tanıtıldığını izlemek

Bir çocuğun kalıtsal öğrenme güçlüğünü tartışmak için bir okul konferansına katılmak

Bir öğrenme güçlüğünün sevilen birinin benlik saygısını olumsuz etkilediğini görmek

Yeni bir görevde zorlanmak

Engeli nedeniyle hata yapmak ve yeterliliğinin sorgulanması
Zayıflığı nedeniyle alay edilmeye maruz kalmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Engel nedeniyle gelecek vaat eden bir fırsatı kaçırmak ile başarılı olmak için fazladan işle uğraşmak arasında karar vermek zorunda olmak

Gizli tutulmaya çalışılsa da engelliliğin kamuoyuna duyurulması

Beceri seviyesi nedeniyle haksız yere cezalandırılmak (okuyamadığı bir sınavdan kötü puan almak, bir yere başvuru yapacakken daha en başından reddedilmek vb.) ve adalet istemek

Bir yetişkin olarak kestirme yollara başvurmaya devam etmek (engellilikle başa çıkmak için gerekli işi yapmak yerine) ve bunu yapmanın sonuçlarına katlanmak

* SOSYAL ZORLUKLAR *

ÖRNEKLER

Olağanüstü utangaç olmak

Otizm, DEHB (dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu), OKB, sosyal anksiyete veya panik bozukluğu gibi bir durumun sonucunda sosyal açıdan zorlanmak

Davranış bozuklukları veya kişiyi akranlarından ayırabilecek zorluklar

Kişinin, durumunun ciddiyeti nedeniyle sosyal açıdan dışlanması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben bir ucubeyim.

Arkadaşlara ihtiyacım yok. Zaten kendi başıma daha mutluyum.

İnsanlar beni asla kabul etmeyecekler, öyleyse neden uyum sağlamaya çalışayım?

Sadece normal olabilseydim, mutlu olurum.

Herkes gibi davranırsam, beni kabul ederler.

Farklı olmak bir lanettir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Durumlarıyla ilişkili bazı fobiler veya tetikleyiciler (kalabalıklar, dokunulma, mikroplar vb.)

Kontrolü kaybetmek ve başkalarının önünde kendini küçük düşürmek

Reddedilmek veya alay konusu olmak

Sohbetlerdeki tuhaflıklar

Yanımdayken kendini rahat hissettiği insanları kaybetmek

Asla aşkı veya gerçek arkadaşlığı bulamamak

Bir durumu yanlış değerlendirmek ve uygunsuz tepki vermek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Düşük benlik saygısı

Sosyal durumlardan kaçınmak

Başkalarıyla göz temasından kaçınmak

İnsanları uzaklaştıran yıpratıcı veya diğer savunmacı nitelikleri benimsemek

Konuşmalara katılmak yerine sohbetlerin dışında kalmak

Sözsüz cevap vermek (gülümsemek, başını sallamak, omuz silkmek)

Yalnız yapılan işleri seçmek

Yanıtları hazırlamak için daha fazla zaman sağlayan etkinliklere (oyun veya çevrimiçi sohbet grupları gibi) katılmak

Dışarı çıkmak yerine evde kalmayı tercih etmek

Bir etkinliğe katılmaya veya arkadaşlarla dışarı çıkmaya karar verdiğinde stresli ya da endişeli olmak

Yeni arkadaşlıklar veya ilişkiler kurmaya çalışmamak

Başkalarının niyetlerine güvenmemek; alay edecekleri veya zorbalık yapacaklarını düşünmek

Kendisini öne çıkaracak davranışları gizlemek (zorlamalar, tikler, uygunsuz tepkiler vb.)

İncinme veya öfke duygularını gömmek ve içinde birikmelerine izin vermek

Kendi içine çekilmek ve genel olarak başkalarıyla iletişim kurma konusunda isteksiz olmak

Başkalarının yanlış kanılarına inanmak (kendisinin kaba, benmerkezci, sorumsuz, nezaketten yoksun olduğu vb.)

Yanında rahat ettiği arkadaşlara ve aileye aşırı bağımlılık

Uyum sağlama çabasıyla başkalarını taklit etmek

Sosyal durumlarda yön bulma zorluğu nedeniyle olumsuz içsel konuşma

Uygun şekilde yanıt verdiği ve başkaları tarafından kabul edildiği sosyal etkileşimler hakkında hayal kurmak

Baş çıkma aracı olarak uyuşturucu veya alkol kullanımı

Kabul görebilmek için akran baskısına boyun eğmek

Diğer marjinalleştirilmiş insanları küçümsemek

Sosyal etkinliklere yalnızca bir arkadaşı varken katılmak

Kişinin daha az baskıyla bağlantı kurabileceği sosyal medyayla haşır neşir olmak

Kendini işe veya hobilere vermek

Diğer dışlanmış insanlara ulaşmak

Sosyal zorlukların üstesinden gelmek için yardım aramak (terapi, destek grupları, ilaç vb. yoluyla)

Üstün olduğu ilgi alanlarına odaklanmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, nazik, yaratıcı, diplomatik, empati kurabilen, odaklanmış, arkadaş canlısı, hayalperest, bağımsız, çalışkan, adil, merhametli, itaatkâr, dalgın, mesafeli, garip, becerikli, çalışkan, yetenekli

Kusurlar: Antisosyal, kaba, çocuksu, kaçımsar, çekingen, mantıksız, kıskanç, çokbilmiş, tembel, kurban, düşkün, gergin, alıngan, kendine zarar veren, itaatkâr, ketum

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kendisine evde kalacağını söyleyen bir arkadaşının aslında başkalarıyla dışarı çıktığını öğrenmek

Çocukken olduğu gibi bir yetişkin olarak da sosyal dışlanmayı deneyimlemek

Bir etkinliğe davet edilmemek (sadece gözden kaçma nedeniyle olsa bile)

Alay edilmek

Sosyal bir durumda donup kalmak

Bir arkadaş aniden planlarını iptal ettiğinde reddedilmiş hissetmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir “eküriyi” kaybettikten sonra, kişinin zor bir sosyal durumla tek başına yüzleşmek zorunda kalması

Bir ömür boyu süren izolasyondan sonra, travmatik bir olay neticesinde kişinin başkalarıyla bağlantı kurma ihtiyacını fark etmesi

Belirli bir durumda, farklılıkların bir zarardan ziyade fayda olduğunu keşfetmek

Potansiyel bir aşkla garip bir etkileşim bir seçim ortaya çıkarır: zorlanmaya ve izole kalmaya devam etmek ya da zorluklarla yüzleşmek ve onlarla başa çıkmak

***TOPLUMUN FİZİKSEL STANDARTLARININ ALTINDA KALMAK ***

ÖRNEKLER

Kabul edilen normdan çok daha kısa veya daha uzun olmak

Akne, döküntüler, sedef hastalığı, pigmentasyon uyumsuzlukları veya benzer şeylerle lekelenmiş bir cilde sahip olmak

Çok zayıf veya fazla kilolu olarak algılanmak

Çoğu insandan daha kılıklı olmak

Orantısız özelliklere sahip olarak görülmek (kısa boyun, çok uzun kollar vb.)

Garip şekilli bir burun, tavşan diş veya kulak hematomu gibi çekici olmayan bir özelliğe sahip olmak

Bir deformitesi olmak (bir bacağın diğerinden kısa olması, yumru ayak, skol-yoz vb.)

Bir uzvun eksik olması

Bir şekilde yara izine veya fiziksel bozukluğa sahip olmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İnsanlar bana baktığında, sadece farklı olan şeyi görüyorlar.

Asla kabul edilmeyeceğim veya başkalarının sahip olduklarına sahip olmaya-
cağım.

Güzel insanlarla takılmaya layık değilim.

Kimse benim gibi biriyle birlikte olmak istemez.

Birisi ilgi gösterirse bunu sadece beni tuzağa düşürmek için yapıyordur.

İnsanlar acıdıkları için benimle arkadaş oluyorlar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yanlış kişilere güvenmek ve karşısındaki kişinin niyetlerini hatalı değerlendiri-
mek

Fiziksel bir eksikliğe işaret edilmesi

Akranları tarafından reddedilmek

Dalga geçilmek, insanların gözünü dikip bakması veya acıması

Görünüş nedeniyle hayatının sınırlandırılması

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Düşük benlik saygısı

Başkalarının alışının dışında veya anormal olduğunu düşündüğü özelliği
gizlemeye çalışmak

Kabul görmek veya alay edilmekten kaçınmak için kendini küçümsemek
Kişiyi ilgi odağı yapan faaliyetlerden kaçınmak
Ortada öyle bir niyet olmadığında bile üzerine alınmak; aşırı hassas olmak
Sosyalleşme gerektiren durumlardan kaçınmak
Bir kalabalığın içindeyken kıyıda köşede kalmayı tercih etmek
Doğrudan iletişim kurulmadıkça başkalarıyla etkileşime girmemek
Hayatını zorlaştıranlara karşı intikam peşinde koşmak
Kendini insanlardan soyutlamak
Her zaman kusurlarına odaklanmak; aşırı özeleştirel olmak
Kendini değersiz görme nedeniyle toksik insanlarla ilişkiye girmek
İnsanları onlardan zarar görmeden önce kendinden uzaklaştırmak
Eğer onu öne çıkaracak veya üzerine istenmeyen derecede dikkat çekecekse güçlü yanlarını önemsiz göstermek
Kişinin daha görünmez olmasına imkân veren işlerde çalışmak
Çevrimiçi sohbet odalarını ziyaret etmek veya sosyal medyada farklı kişilikleri kullanmak gibi anonim etkinlikleri benimsemek
Başkalarına dokunmamak veya dokunulmak istememek
Başkalarıyla duygusal mesafeyi korumak
Farkı ortadan kaldırmak veya en aza indirmek için tıbbi yardım almak
“Sorunu çözme” umuduyla bazı prosedür ve tedaviler peşinde kendini iflasa sürüklemek
Duygularını ifade etmek için bir sanat biçimine (yazı, resim veya müzik) sığınmak
Başkalarına karşı çok kabullenici olmak ve başkalarının kaçırabileceği nitelikleri görmek
Diğer “dışlanmışlarla” arkadaş olmak
Özgüven oluşturmak için bir beceri veya yetenek geliştirmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Nitelikler: Atik, analitik, dikkatli, cazibeli, nazik, diplomatik, empati kurabilen, komik, kibar, mütevazı, hayalperest, nazik, merhametli, dalgın, kavrayışlı, mesafeli, atik, yetenekli

Kusurlar: Kavgacı, uçarı, saldırgan, güvensiz, kıskanç, düşkün, gergin, aşırı hassas, evhamlı, alıngan, kolay sinirlenen, ürkek, ketum, kindar, patlamaya hazır

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Birinin fiziksel farklılıkları hakkında kaba bir şey söylediğini duymak

Geçmişte alay edildiği yerleri ziyaret etmek (okul, bar vb.)

Kendini “mükemmel” biriyle kıyaslamak ve eksik bulmak

Dış görünüşün ön planda olduğu etkinliklere katılmak (ödül töreni veya düğün gibi)

Mutluluğun anahtarı olarak fiziksel idealleri güçlendiren reklam, tanıtım ve ürünler

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Birinin fiziksel bir kusuru nedeniyle zorbalığa uğradığına tanık olmak ve sessizlik ile onu savunmak arasında kalmak

Farklılıklarını gizlemek yerine sahiplenmeyi seçen birinden ilham almak

Başkalarına yardım eden, ilham veren bir gücü veya yeteneği öğrenmek ve kişinin fiziksel bir bedenden çok daha fazlası olduğunu fark etmek

Diğer kişinin dış görünüşünü küçümsemediği, kendisinin değerli olduğunu ve böyle bir muameleyi hak etmediğini anladığı toksik bir ilişki içinde olmak

*** TRAVMATİK BEYİN HASARI ***

ÖRNEKLER: Şu nedenlerle travmatik bir beyin hasarı yaşamak...

Düşmek ve kafasını vurmak

Kavga

Araba, bisiklet, Jet Ski veya tekne kazası

Futbol oynamaktan veya kickboks yapmaktan kaynaklanan sarsıntı gibi bir spor yaralanması

At tarafından tekmelenmek

Silahla vurulmak

Kafasına ağır bir şey düşmesi

Cüretkâr bir aktivite ya da şakanın olumsuz kötü sonuçlanması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Topluma anlamlı bir katkıda bulunamıyorum.

Asla normal bir hayat yaşayamayacağım.

Hayallerim artık ulaşamaz.

Hayat artık yaşamaya değmez.

Ben aptalım.

Kimse benimle birlikte olmak istemez.

Ben işlevsizim, olduğum kişinin sadece bir parçasıyım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

İçinde bulunduğu durum nedeniyle reddedilmek
Destekleyici aile üyelerinin ölmesi veya hastalanması (terk edilme)
Yaralanmaya neden olan duruma benzer senaryolar
Beklenmedik şekilde kötüleşen belirtiler
Başkalarına karşı sorumluluklarda başarısız olmak
En temel ihtiyaçlar için bile başkalarına tamamen bağımlı olmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Huysuzluk ve sinirlilik
Kişinin uyku düzenindeki değişiklikler (uykusuzluk, çok fazla uyku veya uyumaya devam etme zorluğu)
Kolayca dikkatinin dağılması
Unutkanlık
Amnezi
Duyuları rahatsız eden ışığa veya diğer uyaranlara duyarlılık
Baş ağrısına veya migrene eğilim
Motor becerilerde ve el becerisiyle ilgili diğer konularda zorlanmak
Son zamanlarda öğrenilen becerilerde gerilemek
Eskiden yapabildiği şeyleri yapmakta zorluk çekmek (konuşmak, okumak, koşmak vb.)
Kendini çok fazla zorlamak
Hayal kınklığı içinde sevdiklerine patlamak
Depresyon veya intihar düşünceleri
Uyuşturucu veya alkol ile kendi kendine tedavi
Zorluklarını başkalarına itiraf etmek veya yardım aramak yerine gizlemeye çalışmak
Kişinin aşırı uyarılabileceği durumlardan kaçınmak
Dışarı çıkmak yerine evde kalmak
Arkadaşlardan ve sosyal aktivitelerden kaçınmak
Zorlandığı şeylerin ortaya çıkmasından korktuğu için konuşmalara katılmamak
İyi yapamayacağını düşündüğünden yeni şeyler deneme konusunda isteksizlik
Tüm yardımları reddetmek
Başkalarına aşırı bağımlı olmak
Kararlarında şüpheye düşmek
Kontrolünün ötesinde sınırlamalarla yaşayanlara karşı artan empati
Kendini kaybedilenleri yeniden kazanmaya adanmak (çalışarak, fizik tedavi vb. yoluyla)
Diğer beceri ve yetenekleri geliştirerek eksikliklerini telafi etmek
Gerçekçi hedefler belirlemek ve onlara ulaşmak için çabalamak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Hırslı, dikkatli, cesur, neşeli, iş bilir, empati kurabilen, cömert, çalışkan, sadık, dalgın, sabırlı, mesafeli, garip, sosyal bilinçli, spontane, çekincesiz

Kusurlar: Kaba, çocuksu, dağınık, unutkan, saldırgan, sabırsız, güvensiz, mantıksız, düşkün, kötümser, kafası dağınık, kendine zarar veren, sağı solu belli olmayan, işbirliği yapmayan, patlamaya hazır

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Hastaneler ve doktorlar

Bir şey denemek ve sınırlamaların hatırlatılması

Belirli bir alandaki yeteneğinin çok üzerinde, daha genç veya daha az deneyimli birini görmek

Arkadaşlarla geçmiş i yad ederken belirli olayları hatırlayamamak

Şu anda zorluk çektiği bir alanda mükemmel olan birinin eski bir kaydını görmek

Bir tedbir almışken bile başarısız olmak (örneğin, bir şeyi yazmasına rağmen unutmak)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir hayalin bittiği gerçeğiyle yüzleşirken, kişinin umutsuzluğa yenik düşmek ile başarıyı yeniden tanımlamak arasında karar vermesi gerekmesi

Bakıcı rolünü üstlenen kişinin ölümü veya bakım veremez hale gelmesiyle kişinin kendi kendine bakmak zorunda kalması

Başarısızlık olasılığı anlamına gelse bile sevilen bir şeyi yapma şansı elde etmek

Bir şeyi başarmak için zorlanmak ve denemeye devam edip etmeyeceğine karar vermek zorunda kalmak

Belli bir alanda elde edilebilir bir başarının farkına varmak, ancak bunun baştan başlamak veya işleri farklı yapmak anlamına gelmesi

* ZİHİNSEL BİR BOZUKLUKLA SAVAŞMAK *

ÖRNEKLER

Anksiyete bozuklukları

Bipolar duygudurum bozukluğu

Şizofreni

Antisosyal, narsistik ve dissosiyatif bozukluk (eskiden çoklu kişilik bozukluğu olarak bilinen) gibi kişilik bozuklukları

Kronik depresyon

Yeme bozuklukları

Dürtü kontrol bozuklukları (kleptomani, piromani, kompulsif kumar vb.)

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB)

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)

Güçsüz düşüren fobiler (agorafobi, sosyal anksiyete fobisi vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Başkalarını veya kendimi umursamıyorum.

O kadar berbat durumdayım ki kimse beni sevmez.

Herkes bana zarar vermek istiyor.

İlaca veya tedaviye ihtiyacım yok.

Artık hayallerime ulaşamam.

Düzeltilmeyecek derecede bozulmuş durumdayım.

Bu şekilde zorlanan tek kişi benim.

Ben başkaları için sadece bir yüküm. Var olmasaydım daha iyi olurdu.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Bağımsızlığını kaybetmek

Sorunla ilgili özel korkular (kalabalıklar, mikroplar, dokunulma vb.)

Kişiliklerini değiştiren veya olumsuz yan etkilere sahip ilaç almak veya tedavi görmek

İğne, doktor veya hastane

Bozukluğu kendi çocuklarına aktarmak

Başka şekillerde kendi ebeveynine benzemek (bozukluk genetik ise)

Bir nöbet sırasında yanlışlıkla kendine veya sevdiği birine zarar vermek

Bakmakla yükümlü olduğu kişilere destek olamamak

Gerçeklik üzerindeki kontrolünü kalıcı olarak kaybetmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Sorununu gizlemek

Semptomları başkalarının fark edebileceği kadar belirginleştğinde mazeret üretmek

Sorunu kabul etmek yerine eksikliklerini hafife almak

Uyuşturucu veya alkol kullanmak; durumla başa çıkmak için kendine zarar veren davranışları benimsemek

Kendisine hesap soracak insanlardan (aile, arkadaşlar veya terapistler) kaçınmak

Depresyona girmek

Karamsarlık ve kafadan atılması zor olumsuz düşünceler

Kendini soyutlamak

Sık sık hastalık mazeretiyle işe veya okula gitmemek

Bozukluğunun özellikleri nedeniyle bir işi sürdürememek

Uzun vadeli bir bakış açısına sahip olmak yerine hayatı kısa vadeli bakış açısıyla yaşamak

İlaç etkisini göstermeye başlayınca artık gerekli olmadığını düşünerek ilacı bırakmak

Duygusal açıdan değişkenlik

İntihar düşünceleri veya girişimleri

Zaman zaman kafası karışmış ve yönünü şaşırılmış gibi hissetmek

KontROLSÜZ düşünceler ve dürtüler

İnsanlardan şüphelenmek; başkalarının niyetlerini sorgulamak

Eylemlerini ve rutini şekillendiren zorlayıcı aktivitelerle meşgul olmak

Günlük sorunlarla başa çıkmakta güçlük çekmek

Bitkin, tükenmiş ve içi boş hissetmek

Terapiye gitmek; bir destek grubuna katılmak

Hayattaki hedeflerini zihinsel bozukluğuna göre ayarlamak

Zihinsel bozukluğu hakkında farkındalık yaratmak için mücadele etmek

İlerleme kaydettikçe ve gerçekte ne kadar güçlü olduğunun farkına vardıkça özgüvenin tazelenmesi

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, diplomatik, ağzı sıkı, empati kurabilen, hevesli, cana yakın, cömert, idealist, bağımsız, masum, nazik, tutkulu, mesafeli, garip, becerikli, spontane

Kusurlar: Çocuksu, kompulsif, düzenbaz, dağınık, unutkan, saldırgan, cahil, fevri, dikkatsiz, mantıksız, düşkün, takıntılı, paranoyak, kayıtsız, maganda, kafası dağınık, batıl inançlı

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Başka bir akıl hastasının suiistimal edildiğini görmek

Duygusal açıdan darbe niteliği taşıyan bir hayal kırıklığı ya da kayıp (bir arkadaşın taşınması ya da bir evcil hayvanın kaçması gibi)

Sahip olduğu bozukluğa bağlı olarak önemli bir karar vermekte zorlanmak

Kişinin rutinini bozan ani bir değişiklik (bir kuzenin yanına taşınması, doktorun muayenehanesini kapatması vb.)

Durumundan dolayı reddedilmek veya terk edilmek

Kişinin ilaçlarını veya tedavi seçeneklerini kapsam dışı bırakan bir sigorta sistemi değişikliği

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

İlaçları bırakmak ve sevilen birini tehlikeye atmak. Bunun da kişinin daha iyi olmak için ne yapmaya istekli olduğu konusunda bir karar vermesine yol açması

Özel biriyle tanışmak ve hayatı onunla birlikte mi yoksa yalnız mı geçireceğine karar vermek

Odaklanma ve bağlılık gerektiren bir tutku nedeniyle zorluğu üstlenip üstlenmemeyi seçmek durumunda kalmak

Destek sunan, kişiye mutluluk için savaşıma ve bozukluğunu kimliğinin bir parçası olarak kabul etme cesareti veren biri

BAŞARISIZLIKLAR VE HATALAR

* AKRAN BASKISINA BOYUN EĞMEK *

ÖRNEKLER

Uyum sağlamak için uyuşturucu denemek veya alkol almak

Bir sınıf arkadaşına zorbalık yapan insanların arasına katılmak

Farklı olan belirli kişileri dışlamak için grup zihniyetiyle hareket etmek

Arkadaşları yapıyor diye vandalizme veya hırsızlığa bulaşmak

Yanlış olduğunu bildiği halde sır saklamak

Başları belaya girerse arkadaşlarını korumak (mazeret sağlamak, gerçekleri çarpıtmak vb.)

İstediği şey bu olmadığı halde seks yapmayı kabul etmek

Akranlarına hünerini kanıtlamak amacıyla biriniseks yapması için baskı yapmak

Ailesi (bilselerdi) izin vermeyeceği halde arkadaşlarının evde parti yapmasına izin vermek

Kendisinden bu beklendiği için acı veren yeni gelenleri kabul ritüellerine katılmak

Başkaları bunun aptalca olduğunu düşündüğü için bir aktiviteyi bırakmak

Sosyal baskı nedeniyle bir çeteye, tarikata, marjinal gruba, kulübe, kız öğrenci yurduna, takıma veya dine katılmak

Sosyal çevresi gerektirdiği için belirli bir şekilde giyinmek veya davranmak

Akranları o kişiyi onaylamadığı için bir arkadaşlığı bitirmek

Arkadaşları tarafından ukala veya "onlardan fazla iyi olmak" olarak görüleceği endişesiyle kendini sınamamak

Yargılanmadan kaçınmak için cinsel yönelimini gizlemek

Partnerine yalan söylemeyi gerektiren faaliyetlere katılmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Zayıf ve acınası biriyim.

Doğru olan şeyi savunmadığım için bir korkağım.

Kim olduğumu bilmiyorum.

İnsanlar gerçekten kim olduğumu veya neye inandığımı öğrenirlerse, beni kabul etmeyeceklerdir.

Ben yapmasaydım, başkası yapardı.

Doğruyu söylersem kimse bana inanmayacak.

Bir kişi bir şeyleri değiştiremez.

Uyum sağlamak, öne çıkmaktan daha iyidir.

Uyum sağlamak, ilerlemenin tek yoludur.

Rol yapmak her zaman daha güvenlidir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kişiyi köşeye sıkıştıran durumlar (örneğin bir partide seks talebine boyun eğdikten sonra partilerden korkmak)
Otoriteler ve gücü ya da etkisi olan kişiler
Bir sırnın ortaya çıkması
Şantaj yapılması
Baskı altında yaptıklarının sonuçlarıyla yüzleşmek zorunda kalmak
Geri alınamayacak bir hata yapmak
Kurban olmak
Akranları tarafından dışlanmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Duygularını gizlemek
Yapmak istediklerinden ziyade bekleneni söylemek ve yapmak
İçine kapanmak, aileden ve yakın arkadaşlardan uzaklaşmak
Özsaygının dibe vurması
Kişinin içinde bulunduğu koşullar ve yaptığı seçimler tarafından kapana kısılmış hissetmesi
İçinde bulunduğu çıkmazdan kaçmayı ya da yaptığı bir şeyi geri almak için zamanda geriye gitmeyi hayal etmek
Suçluluk duygusuyla mutluluğunu sabote etmek
Kendine zarar vermek veya yeme bozukluğu geliştirmek
Kendini cezalandırmak (sevilen eşyaları vermek, gerçek arkadaşları uzaklaştırmak, bilerek başarısız olmak vb.)
Seçimleri hakkında daha iyi hissedebilmek için başkalarını kendilerinden ödün vermeye teşvik etmek
Alkol veya uyuşturucuyla kendi kendini tedavi etmeye çalışmak
Bir grup akrandan belli etmeden kaçınmak (örneğin bir iş toplantısından kaçınmak için hasta numarası yapmak)
Başkalarına patlamak
Baskıyı yapanları incitmek istemek
Duruma neden olanlara karşı intikam eylemlerinde bulunmak
Geleceği düşünmemek
Biriyle bu konuda konuşmak istemek (bir arkadaş veya iş arkadaşı gibi) ama yargılanmaktan korkmak
Akranları etrafta olmadığına nezaket göstererek başarısızlığını telafi etmeye çalışmak
Duygularını yazıya dökmek veya olanların bir kaydını bırakmak
Baskıyı uygulayanlardan kaçınmak için farklı bir proje üzerinde çalışma talebinde bulunmak
Adalet için bir ses olmak (örneğin suçluları anonim veya açık bir şekilde ortaya çıkarmak)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: İşbirlikçi, disiplinli, arkadaş canlısı, itaatkâr, ikna edici, mantıklı, bilge

Kusurlar: Kavgacı, soğuk, kayıtsız, kibirli, korkak, sahtekâr, sadakatsiz, saygısız, kaçımsar, aptal, riyakâr, güvensiz, sorumsuz, maço

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Zorbalığa ilk elden tanık olmak

Bir yetişkin olarak dışlanmaya veya korku salınmasına tanık olmak (ebeveynler, iş arkadaşları vb. arasında)

Birinin arkadaş grubu veya iş arkadaşları içinde bir şaka veya eşek şakasının konusu olmak

Bir şeyi onaylamadığı veya endişelerini dile getirdiği için küçümsenmek ya da alay edilmek

Bir aile üyesi tarafından manipüle edilmek (ziyaretine gitmek, bir projeye yardım etmek vb. için)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Birinin çocuğunun, birini hedef alan veya yasaları çiğneyen kötü bir kalabalıkla takılması

Bir suçu örtbas etmesinin istenmesi (şirket dolandırıcılığı, bir akrabanın yaptığı bir saldırı vb.)

İşyerinde, okulda, kulüpte vb. eşitsizlik görmek ve bunun ne kadar adaletsiz olduğunun farkına varmak

Bir iş arkadaşının baskı altında olduğunu ya da kötü muameleye maruz kaldığını ve herkesin bu duruma göz yumduğunu görmek

Bir öncekinden daha iyi bir seçim yapma şansı sunan benzer bir durum

* BASKI ALTINDA KONTROLÜ KAYBETMEK *

ÖRNEKLER: Kişi aşağıdaki gibi durumlarda baskı altında kontrolü kaybedebilir...

Yüksek bahisli bir takım sporu etkinliği sırasında

Sınav salonunda

İş görüşmesi sırasında

Önemli bir sunum yaparken

Şarkı söyleme, oyunculuk veya *stand-up* gibi canlı bir performans sırasında

Polis tarafından sorgulanırken

Stresli bir iş projesinin ortasında

Meraklı akrabalarla veya can sıkıcı aile üyeleriyle uğraşırken

Güvenlik kontrol noktasından geçerken

Bir acil durum veya felaket sırasında

İnandırıcı bir şekilde yalan söylemesi gerektiğinde

Düğün, konferans veya aile buluşması gibi büyük bir etkinlik düzenlerken

Bir korku tetiklendiğinde (örneğin uçmaktan korkarken uçağa binmek üzere olmak)

Başkasının sorumluluğunu üstlendiğinde (örneğin yaşlı anne babaya bakmak)

Bir yetenek avcısı tarafından gözlemlenirken

Bir yarışmada (münazara, atletizm, yarışma programı vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Denememek, başarısız olmaktan daha iyidir.

Her zaman tikanırım; en iyi yaptığım şey bu.

Ne yaparsam yapayım, her zaman hayal kınklığına uğratacağım.

Hayaller yetenekli insanlar içindir.

Ancak kuralları çiğnerseniz kazanırsınız.

İnsanlar en önemli zamanda bana bel bağlayamazlar.

Etrafımdaki herkes için utanç kaynağıyım.

Elindekiyle yetinmek her zaman akıllıca bir seçimdir.

Yeterince zeki ya da yeterince güçlü değilim.

Ben kusurluyum.

Umut insanları yok eder.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kazandığı bir şeyi kaybetmek
Güç veya sorumluluk sahibi olmak
Başarılı olamamak
Başarısız olmak ve hata yapmak
İnsanların önünde küçük düşmek
Başkalarının acıması

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Başarısızlığına tanık olanlardan uzaklaşmak
Olanları hatırlatan yerlerden, insanlardan ve etkinliklerden kaçınmak
Gerçekten istediği şey yerine “güvenli” olanı seçmek
Statükodan memnunmuş gibi davranmak
Kendini neredeyse cezalandırılır gibi, gereğinden fazla zorlamak
Olaya dahil olmak yerine geride durmak
İçki içmek, sigara kullanmak gibi şeyleri bahane etmek
Kişi stresliken en kötü senaryoya varan düşünceler
Kişinin başarısını sabote eden, kendi kendini baltalayan davranışlar (örneğin, bütün gece partilere katılmak ve önemli bir projeye hazırlanmak için zaman bulamamak)
Taahhüt veya sorumluluktan kaçmak için yalan söylemek
Liderlik etmek yerine destekleyici rolleri seçmek
İnsanlar yardım istediğinde bahaneler uydurmak
Sorumluluktan kaçınmak için paradan vazgeçmek
Takımdan ayrılmak veya bir faaliyetten çekilmek
Yarışmadan kaçınmak için sakatlanmış gibi davranmak
İlgisiz numarası yaparken başkalarının kendi uzmanlık alanındaki yükselişini gizlice takip etmek
Kendi kararlarını ve seçimlerini sorgulamak
Başarıya yaklaşırken işi bırakmak
Düşük düzeyde beklentileri olan bir iş seçmek
Bir karar vermeden önce her şeyi baştan düşünme veya fikir sorma ihtiyacı
Tek başına içki içerek durumla başa çıkmak
Aynı baskıyı yaşayan diğer kişilere ulaşmak
Bir şekilde ilgi odağı olması gerektiğinde çözümü içsel konuşmada bulmak
Kötü alışkanlıklardan kurtulmak ve onları iyi alışkanlıklarla değiştirmek
Baskı koşullarına katkıda bulunan insanlardan kaçınmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, işbirlikçi, diplomatik, disiplinli, ağız sıkı, mütevazı, içekapanık, sadık, olgun, itaatkâr, dikkatli, dalgın, mesafeli, hoşgörülü, geleneksel

Kusurlar: Çocuksu, korkak, kinik, savunmacı, saldırgan, espriden anlamayan, sabırsız, güvensiz, kıskanç, kurban, düşkün, takıntılı, alıngan, kendine zarar veren, rahatına düşkün, itaatkâr

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kontrolünü kaybettiği etkinliğe benzer bir etkinliğe katılmak
İnsanların iyi iş çıkarmaları için baskı gördüğü yüksek riskli durumlar
Başarsızlığa bağlı bir yetenek veya beceri için takdir edilmek
İlgi odağı olmak veya teşhir edilmek
Kişinin rolünün başarı için hayati önem taşıdığı durumlar
Bir grubun önünde konuşmasının istenmesi
Geçmişteki olaya bağlı yerler veya semboller (bir spor kupası, mikrofon, sahne vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Birinin performans sergilemesi gereken ve bunu yapmazsa başkalarının olumsuz etkileneceği, hatta yaralanacağı veya öldürüleceği acil bir durumla karşı karşıya kalmak
Bir hedefin peşinde koşan bir çocuğunun olması ve başarılı olabilmesi için onu desteklemek istemek
İstediklerini elde edebilmesi için başka birine akıl hocalığı yapma arzusu
Yalan söylemenin veya aldatmanın hayatta kalmak için kritik olduğu bir duruma itilmek
Birinin seçtiği mesleğe geri dönmeyi (veya başkalarına bunun için koçluk yapmayı) düşünecek kadar paraya ihtiyacı olması

*** BİR ÇOCUĞUN HAYATINA DAHİL OLMAMAYI SEÇMEK ***

ÖRNEKLER

Velayet haklarından vazgeçmeyi seçen bir biyolojik ebeveyn
Çocuğunu evlatlık veren bir anne veya baba
Fiziksel veya ruhsal rahatsızlığı nedeniyle çocuğunu bir kurumda yaşaması için evden göndermek
Boşandıktan sonra ülke dışına çıkmak
İş ve seyahat nedeniyle hiç ortalıkta olmayan bir ebeveyn
Daha iyi fırsatlar elde etmek için başka bir ülkeye göç etmek, ancak aileyi geride bırakmak zorunda kalmak
Velayetin ve ziyaret haklarının kaybedilmesine yol açan uyuşturucu veya alkol sorunları

Hapsedilmeye neden olacak, dolayısıyla çocuğuna erişimini son derece kısıtlayacak seçimler yapmak

Kişisel çıkarlar veya hobiler peşinde koşma arzusuyla çocuğunu ihmal etmek
Bir çocuğu yatılı veya askeri okula göndermek

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Geçmişi asla telafi edemem.

Yapabileceğim en iyi şey uzak durmak.

Oğlumun veya kızımın kötü seçimlerinden suçluyum, çünkü asla yanlarında olmadım.

İyi bir ebeveyn olma şansını elimden kaçırdım.

İnsanlar bana güvenmemeli, çünkü onları sadece hayal kırıklığına uğratacağım.

Çocuğum bensiz daha iyi durumda.

Şimdi çocuğum büyüdüğüne göre, telafi etmeye çalışmak anlamsız.

İkinci bir şansa layık değilim.

Yaradan çok zarar veriyorum.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hayatının geri kalanında yalnız olmak

Geri alınamayacak hatalar yapmak

Sevdiklerini tekrar yüzüstü bırakmak

Sorumluluk, özellikle başkalarından sorumlu olmak

Doğal yöntemlerle veya evlat edinme yoluyla başka çocuklara sahip olmak

Çocuğun öfkesinin ve hayal kırıklığının hedefi olmak

Ebeveyn-çocuk dinamiğini yansıtan ilişkiler (amca, öğretmen, akıl hocası vb.)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Düşünmek için daha az zamanı olsun diye uzun saatler boyunca çalışmak

Çocukların bulunduğu yerlerden ve aktivitelerden kaçınmak

Çocuğun evinin veya okulunun önünden geçmek

Çocuğunu sosyal medya üzerinden izlemek

Eski partnerini arayıp hemen telefonu kapatmak

E-posta veya mesaj yazmak, ancak göndermemek

Arada bir bağ hissetmek için çocuklara uygun mekânlara gitmek (çocuğunun izleyebileceği filmleri izlemek, takıldığı yerleri dolaşmak vb.)

Çocuğunun yaşına uygun hobileri benimsemek (define avı, boyama, beysbol kartları toplama vb.)

Çocuğuyla benzerlikler paylaşan çocuklara karşı aşırı farkındalık

Eski fotoğrafları veya hatıraları çıkarmak (eğer varsa)

Çocuğuna hediye almak ama göndermemek
Bir çocuğun başarılarını uzaktan izlemek
Neden çocuğunun yanında olmadığını açıklayan bir konuşmayı zihninde prova etmek
Çocuğunun ne yaptığını merak etmek ve rutinlerini hayal etmek
Affedilebilseydi çocukla yaşayabileceği potansiyel ilişki hakkında hayal kurmak
Çocuğuyla birlikte yapabileceği gezileri ve seyahatleri planlamak
Özellikle gençlikle ilgili konularda gönüllü çalışmalara katılmak
Yaptıklarını telafi etmenin bir yolu olarak gençlere kendi bildiği alanda rehberlik etmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, empati kurabilen, cömert, idealist, dalgın, ısrarcı, korumacı, duygusal, hoşgörülü

Kusurlar: Bağımlı, kontrolcü, korkak, savunmacı, kaçımsar, riyakâr, fevri, kararsız, kıskanç, dırdırcı, düşkün, meraklı, takıntılı, mükemmeliyetçi, ketum, içekapanık, telaşlı

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Yakın bir arkadaşın veya aile üyesinin hamileliğinin duyurulması
Bağ kurmaya dair örnekler görmek (birlikte balık tutan bir anne oğul, parkta dondurma yiyen bir baba kız vb.)
Bir ebeveynin zayıf ebeveynlik becerilerine tanık olmak
Çocuğuna asla zaman ayırmayan bir arkadaşının olması
Bir çocuğun doğum günü partisine davet edilmek
Bir ebeveynlik sorunundan bahseden ve bu konuda ne yapılması gerektiği konusunda tavsiye isteyen bir iş arkadaşı
Çocuklara özel yerlerde (eğlence merkezleri, tema parkları, kukla gösterileri vb.) bulunmak
Bir arkadaşının buzdolabına asılmış renkli çizimleri veya bir iş arkadaşının masasındaki kilden yapılmış küçük hediyeleri fark etmek
Birinin evini ziyaret etmek ve aile fotoğraflarını görmek
Çocuk yaş grubunu hedefleyen TV reklamları ve film fragmanları
Çocukları hakkında hikâyeler anlatan arkadaşlar veya iş arkadaşları
Birinin, “Çocuğun var mı?” diye sorması

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Tekrar anne veya baba olacağını öğrenmek
Çocuğunun hasta olduğunu veya yaralandığını öğrenmek
Çocuğunun karanlık bir yola girdiğini öğrenmek (hapse girme, uyuşturucu alışkanlığı vb.)
Dahil olduğu bir bağımlılıktan kurtulma programında geçmişte yaptığı hatalar

için kendini affettirme aşamasına gelmek

Umutsuzca ihtiyaç duyduğu için bir başkası yerine ebeveynlik veya mentorluk rolünü doldurmak istemek

Çocuk sahibi birine âşık olmak

Ebeveyni sürekli yanında olmayan bir çocuğun bakımını üstlenmek ve bu durumun neden olduğu hasarı görmek

Çocuğunun kendisine yakın biri tarafından istismar ya da ihmal edildiğini öğrenmek

*** BİR SUÇTAN MEŞRU OLARAK HAPSEDİLMEK ***

NOT: Hapis cezasına çarptırılmak zor bir şeydir ve kesinlikle bir kişiyi etkileyebilir. Ancak mahkûm serbest bırakıldıktan sonra, özellikle de hapishanede uzun süre kaldıktan sonra başka zorluklar ortaya çıkar. Bu amaçla, bu bölüm bir zamanlar hapsedilmiş ancak topluma yeniden girmiş biriyle ilişkili yaraları araştırıyor.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Güvende değilim; her zaman arkama bakarak yaşamak zorundayım.

İnsanlar beni sadece bir hükümlü olarak görecekler.

Her zaman hatalı biri olacağım.

Kimse bana asla güvenmeyecek.

Mutluluğu hak etmiyorum ve yaptıklarımı asla telafi edemem.

Hayallerimi gerçekleştiremeyeceğim.

Sevdiklerimle barışma şansımı mahvettim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hapishaneye geri dönmek

Kendisini destekleyen az sayıda akrabayı veya arkadaşlarını kaybetmek

Meşru yollarla geçimini sağlayamamak

Hapsedilmeyle sonuçlanan sağlıksız alışkanlıklara geri dönmek

İşlediği suçlarla tanımlanmak

Genç sevdiklerinin (kardeşler, çocuklar, yeğenler vb.) onun ayak izlerini takip etmeleri

Asla sevgiyi bulamamak veya kabul görmemek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Öfke ve hoşnutsuzlukla mücadele etmek (kendine veya başkalarına karşı)
Eşyalarını biriktirmek; maddi şeyleri paylaşmaya aşırı derecede karşı olmak
Güvenlik konusunda çok ciddi olmak (karanlık çöktükten sonra yürürken tetikte olmak, ev güvenliğini artırmak vb.)

Polis ve diğer güvenlik görevlilerinden korkmak

Beladan uzak durma arzusunun körü körüne itaat etmek

Otoriteye ve yasaya karşı isyankâr olmak

Alışkanlıkla (ve bilinçdışında) hapisane programına bağlı kalmak

Hapisane argosunu ve dilini kullanmaya devam etmek

Gözlerden uzak yaşamak; asla kendine dikkat çekmemek

Yardım almadan, kendi başına karar verememek

Başkalarından uzak durmak

Bir başa çıkma mekanizması olarak bağımlılığa teslim olmak

Net bir hedef olmadan amaçsızca sürüklenmek

Kendi başına başarılı olmaya çalışmak ve tüm yardımları reddetmek

Ya kişinin kendini meşru bir şekilde geçimini sağlayamaması ya da alışkanlık haline gelmesi veya güvenli olması nedeniyle suç faaliyetine geri dönmek

Hapisane deneyimleri hakkında asla konuşmamak

Sorunları yumruklarıyla çözmeye çalışmak (hapisanedeki deneyimler yüzünden)

Stresten kaynaklanan öfke patlamaları (istihdam engelleri, aile tarafından dışlanma vb. nedeniyle)

Kendini başkalarına iyi göstermek için deneyimlerini abartmak

Onları hayal kırıklığına uğratma korkusu veya temas istemedikleri inancı nedeniyle aileden kaçınmak

Ailedeki rolüne geri döndüğünde ortaya çıkan sürtüşmeyle mücadele etmek (dinlemeyi reddeden çocuklar, bağımsızlığa alışmış bir eş vb.)

Serbest bırakıldıktan sonra kendisiyle iletişim kuran herhangi bir aile üyesine veya arkadaşına yakın olmak

Hapisaneden önce hayatının bir parçası olan yerlerden, insanlardan ve eğlencelerden kaçınmak

Değişimi etkili kılmak için sosyal açıdan aktif olmak

Başkalarının karıksadığı şeyler için minnettar olmak

Maddi şeyler söz konusu olduğunda çok azıyla yetinmek

Kendini kanıtlamak için çalışkan biri olmak

Kişinin sabıka kaydının önemli olmadığı bir kariyer alanına yönelmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, hırslı, kadirşinas, cesur, dikkatli, ağzı sıkı, neşeli, mütevazı, bağımsız, sadık, itaatkâr, sabırlı, dalgın, ısrarcı, mesafeli, korumacı, becerikli, sade, tutumlu

Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, duyarsız, kibirli, kavgacı, kinik, savunmacı, düzenbaz, saygısız, kaçımsar, saldırgan, kurban, düşkün, gergin, evhamlı, kötümser, sahiplenici, önyargılı, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, itaatkâr, ürkek, ketum, patlamaya hazır, zayıf iradeli, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Sokakta polis memurlarını ve araçlarını görmek

Eski suç ortaklarına rastlamak

Bölgede bir suç olduğunda polis tarafından ziyaret edilmek

Şartlı tahliye memuruna görünmek zorunda kalmak

Sirenler ve yanıp sönen ışıklar

Bir süredir görmediği çocuğunu veya partnerini görmeye zarar veren zaman-
dan pişmanlık duymak

Küçük odalar

Bir odaya kilitlenmek veya hapsedilmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Ayrı düştüğü bir sevdiğine ulaşmak istemek ama bunu yapmaktan korkmak

Birinin hayatından kopmak ve uzlaşmanın gerçekleşmesi için hasarı onarması
gerektiğini bilmek

Sicili nedeniyle polis tarafından tehdit edilmekten ve tacizden uzak bir hayat
yaşamayı istemek

Yokluğunun veya sosyal bir damgalamanın bir sonucu olarak çocuğunun hay-
lazlık yaptığını görmek

* BİRİNİN HAYATINI KURTARAMAMAK *

ÖRNEKLER

Suda yaşanan başarısız bir kurtarma operasyonu
Bir intiharı zamanında durdurmamak
Yardım için gitmek ama çok geç kalmış olmak
Birinin boğulmasını önlemeyi başaramamak
Bir araba kazasından sonra birine yardım etmek (örneğin kanamayı durdur-
maya çalışmak) ancak onu kurtaramamak
Bir soygun veya fiziksel saldırı sırasında araya girmek
Bir rehine krizi sırasında suçluyla pazarlıkta başarısız olmak
Bir ev içi şiddet olayına yapılan başarısız bir müdahale
Bir okula yapılan silahlı saldırıda bir çocuğu koruyamamak
Aşırı doz alan, sevdiği birini hayata döndürememek
Çok geç olana kadar çocuk istismarını yetkililere kanıtlayamamak
Fiziksel olarak yeterince güçlü olmadığı için birini düşmekten kurtaramamak
Acil serviste veya kaza yerinde bir hastayı kaybetmek
Bir kurbanı yangından kurtaramamak
Madde etkisi altında ya da fiziksel olarak uygun durumda olmayan bir arka-
daşını araba kullanmamaya ikna edememek
Bir arkadaşın aptalca riskler almasını engelleyememek
Çok geç olana kadar şiddet içeren bir durumun belirtilerini görememek
Bir arkadaşı zorbalıktan, ırkçılıktan veya nefret güdümlü başka bir saldırıdan
koruyamamak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, ken-
dini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Sevdiğim insanları koruyamam.
Ben zayıf ve etkisiz biriyim.
Onun yerinde ben olmalıydım.
Sevgiden kaçınmak, sevip de kaybetmekten daha iyidir.
Bu ölümün sorumlusu benim.
Kurbanı başarısızlığa uğrattım, bu yüzden onların sorumlulukları ve yükleri
benim sorumluluğum olmalı.
İnsanlar doğası gereği kötüdür.
Adalet için sisteme güvenemezsiniz.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başkalarından sorumlu olmak

Baskı altında kontrolü kaybetmek veya yanlış karar vermek

Sevilen birini ihtiyaç anında hayal kırıklığına uğratmak

Aniden ölmek

İhtiyaç duyulduğunda kritik bilgileri bilmemek

Sevgi ve bağlanma

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Uyuma güçlüğü

Geçmiş anımsayıp durmak

Olanları saplantı haline getirmek, hatayı çözmeye çalışmak

Sık sık ağlamak ya da ağlamak isteyip de ağlayamamak

Suçluluk veya utanç duyguları nedeniyle mide sorunları ve iştahsızlık yaşamak

Sorumluluktan kaçmak

Herkesin onun başarısızlığından bahsettiğine inanmak

Bir şeyleri neden yapamayacağına dair bahaneler uydurmak

Kararlarını sorgulamak

Düşünmeden davranmayı reddetmek veya aşırı derecede fevri davranmak

Mağdurun aile üyelerinden kaçınmak

Olay yerini sık sık ziyaret etmek

Olay yerinden kaçınmak

Aileden ve arkadaşlardan uzaklaşmak

Aktivite ve olaylardan artık zevk almamak

Rutinlere bağlı kalmak ve doğaçlama gelişen şeylerden kaçınmak

Riskten kaçınmak

İçgüdülerini sorgulamak

Kendi yeteneklerini başkalarıyla kıyaslayarak küçümsemek veya aşağılamak

Her faaliyetin tehlike ve risklerini değerlendirmek

Ölüm istatistiklerine takıntılı olmak

Kurbanı daha iyi anlamak için hayatını derinlemesine araştırmak

Sevdiklerini güvende tutmak için aşırı korumaya çalışırken onları bunaltmak

Tehlikeye karşı sürekli tetikte olmak

Güvenlik bilincine sahip olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, dikkatli, disiplinli, odaklanmış, bağımsız, çalışkan, içekapanık, titiz, korumacı, sorumluluk sahibi, duygusal, sosyal bilinçli

Kusurlar: Antisosyal, kontrolcü, fanatik, espriden anlamayan, sabırsız, kararsız, takıntılı, mükemmeliyetçi, itaatkâr, sağı solu belli olmayan, çekingen, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Olayla bağlantılı belli bir yer (boğulma ise su veya tekneler gibi)

Olayda kullanılan bir silahı veya eşyayı görmek (örneğin cılız bir merdiven korkuluğu)

Kan görmek

Cam kırılması veya lastiklerin gıcirtısı gibi olaya bağlı bir ses

Yaşadıklarına benzer bir olayı anlatan bir film izlemek veya bir kitap okumak

Hastanede sevdiği birini ziyaret etmek zorunda kalmak

Bir polis karakoluna girmek veya bir memurla konuşmak durumunda kalmak

Kurtarılamayan kişinin resmini görmek

Bir cenaze veya anma törenine katılmak zorunda kalmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Rastlantı sonucu bir ölüm kalım durumunda olmak

Bir başkasının sorumluluğunu almak zorunda kaldığı bir pozisyona getirilmek

Birinin başka bir kişinin hayatında büyük bir fark yaratabileceği eşsiz bir durumda olmak

Kıl payı kurtulduğu bir deneyim yaşamak ve içgüdüsel olarak tepki vermek zorunda kalmak

Birini riskli bir şey yapmaktan caydırmak, böylece trajediyi önlemek ve geçmişte olanlar için kendini affetmesini sağlamak

NOT: Başkalarının ölümünden sorumlu olan herkeste bu yara olmayacaktır – sadece bundan pişmanlık duyanlar.

ÖRNEKLER

Askerler ve askeri liderler

Bir ülkenin güvenliğinden sorumlu kişiler (örneğin ABD’de FBI ve CIA)

İnsanların yaşadığı bölgelere bomba atan pilotlar

Biyoterörizm veya kitle imha için silah üreten bilim insanları

İnançları nedeniyle sık sık insan öldüren şiddete eğilimli tarikat üyeleri

İnsan kaçırma, şiddet ve soykırım gerçekleştiren marjinal askeri gruplar ve aşırılık yanlıları

Seri katiller ve katliamcılar

Çevreyi bilerek kirleten, insan ve hayvan ölümlerine neden olan fabrika sahipleri

Suikastçılar ve şiddet eğilimli suçlular

Ölüm hücresi çalışanları

Sağlık sigortası kapsamını reddeden sigorta şirketlerinin yöneticileri ve çalışanları

Birçok ölüme neden olan bir kazaya karışan pilot, makinist, otobüs şoförü vb.

Büyük çaplı kazaya neden olan sarhoş bir sürücü

Bakım görevlilerinin masraftan kaçmasının ölümlerine sonuçlanması (örneğin bir apartmana hatalı karbon monoksit monitörlerinin kurulması)

Toplu hayvan ölümlerinin sorumluları (hevesli avcılar, hayvanlar üzerinde deney yapan bilim insanları, mezbaha çalışanları, istenmeyen hayvanları ötanazi yapan veterinerler vb.)

Kürk çiftliklerinde veya diğer hayvansal ürün endüstrilerinde çalışan insanlar

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Yaptıklarımı asla telafi edemem.

Ben bir canavarım.

İnsanlar neye sebep olduğumu öğrenirlerse benden nefret ederler.

Affedilmeyi hak etmiyorum, sadece cezayı hak ediyorum.

Ne olacağını bilmeli ve bunu engellemeye çalışmalıyım.

Daha iyi bir karar verseydim, insanlar hâlâ hayatta olurdu.

Kendi yargıma güvenemem.

Hiçbir iyilik böyle bir kötülüğü dengeleyemez.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Ölümünden sonra yargılanma

Başkaları tarafından yargılanma

Sırlarının ortaya çıkması

Başkaları için yaşamı veya ölümü belirleyecek konumda olmak

İnsanların hayatlarını riske atan başarısızlık ve hatalar

Fikirlerinin, çalışmalarının, icatlarının vb. yozlaştırılarak daha fazla ölüme neden olacak şekilde kullanılması

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

TSSB belirtileri (uykusuzluk, depresyon, anksiyete, *flashback*'ler vb.)

Aileden ve arkadaşlardan uzaklaşmak

İnsanlardan uzak yaşamak; kendini toplumdan ayırmak ve genel olarak insanlardan kaçınmak

Mutluluk getiren şeyleri reddederek kendini cezalandırmak

İntiharı düşünmek veya intihara teşebbüs etmek

Uyuşturucu veya alkol yoluyla kendi kendini iyileştirmeye çalışmak

Kendine bakmayı reddetmek

Yanlışını düzeltmek için hayırseverlik bağışları yoluyla kendini iflasa sürüklemek

Kendine işkence etmek ve suçluluk duygusuna katkıda bulunmanın bir yolu olarak kurbanlarını araştırmak

Başkalarını etkileyecek sorumluluklardan veya seçimlerden kaçınmak

Geçmişinden uzaklaşmak için yeni bir şehre veya kasabaya taşınmak

İşini bırakmak – özellikle de olayın bir parçasıysa

Arkadaşlıklardan kaçınmak ve insanların yaklaşmasına izin vermemek

Geçmiş hakkında yalan söylemek

Başkalarını etkileyecek kararlar vermekten kaçınmak

Bir terapiste görünmek

Farkındalığı artırmak ya da olayı etkileyen yasaları değiştirmek için zamanını ve enerjisini vakfetmek

Etkilenen aileler için adalet aramaya çalışmak

Hayvanlar veya insan grupları için insancıl muamelenin bir savunucusu olmak

Vegan olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, cesur, ağzı sıkı, empati kurabilen, odaklanmış, mütevazı, bağımsız, çalışkan, merhametli, doğacı, dalgın, ısrarcı, mesafeli, tedbirli, tutumlu, bilge

Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, korkak, kinik, savunmacı, espriden anlamayan, kararsız, marazlı, gergin, takıntılı, evhamlı, kafası dağınık, kendine zarar veren, sağı solu belli olmayan, ürkek

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir ceset görmek

Birine zarar veren veya öldüren bir kazaya tanık olmak

Haberlerde geçmiş olaya benzer hikâyeler

Bir cenazeye katılmak

Nefret e-postası almak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Yetkililerin durumun yeniden ortaya çıkmasını önlemek için hiçbir şey yapmadıklarını öğrenmek

Eğer bir şey yapmazsa başkalarının öleceği bir ölüm kalım durumuna tanıklık etmek

Birinin bir vahşet eylemi gerçekleştirmek için kandırıldığına veya hazırlandığına şahit olmak

Birini olay meydana geldiğinde bulunduğu pozisyona geri dönmeye zorlayan koşullar (örneğin büyük ölçekli kazaya karışmış bir otobüs şoförünün acil bir durumda insanları güvenli bir yere götürmek zorunda kalması)

* DOĞRU OLANI YAPAMAMAK *

ÖRNEKLER: Bir karakterin doğru şeyi yapamamasının sonucu, geçici suçluluk duygusu veya bir arkadaşla geçici bir sürtüşme gibi genellikle küçük bir şeydir. Ancak bazen bir başarısızlığın doğal sonucu devasa olabilir. Bu da kalıcı kayıp, utanç, güvensizlik ve kendinden nefretle sonuçlanabilir. Bunlar, zaman içinde karakterlerimizi büyük ölçüde etkileyen yaralayıcı olaylar olabilir. Örneğin... Zorbalığa uğrayan, küçümsenen veya mağdur edilen birini savunmamak Bir suç işlenirken görmezden gelmek Yardım edebilecekken devreye girmemek (müşkül durumdaki birine, bir çocuğa vb.)

Akran baskısına boyun eğmek

Bir ilişkinin dağıldığını bilmek, ancak düzeltmek için gerekli adımları atmamak Çocukları veya kardeşleri uyuşturucuya maruz bırakmak gibi başkalarının tökezlemesine neden olan seçimler yapmak

Rüşvet almak

Karşısındakinden ziyade kendine fayda sağlayan tavsiyelerde bulunmak Etik dışı davranan bir kuruluşu veya kişiyi gerekli mercilere bildirmemek Başkasının yalanını desteklemek (hayat zorlaştığında insanların her zaman çekip gittiği, kimsenin güvenilir olmadığı, arkadaşlığın şartlı olduğu vb.) Kendini tehlikeye atan bir arkadaşla karşı gelmemek (yeme bozukluğu, bağımlılıklar, güvenli olmayan cinsel deneyimler, intihar eğilimleri, sarhoşken araba kullanmak vb.)

Sorumluluğu altındakileri bencilce ihmal etmek

Saklamaya söz verdiği gizli veya özel bir bilgiyi birileriyle paylaşmak

Gerçeği kasıtlı olarak gizlemeye veya çarpıtmaya çalışmak

Birinden şüphelenmek ama içgüdülerine göre hareket etmemek

Savunmasız veya yardıma ihtiyacı olan birini sömürmek

Bir ilişki yaşamak veya finansal olarak sorumsuz davranmak gibi cezbedici fakat zararlı şeylere teslim olmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben kötü bir insanım.

Kendi içgüdülerime güvenemem.

Doğru olanı yapma konusunda bana güvenilemez.

Ben güvenilirmez biriyim.

Başkalarına karşı duramayacak kadar korkak ve zayıfım.

Bu benim suçum değildi; farklı davransaydım bile kötü bir şey olurdu.

Bir kişinin eylemleri zaten bir şeyi değiştirmez.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Arkadaşların aleyhine konuşmak ve onları kaybetmek
Birinin tekrar incinmesinden sorumlu olmak
Başkaları tarafından manipüle edilmek veya kolayca yönlendirilmek
Yanlış bir seçim yapmak veya tekrar başarısız olmak
Kendi arzularını başkalarının ihtiyaçlarının üstünde tutmak
Başarısızlıkları için cezalandırılmak
Neler yaptığının başka insanlar tarafından fark edilmesi
Prestijini, gücünü kaybetmek veya "kurallara uymazsa" başka bir şekilde cezalandırılmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

İçgüdülerinin kusurlu olduğu inancıyla önemli kararlar almak konusunda başkalarına güvenmek
Sorumluluktan kaçınabilmek için adaletsizliği görmeyi veya farkına varmayı reddetmek
İçine kapanmak; aileden ve arkadaşlardan uzaklaşmak
Kendinden şüphe etmek ve değersiz hissetmek
Negatif içsel konuşma; korkak olduğu için kendini azarlamak
Sorumluluk verilmesin diye duyarsız veya ilgisiz olmak
Başkalarına değerini kanıtlamak için aşırı başarılı olmaya çalışmak
Zor ahlaki kararlar vermekten kaçınmak için başkalarının ihtiyaçlarına duyar-sız kalmak
Sorunları düzeltmeye çalışıp başarısız olmak yerine görmezden gelmek
Kolay karar verebilmek için inançları konusunda net olmak
Suçluluk duymadan hareket edebilmek için doğru ve yanlış hakkındaki görüş-lerini yumuşatmak
Sorumluluktan kaçınmak için suçlama oyununu oynamak
Daha temkinli olmak; doğru sonuçlara varmak için kararları dikkatlice düşünmek
Harekete geçmeden önce ikinci bir görüş almak
Aynı alanda tekrar hata yapmamak için çok çalışmak
Başkalarıyla daha fazla duygudaşlık kurmak
Başkalarının savunucusu olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, hırslı, dikkatli, ağzı sıkı, neşeli, dürüst, onurlu, adil, merhametli, gözlemci, korumacı

Kusurlar: Bağumlu, kayıtsız, kontrolcü, korkak, acımasız, savunmacı, düzen-baz, kaçınırsar, riyakâr, cahil, güvensiz, sorumsuz, manipülatif, marazlı, düş-kün, alingan, kendine zarar veren, bencil, inatçı, hep itaatkâr, sağı solu belli olmayan, ürkek, işbirliği yapmayan, zayıf iradeli, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Yaptığı hatadan zarar gören kişiye rastlamak

“İbret olması” için hatasının sürekli hatırlatılması

Başkalarının cesur eylemlerine maruz kalmak (medya, sosyal ağlar, arkadaşlar vb. aracılığıyla)

Kahramanın, günü kurtarmak için fedakârlık yaptığı filmleri izlemek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Muhtaç birinin görmezden gelindiğini görmek

Başkalarından sorumlu olmalarının istenmesi (işte, aileyle, bir arkadaşın çocuğuyla vb.)

Önemli bir konuda fikir sorulması ve bunu dile getirme cesaretini kendinde bulmak

Mağdurun aile üyeleri tarafından affedilmek fakat kendini affetmekte zorlanmak

Birinin kendi başarısızlığına yol açan yola girdiğini görmek

Muhtaç durumda olmak ve yardım için birinden fedakârlık yapmasını istemek zorunda kalmak.

* İFLAS İLANI *

NOT: İflas, işle ilgili veya kişisel olabilir ve genellikle üç temel nedenden kaynaklanır: yanlış para yönetimi, bir sağlık krizi ve boşanma veya ayrılık. Ekonomideki değişiklikler de bir faktör olabilir, özellikle de karakter riski etkin bir şekilde yönetmek için gereken eğitimden yoksunsa.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben kaybedenin tekiyim.

Ailemin geçimini düzgün bir şekilde sağlayamıyorum.

Başkalarının refahından sorumlu olmamalıyım.

Herkes benim tam bir başarısızlık abidesi olduğumu düşünüyor.

Ne pahasına olursa olsun dışarıya belli etmemeliyim.

Bunun tekrar olmaması için her kuruşun nereye gittiğini bilmem gerekiyor.

Güvenlik ağı, mutluluktan daha önemlidir.

Şimdi eğlenmek, daha sonra bunun için ödeme yapmak anlamına gelir.

Para ve başarı olmadan, hiçbir değerim yok.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Tekrar iflas etmek

Yanlış insanlara güvenmek

Hastalanmak veya çalışamayacak bir duruma gelmek

Sırların ortaya çıkması

Risk – özellikle para söz konusu olduğunda

Evini kaybetmek

Başkalarının geçmişte yaşadığı finansal zorluklarını öğrenmesi

Birileri tarafından kullanılmak

Kırılan güven veya yaşam koşullarındaki değişiklik nedeniyle ailesini kaybetmek

İşten çıkarılmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Neden finansal olarak daha iyi durumda olmadığıyla ilgili mazeretler üretmek

Başkalarına daha başarılı görünmek için mali durumu hakkında yalan söylemek

Aşırı ucuza kaçmak; mümkün olduğunca az parayla geçinmek

Her hafta her kuruşun nereye gittiğini bilmeye ihtiyaç duymak, takıntılı bir şekilde kendini başkalarıyla karşılaştırmak

Umutsuzluğu veya utancı önlemek için içmek
Sürekli çalışmak; sağlığını ve ailesine ayırması gereken zamanı feda etmek
Bir çocuğun faaliyetlerini ve ilgi alanlarını ucuz olanlarla sınırlamak
Faturaların ödeme zamanı geldiğinde öfkelenmek
Aile ve arkadaşlardan, özellikle de başarılı veya varlıklı olanlardan kaçınmak
Öyle bir becerisi olmasa bile işleri kendisi yapmak (ev tamiratları vb.)
Paradan tasarruf etmek için doktor ziyaretlerini iptal etmek ve ilaçları bırakmak
Kendisinden daha fazla başarı gösteren insanlara karşı buruk veya kırgın bir bakış açısına sahip olmak
İnsanların hep birilerinden yararlanmaya çalıştığını varsaymak
Arkadaşlar dışarı çıkmak istediğinde bahaneler üretmek
Şimdiki zamanda yaşamak yerine hayatının iyi olduğu eski günlerden bahsetmek
Kaybedilenlerin bir kısmını geri kazanmak için ahlaki çizgilerin dışına çıkmak
Bunu yapmak aptalca olsa bile daha iyi günlerden kalan eşyalara tutunmak (örneğin sigortasını karşılayamamasına rağmen bir spor arabayı satmayı reddetmek)
Özellikle yatırım yaparken risklerden kaçınmak
Bir şeyleri yeniden düzenlemek, gelen hediyeleri hediye etmek ve mümkün olduğunca her şeyi yeniden kullanmak
En çok sevdiği şey yerine indirimde olanı satın almak
Kredi kartlarını kesmek (hâlâ varsa)
İkinci el alışveriş yapmak ve indirim kovalamak
Bir ders almak veya para yönetimiyle ilgili danışmanlık aramak
Makul bir bütçe oluşturmak ve buna bağlı kalmak
Çocuklarına mali sorumluluğu öğretmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Analitik, kadirşinas, dikkatli, yaratıcı, disiplinli, ağzı sıkı, mütevazı, çalışkan, titiz, düzenli, ısrarcı, mesafeli, tedbirli, korumacı
Kusurlar: Kaba, bağımlı, çocuksu, kavgacı, kontrolcü, kinik, kaçımsar, fanatik, riyakâr, katı, kıskanç, materyalist

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Beklenmedik bir fatura almak ve bunu karşılamak için yeterli paraya sahip olmamak
İşyerinde işten çıkarma söylentileri
Evlerdeki *Haciz* veya mağaza vitrinlerindeki *Tasfiye* tabelaları
Eski evinin veya mülkünün yanından geçmek
Daha iyi günlerde sahip olunan pahalı bir aracı görmek
Doğum günleri, özel tatiller gibi hediye beklentisi olan günler ve bunu maddi olarak karşılayamamak

Yaklaşan bir tatil hakkında konuşan bir arkadaş veya iş arkadaşı
Bir kutlama veya etkinlik için bağış talep edilmesi

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

İdeal bir yeni işe başlama fırsatı

Maddi sıkıntılar yaşayan bir arkadaşının durumunu düzelttiğini görmek

Kişiyi neyin önemli olduğunu düşünmeye zorlayan bir sağlık sorunu: maddi eşyalar veya insanlar

Gerekli değişiklikleri yapamazsa boşanmaya yol açacak bir ayrılık denemesi

Yetenekli ve başarılı olmak için özel ekipman ve eğitime ihtiyaç duyan bir çocuk

Ailesinin planlanmamış bir hamilelikle daha da büyümek üzere olduğunu öğrenmek

*** İNSANLARIN ÖNÜNDE BİR HATA YAPMAK ***

ÖRNEKLER: İnsanların önünde hata yapmak yeni bir şey değildir, ancak günümüzün teknolojik açıdan gelişmiş dünyasında, genellikle YouTube’da, Facebook’ta ve başkalarının unutmamasına fırsat vermemek amacıyla kurulmuş web sitelerinde gelecek nesiller için de kayıt altına alınıyor. Bu tür hatırlatıcılar, utanç verici bir gafın ardından hayatına kaldığı yerden devam etmeyi daha da zorlaştırır...

Destek olduğu bir kişi, kuruluş ya da davanın hileli olduğunun ortaya çıkması
Bir yasak ilişki yaşarken yakalanmak

Tutuklanmak

Gizli tutmak istediği bir şeyle ilgili konuşurken birilerinin bunu duyması

İnsanların önünde bir yalanının ortaya çıkması

Öfkesine yenilip daha sonra pişmanlık duyacağı yorumlar yapmak

Sarhoş olmak ve uygunsuz davranmak

Bir performans sırasında söyleyeceklerini karıştırmak

Bir spor etkinliği sırasında kritik bir anda topu kelimenin tam anlamıyla düşürmek

Kıyafet kazası yaşamak

Halka açık olarak, tutamayacağı sözler vermek

Sorumlu olduğu yüksek öneme sahip bir proje veya ürünün başarısız olması

İnsanı aptal ya da cahil gösteren bir şey söylemek

Asılsız olduğu ortaya çıkan bir suçlamada bulunmak

Yalnızca hedeflenen alıcı yerine yanlışlıkla bir grup insana özel bir e-posta göndermek

Halka açık bir yerde çıplak veya yarı çıplak bayılmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İnsanların gözünde tam bir alay konusuyum.

Kimse yaptıklarımı unutmama izin vermeyecek.

İşleri batırmayacağımı garanti edemem.

Baskı altında berbatım.

Muhakeme becerim çok kötü.

Her zaman başarısız olacağım.

Bir seyircinin önüne çıkarsam, her şeyi berbat edeceğim.

Kariyerim sona erdi (göz önünde bir kariyere sahipse veya bilinen bir isimse).

İnsanların içi çirkindir, biri ne zaman bir hata yapsa onu yerin dibine sokmak isterler.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hata yapmak ve başarısız olmak

Topluluk önünde konuşmak veya performans sergilemek

Başkalarını hayal kırıklığına uğratmak

İtibarını daha da zedelemek

Yanlış bir şey söylemek

Gerçek inançlarını ve görüşlerini belirtmek

Yanlış kişiye güvenip başını derde sokmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

İddialı veya zorlu fırsatlardan uzak durmak

Duygu ve düşüncelerini paylaşmayan, içekapanık birine dönüşmek

Ayrı tür hatalardan kaçınmak için aşırı temkinli ve hatta obsesif-kompulsif olmak (kişinin yaptığı işi hatalara karşı tekrar tekrar kontrol etmesi, aşırı planlama vb.)

Kişinin yeteneklerinden şüphe etmesi

Alkol veya uyuşturucu yoluyla unutmaya çalışmak

Anksiyete bozukluğu

Duygularını bastırıldığından, öfke patlamalarına eğilimli olmak

Zayıflıklarının sömürülmesini önlemek için bir sır küpüne dönüşmek

Göz önünde olmak zorunda bırakıldığında panik atak geçirmek

Yanında biri olmadan hiçbir şey yapmamak; başkalarına çok fazla bel bağlamak ve kendine yeterince güvenmemek

Küçük düşme olasılığı barındıran senaryodan kaçınmak (topluluk önünde konuşma, çevrimiçi röportajlar, tartışmalar vb.)

Daha az önem taşıyan bir şey için kariyerinden vazgeçmek; kapasitesinin altında başarıya razı olmak

Saklanmak (münzevi olmak, yeni bir yere taşınmak, adını değiştirmek vb.)
Kişinin hatasından kaynaklanan yanlış algıyı benimsemesi (cinsel partner konusunda seçici olmamak, istikrarsızlık vb.)
Çevresindeki insanlar tarafından yargılandığını hissetmek
Başkalarının hâlâ yaşananlara takıntılı olup olmadığını görmek için adını Google'da aramak
Hatasının hatırlatılabileceği sosyal ağ platformlarından kaçınmak
Herhangi bir taahhütte bulunmadan önce daha fazla özen göstermek; harekete geçmeden bilgi edinmek
Hatasının yarattığı durumu aşmak için fazlasıyla motive veya hırslı birine dönüşmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Hırslı, dikkatli, ağız sıkı, mütevazı, bağışlayıcı, mesafeli, tedbirli, sorumluluk sahibi, hoşgörülü

Kusurlar: Savunmacı, kaçınsar, çekingen, güvensiz, sorumsuz, mükemmeliyetçi, kötümser, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, ürkek, içkapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Başka birinin utanç verici gafının videosunu izlemek
Olaya yakın veya tanık olan eski iş arkadaşlarına veya ekip arkadaşlarına rastlamak
Bir haber aracının geçtiğini görmek
Bir muhabir tarafından rastgele durdurulup geneli ilgilendiren bir meseleyle ilgili fikir beyan etmesinin istenmesi
Kayıt yapmak veya fotoğraf çekmek için cep telefonlarını yukarıda tutan insanlar

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Çevrimiçi zorbalığın hedefi olmak
Bir kişinin yaptığı hataya dair bir kaydın popüler hale gelip kişiyi bu durumdan para kazanmaya teşvik etmesi
Olanları tekrar gündeme taşımak isteyen biri tarafından tehdit veya şantajla maruz kalmak
Benzer bir durumla karşı karşıya kalmak ve neredeyse aynı hatayı yeniden yapmak
Dar görüşlü insanlar tarafından hor görülen bir davaya gönül vermek ve onu desteklemek ya da inançları nedeniyle alay konusu olma korkusuna teslim olma ihtiyacı duymak

* OKULDA BAŞARISIZ OLMAK *

ÖRNEKLER: Aşağıdaki durumlardan biri nedeniyle okul hayatı boyunca zorlanmak...

Bir öğrenme bozukluğu (disleksi, disgrafi, bilgi işleme bozuklukları vb.)

Davranışsal veya zihinsel bir bozukluk (anksiyete, DEHB, panik atak, depresyon, bipolar vb.)

Birinin çok fazla devamsızlık yapmasına neden olan tıbbi problemler

Okulu ezici bir deneyim haline getiren duyuusal bir işleme bozukluğu

Odaklanma veya öğrenme yeteneğini etkileyen ilaçlar almak

Düşük IQ'ya sahip olmak

Evde destek almamak

Evdeki sorunlar (istismar, bir aile üyesinin bağımlılığı, kardeşlere bakmaya zorlanma vb.)

Okulu geri plana atan dış baskılar (ailesini geçindirmek için birden fazla işte çalışmak, yetersiz beslenmek, evsiz kalmak vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben aptalım.

Öğrenemiyorum.

Ne kadar uğraşırsam uğraşayım başarısız olacağım.

Okulda (veya matematikte, okumada vb.) iyi değilim.

Ben değersizim.

Okulda başarılı olmazsam ailem beni sevmeyecek.

İnsanlar aptal olduğumu öğrenirlerse benden hoşlanmazlar.

Vazgeçmek, başarısız olmaktan daha iyidir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Diğer insanların kişinin yaşadığı zorlukları öğrenmesi

Başkalarıyla çalışmak zorunda olmak

Sınıfta söz verilmesi

Stres nedeniyle toplum içinde duyuusal bir çöküntü yaşamak

Altından kalkamayacağı bir iş

Ebeveynlerini veya bakıcılarını hayal kırıklığına uğratmak

Onu eleştirenlerin değersiz olduğu konusunda haklı çıkmaları

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Düşük benlik saygısı

Doğal olarak yetenekli görünen insanlara karşı artan öfke ve kızgınlık

Aileye karşı kırgınlık (evde stres bir faktörse)

Daha büyük hedeflerde başarısız olmaktan kaçınmak için düşük hedefler belirlemek

Pes etmek

Okuldayken sık sık tualete veya hemşireyi görmeye gitmek

Okulu asmak ve sınav günlerinde "hasta" olmak

Başarısızlığın hazırlık eksikliğine bağlanabilmesi için kendini yapması gereken işlere vermemek

Sınıfın komedyeni olmak

Sınavlarda ve ödevlerde kopya çekmek

Öğretmenlerden ve diğer öğrencilerden uzak durmak

İçki içmek, uyuşturucu almak veya hafifmeşrep tavırlar gibi kendine zarar veren davranışlarda bulunmak

Başarısız olacağına inanmak ve gerçekten başarısız olmak (kendini gerçekleştiren kehaneti pekiştirmek)

Başarısızlığını gizlemek için aile üyelerine yalan söylemek

Negatif içsel konuşma

Saldırganlığa devam etmenin bir yolu olarak başkalarına zorbalık etmek

Okulu bırakmak

Başını dertten kurtarmak için öğretmenlerini cazibesiyle etkilemek

Geçme notu almak için bir öğretmeni tehdit etmek

Başkalarına yazılarını yazması ve ödevlerini yapması için para vermek

Daha az ödüllendirici olsa da daha kolay bir akademik alana yönelmek

Durumu düzeltmek umuduyla çabalarını iki katına çıkarmak

Öğretmen veya çalışma grubu arayışına girmek

Ödevler için daha fazla zaman istemek veya ekstra kredi için ek ödev yapmayı teklif etmek

Ev koşullarının yönetme becerisini aşması durumunda güvenilir bir yetişkinden yardım istemek

Başarılı olduğu akademik alanların dışındaki ilgi alanlarını takip etmek (spor, sanat, hobiler vb.)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Cazibeli, yaratıcı, disiplinli, çalışkan, sabırlı, ısrarcı, mesafeli, tedbirli, becerikli

Kusurlar: Soğuk, kayıtsız, çocuksu, kontrolcü, kinik, saygısız, saldırgan, espriden anlamayan, ketum, güvensiz, sorumsuz, kıskanç, tembel, haylaz, düşkün, gergin, mükemmeliyetçi, kötümser, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, sağı solu belli olmayan, ürkek

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir başka öğrencinin akademik başarısı nedeniyle övgü alması

Sınıfta bir şeyi yüksek sesle okuma, sözlü bir rapor sunma veya bir soruyu cevaplama zorunluluğu

Notunun herkese açık olarak paylaşıldığını görmek

Bir ebeveynin duvarındaki çerçeveli bir diploma gibi başarı sembolleri

Eleştirel bir bakım veren tarafından daha fazla çalışmasının veya kendini daha fazla vermesinin söylenmesi

Bir aile üyesi veya arkadaşın çalışmalarından dolayı mükâfatlandırılması

Başarıları, ödülleri, özel günleri ifşa eden sosyal medya gönderileri

Gönderenin ve ailesinin başarılarının övüldüğü bir yılbaşı kartı almak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir öğretmen, sınıf arkadaşı veya ebeveyn tarafından akademik zayıflıklarından dolayı utandırılmak

Standartlaştırılmış bir test veya geniş kapsamlı sonuçları olan başka bir ölçme yöntemi

Hayalindeki üniversite tarafından reddedilmek

Düşük performans nedeniyle bir programdan atılmak

Kopya çekerken yakalanmak

Ebeveynlerin kişinin notları hakkındaki gerçeği öğrenmesi (eğer okulun nasıl gittiği hakkında yalan söylemişse)

Kişinin bir yetişkin olarak öğrenme zorluğuna mercek tutacak bir iş projesine atanması

YANLIŞLIKLARLA BİRİNİ ÖLDÜRMEK

ÖRNEKLER

Bir yolcunun, yayanın veya bisikletlinin öldüğü bir kazada arabayı kullanan kişi olmak

Alerjisi olan birine bilmeden yiyecek servisi yapmak

Bakımı altındaki bir çocuğun ölümcül dozda ilaç alması

Bir çocuğun birinin havuzunda veya küvetinde boğulması

Sarhoşluk veya uyuşturucu etkisi altında birini öldürmek

Başlattığı bir “şaka mı cesaret mi?” oyununun kötü bitmesi

Kamp ateşinde ölümlere yol açan bir dikkatsizlik

Bir tekne veya Jet Ski kazası

İstemsiz bir ölümle sonuçlanan akran baskısı (örneğin içki içmesi için zorladığı bir arkadaşının daha sonra alkol zehirlenmesinden ölmesi)

Bir silahın yanlış kullanılması veya yanlışlıkla ateşlenmesi

Davetsiz bir misafire ateş ederken bir aile üyesini vurmak gibi ev koruma olayları

Ev bakımındaki eksikliklerin (merdivenlerin çökmesi, birinin çürümüş bir zeminden düşmesi vb.) kötü sonuçlara yol açması

Bir kavgada birine çok sert vurmak

Bir arkadaşına kötü bir uyuşturucu satmak veya vermek

Sporla ilgili bir kaza

Bir kişiye güneşlenme kabini elektrik çarparak ölmesi gibi arızalı ekipman kaynaklı durumlar

Çocuklar arasında ölümcül hale gelen eşek şakası

Bir polis memurunun görev sırasında oradan geçen birini öldürmesi

Yüksek bir balkon veya çıkıntıda bir arkadaşına çarpıp düşmesine neden olmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ölen ben olmalıydım.

Korkunç ve değersiz bir insanım.

Mutlu, güvende olmayı veya sevilmeyi hak etmiyorum.

Başka birinin çocuğunun ölümüne neden olduğum için kendi çocuğuma sahip olmayı hak etmiyorum.

Ben sadece insanları incitmeye muktedirim.

Bana herhangi bir sorumluluk verilecek kadar güvenilemez.

İnsanlar ne yaptığımı bilseler benden nefret ederler.

Neden olduğum acı için acı çekmeliyim.

Ne kadar uğraşırsam uğraşayım yaptığım şeyi asla düzeltemem.

Ben de ölmüş olsaydım herkes için daha iyi olurdu.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Birinin hayatına mal olan başka bir hata yapmak

Sorumluluk; başkalarını etkileyen kararlar almak

Kontrolü kaybetmek (sorumsuz davranış ölümüne yol açıyorsa)

Hiçbir şeyin yeterince güvenli olmaması (eğer tamir edilmeme durumu veya güvenlik protokolü eksikliği söz konusuysa)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Paranoya veya ölümüne yol açan koşullarla ilgili takıntı (birinin düşmesini önlemek için her yere güvenlik korkulukları yerleştirmek, birinin çocuklarının suya yaklaşmasına izin vermemek vb.)

Aşırı hazırlık (örneğin bir yere bağlı tehlikeleri araştırmak ve yolculuk için ona göre hazırlık yapmak)

Bir şeyleri tekrar mahvetme olasılığını ortadan kaldırmak için güç ve sorumluluk pozisyonlarından kaçınmak

TSSB belirtileri (*flashback*'ler, anksiyete, depresyon vb.)

Arkadaşlardan, aileden veya genel olarak halktan kaçınmak

Kendini değersiz hissettiği için hayallerinin peşinden koşmamak

Sevdiği şeylerden vazgeçerek kendini cezalandırmak

Değersiz olduğu inancıyla risk almak

Ölümün gerçekleşeceği umuduyla risk almak, böylece hatasının kefareti ödeyebileceğini düşünmek

Başa çıkmak için alkol veya uyuşturucu kullanmak

Olaydaki rolünü kabul etmek yerine olanlar için başkalarını suçlamak

Olaya bağlı durumlardan ve insanlardan kaçınmak

Potansiyel tehlike ve güvenlik sorunlarının aşırı farkında olmak

Çoğu zaman eve yakın bir yerde olmayı seçmek

Helikopter ebeveyn olmak veya sevdiklerine karşı aşırı korumacı davranmak

Onarımları tek başına yapmaya kalkışmak yerine profesyonelleri işe almak

Aracını, evini vb. olabilecek en iyi durumda tutmak

İyi stoklanmış tıbbi malzemelere ve çalışan yangın söndürücülere sahip olmak

Bir kaza durumunda hazırlıklı olmak için güvenlik, kalp masajı veya diğer yaşam becerileri kurslarına gitmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, kadirşinas, işbirlikçi, disiplinli, empati kurabilen, odaklanmış, cömert, kibar, dürüst, onurlu, mütevazı, bağımsız, sadık, olgun

Kusurlar: Bağımlı, kayıtsız, korkak, savunmacı, fanatik, espriden anlamayan, fevri, kararsız, çekingen, sorumsuz, kurban, marazlı, takıntılı, aşırı hassas, dikkatsiz

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Haberlerde veya kişinin yaşadığı toplulukta benzer bir kazara ölüm duymak
Kurban için önemli günler (ölüm yıldönümü, doğum günleri, liseden mezun
olacakları gün vb.)

Kurbanın bir aile üyesine rastlamak

Kazaya benzer bir ölüme yakın deneyim yaşamak (örneğin bir sağanak yağ-
mur sırasında neredeyse araba kazası yapmak)

Sevilen birinin ölümle sonuçlanabilecek bir olaya karışması

Mülkünde birinin yaralanması

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Yanlışlıkla birini yaralayan veya öldüren yakın bir arkadaşını veya aile üyesini
desteklemek istemek

Yakın bir arkadaşının veya aile üyesinin yanlışlıkla öldürülmesi

Kurbanın ailesinin ihmal nedeniyle ölüme sebebiyet verme davası açması

Kendini korumak için bir başkasını öldürmesi gereken bir duruma düşürül-
mek

Bir başkasından sorumlu olduğu ve onu hayatta tutmak için harekete geçmesi
gereken bir durum

*** ZAYIF MUHAKEMENİN İSTENMEYEN SONUÇLARA YOLA AÇMASI ***

ÖRNEKLER

Ciddi yaralanmayla sonuçlanan bir köprüden atlama denemesi
Kötü bir kazaya yol açan akran baskısı
Bir şaka mı cesaret mi oyununun kötü bitmesi
Aptalca bir akrobatik beceri denemesi veya saçma bir kararın ardından tutuklanmak
Alkol alıp araba kullanmanın sonucunda arabanın hurdaya çıkması
Çok fazla içmek ve şenlik ateşinin içine düşmek
Teknede sorumsuzca içki içmenin bir kaza veya boğulmayla sonuçlanması
Bilerek başkalarına nereye gittiğini söylememek ve başını yardım edilemeyecek biçimde belaya sokmak
Yaralanma veya ölüme yol açan sokak yarışı
Ne olduğunu bilmeden uyuşturucu almak ve sonunda hastanelik olmak
Ektiği bir arkadaşının saldırıya uğraması veya yaralanması
Bir akrobasi girişiminde bulunmak (çatıdan atlamak, bisikletle arabalar takılmak vb.) ve bunun kafa travması ile sonuçlanması
Ateşle oynamak ve yıkıcı bir yangına neden olmak
Motorlu testere veya baltayla oylanmak ve yaralanmak
Reşit olmadan araba kullanmak ve yanlışlıkla birine çarpmak
Silahla oynamak ve yanlışlıkla kendini veya başka birini vurmak
Karşı tarafın merdivenlerden veya pencereden düşmesine neden olacak şekilde itişmek veya güreşmek
Kendini küçük düşürücü veya uygunsuz bir şey yaparken filme almak ve bunu sosyal medyaya yüklemek
Bilinmeyen bir girişime para yatırmak ve her şeyi kaybetmek
Kaybettiğinde ödeyemeyeceği bir miktarla kumar oynamak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bunu asla telafi edemem.
Aptalca bir hata neredeyse hayatımı mahvediyordu – bir daha asla hata yapmam.
Risk almak mezara gitmenin hızlı bir yoludur.
Kararları başkaları vermeli, ben değil.
Her acil durum için planlama yapmak, sevdiklerimi güvende tutmanın tek yolu.

Harekete geçmeden önce sonuçları bilmek tek doğru seçim.
Eğlence ancak dikkatli bir şekilde kontrol edilirse güvenlidir.
Özgürlük anarşiye yol açar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Karar vermek
Kontrolü kaybetmek
Yetkili, dolayısıyla sorumlu olmak
Bir hata daha yapmak
Sevdiklerini hayal kırıklığına uğratmak
Güvenilmez ve başkaları için tehlikeli olmak
Birinin kişinin olayda oynadığı rolü öğrenmesi

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Derin suçluluk; arkadaşlardan ve olaya dahil olanlardan uzaklaşma
Karar vermede zorluk
Başa çıkmak için alkol veya diğer sözde destek unsurlarına başvurmak
Karar vermekten kaçınmak (örneğin seçimi başka biri yapsın diye yanıt vermemek)
İçgüdülerine güvenmediği için başka fikirler aramak
Araştırmaya ve tüm gerçekleri bilmeye takıntılı olmak
Çocuklarını ve eşini korumak için pamuklara sarmak
Sorumluluğu altındakiler hata yapmasın diye onlar adına seçimler yapmak ve kararlar vermek
Diğer insanlara güvenmekte zorlanmak; olayları kontrol etmeyi istemek
Başkalarının sorumlu olmasına ve ne yapması gerektiğini dikte etmesine izin vermek
Riskli davranışlardan kaçınmak ve risk alanları yargılamak
Doğaçlama hareket edememek
Her şeyi fazla düşünmek
İşlerin ters gitmesini bekleyen kötümser bir zihniyet
Konfor alanının dışına çıkmaktan kaçınmak
Güvenli ve bilineni tercih etmek
Kendini salıp eğlenemediği için grubun oyunbozanı olmak
Çocuklarını olası risklerden korumak için hobilerini ve ilgi alanlarını yönlendirmek
Değişime direnmek
Son derece organize ve hazırlıklı olmak
Rutinlere bağlı kalmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Analitik, dikkatli, disiplinli, odaklanmış, dürüst, bağımsız, çalışkan, içekapanık, olgun, merhametli, titiz, anaç, itaatkâr, gözlemci, düzenli

Kusurlar: Kontrolcü, korkak, savunmacı, espriden anlamayan, kararsız, katı, çekingen, güvensiz, mantıksız, kibirli, dırdırcı, gergin, takıntılı, kötümser

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kan, alçı, yara izi vs. görmek.

Hastanede birini ziyaret etmek zorunda olmak

Bir kaza veya sağlık krizinden sonra ambulans çağırmak zorunda kalmak

Birinin çocuğunun, oyun alanından düşerek dikişe neden olan bir “ucuz kurtulma” olayı yaşaması.

Hata yaptığı veya sorunu zamanında tespit edemediği için hesap sorulması

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Oğlunun veya kızının, birinin çok kontrolcü olması ve hiç risk almamasının sonucu olarak isyan etmesi

Sevdiği birinin yüksek yaralanma riski taşıyan bir spor veya aktiviteyi sürdürmek istemesi

Hiç macera duygusu olmadığı için ortaya çıkan evlilik sorunları

Kararsızlıktan felç olduğu ve zamanında hareket etmediği için birini hayal kırıklığına uğratmak

Değişimi benimseyemediği veya risk alamadığı için hayatını değiştirebilecek bir fırsatı kaçırmak

Özgür ruhlu, doğaçlama hareket eden ve eğlenmekten hoşlanan birine karşı ilgi duymak

Fazla korunmuş oldukları için çocuklarının hayatın zorluklarıyla başa çıkamadığını görmek

ADALETSİZLİK VE ZORLUK

* ANAVATANINI TERK ETMEK ZORUNDA KALMAK *

ÖRNEKLER: Birinin istemeden de olsa kendi ülkesini terk etmek zorunda kalmasının çeşitli nedenleri olabilir. Örneğin...

Savaş

Sivil karışıklık

Aşırı yoksulluk

İnsan ticaretine maruz kalmak veya köleleştirilmek ve başka bir yere gönderilmek

Yıkıcı bir doğal afet

Kalkınma adına kişinin çevresinin yok edilmesi

Diktatörlük hükümetinin tehlikeli bir yola girmesi

Kişinin ırkı veya etnik kökeni, dini, siyasi bağlantısı vb. nedeniyle zulüm görmesi

Kişinin işlemediği bir suçla suçlanması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, sevgi ve aidiyet, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Başka hiçbir yerde kendimi evimde hissetmeyeceğim.

Hiçbir yer benim için güvenli olmayacak.

Uyum sağlayamayacağım.

Vatanımı terk ederek kimliğimi feda ediyorum.

Korkaklar kaçır, sanırım ben buyum.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Ailesini bir daha asla görmemek (eğer aile üyelerinden bazıları geride kaldıysa)

Yeni yerde zulme maruz kalmak (tahammül edilemez bir durumdan diğerine geçmek)

Kültürel olarak uyum sağlayamayacak kadar farklı olmak

Köklerini kaybetmek veya unutmak

Bir yabancı ve başka bir yere yerleştirilmiş biri olarak başarıya ulaşamamak

Dönmek istemediği vatanına geri gönderilmek

Asla memleketine dönememek

Geçiş sırasında ailenin dağılması

Yeni kültürde yalnızlaşma

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Yeni kültüre alışma zorluğu

Giderilmesi çok zor olan derin bir yalnızlık

Bannak, yiyecek veya temiz suya erişim gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarını kar-
şılama zorluk
Eski yöntemlere bağlı kalmak ve alışmaya direnmek
Kızgınlıktan yeni bir dil öğrenmeyi reddetmek ya da çok zor olduğu için vaz-
geçmek
Yeni ülkede yasadışı olarak bulunduğu için gizli kapaklı yaşamak
Herhangi bir yetkili insandan korkmak
Yeni toplumda istismar edildiğini hissetmek, özellikle de yasadışı yollarla geldiyse
TSSB semptomları (şiddet içeren bir durumdan kaçtıysa)
Eşyalarını paylaşmayı sevmeyen birine dönüşmek
Kaynakları biriktirmek ve yeni ülkedeki en kötü senaryoya hazırlanmak
Duygusal dengesizlik
Hayal kırıklığı, stres ve kişisel travma nedeniyle şiddet eğilimli olmak
İşyerinde veya okulda başarılı olma konusunda zorluk yaşamak
Depresyon
Neler olabileceğine dair artan endişe
Kendini ve ailesini kendi kültürünün dışındaki insanlardan izole etmek
Zorunlu taşınma sırasında hijyen ve tıbbi bakım eksikliğinden kaynaklanan
sağlık sorunları
İki kültür arasında sıkışmış hissetmek; kişinin kimlik duygusunu kaybetmesi
Çocukları için yüksek beklentilere sahip olmak ve onları başarılı olmaya zor-
lamak
Kendi ülkesinden gelmiş başkalarını bulup onlarla ilişki kurmak
Çocuklarının kökleriyle bağ kurmasını sağlamak
Dil, gelenek vb. öğrenmek için kendini kültüre adanmak
Bir gün memleketine dönme planları yapmak
Zorluklara rağmen başarılı olma kararlılığı
Hayatın getirdiği yeni fırsatlar ve daha iyi yollar için minnettar olmak
Küçük şeyleri takdir etmek ve her şeyin kıymetini bilmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, hırslı, kadirşinas, cesur, nazik, empati kurabilen, cana yakın, misafirperver, mütevazı, idealist, bağımsız, çalışkan, olgun, vatan-sever, ısrarcı, becerikli, sorumluluk sahibi

Kusurlar: Kavgacı, düzenbaz, saldırgan, cahil, güvensiz, kıskanç, yargılayıcı, düşkün, takıntılı, cimri, önyargılı, isyankâr, alıngan, itaatkâr, ürkek, ketum, şiddet eğilimli

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Evini tekrar terk etmek zorunda kalmak (tahliye edilme, yetkililerden kaçma vb. nedenlerle)

Yaşadığı yeni yerde anavatanında maruz kaldığı zulmü yaşama

Dil ve kültür farklılığından kaynaklanan iletişim sorunları

Önyargı veya ayrımcılığın hedefi olmak

Yeni yerde, kendini anavatanından daha kötü bir durumda bulmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Zorunlu göç sırasında sevilen birini (ayrılık veya ölüm yoluyla) kaybetmek ve bu ölümün boşuna olmamasını istemek

Memleketindeki bir akrabanın tehlikede olduğunu öğrenmek ve geri dönmek ya da kalmak arasında seçim yapmak zorunda kalmak

Yeni kültüre alıştıktan sonra sınır dışı edilme tehdidiyle karşı karşıya kalmak

Çocuklarının köklerinden uzaklaştığına tanık olmak

Yeni ülkede uzun süre yaşadıktan sonra, o ülkenin de anavatanının gittiği korkunç yola doğru gittiğine dair işaretler görmek

* ELİNDE OLMAYAN NEDENLERLE EVSİZ KALMAK *

ÖRNEKLER

İflasa neden olan tıbbi bir acil durum (örneğin sigortalı olmadığı için)
Kişinin ebeveyninin tüm ailenin sokakta kalmasına neden olan zihinsel bir bozukluktan mustarip olması
Fiziksel bir rahatsızlık nedeniyle çalışamamak
Bir hava felaketinin kişinin evini yok etmesi
Bir yangının kişinin sigortasız evini veya dairelerini tahrip etmesi
İstismarcı bir ilişkiden kaçmak ama gidecek bir yer bulamamak
Kişiyi depresyona iten, kendi geçimini sağlamayı zorlaştıran bir trajedi
Yoksulluğun sınırında yaşayan bir aileyi o sınırın da dışına iten küçük yaşam olayları (bir araç arızası, küçük çaplı trafik kazası, hastaneye gitme vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben değersizim.
Bunun olacağını görmeli ve hazırlık yapmalıydım.
Hayatta kalmak artık tek önceliğim; hayaller geçmişte kaldı.
Daha önce bulduğum konuma asla geri dönmeyeceğim.
Sistem benim gibi insanlara karşı hileli.
İnsanların benim hakkımda düşündüğü şeyler doğru (tembel, işe yaramaz, topluma yük, rahatına düşkün vb.).
Çocuklarımla güvenli ve refahı benim yüzümden tehlikede.
Ben korkunç bir ebeveynim (eğer kişinin ailesi de sokaktaysa).

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Aile üyelerinin ayrılması veya çocukların elinden alınması
Çocuklarının fiziksel veya duygusal olarak incinmesi
Soyulmak, saldırıya uğramak veya faydalanılmak
Tutuklanmak
Başkalarının ne düşündüğü (örneğin aile üyeleri veya eski komşular)
Bir daha asla toparlanamamak
Depresyona girmek ve alkol ya da uyuşturucuyla ilgili bir sorunla karşı karşıya kalmak
Ailesini nesiller boyu sürecek bir yoksulluk ve evsizlik döngüsüne sokmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Geçici olarak akrabaların veya arkadaşların yanında kalacak bir yer ayarlama-ya çalışmak

Arabada yaşamak

Daha da depresyona girmek

Acıyı hafifletmenin bir yolu olarak uyuşturucu veya alkol kullanmak

Dağınık biri haline gelmek

Odaklanamamak (uyku eksikliği, yetersiz beslenme, bir engel veya başka bir nedenden dolayı)

Durum başkalarını da etkilemiş (evsiz çocuklar veya desteğine güvenen eş gibi) ve kişi bu durumdan özellikle sorumlu hissediyorsa derin suçluluk duygusu

Para biriktirmek için yöntemler bulmak (kamyon duraklarında duş almak, otobüs durağında ucuz bir eşya dolabı bulundurmak, su şişelerini nerede dolduracağını bilmek vb.)

Elinde kalan birkaç maddi varlığa karşı aşırı korumacı olmak

Etik dışı faaliyetlere yönelmek; para kazanmak için uyuşturucu kuryesi olmak veya fahişelik yapmak

Çocuğunu elinden alabilecek veya sahip olduğu özgürlükleri kısıtlayabilecek yetkili makamlardan kaçınmak

Bir plan yapmak ve ona bağlı kalmak

Mali açıdan istikrarlı olmak için ne gerekiyorsa yapmak

Tüm risklerden kaçınmak ve para konusunda çok ihtiyatlı olmak (tekrar toparlandıktan sonra)

Çocuklarının eğitimini öncelik haline getirmek

İki yakayı bir araya getirmek için kapasitesinin altında olan birden fazla işte çalışmak

İhtiyaç ve isteğe göre satın alınacak şeylere öncelik vermek

Arkadaşlardan yardım almaya istekli olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, hırslı, işbirlikçi, yaratıcı, ağzı sıkı, empati kurabilen, odaklanmış, cana yakın, konuksever, mütevazı, olgun, düzenli, sabırlı, ısrarcı, mesafeli, korumacı, tuhaf, becerikli

Kusurlar: Bağımlı, soğuk, kayıtsız, çocuksu, kinik, düzenbaz, kaçınırsar, unutkan, cahil, güvensiz, kıskanç, gergin, kafası dağınık, kendine zarar veren, cimri, patavatsız, ketum

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kendini toparladıktan sonra ödeme gücünü aşan, beklenmedik bir fatura almak
Dilencilerin veya çöplüklerde geri dönüşüm için şişe arayan insanların yanından geçmek

Bir yerde mahsur bırakan bir araba arızası

Kişisel olarak hatalı olmadığı halde tahliye bildirimi almak (binanın yıkılması gibi)

Kriz geçtikten sonra, başkalarının ne kadar iyi durumda olduklarını gösterdikleri aile toplantılarına katılmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Sokaktan kurtulduktan sonra evsiz biriyle tanışmak ve istikrara kavuşmasına yardım etmek istemek

Birinin evsizler hakkında olumsuz konuştuğunu duymak ve bir seçimle karşı karşıya kalmak: geçmiş deneyimlerini açıklayarak evsizleri savunmak ya da sessiz kalmak

Bir başkası tarafından yardım teklif edilmesi, bu sayede o bezgin dünya görüşünün üstesinden gelmek ve yeniden güvenmeyi öğrenmek için bir şans sunulması

Evsizlere fayda sağlayan bir davaya katılma teklifi

* GÜCÜN SUİİSTİMAL EDİLMESİ *

ÖRNEKLER

Polis şiddetinin kurbanı olmak

İşlemediği bir suçun üzerine kalması

Bir otorite figürü (öğretmen, din adamı, polis memuru vb.) tarafından cinsel tacize uğramak

Bir işveren tarafından kasten yanlış yönlendirilmek veya tehdit edilmek ve bunun sonucunda etik dışı davranışlara başvurmaya zorunda kalmak

Birinin arazisi veya evinin yıkılması, elinden alınması veya devlete tahsis edilmesi

Yaşlı bir kişinin kendisine bakım hizmeti vermesi için para ödenen kişiler tarafından ihmal edilmesi

Yetkili bir kişi tarafından alenen aşağılanmak

Ebeveyni veya vasisi tarafından tacize veya kötü muameleye maruz kalmak

Bir mali müşavir veya kurum tarafından mağdur edilmek

Bir amaca bağış yapmak ve paranın birinin kişisel çıkarı için kullanıldığını öğrenmek

Yasadışı bir şekilde kovulmak veya işten çıkarılmak

Fikirlerinin veya eserinin, emanet edilen kişi veya kuruluş tarafından çalınması

Bir medya kuruluşunun kendi amaçlarına ulaşmak için gerçekleri çarpıtması

Bir yönetici veya kuruluşun yasayı atlatmak için para, gözdağı veya nüfuzunu kullanması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Çok aptalım, her şeye kanıyorum.

Hiçbir güçlü kişi veya kuruluş güvenilir değildir.

Kimse bana bakmıyor, bu yüzden kendime dikkat etmeliyim.

Her zaman başkalarının kontrolü altında olacağım.

Zayıf olduğum için hedef alındım.

Başkaları sorumluyorsa, mağdur edilme riskiyle karşı karşıyayım demektir.

Kendi muhakememe güvenemem.

Güç, insanı yozlaştırır.

Her türlü lidere inanmak ahmaklıktır.

Para ve nüfuz söz konusu olduğunda adalet kördür.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Tekrar suiistimal edilmek

İnsanlarla ilgili içgüdülerinin güvenilmez olması

Yanlış kişi veya kuruluşa güvenmek

Birikimlerini sahtekâr bir para yönetimi şirketine kaptırmak gibi telafisi mümkün olmayan bir zarara uğramak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Sisteme güvenmemek (kusurlu bir yargı süreci, başarısız bir sağlık sistemi, hükümet vb.)

Sadece kişisel olarak tanıdığı insanlarla çalışmayı seçmek

İşler kötü giderse sorumluluğu başkalarına bırakabilmek için büyük kararlardan kaçınmak

Fazla gelenekçi olmak; bir şeyleri yapmanın yeni yollarına güvenmemek

Tam anlamıyla bilgi sahibi olup tekrar kandırılmamak için olayları hastalık derecesinde araştırmak

Toplumun her düzeyinde yolsuzluktan şüphelenmek

Komplo teorisyeni olmak

Duyarsız olmak; herkesin yozlaşmış olduğunu ve bu konuda yapılabilecek hiçbir şey olmadığını varsaymak

İnsanlardan uzak yaşamak

İstismarın yaşandığı kurum veya gruplardan kopmak (dini organizasyonları küçümsemek, parayı bankada tutmak yerine kendisi biriktirmek vb.)

Tekrar iktidar sahibi biriyle çalışmadan önce kendini güvende hissetmek için eksiksiz bilgi talep etmek

Sevdiklerini aynı tür istismardan korumaya çalışmak

Karar vermede yardımcı olması için güvenilir kaynaklara aşırı bağımlı hale gelmek

Hayatının her alanını agresif bir şekilde kontrol altına almak

Güvenilirliği kanıtlanamayan gruplardan veya kuruluşlardan çekilmek

Bozuk bir sistemi atlatmak (polisi dahil etmek yerine adaleti kendi kendine sağlamak, çocuğunun devlet okuluna gitmesine izin vermek yerine evde eğitim vb.)

Suçluyu veya yozlaşmış organizasyonu devirmek için kamuya açık bir şekilde çalışmak

Kuruluşları ve işletmeleri araştırırken çok düzenli olmak

Başkalarına her zaman onur ve saygıyla davranmak, özellikle de güçlü bir pozisyondayşa

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Analitik, odaklanmış, çalışkan, adil, sadık, titiz, düzenli, tutkulu, sabırlı, tedbirli, korumacı, becerikli, sorumluluk sahibi, geleneksel

Kusurlar: Antisosyal, soğuk, kayıtsız, kavgacı, kontrolcü, kinik, saygısız, fanatik, aptal, kibirli, katı, mantıksız, evhamlı, işbirliği yapmayan, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Başkalarından yararlanan sözde dürüst bir kişi veya grup hakkında haberler duymak

Başka bir iktidar sahibinden tekrar kötü muamele görmek

Bir çocuğun veya yaşlı bir ebeveynin, geçmişte ihlalden sorumlu bir kuruma emanet edilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalmak

İlk istismarın neden olduğu yardımcı zorluklara maruz kalmak (kişinin birikimlerini dolandırılma sonucu kaybetmesi nedeniyle emekli olamaması, polis dayacağından kaynaklanan yaralanmalar nedeniyle çalışamaması vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kişinin derin bir sıkıntı içinde olduğu ve bir otorite figürüne güvenip güvenmemeyi seçmesi gereken bir durum

Yaşadığı deneyimin, kişinin çocuklarını etkilediğini görmek (kinik olmak, tüm polislerden korkmak, kendi kararlarına güvenmemek vb.) ve onların daha tatmin edici ve mutlu hayatlar yaşamalarını istemek

İktidar sahibi bir kişinin onurlu ve güvenilir olduğunun ortaya çıkıp kişinin önyargılarını zorlaması

Güçü bir şekilde kötüye kullanmak (belki de aşırı kontrolcü bir ebeveyn olmak) ve daha sonra hasarı onarmak için değişiklikler yapmak. Böylece başkalarının değişebileceğini ve tekrar güvene layık olabileceğini fark etmek

* HAIN BİR SÖYLENTİNİN KURBANİ OLMAK *

ÖRNEKLER: Söylentiler, ister bir arkadaş veya aile üyesi, bir iş arkadaşı veya işveren, isterse bir düşman, tamamen yabancı biri, iş dünyasındaki güçlü bir rakip veya birinin itibarını zedelemekten fayda sağlayabilecek bir kuruluş tarafından başlatılmış olsun, inanılmaz derecede yıkıcı ve incitici olabilir. Günümüzün birbirine bağlı dünyasında, söylentilerin özellikle geniş kapsamlı ve uzun süreli etkileri olabilir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İnsanlar benim hakkımdaki bu şeye nasılsa inanacaklar, o yüzden ben de kabul etsem iyi olur.

Başımda bu dert varken umutlanma ve hayallerime asla ulaşamam.

Neden ben hedef alındım? Bende yanlış bir şeyler olmalı.

Öne çıkmaya çalışırsan, birileri her zaman önünü keser.

Onlara bunu ödetmek skoru eşitler.

İtibarım mahvoldu.

Yapabileceğim tek şey bırakmak (kariyerimi, tutkumu, işimi vb.).

Derinlerde insanlar acımasız ve nefret dolu. Birinin paramparça edildiğini görmeyi seviyorlar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Birinin ihanetine uğramak (bir arkadaş, romantik partner, iş arkadaşı, aile üyesi vb.)

En önemli olduğu zaman insanların kişiye inanmaması

Kişisel gerçeklerin ortaya çıkması (ve bu bilgilerin kişinin aleyhinde kullanılması)

Söylentilerle yargılanmak ve sınırlandırılmak; sonuç olarak bir tutkunun peşinden gidememek

Hakkındaki yalanlara inanan önemli insanlar tarafından reddedilmek

Söylentinin sevdiklerini olumsuz etkilemesi

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kendini insanlardan uzaklaştırmak

İnsanların söylentiye duyduğu yerlerden kaçınmak (işyeri, sosyal medya, birinin okulu vb.)

Düşük benlik saygısı ve azalan özdeğer

Neden hedef alındığını anlamak amacıyla olası kusurlar için kendini analiz etmek

Dışarı çıkmak yerine evde kalmak
Sosyal etkinliklerden kaçınmak ve bağılıklardan vazgeçmek
Güvenilir bir aile üyesine veya arkadaşına fazla bağlanmak
Öfke, utanç ve aşağılanma arasında bocalamak
Söylentiye çıkaranlara saldırmak
Kaynağı bulmak için araştırma yapmak; onun itibarının zarar görmüş olmasından kimin kazançlı çıktığını belirlemeye çalışmak
Söylentiye başlatanlara karşı intikam arayışına girmek
Sırlarını başkalarıyla paylaşma konusunda isteksizlik
Yalana inanmak
Yalanı kabullenmek ve doğruymuş gibi yaşamak (söylenti devam ederse)
Son zamanlarda kurulan ilişkileri kesmek
Söylentiye yayanlarla hiçbir bağlantısı olmayan insanlarla yeni ilişkiler aramak
Söylentiye olduğundan daha fazla güç atfetmek (her yeni tanıdığın onu duyduğuna, gerçekte olduğundan daha uzağa yayıldığına inanmak vb.)
Paranoyak olmak
Uzun süreli strese bağlı fiziksel tepkiler (kilo ve uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler, tansiyon ve hastalık vb.)
Söylentinin yanlış olduğunu kanıtlamayı bir gaye haline getirmek
Bir şeyleri içinde tutmak; daha fazla yargılama veya sürtüşmeden kaçınmak için yalnızca insanların duymak istediklerini söylemek
Okul değiştirmek, iş değiştirmek veya baştan başlamak için taşınmak
Kendini kanıtlamanın bir yolu olarak kendini başka hobilere, ilgi alanlarına veya beceri alanlarına vermek
Gerçek benliğini yazı, dans veya çizim yoluyla ifade etmek
Doğru olmayan bir söylentiye yanlışlıkla başlatmamak için ağzından çıkacak sözlerle çok dikkat etmek
Söylentiye hor görmek; söylentileri yaymanın kötücül doğasına katkıda bulunmayı reddetmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, diplomatik, ağzı sıkı, empatik, misafirperver, mütevazı, bağımsız, adil, nazik, merhametli, titiz, dikkatli, sabırlı, ikna edici, mesafeli

Kusurlar: Kavgacı, kinik, savunmacı, kaçımsar, dedikoducu, saldırgan, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, kurban, takıntılı, evhamlı, alıngan, ürkek, ketum, kindar, patlamaya hazır, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir başkası hakkındaki dedikodulara kulak misafiri olmak
Söylentinin unutulup gittiğini düşünürken birinin tekrar gündeme getirmesi
Derinlemesine sorgulanmak (iş, yaşadığı yer hakkında vb.) ve kendini savunmak zorunda kalmak

Birinin, kişinin söylediği bir şey hakkında şüpheciliğini ifade etmesi
Meşru bir şekilde reddedilmek (daha iyi kredi notuna sahip birinin kiralamak istediği bir apartman dairesini alması gibi), ancak gerçek nedenin söylenti olduğundan endişe etmek
Söylentiden sorumlu kişi veya kişilerin aynı şeyi bir başkasına yaptığını görmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Söylentinin gerçeğe dönüşebileceği bir duruma düşürülmek (örneğin rüşvet almakla suçlandıktan sonra rüşvet teklif edilmesi)
Söylenti nedeniyle (batan bir iş, biten bir evlilik vb.) cezalandırılmak ve haksızlığa karşı mücadele etmek istemek
Yaşananlardan bıktıktan sonra, dünyada iyi insanların da olduğunu ve herkesin aynı karakterde olmadığını anlamak
Söylenti yüzünden bir şeyi bırakmaya karar vermek, ancak kalarak başka bir kişinin hayatı derecede ihtiyaç duyduğu bir şeyi sağlayabileceğini öğrenmek

*** HAKSIZ YERE BİRİNİN ÖLÜMÜNDEN SUÇLANMAK ***

ÖRNEKLER: Kişi, çeşitli sebeplerden bir başkasının ölümünden sorumlu tutulabilir, örneğin...

Bir arkadaşını bunu yapamayacak durumdayken araba kullanmaktan caydıramadığında

İntihar etmeden hemen önce biriyle anlaşmazlık yaşadığında

Arabasına almadığı bir yayaya araba çarptığında

Birinin riskli bir hareket yapmasına engel olamadığında

Kendi sorunları nedeniyle bir arkadaşının sıkıntısını (alkol zehirlenmesi gibi) fark etmediğinde

Kardeşini kendi kötü kararlarından koruyamadığında

Bir ailede en büyük çocuk olmak ve bir trajedi yaşanması (örneğin, dışarıda oynarken küçük kız kardeşinin kaçırılması)

Bir arkadaşıyla şakalaşırken arkadaşı aniden düştüğünde veya garip bir kaza geçirdiğinde

Birine zamanında ulaşamadığında (bir cankurtaran ve boğulmakta olan bir yüzücü; bir itfaiyeci ve bir evde yangın kurbanı; kendini yüksek bir yerden atmakla tehdit eden biri ile konuşamayan bir polis memuru vb.)

İki kişiyi kurtarması gerektiği halde zaman ve kaynaklar yalnızca birini kurtarmak için yeterli olduğunda

Bir ATV kazası sırasında kendisi kask takmışken arkadaşı takmamışsa

Sürücü olarak hiçbir hatası olmadığı halde yaşanan ölümlü bir kazada

Hastalık izni aldığı gün yerine bakan iş arkadaşı bir soygunda öldüğünde

Sevilen birinin depresyon belirtilerini ve kendi canına kıyma planını gözden kaçırdığında

Annesi onun doğumu sırasında öldüğünde

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ablam (ya da kuzenim, annem, arkadaşım vs.) yerine ben ölmeliydim.

Telafi etmek için merhumun hayatı yaşayacağı şekilde yaşamalıyım.

Ölene ve beni suçlayan kişiye karşı bu durumu asla telafi edemeyeceğim.

Mutlu olmayı ya da başıma iyi şeylerin gelmesini hak etmiyorum.

Neler olup bittiğini görmediğim için berbat bir anneyim (ya da baba, kız kardeş, erkek kardeş, karı, koca vb.).

Sorumlu olma veya önemli kararlar verme yetkinliğim yok.

Yetenekli ve değerli olduğumu kanıtlamak için her şeyden sorumlu, yaptığım her şeyde mükemmel olmalıyım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

İlişkiler ve başkalarından sorumlu olmak

Güvenlik açığı

Hata yapmak, özellikle ölüm zayıf muhakemeden kaynaklanmışsa

Karar verme ve seçimler, özellikle de diğer insanları içerenler

Risk almak ve daha fazla yaşam kaybına yol açmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Hatalı olmasa bile aşırı suçluluk ve pişmanlık

Suçlu dile getirenlerin etrafında aşırı dikkatli davranmak

Güven ve ilişkilerde zorluk

İnsanların tacize varan suçlayıcı yaklaşımı konusunda kafa karışıklığı ve öfke arasında geçiş yapmak

Her zaman kendini haklı çıkarmak veya savunmak istemek

Hayatta sağlıklı bir şekilde ilerleyememek (ilişkilerde, bir tutku veya hayalin peşinden koşarak vb.)

Geçmiş ve nelerin farklı yapılabileceğine odaklanmak

Arkadaşlardan ve aileden uzaklaşmak

Stres ve kaygıya yatkın olmak; ilaç tedavisi ihtiyacı

Kaçış amacıyla aşırı içmek veya uyuşturucu kullanmak

Kendini sorgulamak

Olanlara dair sorumluluğu hakkında savunmacı davranmak

Ruh hali değişimleri

Uyumakta zorluk çekmek; kaza veya olay hakkında kâbuslar görmek

Düşük özdeğere sahip olmak ve bunu telafi etmek için kendini sürekli mükemmelliğe zorlamak
Başkaları için kendini feda etmek, hatta faydalanılma noktasına gelmek
Daha fazla iş ve sorumluluk üstlenerek herkes için her şey olmaya çalışmak
Sorumluluktan, karar vermekten ve kişiyi diğerlerinden sorumlu kılan her şeyden kaçınmak
Her zaman kolay yolu seçmek
Yanlış seçim yapma korkusuyla hareket etmekte tereddüt yaşamak
Sevdiklerine karşı aşırı korumacı olmak
Suçlu olmadığının ve hayatına devam edemeyenlerin kederini taşıyamayacağını farkına varmak
Ölenin ailesine yardım etmek için çalışmak (her zaman müsait olmak, bir çocuk için bir üniversite fonu başlatmak vb.)
Suçluluğundan emin olana kadar başkalarını itham etme konusunda ağırdan almak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, kadirşinas, onurlu, içekapanık, adil, merhametli, anaç, dikkatli, mesafeli, korumacı, sorumluluk sahibi, duygusal, sosyal bilinçli, ruhani destekleyici

Kusurlar: Bağımlı, kompulsif, kontrolcü, savunmacı, kaçınırsar, kararsız, katı, çekingen, güvensiz, marazlı, evhamlı, kötümser, alıngan, kendine zarar veren, ketum, patlamaya hazır, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Ölüme yol açan olaya benzer durumlar

Bir gezi sırasında beklenmedik bir şekilde kurbanın sevdikleriyle karşılaşmak
Olayın yıldönümü

Kurbanla ilgili şeylerle karşılaşmak (bir pelüş köpek, özel bir el losyonu kokusu, çok sevebileceği bir şapka vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir şeylerin kendi sorumluluğu altındayken ters gitmesi (bir çocuk yaralandığında veya birinin ortak aracı yol kenarında bozulduğunda) ve birini kurtarmak için hızlı hareket etmek zorunda olmak

Kaza nedeniyle hayatındaki önemli bir kişi tarafından reddedilmek

Risk alamama veya sorumluluk sahibi olamama nedeniyle işinde ya da ilişkilerinde kendini yetersiz hissetmek

* HAKSIZ YERE HAPSEDİLMEK *

ÖRNEKLER

Fiziksel benzerlikleri olan bir suçluyla karıştırılmak
Başkası yerine günah keçisi yapılmak
Önyargılı bir jüri veya hâkim nedeniyle suçlu bulunmak
Hatalı veya zorlama bir tanığın ifadesi nedeniyle suçlu bulunmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Tanrı beni yaptığım bir şey için cezalandırıyor olmalı.
Güvendiğim sistem bana ihanet etti; bir daha asla kimseye veya hiçbir şeye güvenemeyeceğim.
Zaten cezalandırılacaksam kurallara uymamın bir anlamı yok.
Benden bir şey çalındı ve bir daha asla bütün olamayacağım.
Dışarı çıksam bile bu her zaman beni takip edecek.
Başka birinin kontrolü ele almasına izin verirsem, benden faydalanacaklar.
Güvendiğim tek adalet kendi elimden gelendir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hapisten asla çıkamamak
Hapisteyken bir saldırıyla daha fazla mağdur edilmek
Reddedilmek; suçluluğuna inanan sevdiklerini kaybetmek
Başkalarına güvenmek
Umudun simgelediği gönül yarası
İnsanlar veya kaderleri üzerinde gücü olan bir sistem
İktidarın adaletin yanlışlığını örtbas etmek için yeni delilleri ortadan kaldırması
Gerçeklerin hiçbir zaman gün ışığına çıkmaması
Bu sıkıntılı davalarla kimliğini kaybetmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Yetkililere güvenmemek
Hiçbir işe yaramadığı için artık kurallara uymamak
Suçlu olduğuna inanan insanlara karşı nefret duymak ve bunu belli etmek
İnancından uzaklaşmak
Eskiden güvenilen kurum ve kişilerden şüphe duymak
Onlar da aynı şeyi yapamadan sevdiklerini terk etmenin bir yolu olarak (mek-tupları iade etmek veya ziyaret günlerinde yanlarına gitmemek) onlardan uzaklaşmak

Sevdiklerine sınırsız tutunmak

Sevdiklerine ulaşmasının engellenmesinden dolayı kırgınlık (evden gelen mektupların görevlilerde tutulması, ziyaretlerin iptal edilmesi vb.); bunları daha fazla adaletsizlik olarak görmek

Kimsenin söylediği şeye güvenmemek

Kendinden şüphe etmek

Yardım edebilecek ya da koruyabilecek kişilere yaranmaya çalışmak

Düşüncelerinde ve sözlerinde kötümser ya da kinik olmak

Yapacağı ya da yapabileceği şeylerle ilgili beklentilerini düşürmek

İçten içe kontrole direnmek

Başkalarına karşı kontrolcü olmak

Antisozyal olmak; hayal kırıklığı duygusuyla yaşamak, herkesle ve her şeyle savaşmak

Hapsedilmesinden sorumlu olanlardan intikam alma hayalleri kurmak

Kendine zarar veren davranışlarda bulunmak (uyuşturucu ve alkol kullanmak, kavgaya çıkarmak vb.)

Zamanla dış dünyaya uyum sağlayamayacak hale gelmek; rutinin akışına direnmek yerine onun bir parçası olmak

Bir karşı saldırı biçimi olarak masumiyetini kanıtlamaya kararlı olmak

Kendini savunmak ve ne olduğunu anlamaya çalışmak için bilgi edinmek

Bozuk olan sistemi değiştirmeye çalışmak

Daha inançlı biri haline gelmek

Değiştiremeyeceği şeylere odaklanmak yerine içinde bulunduğu durumdan en iyi şekilde yararlanmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, hırslı, sakin, dikkatli, odaklanmış, çalışkan, adil, gözlemci, düzenli, dalgın, sebatkâr, felsefi, mesafeli, tedbirli, becerikli, sosyal bilinçli, tutumlu, hoşgörülü

Kusurlar: Kavgacı, bağımlı, antisozyal, soğuk, kayıtsız, kontrolcü, kinik, savunmacı, saldırgan, kötümser, alingan, sağı solu belli olmayan, ürkek, işbirliği yapmayan, patlamaya hazır, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Dışarıdaki yaşamla ilgili TV programlarını izlemek veya makaleler okumak

Başka bir şey hakkında gerçeği söylese de kimsenin inanmaması

Küçük bir şey yüzünden haksız yere suçlanmak

Katil, sapık, psikopat (hangi sebeple hapiste olduğuna bağlı olarak) vb olarak adlandırılmak

Diğer mahkûmlarla hapisshaneden önceki yaşamları hakkında konuşmak

Evi hatırlatan hatıralar (mektuplar, fotoğraflar vb.)

Kişinin hüküm giyme tarihi veya çocuğun doğum günü gibi önem taşıyan tarihler

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Temyiz başvurusunun reddedilmesi

Cezası sona erdikten sonra hapisten çıkmak, ancak dışarıda da yargılanmayla karşı karşıya kalmak

Sicili nedeniyle bir hayalini gerçekleştirmenin artık imkânsız olduğunu fark etmek ve bir seçimle karşı karşıya kalmak: hedefi duruma uyarlamak veya pes etmek

Sadık olması gereken biri tarafından reddedilmek

Davanın yeniden açılmasını istemeyenler tarafından gizlenen kanıtların gün ışığına çıkması

* İŞLEMEDİĞİ BİR SUÇLA İTHAM EDİLMEK *

ÖRNEKLER: Masumken bir şeyle suçlanmak acı verir. İddia, aşağılayıcı bir soruşturma, kişinin itibarının lekelenmesi, ailenin etkilenmesi ve olası bir hapis cezasıyla sonuçlanabilecek bir suç içerdiğinde daha da yıkıcıdır. Bu, kişinin aşağıdakiler de dahil olmak üzere pek çok suçla hatalı bir şekilde itham edilmesinin neticesinde olabilir.

Cinayet

Bir çalışanına cinsel taciz

İşyerinde ayrımcılık

Çocuk veya eş istismarı

Cinsel istismar (öğrenciye, komşuya, çocuğuna vb.)

Hırsızlık

Yolsuzluk (fonların zimmete geçirilmesi, rüşvet, gücün kötüye kullanılması, yasaların çiğnenmesi vb.)

Şantaj

İnsan kaçırma

Okul veya mahalle mülküne zarar verme

Uyuşturucu ticareti

Fuhuş

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Adımı asla temize çıkaramayacağım.

Masum bulunmuş olsam da insanlar hep “acaba” diyecekler.

Herhangi bir yanlışlık ihtimalinden kaçınmak için mükemmel olmalıyım.

Kimse bana güvenmeyecek.

Artık beni tanımlayan bu.

İtibarıma sürülen bu leke nedeniyle hayalimden (veya kamu görevimden, kariyerimden vb.) vazgeçmek zorundayım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Söz konusu ithamı öğrenen yeni insanlar

Aile üyelerinin olanlar nedeniyle kötü muamele görmesi

İnsanların ona inanmaması

Tekrar haksız yere suçlanmak

Suçlama nedeniyle reddedilmek

Güç ve kontrol sahibi insanlar

Güvendiği birinin ihaneti

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Olayı gizlemek

Sevdiklerine bunu bir sır olarak saklamaları talimatını vermek

Yeniden başlamak için kariyer değiştirmek, taşınmak veya farklı bir ibadethaneye gitmek gibi değişiklikler yapmak

Suçlamayı yapan kişiye karşı önyargı

Arkadaş ve sosyal çevrelerden kendini geri çekerek veya insanlardan kaçınarak etkileşimi sınırlamak

En ufak bir tahrikte savunmaya geçmek ve kendini açıklamak zorunda hissetmek

En ufak yanlış anlaşılmalara bile hemen düzeltme ihtiyacı duymak

Kıskançlıkla sonuçlanabilecek durumlardan kaçınmak

Arkadaşlar şaka yaparsa ve kişinin herhangi bir şeyle ilgisini gerçek halinden farklı anlatırsa üzölmek

Sürekli insanları memnun etmeye çalışan birine dönüşmek

Suçlama sırasında yanında duranlara çok sadık olmak

Tekrar bir şeyle itham edilme ihtimaline karşı eksiksiz kayıt tutmak

Korkudan kanunlara harfiyen uymak

Kurban kompleksine sahip olmak

Yenilgiyi kabul eden bir tavır benimsemek

Başka kimsenin yapmayacağı inancıyla kendini savunmak

Yanlışlıkla bir suçluluk varsayımına yol açabilecek senaryolardan kaçınmak (bir öğrenciyle yalnız kalmak, bir iş arkadaşıyla seyahat etmek vb.)

Haksızlık ve adaletsizliğe karşı son derece hassas olmak

Kendisi suçlandığında hissettiklerini hissetmelerini istemediği için her zaman başkalarına inanmak – bu bir hata bile olsa.

Haksız yere suçlanan başkalarını savunmak

Birini yanlış yapmakla suçlamadan önce en küçük bir şüpheye yer bırakmayacak derecede kanıtı ihtiyaç duymak

Birinin adını temize çıkarmasına yardımcı olanları takdir etmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Kadirşinas, cesur, dikkatli, dengeli, işbirlikçi, nazik, diplomatik, ağız sıkı, dürüst, onurlu, bağımsız, adil, nazik, itaatkâr, mesafeli, terbiyeli, hoşgörölü, bilge

Kusurlar: Sivri dilli, kavgacı, kinik, savunmacı, sahtekâr, saldırgan, espriden anlamayan, güvensiz, kurban, gergin, aşırı hassas, mükemmeliyetçi, kötümser, sağı solu belli olmayan, işbirliği yapmayan, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Birini suçlayan kişinin, yaptıklarına karşın hiçbir bedel ödemededen refah içinde yaşadığını görmek

Yanlış suçlama nedeniyle bir arkadaşlığı kaybetmek

Küçük veya önemsiz olsa bile yanlışlıkla başka bir şeyle suçlanmak

Başkaları hakkında dedikodu yapan veya hemen sonuca varan insanlar (sosyal çevrede, kilisede vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Beraat etmesine rağmen suçlama nedeniyle cezalandırılmak (terfi alamamak, farklı bir okula nakledilmek vb.) ve bunu kabul edip etmeyeceğine ya da adaletsizlikle mücadele edip etmeyeceğine karar vermek zorunda kalmak
Geçmişten saklanmaya çalışarak geçen yıllardan sonra, suçlamanın tekrar ortaya çıkması ve kişinin kaçmayı bırakıp adaleti ve gerçeği aramaya karar vermesi

Bir arkadaş ya da sevilen birinin yardım ve yataklık suçlamasıyla kötü muameleye maruz kalması ve kişinin adaletsizliği görmezden gelmek ya da doğru ve adil olan şey için savaşmak arasında karar vermek zorunda kalması

*** İŞTEN ÇIKARILMAK VEYA KOVULMAK ***

ÖRNEKLER

Düşük performans nedeniyle kovulmak

Bir departman küçültüldüğü veya bir pozisyonun ürettiği hizmet dışarıdan alınmaya başladığı için işten çıkarılmak

Düşük performans, bağımlılık, güvenilmez olmak vb. sebeplerle kovulmak

Yolda bir bebeğin olduğu veya yeni bir ev satın alındığı kritik bir zamanda işini kaybetmek

Şirketin, finansal açıdan yük olması gerekçesiyle yasal olarak işten çıkarma fırsatını değerlendirmesi (örneğin çok fazla izne ihtiyaç duymasına neden olan tıbbi sorunlar nedeniyle)

Bir taraftaki çalışanların çoğunluğunun işlerini kaybetmesine neden olan bir şirket birleşmesi

Birinin patronuyla sürtüşme nedeniyle (meşru veya gayri meşru olarak) işten çıkarılması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İşimi kaybetmemek için herkesten daha çok çalışmam gerekiyor.

Bir takım oyuncusu olmak, şirketin yaptıklarını onaylamamaktan daha güvenlidir.

Bu alanda kariyer yapmaya çalışmak aptallıktı; bunun için yeterince iyi değilim.

Ailemi geçindiremiyorsam değersiz biriyim.
Aslında kusurlu biriyim, şirket de bunu biliyordu.
Eğer işimde kalmayı başaramazsam insanlar bana olan saygılarını kaybedecekler.
Bir işi sürdürmek için ne gerekiyorsa yapmak zorundayım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Aile üyelerine kovulduğunu anlatmak zorunda olmak
Risk, özellikle mali riskler almak
Yeni bir işte yanlış bir şey söylemek veya yapmak
İşyerinde düşük performans göstermek
Yeni bir işvereni hayal kırıklığına uğratmak
Terk edilmek (örneğin mali sorunlar evliliği etkiliyorsa eşin ayrılması)
Değişen liderlik hiyerarşisi, satılmakta olan şirket veya pozisyonu geçersiz kılabilecek teknoloji gibi yeni işini tehdit edebilecek değişiklikler
İşten çıkarılmışken borca girmek
Sevdiklerinin (eş, çocuklar, ebeveynler, komşular ve arkadaşlar vb.) saygısını kaybetmek
İş bulamamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

İşten atıldığını başkalarına anlatmaktan kaçınmak için hâlâ bir işi varmış gibi davranmak
Öfke veya ihanet duygusundan dolayı işverenlerine sadakatsiz olmak
Suç kendisinde olsa bile, işten çıkarmayla ilgili herhangi bir sorumluluktan kendini muaf tutmak
İletişim ağındaki insanlarla iş fırsatları hakkında iletişim kurmak
Yeteneklerini ve becerilerini sergilemek için özgeçmişini güçlendirmek
Anksiyete, depresyon ve özdeğer sorunları
Becerileriyle çok da alakalı olmayan bir alana başvurmak (eğer mali açıdan kötü durumdaysa)
İşler sallantıda görünüyorsa yeni işinde gerçekleri biraz esnetmek
Dikkat çekme riskini almak yerine işverenden zorlukları (bir hastalık, gerçekçi olmayan teslim tarihleri vb.) gizlemek
Para için endişelenmek; mali durumunu dikkatlice takip etmek
Kendine verdiği değeri işinin sağlamlığına ve işveren memnuniyetine bağlamak
Değerini ve işine bağlılığını güçlendirmek için geç saatlere kadar çalışmak
İyi görünme arzusundan dolayı görünüşü konusunda titiz olmak
İşyerinde etik sorunlara göz yummak
“Her şeye evet diyen insan” olmak ve her zaman baştakilerle aynı fikirleri savunmak
İyi bir iş çıkardığına dair sürekli güvenceye ihtiyaç duymak

Öne çıkmak için ekstra vardiyalar almak veya tatillerde çalışmak
Paradan tasarruf edebilmek için her ihtimalle karşı ikinci bir işe girmek
İşi eve taşımak; kötü bir iş-yaşam dengesine sahip olmak
İş taahhütleri nedeniyle aileye ayıracağı zamanı kaçırmak
Güvenli olan ve sevmese bile faturaları ödeyen bir işe bağlı kalmak
İşyerinde boş zaman geçirirse veya meşru da olsa bir gün bile izin almak zorunda kalırsa suçlu hissetmek
İşverenlerin ve ortakların ne kadar iş yaptığını bilmelerini sağlamak
İşverenlere ve yöneticilere yalakalık yapmak
Kendini kanıtlama arzusundan dolayı uygun olmayabilecek yüksek profilli projeler üstlenmek
Başkalarının insafına kalmak yerine kendi işini kurmak
İşe karşı daha sağlıklı bir bakış açısı benimsemek (kişinin değerinin veya değerliliğinin buna bağlı olmadığı)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, işbirlikçi, nazik, etkin, odaklanmış, onurlu, çalışkan, sadık, merhametli, itaatkâr, düzenli, ısrarcı, tedbirli, profesyonel, becerikli,
Kusurlar: Bağımlı, kayıtsız, kavgacı, kontrolcü, savunmacı, fanatik, saldırgan, güvensiz, takıntılı, mükemmeliyetçi, alıngan, kendine zarar veren, cimri, zayıf iradeli

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Küçülme ve olası işten çıkarmalar hakkında söylentiler duymak
İşyerinde başka favori çalışanları olan bir patronun gelmesi
Kötü performans raporu almak
Belirsizlik yaratan şirket birleşmesi
Göz hapsine alınmak
Yıllarca hizmet ve sadakatten sonra birinin ebeveyninin işten çıkarıldığını görmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir kişinin işini kaybetmemesini özellikle önemli kılan beklenmedik bir mali güçlük (bir ev satın almak, hastane faturalarının birikmesi veya eşinin işten çıkarılması gibi)
Son kez atılmanın yarattığı olumsuz tavırla başka bir işten kovulmak ve kendini gerçekleştiren bir kehanet yarattığını fark etmek
Birinin evliliğinin sonradan ortaya çıkan maddi kaynaklı gerginlik nedeniyle sarsılması ve buna bağlı olarak ailenin mali refahının büyük bir kısmı için sorunlu tutulmanın adaletini sorgulamak

* KARANLIK BİR SIRRI SAKLAMAYA ZORLANMAK *

ÖRNEKLER

Çocuğunun sosyopat olması

Partnerinin birine arabayla çarpıp kaçması

Bir aile üyesinin istismarı

Ailede bir cinayetin örtbas edilmesi

Sevdikleriniz üzerinde yankı uyandıran, ölüm döşeğindeki korkunç bir itiraf

Çocuğunun toplu bir cinayette suç ortağı olması

Eşinin terör örgütüne mensup olması

Yasadışı evlat edinme

Uyuşturucu kaçakçılığı operasyonu yürüten bir ailenin ferdi olmak

Hitler, Castro veya bin Ladin gibi kötü şöhretli biriyle akraba olmak

İşyerinde zimmetine para geçiren veya savunmasız olanlardan para çalan bir ebeveyn

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kendi kanımdan biri bunu nasıl yapabilir?

Sonunda tıpkı onun gibi olabilirim.

İnsanlar öğrenirse dışlanacağım.

Sessizliğim beni de bir suç ortağı yaptı, bu yüzden söyleyemem.

Bu sırrı saklamak herkes için en iyisi.

Ailemin iyiliği gerçeklerden daha önemli.

Söylemek beni sadakatsiz yapar.

Sır eninde sonunda ortaya çıkacaktır; bunu ifşa edecek kişi ben olmak zorunda değilim.

Sadece yakalanırsan suçlusun.

Gerçeği bilselerdi kimse beni sevmezdi.

İnsanlar hayatına devam etti, bu yüzden gerçeği ortaya çıkarmak yalnızca daha fazla zarara neden olur.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başkalarının öğrenmesi

Yasal sonuçlar (tutuklanma, çocukların velayetinden alınması vb.)

Aile ve arkadaşlar tarafından reddedilmek

Suçlu kişi gibi olmak (onun zayıflığını paylaşmak)

Birinin sevgisini, prestijli bir pozisyonu veya gerçek ortaya çıkarsa akranlarının saygısını kaybetmek

Sırrın saklanması isteyen kişi tarafından cezalandırılmak veya mağdur edilmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Yalan ve aldatmanın kişinin alışkanlığı haline gelmesi

İnkâr; gerçeği zihninde yeniden yazmak

Çelişkili hikâyeler anlatmak (yalanlarını kontrol altında tutamamak)

Sırrı gizli tutmak için başkalarını da dahil etmek

Gerçeğin kokusunu alabilecek olanlara karşı dikkatli olmak

Kâbuslardan mustarip olmak

Depresyon

Görevlerine odaklanamama ve dikkat eksikliği

Kendini sırila ilişkili olanlardan uzaklaştırmak (okul için uzaklara gitmek, taşınmak vb.)

Sırrın saklanması isteyen kişiden kaçınmak

Yanlış yapanın etrafında dikkatli dolaşmak; temkinli davranmak

Onu yatıştırmanın bir yolu olarak sürekli yanlış yapana boyun eğmek

Yüksek tansiyon, sindirim sorunları ve baş ağrısı gibi uzun süreli strese verilen fiziksel tepkiler

Uyuşturucu veya alkol kullanmak

Sırrı saklamak ama duygularını ifade etmek için başka şekillerde isyan etmek

Kolay sinirlenen veya patlamaya hazır birine dönüşmek

Sır yüzünden sorumluluk sahibi kişiye karşı düşmanlık beslemek

Yetkili mercilerin etrafında gergin olmak

Sırrını sakladığı kişiyle paylaştığı şeyleri (hobiler, aktiviteler, ilgi alanları vb.) hayatından çıkarmak

Sırrı ağzından kaçırma endişesiyle insanlara açılmakta zorlanmak

Gizli olaydan olumsuz etkilenenlere gizliden gizliye yardım etmek

Sırrı anonimliğini koruyacak şekilde ortaya çıkarmayı planlamak

Zihnini meşgul etmenin bir yolu olarak kendini başka faaliyetlere vermek

Gizlice sırrın sahibine karşı kullanılabilecek bilgileri toplamak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, dikkatli, işbirlikçi, nazik, meraklı, diplomatik, ağzı sıkı, odaklanmış, bağımsız, sadık, olgun, titiz, itaatkâr, gözlemci, sabırlı, mesafeli, korumacı, güven dolu

Kusurlar: Bağımlı, korkak, sahtekâr, kaçınırsar, unutkan, saldırgan, fevri, çekingen, güvensiz, mantıksız, sorumsuz, gergin, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, itaatkâr, patlamaya hazır

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Birinin (küçük de olsa) bir sırrı paylaşması ve saklamasını istemesi

Başkasının sırrı bilip bilmediğine dair merak uyandıran bir ipucu

Sırna neden olan eylemi gerçekleştiren kişinin kurbanına rastlamak

Sır hakkında açıkça soru sorulması ve onu örtbas etmek için tekrar yalan söylemek zorunda kalmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Durumun ortaya çıkması ve kişinin suç ortağı olarak soruşturulması
Yeni bir ilişkinin daha derin bir şeye dönüşmesi ve kişinin, yükü ve stresi azaltmanın bir yolu olarak sırrı söylemenin bir yolunu bulması
Sırrı saklamaya çalışmanın bir sonucu olarak evlilikte veya başka bir ilişkide sürtüşme yaşamak
Suçlunun aşağılık davranışlarını sürdürdüğünden şüphelenmek ve kolay olan ile doğru olan arasında seçim yapma ihtiyacı duymak

*** KARŞILIKSIZ AŞK ***

NOT: Bu senaryoda karakter, sevgisine karşılık vermeyen birini sevmektedir. Çoğu zaman sevilen kişi, karakterin duygularını bilir ama aynı şekilde hissetmez. Bazen de sevilen, karakterin nasıl hissettiğinden bihaberdir ve karakter, sessizlik içinde karamsarlığa terk edilir.

ÖRNEKLER

Aynı şekilde ilgi duymayan,
Duygularından habersiz,
Evli veya kararlı bir ilişki içindeki,
Daha önce en iyi arkadaşı veya kardeşiyle birlikte olmuş,
Birlikte olması bir tabu olan (ırk, yaş farklılıkları, dini kısıtlamalar, aile beklentileri, toplumsal önyargılar vb. nedeniyle),
birine ilgi duymak.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bu kişinin sevgisi olmadan hayat yaşamaya değmez.
Birlikte değiliz çünkü yeterince iyi değilim.
O, benim için tek kişi.
Değerimi kanıtlarsam, o da anlayacaktır.
Eğer yeterince değişirsem mükemmel bir uyumumuz olduğunu görecektir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Aşkını ifşa etmek
Sevilen kişi tarafından reddedilmek ve onunla iletişimi kaybetmek
Âşık olabileceği diğer kişiler tarafından reddedilmek (eğer reddediliyorsa bende bir sorun var düşüncesi)

Sevgili ya da başkaları tarafından alay edilmek ya da eğlence konusu olmak
O sevgili ayarında birini asla bulamamak
Aşkı hiç bulamamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

O kişinin yanında olmak için her fırsatı değerlendirmek
Onu takip etmek (çevrimiçi ve çevrimdışı)
Hobilerine, tutkularına ve etkinliklerine ilgi duymak
Sevdiğiyle olan her etkileşimi sevgi belirtileri açısından incelemek
Sadece sevdiği kişiye odaklandığı için başkalarıyla romantizm fırsatlarını kaçırmak
Söz konusu kişinin romantik ilişkilerini sabote etmek
Taliplerini sevdiğiyle karşılaştırmak ve onları eksik bulmak
Sevgisini kazanma arzusuyla istediği her şeyi yapmak
Sevdiğinin arzularını ve hedeflerini kendi arzularının önüne koymak
Sevdiğini herkesten daha iyi tanımaktan gurur duymak
Bu kişiyle birlikte olmayı hayal etmek
Depresyona girmek ve sık sık ağlamak
Hayalinin gerçekleşmesine dair hiçbir umut görmediği umutsuzluk dönemlerinden geçmek
Diğer ilişkileri ikincil önemde görmek (örneğin, sevdiği kişi bir şey yapmasını isterse bir arkadaşıyla planladığı geceyi iptal etmek)
Her zaman ulaşılabilir olmak (dışarı çıkmak yerine evde oturmak, telefonun çalmasını beklemek vb.)
Sevdiği kişi duygularına karşılık vermezse, bir daha asla kimseyi sevmeyeceğine yemin etmek
Aşka konu olan kişiye karşı sevgi, kızgınlık ve öfke duyguları arasında bocalamak
Sevgilinin dikkatini çekmek için mümkün olan her yolu kullanmak
Kişisel bir kusur nedeniyle reddedildiğine inanmak
Kendinden şüphe duymak ve özgüvenin azalması; sezgilerini sorgulamak
Etrafında arkadaşları ve ailesi olsa bile derin bir yalnızlık hissetmek
Uyuşturucu, alkol veya yiyecek yoluyla kendi kendini tedavi etmeye çalışmak
Sevdiğini unutmak için başka partnerler aramak
Bir türlü peşini bırakamadığı için kendine kızmak
Hayatına devam etmenin bir yolu olarak söz konusu kişiyi aklından çıkarmak
Aklını sevgiliden uzaklaştırmak için iş, okul, spor ve diğer hobilere odaklanmak
Gönülden sevme yeteneğini diğer ilişkilere uygulanabilecek bir hediye olarak görmek
Sevilen kadar değerli olduğunu ve mutluluğu hak ettiğini kabul etmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, analitik, dikkatli, diplomatik, ağzı sıkı, empati kurabilen, çapkın, cana yakın, idealist, sadık, gözlemci, iyimser, tutkulu, sabırlı, ısrarcı, destekleyici, güven dolu, diğerkâm

Kusurlar: Sivri dilli, kinik, fanatik, aptal, aksi, çekingen, güvensiz, kıskanç, manipülatif, dırdırcı, düşkün, meraklı, takıntılı, cimri, ısrarcı, alıngan, inatçı, itaatkâr, ürkek

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Hayatına devam edip başka bir romantik potansiyeli yanlış değerlendirerek karşı tarafın nasıl hissettiğinin farkına varmak

Sevdiğiyle aynı adı taşıyan biriyle tanışmak

Bir iş arkadaşının ortak bir arkadaşla “arkadaştan fazlası” olmaya çalışmasını ve başarılı olmasını izlemek

Sevdiğinin, arkadaş veya kardeş gibi iyi tanıdığı biriyle bir ilişkiye başlaması

Başkalarının âşık olduğunu görmek ve aynı mutluluğa özlem duymak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Ulaşılamaz insanlara âşık olma örlütüsünün farkına varmak ve döngüyü kırmak istemek

Birinin sevgisini kazanmak için dramatik bir şekilde değıştiğini fark etmek (sahiplenici olmak, iradesini kaybetmek ve sevdiğinin istediğı her şey olmak vb.)

Kendisi hâlâ bu tek taraflı ilişkide çürürken arkadaşlarının ruh eşleriyle karşılaşmasını izlemek

Sevdiğinin daha karanlık bir tarafını görmek ve onun sevgisine layık olup olmadığı konusunda şüpheyne düşmek

*** KİTLİK VEYA KURAKLIK ZAMANINDA YAŞAMAK ***

NOT: Kuraklık (uzun süren yağışsız dönemler) ve kıtlık (uzun süreli gıda yoksunluğu) genellikle el ele giden, birbirinden çok farklı şeylerdir. Kıtlıkların ve kuraklıkların süresi değışebilir; haftalardan yıllara kadar geniş bir aralıkta yaşanabilirler. Ancak daha uzun süreli olanlar daha yıkıcı olsa da yeterli yiyecek veya su olmadan kısa bir süre yaşamak bile travmatik olabilir.

ÖRNEKLER: Kuraklık ve kıtlığın pek çok nedeni vardır, bunlar arasında...

Bir topluluğun sahip olduğu tek su kaynağının kirlenmesi

Uzak bir nehir veya göle baraj yapılması ve bunun, topluluğun suya erişimini kısıtlaması

Ormansızlaşma

Meteorolojik değişiklikler

Mevcut bir su veya gıda kaynağının destekleyemeyeceği bir bölgeye taşınan çok sayıda insan

Bir bölgedeki çiftlik hayvanlarını veya ekinleri yok eden bir hastalık veya afet

Bir ülkenin gıda arzını tüketen, kısıtlamalara ve yaptırımlara yol açan bir savaş

Halkının yiyeceğe erişimini kasten kısıtlayan yozlaşmış bir hükümet veya iktidardaki rejim

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL İHTİYAÇLAR:

Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Yoksullar her zaman zenginlerin insafına kalacak.

Kendimden başka kimseye güvenemem.

Hayatta kalmak bu dünyada önemli olan tek şeydir.

Sevdiklerime yeterince iyi bakamadığımdan onları hayal kınkılığına uğrattım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Ölüm

Sevdiği birinin acı çektiğini görmek

Diğerleri ölürken hayatta kalmak

Başkaları tarafından kullanılmak (kıtlık veya kuraklık iktidardakilerden kaynaklanıyorsa)

Aç veya susuz olmak

Vasat bir hayat yaşamak; önemli bir şey yapamadan ölmek

Önemsiz veya gözden çıkarılabilir olmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Hedef alınmayı ve kaynakların elinden gitmesini önlemek için zaten kıt olan kaynaklarını saklamak

Hayatta kalmak söz konusu olduğunda ahlaki açıdan esnek olmak

Emniyet ve güvenliği temsil eden diğer kişilere bağımlı hale gelmek

Güvenliği aşka tercih etmek (istikrar için evlenmek)

Çocuklarını parasal açıdan başarılı olmaya yönlendirmek

Zengin veya güçlü insanlara güvensizlik

İmkânı olsa bile cimri davranarak gelecekte yaşanabilecek zor zamanlardan korunmak

Başka bir acil durum ortaya çıkarsa sıkıntı çekmemek için bazı zorluklara katlanmak

Yiyecek bolken aşırı yemek

Diğerleri su ve yemek olmadan idare edebilse de küçük çocukları için suçluluk duymak

Gelecekteki bir açlık ya da kıtlık durumuna önlem olarak su ve yemek stoklamak

Su ve gıda arzını azaltabilecek olayları öngörmeye ve planlamaya çalışmak
Kıtlık ve kuraklığın yaygın olmadığı bir yere taşınmak
Problem çözme becerisi yüksek biri olmak; sahip olduklarından en iyi şekilde yararlanmak
Yiyecek veya su israfına karşı duyarlı olmak
Gelecekte güvenlik sağlayacak bir iş bulabilmek için çok çalışmak
Gelecekte bundan kaçınmayı sağlayacak adımlar atabilmek için olayın nedeni konusunda bilgi edinmek
Kendi kendine yetmek; başkaları tarafından sağlanmayan kişisel bir yiyecek ve su kaynağına sahip olmak
Yokluğun nasıl bir şey olduğunu bildiği için sahip oldukları konusunda cömert olmak
Yiyecek ve suyu olmayanlara yardım etmek için para bağışlamak ve zaman ayırmak
Aynı durumdaki insanlar hakkında toplumsal farkındalık yaratmak için çalışmak
Elindeki kıymetini bilmek
Dünyanın kaynaklarına saygı duymak
Daha çevre dostu olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, hırslı, kadirşinas, cesur, disiplinli, empati kurabilen, odaklanmış, cömert, bağımsız, sabırlı, becerikli, sade, sosyal bilinçli, çalışkan, tutumlu, diğerkâm

Kusurlar: Duyarsız, kontrolcü, kinik, düzenbaz, açgözlü, saldırgan, espriden anlamayan, sabırsız, mantıksız, materyalist, marazlı, takıntılı, alıngan, kafası dağınık, bencil, cimri, şüpheli, nankör, zayıf iradeli

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Binada suyun kesilmesi (bir sorun nedeniyle, bakım için vb.)

Kişinin bulunduğu bölgede geçici bir kuraklık

Buzdolabı veya dondurucudaki yiyeceklerin bozulmasına neden olan bir elektrik kesintisi

Açlık kaynaklı sancılar veya susuzluk

Geçmişteki kıtlık veya kuraklığa neden olan olaya benzer bir senaryoya karşı karşıya kalmak

Yaşadığı toplumda yeterince yiyecek bulamayan insanları görmek

Mevcut olan ve kıtlık zamanında sürekli yenilmesi gereken tek yiyeceğin tadına bakmak veya onu koklamak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Yeterince (yemek, su vb.) kaynağa sahip olup bitmesi endişesiyle başkalarına yardım etmekte isteksiz olmak

Krizden sağ çıkmak için ahlaki değerklerini feda ettikten sonra bunun sonucunda ortaya çıkan yeni bir eksikliğin farkına varmak: benlik saygısı ve kimlik kaybı

Ölümü atlattıktan ve yıkıcı bir kuraklıktan sağ kurtulduktan sonra ortaya çıkan ve hayatını erken sonlandıracak korkunç bir prognoz (bir hastalık, ameliyat edilemeyecek bir tümör vb.)

* ÖNYARGI VEYA AYRIMCILIK *

NOT: Önyargı, yeterli bilgi veya bulgu olmadan fikir veya görüşlerin oluşturulmasıdır. İnsanlar, bir kişinin ırkına veya etnik kökenine, dinine, sosyal sınıfına, cinsiyetine, cinsel yönelimine, yaşına, eğitim düzeyine, inançlarına veya diğer kriterlere dayalı olarak başkalarına karşı önyargılı olabilir. Bir dayanağı olmayan yargılara varıldığında bunu genellikle ayrımcılık (önyargı nedeniyle bireylere karşı yapılan davranışlar veya eylemler) takip eder.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Herkes önyargılı.

Asla başarılı olamayacağım çünkü ırkım (veya inançlarım, dinim vb.) her zaman bana karşı çalışacak.

İnsanlar gerçek beni asla göremeyecekler; sadece ırk, cinsiyet, engellilik vb. gibi şeylerimi görecekler.

Olabilecek her şeyi alacağım çünkü dünya bana borçlu.

Dinimin (veya ırkımın, yaşımın vb.) dışındaki arkadaşlıklar ve ilişkiler yürümez.

Tanrı benden nefret ediyor.

Bu şekilde muamele görmek için bir şeyler yapmış olmalıyım.

Kimse beni kabul etmezken ben neden başkalarını kabul edeyim?

İnsanların dikkatini çeken tek şey şiddettir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Saldırıya uğramak veya hedef alınmak

Sevdiklerinin saldırıya uğraması ve hedef alınması

Haklarının ihlal edilmesi veya elinden alınması

İnşa ettiği ya da başardığı bir şeyin elinden alınması

Ayrımcılık nedeniyle hayatta kısıtlanmış olmak

Kendi grupları tarafından dışlanmak ve orada bulunduğu güvenliği kaybetmek

Nefret ettiği şeye dönüşmek (başkalarına karşı önyargılı olmak ve ayrımcılık yapmak)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kişinin ırkı, yönelimi, inançları vb. hakkında yalan söylemesi veya saklanması

Yetersizlik duyguları ve kendinden şüphe duyma

Propagandalara kulak vermek ve kim olduğundan utanmak

Gerçek benliğini inkâr etmek

Başkalarının güdülerine güvenmemek

Etnik kökenini, cinsiyetini vb. destekleyen faaliyetlerden veya ilgi alanlarından vazgeçmek
Basmakalıpların aşırı farkında olmak ve onları tamamen benimsemek ya da onlardan kaçınmak
Başkaları tarafından kabul edilme ihtiyacı nedeniyle kimlik duygusunu kaybetmek
Sadece kendini bağdaştırabileceği insanlarla takılmak
Basmakalıplara karşı olmasına rağmen onları uygulamak ama aynı zamanda bu zihniyeti aşmak istemek
Başkalarının söylediklerine inanmak
Suçlanan kişi olmak (kehaneti gerçekleştirmek)
Duygusal değişkenlik
Önyargılara şiddetle karşılık vermek
Olmayan aşağılamaları algılamak
Diğer gruplara karşı önyargılı olmak
Sessizce acı çekmek; olan biteni kimseye anlatmamak
Beklentileri düşürmek
Umutsuzluk ve depresyon
Yeteneklerinden şüphe duymak
Uyuşturucu veya alkolle kendi kendini tedavi etmek
Kötümser bir dünya görüşüne sahip olmak
Geçmişte ayrımcılığa uğramış kişi ve yerlerden uzak durmak
Politik olarak aktif olmayı istemek ancak tepkilerden ve hedef gösterilmekten korkmak
Kendi içine kapanmak
Anlamayacakları veya umursamayacakları varsayımı nedeniyle aynı ırktan, yönelimden vb. olmayan insanlara güvenmeyi veya onlardan yardım istemeyi reddetmek
Kimse hata bulamasın diye mükemmel olmaya çalışmak
Önyargıyı durdurmak için yetkililerle (veya güçlü bir grupla) uğraşmak
Protestolar yaparak, boykot ederek veya milletvekillerini değişime teşvik ederek sosyal adaletsizlikle mücadele etmek
Duyguları için sağlıklı bir çıkış yolu bulmak (örneğin benzer inançlara sahip insanlardan oluşan bir gruba veya kulübe katılmak)
İncitici klişelerin üstesinden gelmeye çalışmak (açık fikirli, çalışkan ve toplum odaklı olarak, klişelere karşı yaşayarak vb.)
Kimliğini benimseyerek ve başkalarının görüşlerini reddederek sağlıklı bir şekilde isyan etmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Hırslı, cesur, dengeli, işbirlikçi, cüretkâr, nazık, disiplinli, ilham verici, sadık, iyimser, tutkulu, ısrarcı, sosyal bilinçli, atik, hoşgörülü

Kusurlar: Antisosyal, kavgacı, sadakatsiz, saldırgan, riyakâr, cahil, çekingen, güvensiz, yargılayıcı, aşırı hassas, evhamlı, mükemmeliyetçi, önyargılı, is-yankâr, alingan, itaatkâr

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kişinin güvenli olarak algıladığı bir yerde (kilise, aile toplantısı vb.) önyargıyla karşılaşması

Çocuğunun önyargı veya ayrımcılık kurbanı olması

Ayrımcılık nedeniyle sevilen birinin standartlarını ve hayallerini düşürdüğünü görmek

İrkçi eğilimleri olan birinin iktidara gelip temel haklarını tehdit ettiğini görmek
Ülkesinde bir grup insanın kişinin ırk, din vb. unsurlarını protesto etmesi

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kendi ırkından, dininden, yaşından, mezhebinden olmayan birinin dostluk eli uzatması

Başkalarının beklentilerini karşılamak için değişmekle geçen yılların ardından, kişinin gerçek benliğinin inkâr edildiğini fark etmesi

Haklarını korurken başkalarının haklarının ihlal edilmesiyle önyargının sadece kendi grubundakileri değil herkesi etkileyebileceğinin farkına varmak

Bir terfiyi alamadığında önyargı nedeniyle olduğunu düşünürken kazanan adayın gerçekten daha fazlasını hak ettiğini öğrenmek

Daha genç birine hayat dersleri verirken toplumun ayrımcılık ya da önyargı alanında ilerlediğini fark etmek ve umutlanmak

* SİVİL İTAATSİZLİK DÖNEMİNDE YAŞAMAK *

ÖRNEKLER: Sivil itaatsizlik, genellikle politik veya sosyal bir amaca sahip bir grup insanın neden olduğu düzensizlik olarak tanımlanır. Kısa süreli şiddetli protestolardan daha büyük ölçekli isyanlara, yıkıma ve yasadışı adalet sağlamaya kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Bu tür bir atmosfer, uzun süreli olduğunda, bölgede yaşayan diğer insanları da etkileyen toplumsal bozulmalara neden olabilir ve bunun sonuçları arasında aşağıdakiler sayılabilir:

Yiyecek, yakıt ve su gibi gerekli kalemlerin kıtlığı

Kamu güvenliğine yönelik tehditler

İsyanlar ve artan suç

İhlal edilen özgürlükler (zorunlu sokağa çıkma yasakları, yasadışı ev aramaları, kişisel eşyalara el konulması vb.)

Mülkiyete zarar verme

Okul, sağlık hizmetleri, posta teslimi, çöp toplama, mobil ağ hizmeti ve toplu taşıma gibi gerekli hizmetlerin durdurulması

Elektrik ve gaz gibi sıradan kamu hizmetlerinin durdurulması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bunun olacağını tahmin etmeliydim.

Kanun benim için geçerli değil.

Hayat adaletsiz olsa bile olay yaratmaktansa bana söyleneni yapmak daha iyidir.

Sadece kendime güvenebilir ve bel bağlayabilirim.

Bunun etkilerinden asla kurtulamayacağız.

Güvenlik sadece bir yanılsamadır.

Görünenin altında, herkes şiddete eğilimlidir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Öldürülmek

Sevdiği birinin öldürülmesi

Ailesinin geçimini sağlayamamak

Bir aile üyesinin yaralanması veya hastalanması ve tıbbi bakım alamaması

Gerekli kaynakların tükenmesi veya elinden zor kullanılarak alınması

Polis, hükümet veya huzursuzluk sırasında koruma sağlayan herkes tarafından terk edilmek

Yanlış zamanda yanlış yerde olmak

Diğer insanların sorunlarına müdahil olmak ve bu yüzden cezalandırılmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Artan paranoya ve şüphe

Düşünmeden dürtüsel tepki vermek

Aşırı farkındalık (Çevresel değişiklikler, sesler, duygular, hareketler vb. karşı)

Görünüşünü ve kendisi hakkındaki, soruna neden olanlarla çelişen gerçekleri gizleyerek araya karışmaya çalışmak

Artan istikrarsızlık ve kaçınılması gereken yerler hakkında bilgi edinmek için sürekli haberleri izlemek

Evdeki güvenliği artırmak (tahkimatlar inşa etmek, aileyi takip etmek, silahlanmak vb.)

Uykusuzluk ve artan kaygı

Planlar oluşturmak (kaçmak için, acil bir durumda nereye gidileceği, aile üyeleri birbirlerinden ayrılırsa ne yapılacağı vb.)

Sadece kesinlikle gerekli olduğunda evden çıkmak

Kime güveneceğini bilmediği için söylediklerine dikkat etmek

Sadakatsizlik belirtileri için izlendiğine dair göstergelere dikkat etmek

Büyük bir rahatsızlık anlamına gelse bile en tehlikeli bölgelerden kaçınmak

Acil durum malzemelerinin stoklanması veya karneye bağlanması

Yiyecek, yakıt, su, giysi vb. israfına karşı olmak

Küçük şeyler için endişelenmek; zihnin doğruca en kötü senaryoya gitmesi

Olası çıkışları ve kaçış yollarını işaretlemek

Bulunduğu yerden acilen ayrılması gerektiğinde kullanılmak üzere acil durum tahliye kiti hazırlamak

Geçmişte (normal şartlar altında) olsa yapacağı durumlarda başkalarına yardım etmemek

Daha bağımsız olabilmek için belirli (ev ilaçları, temel ilk yardım veya tuzak ve avlanma gibi) konuları araştırmak

Kaynakları ve insan gücünü paylaşmak için yakın çevredekilerle iletişim kurmak

Huzursuzluğa neden olanlara karşı savaşmak için planlar yapmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, analitik, cesur, dikkatli, işbirlikçi, kararlı, bağımsız, nazik, sadık, olgun, dikkatli, düzenli, tedbirli, korumacı, becerikli, sorumluluk sahibi, tutumlu

Kusurlar: Antisosyal, soğuk, kavgacı, kontrolcü, kaçımsar, fanatik, açgözlü, saldırgan, espriden anlamayan, fevri, çekingen, evhamlı, kötümser, cimri, işbirliği yapmayan, ahlaksız, şiddet eğilimli

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

O dönemi hatırlatan silah sesleri, duman kokusu veya diğer duyusal tetikleyiciler

Komşularının gecenin bir yarısı aniden dışarı çıkması
İşe gidip gelirken bir grup protestocunun önünden geçmek
Çalıştığı işyerinde sendika grevinin giderek saldırgan hale gelmesi
Haberlerde sivil itaatsizlik konusuna yer verilmesi

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Geniş çaplı hasar yaratan ve kişinin kaynaklara erişimini kısıtlayan doğal bir felaket yaşamak

İşyerinde kişiyi bir taraf seçmeye zorlayan huzursuzluk (öğretmen grevi, sendika anlaşmazlığı vb.)

Olaylardan akla hayale gelmeyecek şeyler yaparak kaçtıktan sonra ahlaki ilkelere zorlayan gündelik bir durumla karşı karşıya kalmak

* YOKSULLUK ÇEKMEK *

ÖRNEKLER

İstikrarlı bir istihdamı sürdüremeyen bağımlı veya engelli bir ebeveyne sahip olmak

Büyükanne ve büyükbabalar tarafından kısıtlı bir bütçeyle yetiştirilmek

Bir mülteci kampında yaşamak

Evinden atılmak ve sokakta yaşamak zorunda kalmak

Tehlikeli bir mahallede büyümek

Başka bir yerde yeniden başlamak için anavatanından kaçmak zorunda kalmak

Kontrolü dışındaki nedenlerden dolayı evsiz kalmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Eğer sertleşmezseniz, başaramazsınız.

İnsan hayatta kalmak için ne gerekiyorsa yapar.

Para, her şeydir.

İnsanların size ait olanı almasını engellemek için savaşmalısınız.

Hayat, her zaman yeterince şeye sahip olduğunuzdan emin olmakla ilgilidir.

Fakir olduğunuzda dünya sizi umursamaz.

Doğru ve yanlış, karşılayamayacağım lükslerdir.

Bir hata yaparsam, tekrar yapabilirim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yiyecek, barınak, ilaç vb. olmadan idare etmeye zorlanmak

Sahip olduğu şeyler için hedef alınmak ve zarar görmek

Mağdur edilmek (nefret grupları, hükümet, polis, suçlular tarafından vb.)

Hayatta asla daha iyi bir şeye sahip olamamak

Çocuklarının da yoksulluk döngüsüne yakalanması

Bir kaza veya acil durumun kişiyi yoksulluktan evsizliğe itmesi

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Sistemin hileli olduğuna inanmak; yoksulluktan kaçmak için hiçbir istek duymamak

Yoksulluktan kurtulmak için ne gerekiyorsa (iyi ya da kötü) yapmak: diğerlerinden iki kat daha fazla çalışmak, fedakârlık yapmak, eğitim almak, etik kuralları esnetmek vb.

Asla kalkışmayacağı görkemli kaçış planları yapmak

Katılmış ve sert olmak

Bir sonraki maaş çekinden veya kira faturasından daha ileriye düşünmemek
Tasarruf etmek ya da para konusunda nasıl akıllı olunacağı öğretilmediği için
aptalca harcamalar yapmak
Parası olan insanlar hakkında önyargılı fikirlere sahip olmak
Kendisine sürekli söylenen şeylere inanmak: *Sen aptalsın, bu mahalleden asla çıkmayacaksın, hiçbir şeyde asla iyi olamayacaksın.*
Hep tetikte yaşamak, her zaman tehlikeyi beklemek
Zorunluluk nedeniyle çok kuşaklı aile halinde yaşamak
Kararlılığını kaybetmemek için daha az parayla işlerini görmek
Güvende hissetmek için para, yiyecek, ilaç veya diğer malzemeleri biriktirmek
Ay sonunu getirmek veya geleceği korumak amacıyla bir kara gün akçesi kenara koyabilmek için birden fazla işte çalışmak
Polis memurları, hali vakti yerinde olanlar veya eşinin ailesi gibi geçmişte ayırıcılık yapanlardan nefret etmek
Büyümek ve yoksulluk döngüsünü sürdürmek (genç yaşta hamile kalmak, okulu bitirmemek, minimum vasa sahip olmak vb.)
Eğer kişi artık varlıklıysa, kendini zenginlik sembolleriyle çevrelemek
Çocuklarını başarılı olmaları için çok çalışmaya zorlamak
Duygusal veya değerli eşyalarına iyi bakmak
Zor zamanlarda yanında kalanlara son derece sadık olmak
Şartlar tekrar zorlaşırsa destek almak için bir topluluk zihniyetini benimsemek
Sorumluluk sahibi yaşam seçimleri yaparak döngüyü tekrarlamaktan kaçınmak (istikrarlı bir mahalle ve iş seçmek, gelecek için tasarruf etmek, mütevazı yaşamak vb.)
Çocuklarının hayata hazırlıklı olmaları için eğitimi teşvik etmek ve kişisel sorumluluk bilincini aşılama

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, maceracı, hırslı, kadirşinas, cesur, dikkatli, dengeli, empati kurabilen, odaklanmış, mütevazı, idealist, çalışkan, objektif, ısrarcı, korumacı, problem çözme becerisi yüksek, çalışkan, yetenekli
Kusurlar: Kaba, bağımlı, soğuk, kayıtsız, kavgacı, acımasız, kinik, düzenbaz, saygısız, aptal, havai, saldırgan, espriden anlamayan, cahil, ürkek, kıskanç, maço, yaramaz

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kısa bir süre için bile olsa aç kalmak ya da yokluk yaşamak
İnsanı bunaltan, bir anda vadesi gelen faturalar
Herhangi bir terslik olması durumunda (acil servise gitmek, arabanın hurdaya çıkması, iş kaybı vb.) kişiyi yeniden yoksulluğa sürükleyebileceği tehdidi
Sokakta dolaşan berduş insanlar görmek
Hâlâ aynı durumda olan bir çocukluk arkadaşıyla karşılaşmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Yoksulluktan kaçmak ama çocukken yaşadığı ayrımcılığın aynısını yaşamak (ırk, din vb. için)

Durumunu iyileştirmeye çalışırken rastgele koşullar tarafından tekrar aşağı çekilmek

Bir çocuğun yoksulluğa yol açabilecek tuzaklara düşmesini izlemek (okulu bırakmak, ağır uyuşturucu kullanmak vb.)

Bir tutku veya hayalin peşinden gitmek istemek, ancak geçmişinden gelen olumsuz sesler tarafından engellenmek

* ZORBALIĞA UĞRAMAK *

ÖRNEKLER: Zorbalık, birinin gözünü korkutmak için sürekli güç veya nüfuz kullanımı olarak tanımlanabilir. Zorbalar birçok biçimde karşımıza çıkabilir...

“Kişinin kendi iyiliği için” bir şeyler yapan talepkâr ebeveyn veya akrabalar
Yaş, boyut veya popülerlik nedeniyle tipik güç paylaşımından daha fazlasına sahip olan kardeşler

Kıskanç bir arkadaş veya küskün bir sınıf arkadaşı

Başkalarına karşı güçlerini birleştiren bir grup insan (sınıf arkadaşlarından veya takım arkadaşlarından oluşan bir alt grup)

Bir öğretmen veya otorite konumundaki başka bir kişi

Kişinin statüsü veya cesareti nedeniyle kendini tehdit altında hisseden iş arkadaşları

Güç elde etmenin bir yolu olarak kişiyi hedef alan ve onunla alay eden sosyal medya “arkadaşları”

Güce aç işverenler ya da iyi bağlantıları olan ve istediklerini elde etmeye alışkın bireyler

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Zayıf olduğum için insanlar beni hedef alıyor.

Hayatım asla düzelmeyecek; “sonsuz dek mutlu olmak” başka insanlar içindir.

Ben başarısızlığa mahkûmum ve asla hiçbir şeyde başarılı olamayacağım.

Başkalarının istediğini yaparsam benim için daha kolay olur.

İnsanlar sadece sizi daha iyi manipüle edebilmek için sizinle yakınlaşır.

Sistem (veya okul, hükümet, şirket politikası, ebeveyn adaleti vb.) bir şakadan ibaret.

Zayıf olmadığımı göstermek için savaşımalıyım.

İnsanlar benden korkarsa, benimle uğraşmazlar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

İlişkiler (güven sorunları nedeniyle)

Soyutlanmak

Reddedilme ve terk edilme

Şiddet ve acı

Başkalarının ona karşı kullanacağı veya geniş çaplı alay konusu haline getirmek için çevrimiçi paylaşacağı büyük hatalar yapmak

Geçmişteki zorbalara benzer özelliklere sahip insanlar (otoriter, tantanacı, manipülatif, maço vb.)

Açılmak için yanlış kişiyi seçmek ve duygularını oyuncak etmek
Topluluk önünde konuşmak; sergilenmiş ve kendini ifşa olmuş hissetmesine neden olan durumlar
Sosyal etkinlikler veya aile buluşmaları (zorba bir aile üyesiye)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Çok fazla özeleştiri yapmak ve kendini kusurlu olarak görmek
Yataktan kalkıp günle yüzleşmeyi zor bulduğu için geç kalmak
Zorbalığın yaşanabileceği sosyal etkinliklerden kaçınmak (ofis partileri, okul yemekhanesi vb.)
Boş zamanlarda yalnız kalmak için güvenli bir yer bulmak (öğle yemeğinde, toplantı aralarında evde vb.)
Göz teması kurmamak veya başkalarını konuşmaya dahil etmemek
Bir durumun tırmanmasını önlemek için saldırganla aynı fikirde olmak
Sevdiklerine yalan söylemek ve başkalarının endişelenmemesi için her şey yolundaymış gibi davranmak
İnsanların yaklaşmasına izin vermemek (ve onlardan zarar görmemek) için ilişkilerden uzak durmak
Aşırı tepki ve hassasiyet; en küçük bir şey yüzünden bile derinden yaralanmış hissetmek
Kolayca ağlamak
Kötü bir durumu tırmandırmama umuduyla hafif aşağılamalara gülmek
Kitaplar, TV, filmler, video oyunları veya yazı yoluyla hayal kurmak ve gerçeklikten kaçmak
Başa çıkmak için kendi kendini tedavi etmeye çalışmak (uyuşturucu, alkol veya yiyeceklerle)
Görünüşü konusunda titiz olmak ve uyum sağlamaya çalışmak
Nasıl davrandıklarını görmek için başkalarını izlemek; hedef alınmamak için onları taklit etmek
Kendini kesme ve diğer kendine zarar veren davranışlar
İntihar düşünceleri veya girişimleri
Yemek yeme ve uyuma zorluğu
Depresyon nedeniyle kendine bakmamak
Bir dışı vurma biçimi veya kontrolü ele geçirme aracı olarak zayıf bireylere zorbalık etmek
Adalet (ve adaletsizliğe) aşırı duyarlı olmak
Sosyal medyadan uzak durmak ve hesaplarını kapatmak
Akademik başarı, *Dungeons and Dragons* oyununu sevmek veya trenlere karşı tutkulu ve bilgili olma gibi kişiyi hedef haline getirebilecek istisnai durumları ve tutkuları ön plana çıkarmamak
Hayvanlarla arkadaş olmak veya doğada teselli aramak
Kendisinden çok daha genç veya kendi kendilerini toplumdan dışlayanlar gibi “güvenli insanlarla” arkadaş olmaya çalışmak

Akranların küçük nezaket veya jestlerinden derinden etkilenmek (bu tarz şeylerin seyrekliğinden dolayı)

Günlük durumlarla yüzleşme gücünü bulmak için pozitif içsel konuşmalar yapmak

Sorunlu olanın kendisi değil, zorbalığı yapan kişi olduğunun farkına varmak
Bir parçası olabileceği, yargılamaktan ziyade arkadaşlık ve aidiyete odaklanan bir grup bulmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, işbirliği yapan, bağımsız, çalışkan, içekapanık, adil, nazik, sadık, olgun, doğacı, anaç, itaatkâr, mesafeli, tedbirli, korumacı, becerikli

Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, kavgacı, kinik, savunmacı, aptal, saldırgan, riyakâr, güvensiz, düşkün, gergin, kendine zarar veren, itaatkâr, şüpheli, ketum

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Geçmişten gelen bir zorbayla karşılaşmak veya başka bir kişinin kötü muamele gördüğüne tanık olmak

Bir zorbalık kurbanının intihar ettiğini duymak

Geçmiş zorbalık deneyimlerinden birini hatırlatan bir yer veya duruma tekrar maruz kalmak

Daha küçük ölçekte kötü muamele görmek (örneğin bir arkadaşın yapmak istemediği bir şeyi yapmaya zorlaması)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Çocukken bunun acısını çekmiş biri olarak, yetişkinlik döneminde işyerinde veya topluluk içinde zorbalığa maruz kalmak

Kötü niyetli bir ilişki içinde olmak ve kötü muamele modelinin devam etmesine izin verdiğini fark etmek

Çocuğunda zorbalığa uğradığına dair işaretler görmek ve müdahale etmek istemek

YANLIŞ GÜVEN VE İHANETLER

* AİLE İÇİ İSTİSMAR *

NOT: Aile içi istismar, diğeri üzerinde güç ve kontrol sağlamayı amaçlayan yakın bir partner tarafından devam eden herhangi bir davranış örüntüsüdür. Erkekler veya kadınlar hedef olabilir; kötü muamele doğası gereği fiziksel, cinsel, psikolojik ve sözlü olabilir.

ÖRNEKLER

Aldatma, yalan söyleme veya saygısızlık gibi kurbanın suçlu olmadığı şeylerle ilgili devam eden suçlamalar

Mağduru sözlü olarak utandırmak (evde, toplum içinde veya aile üyelerinin yanında)

Mağduru ailesinden ve arkadaşlarından uzaklaştırmak veya izole etmek

Kurbanın parasını ve mali durumunu kontrol etmek ve onlar adına önemli kararlar almak

Mağdurun fiziksel görünümünü etkilemek (saç modeli, kıyafet seçimleri, makyaj vb.)

Fiziksel şiddet; mağduru kelimeler, yüz ifadeleri ve duruşla tehdit etmek

Mağdura seks için baskı yapmak veya onu rahat hissetmediği cinsel aktiviteye zorlamak

Takip (hem günlük hayat hem de internette)

Mağdurun malına zarar vermek veya sevdiklerini ve evcil hayvanlarını tehdit etmek

Failin, taciz edici davranış için kurbanı suçlaması

Gaslighting (bir kurbanı şaşırtmak için inkâr, yanlış yönlendirme ve ikilemleri kullanarak kendi akıl sağlığını, yeteneklerini, eylemlerini ve inançlarını sorgulamalarına neden olan manipülasyon)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Daha zeki (veya daha iyi bir eş, koca vb.) olsaydım, bana bu şekilde davranmazdı.

Birini yeterince derinden seversen, o kişi değişir.

Aşk böyle bir şey.

Kusurluyum ve daha iyisini hak etmiyorum.

Yaklaşmalarına izin verirsem, diğer insanlar her zaman benim üzerimde güce sahip olacaklar.

Zayıfım ve hep öyle kalacağım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Belirsizlik ve bilinmezlik (sürekli bundan sonra ne olacağı korkusuyla yaşadığından)

Ayrılmaya çalışırlarsa istismarcının intikamı

Çocuklarının güvenliği

Kendi geçimini sağlayamamak veya çocukları tek başına büyütememek

Yetkili kurumlar öğrenecek olursa çocuklarının alınması

Polis (istismarcı tarafından böyle öğretiliyse)

İstismar öğrenilirse zayıf görünmek

İstismarcının haklı olduğuna; aptal, sevimsiz veya değersiz olduğu yalanına inanmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kişinin iradesini istismarcının iradesine uydurması ve tüm benlik duygusunu kaybetmesi

İstismarcının ihtiyaçlarına cevap vermek ve taleplerine dayalı bir rutini takip etmek

İstismarcının söylediklerini içselleştirmek (tembel, sürtük, aptal, çirkin vb. olduğuna inanmak)

Evdeki diğer insanları (mesela çocukları) korumak için istismarcıyı kışkırtıp kendisine yöneltmek

Depresyon, dağılma ve kişinin hafızasında boşluklar

İstismar arttıkça birinin veya çocuklarının hayatından endişe etmek

Kaçmak için gizlice bir yetenek edinmek (kendini savunma, kariyer becerisi vb.)

Bir polis memuru, bir sosyal hizmet uzmanı veya kiralayacak odası olan biri gibi, içinde bulunduğu durumdan kaçmaya yardımcı olabilecek insanlarla birlik olmak

Hiçbir şeyini almadan ayrılmak (bir şeyler alarak daha fazla öfke uyandırmak istememek)

Sığınak aramak (bir arkadaşla, bir sığınma evinde, risk altındaki aileler için bir evde)

Durumdan kurtulduktan sonra bile aşırı tetikte olmak

Sürekli geçmişi hatırlamak ve kâbus görmek

Tehdit altında hissettiğinde anksiyete veya panik atak yaşamak

Korku güdümlü davranış ve eylemler; en kötüsünün olmasını beklemek

Dışarıdayken gergin hissetmek; bir çıkış veya kaçış yolu için tarama yapmayı rutin haline getirmek ve sürekli arkasını kollamak

Gardını hiç indirmemek; yeni birine güvenmekte zorlanmak

Takep edildiğini ve izlendiğini hissetmek; normal bir rutin bulmakta zorlanmak

Baş edemeyecek kadar zayıf, başaramayacak kadar kınlanmış olduğundan endişelenmek (yalana inanmak)

Çocuklar ortalıkta yokken dağılma (ağlama, depresyon veya kendi kendine ilaç tedavisi)

Yeni ilişkilerden kaçınmak

Samimiyet ve güven konusunda zorlanmak

Ücretsiz veya indirimli danışmanlık aramak

Bu süreçten geçmiş diğer kişilerle korkularını konuşmak

Hem kendini güvende hissetmek hem de yeni bir başlangıcı kucaklamak için saçını kestirmek ya da boyamak ve gardırobunu değiştirmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, sevecen, kadirşinas, işbirlikçi, nazik, ağzı sıkı, kibar, mütevazı, merhametli, anaç, itaatkâr, mesafeli, korumacı, destekleyici, hoşgörülü, geleneksel

Kusurlar: Kinik, savunmacı, sahtekâr, unutkan, zor beğenen, espriden anlamayan, cahil, kararsız, çekingen, güvensiz, kurban, düşkün, gergin, itaatkâr, ürkek, ketum, zayıf iradeli

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Çocuğunun, açıkça tanık olduğu istismara bir tepki olarak şiddet içeren davranışlarda bulunduğunu görmek

Özellikle istismar içeren bir deneyim hatırlamak

Ayrıldıktan sonra istismarcının temasa geçmesi

İstismarcıya özgü bir duyusal tetikleyici (ter kokusu, bira kokan nefes, silah olarak kullanılan bir eşyayı görmek vb.)

Şüpheli morlukları olan bir çocuğu veya sık sık yaralanan bir arkadaşı görmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Harika görünen biriyle ilişki sürdürmekten çok korkmak, ardından seçimini sorgulamak

Çocuklarıyla veya yeni bir partnerle taciz döngüsünü tekrarladığını fark etmek

Acısını bastırmak için kullandığı maddeye oluşan bağımlılık sorunu nedeniyle işini, arkadaşını veya sevgilisini kaybetmek

Güç sahibi bir kurtulanla tanışmak ve kendi gücünü bulmak istemek

*** AKRANLARI TARAFINDAN REDDEDİLMEK ***

ÖRNEKLER: Kişi şu nedenlerle reddedilmiş olabilir...

Yanlış mahallede yaşadığı ya da farklı bir okula gittiği için

Fakir ya da evsiz olduğu için

İrkı, dini veya cinsel yönelimi nedeniyle

Kişinin ebeveyni veya bakım veren kişi sevilmediği için (hapiste olduğu için, bilinen bir zampara, alkolik vb olduğu için)
Kötü şöhretli bir kardeş veya ebeveynden dolayı
Popüler normlara aykırı inançları veya fikirleri benimsediği için
Fiziksel bir kusurdan dolayı (albino, şiddetli akne veya aşırı doğum lekeleri, morbid obezite vb.)
Rahatsız edici davranışlarından dolayı (ürpertici, tehlikeli veya öngörülemez bir insan izlenimi bırakmak)
Geçmişte halka açık olarak yaşanan pantolonunu ıslatmak veya çıplak halde sızmak gibi küçük düşürücü bir olay nedeniyle
Sosyal etkileşimlerde garip davrandığı için
Zihinsel bir engel, gelişimsel bir bozukluk veya özel bir ihtiyacı olduğu için
Toplumun normlarını herhangi bir şekilde karşılamadığı için (güzellik, zarafet, hijyen vb.)
Garip, tabu veya çocuksu olarak kabul edilen şeyleri sevdiği için
Toplum nezdinde istenmeyen bir niteliğe sahip olduğu için (belirli bir hastalığa sahip olmak, evlenmemiş bir anne olmak vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Asla sevgiyi bulamayacak, kabul göremeyeceğim.
Hiç kimse benim engelimi, durumumu vs. aşip gerçek beni göremeyecek.
İlişkiler benim gibi insanlara göre değil.
Ben kusurluyum.
Benim gibi insanlar hayatta ancak bu kadarına sahip olabilir.
Daha fazlasını istememeliyim.
Bir şekilde değerimi kanıtlarsam, sonunda beni kabul edeceklerdir.
Çirkin (veya aptal, yetenezsiz vb.) olduğum için diğer insanlar kadar değerli değilim.
Geçinmek için başka birine ihtiyacım yok.
Onlara bunu ödetirsem denge sağlanır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başkaları tarafından da reddedilmek
Farklı olduğu için önyargı ve ayrımcılık
Başkalarına açılmak veya başkalarına karşı savunmasız olmak, ancak işler zorlaştığında terk edilmek
Daha fazla reddedilmeye neden olabilecek bir sırrın ortaya çıkması
Kendisini reddeden türden insanlar (erkekler, sporcular, popüler kızlar vb.)

Sevilemez ya da sevgiye layık görülmeyen biri olmak
Toplunun elde edemeyeceğini söylediği belli hayallere veya umutlara sahip olmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Düşük benlik saygısı ve özdeğer

Zihinsel olarak kendini aşağı çekmek (yalana inanmak)

İnsanlardan uzaklaşmak

Bir grubun parçası olabilmek için kendisine kötü muamele edilmesine izin vermek
Benimsediği için yargılandığı alışkanlıklardan, hobilerden veya inançlardan vazgeçmek

Kötü muamele görmesine neden olan şeyi gizlemek

Başkalarına güvenememek

Kendisine el uzatan kim olursa olsun şüphelenmek

Başkalarını güldürmek ve geçici bir kabul için kendini küçümsemek

Başkaları için kabul edilebilir olma çabasıyla kimliğini kaybetmek

Akran baskısına boyun eğmek

Kendi kendine ilaç almaya veya kendini bilerek sakatlamaya yol açabilecek depresyon

Başkalarının yanında, özellikle sosyallik veya performans içeren durumlarda aşırı endişeli olmak

Akranları tarafından kabul edilmesiyle sonuçlanacağına inandığı görevlerin peşinden koşmak

Kişinin yalnız kalmasına izin veren izole edici faaliyetleri seçmek

İnsanların hak ettiğini bulmasına dair, şiddet içeren fantezilere düşkün olmak

Fiziksel açıdan saldırgan olmak

Duygusal açıdan değişken olmak

İntikam arayışına girmek

Sosyal yabancılaşmaya katkıda bulunabilecek arkadaşlardan uzaklaşmak

Kendini işe, okula ya da kendini güvende veya emniyette hissettiği diğer etkinliklere vermek

Haklarından mahrum edilmiş başka insanları ve grupları aramak

Tavsiye için bir teyzeye, danışmana veya başka birine başvurmak

Benzersizliğini kucaklamak ve başkalarının önyargıları tarafından kurban edilmemeyi seçmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: İşbirlikçi, nazik, yaratıcı, disiplinli, ağzı sıkı, odaklanmış, komik, cömert, bağımsız, nazik, sadık, merhametli, ısrarcı, mesafeli, sade, çalışkan, destekleyici

Kusurlar: Antisosyal, duyarsız, kompulsif, korkak, acımasız, sahtekâr, uçarı, aşırı hassas, mükemmeliyetçi, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, itaatkâr, patlamaya hazır, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

İncitici bir klişeyi güçlendiren filmler ve kitaplar veya negatif bir medya içeriği
Hiçbir sebep olmadan görmezden gelinmek veya saygısız bir muamele görmek

Geride bırakılmak (yeni bir pozisyon, bir ödül vb. için) ve ayrımcılıkla ilgili olup olmadığını merak etmek

Bir arkadaşına veya destekçiye ihtiyaç duyduğu ancak kimsenin olmadığı bir durumla karşı karşıya kalmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kendini küçük bir nedenden dolayı bir başkasını reddederken bulmak ve kendisinin de önyargıları olabileceğini fark etmek

Başka bir grupla ilişki kurmaya çalışmak ama o grup tarafından da reddedilmek

Kişinin utandığı, zorbalığa uğradığı veya travma geçirdiği için suçlu tarafla yüzleşebileceği bir fırsat

Kişinin reddedilmesine yol açan davranışlar sergileyen ve aynı şekilde acı çekeceğinden endişe eden bir oğul

* BEKLENMEDİK BİR HAMİLELİK NEDENİYLE TERK EDİLMEK *

NOT: Birçok yara, koşullu sevgiden kaynaklanır: *Yeterince çaba göstermedin; beni utandırdın; kurallarımı çiğnedin.* Çocuk sahibi olmak, genellikle ona eşlik eden neşeye rağmen birinin yaşayabileceği en stresli yaşam olaylarından biridir ve hamilelik beklenmedik veya istenmeyen bir durumsa stres büyür. Bu şaşırtıcı değişimle başa çıkmaya başlayan kişi daha sonra destek sistemi (ebeveynler, sevgili veya eş) tarafından terk edildiğinde, bu yıkıcıdır. Anne de baba da bu durumda dışlanabilir, ancak anne tipik olarak reddedilmenin yükünü taşıdığından, bu bölüm yaralanma olayına onun bakış açısından odaklanacak.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Artık hayallerime asla ulaşamayacağım.

Benim hakkımda söyledikleri şeyler doğru (Ben bir fahişeyim, aptalım, sorumsuzum vb.).

Bütün sıkıntılarımin sebebi bu bebek.

Aşk geçicidir.

İnsanlar her zaman işler zorlaştığında çekip gider.

Başka kimseye ihtiyacım yok.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Tekrar terk edilmek

Başkalarının yargısı

Ruhunun lanetlenmesi

Her zaman yalnız kalmak

Kendine ve bebeğine bakamamak

Tüm zamanını ve kaynaklarını anneliğe ayıracağı için asla bir hayalini gerçekleştirememek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

İnkâr içinde yaşamak; hamile değilmiş gibi hayata devam etmek

Onların kendisini reddedeceği korkusuyla hamileliğini başkalarından gizlemek

Kürtaj yaptırmayı veya bebeği evlatlık vermeyi seçmek

Fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmak

Arkadaşlarından iyilik istemek

Yardım etmesi muhtemel insanlara yönelmek

Kendisini kıran kişiyle uzlaşmaya çalışmak
Kendisini terk eden geri almak için ne gerekiyorsa yapmak (manipülasyon, yalan, şantaj vb.)
Alıcı olmak; karşılığında hiçbir şey teklif etmeden başkalarının verdiği yardımı almak
Başkalarına karşı duygusal açıdan erişilmez olmak
Günlük yaşam tarafından diğer amaçların (kendini geliştirmek, yeni arkadaşlar edinmek, eğitimini ilerletmek vb.) imkânsız hale geleceği kadar tüketilmek
Kendine acıyarak ya da olanlar için kendini suçlayarak debelenip durmak
Yeni bir partner arayışına girmek
Terk edildiği için çocuğu suçlamak
Kendisini terk eden kişiyi her fırsatta aşağı çekmek
Ayrılan kişiyi geri kazanmak için kendini değiştirmek
Tekrar reddedilme korkusuyla sadece yüzeysel ilişkiler sürdürmek
Tek başına başa çıkma yetenekleri hakkında endişe duymak
Bir anne olarak yeteneklerinden şüphe etmek
Yardım edecek birini bulmak anlamına geliyorsa bir partnerden beklentilerini düşürmek (fırtınadaki herhangi bir liman)
Kendisinin (veya çocuğunun) terk edenlerden daha iyi bir insan olacağına dair bir kararlılık
Bir destek grubu bulmak
Kendi durumundaki diğer kadınlara yardım etmek için gönüllü olmak
Eylemlerinin sorumluluğunu almak ve başarılı olmak için hızla olgunlaşmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Kadirşinas, hırslı, cesur, dengeli, işbirlikçi, cüretkâr, disiplinli, etkin, empati kurabilen, odaklanmış, bağımsız, olgun, ikna edici, becerikli, sorumluluk sahibi, sade, destekleyici

Kusurlar: Soğuk, kayıtsız, çocuksu, kinik, cahil, katı, güvensiz, sorumsuz, yarılmalı, manipülatif, düşkün, gergin, alıngan, rahatına düşkün, itaatkâr, nan-kör, patlamaya hazır

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Yeni bir bebeğe bakmak için birlikte hareket eden çiftleri görmek
Herhangi bir görüşme olmamasını dilediği açıkça belli olan babaya rastlamak
Hamilelikten dolayı son derece mutlu olan çiftlerle dolu bir doğum öncesi bakım grubuna gitmek
Sabah bulantısı veya bebeğin tekmeleyip hareket etmesi
Aynaya bakıp hamileliğin bariz belirtilerini görmek
Doktor randevuları ve kilo alımı

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Destek bulamayan karakter, kendisine yardım etmesi için başkalarına güvenemeyeceğini, kendi sağlığının ve bebeğin geleceğinin sorumluluğunu alması gerektiğini fark eder.

Hamileliğin kötü geçmesi, kişinin kendi başına yaşamasını zorlaştırır.

Yardım teklifinde bulunan biriyle tanışmak, onun onların iddia ettikleri kişi olmadığını öğrenmek.

İhtiyaç anında sevdikleri tarafından terk edilmiş birine yardım etme fırsatına sahip olmak.

*** BİR KARDEŞİN İHANETİ ***

ÖRNEKLER

Bir kardeşin yanlış söylentiler başlatması veya mevcut olanları sürdürmesi

Bir kız kardeşin uyuşturucu kullanımı veya sapkın davranışlar gibi kişinin utanç verici veya küçük düşürücü sırlarını ifşa etmesi

Bir erkek kardeşin, kişinin suçunu yetkililere bildirmesi

Bir kız kardeşin, inadına veya çıkar elde etmek için kişinin düşmanlarından yana olması

Kardeşlerin uyuşturucu bağımlılığı, içki veya istifçilik gibi konular için müdahale toplantısı düzenlemesi

Bir kız kardeşin anne babanın gözüne girmek için gerçekleri yanlış aktarması

Bir ikiz kardeşin, diğerinin karısının yanında açıkça uygunsuz davranışlar sergileyip sonra bunu inkâr etmesi

Bir erkek kardeşin kişinin partneriyle ilişki yaşaması

Bir kardeşin, başkalarını (aile üyeleri, arkadaşlar, sevgili vb.) kişiye cephe almaları için kışkırtması

Bir kardeşin kişinin yaşlı anne babasından para çalmak için bakıcı rolünden yararlanması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirmek

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Sahip olduğum her ne varsa, her zaman birileri onu alacak.

Kardeşim sadece beni geride tutmak ya da hayatımı mahvetmek istiyor.

Kardeşim elinden geldiğince beni incitmekten keyif alıyor.

Aile her şeyden önce gelmez.

Kardeşim hep bana göre avantajlı olacaksa mükemmelleşmeye çalışmanın anlamı ne?

Ailem bile bana saygı duymuyor.
Ben avanak ve zayıfım.
Tek çocuk olsam daha iyi olurdu.
İnsanların yaklaşmasına izin verdiğinizde sizi arkanızdan vururlar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kırılganlık

Başarısızlık ve bunun sonucunda alay konusu olmak

Başarıların sabote edilmesi

Sırların ve kirli çamaşırların açığa çıkması

Yanlış kişiye güvenmek

Kardeşin yalanları nedeniyle aile üyelerini kaybetmek (yeğenleri görememek, anne babasının kişiye cephe alması vb.)

Bir kardeşin yalanına veya olayların çarpık anlatımına inanan, sevdiği biri tarafından reddedilmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Aile üyelerinden, özellikle de kardeşinden kaçınmak

Kardeşle veya kardeş hakkında konuşmayı reddetmek

Erkek veya kız kardeşi hakkında başkalarına kötü konuşmak

Kardeş katılacağı zaman sosyal etkinliklere dahil olmamak için bahaneler üretmek

Yeğenleriyle mesafeli bir ilişki kurmak

Kişiyi hayatından çıkarmak (hem çevrimiçi hem şahsen)

Herhangi bir kişisel bilgiyi çevrimiçi paylaşmamak

Kardeşinin yanında olmaya zorlandığında sessiz veya sinirli olmak

Gerçek onun için önemli olduğunda kardeşine yalan söylemek

Kişisel arzuları, hedefleri veya duyguları başkalarıyla paylaşmada zorluk

İçine kapanmak; depresyon veya anksiyete

Aile üyelerini ve arkadaşlarını taraf tutmaya zorlamak

Konunun peşini bırakamamak; olayı sık sık başkalarıyla tartışmak

Acıyla başa çıkmak için kendine zarar vermek

Artan alkol kullanımı

Kardeşin dahil olduğu her durumu bir rekabete dönüştürmek

Sürekli birbirini suçlamak

Suç ortak olsa bile çatışmanın sorumluluğunu veya buna neyin sebep olduğunu kabul etmeyi reddetmek

Hemen bir sonuca varmak; konu kardeşini içerdiğinde en kötü senaryoyu görmek

İntikam almak veya kardeşi için işleri karmaşıktırmak amacıyla fırsatlar aramak

Değerini kanıtlamak için her şeyde en iyi olmaya ihtiyaç duymak

Bir eylem, örneğin birinin hayatını kurtarmayı amaçlayan bir müdahale gibi haklı bir nedenden olsa bile öfkeden vazgeçmemek
Başkalarından gelen sadakatsizlik belirtilerine karşı aşırı hassas olmak
Başkalarını hayatına almadan ve onlara açılmadan önce dikkatlice incelemek
Hayatındaki toksik insanlar için sağlıklı sınırlar oluşturmak
Sağlıklı bir şekilde bağlantısını kesmek; güç ve kontrol içeren durumların bir oyuncusu olmayı reddetmek
Sevdikleri tarafından ihanet ve reddedilme yaşayan başkaları için güvenli bir sığınak olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, disiplinli, ağzı sıkı, empati kurabilen, odaklanmış, bağımsız, çalışkan, içekapanık, nazik, gözlemci, dalgın, çekingen, tedbirli, terbiyeli, sade, becerikli, hoşgörülü

Kusurlar: Kontrolcü, acımasız, savunmacı, sahtekâr, kaçımsar, saldırgan, riyakâr, fevri, güvensiz, yargılayıcı, kurban, kendine zarar veren, şüpheli, ke-tum, kindar, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Başkasından görülen sadakatsizlik
Birisi hakkında ortaya dökülen nahoş dedikodulara veya sırlara kulak misafiri olmak
Bir aile üyesinin eski anlaşmazlığa sanki kardeşi masummuş gibi atıfta bulunduğunu duymak
Haksız yere bir arkadaşına, aile üyesine, çocuğuna veya iş arkadaşına sadakatsizlikle suçlanmak
Kardeşinin bulunabileceği aile toplantıları

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kardeşiyle ilgili karanlık bir sırrı öğrenmek ve bunu saklayıp saklamamak konusunda ahlaki bir ikilemde kalmak
Bir arkadaşın suç işlediğini ve adalete teslim edilmesi gerektiğini öğrenmek, ancak bunu yapmanın onun güvenine ihanet etmeyi gerektirmesi
Aile üyeleri tarafından yayılan gerçek olmayan şeyler yüzünden çocuğunun kendisinden uzaklaştığını görmek
Kardeşle ilişkisini düzeltmeye çalışmak, ancak kardeş tarafından tekrar ihane-te uğramak

* BİR ROL MODEL TARAFINDAN HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRATILMAK *

ÖRNEKLER

Bir papazın yasak ilişkisini öğrenmek
Bir öğretmenin tutuklanması veya koçun uyuşturucu sattığının ortaya çıkarılması
Bir ebeveynin bir fahişeye seks teklif etmekle suçlanması
Bir ağabeyin uyuşturucu satarken yakalanması
Saygın bir patronun, bir işletmeden veya kâr amacı gütmeyen bir kuruluşun zimmete para geçirirken yakalanması
Bir aile üyesinin, yaşlı insanları dolandırıp emekli maaşı çeklerini alması
En sevdiği amca veya teyzenin çocuk istismarıyla suçlanması
Ebeveynin veya kardeşin ciddi bir bağımlılık (uyuşturucu, alkol, kumar vb.) hakkında yalan söylemesi
Hristiyan değerlerini vaaz eden ancak etik dışı işlere kanşan yakın arkadaşlar
Bir ebeveyn veya yakın arkadaşın sadakatsizliği
Polis memurluğu veya yargıçlık gibi konumlardaki bir aile üyesi veya arkadaşın rüşvet alması
Temiz yaşamayı vaaz eden ancak bir yarışma için doping yaparken yakalanan atletik bir kuzen
Sevilen bir akrabanın, toplum içinde aşağılanmaya yol açan ve aile adını lekeleyen kötü seçimleri

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İnsanların hepsi ikiyüzlüdür.
Örnek alabileceğim kimse yok.
Başkalarına örnek olamam; ben de herkes gibi başarısız olacağım.
Neden kimse yapmazken ben iyi bir insan olmaya çalışayım?
Dünya dolandırıcıları ödüllendirirken neden çok çalışalım?
İnsanlarla arama mesafe koymalıyım ki güvenimi kötüye kullanmasınlar.
Kurallara uymak sadece aptalların yapacağı bir şeydir.
Günün sonunda, herkes sadece kendi çıkarının peşindedir.
İnsanlar gerçekmiş gibi davranırlar, ama değillerdir.
Bu dünyada başarmak istiyorsam daha fazla alıcı olmalıyım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yanlış kişiye güvenmek

Kırlılganlık ya da bir şekilde ifşa olmak

Faydalanılmak

Ahlaki başarısızlık (ayartılmaya teslim olmak veya zayıf olmak)

Otorite ya da güç ve nüfuz sahibi olanlar (eğer bu, hayal kırıklığını yaratan faktörlerden biriye)

Başkalarıyla paylaştığı fikir, inanç veya kanaatlerinin çalınması ya da kendisine karşı kullanılması

Sorumluluk; bir rol model olarak görölmek ve başkalarını hayal kırıklığına uğratmak

Güvenini veya kaderini başkalarının ellerine bırakmak zorunda kalmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Bilgi, özellikle kişisel herhangi bir şey paylaşmayı reddetmek

Başkalarına güvenmemek; her zaman gizli niyetler aramak

Yakın arkadaşlıklardan ya da ilişkilerden kaçınmak ve asosyal olmak

İnsanların etrafında rahatlamayı zorlaştıran şüpheli bir mizaca sahip olmak

Antisosyal davranışları benimsemek ve başkalarını yolsuzluğu ortaya çıkarmak için sisteme meydan okumaya teşvik etmek (eğer bu asıl hayal kırıklığının da bir faktörse)

Gerçek duygularını ele vermektan kaçınmak için söylediklerine çok dikkat etmek

Utancı verici rol modellerinden birini hatırlatan insanlara karşı düşmanlık ve önyargı

Hayal kırıklığına neden olan kişiye bağılı bir spor veya aktiviteden kaçınmak

Uzun vadeli planlar yapmayı veya büyük hedefler koymayı reddetmek – özellikle de başarı için başkalarına güvenmek zorunda olduklarını

Öğrenmeye kapalı olmak; herhangi birinden talimat alma isteğı duymamak

Suçlu kişiyi, örgütü veya grubu hayatından çıkarmak

En küçük ihlaller için bile insanları affedememek

Başkalarını hayal kırıklığına uğratmasına neden olabilecek sorumluluk veya kararlardan kaçınmak

Yüksek ahlaki standartlar geliştirmek ve inançlarına uymayan insanları kınamak

Rol modeliyle yüzleşmek

Kendisini rol modeli olarak görenleri asla hayal kırıklığına uğratmamaya karar vermek

Yaşamlarında güvenilir bir etkiye sahip olmaları için akıl hocalığı yapacağı gençler aramak

İnsanların güvenilir olup olmadıklarını anlayabilmek için ayırt etme yeteneklerine ince ayar yapmak

Çocukları için güvenilir rol modelleri bulmak ve onları çaktırmadan bu insanlara doğru yönlendirmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, cesur, dikkatli, ağzı sıkı, empati kurabilen, onurlu, misafirperver, bağımsız, adil, nazik, gözlemci, dalgın, mesafeli, tedbirli, sorumluluk sahibi, mantıklı, bilge

Kusurlar: Antisosyal, kayıtsız, kavgacı, kinik, savunmacı, sahtekâr, kaçımsar, saldırgan, espriden anlamayan, riyakâr, fevri, yargılayıcı, kurban, düşkün, takıntılı, önyargılı, isyankâr, alingan, inatçı, şüpheli, ürkek, çekingen, kindar, patlamaya hazır, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Sevilen bir ikonun (bir sporcu, şarkıcı veya tanınmış kişi) kanunları çiğnerken yakalandığı bir haber

Kendisini hayal kırıklığına uğratan kişinin aynı şeyi başka birine tekrar yaptığını öğrenmek

Çocuğunun, güvendiği bir rol model tarafından yıkıcı bir şekilde hayal kırıklığına uğradığını görmek

Arkadaşların ikiyüzlü davranması (örneğin ergen çocuklarına içki içip araba kullanmamalarını söylerken kendilerinin bunu yapması)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kendisinden daha büyük bir şeye inanmak istemek ama liderlerin yine hayal kırıklığına uğratmasından korkmak

Geçmişte rol modelinin başarısız olduğu şekilde başarısız olmak

Rol modelin düşüncesizliğini affetmek ve onun tarafından tekrar mağdur edilmek

Hayatıyla ilgili önemli bir karara yardımcı olacak bir akıl hocasına ihtiyaç duymak, ancak güvensizliği nedeniyle başvuracak kimse olmadığını fark etmek

ÇOCUĞUNUN İSTİSMARA UĞRADIĞINI ÖĞRENMEK

NOT: Ebeveynlerin birçok rolü vardır, ancak en içgüdüsel olanlardan biri koruyucu rolüdür. Çocuğunu güvende tutmak sadece ahlaki bir görev değildir; çocuğun bakımı üstlenildiği anda en temel seviyelerde devreye girer. Bu yüzden birisi çocuğunun istismara uğradığını keşfettiğinde bu, onu temelden sarsar, yetenekleri ve ebeveyn olarak değerleri hakkındaki inançlarına meydan okur. Bu yarayla ilişkili yalanlar, suçluluk ve kendini suçlama; çocuk ebeveynine gidemeyeceğini hissettiği için hiçbir şey söylemediyse veya çocuk neler olduğunu ortaya çıkarmaya çalıştıysa –örneğin, davranışlarıyla dışa vurduysa ve bu dikkat çekme denemesi olarak görüldüyse– veya bir şeyler söylemeye çalıştığı halde ona hemen inanılmadıysa, daha derinlere yerleşir.

ÖRNEKLER: Kişinin şunları öğrenmesi...

Partnerinin veya yakın bir akrabasının çocuğunu istismar ettiği

İstismarın, güvenilir bir aile dostunun evinde meydana geldiği

Çocuğuna bir öğretmen veya yetkili bir kişi tarafından vurulduğu veya doku-
nuldugu

İstismarın, kişinin çocuğunun bir komşunun veya bebek bakıcısının bakımı
altındayken gerçekleştiği

Çocuğun, kişi uyurken veya evin başka bir alanında istismara uğradığı

İstismarın, kişinin çocuğu denetimli bir seyahattheyken (okul, kilise, spor veya
kulüp için) meydana geldiği

İstismarın, bir velayet ziyareti sırasında (eski eş veya onunla ilişkili biri tarafın-
dan) gerçekleştiği

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, ken-
dini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben korkunç bir ebeveynim. Çocuğumu bile koruyamadım.

Neler olduğunu görmeli ve durdurmalıydım, bu yüzden bu benim hatam.

Çocuğumu tehlikeye attım. Başka biriyle daha güvende olur.

Çocuklarımı korumak için daha iyi bir iş yapmazsam, bu tekrarlanacak.

Çocuğum benden başka kimseyle güvende değil.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kısa bir süre için bile olsa çocuğunu bırakmak

Bariz işaretleri yeniden gözden kaçırmak

Başkalarına güvenmek

İnsanlar ve güvenlik hakkındaki yargıları
Ebeveyn olarak başarısızlığın devam etmesi
İstismarın yıkıcı sonuçları (çocuğun uyuşturucu veya alkole yönelmesi, onları suçlaması ve reddetmesi, hasar bırakıcı bir zihinsel bozukluk gelişimi vb.)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Saldırgan tarafa karşı derin öfke ve nefret

İntikam arzusu

Çocuğunun nerede olduğunu her zaman bilme ihtiyacı

Çocuklarını sık sık kontrol etmek (bilgileri olsun ya da olmasın)

Çocuğuna ilgi gösteren herhangi birinden, hatta güvenilir bir arkadaş ya da aile üyesinden bile şüphelenmek

Çocuğunu rutinleri bozacak ve korkunun yeşermesine neden olacak noktaya kadar korumaya çalışmak

Aklına her zaman en kötü senaryoları getirmek

Çocukları başka birinin bakımına bırakamamak (onları evde eğitmeyi seçmek, okuldan sonra hep evde olmak için iş değiştirmek vb.)

Uyumakta güçlük çekmek

Yüksek kaygı

Suçluluk duygusuyla çocuğuna karşı aşırı cömert ve uzlaşmacı olmak – hatta onu şımartmak

Çocuğunun arkadaşlarını tanıma ve onlara aşına olma ihtiyacı

İstismarcıyı adalete teslim etmeye çalışmak

Sürecin çocuğunu daha fazla travmatize edeceği korkusuyla adalet aramamak

Sadece kendi evinde yatıya kalma partilerine izin vermek

Çocuğunu, yaşına bakmaksızın kısa süreler için bile olsa yalnız bırakmakta güçlük çekmek

Kararlarını sorgulamak; yeteneklerine ve sosyal zekâsına olan güvenini kaybetmek

Çocuğunun hayatıyla daha fazla ilgilenmek

Çocuğuna yardım etmenin en iyi yolu hakkında tavsiyeler aramak

Çocuğu adına sağlıklı fedakârlıklar yapmak (tedbiren onu terapiye sokmak, evde daha fazla zaman geçirebilmek için işyerinde çalışma saatlerini azaltmak vb.)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, cesur, dikkatli, kararlı, ağzı sıkı, empati kurabilen, kibar, sadık, anaç, gözlemci, dalgın, ısrarcı, mesafeli, tedbirli, sorumluluk sahibi, çalışkan, destekleyici, diğerkâm, bilge

Kusurlar: Bağımlı, kavgacı, kontrolcü, kinik, savunmacı, fanatik, müşkülpeşent, saldırgan, espriden anlamayan, sabırsız, katı, mantıksız, takıntılı, evhamlı, kötümser, inatçı, ketum, kindar

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Büyükannenin evinde yatıya kalmaya gitmek gibi, çocuğun kişinin korumasından ayrıldığı bir durum

Çocuğunun davranış sorunları sergilemesi

Çocuğunun ağladığını görmek veya hıçkıklarını duymak

Çocuklarını izleme konusunda gevşek davranan ebeveynlerle etkileşim

İstismarın meydana geldiği yeri ziyaret etmek veya oradan geçmek

Çocuğun dirençli veya üzgün görüldüğü durumlarda çocuklarla etkileşime giren yetişkinleri gözlemlemek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

İstismarcının teknik bir ayrıntıyla serbest bırakılması

Çocuğun, gözetiminden alınması

İstismarın, kişinin çocukken yaşadığı kendi istismarının gömülü kalmış hatıralarını gün yüzüne çıkarması

Başka çocuklarda, istismar keşfedilmeden önce kendi çocuğunda gördüğü davranışlarla eşleşen davranışlar görmek

İstismarcının reşit olmayan bir çocuğa karşı işlediği ilk suçun bu olmadığını öğrenmek ve harekete geçmezse bunun tekrarlanacağını fark etmek

* DOĞRUYU SÖYLEMEK ANCAK İNANILMAMAK *

ÖRNEKLER

Birine istismara uğradığını (ebeveyn, koç, amca vb. tarafından) söylemek fakat karşısındakinin inanmaması

Bir suçu ihbar etmek ama polisin şüpheyle karşılık vermesi

Hırsızlık ya da yalancılıkla itham edilmek ve tüm masumiyet beyanlarına rağmen kendisine kulak verilmemesi

İşlemediği bir suçtan dolayı hüküm giyip cezalandırılmak

Olanlar hakkında bir ebeveynin kişinin kendisine değil başka birine inanması

Kişinin ebeveyni, bakıcıları ya da yetkililer tarafından tekrar tekrar yalancı olarak adlandırılması

Uygunsuz bir durumu bir öğretmene veya müdüre anlatıp baş belası olarak damgılanmak

Bir görgü tanığı olarak ifade verip inandırıcı olmadığı gerekçesiyle reddedilmek
Toplumsal inanç sistemlerini zorlayan bir şeyi anlatmak ve bu nedenle küçümsenmek (hayalet görmek, Tanrı'yla konuşmak, bir UFO görmek, doğüstü olayları deneyimlemek vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Eğer söylersem, sadece başım belaya girer.

İnsanlar dürüstlüğü en iyi politika olduğunu söylüyor, ama değil.

İnsanlar sadece duymak istediklerine inanırlar.

En önemli zamanda yanımda durması için kimseye güvenemem.

İnsanlara ne duymak istediklerini söylemek daha iyidir.

Sizi koruması gereken insanlar sonunda size ihanet edecek.

Beni koruyup kollayabilecek tek kişi benim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

En önemli olduğu zamanda inanılmamak

Eziyet

Doğru olduğuna inandığı şey hakkında yanlışlamak

Fazla dürüst olmanın bir sonucu olarak başkaları tarafından reddedilmek

Faydalanılmak, incinmek veya başka bir şekilde mağdur edilmek ve yardım alabilecek hiçbir yer bulamamak

Yanlış kişiye güvenmek ve ihanete uğramak

Güç veya otoriteye sahip olanların kendi ihtiyaçlarına hizmet etmek için gerçeği çarpıtmaları

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Başka hiç kimse yapmadığı için dürüstlüğe veya tutarlılığa değer vermemek
İstedığınız şeye inanmalarını sağlamak için (dürüstlüğe güvenmek yerine)
başkalarını manipüle etmek

Sorunlardan kaçınmanın bir yolu olarak insanlara duymak istediklerini söylemek

Zaten inanılmayacağını düşündüğü için geçmiş deneyimlerini paylaşmamak
Başkaları tarafından incitilmekten kaçınmak için duygularını maskelemek ve
takıntılı bir şekilde yalan söylemek

Yalan söylemekle ilgili şaka kaldıramamak; alayla baş edememek

En zararsız durumda bile kendisine inanıldığına dair güvencelere ihtiyaç duymak

Gerekli olmadığında bile kendini ve niyetini açıklamak

Sözleri sorgulandığında öfkelenmek

Doğruluk konusunda sorgulandığında kendini kaybetmek

Sadakatini her fırsatta kanıtlamak

Asla sorgulanmamak için düşüncelerini kendine saklamak

Başkalarına yalan söylemeyi gerektiriyorsa bir sırrı saklayamamak

Birileri başkası tarafından kandırılıyorsa onlara gerçeği açıklamaya mecbur hissetmek

Doğruyu söylediğini kanıtlamak için aşırı ayrıntılı cevaplar vermek

İnsanları kazanmak için mizaha, cömertliğe veya çekiciliğe güvenmek

Başkalarını inandıran fakat yalan söylediklerini bildiği kişilere içerlemek

Dürüstlüğüne kanıtlayacak adımlar atmak (not tutmak, konuşmaları kaydetmek vb.)

Sözleri çarpıtıldığında veya bağlamından çıkarıldığında öfkeli tepkiler vermek

Takıntılı derecede dürüst olmak; en küçük yalanı bile söylemeyi reddetmek

Gerçeği tamamen benimsemek ve yüksek bir adalet duygusuna sahip olmak

Asla varsayımda bulunmamak; her zaman gerçekleri aramak

Aynı adaletsizlik duygusunu yaşamamaları için başkalarına inanmaya karar vermek

İnsanları yorumlamayı öğrenmek, böylece gerçeği söyleyip söylemediklerini bilmek ve tahmin etmek zorunda kalmamak

Yanlış anlaşılma olasılığını en aza indirmek için son derece açık olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, cüretkâr, disiplinli, ağzı sıkı, empati kurabilen, komik, dürüst, onurlu, bağımsız, adil, sadık, titiz, anaç, ısrarcı, ikna edici, korumacı, sorumluluk sahibi, sosyal bilinçli, bilge

Kusurlar: Antisosyal, kompulsif, kinik, savunmacı, sahtekâr, sadakatsiz, kaçınırsar, fanatik, saldırgan, çekingen, güvensiz, yargılayıcı, kibirli, düşkün,

gergin, takıntılı, aşırı hassas, evhamlı, mükemmeliyetçi, kötümser, önyargılı, isyankâr, alingan, ürkek, ketum, zayıf iradeli, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Yalan söyleyen birine meydan okumaya zorlanmak

Çocuğunun veya eşinin yalan söylemesi

Başka birinin çelişkili hikâyesine inanılırken, kişinin sözlerinden şüphe edilmesi

Bir durumda kötü muamele görmek ve nedeninin önyargı olduğundan şüphelenmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

İki kişi karşıt hikâyeler anlatırken gerçeği ayırt etmek zorunda kalmak

Gerçek gereksiz bir incinmeye neden olacağı için yalan söylemenin daha büyük bir nezaket olduğu bir durumla karşı karşıya kalmak

Yanlış bir şey yapmakla suçlanmak ve işleri kolaylaştırmak için suçu kabul etmek ile masumiyetini kanıtlamak arasında seçim yapmak zorunda kalmak

Bir arkadaşın incindiğini öğrenmek ve yanlış yapandan hesap sorulabilmesi için onu konuşmaya teşvik etmek

* EBEVEYNİNİN İKİNCİ BİR AİLESİ OLDUĞUNU ÖĞRENMEK *

NOT: Çoğu insana bu senaryo gülünç, kurgu gibi görünür: Çocukların da olduğu ikinci bir aileye sahip bir ebeveyn. Bu, uzun vadede nasıl sürdürülebilir? Aileler nasıl bilmez? Yine de aşına olunacak kadar sık görülen bir durumdur. Böyle bir senaryonun imkânsız lojistiği göz önüne alındığında, ebeveynin genellikle yakalanması, arkalarında ihanet, yalanlar, mahvolmuş aileler ve yaralı aile üyeleri bırakması şaşırtıcı değildir. Kişi, bu korkunç keşfi ister çocuk ister genç veya yetişkin olarak yapsın, etkileri uzun süreli olabilir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Seçme şansı verilirse, insanlar her zaman benim yerime başka birini seçeceklerdir.

Eğer daha iyi davransaydım (ya da daha akıllı, daha güzel olsaydım vb.) benimle mutlu olurdu.

Bir şekilde kusurluyum.

Ben aptalım; akıllı bir insan neler olduğunu görürdü.

Herkes yalan söyler.

Annem (veya babam) için yeterli olmadıysam, başkası için de yeterli olamam.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Ebeveynin kendi ailesi yerine diğer aileyi seçmesi

Başkaları tarafından reddedilmek

Kendisini koşulsuz sevebilecek ve kabul edebilecek birini asla bulamamak

Anne baba ayrılırsa ailenin yoksulluk çekmesi

Yalan söylenmesi

Güvenilir görülen bir kişinin ihaneti

İhanet eden ebeveyn gibi birine dönüşmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

İnkâr ve inanmama

Kendi kendine ilaç tedavisi yoluyla acıyı köreltmek (veya genç kurbanlar için rol yapmak)

Söz konusu ebeveyne karşı kızgınlık ve öfke duyguları

Kendinden şüphe etmek

Ebeveynin duygularının gerçek mi yoksa sadece bir rol mü olduğunu merak etmek

Zayıf yönlerini ve ebeveynin böyle bir şey yapmasının nedenlerini incelemek
Ebeveynin sevgisini kazanmak için hissettiği zayıf olduğunu düşündüğü taraflarını iyileştirmek (okulda başarılı olmak, kendini fiziksel olarak daha çekici hale getirmek, bir sporda mükemmelleşmek vb.)

Diğer aileye takıntılı hale gelmek

Suçlu ebeveyninden uzaklaşmak

Bir daha asla saf veya cahil olmamaya karar vermek

Geçmiş aile ayrıntılarına takıntılı olmak, kaçırdığı ipuçlarını aramak

Kendisine söylenen diğer yalanları ortaya çıkarmaya çalışmak, daha fazlası olması gerektiğine inanmak

Başkalarına güvenme zorluğu

Kontrolcü bir yetişkine dönüşmek

Ebeveyni hakkında çelişkili duygularla (sevgi, öfke, utanç, korku vb.) kafa karışıklığı

Diğer yakın aile üyelerine güvensizlikle bakmak, dürüst olup olmadıklarını merak etmek

İçine kapanmak; başkalarıyla paylaşmamak

Aynı zamanda kandırılmış diğer ebeveyne karşı çok koruyucu olmak

Yalan söyleme konusunda sert bir duruş sergilemek; çizgiyi aşanlardan uzaklaşmak

Bir yetişkin olarak, eşinin yalan söylediğinden ve gizli bir hayat yaşadığından endişe etmek

Doğruyu söylediğinden emin olmak için partnerini gözetlemek

Evliliği küçümsemek

Başkalarına güvenmek zorunda kalmamak için bağımsız olmak

Alışkın olduğu için partnerlerinde gördüğü sahtekârlık ve sadakatsizliği kabul etmek

İhanet eden ebeveyne benzer erkeklere veya kadınlara çekilmek

Duygularını bastırmak; onları ifade etmemek

Sevgi gösteren herkese yapışmak

Düşkün ve kendisine bağımlı partnerler seçmek

Olanlar hakkında güvenilir biriyle konuşmak

Çocuklarına karşı her zaman dürüst olmaya ve sözünü tutmaya kararlı olmak

Asla o ebeveyni gibi olmamak için çok çalışmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, cesur, dikkatli, işbirlikçi, meraklı, diplomatik, dürüst, onurlu, idealist, adil, sadık, olgun, merhametli, itaatkâr, dikkatli, terbiyeli, sorumluluk sahibi, yetenekli

Kusurlar: Yıpratıcı, kontrolcü, sahtekâr, sadakatsiz, espriden anlamayan, güvensiz, mantıksız, kıskanç, manipülatif, düşkün, gergin, meraklı, takıntılı, evhamlı, mükemmeliyetçi, cimri, isyankâr

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Olanlar hakkında konuşmak istemek, ancak diğer aile üyeleri tarafından durdurulmak

İkinci olmak (bir yarışmada ya da oyunda veya bir takım için sonuncu seçilmek)
Bir şekilde daha iyi olan biri yüzünden reddedilmek (terfi için reddedilmek, potansiyel bir sevgilinin başka biriyle birlikte olmayı seçmesi vb.)
Çıktığı kişinin ayrı zamanda başka biriyle de çıktığını öğrenmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bu ihaneti bir partnerle de yaşadıktan sonra, daha iyisini hak ettiği için kiminle çikacığını daha dikkatli seçmek

Bir partnerle koşulsuz sevgiyi tatmak ve ihanet eden ebeveynin başka yerde bir aile arama seçiminin kendi eksikliklerinden değil, ebeveynin eksikliklerinden kaynaklandığını fark etmek

Yaşam boyu süren zor bir hayale ulaşmasına rağmen, memnuniyeti tadamamak ve yalnızca kendini kabul ederek (tüm zayıflıklarıyla) gerçek mutluluğun bulunabileceğini fark etmek

EBEVEYNİNİN KORKUNÇ BİRİ OLDUĞUNU ÖĞRENMEK

ÖRNEKLER: Annenin ya da babanın,

Pedofili olduğunu

Cinayet işlediğini

Seri katil olduğunu

Çocukları (fiziksel, duygusal veya her ikisi de) istismar ettiğini

Hayvanlara acı çektirmeyi veya eğlenmek için onları öldürmeyi sevdiğini

İnsanları hasta etmek için zehirlediğini

İnsanları kaçırdığını ve onları gizli bir bodrum katında veya başka bir mülkte köleleştirdiğini

İnsan kaçakçısı olduğunu

Savunmasız insanları kişisel kazanç uğruna sömürdüğünü

Kurban ve tabu kan ritüelleri yaptığını

Bir yamyam olduğunu

Başkalarına işkence etmeyi sevdiğini

öğrenmek.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İşaretleri nasıl görmedim? Benim yargıma güvenilemez.

Bildiğim her şey yalan.

Annem (ya da babam) insan değil, bu yüzden belki ben de değilimdir.

Bu olay nedeniyle ne yaparsam yapayım insanlar beni yargılayacaklar, öyleyse neden uyum sağlamaya çalışayım ki?

Ailem beni hiç sevmedi – nasıl hem beni sevip hem de bütün bunları yapsınlar?

Kendi iyilikleri için insanlardan uzak durmalıyım.

Üzerimdeki bu lanetle asla değerli ya da büyük bir şey başaramam.

İnsanlar beni sadece bir pedofilin (veya seri katilin, delinin vb.) çocuğu olarak görecekler, bu yüzden bunu herkesten bir sır olarak saklamalıyım.

İnsanlar şimdi beni hedef alacaklar, bu yüzden gardımı asla düşüremem.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kendileri ve aynı genlere sahip oldukları için neler yapabilecekleri

Anne babasının kim olduğunu keşfeden insanlar

Evrensel olarak nefret edilmek

Muhabirler, medya ve diğer bilgi toplama kaynakları

Halkın gözüne sokulmak

Gerçekler konusunda yanlış kişiye güvenmek

Anne veya baba olmak ve kusurlu genleri aktarmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kimliğini değiştirmek (yeni bir isim benimsemek, sahte bir geçmiş oluşturmak vb.)

Kimlikle mücadele ve düşük özdeğer

Ebeveynle ilgili karışık duygulara sahip olmak

Tehdit altında hissettiğinde taşınmak (sadece kendi zihninde olsa bile)

Sır saklamak

İlişkilerden kaçınmak (arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler)

İçine kapanmak; komşularla veya içinde yaşadığı toplulukla ilişki kurmamak

Geçmişinden, aile üyelerinden ve arkadaşlarından kaçınmak

Sosyal medyadan uzak durmak

Bir şey olup olmadığını görmek için sosyal medyada sık sık adını aramak

Ebeveyninin ne yaptığını hatırlatan yerlerden ve durumlardan kaçınmak

Normal dürtüler ve düşünceler için kendini suçlamak, uğursuz bir şeyin belirtileri olduğuna inanmak

İlgili konularda kitap okumayı veya film izlemeyi reddetmek

İçgörü kazanmak ve cevaplar bulmak için takıntılı bir şekilde kitap okumak ya da kendi durumuna yakın filmler izlemek

Çocuk sahibi olmamaya karar vermek

Bir daha asla kimseye güvenmek zorunda kalmamak için bağımsız olmaya çalışmak

İnsan etkileşimi çok az olan bir iş seçmek

Anne babasını sır olarak tutmak için insanlardan uzak yaşamak

Neler olup bittiğini bilmesi gerekip gerekmediğini görmek için eski ipuçlarını sürekli yeniden incelemek

Olup biteni anlayamadığı için kurbanın acısına dair kendini suçlamak

Nasıl olduklarını görmek için kurbanları veya onların ailelerini gizlice takip etmek

Kendini ebeveynin suçuyla ilişkili sosyal farkındalığa adanmak

Bir kurbanın ailesi için tazminat ödemenin bir yolu olarak ismini gizleyerek bir şeyler yapmak (hastane faturalarını ödemek, bir terapist arkadaşından onlara ulaşmasını istemek, ücretini ödediği bir tatil ayarlamak vb.)

Ebeveynin suçunun hayatta başarılı olmasını engellemesine izin vermemek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Kadirşinas, sakin, dengeli, cesur, disiplinli, odaklanmış, cömert, kibar, onurlu, bağımsız, çalışkan, içedönük, adil, nazik, sadık, merhametli, anaç, sabırlı, dalgın, korumacı, sosyal bilinçli, bilge

Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, kompulsif, kavgacı, kinik, savunmacı, sahtekâr, kaçımsar, fanatik, espriden anlamayan, fevri, çekingen, güvensiz, kıskanç, kurban, marazlı, düşkün, evhamlı, kötümser, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, kolay sinirlenen, ürkek, ketum, işbirliği yapmayan, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir polis memurunun yaklaşması (kişinin ebeveyni hakkındaki gerçeği bu şekilde öğrenmesi durumunda)

Tutsakların bir yeraltı zindanında keşfedilmesi gibi benzer bir suçun medyada yer alması

Ebeveynle ilgili duyuşal uyarılar (aksanları, saçlarının okşanması vb.)

Kurbanın tipine uyan insanları görme (kızıl saçlı, yeni anne, fahişe vb.)

İlgili bir davada suçlu ebeveynle ilişkisi nedeniyle sorgulanmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Tanıklık etmesinin istenmesi, ancak bunu yapmanın anne babasının durumunu ifşa edeceğini bilmek

Kurbanlardan biriyle yüzleşmek

Kişinin yeni kimliğinin araştırmacı bir gazeteci veya özel dedektif tarafından öğrenilmesi

Kendini affedememesine rağmen affetmeyi teklif eden bir kurban

NOT: Ensest, kardeşler veya bir ebeveyn ve çocuk arasında olduğu gibi yakından ilişkili aile üyeleri arasındaki cinsel ilişkiler olarak tanımlanır. En sık cinsel olarak açgözlü yaşlı bir akraba ile daha genç biri arasında görülse de birinin kendi ırkı veya kültürü dışında biriyle evlenmesinin tabu olarak kabul edildiği topluluklarda da görülür.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

O, birbirimizi sevdiğimiz için bunun sorun olmadığını söylüyor.

Özel bir bağımız var.

İğrencim.

Eğer insanlar öğrenirse kimse etrafımda olmak istemez.

Söylemek her şeyi daha da kötüleştirir.

Bunu hak ediyorum, çünkü ben berbat bir insanım.

Bu benim hatam; davranışlarım bir şekilde buna yol açtı.

Birinin senin üzerinde gücü varsa, sana zarar verir.

İnsanlar istediklerini elde etmek için aşkı kullanırlar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

İstismarcı

İnsanların istismarcıyı sevmesi (erkekler, kadınlar, otorite figürleri, yetişkinler vb.)

Seks ve yakınlık

Ensestin keşfedilmesinin, beraberinde utanç ve aşağılanma getirmesi

İstismarcıdan hamile kalmak

Sevdiklerinin ilişkiyi keşfetmesi ve bu yüzden kişiyi reddetmesi

Başka birinin önemli bir sırrını saklamasının istenmesi

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Alkoliklik ve uyuşturucu bağımlılığı

Kendine zarar verme

Yeme ve uyku bozuklukları

İntihar düşünceleri ve intihara teşebbüs

Otorite sahiplerine isyan etmek

Değişken duygular; şiddetle dışa vurmak

TSSB, anksiyete bozuklukları ve fobiler

Mağdur edilebilecek küçük kardeşlere karşı koruyucu olmak

Başkalarına güvenememek
Başkalarıyla yakınlaşma zorluğu
Düşük özdeğer algısı
Olanlarla ilgili çelişkili duygular (özellikle rızaya dayalıysa)
Kendi içgüdülerine güvenmemek; kararlarını sorgulamak
Bir ebeveyn gerektiği gibi korumadığı için (bilseler de bilmeseler de) ebeveynlerine karşı öfke
Çocukluğunun bazı parçalarını hatırlayamamak
Çok stresli olduğunda kopma eğilimi
Genel bir güçsüzlük hissi
Seksi aşkla karıştırmak
Yetişkinliğinde istismar içeren ilişkilere girmek
Cinsel ilişkilerde seçici davranmamak
Sekse çok az ilgi duymak veya hiç ilgilenmemek; cinsel temastan kaçınmak
Seks sırasında duygularını kapatmak
Gerçekte ne olduğunu inkâr ederek yaşamak
Ebeveynle mesafeli bir ilişkiye sahip olmak, özellikle de olayı öğrendikten sonra istismardan kimseye bahsetmemesi konusunda teşvik etmişse
Duygusal olarak enstestin meydana geldiği yaşam evresinde sıkışıp kalmak
Kendi çocuklarının başkasının elinden aynı kaderi paylaşacağından endişe etmek
Çocuk sahibi olmamaya karar vermek
İyileşmek için terapi arayışı
Kendini bir kurbandan ziyade bir kurtulan olarak görmek
Hayatını sağlıklı bir şekilde kendi kontrolü altına almaya, tekrar mağduriyete izin vermeyeceğine yemin etmek
Kronik olarak adaletsiz bir durumda olan başkalarıyla duygudaşlık kurmak (zihinsel bir bozukluktan mustarip olan, reddedilmiş, gerçeği söylemiş ama kimseyi inandıramamış vb.)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, işbirlikçi, nazik, ağzı sıkı, empati kurabilen, hayalperest, anaç, dalgın, korumacı, şehvetli, sosyal bilinçli, çalışkan, destekleyici
Kusurlar: Bağımlı, çocuksu, kompulsif, kontrolcü, sahtekâr, kaçımsar, saldırgan, cahil, fevri, çekingen, güvensiz, gergin, mükemmeliyetçi, kötümser, herkesle yatan, isyankâr, kendine zarar veren

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Reglinin gecikmesi
Uzun bir aradan sonra o aile üyesini görmek
Bir yetişkinin çocuğa ona dokunulduğu gibi dokunduğunu görmek (sık sık kol sıkma, sırt ovma, uzun süren dokunuşlar vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kendini başka bir toksik ilişkide bulmak ve sorunlarının kökeninde ensestin olduğunun farkına varmak

İstismarcının serbest kalacağı veya muhtemelen aleyhinde konuşmadığı takdirde bir başkasını istismar edeceği bir durumla karşı karşıya kalmak

Seksten zevk alamadığını veya seks yapmak istemediğini fark ettikten sonra, geçmişle yüzleşmenin iyileşmenin tek yolu olduğunu fark etmek

Kişinin bir mağdurla arasında hızla güven oluşturması gereken acil bir durum ve kişinin geçmiş mağduriyetini ortaya çıkarmanın, bunu yapmanın en etkili yolu olduğu bir durum

*** EŞİNİN SORUMSUZLUĞU NEDENİYLE FİNANSAL ÇÖKÜŞ ***

ÖRNEKLER

Kredilerini gizlice fazla uzatmak ve yalanı daha fazla gizleyememek

Şüpheli şirketlere ve kötüye giden girişimlere yatırım yapmak

Bir alışkanlıktan kaynaklanan ödemeler için ortak hesapları boşaltmak (içki, uyuşturucu, fahişelik, kumar vb.)

İşten atılmak veya çıkarılmak ve itiraf etmemek için tasarruf hesabını tüketmek

Dolandırıcılığa yem olmak ve zamanında uyanamamak

Bir arkadaşına veya akrabaya asla geri ödenmeyecek bir borç vermek

İstifçilik, koleksiyonculuk veya takıntılı alışveriş

Batmakta olan bir işi desteklemek için kredi kartı borcunu şişirmek veya kişisel bir kredi kullanmak

Şüpheli insanlardan borç para almak ve onların parayı geri istemesi

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Parayı idare etme konusunda kendimden başka kimseye güvenemem.

İçgüdülerim ve muhakemem kusurlu, özellikle konu ilişkiler olduğunda.

Başkalarına güvenmek aptallıktır.

Aklımı kullanmalıyım, kalbimi değil.

Geleceğimin güvende olmasının tek yolu kontrolün bende olması.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yanlış kişiye güvenmek

Yoksulluk içinde yaşamak veya evsiz kalmak

Borca girmek

Daha fazla istikrarsızlığa yol açan kötü bir karar vermek

Mali durumunu daha da zorlayan bir hastalık veya felaket

Risk almak

Geleceğin getirecekleri

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Eşinden ayrılmak

Başkalarına güvenmekte güçlük çekmek; her zaman dürüst olup olmadıklarını veya bir şeyler saklayıp saklamadıklarını merak etmek

Takıntılı bir şekilde kendi banka hesabını takip etmek

Gelecekteki ilişkilerinde finansal konuları ayrı tutmakta ısrar etmek

Aile içinde paranın nasıl harcandığını öğrenmek istemek (makbuzları görmek istemek vb.)

Hesaplarına ve yatırımlarına erişimi kısıtlamak

Kredi kartı kullanmayı reddetmek

Kupon toplamak

Yalnızca ücretsiz veya ucuz aktivitelere katılmak

Cimri olmak (örneğin, bir iş arkadaşının doğum günü pastası için para harcamak zorunda kalmaktan hoşlanmamak)

Kendisi için para harcarken suçlu hissetmek

Yenileri yerine ikinci el şeyler almak

Hediye almaktan kaçınmak için özel günleri ve tatilleri önemsizleştirmek

Para harcamaktan kaçınmak için arkadaşlarla dışarı çıkmamak

Bir şeyleri yeniden ve/veya başka amaçlarla kullanmak

İdare etmek

Riskten kaçınmak

Her türlü para kazanma fırsatından yararlanmak

Fazladan işler üstlenmek ve bunu yapmak için dinlenme zamanından ödün vermek

Elinde kalanlara karşı koruyucu olmak

Kendi mali durumunu aileden başka birine bırakmaktansa gerçekçi bir şekilde kendisi yönetmek

Ne yapacağına karar vermek için bu alanda bilgi sahibi bir mali müşavir veya aile üyesine danışmak

Borçtan kurtulmak için bir plan oluşturmak ve ona bağlı kalmak

Maddi şeylerle daha az ilgilenmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Analitik, dikkatli, dengeli, kararlı, disiplinli, etkin, odaklanmış, çalışkan, adil, olgun, titiz, düzenli, ısrarcı, tedbirli, korumacı, becerikli, mantıklı, sade, tutumlu, bilge

Kusurlar: Kayıtsız, sivri dilli, kompulsif, kontrolcü, sadakatsiz, zor beğenen, açgözlü, espriden anlamayan, sabırsız, katı, güvensiz, mantıksız, yargılayıcı, dırdırcı, meraklı, takıntılı, sahiplenici, alıngan, cimri, işkolik

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kişinin banka kayıtlarında geçici olarak büyük bir kayıp gösteren aksaklık

Sevdiği birinin para istemesi

Bir aile üyesinin bütçeyi görmezden geldiğini ve evin parasını müsrifçe harcadığını öğrenmek

Kredi kartı ekstresinde bilmediği harcamalar görmek

Bir arkadaşının tatili veya bir iş arkadaşının yeni arabası gibi başkalarının talihine tanık olmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Başka biri tarafından dolandırılmak

Mali istikrarı tehdit eden bir olay (yangını karşılamayan konut sigortasındaki boşluk, uzun süre çalışamayacak duruma getiren hastalık vb.)

Kişinin mali güvenliğini tehlikeye atan ve iş ile aile (hasta bir eş, daha fazla ilgiye veya desteğe ihtiyaç duyan bir çocuk vb.) arasında seçim yapmaya zorlayan bir durum

Cimrilik ve kontrol sorunlarının yeni bir ilişkiye zarar vermesi

*** EVLATLIK OLDUĞUNU ÖĞRENMEK ***

ÖRNEKLER

Anne babasının onu evlat edindiklerini söylemesi

Kazara öğrenmek (bir konuşmaya kulak misafiri olmak, doğum belgesi bulmak vb.)

Kıskanç veya kindar bir akrabanın ima etmesi, kişiyi meraklandırması

Ciddi bir hastalığın tıbbi geçmişi hakkında bilgi sahibi olmayı gerektirmesi üzerine öğrenmek

Kişisel şüpheler nedeniyle anne babayla yüzleşmek (onlara benzememesi, uzak bir akrabanın şifreli yorumları nedeniyle vb.)

Anne babanın ölümünden sonra öğrenmek

Biyolojik anne babasının veya kardeşlerinin olduğunu iddia eden yabancıların temasa geçmesi

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Eğer gerçek ailem beni verdiyse, bende yanlış giden bir şeyler olmalı.

Hiçbir yere ait değilim; kimse beni istemiyor.

Muhtemelen hiç doğmamalıydım.

Kim olduğumu bilmiyorum.

Eğer ailem bana yalan söyleyebiliyorsa, o zaman kimseye güvenemem.

Ailem beni terk edebildiyse, herkes terk edebilir ve muhtemelen terk edecektir.

Duvarlar örerse, insanlar duygularımı manipüle edemezler.

İçinde sevgi olunca her şey daha çok acıtır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Terk edilmek ve reddedilmek

Yanlış kişiye güvenmek

Kırılganlık ve samimiyet

Doğduğu aileyle tanışmak ve ikinci kez reddedilmek

Kardeşlerinden daha az sevilme (özellikle kardeşler evlat edinilmemişse)

Biyolojik ebeveyn tarafından evlat edinilen aileden alınmak

Başka şeyler hakkında yalan söylenmesi

Tıbbi durumlar, yatkınlıklar ve aktarılabilecek psikotik eğilimler gibi bilinmeyen genetik faktörler

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Ruh hali değişimleri (öfke, ihanet, şükran, güvensizlik, suçluluk, kafa karışıklığı)

Aile içi etkileşimleri incelemek, kendisine farklı davranıldığına veya daha az sevildiğine dair işaretler aramak

İnkâr içinde yaşamak; köklerini veya geçmişini aramayı reddetmek

Geçmiş takıntılı hale gelmek (sürekli sorular sormak, köklerini bilmeye ihtiyaç duymak vb.)

İnsanlara güvenme zorluğu

Kendi kimliğiyle mücadele etmek

Kendisi ile evlat edinen ailesi arasındaki farklılıklara aşırı odaklanmak

Elveda demekte veya insanların gitmesine izin vermekte zorlanmak

Her zaman arkadaşlarına değerini karıtlamak için çaba göstermek

İnsanların sebepsiz yere söylediklerini sorgulamak; içinde bir aldatmaca aramak veya ummak

Kendini evlatlık olduğu aile üyelerinden uzaklaştırmak

Alkol veya uyuşturucuyla tedavi

Dışa vurmanın bir yolu olarak riskli davranışlarda bulunmak

Evlat edinen aileyi memnun etme arzusuyla (terk edilme korkusuyla) itaatkâr olmak
Anksiyete veya durumsal depresyon
Birinin sözüne güvenmek yerine gerçekleri iki kez kontrol etmek
İşteki veya okuldaki performansı ile ilgili güvensizlik duymaya başlamak
Bugüne kadar hep farklı hissettiği için bir rahatlama yaşamak, sonra da bu konuda suçluluk duymak
Evlat edinen ailenin hatıralarını veya yadigârlarını reddetmek; onlara layık olmadığını hissetmek
Alaycılık; olumsuz bir bakış açısı geliştirmek
Biyolojik ebeveyn ile uzlaşmayı hayal etmek
Biyolojik aileyi bulmaya çalışmak
Biyolojik aileyi reddetmek ve evlat edinen aileyi kucaklamak
Dürüstlük ve açıklığa yeniden saygı duymak
Kendini biyolojik ailesi tarafından reddedilmiş değil, evlat edinen aile tarafından seçilmiş olarak görmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, analitik, kadirşinas, dengeli, meraklı, diplomatik, neşeli, empati kurabilen, mutlu, dürüst, içedönük, nazik, sadık, olgun, itaatkâr, dalgın, sakin, mesafeli, duygusal, destekleyici, bilge

Kusurlar: Bağımlı, kavgacı, kinik, saygısız, aptal, saldırgan, düşkün, aşırı hassas, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, şüpheli, ketum, nankör, içekapanık, işkolik

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir kardeşin zirveye çıktığı durumlar – ebeveyn kayırmacılığı bir faktör olmasa bile Birinin çocuklarına yalan söyleyip söylememeye karar vermesi gereken bir senaryo – bebeklerin nasıl doğduğunu veya Noel Baba’nın gerçek olup olmadığını sormaları gibi

Okulda evlat edinmeyi öğrenen ve evlat edinilip edinilmediğini soran meraklı bir çocuk, bunun kendi evlat edinilmesini ortaya çıkaran acı verici konuşmanın anılarını gündeme getirmesi

Ailenin tıbbi geçmişi hakkında bilgi isteyen sigorta formlarının doldurulması
Kişinin doğum günü ve evlat edinilme tarihleri

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Beklenmedik bir hamilelik ve evlat edinme seçimiyle yüzleşmek zorunda kalmak

Olası genetik faktörler nedeniyle geçmişini bilmenin önemli olduğu zor bir tıbbi durum

Doğumunun tecavüz veya ensest sonucu olduğunu keşfetmek

Biyolojik ailesini arayıp bulmak fakat hayatta olmadıklarını veya iletişim kurmak istemediklerini öğrenmek

Biyolojik aileyi aramamaya karar vermek, ancak daha sonra geride bıraktıkları bir mirası öğrenmek

Bir çocuğu evlat edinmek ve ona (eğer söyleyecekse) ne zaman söyleyeceğine karar vermek zorunda kalmak

* FİKİRLERİN VEYA ÇALIŞMANIN ÇALINMASI *

ÖRNEKLER

İşyerindeki biriyle bir fikrini paylaşmak ve sonra o kişinin o fikri üst düzey yöneticilere kendi fikriymiş gibi sunması

Başarıya ulaşan bir şarkıda biriyle birlikte çalışmak ama adının hiç geçmemesi
Fikrini almak için yazısını paylaştığı partnerin hikâyesinin özünü çalarak kendi adıyla yayımlaması

Yeni bir buluşu bir yatırımcıya sunmak ve o yatırımcının kendi adına patent başvurusunda bulunması

Bir projedeki işlerin çoğunu yapmak ve iş arkadaşının bunun için övgü alıp terfi etmesi

Büyük, başarılı bir şirketin, kişinin kendi ürettiği ancak pazarlamakta zorlandığı bir ürünün aynısını üretip kitlesel olarak pazarlaması

Önemli bir şey (bilimsel, tıbbi vb.) keşfetmek ve işverenin buluşu sahiplenmesi

Büyük bir müşteriye bağlamak ve tüm övgüyü amirinin alması

Yaratdığı yazılımın veya uygulamanın korsan kopyalarının yapılarak dağıtıldığını, başkalarının bundan gelir elde ettiğini öğrenmek

Eserinin korsanının başkaları tarafından satıldığını görmek

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: İtibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kimseye güvenilmez.

Asla bunun kadar iyi bir fikir bulamayacağım.

Yalnız çalışmak benim için daha iyi.

Öne geçmeye başlarsan, birileri seni her zaman aşağı çeker.

Kimse yapmazken ben neden ahlâk kurallarına saygı göstereyim?

Bu dünyada geçinmek için kendi çıkarının peşinden koşmalısın.

Sadece yakalanırsan suçlusun.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Tekrar faydalanılmak

Hiçbir zaman hiçbir şey için kabul görmemek

Rekabetin yüksek olduğu belirli bir alanda tanınmaya çalışmak

Başkalarıyla çalışmak zorunda olmak

Fikirlerini paylaşmak veya başkalarıyla çalışmak zorunda olmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Başkalarıyla her şeyi paylaşma konusunda isteksiz olmak

İşbirliği içinde çalışma zorluğu

Hayatın her alanına sızan güven sorunları
İşbirliği yapamadığı için iş arkadaşlarının gözünden düşmek
Elinden alınan çalışmanın bulunduğu iş alanında başarılı olmaktan vazgeçmek
Hırsızlığı itibarsızlaştırmaya çalışmak
Suç işleyen tarafa dava açmak
Hırsızlığı sabote etmek
O kişiyle tekrar çalışmayı reddetmek
Kurbanı oynamak
Kırgın ve küskün bir insan olmak
Strese bağlı sağlık sorunlarından mustarip olmak (sık sık hastalık, ağrı ve sancılar, mide problemleri vb.)
Tüm insanların etik dışı olduğunu ve sadece kendilerine fayda sağlamak istediklerini varsaymak
Başarılı olmak için daha da alçalmak; “eğer yenemezsen onlardan biri ol” tutumunu benimsemek
Asla kimseye, hatta sevdiklerine karşı bile tam anlamıyla açık olmamak
Başkalarında sadakatsizlik belirtileri aramak
Tamamen güvenilir ve sadık olduklarını kanıtlamış olanlara sıkıca tutunmak
Yeni insanlarla tanışmak istememek; mesleki ve sosyal açıdan mesafeyi korumak
Gerçek amaçlarını ortaya çıkaracakları umudıyla sohbet ederken insanlara zarf atmak
Hırsızlığı adalete teslim etmek için harekete geçmek
Fikri daha ileri götürmeye ve hırsızın yapabileceğinden daha iyi yapmaya karar vermek
Hırsızlığı doğru yöne gittiğinin bir işareti olarak görmek
Birinin bu iyi fikirle ortaya çıkması durumunda başkalarının takip edeceğini kabul etmek
Sadece oyunun sonuna odaklanmak yerine öğrenme ve yapma sürecinden zevk almak
Gelecekte başkalarıyla paylaşmadan önce çalışmalarını korumak için adımlar atmak
Fikri geliştirmek için harcanan zamanın boşa harcanmaktan ziyade değerli ve anlamlı olduğunu kabul etmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, özgüvenli, diplomatik, ağzı sıkı, hevesli, odaklanmış, bağımsız, adil, iyimser, tutkulu, sabırlı, ısrarcı, ikna edici, mesafeli, tuhaf, becerikli, bilge

Kusurlar: Sivri dilli, çatışmacı, kontrolcü, kinik, düzenbaz, müşkülpesent, katı, mantıksız, takıntılı, evhamlı, mükemmeliyetçi, sahiplenici, alingan, cimri, inatçı, şüpheli, işbirliği yapmayan

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Başkalarıyla çalışmaya zorlanmak

Yaptığı veya üzerinde çalıştığı işe karşı heyecan ve şevk duyan insanlar

Hırsızın, onun fikri sayesinde büyük başarı kazandığını ve övgü aldığını görmek

Birinin, yarattığı bir dosyayı, makaleyi veya şemayı görmek istemesi

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kişinin geçmiş olayla ilgili acının sadece zarar verdiğini görmesini sağlayan korkutucu bir sağlık sorunu

Geçmişe sürekli olumsuz bakmasının yaratıcılığı boğduğunu ve mükemmelleşmeyi imkânsız hale getirdiğini fark etmek

Kişiyi bir seçim yapmaya zorlayan yeni bir fikir bulmak: Karşılıksız bir hayat yaşamaya devam etmek veya bir hayalin peşinden koşmak ve tekrar faydalanılma riskini almak

Birçok insana fayda sağlayabilecek bir şey icat etmek, ancak sömürüleceği korkusuyla harekete geçmekten korkmak

Yeni bir fikrin peşinden koşmak istemek, ancak başarıya ulaşmak için bir ortağın işbirliğine ve uzmanlığına ihtiyaç duymak

GÜVENİLİR BİR ORGANİZASYON VEYA SOSYAL SİSTEM TARAFINDAN HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRATILMAK

ÖRNEKLER

Bir çalışanın kendi şirketinde yolsuzluğa tanık olması
Desteklediği bir hayır kurumunun insanları dolandırdığını öğrenmek
Bir savaş esirinin hükümeti tarafından terk edilmesi
Bir gazinin tıbbi veya psikolojik bakımdan mahrum bırakılması
Güvenilir bir haber ağının raporları saptırma veya siyasete dayalı hikâyeleri görmezden gelme gibi eylemlerini öğrenmek
İşlemediği bir suçtan suçlu bulunmak
Koruyucu aile sisteminde istismara veya ihmale uğrayan bir çocuk
Bir öğrencinin öğretmenlere ve idareye kendine yapılan zorbalık hakkında bilgi verdikten sonra kovulması, yok sayılması veya görmezden gelinmesi
Hayatını bir şirkete adanmak ama sonunda haksız yere kovulmak veya işten çıkarılmak
Hükümet yardım etmek için hiçbir şey yapmazken, savaşın yıkıp geçtiği bir bölgede acı çeken aileler
Polisin kötü davrandığı bir azınlık grubu
Seçimde hile yapıldığını öğrenen seçmenler
Hükümetlerinin teröristlere ve ülkenin düşmanlarına yardım ettiğini keşfeden vatandaşlar
Ülkeyi yöneten kişinin başkasının emrini yerine getiren bir kukla olduğunu öğrenen vatandaşlar
Çocuğunun eğitiminin müfredat ve deneysel testlerle baltalandığını öğrenen ebeveynler
Devletin sağlıksız yiyecekleri veya ilaçları belirli lobiciler veya şirketlerle ilişkilerinin devam etmesi için onayladığını keşfeden bir vatandaş
Din adamlarının ikiyüzlü veya taciz edici davranışlarını öğrenen cemaat
Hastalanan ve sebebinin yerel bir şirketin yasadışı çevre uygulamaları olduğunu öğrenenler

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Gerçeği göremeyecek kadar aptal ve saftım.

Büyük şirketler ve kuruluşlar her zaman kendi çıkarlarına yönelik çalışır ve etik dışı hareket eder.

Herkesin gizli bir niyeti var.

Her zaman yanıltıldığımız için kendimizi eğitmenin bir anlamı yok.
Bir gruba katılıp ihanete uğramaktansa dahil olmamak daha iyidir.
Herkes yalan söyler.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hükümet, din veya halk eğitimi gibi yerleşik organizasyonlar ve sistemler
Faydalanılmak
İktidar sahibi biri tarafından kandırılmak
Değersiz olduğu ortaya çıkan bir kişiyi veya grubu desteklemek
Ne düşündüğünü açıkça söylemek ve bunun için cezalandırılmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Suçlu örgüt veya şirketten uzak durmak
Herhangi bir büyük organizasyona veya sisteme güvenmemek
Şüpheli sistemleri kullanmamanın yollarını bulmak (parayı bir bankada tutmak yerine evde saklamak, çocukları okula gitmek zorunda kalmamaları için evde eğitmek, ülkeyi terk etmek vb.)
Alaycı ve negatif olmak
Komplo teorisyeni olmak; herkesin şüpheli olduğuna inanmak
İçgüdülerinden şüphe etmek
Duyulan güvensizliğin hayatın tüm alanlarına sızması
Her zaman olumsuzla inanmak ve sonuç olarak olumsuz propagandaya yatkın olmak
Negatif içsel konuşma: *Çok salağım; bir budala bile bunun olacağını görürdü vb.*
Duyarsızlık; rahatsız edici gerçeği çaresizce kabul etmek
Sorumlu şirket ve yaptıkları hakkında sürekli konuşmak
Güvensizliği ve önyargıları çocuklarına aktarmak
Kabahatleri affetmede zorluk
İnsanların değişebileceğine inanmayı reddetmek
Yolsuzluğu gün ışığına çıkararak bir değişim yaratmaya çalışmak
Başkalarını gördüğü adaletsizlik konusunda uyarmak
Kurumları destekleyip desteklememeye karar vermeden önce şahsen incelemek
Başkalarının güvenilir hayır kurumları ve işletmeler bulmasına yardımcı olmak için bir gözlemci sitesi oluşturmak
Başkasının sözünü doğru kabul etmek yerine kendini gerçeği bulmaya adanmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Cesur, dengeli, işbirlikçi, yürekli, meraklı, disiplinli, ağzı sıkı, empati kurabilen, odaklanmış, çalışkan, ilham verici, adil, düzenli, tutku- lu, sosyal bilinçli

Kusurlar: Soğuk, kavgacı, kontrolcü, saygısız, fanatik, dedikoducu, cahil, çekingen, güvensiz, mantıksız, aşırı duygusal, meraklı, takıntılı, evhamlı, is- yankâr

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir tutarsızlığa ışık tutmak için sosyal medyayı kullanmak ve muhalefet tarafından durdurulmak

Şirket aleyhinde konuşmak ve işten çıkarılmak veya iftiraya uğramak

Eleştirileri dile getirmek ve bunun için cezalandırılmak (örneğin, vergi kurumunu eleştirmek ve aniden denetlenmek)

Masum insanlardan yararlanan başka bir yozlaşmış örgütü duymak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Organizasyon aleyhinde konuşmaktan korkmak, ardından başkalarının da yanıltıldığını öğrenmek

Organizasyon aleyhine açılan bir toplu davaya katılma daveti

Yakın bir arkadaşın örgütün tuzağına düştüğünü öğrenmek

Bir grubu veya sistemi desteklemek istememekle birlikte başka seçeneğin olmaması (çocuğu devlet okuluna göndermek zorunda olmak gibi)

Olan biteni ihbar etme fırsatı sunan bir muhabir

KARDEŞİNİN İSTİSMARA UĞRADIĞINI ÖĞRENMEK

ÖRNEKLER

İstismara ilk elden tanık olmak (görmek veya duymak)

İstismar olayını kardeşi paylaştığında öğrenmek

Söz konusu kardeşin birinin zarar görmemesi için mağdur olmayı seçtiğini fark etmek

İstismarı kardeşinin intihar notunda öğrenmek

İstismarın, kardeşinin sırrını paylaştığı bir arkadaş ya da aile üyesi tarafından anlatılması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Başarısızın tekiyim çünkü onu bundan korumadım.

Nasıl bilemedim? Gözümün önünde neler olduğunu göremeyecek kadar aptalım.

İstismar edilen ben olmalıydım.

Sevgiye, saygıya ya da güvene layık değilim.

Başkalarına yardım edemem; ben sadece başarısız olur ya da insanları hayal kırıklığına uğrattırım.

Kardeşimin bana en çok ihtiyacı olduğu anda yanında olmayı başaramadığım için, sadece acıyı ve mutsuzluğu hak ediyorum.

Bu başarısızlık kalıcı bir leke; getirdiği suçluluğu hak ediyorum.

Sevdiğim insanları koruyamam.

Kendimi güvende ve emniyette hissetmeyi hak etmiyorum – kardeşim bunları kaybettiğine göre ben de sahip olamam.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

İnsanlara güvenmek, özellikle istismarcıya benzeyenlere

Başkalarından sorumlu olmak ve işi batırmak

İnsanları yanlış okuyup bir tehdidi gözden kaçırmak

Sevdiklerini koruyamamak

Birini korumakta yine başarısız olmak

Kötü bir kardeş olduğu için reddedilmek

En zayıf olduğu anda sömürülmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

İnkâr (başlangıçta); bu kadar önemli bir şey hakkında yanıldığına inanmak istememek

Suçluluğu hafifletmek ve geçmiş başarısızlığı telafi etmek için kardeşine itaat etmek
Kardeşin “düzeltilmesine” yardımcı olmaya çalışmak
Öfke ve patlamalar, hatta şiddet
Duruma yakın yetişkinleri, gerçekleştirdiğini bilmeseler bile, istismarı önlemedikleri için suçlamak
İntikam arzusu
Kimseye inanmamak; güvenin her zaman kazanılması gerektiğine inanmak
Hiç olmadığı halde istismar belirtileri görmek
Kararlarını sorgulamak, özellikle de başkalarından sorumlu olduğu durumlarda
Sevdiklerine karşı aşırı korumacı olmak
Herhangi bir sırrı toksik olarak görmek; gerçeği dile getirmek zorunda hissetmek
İstismarcıyla tüm bağları kesmek
Gerçeği ortaya çıkarmak için şüpheli sırları araştırmak
Sevdiklerinin her zaman nerede olduğunu bilmek istemek
Birinin kaçırmış olabileceği ipuçlarını bulmak için anılarını didik didik etmek
Çelişkili duygular konusunda kafa karışıklığı (kendisinin istismar edilmemiş olmasının verdiği rahatlama, bu rahatlamanın yarattığı suçluluk, istismarı yalalamadıkları için aile üyelerine karşı nefret vb.)
Kendini derin bir suçluluk duygusu nedeniyle incinme olasılığını artıran riskli durumlara sokmak ve acıyı hak ettiğine inanmak
Tekrar hata yapma korkusuyla sorumluluktan kaçmak
İstismara uğrayan kardeşin yakınında olmayı engelleyen derin utanç duyguları
Kendine zarar vermek, alkol veya uyuşturucuyla iyileşme çabaları veya kendine zarar veren diğer davranışlar
Tekrar bir şey olması durumunda işaretleri kaçırma korkusuyla çok dikkatli ve tetikte olmak
Kardeşe koşulsuz sevgi ve destek sunmak
Kardeşi danışmanlık almaya teşvik etmek ve destek olmak için birlikte gitmeyi teklif etmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, atik, kadirşinas, cesur, empati kurabilen, cömert, dürüst, onurlu, mütevazı, içedönük, nazik, sadık, merhametli, anaç, itaatkâr, dikkatli, sabırlı, kavrayışlı, ısrarcı, mesafeli, korumacı, becerikli, sorumluluk sahibi, ruhani, destekleyici, diğerkâm

Kusurlar: Korkak, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, gergin, evhamlı, herkesle yatan, pervasız, kendine zarar veren, itaatkâr, şüpheli, ürkek, ketum, şiddet eğilimli, patlamaya hazır, içekapanık, işkolelik

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Sevdiği birinin istismara uğradığına dair kişilik değişiklikleri veya sorun çıkarmak gibi işaretler (sahte olanlar bile) görmek

İstismarcıyı ve kardeşini kilisede, doğum günü partisinde veya başka bir etkinlikte birlikte görmek

Suiistimale dair bir ipucu olan, ancak o sırada fark etmediği bir anının hatırlanması

Beklenmedik bir şekilde dokunulmak (etkileşimin geldiğini görememek)

Kardeşinin başkaları tarafından eleştirildiği veya yargılandığı durumlar

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

İstismarın farkına varmadığı veya bunu durduramadığı için kardeş tarafından suçlanmak

Aile üyelerinin kardeşe inanmaması ve istismarcı olduğu iddia edilen kişinin tarafını tutması

Araya girmedikleri için (istismarın yaşandığından haberleri olmasa bile) anne babaya kızmak, bunun bir sürtüşmeye neden olması ve ilişkiyi onarmak için bu duyguları geride bırakmak istemek

Olayı öğrendikten sonra tekrar kardeşine yakın olmak istemek, ancak bunu yapmak için kendini affetmek zorunda kalmak

Sürekli kavga eden çocuklara sahip olmak ve kardeş sevgisine değer vermeleri gerektiğini anlamalarını istemek

* MESLEKİ İHMAL NEDENİYLE SEVDİĞİ BİRİNİ KAYBETMEK *

ÖRNEKLER: Şu durumlarda sevdiği birini kaybetmek...

Deneyimsiz veya yetersiz bir tıp doktorunun elinde

Yanlış ilaç verildiği için

Operatörün madde etkisi altında olduğu bir toplu taşıma kazasında (otobüs, taksi, uçak, tren vb.)

Evlerinin yapımında kullanılan yasadışı kimyasallardan veya toksinlerden

Bir restoranda veya uygun olmayan şekilde yönetilen bakkaliye ürünlerinden kaynaklanan gıda zehirlenmesinden

İhmalkâr bir şefin sevilen kişinin ölümcül alerjisi olan bir yemek servis etmesiyle

Halka açık havuzda cankurtaranın dikkatsizliği yüzünden

Dikkatsiz bir bebek bakıcısının sorumluluğu altındayken

Yanlış teşhisten

Kötü inşa edilmiş bir bina iskelesinin yoğun bir kaldırımında çökmesiyle

Beceriksiz bir arabulucu tarafından denetlenen bir rehine krizinde

Aşırı veya gereksiz polis gücü nedeniyle

Beceriksiz bir eğitmen veya kusurlu ekipmanla yapılan sıra dışı bir hava dalışı veya *bungee jumping* kazasında

Üreticiden veya tamirciden kaynaklanan bir otomotiv kusurunun neden olduğu bir araba kazasında

Bakımsız bir lunapark aletinde

Bir terapist intihar belirtilerini fark etmediği veya bunlara göre hareket etmediği için

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İçgüdülerim işe yaramıyor; doktora (ya da sisteme, polise vs.) güvenmekle aptallık ettim.

Yanlış kişiye (veya şirkete, kuruma vb.) güvendiğim için bu benim suçum.

Sevdiklerimi güvende tutamıyorum.

Araştırmam yeterince kapsamlı değildi.

Ben güçsüzüm. Böyle bir şey tekrar olabilir ve bu konuda hiçbir şey yapamam.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hastane, kayak merkezi veya hapisane hücresi gibi sevilen kişinin ölümüyle ilişkili yerler

Duyusal tetikleyiciler (mazot kokusu, helikopter rotorlarının sesi, soya sosu-

nun tadı vb.)

Beklenmedik bir şekilde sevilen birini kaybetmek

Failin cezasız kalması ve bunun sonucunda bir başkasının ölmesi

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Suçluyu affedememek

Suçludan kişisel intikam almak

Kayıtsız ve çaresiz bir tavır takınmak

Geride kalan sevdiklerine karşı aşırı korumacı olmak

İlişkileri etkileyecek ve mutluluğu bozacak ölçüde güvenlik bilincine sahip olmak

Her şeyde tehlike, hata ve kusur aramak

Hayattan zevk almakta ve rahatlamakta zorlanmak

Dünyanın işleyişi konusunda hayal kırıklığına uğramak ve çaresiz hissetmek

Tüm bunların gelişigüzel anlamsızlığı için Tanrı'yı suçlamak

Kişinin inancını kaybetmesi veya bu inancın daha da güçlenmesi

Başına gelen her küçük şey için suçlayacak birine ihtiyaç duymak

Konuyu ardında bırakamamak; hep bunun neden olduğunu ve bundan nasıl kaçınılabileceğini merak etmek

Ölümün meydana geldiği yere benzer yerlerden kaçınmak

Sevdiklerine çok yaklaşp onları da kaybetme korkusuyla uzaklaşmak

Kendini soyutlamak

Kendi kendini tedavi etmeye çalışmak

Etki doğurabilecek yeni doktorlar, avukatlar vb. seçme (ve genel olarak seçimler yapma) zorluğu

Kaybedilen kişiye çok fazla odaklanıp diğerlerini ihmal etmek

Sorumlu kişi veya şirketi dava etmek

Sorumlu kişilere sosyal medya, kötü eleştiriler ve reklam panoları kullanarak saldırmak

Konuyu ardında bırakmasını sağlayacak cevaplar bulmak için bir arayışa girmek

Başka kimsenin başına böyle bir şey gelmemesini sağlamak için uğraşmak

Yeni şirketleri incelemek; kanıt olmadan güvenilirliklerini kabul etmemek

Olay için kendini affetmek ve suçluluk duygusunu geride bırakmak

Sevdiği kişinin anısını onurlandırmak için bir hayır kurumu kurmak

Kalan sevdikleriyle her anın kıymetini bilmek; hiçbir şeyi hafife almamak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, kadirşinas, cesur, disiplinli, empati kurabilen, odaklanmış, idealist, adil, tutkulu, dalgın, ısrarcı, ikna edici, korumacı, duygusal, ruhani

Kusurlar: Yıpratıcı, bağımlı, soğuk, kayıtsız, kavgacı, kontrolcü, espriden anlamayan, dikkatsiz, marazlı, dırdırcı, takıntılı, kötümser, cimri, alıngan, kendine zarar veren, şüpheli, nankör

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Aynı tür bir kuruluşu ziyaret etmek ve orada çalışanlara güvenmek zorunda kalmak

Yeni bir doktor veya profesyonel bulma ihtiyacı duyduğunda korku ve kararsızlıkla felç olmak

Bir profesyonelin birinin ölümüyle sonuçlanan ihmalini duymak

Televizyonda kusurlu olmayan yaralanmalar ve malpraktis davaları için reklam görmek

Hatalı kişinin işe geri döndüğünü öğrenmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Sevilen birinin refahıyla ilgili bir karar verilmesi gereken acil bir durum

Bir profesyonelin başka bir kasabada iş yaptığını öğrendikten sonra, onun işini kalıcı olarak kapatmak için savaşmak, bu süreçte yaşadığı yaralayıcı olayı tekrar yaşamak

Kişinin her şeyden sorumlu olamayacağını fark ettiği bir durum – meydana gelen ölümün suçunu üstlenmek de dahil

* PARTNERİNİN CİNSEL YÖNELİMİ HAKKINDAKİ SIRRINI ÖĞRENMEK *

NOT: Hiç kimse her zaman dürüst değildir ve ara sıra beyaz yalanlar zararsız olabilir. Ancak ilişki ne kadar yakınsa, bir kişi diğerini aldattığında durum o kadar ciddi olur. Yalanın kendisi, en temel düzeyde bir kişinin kim olduğu etrafında döndüğünde, yalan ihanete dönüşür. Diğer kişi, partnerinin başka ne hakkında dürüst olmadığını, hayatındaki en önemli kişi hakkında bu kadar bariz bir şeyi nasıl gözden kaçırmış olabileceğini ve bu ifşa nedeniyle ilişkisinin kaçınılmaz olarak nasıl değişeceğini merak etmeye başlar. Bu çapta bir yalanın kalıcı bir yaraya neden olabilmesi şaşırtıcı değildir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kimseye güvenemem.

Yalnız kalmaya mahkûmum.

İçgüdülerim berbat.

Bu, bende bir sorun olduğu için oldu.

Her şeye inanacak kadar safım.

Artık kimse benimle olmak istemeyecek.

İnsanlar önemli olan şeyler konusunda asla dürüst olmazlar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yargılarının ve içgüdülerinin bozulmuş olması

Bariz uyarı işaretlerini tekrar kaçırmak

Öğrenen son kişi olmak

Yakın biri tarafından ihanete uğramak

Yanlış kişiye güvenmek ve tekrar aldatılmak

Acınmak ve bir dedikodunun öznesi haline gelmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Eski sevgiliye karşı kızgınlık veya öfke duymak

Bir hastalığa yakalanma olasılığı hakkında endişelenmek (eğer partner aynı zamanda sadakatsizse)

Çocuklarına ne söyleyeceği konusunda kafa karışıklığı

Ne yapılacağı konusunda kafa karışıklığı (partneri sevmek ama karşılığının sınırlı olduğunu bilmek)

İlişkiyi terapi veya başka yollarla kurtarmaya çalışmak

İlişkiyi bir kerede bitirmek

Arkadaşlarına açılmak istemek ama homofobik, hoşgörüsüz veya umursamaz olarak görülmekten endişe etmek
Homofobik olmak
Partneriyle aynı cinsiyete veya yönelime sahip insanlara güvenmemek
Kimsenin sözüne güvenilemeyeceğine inanmak
En yakın arkadaşlarına bile güvenmemek
Aldatıcı unsurlar aramak; her insanın gizli bir niyeti olduğuna inanmak
Masum olduğu kanıtlanana kadar başkalarının suçlu olduğuna inanmak
Utanç yüzünden eski arkadaşlarını görmekten kaçınmak
Garip soruların sorulacağı aile etkinliklerinden kaçınmak
Partneriyle sık sık dahil olduğu sosyal çevrelerden ayrılmak
Partnerine sosyal medyada saldırmak
Bir intikam yolu olarak kişiyi ifşa etmek
Acısını göstermekten kaçınmak için gülmek veya şakaya vurmak
Partneri hakkındaki gerçeği bilip bilmediklerini veya şüphelenip şüphelenmediklerini öğrenmek için arkadaşlara musallat olmak
Yeni romantik ilişkilerden kaçınmak
Bşkalarına ilişkinin neden bittiğı hakkındaki gerçeğı söylememek
Açık bir cinsel tercihin vücut bulmuş hali gibi partnerleri seçmek (son derece maço, açıkça kadınsı vb.)
Önyargılı partnerler seçmek (homofobikler, cinsel kimliğe dair aşırı sabit bakış açısına sahip olanlar vb.)
Depresyon nöbetleriyle mücadele
Bir dahaki sefere uyanık olabilmek için gelecekteki ilişkilere başlarken sağlıklı tedbirler almak
Hayatındaki güvenilir insanlara karşı daha minnettar olmak
Dürüstlüğü temel bir karakter özelliğı olarak benimsemek
Dürüstüğün temel bir özellik olduğuna inanan partnerler aramak
Tekrar kandırılmaktan kaçınmak için kendini daha gözlemci, zeki veya analitik olma konusunda eğitmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Analitik, cesur, dikkatli, ağzı sıkı, empati kurabilen, dürüst, onurlu, sadık, merhametli, titiz, dikkatli, zeki, sakin, mesafeli, sosyal bilinçli, geleneksel

Kusurlar: Antisosyal, kayıtsız, acımasız, fanatik, mağrur, katı, yargılayıcı, maço, meraklı, evhamlı, önyargılı, herkesle yatan, alıngan, kendine zarar veren, kindar, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Zamanında farkına varmadığı gerçeğe dair ipuçlarını hatırlamak
Arkadaş veya aile üyelerinin başından beri gerçeklerden şüphelendiklerini söylemeleri

İncitici dedikodulara kulak misafiri olmak

Sevdiği bir başkasının büyük bir yalanını yakalamak

Gözden kaçmış veya tamamen zararsız olsa bile bir şeyi en son öğrenen kişi olmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir arkadaşın partnerinin bir yalanı yaşadığından şüphelenmek ve konuşup konuşmama arasında seçim yapmak zorunda kalmak

Hoşlandığı birinin geçmişi hakkında dürüst ve şeffaf olması ancak önceki bir partnere sadakatsizlik gibi endişe verici bir şeyi gizlemesi

Kişi yalnız, sefil, kuşku ve güvensizlik içindeyken eski sevgilinin hayatına devam ettiğini görmek

Yeni bir ilişkiye girmek ve partnerinin adı, medeni durumu veya sabıka kaydı gibi önemli bir konuda yalan söylediğini öğrenmek

* REDDEDİLMEK VEYA DIŞLANMAK *

ÖRNEKLER

Sadık olduğu bir grup veya kuruluştan atılmak

Bir kiliseden aforoz edilmek

Bir çocuğun evden kaçıp geri dönmemesi

Bir çocuğun ebeveyni tarafından terk edilmesi

Torunlarıyla görüşmesine izin verilmeyen bir aile kavgası

Çocuğunun özgürlük arayışına girmesi

Bir yetişkinin anne babası tarafından dışlanması (farklı bir cinsel tercihi olduğunu açıkladıktan sonra, farklı bir dine geçtiği için, ailenin ırkı dışından biriyle evlendiği için vb.)

Evlilik dışı hamile kaldığı için reddedilmek

Ailenin sadakatsizlik olarak gördüğü davranışlar nedeniyle dışlanmak (bir kardeşi istismar etmekle suçlanmak, bir suçtan hükümlü olan bir amcanın aleyhine tanıklık etmek vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Onlar olmadan hayatta kalamam.

Bir daha bu şekilde incinmemek için başkalarıyla arama mesafe koymam gerekiyor.

İnsanların beni kabul etmesini istiyorsam, doğru olanı yapmak sadakatten sonra gelir.

İnsanların etrafımda olmak istememesine neden olacak kadar korkunç biriyim; benimle hiçbir şey yapmak istemiyorlar.

Beni bu kadar kolay bir kenara atabiliyorlarsa, zaten beni sevmiyorlar demektir.

Sevgi ve kabul her zaman koşulludur.

Alanlar alır, verecek bir şeyleri kalmadığında verenler dışarı atılır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Asla kabul görmemek

Kendi başına kalmak ve başarısız olmak

Bir başarısızlık veya hata nedeniyle tekrar terk edilmek

Kendisini koşulsuz sevecek veya kabul edecek birini asla bulamamak

Başkalarının söylediği kadar zayıf (veya sadakatsiz, uygunsuz, kusurlu vb.) olmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Duygularını bastırmak

Çok farklı duygular yaşamak (üzüntü, öfke, depresyon, kin vb.)

İçi boş hissetmek

Sorumlu kişileri incitmek istemek

Sorumlu taraftan gelecek her şeyi reddetmek (hayrını da istememek)

Sahipsiz kalmasına yol açan seçimlerine takıntılı olmak

Düşük benlik saygısına ve hatta kendinden nefret etmeye neden olan eleştirel öz değerlendirmeler

Sevgiyi bulabileceği her yerde aramak

En az bir önceki kadar toksik olan yeni ilişkilere girmek

Tatiller ve özel günlerde depresyona girmek

Kendi kendine ilaç tedavisi

Bağlı kalmanın bir yolu olarak kendisini reddedenleri takip etmek için sosyal medyayı kullanmak

Eski sevdiklerine veya grup üyelerine rastlayabileceği yerlerden kaçınmak

Küskün ve kırgın olmak

Sosyal medyada saldırgan tarafı kötölemek

Kin tutmak

İnsanlara güvenmekte veya hayatına almada zorluk

Uzun vadeli ilişkilere bağlı kalma zorluğu

Sevilen birini o ayrılmadan önce terk etmek

Geniş aile (yeğenler, torunlar vb.) ile iletişim kurmak için tahrip edici yöntemler kullanmak

Tüm bağları koparmak (telefon numarasını değiştirmek, taşınmak, okulunu veya işini değiştirmek vb.)

Başkalarıyla bağlantı kurmak ve reddedilmekten kaçınmak için insanları memnun etmeye çalışan biri olmak

Bir çatışma olduğunda endişelenmek ve onu hızla çözmeye çalışmak

İlişkiyi düzeltmeye çalışmak (açılmadan iade edilseler bile hediye ve kart göndermek, aramak ve sesli mesaj bırakmak, onları önemli etkinliklere davet etmek vb.)

Başkaları tarafından bir şeye dahil edilmekten son derece memnun olmak

Birinin işyerinde masasına doğum günü kartı bırakması gibi düşünceli hareketlerden çok etkilenmek

Yas sürecinden geçmek

Temiz bir başlangıç yapmak için uzaklaşmak

Mecburi kabul sistemi olan bir destek grubu (kilisede veya mahallede) bulmak

Duruma katkıda bulunup bulunmadığını veya nasıl katkıda bulunmuş olabileceğini görmek için eylemlerini yeniden incelemek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Kadirşinas, cesur, dikkatli, diplomatik, neşeli, onurlu, misafirperver, bağımsız, çalışkan, merhametli, anaç, objektif, tutkulu, destekleyici, hoşgörülü

Kusurlar: Bağımlı, çocuksu, savunmacı, düzenbaz, sadakatsiz, kaçımsar, dedikoducu, saldırgan, güvensiz, düşkün, gergin, aşırı hassas, mükemmeliyetçi, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, inatçı

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Küçük ölçekte bile olsa reddedilme – iş sonrası bir içki içmek için reddedilmek gibi

Ayrı düştüğü kişi veya kişiler yanında olmadan önemli bir özel günle yüzleşmek

Kendisini reddeden insanların yeni insanları aralarına kabul ettiklerini öğrenmek (evlat edinmek, bir kardeşin yeni erkek arkadaşını kucaklamak, yeni grup üyelerine kapıları açmak vb.)

Gerçekten desteğe ihtiyaç duyduğu ancak hiçbir şekilde destek bulamadığı zor bir durumla karşı karşıya kalmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Sağlıklı bir ilişkinin ciddileşmesi, bir karar verme zorunluluğu doğurması: diğer kişi bunu yapamadan ilişkiyi sonlandırmak ya da sürdürüp kırılganlık ve olası reddedilme riskini göze almak.

Uzlaşmak isteyen kabahatli kişinin, kendisine ikinci bir şans verilip verilmeyeceğine dair bir karar ortamı yaratması

Kişinin kendi çocuğundan uzak durma eğilimi gösterdiği bir durum (uyuşturucu kullanımı, hırsızlık, şiddet vb. yüzünden)

* SADAKATSİZLİK *

ÖRNEKLER

Uyuşturucu ya da alkol kullandıktan sonra eşin tek gecelik ilişkiye girmesi ya da arzusuna teslim olması

Eşinin, işyerinden biriyle ilişkisinin olması

Eşinin çevrimiçi sohbet odaları ya da röntgenci siteleri aracılığıyla aldattığını öğrenmek

Partnerin fahişeye yakalanması

Eski sevgilisini ziyaret eden partnerin duygularının canlanması ve onunla yakınlaşması

Bir eşin birden fazla ilişkisi hatta ikinci bir ailesi olduğunu keşfetmek

Eşinin arkadaşlık ve tavsiye için bir arkadaşına başvurması

Eşinin cinsel kimliğiyle mücadele etmesi ve bunu başkalarıyla keşfetmeyi seçmesi

Bir partnerin onay ihtiyacından dolayı birinin cinsel yaklaşımlarını kabul etmesi

Bir partnerin evdeki yakınlık eksikliği nedeniyle tatmini başka yerde bulması

Bir partnerin duygusal olarak aldatması (evlilik dışında biriyle mahrem duyguları paylaşarak) ve bunun kişiyi ihanete uğramış hissettirmesi

Askerlik veya işle ilgili seyahatler gibi sık ve uzun süreli yalnızlıktan kaynaklanan bir ilişki

Eşinin kendisini bir aile üyesiyle (kardeş, kuzen, ebeveyn vb.) aldattığını öğrenmek

Bir sadakatsizlik olayından sonra evliliği kurtarmaya çalışırken eşin tekrar aldatması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben sevgiye layık değilim.

Ben tatmin edemeyen bir âşığım.

Kimse bana karşı bir çekim duyamaz.

Yeterince iyi olmadığım için bu benim suçum.

Tekeşli ilişki diye bir şey yoktur.

Bütün erkekler (veya kadınlar) aldatır; yalnız kalmam daha iyi.

İnsanların hayatıma girmesine izin verirsem, bana sadece zarar verirler.

Bir ilişkinin sürmesini istiyorsam, partnerimin kaprislerini çekmek zorundayım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yakınlık ve seks

Aşk (çünkü kırılmalıya yol açar)

Güvenilen birinin ihanetine uğramak

Yanlış kişiye güvenmek

Sonsuza dek yalnız kalmak

Zayıf ya da saf olarak görölmek

İçgüdüleri güvenilir olmadığı için yaşamı etkileyen hatalar yapmaya devam etmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Partnerinden ayrılmak

Flört ve yakın ilişkilerden kaçınmak

Eylemlerini ve seçimlerini, özellikle de güven ve ilişkileri içerenleri sorgulamak

Kaçımsar olmak; kişinin duygularını gizli tutması

Potansiyel romantik partnerlerde aldatma belirtileri aramak

Birini takip etmek veya doğruyu söyleyip söylemediğini belirlemek için sorgulamak

Paranoya; eşinin kendisinden uzakta geçirdiği zamanın hesabını vermesini beklemek

Kontrol sorunları; partnerin mahremiyetini kabullenmede zorluk

Vücudunu gizleyen kıyafetler giymek

Takıntılı bir şekilde diyet yapmak ya da kilo ve dış görünüş hakkında endişelenmek

Başkasıyla muhatap olmak istemediği bir içe dönme döneminden geçmek

Eski partnerini unutmak için hemen bir ilişkiye girmek

Partnerinden intikam almanın bir yolu olarak riskli cinsel davranışlarda bulunmak

Eşinin sevgilisinden intikam almak

Bir partnerin karşı cinsle olan ilişkilerini sabote etmek

Tamamen pişman olsa ve yeniden bir araya gelmek istese bile partnerinden bağışlanmayı esirgemek

Sekse olan ilginin azalması

Utandığından veya çocuklarını utançtan korumak için aldatma hakkında yalan söylemek

Sadakatsizliği görmezden gelmek; inkâr içinde yaşamak

Bağımsız olmayı öğrenmek

Düşündüğünden daha güçlü olduğunu öğrenmek

Destekleyici ve güvenilir olanlara yaslanmak

Makul gereksinimleri ve beklentileri korurken sevgiliye ikinci bir şans vermek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, analitik, cesur, dikkatli, cüretkâr, ağzı sıkı, disiplinli, dürüst, onurlu, bağımsız, sadık, merhametli, anaç, mesafeli, tedbirli, korumacı, mantıklı, destekleyici

Kusurlar: Sivri dilli, kavgacı, kontrolcü, kinik, aksi, espriden anlamayan, sabırsız, katı, güvensiz, mantıksız, kıskanç, düşkün, takıntılı, cimri, alıngan, rahatına düşkün, şüpheli, kindar, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

İlişkiden sonra ilk kez seks yapmak

Aldatıldığı kişiyi görmek

Boşanma belgelerini almak

Aldatmanın ardından cinsel yolla bulaşan bir hastalık veya başka bir durum için kontrol edilmek zorunda kalmak

Eski eşini görmek (velayet buluşmaları sırasında, markette, mahallede vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kırılganlık ve açıklığın beklendiği noktaya kadar ilerleyen yeni bir ilişki

Yeni bir ilişkide birine âşık olmak ve önceki partnerlerinden birini aldattığını öğrenmek

Partneriyle bir araya gelmek istemek, ancak kendini savunmasız hale getirememek

Bir arkadaşın aldatan bir partneri affedebildiğini öğrenmek ve kendisinin de aynı şeyi yapmak için gücü ya da istekliliği olup olmadığını merak etmek

*TANIDIĞI BİRİ TARAFINDAN ÇOCUKLUĞUNDA CİNSEL İSTİSMARA UĞRAMAK *

NOT: Bu tür istismar, cinsel davranışları, dokunmayı veya penetrasyonu kapsar. Bir yabancı tarafından gerçekleştirilebilse de bu bölüm, istismarcının akraba, aile dostu, öğretmen, sınıf arkadaşı, yakın bir arkadaşın ebeveyni veya bebek bakıcısı gibi çocuğa erişimi olan güvenilir bir kişi olduğunda ne olduğuna odaklanacak.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bu benim hatam; söylediğim veya yaptığım bir şeyle buna davetiye çıkardım. Bunu hak ettim çünkü değersizim (ya da kötü bir kızım, öğrenciyim, sporcu-yum, arkadaşım vb.).

Kimse güvende değil; bana en yakın olanlar bile beni incitmeye çalışıyor.

İnsanlar benden faydalananlar çünkü onlara izin veriyorum.

Arkadaş canlısı veya yardımsever olduğumda insanlar beni incitiyor.

Bunu istemiş olmalıyım çünkü karşı koymadım (ya da hayır demedim, yeterince mücadele etmedim, direnmedim vb.).

Hayatımı daha iyiye doğru değiştirme gücüne sahip değilim.

Artık tamir edilemeyecek kadar bozulmuş durumdayım.

Kötü insanlar sadece kötü şeyleri hak ederler.

İnsanlara güvendiğinizde size zarar verirler.

Hiç kimse benim kadar korkunç birini sevmeyebilir.

Öne çıkmak (mükemmelleşerek, yeteneğini sergileyerek, güzel kıyafetler giyerek vb.) incinmeye davetiye çıkarır.

İhanete uğramaktansa yalnız kalmak daha iyidir.

Aşk, insanları incitmek için kullanılan bir silahtır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Samimiyet ve cinsel duygular

Aşk ve onun elinden alınması ya da bir şekilde saptırılması

Dokunulmak veya ifşa edilmek

Birine anlatmak ve inanılmamak

Saldırganla (ya da onun gibi biriyle) baş başa kalmak

Yanlış bir şekilde cinsel davet olarak algılanacak bir şey yapmak ya da söylemek

Yanlış kişiye güvenmek ve bu güvene ihanet edilmesi

Aynı şeyin sevdiği birinin başına gelmesi

Gerçek keşfedildiğinde aile üyeleri ve arkadaşlar tarafından terk edilmek ve suçlanmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Münzevi olmak; aile veya arkadaşlardan kaçınmak

Çabuk öfkelenmek gibi ruh hali değişimleri

Bazı tetikleyicilerin kafa karıştırıcı veya açıklanamayan duygular doğurması

Kendini tamamen örtmek veya daha az fark edilir olmak için giyim tarzını değiştirmek

İstismarcıyla ilişkilendirdiği tutkuların, ilgi alanlarından veya faaliyetlerinden vazgeçmek

Aile üyeleri bunun hakkında konuşmaması için baskı yaparsa yakın ilişkilerin gerginleşmesi

Hiçbir şey olmamış gibi davranmak isteyen aile üyelerine içerlemek

En kötü senaryo hakkında endişelenmek ve karamsar düşünce tarzını benimsemek

Yeme bozukluğu geliştirmek veya kendine zarar vermek (kesmek, tırmalamak vb.)

Bir başa çıkma aracı olarak bir maddeye bağımlı olmak

İşte, ilişkilerde veya ebeveyn olarak «değersizliği» telafi etmek için başarı odaklı olmak

İltifatları kabul edememek (bir olaydaki rolünü en aza indirgeyerek veya kendini küçümsemeyle yanıt vererek)

Yardım istemekte zorlanmak

Hediye ve iltifatları kabul etmekte zorlanmak ve başkaları bir nezaket gösterdiğinde rahatsızlık hissetmek

Güven sorunları; birinin sözüne güvenmekte zorlanmak

İnsanları ve durumları yorumlamakta zorluk çekmek

Olayı veya ayrıntılarını net hatırlayamamak

TSSB belirtileri (panik atak, depresyon, birinin erken öleceğine inanmak vb.)

Hiperseksüel aktivite, riskli seks, sekse erken ilgi veya seksten zevk alamamak gibi cinsel işlev bozuklukları

Bir ilişkide açık olma zorluğu; savunmasız hale gelme kaygısı yaşamak

Vücudundan ve başkaları tarafından görülmesinden rahatsız olmak

Dokunulduğunda irkilmek (özellikle beklenmedik bir durumsa) ve bunun olabileceği durumlardan kaçınmak

Çocuklarının veya sevdiklerinin güvenliği konusunda aşırı korumacı veya mantıksız olmak

Başkalarının kendilerini rahatsız hissetmelerine neden olmak istemediğinden acısını bastırmak

Kendi çocukları için daha hazır, tetikte, koruyucu ve ulaşılabilir olmaya karar vermek

Cinsel istismara uğramış bir çocuk veya gence akıl hocalığı yapmak
Aktif olarak çocuk haklarını korumaya çalışmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, cesur, cüretkâr, kararlı, empati kurabilen, onurlu, bağımsız, içedönük, sadık, dikkatli, düzenli, ısrarcı, tedbirli, becerikli, mantıklı, sosyal bilinçli, yetenekli, bilge

Kusurlar: Bağımlı, kontrolcü, acımasız, kinik, kaçımsar, aptal, saldırgan, katı, çekingen, güvensiz, mantıksız, sorumsuz, düşkün, gergin, isyankâr, kendine zarar veren, şüpheli, ketum, patlamaya hazır

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Faili küçük bir çocukla görmek

Bir mağdurun tacizi bildirdiği ve iftiraya uğradığı veya inanılmadığı bir kamu davası hakkında yazılanları okumak

Kişiyi yaşadığı istismarı hatırlatan duyuşal tetikleyiciler (kokular, sesler, yerler vb.)

Seks veya cinsel temas

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Özür dilemeye çalıştığında faili affedememek

İstismar hakkında herkesin önünde konuşmaya çağrılmak

Çocuğunun istismara uğradığı anlamına gelebilecek işaretler görmek

Olumsuz başa çıkma davranışlarının mutluluğu sınırladığını fark etmek ve bunu değiştirmek istemek

TERK EDİLMEK

NOT: Yaygın yaralar söz konusu olduğunda, terk edilmek listenin başında gelir – o kadar ki bu neredeyse bir geçiş töreni, büyümenin bir parçasıdır. Sevilen bir kişi tarafından reddedilmek yeterince acı vericidir, ancak bazen yöntem özellikle travmatik olabilir. Örneğin kısa mesaj yoluyla ayrılmak, başkası için terk edilmek, mihrapta bırakılmak veya ilişkinin bittiğini sevgilisi sosyal medyada bununla ilgili paylaşım yaptığında öğrenmek gibi. Terk edilmenin evrenselliğine rağmen, bu her zaman derinden yaralayıcı olabilecek, acı verici bir deneyimdir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Muhakemem zayıf olduğu için bunun olacağını öngöremedim.

Bu tür bir acıyı yeniden yaşama riskine girmektense yalnız kalmak daha iyi.

O benim tek gerçek aşkımdı. Bir daha asla böyle bir ilişkim olmayacak.

Hep yalnız kalacağım.

Sevilemeyecek kadar aptalım (veya yeteneksiz, çirkin, değersiz vb.).

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başkaları tarafından reddedilmek

Utanmak veya aşağılanmak

Aşkı bulup tekrar kaybetmek

Yanlış partnere güvenmek; kendini açmak ve tekrar incinmek

Gerçek aşkı asla bulamamak

Hayatı yalnız yaşamak

Reddedilmeye katkıda bulunan kusurlu bir yönünün olması

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Depresyon dönemleri, negatif içsel konuşma ve debelenme

Kendini başkalarıyla kıyaslamak ve eksik bulmak

İlişkiyi zihninde detaylı bir şekilde incelemek, nerede yanlış yaptığını bulmaya çalışmak

Umutsuzluk dönemleri

Birinin arkadaşlarına tutkal gibi yapışması

Bekâr olmaya alışma zorluğu

İlişkiyi onarmak için tekrar tekrar girişimlerde bulunmak

Unutmak için teselli ilişkisine girmek

Eski partner kendisinden önce hayatına devam ederse kıskançlık ve öfke

Çok fazla içmek

Birileriyle çıkma olayından tamamen kaçınmak

Yalnız kalacak daha az zaman olsun diye daha uzun saatler çalışmak

Eski sevgili veya onun gibiler hakkında kötü konuşmak

Genel olarak yaşam hakkında karamsarlık

Kendini tekrar savunmasız hale getirmeye karşı büyük bir isteksizlik

Pragmatik ilişkiler aramak (örneğin, tamamen seks için olanlar)

Savunmasızlık korkusu devreye girdiği için potansiyel taliplerden uzaklaşmak

Karşı taraf kişiyi partner olarak reddetme şansı elde etmeden önce yeni ilişkileri sabote etmek

Bir zayıflığı fazlasıyla telafi etmek (maço davranmak, güzelliğini vurgulamak vb.)

Bir flört kıtlığı veya bir dizi hayal kırıklığı yaratan buluşma yaşayınca daha da bitkin düşmek

Ciddi ilişkiler hakkında yargılayıcı veya dar görüşlü olmak

Sağlıklı ilişkiler içinde olan başkalarına kıskançlık duymak

Dikkatini yalnızlıktan uzaklaştırmak için her zaman aktif olmayı istemek (dışarı çıkmak, planlar yapmak vb.)

Acıyı dindirmek için rastgele cinsel ilişki veya fuhuş gibi sağlıksız davranışlarda bulunmak

Çekingen veya muhtaç partnerler seçmek ve bağımlılıklarını teşvik etmek
Boşluğu doldurmak için bekâr akrabalarını aramak (oyun maratonları, antrenmanlar, bar gezmeleri vb. yoluyla)

Yas evrelerinden geçmek

Geçmiş ilişkideki sorunları veya kişinin bu ilişkide oynamış olabileceği rolün yürümediğini fark etmek için vicdan muhasebesi yapmak

Daha güçlü bir partner olabileceği alanları belirleme

Kişisel tatmin sağlayacak kişisel gelişim alanları belirlemek

Yeni bir sayfa açmak için yeni bir şey yapmak (dans dersi almak, köpek almak, hastanede gönüllü olmak, İtalyanca öğrenmek vb.)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, analitik, cesur, dikkatli, diplomatik, ağzı sıkı, empati kurabilen, çapkın, idealist, bağımsız, olgun, iyimser, sabırlı, dalgın, sakin, mesafeli, duygusal

Kusurlar: Çocuksu, sadakatsiz, espriden anlamayan, güvensiz, maço, aşırı duygusal, dırdırcı, düşkün, takıntılı, herkesle yatan, alıngan, kendine zarar veren, sağı solu belli olmayan, kindar, mızımız, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Eski sevgiliyi yeni biriyle görmek

Arkadaş grubunda etrafı çiftlerle çevrili olmak

Bir akşam yemeği randevusunda arkadaşı tarafından ekilmek

Partneriyle gittiği yerlerden birinin önünden geçmek

Önceki ilişkinin yıldönümü

Yeni bir partnerle tartışmaya girmek

Yeni bir ilişkiye başlamak ve işlerin iyi gitmediğine dair uyarı işaretleri görmek (gerçek veya öyle algılanan)

Önemli bir etkinliğe (aile toplantısı, düğün veya ödül töreni) davet edilmek ve yalnız gitmek zorunda kalmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Eski sevgilinin sunduğu nedenlerden dolayı başka bir ayrılık yaşamak

Olanları kabul etmeyi reddederek, yaralayıcı olayın devam etmesine izin verdiğini kabul etmek

Yürümeyen uzun süreli bir ilişki içinde olmak ve bunun sona ermesi gerektiğini fark etmek

Bir başkası tarafından sevilmek, arzu edilir ve seilmeye değer biri olduğunu kabul etmek

TOKSİK BİR İLİŞKİ

NOT: Toksik ilişki, bir kişinin davranışlarının ve tutumlarının sürekli diğeri-ne duygusal (ve muhtemelen fiziksel) olarak zarar verdiği ilişkidir. Bu çoğu zaman romantik ilişkilerdeki çiftler arasında yaşansa da arkadaşlar, iş arkadaş-ları, bir çalışan ve patron, bir ebeveyn ve çocuk, kardeşler –duyguların yoğun-laştığı herhangi bir ilişki– arasında da olabilir.

ÖRNEKLER: Bir kişinin yaşadığı ilişkilerde bir taraf aşağıdakiler gibi davra-nırsa o toksik bir ilişkidir...

Diğerini kontrol ederse

Kıskanç veya sahiplenici davranırsa

Sürekli yalan söylese

Manipülasyon ve zorlama yoluyla istediklerini elde ederse

Diğer kişiyi fiziksel veya sözlü olarak istismar eder, benlik saygısını sabote ederse

Diğer kişiyi küçük, önemsiz veya değersiz hissettirirse

Mağduru oynar, her zaman diğer kişiyi suçlar ve yaptığı yanlışın sorumlulu-ğunu almazsa

Kronik olarak kötümserse (her zaman şikâyet ederse)

Tekrar tekrar aldatırsa

Aşırı mükemmeliyetçiye, başkaları için gerçekçi olmayan beklentilere girerse

Aşırı derecede rekabetçi davranır ve her şeyde kazanması gerektiğini dü-şünürse

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bazı insanlar arızalıdır ama onları düzeltebilirim.

Biri bana saldırdığında veya beni incittiğinde, bunu kişisel algılamamalıyım.

Sana ihtiyacı olan insanları terk etmek bencillik ve sadakatsizlik olur.

İnsanlar tarafından kötü muamele görüyorum çünkü bunu hak ediyorum.

Evlendiğimizde (veya bir bebeğimiz olduğunda, ailemden uzaklaştığımızda vb.) işler değişecek.

Başka kimse bana bir şans vermeyecek; yapabileceğimin en iyisi bu.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Açıkça sevgiye ve kabule ihtiyacı olan birini incitmek

Kötü bir ilişkiden çıkma gücüne veya iradesine sahip olmamak

Asla bir başkası için yeterince iyi olmamak

Olumsuzlukları ve toksik insanları kendine çeken biri olmak

Bir durumda, kendisini de toksik birine (kötümser, başkalarına karşı nefret dolu vb.) dönüştürecek kadar uzun süre kalmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Her zaman başkalarına boyun eğmek

Bencil, aşırı tepkili veya mantıksız olduğunu düşünerek kendi duygularını geçersiz kılmak

Asla kendin olamayacakmış gibi hissetmek; daima maske takmak veya başkalarını memnun etmek için bir kimliğe bürünmek

Toksik kişi dışında herkesten uzaklaşmak

İnsanların söylediği yalanlara inanmak; saf olmak

Başkalarını “düzeltmek” istemek

Bir kurban kompleksi geliştirmek

İçgüdülerinden şüphe etmek

Toksik kişinin söylediği olumsuz şeyleri içselleştirmek veya o kişi için mazeretler bulmak

Depresyon

Bir şekilde toksik olan diğer insanlara çekilmek

Alan ama asla vermeyen kişilere içerlemek, sonra da içerlediği için suçlu hissetmek

Dedikodu yapmak, şikâyet etmek, yalan söylemek veya manipüle etmek gibi toksik bir kişinin kötü alışkanlıklarını benimsemek

Duygularını bastırmaya alışkın olduğu için bir ilişkide bile yalnız hissetmek

Aldığından fazlasını vermek

Bir sorunla boğuşmak ve tek taraflı arkadaşlıklara alışkın olduğu için çıkış bulamamak

Olumsuz tepkilere çok alışık olduğu için iyi bir haberi başkalarıyla paylaşmak istememek

Korku, suçluluk ya da bir yükümlülük duygusuyla yapmak istemediği şeyleri yapmak

Hayata karşı giderek daha kötümser bir bakış açısı

Toparlayıcı insanlardan kaçınmak

Diğer ilişkilerde toksik belirtileri fark etmek

Yüksek düzeyde empati kurabilen olmak

Adalet ve saygı yoluyla arabuluculuk etmek

Kendini ve haklarını savunmayı öğrenmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, sevecen, atik, dikkatli, işbirlikçi, neşeli, empati kurabilen, kibar, mütevazı, sadık, anaç, itaatkâr, sorumluluk sahibi, duygusal, destekleyici, hoşgörülü, güven dolu

Kusurlar: Bağımlı, sahtekâr, sadakatsiz, kaçımsar, dedikoducu, saf, espriden anlamayan, riyakâr, cahil, kararsız, çekingen, güvensiz, kıskanç, kurban, düşkün, itaatkâr, sağı solu belli olmayan, zayıf iradeli

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Şikâyet etmeyi ve hava atmayı seven birinin yanında olmak

Toksik bir arkadaşın gelen telefon aramaları, mesajlar veya ziyaretlerle duygusal açıdan tükenmiş hissetmek

Birini küçük de olsa bir yalan söylerken, düşüncesizlik ederken veya manipülasyon yaparken yakalamak

Çok fazla iyilik veya fedakârlık istenmesi

Eğer hizaya gelmezse bir şey yapmakla tehdit edilmek

Birisi duygusal olarak değişken olduğu için sohbeti tehlikeli bir bölgeden uzaklaştırmak zorunda kalmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kişinin artık mutlu olmadığını fark etmesi ve bunun nedeninin izlerini hayatındaki toksik kişiye kadar takip etmesi

Toksik bir kişi yüzünden bir hayalin peşinden gitme fırsatını kaçırmak ve ardından hatanın farkına varmak

Tek başına toksik kişiyle olduğundan daha mutlu olduğunun farkına varmak

Toksik insanlar hayatına kamp kurmadan önce kim olduğunu hatırlatan neşeli ve iyimser biriyle tanışmak

* YANLIŞ KİŞİYE SADIK OLMAK *

ÖRNEKLER

Başkası için bir piyon olduğunu öğrenmek

Birinin en iyi arkadaşına ulaşmak için sevdiği kişi tarafından kullanılması

Bir arkadaşın ilişkisi popüler bir grup, kulüp veya organizasyona girmek için kullandığını öğrenmek

Bir arkadaşı savunmak ve onun itham edildiği suçtan sorumlu olduğunu öğrenmek

Aileden biri tarafından ortada bırakılmak

Güvendiği bir akıl hocasının, sırlarını bir başkasıyla paylaşması

Yakın bir arkadaşın kırıcı dedikodularına kulak misafiri olmak

İrk, cinsel yönelim, toyluk, kişisel değerler vb. gibş haksız kriterlere dayanarak bulunduğu gruptan dışlanmak

Bir aile üyesinin onun yerine başka birini tercih etmesi

İşler kötü gittiğinde yaptığı iyiliğe karşılık vermeyen birinin yanında yer almak

Biriyle fiziksel olarak yakınlaşmak ve o kişinin bir ilişkiyle ilgilenmediğini öğrenmek

Bir arkadaşına iyilik yaptıktan sonra bu faaliyetin yasadışı olduğunu öğrenmek (örneğin, içinde uyuşturucu, bir davada delil veya aklanmış kara para olan bir paket teslimatı yapmak)

Güvenilir bir kuruluş veya sosyal sistem tarafından yüzüstü bırakılmak

Polise gerçeği anlatmak ama inandıramamak

Fikirlerinin veya çalışmalarının bir akraba tarafından çalınması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kendi içgüdülerime güvenemem.

O kadar safım ki bana söylenen her şeye inanıyorum.

Kimseye güvenilmez.

İnsanlar sadece en iyiyi arıyorlar.

İnsanlar sadakate layık değildir. Eğer buna inanıyorsanız, aptalsınız demektir.

Kendime dikkat etmeliyim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başkalarıyla yakınlaşmak

Kendini başkalarına karşı savunmasız bırakmak

Kişisel bilgileri herhangi biriyle paylaşmak

Başkalarının sadakat yeminleri ve onlar için sorumluluk almak zorunda kalmak

Sevilen birinin ihanetine uğramak

Arkadaşlık arayan yeni insanlar

Diğer insanların amaçlarını yanlış değerlendirmek ve kandırılmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Saf olduğu için kendini suçlamak

Negatif içsel konuşma

İnsanlardan uzaklaşmak

İnsanlara açılmamak

Güvenilir olduğunu bildiği arkadaşlarına ve aile üyelerine sıkıca tutunmak

Takıntılı bir şekilde zihninde tekrar tekrar ihanetin üzerinden geçmek, neyi yanlış yaptığını anlamaya çalışmak

Gülüp geçmek; ihanet önemli değilmiş gibi davranmak

Birinin başından beri neler olup bittiğini bildiğini iddia etmek

Başkasına güvenme konusunda isteksizlik

Başkalarından yardım istemede zorluk

Alaycı olmak; hiç kimseyi doğrudan masum kabul etmemek

Kendini daha fazla arkadaşına ihtiyacı olmadığına ikna etmek

Aynı acıya neden olmamaları için mevcut arkadaşları uzaklaştırmak

Yalnız hissetmemek için sürekli bir meşgale bulmak

İhanet eden kişiyle karşılaşabileceği yerlerden kaçınmak

Herkesin gizli bir niyeti olduğunu varsaymak

Sadakatsiz olmak

Asla ihanetle suçlanmamak için dikkatli ve üzerinde düşünülmüş sözler vermek

Hayatındaki güvenilir insanları gerçekten takdir etmek

Bir başkasının güvenine asla ihanet etmemek

Başkalarındaki yanlış kişiye karşı sadakat belirtilerini tanımak ve onları önceden uyarmak

Daha iyi yorumlamayı öğrenebilmek ve gelecekte yanıltılmaktan kaçınabilmek için insanları incelemek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Analitik, kadirşinas, cesur, dikkatli, dengeli, kararlı, diplomatik, ağzı sıkı, onurlu, bağımsız, sadık, titiz, gözlemci, dalgın, mesafeli, tedbirli, terbiyeli, sorumluluk sahibi

Kusurlar: Kayıtsız, antisosyal, sivri dilli, kavgacı, kinik, savunmacı, sadakatsiz, kaypak, aptal, espriden anlamayan, güvensiz, kibirli, düşkün, takıntılı, aşırı hassas, itaatkâr, şüpheci, ürkek

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir başkası tarafından tekrar kullanıldığından şüphelenmek

Bir arkadaşına güvenip güvenemeyeceğini bilmemek

Sevilen birinin benzer şekilde istismar edildiğini görmek

Bir arkadaşın yalanını yakalamak
Birine zaman ayırıp sonrasında tekrar terk edilmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Başkasının güvenine ihanet ettiği için suçlu olduğunu fark etmek
Topluluğun dışında yaşamak yerine bir gruba katılma şansı verilmesi ve bunu yapıp yapmamaya karar vermek zorunda kalmak
Bir arkadaşını sadakatsizlikle suçlamak, sonra o kişinin kendini adanmış biri olduğunu fark etmek
İhtiyaç sahibi bir arkadaşını görmek ve bunun kişiye tek başına yaşamaya devam etmekle ona destek sunarak kendini tekrar savunmasız bırakmak arasında seçim yapma şansı vermesi

ÖZEL ÇOCUKLUK YARALARI

***AŞIRI KORUMACI EBEVEYNLER TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK ***

ÖRNEKLER: Şu özelliklere sahip ebeveynler ya da bakım verenler tarafından büyütülmek...

Çocuğun güvenliğinden sürekli endişe duyan

Çocuğu güvende tutmayı amaçlayan sınırlama kuralları koyan (erken eve dönme saatleri, flört etmeye izin vermeme vb.)

Çocuğun bir şeyler denemesini veya risk almasını engelleyen

Çocuğu adına tüm kararları veren

Sürekli tepesinde dolaşan

Hata yapmadan önce müdahale ederek, çocuğun öğrenme ve sorunları çözme şansını ortadan kaldıran

Belli seçimleri yapması için çocuğa güvenmek yerine çocuğun arkadaşlarını kendisi seçen

Organizasyon, hükümet, dinler vb. gibi unsurlara aşırı şüpheli yaklaşan

Tavsiyelerini dinlemesini sağlamak için çocuğu mağdur olma korkusuyla yetiştiren

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kendi kararlarımı vermekten acizim.

Dikkatli olmazsam insanlar benden faydalanacak.

Dünya, kötü şeylerin olma ihtimalinin yüksek olduğu tehlikeli bir yer.

Güvende olmak en önemli şeydir.

Hatalardan ve başarısızlıklardan ne pahasına olursa olsun kaçınılmalıdır.

Bana göz kulak olacak birine ihtiyacım var.

Başkalarının liderlik etmesine izin vermek daha iyidir çünkü onlar liderliğe benden daha uygun.

İktidar sahibi insanlar sadece geri kalanımızı kontrol etmek istiyorlar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başarısızlık veya tehlikeli hatalar yapmak

Risk almak

Yanlış karar vermek

Değişim; konfor alanlarının dışına çıkmak

Yetersiz veya beceriksiz olmak

Ebeveynin endişesinin odak noktası olan dış dünya veya belirli bölümleri

Sorumluluk almak ve başkalarını hayal kırıklığına uğratmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Karar vermede zorluk

Seçimlerini sorgulamak; bir olaydan sonra gereksiz endişelenmek

Önemli seçimler yapma konusunda başkalarına bel bağlamak

Körü körüne liderlere güvenmek

Risklerden kaçınmak; her zaman en güvenli yolu seçmek

İlgi odağında olmak istememek

Bir liderden ziyade takipçi olmak

Manipülasyona yatkınlık

Anlık kararlar vermeye zorlandığında aşırı tepki vermek

Çılgınca tüm seçenekleri incelemek ve ilerlemeden önce tavsiye almak

Başkalarının niyetlerini sorgulamak

Bir plan yaparken neyin yanlış gideceğini düşünmek

Bir şeyleri fazla düşünmek ve neler olabileceği konusunda endişelenmek

Beceri ve yeteneklerinden şüphe duymak veya onları küçümsemek

Sorumluluktan kaçmak

Hırslı olmamak; kolayca incinebileceğini düşünerek kendini ortaya koyma arzusundan yoksun olmak

Özellikle de ebeveyninin endişelendiği şeylerle ilgili panik atak, fobi veya kaygı geliştirmek

Kendi çocuklarına karşı aşırı korumacı olmak (döngüyü devam ettirmek)

Kurallar tarafından boğulmuş hissetmek ve otorite sahibi insanlara isyan etmek

Çocukken yapamadığı için aptalca riskler almak

Yenilmezmiş gibi davranmak

Kuralların etrafından dolaşmanın bir yolu olarak sinsî veya hilekâr olmak

Çocukken hata yapmasına ve onlardan ders almasına izin verilmediği için bir yetişkin olduğunda hatalarından ders alamamak

Başkalarını kendi düşüncesine yönlendirmek için korku taktikleri ve manipülasyon kullanmak

Çocuklarını aşırı serbest bırakarak telafi etme çabası

Hata yapmanın öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu ve korkulmaması gerektiğini kabul etmek

Kendi hayatının kontrolünü ele geçirmek ve kendisi için kararlar almak

Tehlikeli unsurlara gereksiz yere maruz kalmaktan korunmak gibi yetiştirilmesinin olumlu bir tarafını görmek

Karar vermede kendisine yardımcı olabilecek bilge ve güvenilir insanlara uyum sağlamak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, dikkatli, masum, içedönük, sadık, itaatkâr, dalgın, korumacı, geleneksel

Kusurlar: Çocuksu, kontrolcü, düzenbaz, kaçımsar, aptal, cahil, kararsız, çekingen, güvensiz, sorumsuz, tembel, itaatkâr, şüpheli, ürkek, nankör, zayıf iradeli

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Birçok insanı etkileyen bir proje veya görev verilmesi ve sorumluluktan korkmak
Geniş kapsamlı sonuçları olan önemli bir kararla karşı karşıya kalmak
Telaşlı, tepesinde dolaşan bir amirle çalışmak zorunda kalmak
Eşi tarafından gereğinden fazla idare ya da kontrol edilmek
Kişiyi tehlikeye veya riske açık hale getiren bir hata yapmak
Ebeveynlerinin korktuğu bir kurum veya kuruluştan gelen gerçek veya öyle görünen bir tehdit

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Konfor alanından ayrılmayı gerektirecek heyecan verici bir değişikliklerle karşı karşıya kalmak
Kaygısı nedeniyle çocuklarının bazı şeyler hakkında endişelenmeye başladığını fark etmek
Ebeveynlerinin korkularının mantıksız olduğunu fark etmek ve dünyayı daha dengeli bir ışıktaki görmek istemek
Önemli bir karar vermek ve başarılı olmak, zannettiğinden daha yetenekli olduğunu öğrenmek
Bir hata nedeniyle önemli bir şey öğrenmek ve bunu başkalarına yardım etmek için uygulamaya koyabilmek

* BAŞARILI BİR KARDEŞİN GÖLGESİNDE BÜYÜMEK *

ÖRNEKLER: Şu özelliklere sahip bir kardeşle büyümek...

Bir spor dalında üstün

Sanatta yetenekli

Akademide başarılı

Bir ünlü

Bir dâhi

Son derece popüler ya da çok beğenilen

İnanılmaz derecede güzel ya da yakışıklı

Yaptığı her şeyde mükemmel olan

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Çirkinim (ya da aptal, beceriksiz vb.).

Hiçbir şeyde iyi değilim.

Kendimi asla gösteremeyeceğim.

Sunacak hiçbir şeyim yok.

Rekabet edemem, bu yüzden denemek anlamsız.

İnsanlar her zaman benden çok kardeşimle ilgilenecekler.

Hayatta ne yaparsam yapayım, yeterince iyi olmayacak.

İnsanların sizi sevmesini istiyorsanız, öne çıkmalısınız.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hiçbir zaman kendini gösterememe

Yetersizlik

Başarısız olmak (ve aşağıda olduğunu kanıtlamak)

Kardeşten daha az sevilme

İnsanların kendisine acıması

Koşullu sevgi

Risk almak ve mevcut halinden daha kötü durumda olmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kardeşin üstün olduğu ilgi alanından başka bir ilginin peşinde koşmak (aynı şeyleri sevse bile)

Başarıya yönelmek

Düşük özdeğerle mücadele etmek

Çaresizce kendini gösterme ihtiyacı

Her zaman kardeşinin üstünlüğünü hissetmek

Aşâğılık kompleksi nedeniyle kardeşle sürtüşme
Kardeşini herhangi bir konuda yenme arzusuyla sürekli onunla rekabet etmek
Kendisi için düşük beklentilere sahip olmak
Kardeşin yaşadığı zorluk veya başarısızlıklarından zevk almak, sonra bu konuda suçluluk duymak
Sevgi kazanma arzusuyla muhtaç duruma düşmek
İlgi çekmeye yönelik olumsuz davranışlar benimsemek (isyankâr olma, kavga etme, uyuşturucu kullanma vb.)
Kardeşinin nezaketini acımayla karıştırıp reddetmek
Olduğundan daha başarılı görünmek için düzenbazlık ya da sahtekârlık yapmak
Başkalarının gözünden düşmesi için kardeşini baltalamak
Kardeşini kendine akran görmemek; farklı bir akran grubunun parçası olan arkadaşları seçmek
Kardeşine boyun eğmek; kimlik duygusunu kaybetmek
Kardeşi gibi olmaya çalışmak
Özellikle ebeveyni ve akrabaları söz konusu olduğunda her zaman bir kayırma yakalamaya çalışmak
İnsanları memnun etmeye çalışan biri olmak
Övgü ve iltifatlardan zevk alırken bunların gerçek olup olmadığını merak etmek
Kendini insanlardan uzaklaştırmak
İstediklerini elde etmek için kardeşinin başarılarını kendi yararına kullanmak (bir kulûbe veya gruba erişim, karşı cinsten ilgi vb.)
Kardeşinden farklı olan olumlu özellikleri kasıtlı olarak benimsemek (merhametli, yumuşak huylu, diğerkâm vb.)
Drama ve çatışmayı azaltmak için kardeşten sağlıklı bir şekilde uzaklaşmak
Kardeşini yıkmak yerine doğru olanı yapmaya karar verip onu desteklemek
İlişkiyi düzeltmeye çalışmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Hırslı, cazibeli, nazik, disiplinli, empati kurabilen, çapkın, hayalperest, bağımsız, dalgın, ısrarcı, mesafeli, tuhaf, sorumluluk sahibi, çalışkan, destekleyici

Kusurlar: Sivri dilli, çocuksu, kinik, düzenbaz, uçar, espriden anlamayan, güvensiz, mantıksız, tembel, düşkün, aşırı hassas, isyankâr, alıngan, patlamaya hazır, ürkek, kindar, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir başkası için bir taahhüt ortaya çıktığında kişinin planlarının iptal edilmesi, böylece başkaları için bir öncelik olmadığının tekrar vurgulanması
Harika bir şey başarmak ama bir başkasının başarısının gölgesinde kalmak
Ebeveynin kardeşinin etkinliğine katılmak için kişinin hayatındaki önemli bir anı kaçırması

Bir arkadaşının kendisini kardeşine ulaşmak için kullandığını keşfetmek
Bir yetişkin olarak, bir iş arkadaşı, ebeveyn veya başka bir kişi tarafından sü-
rekli gölgede bırakılmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kardeşinin de kimlik sorunlarıyla uğraştığını ve farklı bir yol seçmek istediğini
ancak bunu yapamayacağını hissettiğini öğrenmek

Kardeşinin başa çıkmak için uyuşturucuya yönelmesi ve kişinin araya girip
destek sunabileceğini fark etmesi

Ebeveynin açıkça kardeşinin çocuklarını kendi çocuklarına tercih etmesi ve bu-
nun harekete geçmesine neden olması

Üstün yeteneklilik eksikliğine rağmen bir tutkunun peşinden koşmak ve so-
nuştan bağımsız olarak neşe bulmak

Beğeni toplayan bir partner için destekleyici ve mutlu olmak istemek

*** BİR BAĞIMLI TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK ***

NOT: Bağımlının, kişinin tek ebeveyni olup olmadığı, istismar olup olmadığı,
karakterin bu ortamda deneyimlediği yaşam kalitesi gibi birçok faktör bu ya-
ranın ne kadar derin olacağını belirler.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, ken-
dini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İnsanlar içki içiyorlar çünkü etrafımda olmaya dayanamıyorlar.

Yaşamımı sona erdirecek olsam kimse fark etmez.

Sevdiklerimi koruyamıyorum (eğer kişinin istismardan koruyamadığı kardeş-
leri varsa).

İnsanların hayatıma girmesine izin verirsem, sadece hayal kırıklığına uğraya-
caklar.

Gerçekten ihtiyacım olduğunda kimse benim yanımda olmayacak.

Ben zayıfım; tıpkı ailem gibi olacağım.

Bu dünyada benim için güvenli bir yer yok.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Şiddet, cinsel istismar veya her ikisi birden

Çatışma

Terk edilmek

Hayatın kontrolden çıkması

Ebeveynleri gibi olmak

Başkalarına güvenmek zorunda kalmak

İşlevsel ilişkiler (işlevsiz olanlar normalleştikten)

İstikrarsızlık

Sevgi veya kabul beyanları (bunların yanlış olduğu her zaman kanıtlandığından)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Rahatlamakta zorluk; sürekli bir koruma durumunda olmak

Bir duruma tepki vermeden önce dikkatlice gözlemlemek

Anksiyete ve depresyon

Birinin şaka yapıp yapmadığını anlamakta zorlanmak; mizahtan, alay edilmemesinden veya şakalardan rahatsız olmak

En derin düşüncelerini ve arzularını gizli tutmak

Mevcut durumu bozmamak

Ebeveynine bağlı hissetmek için içki içmek veya uyuşturucu kullanmak

Ne istediğini ve neye ihtiyacı olduğunu ifade etmekte zorluk çekmek

Çatışmadan ve hatta sağlıklı tartışmalardan uzak durmak

Duygusal olarak engellenmekten dolayı isyan etmek veya isyan etmek istemek

İzole edilmiş hissetmek; flört, insanlarla tanışmak, dışarı çıkmak vb. şeylerde zorlanmak

Sır saklamak

Gerçekten istediği şeyi değil güvenli olanı seçmek

Her şeyin gerektiği gibi olduğunu garantiye almak için iki kez kontrol etmek

Verdikleri sözleri tutan insanlara yakın ve minnettar hissetmek

Döngüyü devam ettirmek (uyuşturucu kullanmak, çok fazla içmek, yasadışı faaliyetlerde bulunmak vb.)

Karamsar olmak

İnkâr, özellikle bir durumun ne kadar kötü olduğu ve nasıl başa çıktığı konusunda

İnsanları memnun etmeye çalışan biri olmak

Başkalarının ihtiyaçlarını ilk sıraya koymak

Kendine karşı sert olmak

Savunmasız hissettiren durumlardan kaçmak

Net kurallar ve sınırlar istemek; öngörülebilir rutinlere özlem duymak

Alışkanlıktan başkalarının bakıcısı olmak

Sağlıklı olandan daha fazla sorumluluk almak

Konuşmayı veya şikâyet etmeyi imkânsız değilse de çok zor bulmak

Bir patlama olana kadar duyguların birikmesine izin vermek

Net talimatlar verilmesine ve beklentilerin kesin olarak anlaşılmasına ihtiyaç duymak

Çocukken maruz kalınan belli başlı tehlikelerden daha az korkmak
Bir çatışma alevlendiğinde kendini kapamak
Başkalarını korumak için yalan söylemek veya gerçeği çarpıtmak
Utanç ve mahcubiyeti çok yoğun hissetmek
Her zaman bir sonraki kötü şeyi beklemek
Güçlü barışı koruma becerilerine sahip olmak; başkalarını ikna edebilmek, öfkeli insanları sakinleştirmek vb.
Kendini güvenli bir şekilde ifade edebilmek için bir çıkış noktası bulmak (bir enstrüman çalmak, şiir yazmak, bahçecilik vb.)
Sadece yerine getirebileceğini kesin olarak bildiğinde bir söz vermek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, analitik, dikkatli, işbirlikçi, sadık, olgun, anaç, düzenli, ikna edici, tedbirli, sorumluluk sahibi, hoşgörülü
Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, kontrolcü, kinik, sahtekâr, kaçımsar, saldırgan, espriden anlamayan, riyakâr, çekingen, güvensiz, yargılayıcı, gergin, evhamlı, kötümser, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, itaatkâr, şüpheli, ketum, değişken, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Alkol veya esrar kokusu
Kusmuk görüntüsü veya kokusu
Birini hemen uyandıramamak
Yükselen sesler ve ateşli tartışmalar
Alkol veya sigaranın tadı
Birinin evinde etrafta duran uyuşturucu gereçlerini görmek
Sarhoş biriyle arabaya binmek
Çok fazla içki içmiş veya sızmış bir arkadaşına bakmak zorunda kalmak
Yüksek sesli müzik, partiler ve insanların kendini serbest bıraktığı kutlamalar
Birbirine çarpan cam şişelerin veya ezilen bir bira kutusunun sesi

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

İçki veya uyuşturucu sorunu olan biriyle evlenmek
Ebeveynin sağlığının bozuluşunu izlemek ve çok geç olmadan arayı düzeltmek istemek
İyi bir ebeveyn olmak istemek ve bunun için sorunlu geçmişini geride bırakması gerektiğini fark etmek
Yetişkinlikte bağımlı olmak ve alışkanlığın çocuğunu nasıl etkilediğini fark etmek

*** BİR EBEVEYN TARAFINDAN TERK EDİLMEK YADA REDDEDİLMEK ***

ÖRNEKLER

Bebekken terk edilmek (bir kapının önüne, çöplüğe, yol kenarına vb.)

Ebeveynin haklarından vazgeçmesi ve çocuğunu devlete teslim etmesi

Uzun süre akrabalarıyla birlikte bırakılmak ve ebeveynle çok az iletişim kurmak

Küçük bir çocukken kendi kendine bakmak için yalnız bırakılmak

Önceden haber vermeden veya özür dilemeden sık sık uzun süre ayrılan bir ebeveyne sahip olmak

Ebeveyni kişiyi terk ettiğinde veya hapsedildiğinde koruyucu bakım sistemine dahil edilmek

Damgalama, batıl inanç veya önyargı nedeniyle reddedilmek (albinizm, deformite, tecavüz çocuğu olmak vb.)

Reddedilmeyi ve terk edilmeyi bir duygusal istismar biçimi olarak kullanan bir ebeveyn

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kimse kusurlu biriyle birlikte olmak istemez.

Eğer yeterince şey başarırısam, sevgiye layık olacağım.

İnsanları beni terk etme fırsatı vermeden kendimden uzaklaştırmam gerekiyor.

Yalnız olmayı seçmek, reddedilmekten daha iyidir.

İnsanların hayatınıza girmesine izin verirsiniz, sadece size zarar verirler.

Benim yerimi alacak daha iyi biri her zaman olacaktır.

İşler zorlaştığında insanlar hep çekip gider.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Güvenilir olması gereken kişiler tarafından terk edilmek

“Normal” ilişkiler (terk edilmek norm olduğu için)

Bazı kusurlar veya başarısızlıklar nedeniyle istemeden başkalarını uzaklaştırmak

Sevilmeyi imkânsız kılacak bir kusura sahip olmak

Asla gerçekten sevilmemek

Birinin hayatına girmesine izin vermek ve tekrar incinmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Reddedilmede payının ne olabileceğini belirlemek için içsel araştırma yapmak
Otoriteye veya ebeveyn figürlerine güvenmemek
Sığ ilişkiler sürdürmek
İnsanları onlar terk etme şansı bulamadan terk etmek
Yeni filizlenen ilişkileri korkuya ani bir tepki vererek sabote etmek
İnsanlar çok yakınlaşmadan duygusal olarak kapanmak
Sevgi ihtiyacından dolayı sağlıklı ilişkilere girmek
Sağlıklı sınırlar koymakta zorlanmak
Yapışkan ve başkalarına muhtaç olmak
Sahiplenici olmak
İlişkilerde kayıtsız olmak
Çatışmanın diğer kişinin gitmesine yol açacağından endişe etmek
İşler zorlaştığında üstesinden gelmek yerine içine kapanmak ve mesafe koymak
Takıntılı veya paranoyak olmak; karşısındaki kişiden sevgisini sık sık kanıtlamasını talep etmek
İlişkilerde sadakatsizlik konusunda endişelenmek
Sık sık ilişkilerin kurulduğu (iş, okul, kilise, mahalle vb.) durumlardan uzaklaşmak
Herhangi bir yere kök salmamak
Yalnız kalmak
Hiçbir şeye bağlanmamak
Sevgi dolu aile ilişkilerine takıntılı olmak (sahip olamayacağı şeyleri istemek)
Tekrarlanan reddedilmelere rağmen ebeveyniyle ilişkisini güçlendirmeye çalışmak
Sorumluluklarını yerine getirmemek
Aşırı derecede bağımsız olmak
Kabul edilme ve sevilme ihtiyacıyla insanları memnun etmeye çalışan biri olmak
Sevgisine karşılık verme olasılığı düşük olan insanların peşinden koşmak
Olası bir reddedilme durumuna mahal verecek bir risk almamak
Her zaman değerli hissetmeleri için başkalarının ihtiyaçlarını ilk sıraya koymak
İstikrarlı sevenlere inanılmaz derecede sadık olmak
Yerine getiremeyeceği bir sorumluluğu asla üstlenmemek
Hayatındaki güvenilir ve sevgi dolu insanlar için minnettar olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, kadirşinas, dikkatli, işbirlikçi, nazik, empati kurabilen, sadık, korumacı

Kusurlar: Soğuk, kayıtsız, kinik, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, manipülatif, düşkün, aşırı hassas, isyankâr, alıngan, itaatkâr, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Dönülmeyen telefon aramaları veya planların iptal edilmesi gibi birinin uzaklaştığını gösteren gerçek veya öyle algılanan işaretler
Bir apartman dairesinden çıkarılmak veya kira kontratının yenilenmemesi
Kendi hatası olmaksızın işten çıkarılmak veya kovulmak
Bir hata, seçim veya karar nedeniyle eleştirilmek
Yakın bir arkadaşın evlenip uzaklaşması
Önemsiz de olsa reddedilmek (komşu tarafından küçük görülme, fikrinin reddedilmesi vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir nişanlı, eş, ebeveyn veya eski bir arkadaş tarafından tekrar terk edilmek
Bir kişiye, işe veya kuruluşa uzun vadeli bir taahhütte bulunmasının istenmesi
Bir daha asla kimseyle yakınlaşmamaya karar vermek, sonra birine karşı derinleşen hisler beslemek
Bir ebeveyn figürünün vefatı
Başkası tarafından sevilme ve geçmişteki terk edilmenin suçunun kendisinden çok ebeveyninde olduğunu fark etmek

*** BİR NARSİST TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK ***

ÖRNEKLER: Aşağıdaki özelliklere sahip bir ebeveyn tarafından yetiştirilmek...
Hiç konuşmayarak sevgi ve şefkatten yoksun bırakan
Mükemmellik talep eden sonra kişinin başarıları için övgüleri toplayan
Her istek ve kaprisine tam itaat talep eden
Nadiren fiziksel sevgi gösteren
Her hatayı ve yanlış adımı eleştiren
Kişinin yük olmasından şikâyet eden
Bir yaralanma veya yaşamsal bir olay rahatsızlığa neden olduğunda şefkat yerine öfkeyle tepki veren
Kardeşleri birbirine düşüren, rekabeti teşvik eden
Acımasızca davranan, muhtemelen duygusal ve fiziksel istismar uygulayan
İhtiyaç duyulduğunda yardım etmeyi reddeden
Sık sık kişinin ilerlemesini baltalayıp sonra da aptal olmakla suçlayan
Kişinin ebeveynin mutluluğu ve refahından sorumlu hissetmesini sağlayan
Yüksek beklentileri, ruh hali değişimleri vb. nedeniyle herkesin hareketlerine çok dikkat etmek zorunda hissetmesine neden olan
Tehditlerde bulunan ve istediğini yaptırmak için manipüle eden
Bir şekilde özel veya önemli olduğu için özel muamele bekleyen

Kişinin kullandığı ifadeleri ona karşı kullanmak için kasıtlı olarak bağlam dışına çıkaran
Hayal kırıklığıyla sonuçlanacak bir durum yaratmak için çelişkili tavsiyeler veren
Kişisel hayallerini çocukları aracılığıyla yaşayan

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Sevgi, insanların sizi manipüle etme şeklidir.
Sevgi koşulludur.
Ben bir başarısızlık timsali ve etrafımdakiler için bir yüküm.
Kendim için bir şey istemek bencilce.
Önceliği diğerlerine vermem gerekiyor.
Kimse tarafından sevilemeyecek kadar kusurluyum.
Kendimi gösterecek kadar yetenekli veya zeki değilim.
Önem kazanmak için en iyisi olmalısın.
İncinmekten kaçınmak için önce sen vuracaksın.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Reddedilmek ve terk edilmek
Belirli duyguları deneyimlemek ve bunların silah olarak kullanılması
Başarıya ulaşmak için kırılabilirlik gerektiren derin ilişkiler
Ebeveynin kişi hakkında söylediği eksiklikleri haklı çıkaracak başarısızlıklar
Hataları ve başarısızlıkları için cezalandırılmak
Yanlış kişiye güvenmek ve faydalanılmak
Döngüyü çocuklarıyla tekrarlamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Ebeveyninin duygularına öncelik vermeye alışkın olduğu için duygularını tanımakta zorlanmak
Ne istediğini belirleyemediği için yön seçmekte güçlük çekmek
Kendi ihtiyaçlarını sona bırakma eğilimi
İşler iyi olmadığı halde iyi olduğunu söylemek
Özellikle baskı altındayken başkalarına boyun eğmek
Sağlıklı sınırların nasıl görüldüğünden emin olamamak
Kırılabilirlik, samimiyet, güven ve duygularını paylaşma konularında zorlanmak
İnsanları memnun etmeye çalışan biri olmak ve değerli hissetmek için övgüye ihtiyaç duymak
Her şeyde mükemmel olmaya çalışmak
Yapışkan veya düşkün biri olmak; birine bağımlı olma sorunları yaşamak

Övgüler almaya güdülenmek ama övgüler gelince rahatsız olmak
Düşük özdeğer; başarılarından bağımsız olarak aptal veya yetersiz hissetmek
Ebeveynin istediği kariyeri seçmek
Kendi kendini savunmadığı için faydalanılmak
Diğerlerinin ihtiyaç duyduğu şey olmak için rolünü değiştirmek
Anaç insanlara karşı bir çekim duymak (nazik bir öğretmen, anlayışlı bir patron vb.)
Sevgilerini kazanma arzusuyla bir ebeveynin davranışını affetmek veya davranışına mazeret bulmak
Mantıksız olsa bile bir şeyler ters gittiğinde kendisinin suçlanacağına inanmak
Partnerini mutlu etmek için onun ihtiyaçlarını karşılamak
Kişisel başarısızlıklar için kendini hırpalamak
Her zaman kendi ihtiyaçlarını ön planda tutmak (narsisizm döngüsünü tekrarlamak)
Başa çıkmanın bir yolu olarak zorba olmak; ezilmekten kaçınmak için önce vurmak
Bir yetişkin olduğunda incitici ebeveynle bağları koparmak
İyileşme ve daha fazla özdeğer elde etme umuduyla kendini sevmeyi seçmek
Sağlıklı bir ebeveynin veya akıl hocasının rolünü dolduran biriyle ilişki kurmak
Nezaket ve sevgi içeren davranışlardan derinden etkilenmek
Başkalarının ihtiyaç ve duygularına karşı aşırı duyarlı olmak
Duyguları çözümlemek ve düşüncelerini ifade etmek için bir günlük tutmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, analitik, kadirşinas, işbirliği yapan, diplomatik, empati kurabilen, sadık, olgun, titiz, itaatkâr, dikkatli, düzenli, ısrarcı
Kusurlar: Bağımlı, savunmacı, sahtekâr, aptal, kararsız, çekingen, güvensiz, kıskanç, yargılayıcı, manipülatif, materyalist, dırdırcı, düşkün, aşırı hassas, mükemmeliyetçi

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Ne kadar yapıcı ve saygılı olursa olsun her türlü eleştiri
Yetersiz kalmak, başarısız olmak ya da hata yapmak
Bir arkadaşın ailesiyle vakit geçirmek ve normal bir ebeveyn-çocuk etkinliğine katılmak
Ebeveyn ile telefon görüşmeleri ve ziyaretler
İkinci (ya da üçüncü, sonuncu vs.) olmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Ebeveyn tarafından dayatılan sorunu paylaşan bir kardeşe yeniden bağlantı kurmaya çalışmak

Kişinin özgüven sorunlarını çözme yi öğrenemezse evliliğinin başarısız olacağını fark etmesi

Yardıma ihtiyaç duymak ve ne kadar savunmasız hissettirirse hissettirsin yardım istemek zorunda kalmak

Birinin cesaretlendirme ve koşulsuz destek bahsetmesi karşısında neşe duymak ve bu duygunun toksik yetiştirilme döneminde eksik olduğunu fark etmek

*** BİR TARİKATTA BÜYÜMEK ***

NOT: Bir tarikat, başkaları tarafından tehlikeli veya aşırı olduğuna inanılan ideolojileri ve uygulamaları benimseyen (her zaman olmasa da genellikle dini bir inanç sistemi tarafından belirlenen) bir uç örgüt olarak tanımlanır. Bu bölüm, bir zamanlar bir tarikata yerleşmiş ancak bir noktada ondan kaçan veya ona sırtını dönen insanlara odaklanacak.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben akılsızım.

Ben kolay bir hedefim.

Benim yargıma güvenilemez.

Kafama yerleştirilen fikirlerden asla kurtulamayacağım.

Tüm dinler insanların beynini yıkamak ve kontrol etmek için vardır.

Bir organizasyonun dile getirdiği niyetin doğru olduğuna asla gerçekten güvenemezsiniz.

Ben sadakatsiz ya da bencil bir insanım (tarikattan, ailesinden ve arkadaşlarımdan ayrıldığı için).

Kimseye güvenemem.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Çocuklarının bir tarikata sokulması

Birisinin kişinin tarikatla ilişkili olduğunu öğrenmesi

Genel olarak örgütlü din

Herhangi biri tarafından manipüle edilmek veya kontrol edilmek

Kendi başına olmak

Karar vermek zorunda kalmak

Kendi aklına güvenememek (tarikatin beyin yıkaması nedeniyle)

Birine güvenmek ve faydalanılmak

Saldırıya uğramak; özellikle tarikat içinde fiziksel, cinsel veya duygusal istismar yaygınsa

Medya veya hükümet gibi yanlış bilgilerin yayılmasına katkıda bulunduğu düşünülen herhangi bir unsur

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Dini gruplardan ve örgütlerden kaçınmak veya onları küçümsemek

Kontrol edici olmak (tekrar kontrol edilmekten kaçınmak için)

Organize gruplardan, hatta doğası gereği dindar olmayanlardan bile uzak durmak

Gardını hep yukarıda tutmak

Özel hayatını hiç kimseyle paylaşmamak

Düşük benlik saygısı ve düşük benlik değeri duygularından mustarip olmak

Birisi mahremiyet çizgisini aşarsa öfkeyle tepki vermek

Kendisi için karar vermede zorluk

Tarikatta geçirdiği zaman hakkında çelişkili duygular

Sırları saklamak

Gerçeği kurgudan ayırt etmekte zorluk çekmek (tarikât üyeleri beyin yıkadığı için)

Kararlarını sorgulamak; seçimlerinin kötü olduğundan endişelenmek

Niyetlerine güvenememe korkusuyla başkalarından uzaklaşmak

Başkaları tarafından istismar edilmekten endişe duymak

Tarikat üyeleri tarafından takip edildiğine dair paranoyaya kapılmak

İnsanların sahtekârlık ve aldatmaca peşinde olduğundan şüphelenmek

Hâlâ tarikatta olan sevdiklerinin kaderinden endişelenmek

Aşırı temkinli olmak; riskten kaçınmak

Kişiye kötü olduğu öğretilmiş dış dünyanın belirli yönlerine güvenmemek

Deneyimleri nedeniyle tecrit edilmiş hissetmek

Topluma karışmakta zorlanma

Ailesini ve arkadaşlarını geride bırakmanın suçluluğuyla mücadele etmek

Tarikattan ayrıldıktan sonra ebedi ruhuna ne olacağından korkmak

Tarikatı ve uygulamalarını savunmak

Depresyon ve panik atak

Sağlıklı ilişkilerle ilgili kafa karışıklığı (neye benzedikleri, uygun sınırların neler olduğu vb.)

Tarikatla ilgili derin, kökleşmiş batıl inançlara bağlı kalmak ve bunlara göre hareket etmek (törensel temizlikler, dualar vb.)

Çocuklarına karşı aşırı koruyucu olmak

Bilinçli kararlar alabilmek ve başkaları tarafından kolayca yönlendirilmemek için çalışkan olmak

Bir günlük tutmak ve üzerinde çalışmanın bir yolu olarak yaşadıklarını yazmak
Manipülasyonu ve propagandayı daha kolay tanımak için muhakeme yeteneği geliştirmek

Çocuklarına gerçeği aldatmacadan ayırt etmeyi öğretmek

Bağımsızlık peşinde koşmak
Eski tarikat üyeleri için bir destek grubuna katılmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Analitik, kadirşinas, dikkatli, bağımsız, çalışkan, ısrarcı, ikna edici, korumacı

Kusurlar: Antisosyal, kayıtsız, kontrolcü, kinik, savunmacı, kaçımsar, katı, çekingen, güvensiz, yargılayıcı, gergin, evhamlı, cimri, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, itaatkâr, ürkek, işbirliği yapmayan, sağı solu belli olmayan, zayıf iradeli, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Tarikattan birine rastlamak

Bir arkadaşın bir örgüte veya dine karşı artan hevesi

Bir grubun veya örgütün bir üyesinin kişiyi de katılmaya ikna etmek için agresif bir şekilde peşinde koşması

Çok katı kuralları olan bir işyerinde bulunmak

Televizyonda veya internette tarikat hakkında bir haber görmek

Başkalarının eski tarikatı hakkında aşağılayıcı konuşmalarına kulak misafiri olmak

Bir konuda tarikat öğretisine aykırı bir görüş duymak ve kendisi için neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar vermekte güçlük çekmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir aile üyesinin, aşırı olabileceğinden korktuğu bir inanç sistemine çekilmesi
Tarikat üyeleri tarafından takip edildiğinden veya izlendiğinden şüphelenmek
Hâlâ örgütün bir parçası olan aile üyeleri tarafından suçlanmak ve utandırılmak

Çıkmak için yardım isteyen, tarikatta sıkışıp kalmış sevdiği birinin temasa geçmesi

Bir gazetecinin veya polis memurunun kişinin çocukluğu hakkında ayrıntılı bilgi istemesi

Bir ilişki peşinde koşmak ve geçmişi hakkında yalan söyleyip söylememeye karar vermek zorunda kalmak

*** BİR TECAVÜZ SONUCU DOĞMUŞ OLMAK ***

NOT: Bu keşif, hangi yaşta olursa olsun zordur ve birçok özdeğer ve kimlik kaygısına yol açabilir. Ancak çocuk, gelişim çağında veya zaten zor bir dönemde öğrenirse, bunun sonuçları daha büyük bir etkiye sahip olabilir. Dikkate alınması gereken diğer faktörler, durumu bilen çocuğun etrafındakilerin tepki-

leri, çocuğun istismar ediliş edilişmediğı veya kötü muamele görüp görmediğı ve biyolojik bir ebeveyn mi yoksa evlat edinen bir ebeveyn tarafından mı büyütüldüğüdür.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEİİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben bir canavarım çünkü damarlarımda aynı kan akıyor.

Ben sevimye layık değilim.

Bu lanet beni sonsuza dek takip edecek.

Lekelendim.

İnsanlar benim ne olduğumu keşfederse, beni hor görürler.

Ölseym hayat daha kolay olurdu.

Ailem bilseydi beni asla evlat edinmezdi.

Annem elinde olsa beni aldırırdı.

Ben kusurluyum, saatli bir bombayım.

Hayatım, bu dünyadaki kötülüğün sürekli bir hatırlatıcısı.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Bu sapkınlığın genetik olması

Cinsel temas

Kendi çocuklarının saldırganlaşması veya suçlu olması

İnsanların bunu öğrenmesi ve onu reddedilme ve terk edilmeye yol açacak şekilde yargılaması

Ebeveynin suçu nedeniyle hedef olmak

Geçmişini görmezden gelebilecek birini asla bulamamak

Bir tür karma adaleti olarak şiddetin kurbanı olmak

OLASI TEİİKİLER VE SONUÇLAR

Güven ve benlik saygısı eksikliği

Hayatta olduğuy için suçluluk duymak; intihar düşünceleri

Her zaman Bir Tecavüzcünün Çocuğı olarak anılacağına inanmak

Arkadaşlardan, hobilerden ve aktivitelerden uzaklaşmak

Başka şeylere konsantre olmakta zorlanmak

Boş, duygusal açıdan uyuşmuş ve depresif hissetmek

Hayatta neşe bulmakta zorlanmak

Kendinden öğrenme ve nefret etme dönemlerinden geçmek

Cezalandırılmayı hak ettiğine inandığı için umut verici ilişkileri sabote etmek

Sevilme arzusuyla (güzel, yetenekli iyi vb. olmak için) çok fazla çaba sarf etmek

Sanki insanlar bir tecavüz sonucu doğduğunu hemen bilecekmiş gibi utanç ve aşağılanma hissi

Yabancıların yüzlerini incelemek ve tecavüzcünün kim olduğunu merak etmek
Ebeveyni olduğu için tecavüzcü hakkında daha fazla bilgi edinmek istemek ve bu konuda suçlu hissetmek
Bilenlerin uzaklaştığını veya gizli olumsuz duygulara sahip olduğunu gösteren işaretler aramak
Reddedilme korkusundan insanlara yapışmak
Geçmişini bir sır olarak saklamak ve başkalarının öğreneceği korkusuna kapılmak
Annelik veya babalık becerilerini sorgulamak
Her zaman başkalarının ihtiyaçlarını ilk sıraya koymak; kendi mutluluğunu, ihtiyaçlarını, arzularını vb. feda etmek.
Yeme bozukluğu
Sevdiği birinin mutsuzluğunun nedeninin kendisi olduğuna inanmak
Uyuşturucu veya alkolle kendi kendini tedavi etmeye çalışmak
Kişinin bir değeri olabilmesi için kendini kanıtlaması gerektiğine inanmak
Alanının en iyisi olmak için işkolik olmak
Toplumdaki bazı etiketlerin adaletsizliğinin farkına varmak
İnsanların nasıl yargılandığını sorgulamak; geçmişten gelenlerin aksine, bir kişinin şimdiki eylemlerinin önemli olduğuna inanmak
Kontrolü dışındaki şeylerden ziyade iyi niteliklerine odaklanmaya çalışmak
Karmaşık duygularını çözebilmek için terapi aramak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, kadirşinas, cesur, meraklı, empati kurabilen, anaç, korumacı, diğerkâm
Kusurlar: Bağımlı, fevri, çekingen, güvensiz, mantıksız, kurban, düşkün, ta-kıntılı, evhamlı, kafası dağınık, kendine zarar veren, itaatkâr, şüpheli, ürkek, içekapanık, işkolik

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Doğum günü
Bir arkadaşın hamile olduğunu duyurması
Bir arkadaşının veya aile üyesinin doğum haberini almak
Tecavüzün olayların bir parçası olduğu TV programları veya filmler
Medyada tecavüzcüler veya kadına yönelik şiddetle ilgili haberler
Tecavüzün bir parçası olduğunu bildiği nesneleri görmek (bıçak, silah, koli bandı vb.)
Eski dosyaları gözden geçirmek ve evlat edinme belgelerini bulmak
Kişinin biyolojik annesinin onunla temasa geçmesi
Bir kürtaj kliniğinin önünden geçmek
Kürtaj yanlısı bir protesto görmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Tecavüzcü ebeveynin şartlı tahliyesi

Aynı durumdaki başkaları için bir destek grubu öğrenmek ve duygularını paylaşmaya mı yoksa tek başına başa çıkmaya mı çalışacağına karar vermek zorunda kalmak

Biyolojik ebeveynlerini bulmak ve onlarla iletişim kurmak istemek

Biyolojik ebeveyninin ölmekte olduğunu öğrenmek

Çocuk sahibi olma arzusu

*** BÜYÜRKEN BİR ÖNCELİK OLARAK GÖRÜLMEMEK ***

NOT: Bu yara ihmalden farklıdır, çünkü burada bir karakterin temel ihtiyaçları karşılanır, ancak daha fazla mutluluk ve memnuniyete yol açabilecek herhangi bir şey yoktur. Birinin beğenilerine ve hoşlanmadığı şeylere ya çok az ilgi gösterilir ya da hiç gösterilmez, başarıların farkına varılmaz ve ebeveynin işi, hobileri ve arzuları önce gelir. Diğer kardeşlerin söz konusu çocuğun önüne konmuş olması da mümkündür; eğer durum buysa, ek fikirler için ÇOCUKLARINDAN BİRİNİ DİĞERİNDEN ÜSTÜN TUTAN EBEVEYNLERE SAHİP OLMAK bölümüne bakınız.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ne yaparsam yapayım dünya beni asla görmeyecek.

Diğer insanlar önce gelmeli çünkü onlar daha önemli.

Ben bir takipçiyim, lider değil.

İnsanlar sadece istisnai olanları fark eder.

Hayattan çok şey beklememeliyim.

Ancak başkalarının sevdiği şeyleri yapmalarına yardım ettiğim sürece bir değerim olacak.

Kendi hayallerimi ve arzularımı ilk sıraya koymak, bencil olduğum anlamına gelir.

Zayıf olduğum için insanlar beni ezip geçiyor.

Ben önemli değilim, yaptığım hiçbir şey bir fark yaratmayacak.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

İhtiyaç ve isteklerinin hiçbir zaman önceliği olmayacağı

Kendi çocuklarını küçümseyen, döngüyü sürdüren bir ebeveyn olmak

Kendi yolunu seçmek ve büyük bir hata yapmak

Hayatlarının gerçekten hiçbir anlamının kalmaması

Asla fark yaratmamak, etkilememek, bir şekilde özel hissetmemek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kendi hakkını savunmakta zorluk çekmek
Aşırı uzlaşmacı olmak ve kolayca faydalanılmak
Kolayca sindirilen biri olmak
Başkalarıyla rekabet etmek yerine geri çekilmek
İnsanları memnun etmeye çalışan bir insan olmak ve bunun için kendinden nefret etmek
Bir ebeveynin onayını kazanacak seçimler yapmak
Başkalarının seçim yapmasına izin vermek (aktiviteler, tatil yerleri vb.) ve verilen karara uymak
Bir karar vermesi gerektiğinde seçenekler arasında boğulmuş hissetmek
Öz kimlik mücadeleleri
Düşük benlik saygısı; güçlü yönlerinden ziyade zayıf yönlerine odaklanmak
Geçmişte sıkışıp kalmak ve baştan başlayabilmeyi dilemek
Hayattan gerçekten ne istediğine karar verememek
İstediği şeyleri talep etmekte zorlanmak
Kimden olursa olsun, aldığı herhangi bir övgü veya ilgiyi takdir etmek
Birisin planları iptal ettiğinde veya bir yere gelmediğinde derinden yaralanmak
Her zaman planları iptal eden kişilerin meşru bir nedeni olup olmadığını merak etmek
Yük olmak istemediği için başkalarından yardım isteme zorluğu
İlişkilerde asla ilk adımı atan kişi olmamak
Son derece iddialı, hatta narsist partnerler seçmek
Konuşmadığı için kendini korkak hissetmek
Cesaretini sabote eden olumsuz içsel konuşma
Örkeyi patlayana kadar içinde tutmak
Bunu yapmak rahatsız hissettirdiği için başarılarını veya iyi haberlerini paylaşmamak
Bir hobiye, ilgiye veya utanılacak bir zevkine başkalarından gizlemek
Ebeveyninin çok önemseydiği veya yapmayı sevdiği şeylerden nefret etmek
Ailedeki düşük önceliğini akla getiren yerlerden, insanlardan ve ilgi alanlarından uzak durmak
Birisine açıkladığı kişisel bilgiler daha sonra o kişi tarafından hatırlandığında şaşırarak
Bir hayalin peşinden gitmek için gizli planlar yapmak ama devamını getirememek
Kendini daha güvende hissetmesini sağladığı için çevrimiçi etkileşim ve ilişkilerden keyif almak
Başkalarından da sorumluyorsa, kendi ilgi alanlarına zamanını ve parasını ayırmaktan suçluluk duymak
Kendi ebeveyni gibi olmamak için bir çocuğun her türlü arzusunu yerine getirmek

Gerçek veya öyle düşündüğü zayıflıkların üstesinden gelmek için kitaplar, kurslar veya akıl hocaları aracılığıyla yardım aramak
Ne olursa olsun insanlara her daim zaman ayırmak
İnsanlara değerli olduklarını belli etmek için küçük nezaket içeren (notlar, hediyeler, iyilikler vb.) davranışlarda bulunmak
Önemsediklerini gösteren yakın arkadaşlara derin bir sadakat duymak
Büyürken yapamadığı şeyleri yaparak yeni anılar yaratmak
Kendi çıkarlarına göre davranmak ve bunu yaptığı için suçlu hissetmeyi reddetmek
Başkalarıyla ilgili ayrıntıları fark etmek ve ezberlemek (onlara önemli olduklarını göstermek için)
Her zaman sözünü tutmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Hırslı, kadirşinas, işbirlikçi, nazik, empati kurabilen, cana yakın, cömert, onurlu, çalışkan, nazik, sadık, itaatkâr, ısrarcı, destekleyici, diğerkâm

Kusurlar: Korkak, katı, güvensiz, mantıksız, kıskanç, yargılayıcı, kurban, düşkün, takıntılı, aşırı hassas, rahatına düşkün, itaatkâr, ürkek, zayıf iradeli, işkolik

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kendi başarılarını, ihtiyaçlarını vb. anlatan bir ebeveynle yapılan konuşmalar
Bir şey istemek ve iyi bir neden olmaksızın reddedilmek
Bir ebeveynin önemli bir şeyi unuttuğu senaryo (her zaman nefret ettiği veya alerjisi olan bir yiyeceği servis etmek, kariyer değişikliğini veya ayrılığı hatırlamamak vb.)
Bir arkadaşın veya aile üyesinin yardıma veya desteğe ihtiyacı olduğunda gelememesi
Birinin verdiği sözü unutmaması

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Baskıcı bir ilişki içinde olduğunu ve o ilişkiden kurtulmazsa tüm kimlik duygusunu kaybedeceğini fark etmek
Başkalarının bilmediği veya umursamadığı bir hediye veya yetenek geliştirmek istemek
Kendini savunması gereken bir sağlık krizi veya trajik bir durum
Diğerkâm bir şey yapmak istemek ama insanları fikri desteklemeye ikna etmek zorunda kalmak
Başkalarının refahının kişinin başarısına bağlı olduğu bir liderlik rolü üstlenmek
Kendisinin her zaman çocuğunun isteklerini ilk sıraya koyduğunu fark ederek çocuğunun kendi çıkarlarına hizmet ettiğini veya şımarık olduğunu anlama

* ÇOCUKLARINDAN BİRİNİ DİĞERİNDEN ÜSTÜN TUTAN EBEVEYNLERE SAHİP OLMAK *

ÖRNEKLER: Şu özelliklere sahip ebeveynler tarafından yetiştirilmek...

Özel bir beceri, yetenek veya niteliği nedeniyle bir çocuğun üzerine titreyen
Zamanlarının çoğunu veya tamamını bir çocuğun ilgi alanlarına ve hobilerine
ayırarak

Öz çocuklarını üvey çocuklara tercih edenler (onları özel gezilere çıkaran, he-
diye alan vb.)

Cinsiyet, doğum sırası vb. nedeniyle bir çocuk için farklı kurallar ve ayrıcalık-
lar uygulayan

Bir çocuğa daha sevecen davranan

Diğeri hatalı olsa bile her zaman belli bir çocuğu suçlayan

Aynı ihlaller için bir çocuğu diğerinden daha sert bir şekilde disipline eden

Hoş mizacı nedeniyle bir çocukla daha fazla bağ kuran

Bir hastalık veya durum nedeniyle bir çocuğa özel muamele eden

Bir çocuğu potansiyeli olduğu için (başarıyı teşvik etmek için) veya davranışsal
sorunlar nedeniyle (sert sevgi) daha fazla zorlayan

Bir çocuğa diğerinden daha fazla özgürlük veren

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Asla kardeşim kadar iyi olmayacağım, öyleyse çabalamanın ne anlamı var?

İyi olmak için daha çok çabalarsam, belki beni onun kadar çok severler.

Bende yanlış bir şeyler olmalı.

Onları memnun edemem; yaptığım hiçbir şey yeterince iyi değil.

Yalnız olmak, beni istemeyen insanlarla olmaktan daha iyidir.

Etrafımdakilerle asla boy ölçüşmeyeceğim.

Sevgi koşulludur.

Birinci değilsen, sonuncusun demektir.

Hayatta her şey bir yarışmadır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Reddedilmek

Başkalarıyla rekabet etmek

Başkaları tarafından başarı ya da performans açısından geride bırakılmak

İnsanları hayal kırıklığına uğratmak

Kendini savunmasız bırakmak

Başkalarını sevmek (çünkü sevgi geri alınabilir)

Başarısızlık
Kendini asla göstermemek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

İnsanları memnun etme amaçlı davranışlar; övgü için bir şeyler yapmak
Öne çıkmanın ve ebeveynlerini gururlandırmanın bir yolunu bulmaya çalışmak
Bir ebeveynin ilgisini ve koşulsuz sevgisini kazanmak amacıyla mükemmellik için çaba sarf etmek
Olumlu davranışlarla dikkat çekemediğinde olumsuzla yönelmek
Kardeşine içerlemek
Kardeşini bastırmanın yollarını aramak
İlgi gösteren veya övgü sunan yetişkinlere (öğretmen, arkadaşın annesi vb.) çekilmek
Kardeşle gergin bir ilişki
Her şeyi bir rekabet olarak görmek
Hayatın her alanında, gerçek olmayan kayırmacılığa bile duyarlı olmak
Romantik ve iş ilişkilerinde sık sık güvenceye ihtiyaç duymak
Takım çalışması ve takım oluşturma konusunda zorluk çekmek; yalnız çalışmayı tercih etmek
İlişkilerde sınırları aşmak (çok fazla dikkat, özen gösterme vb.)
Her zaman kendini kardeşleriyle karşılaştırmak
Bir kardeşin adının öfke veya kızgınlık için bir tetikleyici olması
Aşırı başarılı olmak
Yetişkinliğinde, kardeşi bir şeyleri başardığında onun için mutlu olmakta zorlanmak
Başka bir gözle görülme umuduyla yaşlanan ebeveynlere hizmet etmek
Yanlışlıkla ebeveynin hatalarını kendi çocuklarında tekrarlamak
Bir yetişkin olarak ailesinden uzak durmak
Ebeveyni dışındaki insanlardan onay ve sevgi beklemek
Kendi çocuklarına ebeveynlik yaparken her şeyin adil olmasını sağlamak
Başkalarına çekinmeden sevgi ve şefkat göstermek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Hırslı, kadirşinas, işbirlikçi, diplomatik, empati kurabilen, cömert, onurlu, mütevazı, bağımsız, içedönük, adil, sorumluluk sahibi, duygusal, destekleyici, bilge
Kusurlar: Kavgacı, savunmacı, sadakatsiz, saygısız, cimri, isyankâr, kayıtsız, kendine zarar veren, inatçı, itaatkâr, ürkek, kindar, işkolik

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir yetişkin olarak, ebeveyn tarafından (gerçek veya hayali) hafife alındığını algılamak
İşyerinde veya sosyal çevrede iltimas kurbanı olmak

Romantik bir ilişki talebinin reddedilmesi ama başka birinin başarıya ulaşması
Aileyi bir araya getiren, eşitsizliği belirginleştiren tatiller
Ebeveyniyle geçirdiği zamanın çoğunda kardeşi hakkında konuşulması

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kayıрма sona erdikten sonra bile küskünlük duyguları yaşamak
Aşırı rekabetçi olmak (işte, ilişkilerde vb.) ve bu nedenle arkadaşlarını ya da sevgilisini kaybetmek
Sürekli onaylanma ihtiyacının evliliğinde sorunlara neden olması
İstemeden bir çocuğu kayırdığının farkına varmak
Çocuğunun başarılarını kıskanmak ve ilgi ona döndükçe kendini güvensiz hissetmek

ÇOCUKLUK YA DA GENÇLİKTE BİR EBEVEYNİN ÖLÜMÜ

NOT: Bir ebeveynin bir hastalıktan, kazadan veya başka bir nedenden ölmesi, kişi çocuk veya genç erişkinen özellikle zordur. Bu durumda, bir ebeveyn ölümü büyük bir boşluk bırakır. Bu yaranın gücü, şiddet söz konusuysa, ölüm beklenmedikse veya ilişki gerginse özellikle zor olabilir. Çocuk ve kalan ebeveyn (eğer varsa) arasındaki dinamik ve verilen bakımın kalitesi, bu olayın neden olduğu yara izinin derinliğini de etkileyecektir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İnsanlar onlara en çok ihtiyaç duyduğunuzda ölürlər.
Birini bütün yanlarıyla sevmektense kendini tutmak daha iyidir.
Hiçbir şey kesin değil, öyleyse neden gelecek için endişeleneyim?
Asla kaybettiğim kadar iyi bir ilişkim olmayacak.
İyi bir anne (ya da baba) olmayacağım çünkü bana nasıl olunacağını gösterecek bir rol modelim yoktu.
Düşünmekle çok meşgul olursam, hissetmek zorunda kalmam.
Çevremdeki insanlara yük oluyorum.
İnsanlar acımı duymak istemiyorlar, bu yüzden sadece susmak en iyisi.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Sevdiği birini kaybetmek
Ölmek ve ardından yaşananlar

Terk edilmek veya reddedilmek
Ebeveynin ölümüne yol açanlara benzer yerler, olaylar veya durumlar
Birini tamamen sevmenin getirdiği savunmasızlık
Hastalanmak (belirtiler ebeveynin ölümünün bir parçasıysa)
Başkalarından sorumlu olmak ve onları hayal kınklığına uğratmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Masumiyetin kaybından dolayı hayata farklı bakmak
Daha erken bir yaşa geri dönmek (kişi hâlâ çocuksa)
Uykusuzluk veya huzursuz uyku alışkanlıkları
Fiziksel ağrılar, acılar ve mide sorunları
Anksiyete ve depresyon
Panik ataklar ve ayrılık anksiyetesi bozukluğu, özellikle ebeveyn bir şiddet eylemi sonucu ölmüşse
Kendini gerçekten güvende hissetmekte zorlanmak
Aşırı duygusal olmak ve geçmişte yaşamayı istemek
Ebeveyniyle ilgili hatıraları zamanla bulanıklaştığı için suçluluk, utanç ya da öfke duymak
Her iki ebeveyne de sahip olan insanlara içermek ya da kıskançlık hissetmek
Hırs eksikliği
Geleceği hayal etmekte zorlanmak
Uyuşturucu veya alkolle kendi kendini tedavi etmeye çalışmak
Kendine zarar vermek
Stresle baş etmede zorluklar; bunalmış hissetmek
İnsanlara ve eşyaya aşırı bağlanmak – bu durum istifçiliğe kadar varabilir
İnsanlardan ve ilişkilerden kaçınmak için işi bir kalkan olarak kullanmak
Asla başkalarına bel bağlamak zorunda kalmamak için kendi kendine yetme konusunda çok katı olmak
Sapkın davranışlarla dışa vurmak (suç işlemek, alkol veya uyuşturucu kullanmak vb.)
Belli bir yapısı veya sınırları olmayan durumlarda zorlanmak
Derinden hissetmek yerine duygusal uyuşukluğu seçmek
Sağlıklı, dengeli ilişkiler kurmakta zorlanmak
Nasıl ölebileceğini hayal etmek
Hastalık hastası olmak
Başkaları ve gelecekte yaşanacaklar için endişelenmek
Ölüm veya sevdiklerini güvende tutma söz konusu olduğunda batıl inançlı olmak
Kişinin ölen ebeveyni hatırlamasını etkileyen bir hafıza blokajı (eğer bu olay olduğunda kişi küçükse)
Bakım istemek ve buna ihtiyaç duymak, ancak bunu istemeyi becerememek
Yaşam boyu devam eden bir eksiklik hissi
Sevgi ve kabullenmeyi cinsel ilişkiyle ilişkilendirmek

Ebeveynsiz çok acı verici olduğu için kişisel yaşam olaylarını kutlamak istememek

Sık sık ebeveyni hâlâ hayatta olsaydı nasıl biri olacağını ve hayatının nasıl olacağını düşünmek

Çoğu insanın gözden kaçırdığı küçük şeyleri takdir etmek

Bir şeylerin yokluğunu diğer insanlardan daha fazla fark etmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, kadirşinas, cesur, diplomatik, ağzı sıkı, kibar, hayalperest, bağımsız, içedönük, nazik, sadık, olgun, anaç, dikkatli, sabırlı, sakin, korumacı, sorumluluk sahibi, duygusal, ruhani, diğerkâm

Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, kompulsif, sahtekâr, dağınık, saygısız, kaçımsar, unutkan, espriden anlamayan, fevri, çekingen, güvensiz, sorumsuz, kıskanç, yargılayıcı, materyalist, marazlı, düşkün, gergin, takıntılı, aşırı hassas, mükemmeliyetçi, cimri, herkesle yatan, kendine zarar veren, itaatkâr, batıl inançlı, ke-tum, işbirliği yapmayan, sağı solu belli olmayan, mızmuz, içekapanık, işkolik

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Ebeveynin ölüm tarihi

Özel yaşam olayları (mezuniyet, evlenme, bebek sahibi olma, ev satın alma vb.)

Ebeveyn tavsiyesinin memnuniyetle karşılanacağı zor bir karar veya kişisel mücadele

Sevilen birini ölüm veya boşanma nedeniyle kaybetmek

Ailenin özel olması kavramını güçlendiren büyük tatiller (Noel, Şükran Günü, Hanuka vb.)

Cenaze törenlerine katılmak

Hatralara rastlamak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

İkinci bir ebeveyni veya büyük ebeveyni kaybetmek

Yaşayan bir ebeveynin hastalanması

Ebeveyn olmak

Benzer bir kayıp yaşayan biriyle tanışmak ve bunu birlikte atlatabilmek

*** ÇOCUKLUKTA EVDEN GÖNDERİLMEK ***

ÖRNEKLER

Bir yatılı okula yerleştirilmek (akademik amaçlar, meşgul ebeveynlerin bir sorununu çözmek, kişinin uyuşturucuya veya kötü etkilere erişimini kısıtlamak vb. için)

Bir ebeveyn doğru bakım sağlayamadığından bir akrabayla yaşamaya gönderilmek

Bir ebeveyn davranışsal sorunlarla başa çıkamadığı için diğer ebeveynle birlikte yaşamaya gönderilmek

Özel ihtiyaçlar için olan bir okula veya bakım tesisine yerleştirilmek

Çocuk cezaevine zorunlu yerleştirilme

Utanç verici bir olayla başa çıkmak için bir okula kaydolmak

İstemediği halde yabancı uyruklu bir aileyle yaşamaya gönderilmek

Ailenin inançlarına aykırı algılanan sapkın davranışları (cinsel yönelim gibi) ortadan kaldırmak için bir yeniden programlama tesisine yerleştirilmek

Koruyucu bakım sistemine veya yetimhaneye yerleştirilmek

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

İnsanlar onlara en çok ihtiyacınız olduğu anda sizi terk eder.

Benim değerim katkıda bulunabileceklerime bağlıdır, kim olduğuma değil.

Ebeveynler sadece kolay çocukları severler.

İnsanlar beni kusurlu olduğum için reddediyorlar, öyleyse neden başka bir şey olmaya çalışıyorum?

İnsanları uzak tutarsam, beni reddedemezler.

Kimseye ihtiyacım yok. Kendi başıma daha güçlüyüm.

Sevgiyi ve arkadaşlığı hak etmiyorum.

Kırılganlık gösterirseniz, insanlar sizden faydalanır.

Sevgi şartlıdır.

İnsanların hayatınıza girmesine izin verirseniz, sizi zayıflatırlar.

Sorunları çözmenin en iyi yolu, onlara neden olan insanları terk etmektir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Bir yetişkin olarak terk edilmek (örneğin çocuğunun eski eşiyle yaşamayı seçmesi)

Derin kusurlarından dolayı kimsenin onu sevmeyeceği

Reddedilme (en son seçilmek, dışlanmak veya unutulmak)

Başkalarıyla bağlantı kurmak ve kendini incinmeye açık hale getirmek

Yanlış şeyi yapmak ve insanları uzaklaştırmak

Asla ait olmamak veya kabul edilmemek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Koşullu ilişkiler aramak (rollerin sınırlı ve açıkça tanımlandığı ilişkiler, alış-ve-rişe dayalı, tek gecelik ilişkiler vb.)

Yüzeysel kişisel ilişkilere girmek

Cinsel ilgiyi aşk olarak görmek

İnsanlara bağlanmamak

Kontrolü elinde tutma ihtiyacı

Kendini bazı şeylerin önemli olmadığına ikna etmek (yakın ilişkiler, ulaşılması zor hayaller, aşk vb.)

Bir gün öleceği ve onu yalnız bırakacağı için evcil hayvan almayı reddetmek

Değerli olduğunu kanıtlamak için her şeyde en iyisi olmaya çalışmak

Onay alma umuduyla bir şeyler yapmak

Kişinin kendine olan değerini sabote eden olumsuz düşünceler

Daha iyi bir şey için çabalamak yerine oları kabullenmek (örneğin, nefret ettiği bir işi sürdürmek)

İnsanları memnun etmeye çalışan birine dönüşmek

Kendisine iltifat edilmesine, ihtiyaçlarının karşılanmasına ve değerli olduğuna dair teminatlar verilmesine ihtiyaç duymak

Kardeşlerle zayıf ilişkiler, özellikle de büyürken farklı muamele görmüşlerse

Yalnız ve hiçbir şey için başkalarına ihtiyaç duymadığı bir hayat seçmek

Güven sorunları; yardım istemekte zorlanmak

Terk edilmeden önce terk etmek

Onu terk etmesinler diye başkalarını kendisine bağımlı olmaya teşvik etmek

İnsanları uzak tutmak için alaycılık, soğukluk veya istenmeyen davranışlara başvurmak

Ebeveynlerinin onaylayacağı, kendisini tatmin etmeyen bir kariyer seçmek

İnsanlarla etkileşimin sınırlı olduğu bir kariyer seçmek

İnsanlardan uzak yaşamak

Başkalarına karşı son derece koruyucu veya sahiplenici olmak

Aileyle, özellikle ebeveynle iletişim kurmamak

Rakiplere tahammül edememek; rekabet etmek zorunda kalmamak için ya onları denklemden çıkarmak ya da kendisi ayrılmak

Hayal kırıklığını önlemek için kolay hedefler seçmek

Otorite figürlerine karşı düşmanlık

Öz kimlikle mücadele etmek, özellikle de beyin yıkama kişinin geçmişinin bir parçasıysa

Başkalarına açılma ve yakın bağlar kurma zorluğu

Başkalarının savunucusu olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, disiplinli, ağız sıkı, empati kurabilen, bağımsız, çalışkan, içedönük, doğacı, itaatkâr, ısrarcı, mesafeli, korumacı, becerikli

Kusurlar: Antisosyal, kontrolcü, sadakatsiz, aksi, riyakâr, çekingen, güvensiz, kıskanç, yargılayıcı, düşkün, takıntılı, evhamlı, mükemmeliyetçi, herkesle yatan

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Aile toplantıları veya buluşmalar

Sevgi dolu ve kabullenici aile birimlerine maruz kalmak

Bir randevu veya iş için reddedilmek gibi gerçek başarısızlıklar veya öyle algılanan durumlar

Bir ıslah evi veya kilise gibi, çocukken gitmek zorunda kaldığı benzer yerler
Onaylamayan bir ses tonu

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Sık sık iş için seyahat etmek zorunda kalmak, bu nedenle sevdiklerini evde bırakmak

Boşanmak

Açık, kabullenici ve ne olursa olsun koşulsuz sevgi sunan biriyle tanışmak

Bir ebeveyn figüründen değer görmek ve onun tarafından sevilme (örneğin balığa götüren bir komşu)

Bir inancı savunduktan ve “baş belası” olarak dışlandıktan sonra, sorunun kendisinde değil, diğer insanlarda olduğunu fark etmek

* DUYGULARIN BASTIRILDIĞI BİR EVDE BÜYÜMEK *

NOT: Bu tür bir evde, anne babadan biri veya her ikisi de çocuğun duygusal gelişimini desteklemez. Çocuğun hissettiklerini geçersiz kılmak ve duygusal dışavurumları engellemek için ilgisizlik, kaçınma, alay etme veya reddetme yöntemlerini kullanırlar. Çoğunlukla temel neden, ebeveynin çocuk doğmadan önce yaşadığı bir travmadan kaynaklanan zihinsel bir bozukluk, bir bağımlılık veya olumsuz bir başa çıkma stratejisidir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Duyguları içinde tutmak, onları hissettiğiniz için alay edilmekten daha iyidir.

Sevgiyi hak etmiyorum.

Ne düşündüğüm veya hissettiğim kimsenin umurunda değil.

Sevinç erişilmesi imkânsız bir hayaldir.

Sadece çeneni kapatıp söyleneni yapmak daha iyidir.

Ne düşündüğüm ve hissettiğim önemli değil çünkü ben önemli değilim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Reddedilmek ve terk edilmek

Bağlanma ve sevgi

Eleştiri ve alay

Güçlü duygular ve onlar tarafından boğulmak

Asla bir yere ait olamamak

Hayatta yolunu bulmayı başarabilmek için gerekli bilgi veya deneyimden yoksun olduğu sosyal durumlar

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Duygularını ifade etmek istemek, ancak nasıl yapacağını bilememek

Duygusal açıdan ulaşılabilir olmadıkları için ebeveynine kızgınlık

Ebeveyninin neden çocuk sahibi olduğunu merak etmek

Ebeveynle mesafeli bir ilişki kurmak

Konuşan biri dinlemeyi reddettiğinde hayal kırıklığına uğramak

Özgürce ağlayamamak

“Farklı” ve başkalarından kopuk hissetmek

Kendini garip hissetmek

Ne hissettiğini tanımlamakta zorlanmak

Duygusal, üzgün veya melankolik hissettiğinde sık sık düşük ruh halinde olmak

İnsanlar sevgi veya nezaket gösterdiğinde buna değmediğini hissetmek
Rahatlamakta ve eğlenmekte zorlandığı için gergin biri olarak yaftalanmak
Duygusal açıdan durduğu yeri açıklamak zorunda kalmaktan kaçınmanın bir yolu olarak uyumlu olmak
Samimiyet, şefkat ve ifade özgürlüğünü arzulamak, ancak ne verebilecek ne de alabileceği durumda hissetmek
Güçlü duygularla dolduğunda derin bir utanç hissetmek
Sır saklamak
Sınırlarını iyi belirlemek ve insanları belli bir mesafede tutmak
Çok az yakın arkadaşına sahip olmak
Başarıları veya gurur kaynaklarını başkalarıyla paylaşmamak
Bir yerden patlak verene kadar duygularını bastırmak
Bazı durumlarda uygun duygusal tepkinin nasıl olması gerektiğinden emin olmamak
Kısıtlı beden dili (daha küçük hareketler ve tepkiler)
Yüksek duygular tetiklendiğinde kopmak ve kendini kapatmak
Konforlu rutinlere bağlı kalmak
Değerli hissetmek için onaya ihtiyaç duymak ve aramak (çok çalışarak, sınırları aşarak vb.)
Kimlik eksikliği nedeniyle bir takipçi olmak
Yeni (veya çok sayıda) insanlarla ilişki kurmayı içeren sosyal durumlarda rahatsızlık
Köşeye sıkışmış hissettiğinde ve güvenli bir şekilde ayrılmadığında veya başa çıkma mekanizmalarını devreye sokamadığında aşırı tepki vermek
Duygusal bağlantı eksikliği üzerine derin bir keder duygusu ve bunun madde bağımlılığına yol açması
Döngüyü çocuklarıyla sürdürmek ve duygusal olarak kendini tutmak
Şefkat ve duygudaşlık hissetmek ama her ikisi tarafından boğulmak
Sevdiklerine karşı aşırı koruyucu olmak ve muhtemelen onları boğmak
Yardıma ihtiyaç duyan insanların yanında olmak istemek ama bazen nasıl yapacağını bilememek
Döngüyü kırmak ve çocuklarına duygusal açıdan destek olup onları savunmak
Derin düşüncelere sahip biri olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sakin, işbirlikçi, diplomatik, disiplinli, kibar, mütevazı, bağımsız, içedönük, nazik, sadık, merhametli, anaç, dalgın, mesafeli, profesyonel, terbiyeli, korumacı, sorumluluk sahibi, duygusal, çalışkan

Kusurlar: Bağımlı, kontrolcü, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, solumsuz, düşkün, gergin, aşırı hassas, alıngan, kafası dağınık, itaatkâr, ürkek, ketum, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Birisi tarafından reddedilmek

Aile tatiller ve etkileşimlerin yüzeysel olacağını bildiği toplantılar

Kişinin ebeveyninin torunlarına ilgi göstermemesi ve ziyaret etmemek için saçma bahaneler üretmesi

Dengeyi bozan ani değişiklikler

Harika bir şey başarmak ama bunu birine anlatmak konusunda garip hissetmek

Kötü bir şey yaşamak ve ebeveyn desteğinin boşluğunu hissetmek

Zor bir kararla yüzleşmek ve tavsiyeye ihtiyaç duymak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Anne babasıyla barışma arzusu uyandıran bir sağlık sorunu

Bir kırılma noktasına ulaşmak ve anne babayla ilişkisini keserek iyileşmeyi kolaylaştırmayı seçmek

Aşk ve bağlantıyı bulmayı istemek ve bunu yapmak için önce kendine bakması gerektiğini bilmek

Gelecek vaat eden yeni bir ilişkide kendini geri çektiğini fark etmek

Çocuğunun kendisinin bastırduğu duyguları ifade etmekte zorlandığını görmek

Kendisi zorluk çekerken eşinin ebeveynlikte zorlanmadığını görüp bunu değiştirmek istemek

*** ENGELLİ YA DA KRONİK HASTALIĞI OLAN BİR KARDEŞLE BÜYÜMEK ***

ÖRNEKLER: Hayat aşırı derecede karmaşık olmadığında bile çocukluk yeterince zor olabilir. Ancak bakım verenlerden ekstra finansal ve fiziksel ilgi gerektiren kronik, uzun vadeli veya karmaşık sorunları olan bir kardeşe sahip olmak, işleri çok daha zorlaştırabilir. Bu sorunlara dair bazı örnekler şunlardır...

Travmatik bir beyin hasarı

Nakil ihtiyacı olan bir organ

Kanser

AIDS

Kistik fibröz, doğuştan kalp sorunları, kas distrofisi, serebral palsi, epilepsi ve diğer uzun süreli rahatsızlıklar

Hayati tehlike arz eden yeme bozuklukları

Fiziksel bir şekil bozukluğu (uzuv kaybı, görünür yara izi, anormal büyümeler vb.)

Körlük, sağırılık veya dilsizlik

Ruhsal bozukluklar (OKB, depresyon, şizofreni, bipolar bozukluk vb.)

Gelişimsel bozukluklar (otizm spektrum bozuklukları, Down sendromu, Tourette vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ailem onu benden daha çok seviyor.

Ne yaptığım önemli değil; kardeşim her zaman benden daha önemli olacak.

Bu (ebeveynin boşanması, bir tutkunun peşinden gidememek vs.) kardeşimin suçu.

Bu konuda öfke (veya kızgınlık, hayal kırıklığı vb.) hissettiğim için korkunç bir insanım.

Hayat kalıcı değil. Her an ölebilirim.

Bana lütfedilen bu sağlık armağanının boşa gitmemesi için bir şekilde üstün olmam gerekiyor.

Hayatta değişmeyen tek şey acıdır. İyi olan ne varsa eninde sonunda benden alınacak.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kardeşin ölmesi

Ölmek ya da aynı sorunun kendisinde ortaya çıkması

Hayat asla bundan farklı olmayacak

Hayallerini asla gerçekleştirememek
Ebeveyni (veya eşi, çocukları vb.) tarafından sevilme sıralamasında her zaman ikinci olmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Topluluk içinde kardeşten kaçınmak (çocukken)
Ebeveynin dikkatini çekmenin bir yolu olarak haylazlık etmek (küçükken)
Ebeveynin sevgisini kazanmanın bir yolu olarak aşırı başarılı olmak
Mecburen bağımsız olmak
Rahatlama ve kaçış arayışıyla gençken yemek, oyun vb. şeylere aşırı düşkünlük
Yeme bozukluğu geliştirmek
Duygusal açıdan erken olgunlaşmak
Anne babaya daha fazla yük bindirmemek için aşırı itaatkâr olmak
Suçluluk duyduğu için gerçek duygularını saklamak
Küçük şeylere üzülmek
Aile biriminden uzaklaşmak
Kendisi veya bir ebeveynin hastalanması konusunda endişelenmek
Hipokondriyak eğilimler göstermek
Otoriteye başkaldırmak; muhalif olmak
Okulda odaklanmada ve konsantre olmada zorluklar
Evinden ve sürekli hastalık hatırlatan şeylerden kaçmak için gizlice dışarı çıkmak
Kardeşin durumu kişinin planlarını engellediğinde davranışlarıyla dışa vurmak
Aile dışı üyelere karşı utangaçlık
Akran ilişkilerinde muhtaçlık
Tüm talihsizliklerini kardeşinin hastalığına yüklemek
Sevgi ve şefkati başkalarında aramak
Sevgi ve bağ kurma arayışıyla erken yaşta cinsel ilişkiye girmek
Özdeğerinin iltifat, ilgi ve övgülerle pekiştirilmesine ihtiyaç duymak
Zayıf görünmemek için yardım istemeyi reddetmek
Mükemmeliyetçi olup onay aramak
Kardeşine bakmak için yetişkin sorumluluklarını üstlenmek
Zorluklara rağmen kardeşine derinden bağlanmak
Son derece sadık olmak; başkaları alay ettiğinde veya kötülediğinde kardeşini savunmak
Hasta olan başkalarıyla empati kurmak
Kardeşin hastalığı hakkında farkındalık yaratmak için sosyal aktivizmle meşgul olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Kadirşinas, sakin, meraklı, diplomatik, cömert, kibar, onurlu, idealist, bağımsız, nazik, sadık, olgun, anaç, tutkulu, sabırlı
Kusurlar: Sivri dilli, çocuksu, kinik, sahtekâr, sadakatsiz, uçarı, aksi, espriden anlamayan, sabırsız, güvensiz, manipülatif, kurban, aşırı duygusal, marazlı, düşkün, gergin

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir ebeveynin bir çocuğunu diğerine tercih ettiğini görmek
Kişinin planlarının kimsenin suçu olmadığı halde iptal edilmesi
Başkalarını küçük şekillerde hayal kırıklığına uğratmak (romantik bir akşam yemeğini yakmak, yanlış hediye seçmek vb.)
Önemli bir başarının veya olayın başka biri tarafından gölgelenmesi
Kardeşin hastalığı veya bozukluğuyla uyumlu semptomlar yaşamak
Yetişkinliğinde iltimasa tanıklık etmek ve ikinci plana itilmek (örneğin ebeveynlerin Noel için her zaman kardeşin evinde kalması)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir çocuğa hamile kalmak ve kardeşinin hastalığını miras alacağından endişe etmek
Kardeşinin ölümü
Bir yardım etkinliğine katılmak ve kardeşine daha fazla empatiyle yaklaşmak
Çocuğunda fazladan dikkat gerektiren bir durum ortaya çıkması ve diğer çocuklarına önemsiz hissettirmek istememek

*** ERKEN BİR YAŞTA BAKICI ROLÜ ÜSTLENMEK ***

ÖRNEKLER

Anne baba bağımlı, ihmalkâr veya akıl hastası olduğu ya da eve gelmediği için kardeşlerine bakmak
Yetişkinliğe yeni adım atmışken anne babanın ölümü üzerine kardeşlerin tüm sorumluluğunu üstlenmek
Hasta veya aciz ebeveyn ya da akrabaya bakmak zorunda olmak
Bekâr anne ya da baba aileyi geçindirmek için sürekli çalışmak zorunda olduğundan ekstra sorumluluklar üstlenmek

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirmek

BENİMSENEYEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bizi ayakta tutabilecek tek kişi benim.
Yetişkinlere güvenilmez veya bel bağlanmaz.
Herhangi bir yetişkin kadar yetenekliyim (eğer kişi hâlâ reşit değilse).
Aile zorunlulukla ilgilidir, sevgiyle değil.
Kendim için bir şeyler istemek bencilce olur ve faydası yoktur.
Başkaları bana ihtiyaç duyduğu için değerliyim.

Yardım istemek bir zayıflık işaretidir.

İçinde bulunduğum koşullar hakkında üzölmek nankörlüğün bir işaretidir.

Diğer insanların ihtiyaçları benimkinden daha önemli.

Hayallerime asla ulaşamayacağım, bu yüzden hayalim olmasının bir anlamı yok.

Duygular anlamsızdır ve tek yaptıkları insana engel olmaştır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yetkililerin öğrenmesi (bakıcı reşit değilse)

Sorumlu olduğı birini kaybetmek

Önemli ayrıntıları gözden kaçırmak

Ebeveynin alkolik veya istifçi olması gibi utanç verici bir sırrın keşfedilmesi

Ebeveynin izinden gitmek (yanlış eş seçmek, eksik hissetmek vb.)

Yoksulluk ve evsiz kalma

Baktığı veya yerini aldığı yetişkin gibi olmak (bir bağımlı, korkunç bir ebeveyn vb.)

Aynı hastalık veya zayıflatıcı durumdan mustarip olmak ve başkalarına güvenmek zorunda kalmak

Belirli duyguları hissetmek veya ifade etmek (eğer bunu yapmak güvenli değilse)

Kimlik kaybı; başkalarını önemseme tuzağından asla kaçmamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kendini en sona koymak (ekstra işler üstlenmek, uykusuz veya yemeksiz kalmak vb.)

Başkalarının ihtiyaçlarını öngörmek

Kişinin diğer insanlarla ilgilenmek için dikkat etmesi gereken faktörler (güvenlik, hijyen vb.) konusunda aşırı tedbirli olmak

Sorumluluğı altındaki insanlara karşı aşırı korumacılık

Katı bir sevginin onları dirençli kılacağı inancıyla kardeşlerini zorlamak

Daha az sorumluluğı olan akranlarına içrelemek

Otorite sahibi insanlara güvenmemek

Mükemmeliyetçilik

Kaçımsar, içre kapanık veya yanıltıcı biri olmak (eğer saklaması gereken bir sırrı varsa)

Duygularını bastırmak

Daha azıyla yetinmek

Anlamsızlığa veya "aptalca" uğraşlara (gizlice böyle şeyleri arzulasa da) sabır gösterememek

Akran grubuyla temasını kaybetmek

Daha olgun akranlara yönelmek

Onlara zaman ayıramadığından hobilerden, ilgi alanlarından ve arkadaşlardan vazgeçmek

Özgürlük istediği için suçlu hissetmek
Evdeki baskılar altında zorlanmak, özellikle ihmal veya istismar varsa
İsyankârlık ve olumsuz dışavurum
İçinde bulunduğu durumdan kaçmak için ne gerekiyorsa yapmak
Kardeşlerini terk ettiği için duyduğu suçluluğu rasyonelleştirmek: *Kendime ait bir yerim olur olmaz yanıma taşınabilirler.*
İlişkilerinde çok dikkatli olmak, özellikle de ebeveyn tarafından terk edilme söz konusuysa
Yapabileceğini bilmediği işler üstlenmek ve başarılı olmak
Son derece pratik olmak
Başkalarının kaçırdığı şeyleri fark etmek
Küçük şeylerin tadını çıkarmak
Tutumlu ve yenilikçi olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Cesur, disiplinli, ağzı sıkı, kibar, onurlu, bağımsız, çalışkan, olgun, titiz, ısrarcı, korumacı, becerikli, sorumluluk sahibi, mantıklı, tutumlu, diğerkâm

Kusurlar: Kontrolcü, kinik, kaçımsar, müşkülpesent, espriden anlamayan, sabırsız, katı, takıntılı, mükemmeliyetçi, herkesle yatan, isyankâr, alingan, işbirliği yapmayan, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir arkadaşı Noel'de hediye yağmuruna tutulurken kişinin ailesinde bununla ilgili hiçbir şey olmaması

Boş bir dolap veya vadesi geçmiş fatura yığını

Kardeşinin ihtiyaç duyduğu bir ilacı herhangi bir şekilde edinmesi gerekmesi
Arkadaşlar tarafından dışarı davet edilmek ama gidememek veya gitmek istememek

Kullanılmış şeyler satın almak zorunda olmak veya sadakalara bel bağlamak
Kısa bir süreliğine bozulmamış ve ideal bir ailenin parçası olmak, sonra gerçek durumuna geri dönmek zorunda kalmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Evdeki sorumluluklarla çatışacak bir şey yapma fırsatı

Kişinin bakıcı olmasını zorlaştıran bir olay (örn. tahliye edilmek)

Yetkisinin elinden alınmasıyla tehdit edilmek

Okulda zorlanmak ve başarısızlığın daha iyi bir gelecek şansını sabote edeceğini bilmek

Kişinin ev ortamının tehlikeli hale gelmesi (yabancıların içeri alınması, ortalık yerde uyuşturucu kullanılması, fiziksel istismar vakaları vb.)

Bir bakıcı olarak başa çıkmakta zorluk çekmek, ancak suçluluk, utanç veya güvensizlik nedeniyle yardım arayamamak

* GÖÇEBE BİR ÇOCUKLUK *

ÖRNEKLER

Sık sık taşınmak zorunda kalınan, ordu mensubu bir ailede büyümek

İş bulmakta zorlanan ve sürekli işlerinin olduğu yere seyahat eden anne baba-ya sahip olmak

Uzmanlığı nedeniyle işte sık sık bir yerden başka bir yere nakledilen bir ebe-veyne sahip olmak

Ebeveyni tarafından (belki bilmeden) kaçırılmak ve bunun neticesinde sürekli hareket halinde olmak

Ebeveynlerin bağımlı olması ve mali zorluklar veya tahliyeler nedeniyle sık sık taşınmaları

Ebeveynin çok seyahat eden bir diplomat olması

Görevleri nedeniyle yer değiştirmeleri gerektiren ebeveynler (tarihçiler, misyo-nerler, doğa veya coğrafya üzerinde çalışan bilim insanları vb.)

Koruyucu aile sisteminin bir parçası olmak

Evsiz ebeveynlere sahip olmak

Güvenlik için sürekli taşınmak zorunda kalınan, savaşın yıkıp geçtiği bir ülke- de yaşamak

Bulunma (şiddet uygulayan bir eski eş tarafından, suçlu oldukları için, yasa- dışı göçmen oldukları için vb.) korkusuyla yaşayan bir ebeveyne sahip olmak
Peşlerinde birileri olduğuna, izlendiklerine, takip edildiklerine veya bir şekil- de hedef alındıklarına inanan paranoyak veya kuruntulu bir bakım verenle yaşamak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bir yerde kalmak sorun demektir.

Hiçbir şey kalıcı değildir.

İlişkiler geçicidir.

Ben hiçbir yere ait değilim.

Bağlanmak incinmek demektir.

Bir yerlerde kalmak yerleşmek demektir.

Bir yerde çok uzun süre kalırsam, kapana kısılırım.

Yolda daha mutluyum.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Birine veya bir şeye bağlanma

Bağılılık

Terk edilmek

Yaralı insanlar tarafından bulunmak
Özgürlüğünü kısıtlayacak sorumluluk
Asla uyum sağlayamamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

“Yeni çocuk” damgasıyla mücadele; okul veya zorbalığa uğrama konusunda endişelenmek ve bunun sonucunda haylazlık etmek
Sürekli bu seferki taşınma veya değişikliğin farklı olacağını umut etmek (ve kendini buna inandırmak)
Mükemmel evinin hayalini kurmak
Yakın bir arkadaş (veya evcil hayvan) istemek, ancak bağlanmaktan korkmak
Değerli bir eşyaya (yıpranmış bir sırt çantası, eski bahçesinden bir çakıl taşı vb.) tutunmak
Bir taşınmanın ardından her şeyi kutusundan çıkarma zahmetine girmemek
Normal hissetmek için bir rutini arzulamak
Bir rutin oluşturulduğunda endişeli hissetmek
Uzun vadeli ilişkiler kurmada zorluk
İlgilenmesine veya bağlanmasına neden olabilecek sorular sormamak
Az eşyaya sahip olmak
Her şeyin aynı olmasını istese bile değişimi kabullenmek
Bazı konularda çok katı olmak
Sevilen mekânlarla (restoran, park, mahalle vb.) çok az bağ kurmak
Belirsizlikler karşısında stres ve kaygı hissetmek
Kendini insanın yolda daha mutlu olduğuna inandırmaya çalışmak
Geleneksel ailelere karşı öfke
Normalliği arzulamak (ev yapımı bir yemek; bir kulübe veya gruba dahil olmak vb.)
Köklere sahip olmamanın olumsuzluklarını ortadan kaldırmak için maceranın iyi yönlerine ihtiyaç duymak
Anne babası tarafından (çocukken veya yetişkinken) terk edileceğinden endişe etmek
Bir yerde çok kalınca huysuzluk ve öfke
Aynı manzarayı çok uzun süre görünce sıkılmak (eğer bu yaşam tarzına alışmışsa)
Duygulardan kaçmak için yer değiştirmek (ayrılık, evcil hayvan öldükten sonra vb.)
Kontrol sorunlarıyla mücadele etmek
Bir yetişkin olarak kalmayı ve kök salmayı istemek, ancak hareket etme zorunluluğu hissetmek
Doğduğu ülke veya kültürel kimlikten kopuk hissetmek (kişi bunun ötesine geçmişse)
Bir yetişkin olduğunda akılsızca veya güvensiz olsa bile her zaman aynı yerde kalmak

İçinde bulunduğu koşulları (iyi ya da kötü) geçici olarak görmek
Oldukça pratik olmak
Kültürler, diller, sosyoekonomik çeşitlilik vb. farklılıkları kabule daha yatkın olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, maceracı, dikkatli, dışadönük, hayalperest, bağımsız, içedönük, sadık, düzenli, duygusal, saf, spontane, tutumlu
Kusurlar: Antisosyal, kayıtsız, kinik, saldırgan, fevri, katı, sorumsuz, manipülatif, haylaz, düşkün, takıntılı, kötümser, herkesle yatan, isyankâr

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

İş için seyahat etmek zorunda kalmak
Dayanılmaz derecede uzun araba yolculukları ve işe gidip gelmeler
Aktarma sırasında bir havaalanında beklemek
Yorgun çocuk yolcuların otobüse binmeyi beklerken küçük sırt çantalarını üst üste yığdıklarını görmek
Yol kenarındaki restoranlar
Mecburi bir taşınma için eşya toplamak veya yerleştirmek
Eskidiği ya da harap olduğu için sevdiği bir şeyi bırakmak zorunda kalmak
Ebeveyn veya evcil hayvanın vefat etmesi
Bir hoparlörden biniş saatlerini ve varış noktalarını duyuran sesler

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Sallantılı bir evlilik içinde olmak ama çocukların hayatını bozmak istememek
Finansal veya tıbbi nedenlerle taşınmak zorunda kalmak
Eşin kariyerinin çok seyahat etmeyi gerektiren bir kariyere dönüşmesi
Bir topluluğa yerleştikten sonra sınır dışı edilme tehdidi
Bir savaş veya huzursuzluk yaratan, kaçmaya zorlayan başka bir olay

* HALKIN GÖZÜ ÖNÜNDE BÜYÜMEK *

ÖRNEKLER

Aşırı zengin bir aileden gelmek

Önemli ve iyi bağlantıları olan bir ebeveyne sahip olmak (örneğin, bir devlet kurumunun başkanı)

Ünlü bir film yıldızı, şovmen, sporcu vb. bir ebeveyne sahip olmak

Kraliyet ailesinin bir parçası olmak

Çok eski ve güçlü –örneğin aristokrat– bir ailenin parçası olmak

Seri katil veya bombacı terörist gibi kötü şöhretli bir ebeveyne sahip olmak

Ünlü olmak (şarkıcı, bir aktör, bir güzellik kraliçesi vb.)

Ölümlerle konuşabilmek veya insanları iyileştirebilmek gibi sıra dışı bir yetenekle ünlü olmak

Politik bir aileden (senatör, vali, diplomat vb.) gelmek

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kim olduğumu bilmiyorum, sadece ne olmam gerektiğini biliyorum.

Hata yapmayı göze alamam.

İnsanlar benden ünlü annem (veya babam, büyükannem ve büyükbabam vb.) gibi olmamı bekliyorlar.

Ünlü olduğum için herkes başarısızlığımı istiyor.

İnsanlar beni sadece şöhretim için kullanmak istiyorlar.

Bütün şartlar benim aleyhimde (Kişi kötü bir şöhrete sahipse).

Şöhretim olmadan, ben bir hiçim.

Aynı genlere sahibim; ya ben de bir canavarsam? (Şöhret bir ebeveynin kötü şöhretinden geldiyse)

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yanlış kişiye güvenmek

Kamusal utanç

Sonsuza dek musallat olacak bir karar vermek

Asla yeterli olmamak

İnsanları hayal kırıklığına uğratmak

Risk almak

Savunmasız olmak ve bundan faydalanılması veya ihanete uğramak

İtibarını mahvedebilecek bir sırrın keşfedilmesi

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Görünüşüne takıntılı olmak (kıyafet, saç, davranış vb.)

Herkesin içinde hata yapma korkusuyla risk almaktansa kendini tutmak

Yaşlılarından daha olgun olmak; ilginin odağındayken hızla büyümek zorunda olmak

“Sıradan” akranlarıyla ilişki kuramamak

Sır saklamak veya fikrini dile getirmekten kaçınmak

Kusurlarını takıntı haline getirmek

Kendine karşı çok katı olmak

Sahte kabadayılık; aşırı özgüvenliymiş gibi davranmak

Çok az gerçek yakın arkadaşına sahip olmak

Nefret edenlerden kendini korumak için “kötü kız” ya da benzeri bir şey olmak

Söyleneni yapmak ve kendini düşünmemek

Çok çalışmak ve kendine zaman ayırmamak; beklentilere ayak uydurmaya çalışmak

Sıradan bir insan gibi hissetmek için anonim faaliyetlerde bulunmak (kılık değiştirmek, sohbet odalarını sahte isimle ziyaret etmek vb.)

Gevşemek ve fazla utanma hissetmemek için alkol kullanmak

Yüksek beklentilerle başa çıkmak veya bunlardan kaçmak için uyuşturucu kullanmak

Kasıtlı olarak başkalarının beklentilerine meydan okuyacak şekilde hareket etmek

Üstünlük; kanunların üzerinde olduğuna inanmak

Parayla bir şeyler başarmaya ya da beladan kurtulmaya çalışmak

Zevk almak için her şeyin daha büyük, daha iyi ve daha riskli olmasına ihtiyaç duymak

Medyada sürekli rol yaptığı için kim olduğunu bilmemek

Baskıdan kaynaklanan tükenmişlik ve çöküşler

Terapi aramak (ve varsa bağımlılıklar için yardım almak)

Kendini sağlıklı yollarla tanımaya çalışmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, dikkatli, işbirlikçi, nazik, disiplinli, ağzı sıkı, dışadönük, cömert, misafirperver, bağımsız, içedönük, sadık, olgun, titiz, itaatkâr, düzenli, sabırlı, mesafeli, tedbirli, terbiyeli, sorumluluk sahibi, duygusal, sosyal bilinçli, destekleyici, yetenekli, diğerkâm

Kusurlar: Bağımlı, kayıtsız, kibirli, kompulsif, kavgacı, kinik, savunmacı, kaçınımsar, savurgan, aptal, uçar, müşkülpesent, riyakâr, sabırsız, güvensiz, solumsuz, tembel, materyalist, aşırı duygusal, evhamlı, gösterişçi, isyankâr, kendine zarar veren, nefesine düşkün, bencil, patavatsız, sağı solu belli olmayan, ürkek, patlamaya hazır, mızımız, işkolik

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Güvenilir bir arkadaşın sadece kişinin şöhreti ve yaşam tarzıyla ilgilendiğini öğrenmek

Bir arkadaşın, kişinin iyi korunmuş sırrını ifşa etmesi

Muhabirleri geri çevirdiği için medyada yerden yere vurulmak

Boyalı basında yanlış tanıtılmak

Kaçmayı ve stres atmayı umarken paparazzi veya hayranların başına üşüşmesi

Mahremiyetinin medya tarafından ihlal edilmesi

Bir hayranın imza veya özçekim talep etmesi

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Normal hayatları olan arkadaşların kendi yollarını takip etmelerini izlemek ve aynısını yapmak istemek

Sürdürülebilir olmayan bir uyuşturucu alışkanlığı veya başka bir kötü alışkanlık edinmek

Aile beklentileriyle çelişen bir hayale sahip olmak

İntiharı düşünmeye neden olan depresyon ve anksiyete bozuklukları geliştirmek

Baskıyla mücadele eden bir kardeşe sahip olmak ve onun kendini savunacak birine ihtiyaç duyduğunu bilmek

Çocuğunun başkalarıyla ilişki kurmakta zorlandığı görmek

Kamuoyunda temiz bir imajı korumak için çok uğraşıp yapmadığı bir şey için medya tarafından kötülenmek

* İHMALKÂR EBEVEYNLER TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK *

ÖRNEKLER: İhmal, en iyi, bakım verenin çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamada süregelen başarısızlığı olarak tanımlanabilir. Doğası gereği fiziksel, duygusal, zihinsel veya tıbbi olabilir. İhmalin aşağıdaki özelliklere sahip ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuk veya genç kurbanlarda olduğu söylenebilir...
Çocuğu rutin tıbbi kontrollere götürmeyen
Çocukları için uygun giysi satın alamayan veya almak istemeyen
Başkalarına yeterince bakamamalarına yol açan bir akıl hastalığı veya başka bir engelden mustarip olanlar
Genellikle çocuklarını besleyemeyen
Çocuğunu okula göndermeyen
Sevgi ve şefkati esirgeyen
Çocuklarının uyuşturucu veya alkol kullanımı gibi tehlikeli davranışlarda bulunduğunu bildiği halde bu davranışlarda bulunmasını engellemeyen
Bağımlılıkları nedeniyle ihmalkâr davranan
Çocuklarının temel bakımını ihmal edecek derecede kendi hayatlarına dalmış
Birden fazla işte çalışmak veya sık sık iş için seyahat etmek zorunda kaldığı için istemeden ihmalkâr davranan

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben sevilemeyecek biriyim
Benimle ilgilenmeye değmez. Başkalarına yük oluyorum.
Benim ihtiyaçlarım önemli değil.
Bu muameleyi hak edecek bir şey yaptım.
Görünmez biriyim. Hayatım hep böyle olacak.
Hayatta kalmak için başkalarına güvenemem; kendi başımın çaresine bakmalıyım.
Yetişkinlere güvenilmez.
Ailemin sevgisi hak edilmesi gereken bir şey.
Sevgi böyle bir şey.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hiç kimse tarafından sevilmemek veya kabul edilmemek
Acıkmak veya yeterince yiyecek bulamamak
Utanmak (kıyafetinden, evinden, görünüşünden vb.)

Başkalarının kişinin nasıl büyütüldüğünü keşfetmesi
Başkalarından kötü muamele görmek
Başkasına güvenmek zorunda kalmak
Büyütüldüğü koşulların üzerine asla çıkamamak
Anne babanın hatalarını kendi çocuklarında tekrarlamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Yiyecek, giyecek veya oyuncak gibi malzemeleri istifleme
Sevgi ve şefkat gösteren herkese sıkı sıkı tutunmak
Kardeşlerine karşı son derece koruyucu olmak
Kimsenin evdeki durumunu keşfetmemesi için akrabalarından uzaklaşmak
Kaçımsar davranmak ve sır saklamak
Ailesinin ve ev hayatının neden diğerlerinden farklı olduğu konusunda kafa karışıklığı
İlgi ve sevgi görmek için itaatkâr, yardımsever, mükemmel vb. olmaya çalışmak
Bazı yaşam derslerinin aktarılmasından kaynaklı gelişimsel gecikmeler, özellikle de sosyal açıdan
Depresyon veya yeme bozuklukları gibi ruhsal bozukluklar
Başkalarının zaten ustalaştığı veya bildiği şeyleri deneme yanılma yoluyla öğrenmek zorunda kalmak
Kendini uygunsuz veya yetersiz görmek
Okulda odaklanma veya başarılı olma zorlukları
Zorunlu olanları karşılamak için ikincil ihtiyaçları feda etmek (örneğin, sevgiyi kazanmak için kendini gerçekleştirmekten vazgeçmek)
Birincil ihtiyaçları güvence altına almak için suça yönelmek
Kendine zarar veren davranışlar, kendine fiziksel olarak zarar vermek, riskli cinsel ilişkilere girmek vb.
Yetişkinliğinde başkalarından sorumlu olmaya karşı koymak
Eşi veya çocuklarıyla bile bağlanma sorunları
Aynı deneyimi yaşamamaları için başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmak
Etkili bir şekilde ebeveynlik yapmakta zorlanmak
Büyütüldüğü koşulların üzerine çıkmaya kararlı olmak
Ufak iyi niyet gösterilerinden diğer insanlardan daha fazla etkilenmek
Bir kaçış aracı olarak bir aktiviteye, hobiye veya ilgi alanına yönelmek
Zorunluluktan sadece kendine bel bağlayan biri olmak
Aşagılık duygularıyla mücadele etmek için empati kurmak ve nezaket göstermek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, hırslı, odaklanmış, bağımsız, çalışkan, olgun, anaç, çekingen, becerikli, sorumluluk sahibi, saf, tutumlu

Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, soğuk, kayıtsız, kompulsif, kontrolcü, acımasız, kinik, düzenbaz, sahtekâr, saygısız, kaçımsar, saldırgan, espriden anlamayan,

cahil, fevri, dikkatsiz, çekingen, güvensiz, düşkün, gergin, kötümser, isyankâr, alingan, kendine zarar veren, cimri, sağı solu belli olmayan, ürkek, ketum, işbirliği yapmayan, şiddet eğilimli, içekapanuk

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Güvendiği insanlar tarafından ihmal edilmek (ekilmek, mesajlarına geri dönüşmemesi vb.)

Sistem tarafından hayal kınklığına uğratılmak (örneğin, yardım talebinin reddi veya sağlık hizmeti kapsamı dışında kalmak)

Arkadaşların mutlu çocukluk anıları ve aile üyelerinin birbirine ne kadar yakın olduğu hakkında konuştuklarını duymak

Kötü beslenme veya uygun tıbbi bakım eksikliğinden kaynaklanan tıbbi zorluklar

Doğum günü veya mezuniyet gibi önemli günlerde unutulmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Çevresindeki bir çocuğun bir şekilde ihmal edildiğinden şüphelenmek

Beklenmedik bir değişiklik, örneğin geçimini sağlamak için birden fazla işe girmek zorunda kalmak ve bunun kişinin çocuklarında kendi yaşadığı türden bir ihmal tehdidi oluşturması

Bir hastalığa yakalanmak ve bakmakla yükümlü olduğu kişilere yeterince bakamayacağından endişelenmek

Çocuklarını savunmaya çalışmak ama çok ileri gitmek ve sağlıksız bağımlılık yaratmak

*** İSTİSMARCI BİR BAKIM VERENLE YAŞAMAK ***

NOT: Bu bölümde, fiziksel ve psikolojik istismara odaklanılmıştır. (Cinsel istismar hakkında bilgi için lütfen TANIDIĞI BİRİ TARAFINDAN ÇOCUKLUĞUNDA CİNSEL İSTİSMARA UĞRAMAK bölümüne bakınız). Bakıcılar ebeveynler, yetişkin aile üyeleri, evlat edinmiş veya koruyucu ebeveynler veya çocuğun hayatının bir parçası olan kurum veya kuruluşlardan yetişkinler olabilir. İstismar güvenilir bir bakıcının elinden gerçekleştiğinde, artçı etkiler özellikle travmatik ve uzun süreli olabilir. Kronik kötü muamele bilhassa yıkıcıdır ve bu kritik, biçimlendirici aşamada bir çocuğun beyninin yapısını değiştirebilir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kimse bozuk bir şeyi istemez.

Ölmek, acıdan kurtulmanın tek yoludur.

Yalnız olmak daha güvenlidir.

Ailemin dediği kadar işe yaramazım.

İnsanlar sizi incitmek için her zaman sevgiyi kullanır.

Hayat asla daha iyi olmayacak.

İnsanlar kurban olduğumu hissedecek ve hep beni avlamaya çalışacak.

Hayatımı geri kazanmak için intikam almam gerekiyor.

Kurban olmaktan kaçınmak için saldırgan olmalıyım.

Çocukları koruyamayan bir sisteme güvenilemez.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Reddedilmek ve terk edilmek

Diğer insanlara güvenmek zorunda kalmak

Aşk (çünkü size karşı kullanılabilir)

Otorite sahibi insanlar veya onlar üzerinde kontrol sahibi olan denetçileri

Bakım veren

Mutluluk ya da başarı, çünkü kolayca ellerinden alınabilirler

Savunmasız ve korunmasız kalmak

Tekrar mağdur edilmek

İnsanların kişinin geçmişini öğrenmesi

Hiçbir değeri olmadığı konusunda bakım verenin haklı çıkması

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Depresyon ve anksiyete

Psikiyatrik bir bozukluk geliştirmek

Sigara, uyuşturucu kullanımı ve korunmasız cinsel ilişki gibi yüksek riskli davranışlar

Hastalanmak veya stresin neden olduğu kronik ağrı yaşamak

Sık sık yorgun ve yıpranmış hissetmek

Ürkeklik ve yüksek uyarılma hali; çevresindeki değişikliklere duyarlı olmak

Kâbuslar veya karabasanlar

TSSB

Düşük benlik saygısı ve düşük benlik değeriyle mücadele etmek

Bir yeme bozukluğu geliştirmek veya obez olmak

İnsanlar bağırduğunda veya çılglık attığında kaçmak veya ayrılmak

Çocukluğunun belirli bölümlerini hatırlayamamak

Kişinin arkadaşlık ve diğer yakın ilişkiler kurma yeteneğini etkileyen güven sorunları

Kötü ilişki seçimleri yapmak (örneğin kötü niyetli veya ihmalkâr bir partner seçmek)

Belirli kelimeler, görüntüler veya duyuusal uyaranlar tarafından tetiklenen geç-
miş dönüşler
Dünyayı tehlikeli bir yer olarak görmek
Stresle başa çıkmada zorluk
Kendini yaralama, intihar düşünceleri veya intihar girişimleri
Kendine ve sevdiklerine gelebilecek olası zararlar hakkında çarpık düşünceler
Olumsuz bir şey olduğunda güçsüz hissetmek
Yeteneklerini, becerilerini ve etkisini küçümsemek
Duygularına veya içgüdülerine güvenmemek
Duyguları bastırmaya çalışmak, bunun da dengesiz patlamalara yol açması
Öfkeyi uygun bir şekilde ifade etmekte zorlanmak
Kişinin geçmişteki acılarıyla ilgili duygularını başkalarına yansıtması
Yardım istemekte zorlanmak
Aşırı düşünmek, endişelenmek ve bırakmadığı düşüncelere sahip olmak
Kişinin başkalarını, özellikle de çocuklarını istismar edebileceğine dair derin
bir korku
Terapi arayışı
Savunmasız bireylerin, hayvanların, davaların vb. koruyucusu veya savunu-
cusu olmak
Büyük olanlar imkânsız görüldüğü için küçük şeylerde neşe bulmaya çalış-
mak
Başkalarının kanıksadığı şeylere karşı minnettarlık

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Kadirşinas, dikkatli, cesur, empati kurabilen, cömert, bağımsız, adil, merhametli, anaç, gözlemci, korumacı, saf, sosyal bilinçli, di-ğerkâm

Kusurlar: Acımasız, sahtekâr, saygısız, aptal, saldırgan, espriden anlamayan, riyakâr, fevri, çekingen, mantıksız, manipülatif, düşkün, gergin, aşırı hassas, evhamlı

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir şiddet eylemine tanık olmak
Birinin kişiye bağırması, onu yakalaması veya sarsması
İstismarcısının kullandığı hakaret ve iftiraları duymak
İstismarı hatırlatan sesler, kokular, nesneler veya yerler
Aile hakkında tartışmalar; mutlu çocukluk anılarını paylaşan insanlar
Televizyonda, filmlerde veya medyada şiddet içeren görüntüler gösterilmesi
İstismar içeren bir kitap okumak
Saldırganına görünüş, tavır veya alışkanlıklar bakımından benzeyen birini görmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Çocuk sahibi olmayı istemek, ancak işlevsiz ebeveyn döngüsünü devam ettireceğinden korkmak

Desteğe ihtiyacı olan biriyle tanışmak ve vermek için almak da gerektiğinin farkına varmak

Bir rehabilitasyon programında olmak ve kötü seçimlerini telafi etmek istemek
İntihara meyilli olmak ve yardıma ihtiyaç duymak

Başka birinin istismara uğradığını öğrenmek ve ona yardım etmek istemek

Kendi hikâyesini paylaşarak başkalarına yardım etmesinin istenmesi

*** KONTROLCÜ VE YAŞIRI KATI BİR EBEVEYNE SAHİP OLMAK ***

ÖRNEKLER: Şu özelliklere sahip anne babalar tarafından yetiştirilmek...

Kişinin kilosunu ve yeme alışkanlıklarını eleştiren

Sorgusuz sualsiz uyulması gereken sabit (hatta gerçekçi olmayan) kurallar koyan

Arkadaş ve aktivite seçimi dahil olmak üzere kişinin sosyal hayatına karışan

Kendini ifade etmeye yer bırakmayan katı bir kıyafet kuralı uygulayan

Kişinin seçimlerine itaat etmesini veya kabul etmesini sağlamak için olayları manipüle eden

Birini sertleşmeye teşvik etmek için duygusal acıyı görmezden gelen

Çocuk aynı fikirde olmadığında veya beklendiği gibi davranmadığında sevgiyi ve şefkati esirgeyen

Kötü ders notları veya kural ihlalleri için sert cezalar uygulayan

Gelecekte aynı hataları tekrarlamaması için kişinin eylemlerini ve performansını eleştiren

Yeterliliği artırmak için bir beceri alanında titiz uygulamalar veya talimatlar konusunda ısrar eden

Birini daha çok çalışmaya motive etmek için rakiplerine övgüler yağdıran

Asla hatalı olduğunu veya onun için neyin en iyisi olduğunu bilmediğini kabul etmeyen

Kişinin yapmasını yasakladıkları şeyleri yapan, ikiyüzlü

Birinin artık vazgeçmesinin zamanı geldiğine karar verdiğinde değerli eşyaları atan

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Asla yeterince iyi olmayacağım.

Ben büyük bir hayal kırıklığıyım.

Fikirlerim kusurlu, onlara güvenilmemeli.

Sürekli bir yapıya ihtiyacım var yoksa zayıf yönlerim devreye girecek.

Herhangi bir şeyde başarısız olursam, ailemi haklı çıkaracağım.

Bir değerim olması için en iyisi olmalıyım.

İkincilik kaybetmekle aynı şeydir.

Benim yerime başka biri karar vermeli çünkü ben sadece işleri altüst ederim.

Çocuk sahibi olamam çünkü ailemin bana yaptığı gibi ben de onları mahvederim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başarısız olmak
Mükemmel olmamak
Sevginin geri alınması
Başkalarını hayal kırıklığına uğratmak; yeterli olamamak
Önemli bir şeyi batırmak
İlgi odağı olmak, sorumlu olmak veya liderlik etmek zorunda olmak
Utandırılmak ve incelenmek
Anne babanın haklı olduğunu kanıtlayacak kötü bir seçim yapmak
Duygularını ifade etmek ve savunmasız olmak
Özgürlük ve seçimler
Ebeveyn olmak ve döngüyü tekrarlamak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kendine sert davranmak (olumsuz içsel konuşma, kendini başarmak için daha çok çalışmaya zorlamak vb.)
Her şeyde mükemmellik için çabalamak
İşkolik olmak
Başarının sevgiye yol açtığına inanmak
Kötü bir iş-yaşam dengesine sahip olmak
Kararlarını sorgulamak (ne giyeceği, ne yapacağı vb.)
Karar verilmesi gerektiğinde tavsiye istemek; güvenceye ihtiyaç duymak
Kimlik sorunlarıyla boğuşmak
İnsanları memnun etmeye çalışan biri olmak
Doğrulanmak için başarılarının başkaları tarafından bilinmesini sağlamak
Yeme bozukluğu, kekemelik gibi sinirsel alışkanlıklar geliştirmek
Ebeveynine benzeyen eşler seçmek (kontrolcü, narsist, katı vb.)
Düşük benlik saygısı; kendini kusurlu veya “doğru” niteliklerden yoksun görmek
Aşırı derecede özeleştirel olmak; hatalar veya ideal olmayan sonuçlar için kendini azarlamak
Beslenmesine, faaliyetlerine, harcamalarına vb. aşırı kısıtlamalar getirerek kontrolü sağlamaya çalışmak
Eğlenceli aktivitelerden, arzulardan veya zevklerden uzak durarak hata olarak gördüğü şeyler için kendini cezalandırmak
Uyuşturucu veya alkolle kendi kendini tedavi etmeye çalışmak
Kendini savunmakta zorlanmak
Ne istediği sorulduğunda rahatsız olmak
İşler yolunda gitmediğinde kişisel sorumluluk hissetmek
Duygularını ve hislerini gömmek ve onları hissettiği için utanç duymak
Yargılanmamak veya başını belaya sokmamak için yalan söylemek
Otoriteye açıkça meydan okumak
Bir ebeveynin arzularını yerine getirdiği ve kendi hayallerini kaçırdığı için pişmanlık duymak

Hatalarından dolayı anne babasını suçlamak

Anne babaya karşı düşmanlık

Çocuklarına karşı aşırı katı (döngüyü tekrarlayan) veya gevşek (aşırı telafi edici) olmak

Bir yetişkin olarak, tartışmalardan ve yargılamadan kaçınmak için ebeveynlerle paylaştığı şeyleri sınırlamak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, hırslı, cesur, nazik, disiplinli, etkin, odaklanmış, çalışkan, sadık, titiz, itaatkâr, düzenli, ısrarcı, mesafeli, tedbirli

Kusurlar: Bağımlı, kinik, sahtekâr, kaçımsar, katı, çekingen, güvensiz, yargılayıcı, düşkün, takıntılı, evhamlı, mükemmeliyetçi, isyankâr, alıngan, inatçı

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Başarı beklenen bir alanda başarısız olmak

Aşırı eleştirel bir patron, iş ortağı veya akıl hocası ile eşleştirilmek

Ebeveynle eleştiri oturumlarına dönüşen konuşmalar

Kendi çocuklarının büyükanne ve büyükbabaları tarafından “yargılanması”

Ebeveynden gelen amacı çok belli hediyeler (spor salonu üyeliği, kişisel gelişim kitabı vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Beklentileri imkânsız derecede yüksek olduğu için çalışanlarını işyerinde tutmakta zorlanmak

Çok fazla iş ve sorumluluk üstlenmek ve yıkıcı başarısızlıktan kaçınmak için yardıma ihtiyaç duymak

Yaşlı bir ebeveynin bakıma ihtiyaç duyması ve toksisitenin evine girmesine izin vermek istememek

Bağımlılığın, kişinin nedenini kabul etmesi gerektiği noktaya kadar tırmanması

Kişinin döngüyü kendi eşi veya çocuklarıyla tekrarladığının farkına varması

*** KORUYUCU AİLE SİSTEMİNDE BÜYÜMEK ***

ÖRNEKLER: Şu nedenlerle koruyucu aileye yerleştirilmek...

Hayatta kalan tek ebeveynin vefat etmesi ve sorumluluk alacak akrabaların olmaması

Kişinin ebeveyninin ölmesi ve akrabalarının onu evlat edinmek istememesi

Uyuşturucu bağımlısı veya başka bir ihmalkâr ebeveynden alınmak

Evlatlık verilmek ama yerleştirileceği bir ev bulunamaması

Ebeveyn tarafından terk edilmek

Bir ebeveynin, çocuğun evden alınmasına neden olan istismarı

Aşırı derecede davranışsal, tıbbi veya bilişsel zorlukları nedeniyle terk edilmek
Tek ebeveyninin hapse atılması, hastaneye kaldırılması veya akıl hastanesine
yerleştirilmesi

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet,
itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben kusurluyum.

Ben sevgiye layık değilim.

Bu dünya sadece bütün olan insanları önemser (eğer birinin bir sakatlığı veya
belirli bir güçlüğü varsa).

Kim olduğumu bilmiyorum.

Asla ait olacağım veya evim diyebileceğim bir yer bulamayacağım.

Kimse bozulmuş birini istemez.

İnsanlar doğası gereği zalimdir.

Güçlü olan her zaman zayıftan faydalanır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Birini sevmek veya ona bağlanmak ama sonra kaybetmek

Reddedilmek ve terk edilmek

Yoksulluk

Zorbalığa uğramak, istismar edilmek ve incinmek

Birine güvenmek ve ihanete uğramak

Hayatın asla daha iyi olmayacağı

Herhangi bir kişiye veya yere bağlı olmak

İktidar, güç ve otoriteyi elinde tutan insanlar

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Davranışsal dengesizlik; çabuk öfkelenmek

Sır tutmak ve ketum olmak

Önemli olmasa bile yalan söylemek veya uydurmak

İnsanlara duymak istediklerini söylemek

Duygu ve düşüncelerini kendine saklamak

Sahip olduğu şeylere ve yakın ilişkilerine karşı çok korumacı olmak

Fazlasıyla aile odaklı yerlerden, etkinliklerden ve gruplardan kaçınmak

Bir yerden aniden ayrılmak zorunda kalma ihtimaline karşı gizli bir çanta veya
eşya saklamak

Konuşmaları kişisel konulardan uzaklaştırmak

Bir savunma mekanizması olarak insanları uzaklaştırmak

Belirli şeyleri paylaşmakta zorluk çekmek

Rutine özlem duymak, ancak buna kolayca uyum sağlayamamak

İstikrar ve kalıcılık konusunda istekli olmak fakat bunları hak edip etmediğini sorgulamak
Çıkışları belirlemek; tehlike veya tehditlere karşı tetikte olmak
TSSB belirtileri (sürekli savaş ya da kaç modunda olmak, kolayca irkilmek vb.)
Güven sorunları; insanları sözlerine inandırmakta zorluk çekmek
Bağımsız olduğu ve başkalarının kontrolü altında olmadığı bir gelecek hayali kurmak
Daha fazla hayal kırıklığı yaşamamak için verilen sözleri küçümsemek
Yardım istemede, insanlara güvenmede veya başkalarına ihtiyaç duyduğunu kabullenmede zorluk
İnsanlar söylediklerini yaptığında şaşırarak
Bazı şeyleri biriktirme eğilimi (para, yiyecek veya birinin reddedildiğini sembolize eden eşyalar vb.)
İlişkilerde duygusal olarak bağlanmamak; uygunluk veya paylaşılan hedefleri gözeterek partner seçmek
Seksi, yakınlıktan ayırmak
Dağınık yaşamak; bir yerlere veya bir şeylere bağlanmamak, ancak kalıcı bir şey istemek
Güçlü bir duygudaşlık kurma yeteneğine sahip olmak; risk altında olan başkalarını kurtarmak istemek ve bunu yapmak için büyük çaba sarf etmek
Yakınlaşmasına izin verdiği birkaç kişiye şiddetle sadık kalmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, analitik, dikkatli, cesur, disiplinli, idealist, hayalperest, bağımsız, içedönük, adil, sadık, olgun, anaç, gözlemci, ikna edici, mesafeli, tedbirli, korumacı, becerikli, duygusal, tutumlu, bilge

Kusurlar: Kavgacı, bağımlı, antisosyal, kayıtsız, acımasız, kinik, düzenbaz, sahtekâr, kaçınırsar, saldırgan, çekingen, güvensiz, kıskanç, yargılayıcı, manipülatif, düşkün, evhamlı, kötümser, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, inatçı, sağı solu belli olmayan, ketum, şiddet eğilimli, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Geleceğini söylediği halde ortalıkta görünmeyen biri

Yeniden yalnız kalmaya neden olan bir ayrılık

Çocuklarına kötü davranan veya onları görmezden gelen ebeveynleri görmek

Kişinin koruyucu bakımla ilgili olumsuz deneyimlerinin duygusal veya durumsal hatırlatıcıları (pis bir havlu, kapalı bir alanda bulunma, istismarcı bir bakıcıyla ilgili bir koku alma vb.)

Kendini koruyucu ailesinin mahallesinde bulmak

Kişinin çocukluğu veya memleketi hakkında masumane sorular sorulması

Şükran Günü ve doğum günleri gibi bağ ve yakınlığı pekiştiren aile merkezli tatiller
Ailelerin sıklıkla bir araya geldiği yerler (piknik yerleri, kamp alanları, eğlence parkları vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Çocuğunu ebeveynsiz bırakabilecek bir kaza geçirmek ve başka insanlara ihtiyaç duyduğunu fark etmek

Zor durumdaki evlatlık çocuğa yardım etmeye çalışmak ama onu konuşturamamak

Çocukların savunucusu olmayı istemek (belki koruyucu ebeveyn veya sosyal hizmet görevlisi olarak)

Kendisi gibi güven ve bağlanma konularında zorlanan biriyle bir ilişki arzulamak

*** KOŞULLU SEVEN EBEVEYNLER TARAFINDAN YETİŞTİRİLMEK ***

ÖRNEKLER: Aşağıdaki durumlarda sevgisini gösteren ebeveynler...

Çocuk iyi notlar aldıysa

Eylemleri ebeveynin onaylayacağı türde olduğu sürece

Beklendiği gibi davrandığında

Performansı nedeniyle övgü ve ödülleri kazandığında

Her şeyi düzenli ve temiz tuttuğu sürece

Ebeveynin uygun gördüğü kalıba uyuyorsa

Kendisine söyleneni yaparsa

Seçimleri ve kararları ebeveyn istekleriyle uyumlu olduğunda

Fiziksel görünümü ve duruşu bir ebeveynin yüksek standartlarını karşıladığında

Aile her zaman önce geldiği sürece

Utandıracak bir şeye neden olmazsa

Duygularını kontrol ettiğinde

Doğru düzeyde saygı ve takdir gösterdiğinde

BU YARADAN OLUMSUZ ETKİLENECEK TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Sadece büyük şeyler başardığımda değerliyim.

Sevgiyi ancak itaat ederek kazanabilirim.

Hayal kırıklığı başarısızlık demektir.

Duygularımın ve dürtülerimin mutlak kontrolüne sahip olmalıyım.

Denemek önemli değil; kazanmak önemlidir.

Benden ne bekleniyorsa o olacağım.

Benim için neyin en iyi olduğunu başkaları bilir.

Birini en iyisi olmaya zorlamak, ona sevginizi göstermektir.
Rol yapmak, insanları gerçeklerle hayal kırıklığına uğratmaktan daha iyidir.
Sevilmenin tek yolu önce bir şey vermektir.
Sevgi, istediğinizi elde etmek için kullanılan bir araçtır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

İnsanları, özellikle de sevdiklerini hayal kırıklığına uğratmak
Fevkaladeden daha aşağısı olmak
Reddedilmek
Rekabet (özellikle sevgi için)
Tecrit
Öngörülmesi veya hazırlıklı olunması imkânsız değişiklikler

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Endişe; kendinden şüphe duyma
Onaylanmak ve övülme ihtiyacı
Alıcıdan çok verici olması gerektiğini hissetmek
İstenileni tereddütsüz yapmak
Başkalarının ihtiyaçlarını önceden tahmin etmek
Kendi değerini kanıtlamak için başkalarına başarılarından bahsetme ihtiyacı
Başkalarının yanında gerçek duygularını ifade etmek yerine sahte duygular sergilemek
Geribildirim almak için kontrol etmek: *Bu uygun mu? İsteddiğini yaptım mı?*
Sevinçlerini paylaşmak, hayal kırıklıklarını veya korkularını paylaşmamak
Öngörülü, başarılı ve güçlü insanlara saygı duymak
Kardeşlerle yakınlık eksikliği (büyürken rekabetçilik söz konusuysa)
Bir görevi tamamlayamadığı zaman, nedeni kontrolü dışında olsa bile özür dilemek
Sonucu etkileyebilmek için bir işin başında olmaya ihtiyaç duymak
Katı yönergeler ve talimatlar dahilinde çalışırken en iyi şekilde performans göstermek
Yaratıcılık veya inanç gerektiren durumlarda zorlanmak
Her zaman hazırlıklı olmak
Kendinin en ağır eleştirmeni olmak
Her şeyin en iyisi olma zorunluluğu
En iyi sonuçları elde etmek için başkalarını en ufak ayrıntısına kadar kontrol etmek
Materyalist olmak; tanınmış ve saygı duyulan markalara bağlı olmak
Rekabeti çok ciddiye almak
Eğlenceli şeyleri bile rekabete dönüştürmek
Yetenekli olmadığı veya başarısızlık ihtimalinin yüksek olduğu faaliyetlerden kaçınmak

Zaman zaman duygusal açıdan mesafeli partnerler seçmek
Somut sevgi kanıtı talep etmek (örneğin, sık sık *seni seviyorum* denmesine ihtiyaç duymak)
Çocuklarına sert davranmak ve onları ellerinden gelenin en iyisini yapmaya zorlamak
Şikâyet edenlere, sızlananlara hiç sabır gösterememek
Partnerine karşı çok şefkatli olmak
Düşünceli olmak
Kendi değerini bir şeyleri elde etmeye ve başarıya bağlamak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, sevecen, cesur, kararlı, disiplinli, etkin, dışadönük, onurlu, çalışkan, nazik, sadık, titiz, dikkatli, düzenli, ısrarcı
Kusurlar: Kibirli, kontrolcü, müşkülpesent, katı, yargılayıcı, materyalist, dır-dırcı, düşkün, takıntılı, mükemmeliyetçi, cimri, ısrarcı, itaatkâr

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Aile içindeki rekabet (bir ebeveynin bir çocuğun başarılarına ışık tutarken başkalarının başarılarını görmezden gelmesi)
Geçmiş başarısızlıkların topluluk içinde şaka yollu gündeme getirilmesi
Ebeveyninin, kişinin başarılı olmak için daha fazla çaba göstermesini sağlamak adına bir başkasını açıkça övmesi
Kaybetmek veya başarısız olmak (işte, bir oyunda, bir yarışmada vb.)
Azimli ve başarılı (bu nedenle tehdit oluşturan) iş arkadaşları

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Koşulsuz seven ve sevgisini “kanıtlamak” zorunda olmadığı biriyle tanışmak
Sağlığı kötüye giden bir ebeveynle arasını düzeltmek istemek
Yetenekten çok şansa dayanan bir şeye tutku
Kişinin belirli bir alanda mükemmel olma yeteneğine zarar verecek bir yaralanma, hastalık veya kaza

*** KÜÇÜK YAŞTA ŞİDDETE TANIK OLMAK ***

ÖRNEKLER

Aile içi şiddete tanık olmak
Soygun, vahşi bir kavga veya cinayet gibi bir suçta tanık olmak
Bir haneye tecavüz sırasında orada bulunmak
Bir intiharı ilk keşfeden olmak

Bir arkadaşın ebeveyn, kardeş veya yetkili bir kişi tarafından saldırıya uğradığına tanık olmak
Bir terörist saldırı sırasında (ve sonrasında) orada olmak
Kardeş, arkadaş veya ebeveynin cinsel saldırıya uğradığına tanık olmak
Bir akrabanın veya yetişkinin bir hayvana işkence etmesini izlemek
Rehin alınmak ve rehin alan kişilerin diğer kurbanları istismar edişini izlemek zorunda kalmak
Bir din, ırk veya gruptan insanlara karşı yapılan zulümleri görmek
Bir tarikatın parçası olarak şiddet içeren ritüellere katılmaya zorlanmak
Korkunç bir trafik kazası sırasında ve sonrasında orada olmak
Ağır yaralanma veya ölümlü sonuçlanan bir ateşli silah kazası sırasında orada olmak
Ailesinden alınıp zorla köleleştirilmek
Bir çocuk asker olmak
Polis vahşetine tanık olmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kurban olmak istemiyorsan, önce sen vur.
Sevgi size karşı kullanılabilir.
Kimseyi koruyamıyorum, çünkü zayıfım.
İnsanlar güce saygı duyarlar.
Sistem bozuk ve kimseyi koruyamıyor.
Dünya, doğası gereği kötü insanlarla dolu acımasız bir yer.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Şiddetin hedefi olmak
Sevilen birinin öldürülebileceği
Terk edilmek
Tecrit
Sorumluluk
Sevdiği birinden ayrılmak
İnsanlara güvenmek ve yakınlaşmalarına izin vermek
Belirli örgütler, ırklar, dinler, gruplar veya kişiler

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Anksiyete sorunları
Uyku güçlüğü
TSSB belirtileri (panik atak, depresyon, geçmişe dönüşler vb.)

Karın ağrıları veya baş ağrıları

İnsanlardan uzaklaşmak; iletişime isteksiz hale gelmek veya geri çekilmek

Kontrolü elinde tutma ihtiyacı (örneğin istediğini elde etmek için başkalarını manipüle ederek)

Yatak ısılatma ve davranış problemleri (karakter hâlâ küçükse)

Artan saldırganlık seviyesi

Sorunları fiziksel şiddet yoluyla çözmek

Çocuk suçlu olmak

Diğer insanlarla, özellikle de akrabalarıyla bağlantı kurmakta zorluk

Otorite ve polise güvensizlik veya kinizm (eğer biri sistemi suçluyorsa)

Kişinin hafızasında boşluklar

Rahatlamada zorluk çekmek

Bilinmeyen durumlara güvensizlikle bakmak

Değişime direnmek

Önyargılar edinmek (örneğin zayıf insanların başlarına geleni hak ettiklerine inanmak)

Eve yakın kalmayı tercih etmek

Güvenlik bilincine sahip olmak

Tehdit gibi görünen durumlara aşırı tepki vermek

Yetişkinliğinde suç işlemek

Şiddete duyarsızlaşmak

Yabancıların etrafında endişeli veya güvensiz hissetmek

Doğrudan dahil olmadığı herhangi bir durumla ilgilenmekte tereddüt etmek

Haberleri izlemeyi veya dinlemeyi reddetmek

Seyahat ederken rotaları dikkatli bir şekilde seçmek

Şiddet konusundaki korkularını başkalarına, özellikle de çocuklarına yansıtmak

Helikopter ebeveyn olmak

Çocuklarının maruz kaldığı oyunları, şovları ve etkinlikleri izlemek

Önemsediği insanlara karşı koruyucu olmak

Şiddet karşıtlığını savunmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, dikkatli, cesur, empati kurabilen, onurlu, adil, sadık, anaç, tutkulu, tedbirli, korumacı, becerikli, sorumluluk sahibi, sosyal bilinçli

Kusurlar: Antisosyal, kavgacı, kontrolcü, korkak, acımasız, sahtekâr, kaçınırsar, şeytani, saldırgan, fevri, katı, çekingen, güvensiz, mantıksız, sorumsuz

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kişinin travmasıyla bağlantılı duyuşal tetikleyiciler (bir silah veya morluklar görmek, çığlıklar duymak vb.)

Yaşanan benzer bir şiddet olayına ilişkin bir habere kulak misafiri olmak
Çocuğunun bir kazada, okuldaki kavgada vb. yaralanması
Ebeveynini ziyaret etmek (aile içi istismarın tanığı veya kurbanıysa)
Kan veya gözyaşı görmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Çocuğunun zorbalığa veya istismara uğradığını öğrenmek
Şiddet içeren bir ilişkide sıkışıp kalmak ve ilişkiyi bitirmeye ihtiyaç duymak
Hapsedilmek ve geri dönüşü olmayan bir noktaya doğru gittiğini fark etmek
Hayatta kalmak veya bir başkasını korumak için şiddete başvurmak zorunda
olduğu bir duruma itilmek
Birine saldırmak ve amaçladığından daha fazla zarar vermek
Mağdur olmak ve bir şey yapmazsa bunun devam edeceğini bilmek

* TEHLİKELİ BİR MAHALLEDE YAŞAMAK *

ÖRNEKLER: Şu özelliklere sahip yerlerde büyümek...

Suç oranının yüksek olduğu bir bölgede

Mahalle çetelerinin bölgeleri için savaştığı veya insanlara katılmaları için ağır baskı uyguladığı yerlerde

Belli bir avcı (insan veya başka türlü) tarafından izlenen bir yerde

Bombalamaların, mayın tarlalarının veya silahlı şiddetin sürekli bir tehdit oluşturduğu yerlerde

Militan grupların düzenli olarak adam kaçırdığı ve şiddete başvurduğu yerlerde

Sık sık biyolojik veya kimyasal tehditlerin olduğu bir bölgede

Aşırı yoksulluğun çaresizliğe ve kaynaklar için kavgaya yol açtığı bir yerde

Uyuşturucu kaçakçılığının önde gelen bölgelerinden birinde

Kişinin hoş karşılanmadığı ve aynı zamanda (dini bağları, ırkı vb. nedeniyle) hor görüldüğü bir bölgede

Polis veya hükümet tarafından siyasi nedenlerle terk edilmiş bir yerde

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirmek

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bu tür bir hayattan kaçamam.

Dünya benim gibi insanları umursamıyor.

Hayatta kalmanın tek yolu nefret ettiğim şey olmaktır.

Bir şeye sahip olmamın tek yolu onu almak.

Bu dünyada adalet yok.

Sevdiğim insanları koruyamıyorum.

Muhalefete (bir gruba, çeteye vb.) karşı koyacak kadar güçlü değilim.

Yapacağım şeyler hiçbir şeyi değiştirmeyecek.

Tüm bu insanlar (belirli bir ırktan, mezhepten, dinden vb.) kötü, yozlaşmış veya tehlikeli.

Hayatta kalmak için şiddeti benimsemelisiniz.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yaralanmak veya öldürülmek

Ailesini koruyamamak

Faydalanılmak

Umutunu kaybetmek ve öylece boyun eğmek ya da vazgeçmek

Yanlış kişiye güvenmek

Belli bir insan topluluğu, hükümet ya da güç sahibi olanlar

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Artan farkındalık; kişinin farkında olmadan çevresini tehlikeye karşı kontrol etmesi

Bunu yapmak ihtiyatlı olduğunda yalan söylemek ve olmadığı biri gibi davranmak

Duygularının etrafına bir duvar örmek

Başkalarıyla iletişim kurmamak

Riske girmek veya pervasızca davranmak

Kendi grubundaki güçlü, saygı duyulan ve korkulan kişilere yönelmek veya onlara hayranlık duymak

İnsanların sözlerine inanmakta zorlanmak

Karamsarlık ve olumsuzluk

Tutulmayan sözler, propaganda ve insanlardaki çirkinliği gördüğünden kinizm

Önyargılarını çocuklarına aktarmak

Güvenliğe öncelik vermek (örneğin yeni kilitler ve alarm sistemleri kurmak)

Güvende tutmak için eşyaları gizlemek

Yabancılarla ve otoriteye güvensizlik

Daha iyisini karşılayabilecek gücü olsa bile hedef olmaktan kaçınmak için daha azıyla yetinmek

Oradan kaçmasına imkân verebilecek her şeyin peşinde koşmak (eğitim, spor, taşınma vb.)

Daha iyi bir yere kaçmak için bir plan oluşturmak ve bu planın peşinden gitmek
Esnek bir etik yaklaşım benimsemek; hayatta kalmak için ne gerekiyorsa yapmak

Kendi güvenliğini arka plana atmak

Gelecek için plan yapamayacak kadar günlük yaşamda hayatta kalmaya odaklanmış olmak

Ailesine karşı son derece koruyucu olmak

Çocuklarını daha iyi seçimler yapmaya zorlamak

Çocuklarının beladan uzak kalmaları için meşgul olmalarını sağlamak

İyileştirilmesine yardımcı olmak için eski mahalleye geri dönmek (bir rehabilitasyon projesi, bir barınak açmak vb.)

Eski mahallesinden gençlere akıl hocalığı yapmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, cesur, dikkatli, disiplinli, ağzı sıkı, odaklanmış, idealist, bağımsız, adil, sadık, anaç, dikkatli, ısrarcı, mesafeli, tedbirli, korumacı, saf, ruhani, tutumlu

Kusurlar: Kavgacı, bağımlı, soğuk, kayıtsız, kontrolcü, acımasız, kinik, sahtekâr, kaçımsar, fanatik, saldırgan, sabırsız, mantıksız, yargılayıcı, maço, manipülatif, gergin, kötümser, isyankâr, kendine zarar veren, inatçı, şüpheli, ürkek, sağı solu belli olmayan

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Barışçıl bir komşunun veya arkadaşın şiddet kurbanı olduğunu öğrenmek
Bir aile üyesinin bir çeteyle takıldığına dair söylentiler duymak
Etrafta polis arabalarının ve memurların varlığı
Bir arkadaşın veya aile üyesinin evine giderken cinsel saldırıya uğradığını öğrenmek
Silah sesleri veya sirenler duymak
Soyulmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir çocuk doğurmak ve eğer bir şeyler değişmezse onun da büyürken kendisinin çektiği zorluklarla karşılaşacağını fark etmek
Kişiyi koruması gereken kişiler (polis, milletvekilleri vb.) tarafından mağdur edilmek
Mahalleden kaçmak ama bu süreçte sevdiklerini geride bırakmak

TRAVMATİK OLAYLAR

* ANNE BABA BOŞANMASI *

NOT: Bu yaranın yoğunluğunu belirleyen birkaç faktör vardır: boşanmanın koşulları; travma meydana geldiğinde karakterin kişiliği, yaşı ve uyum sağlama yeteneği (özellikle gelişim yıllarındaysa); ve sonuç olarak ortaya çıkacak yeni bir finansal gerçeklik, taşınma zorunluluğu, velayet düzenlemeleri, kişinin destek yapısındaki ve ilerleyen süreçte her bir ebeveynle ilişkisini içerebilecek değişiklikler.

Boşanmanın kısa vadeli ve uzun vadeli etkileri olsa da bu bölüm, uzun vadeli etkileri kapsayacak şekilde bunun yetişkin veya yetişkinliğe yakın karakterler üzerindeki yansımalarını vurgulamaktadır.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Çocuklar ilişkileri zorlar; ailem bu yüzden boşandı.

Uzun süreli ilişki diye bir şey yoktur.

Birini tam anlamıyla seversem, sonunda incinirim.

Aşk geçici bir şeydir.

Evlilik enayiler içindir.

Herkes sır saklar, bu yüzden kimseye tamamen güvenemem.

Huzuru korumak, ağzınızı kapalı tutmak demektir.

Dışarıda her zaman daha iyi bir şey vardır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Terk edilmek

Öncelikli olmamak

İstikrarsızlık (finansal, duygusal vb.)

Sadakatsizlik

Reddedilme veya ihanet

Daha iyi bir şey için ıskartaya çıkarılmak

Kendi evliliğinde başarısız olmak

Çocuk sahibi olmak ve onları hayal kırıklığına uğratmak

Kararlı ilişkiler

Değişim

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Uzun süreli ilişkilere direnmek veya bunlardan kaçınmak

Taahhüt vermemek için bahaneler üretmek

Kötü ilişki seçimleri

Cinsellikte seçici olmamak
İnsanlara aşırı bağlanma veya kasıtlı olarak bağlanmaktan kaçınma
Anne ya da babayla veya her ikisiyle gergin bir ilişki
Anne babaya ve yaptıkları seçimlere karşı genel olarak eleştirel yaklaşmak
Çocukluğunun gerektiği gibi olamamasından kaynaklanan kızgınlık
Bir partnere veya eşe tam olarak güvenmekte zorlanmak
Çatışmacı olmak yerine çatışmadan uzaklaşma eğilimi
Geleneksel bir aile birimine (sevgi dolu, destekleyici veya yakın) özlem duymak
Çocukken bulamadığı desteği, kendi zararına bile olsa çocuklarına vermek
Riskten kaçınmak; güvenli olana bağlı kalmak
Sık sık güvensiz hissetmek ve güvence, övgü veya olumlu takviyeye ihtiyaç duymak
Değişime yol açabilecek durumları dikkatle izlemek
Mali konular hakkında normalden daha fazla endişelenmek
Geride bırakmakta zorlanmak (geçmişi veya genel olarak bir şeyleri)
Başkalarının sorumluluğundan korkmak
Bölgesine karşı korumacı veya sahiplenici olmak (insanlar, kişisel alanlar, kişinin rolü ve işi vb.)
İnsanları affetmekte zorlanmak
İnsanları memnun etmeye çalışan biri veya bir manipülatör olmak (çocukken dikkat çekmek için neyin işe yaradığına bağlı olarak)
Her şeyin kendisinin kontrolünde olmasını istemek
Değişimden kolayca bunalmak
İşler planlandığı gibi gitmediğinde öfkeli ve tepkili olmak
Rekabet olduğunda tehdit altında hissetmek
Şiddetli bağımsızlık; yardım isteme konusunda isteksizlik
Bir şeyler yolunda gitmediğinde bu sanki kendisinden kaynaklanıyormuş gibi suçlu hissetmek
Başkalarının mutluluğundan aşırı derecede sorumlu hissetmek
Arkadaşlıklara ve ilişkilere çok sıkı tutunmak, muhtemelen bu yüzden insanları boğmak Belirsiz durumlarda çocuklarını fazla umutlanmamaları için uyarlamak
Yeni bir şey denemek konusunda isteksiz olmak
Sürprizlerden hoşlanmamak
Taahhütte bulunmadan önce sonucu bilmek istemek; güvencelere ihtiyaç duymak
Eşyalarına karşı derin bir mülkiyet duygusu taşımak
Aksiliklere rağmen inşa ettikleriyle gurur duymak (güvenli bir ev, aile, kariyer vb.)
Biri her zaman kontrolü elinde tuttuğunda başkalarının öğrenme ve büyüme şansını kaçıracığını anlamak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, analitik, dikkatli, cazibeli, ağız sıkı, empati kuran, bağımsız, çalışkan, adil, sadık, olgun, anaç, mesafeli, terbiyeli, korumacı, mantıklı

Kusurlar: Kavgacı, kontrolcü, savunmacı, kaçınırsar, riyakâr, sabırsız, güvensiz, kıskanç, yargılayıcı, manipülatif, materyalist, düşkün, takıntılı, cimri

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Eşler arasındaki tartışmalar

Tatillerde ebeveynini ziyaret etmek

Bir ebeveynin yeniden evlenme niyetini açıklaması

Eşinin bir sır sakladığından şüphelenmek

Aile toplantıları, düğünler, cenazeler veya ailenin bir araya geldiği diğer etkinlikler

Bir kayıp yaşamak (bir iş, aile üyesi veya arkadaşın vefat etmesi vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Evlilik terapisi veya bireysel terapi

Evlenmek istemek ama bunu yapmaktan korkmak

İlk kez ebeveyn olacağını öğrenmek

Çocukların iyiliği için başarısız bir evliliği devam ettirirken bunun yine de onlara zarar verdiğini fark etmek

* BAŞKALARI TARAFINDAN AŞAĞILANMAK *

ÖRNEKLER

Bir öğretmenin bir öğrenciyi arkadaşlarının önünde küçümsemesi
Kişinin itibarının zarar görmesi (seks videolarının, bir konuda hararetli bir şekilde konuşurken yapılmış ses kayıtlarının ortaya çıkması vb.)
Çok iyi saklanan utanç verici bir sırrın akranlarla veya halkla paylaşılması (örneğin sosyal medya aracılığıyla)
Saygı veya haysiyetle ele alınmayan, karmaşık bir işten çıkarma
Korkunç veya tabu olarak görülen bir şeyle haksız yere suçlanmak
Üniversite kardeşlik kulüpleri veya sporla ilgili kabul törenleri
İntikamcı bir eş sosyal medyada paylaşım yapınca kişinin sadakatsizliğinin herkes tarafından öğrenilmesi
Kötü niyetli söylentiler veya gerçeklerin (alışılmışın dışında bir cinsel tercih, kötü muamele suçlamaları vb.) paylaşılmasıyla ortaya çıkan küçük düşme ve utanç
Bir rakibin kişinin utanç verici bilgilerini ifşa ederek itibarını lekelemesi
Cinsel tercihini açıklamaya hazır olmayan birinin ifşa edilmesi
Aşağılayıcı eylemler içeren zorbalık (başkalarının önünde pantolonunun indirilmesi, kişi hakkında –doğru veya yanlış– utanç verici bilgilerin sosyal medyada paylaşılması vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Asla bir şey başaramayacağım çünkü insanlar beni olanlara göre yargılayacaklar.
Masum olmamın bir önemi yok; insanlar hep “acaba” diyecekler.
Ben kusurlu ve zayıfım. Her zaman hedef olacağım.
Yaptıklarımın sonradan mutluluğu hak etmiyorum.
Asla uyum sağlayamayacağım ya da anlaşılmayacağım.
Eğer biri geçmişimi öğrenirse, hayatım sona erecek.
Kimsenin arkanızı kollayacağını düşünmeyin, çünkü bunu yapmayacaklar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kaydedilmek (video, ses kaydı vb. yoluyla)
Sömürülmek
Yanlış kişiye güvenmek
Kamuoyu veya dedikodu çarkı
Aşağılanmaya neden olan kişi

Diğer önemli sırların öğrenilmesi

Sevdikleri tarafından terk edilerek utanç ve aşağılanmaya tek başına katlanmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Sosyal kaygı geliştirmek

Uyuşturucu, alkol veya yiyeceklerle kendi kendini tedavi etmeye çalışmak

Utanç duyduğu için arkadaşlardan uzaklaşmak

Sosyal olaylardan kaçınmak için bahaneler üretmek

Telefon çaldığında veya e-posta bildirimleri geldiğinde endişelenmek

Halk tarafından tanınmamak için görünüşünü değiştirmeye çalışmak

Aşağılanmanın gerçekleştiği yere geri dönmek (işini bırakmak, okul değiştirmek, siyaseti bırakmak veya göz önünden uzaklaşmak vb.)

Yeni insanlara güvensizlik; sözlerine güvenmemek

Kendine bakmamak (utançtan, aşağılandığı için, depresyondan vb.)

Bilen sadece birkaç kişi olsa da herkesin neler yaşandığını bildiğini varsaymak

Kendi yaşadıklarını yansıtan durumlara duyarlı hale gelmek (benzer bir durumu anlatan TV şovları, bir arkadaşın şaka yollu söylediği bir şey vb.)

Dışarı çıkmaktan korkmak; birilerinin tanınmasından endişe etmek

Diğer hataların gün ışığına çıkmasından korkmak

Bir odaya girmek ve izlendiğini, sanki herkesin kendisine baktığını hissetmek

Söylenen aşağılayıcı şeyler üzerine kafa yormak, doğru olup olmadıklarını merak etmek

Kararlarını ve eylemlerini sorgulamak

Başkalarının niyetlerini anlamaya çalışmak; insanlar hakkında en kötüsünü düşünmek

Hayatındaki sadık insanlara sınıksız tutunmak

Hobilere ve aktivitelere ilgisini kaybetmek

Arkadaşlık grubunu sadece birkaç güvenilir kişiye indirgemek

Sosyal medyadan uzak durmak; hesaplarını kapatmak

Olayı, toplumdaki bir soruna veya önyargıya dikkat çekmek için bunu değiştirme umuduyla kullanmak

Boşluğu doldurmak için bir evcil hayvan sahiplenmek (çünkü hayvanlar yargılayıcı değildir ve koşulsuz sever)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Dikkatli, cesur, ağzı sıkı, dürüst, onurlu, ilham verici, merhametli, objektif, ikna edici, mesafeli, tedbirli, korumacı, becerikli, mantıklı, hoşgörülü

Kusurlar: Bağımlı, kavgacı, korkak, savunmacı, sahtekâr, aptal, fevri, çekingen, güvensiz, maço, kurban, aşırı duygusal, evhamlı, alıngan, kendine zarar veren

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Aşağılanmasının nedeni olan kişiyle karşılaşmak

Aşağılayıcı olayın gerçekleştiği yere benzer bir yerde bulunmak

Birinin yerden yere vurulduğunu veya sırlarının sosyal medyada açığa çıktığını görmek

Bir iş arkadaşı hakkında kaba dedikodulara kulak misafiri olmak

Bir yabancı tarafından tanınmak (bir video veya medya nedeniyle vb.)

Eski bir sevgiliyle karşılaşmak (aldatma söz konusuysa)

Olanları gündeme getiren potansiyel bir yeni arkadaş edinmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Güvene dayalı bir ilişkiye girmek istemek, ancak tekrar nasıl savunmasız olunacağı konusunda zorlanmak

Kişinin, karşısındakinin aşağılayıcı olayı öğrenmesinden korktuğu noktaya kadar gelişen bir ilişki

Birinin, işler kötüye gidecek olursa kişiye zarar verecek bir şey yapması için baskı gördüğüne kulak misafiri olmak

Geçmişte yaşananları ifşa etmesi gereken bir hayalin peşinden koşmak istemek (bir kariyer geliştirmek, bir tutkuyu takip etmek vb.)

Aşağılanmaya neden olan kişi veya şirkete karşı açılan bir davada tanıklık etmek zorunda kalmak

Aşağılanmasına neden olan kişinin aynı şeyi bir başkasına yaptığına tanık olmak

*** BİR CESETLE BİRLİKTE MAHSUR KALMAK ***

ÖRNEKLER

Bir uçak kazasının ardından

Bir araba kazası sonucu bir yolcunun hayatını kaybetmesi, diğer yolcunun kıpırdıyamayacak halde kalması ve kurtarılmayı beklemesi

Bir toplu mezarda uyanmak

Kaçırılmak ve ölen başka bir kurbanla birlikte bir bagaja atılmak

Ölen diğer esirlerle birlikte bir yerde tutulmak

Ani bir toplu tahliye nedeniyle bir hastanede ölü hastalarla birlikte bırakılmak

Bir önceki sahibi hâlâ içindeyken bir tabutta uyanmak

Yıkılan bir binada hayatta kalan tek kişi olmak ve kurtarılmaya ihtiyaç duymak

Bir çocuğun evde baş başa olduğu ebeveyninin aşırı doz alıp aniden ölmesi

Çarpık bir ceza olarak bir cesetle aynı odaya konulmak

Birinin yanındaki arkadaşlarının ölmesi ve kendisinin bir süre daha kurtarılmayacak olması (örneğin fırtınalı bir havada bir tırmanma kazası sırasında)

Bazı rehineelerin öldürüldüğü ancak götürülmediği bir rehine krizi içinde olmak

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Benim hatamdı ve bu benim cezam.

Ölen kişi ben olmalıyım.

Bunu önleyebilirdim, ama yapmadım.

Daha çok savaşımalıydım; bunun olmasının nedeni benim zayıflığım.

Artık bundan önceki kişi olamam.

Ölüleri onurlandırmak için onlar adına başarılı olmalıyım.

Ben gittiğimde kimse beni özlemeyecek.

Bunun kefaretinin ödemenin tek yolu, kurbarın ailesi için bu durumu telafi etmek.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Cesetler (örneğin ölümcül bir kazadan sonra yol kenarındaki ceset torbalarında)

Ölüm ve sonrasında olanlar

Yalnız ölmek

Kederin acısı

Ölümünün kimse için önem taşınamaması

Ölmek ve cesedinin bulunamaması

Bedeninin ve hareketlerinin kısıtlanması

Bir gün ölecek insanlarla bağlantı kurmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

TSSB (uyku güçlüğü, uykusuzluk, karabasan, anksiyete vb.)

Fobiler (örneğin bir araba kazasında ve ölü bir kişiyle sıkışıp kalmışsa araba kullanma korkusu)

Çabuk öfkelenmek; küçük şeylere kızmak

Bitkinlik

Alkol veya uyuşturucuyla kendi kendini tedavi etmeye çalışmak

Ölümü çevreleyen düşünceler

Batıl inançlı olmak ve belirli ritüellere bağlı kalmak

Olaylara ve insanlara karşı duygusal tepkilerin azalması; uyuşmuş duygular

Olaydan sonra hayatına geri dönmekte zorlanmak

Aileden ve arkadaşlardan uzaklaşmak veya onlara sıkıca tutunmak

Gelecekle ilgili hırs veya coşkulardan uzaklaşmak

Rahatsız edici görüntüleri hatırlamak

Travmayı hatırlatan yerlerden, insanlardan ve olaylardan kaçınmak

Ölümle daha uyumlu bir frekansta olmak (bir çalının üzerinde ölmekte olan bir gülü, bir pencere kenarındaki ölü böcekleri vb. fark etmek)

İhtiyaç duymasına rağmen deneyim hakkında konuşmak istememek

İnsanları soru sormaktan alıkoymak için öfkeyi kullanmak

Dikkat dağınıklığı ve görevlere odaklanmakta zorluk çekmek
Riskten kaçınmak
Artan kaygı
Ölü bedenler içeren dizileri ve filmleri izleyememek
Kan görünce sersemlemek
Travmasıyla ilişkili kokulara veya dokulara duyarlılık
Hayata karşı hastalıklı bir bakış açısı geliştirmek
Rahatlamak için dikkat dağıtıcı şeyler aramak (rastgele seks, tıknma, kumar, partiler vb.)
Güvenlik protokollerini belirlemek ve sıkı bir şekilde takip etmek
Sevdiklerini el üstünde tutmak, takdir etmek ve bunu daha iyi göstermek için uğraşmak
Başkalarına, özellikle de yakın aile üyelerine karşı koruyucu olmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, dikkatli, ağzı sıkı, odaklanmış, içedönük, nazik, anaç, gözlemci, mesafeli, tedbirli, korumacı, duygusal, ruhani
Kusurlar: Bağimli, kontrolcü, sabırsız, fevri, dikkatsiz, çekingen, mantıksız, marazlı, düşkün, gergin, kafası dağınık, batıl inançlı, ketum

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Yaşanılan travmayla bağlantılı sesler veya kokular
Kâbus görürken uyanmak veya geçmişi anımsamak
Televizyon izlerken yaralayıcı olaya benzer bir duruma maruz kalmak
Ölü hayvanları veya bir zamanlar canlı olan diğer şeyleri görmek
Travmaya bağlı yerlere dönmek
Cenazeler
Çok hasta görünen insanlar
Travmayla bağlantılı durumlar (örneğin bir uçak kazasından kurtulduktan sonra uçağa binmek zorunda kalmak)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Ağır yaralı bir kişiyle yalnız kalmak ve yardım gelene kadar onu hayatta tutmak zorunda olmak
Ölümcül bir hastalığın tedavi sürecinde yakın bir aile üyesini desteklemek için bir fırsat görmek
Hayatta kalmak için korkunun yenilmesi gereken bir durumda olmak (örneğin bir rehine krizi)
Bir çocukla birlikteyken ölüm kalım durumu yaşamak ve onun iyiliği için sakin olmaya ihtiyaç duymak
Sevdiği birinin hayatta kalması için her şeyi yapmayı, hatta ölümle ilgili en büyük korkularıyla yüzleşmeyi istemek

* BİRİNİN ÖLÜMÜNÜ İZLEMEK *

ÖRNEKLER

Bir araba kazasının ardından bir yolcuya yardım etmeye çalışmak (ve başarısız olmak)

Karşıdan karşıya geçerken bir arkadaşına bir arabanın çarpıp kaçışına tanık olmak

Sevdiği birini aile tatilinde boğulma sonucu veya tekne kazasında kaybetmek
Birini hayatının son anlarında rahat ettirmek (örneğin ölümcül bir düşüşten sonra)

Doğal bir afetten sonra birini canlı bulmak ama onu kurtarmak için çok geç kalmış olmak

Soygun veya nefrete dayalı dayak gibi şiddet içeren bir eylemi durduramamak
Hatalı kablolama nedeniyle elektrik çarpması veya ölümcül bir motosiklet kazasına karışmak gibi rastgele bir kazada birinin ölümüne tanık olmak

Yangında mahsur kalan bir kişiye ulaşamamak (çıkışı olmayan yüksek bir balkonda görmek veya mahsur kaldığı kata ulaşamamak)

Spor veya antrenman sırasında ölümcül bir kaza geçiren bir çocuk

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bana en çok ihtiyaç duyulduğunda başarısız oldum.

Ben ölmeliydim, onlar değil.

Sevdiğim herkes benden alınacak.

Etrafımdaki insanlar için zehirliyim (eğer suçlama söz konusuysa).

Birini sevmek sadece acıyla sonuçlanır.

Her an ölebilirim, öyleyse neden geleceği planlayayım?

Tehlike her yerde ve gardımı asla düşürmemeliyim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Ölüm nedeniyle tek başına kalmak

Ölmek ve bakmakla yükümlü olduğu insanları terk etmek

İnsanlara duygusal açıdan fazla bağlı olmak

Ölüm nedeniyle ilişkili koşullar ve diğer faktörler (silahlar, ateş, yükseklik, yağmurda araba kullanmak vb.)

Sevdiklerine zarar vermek (gerçek veya hayali olarak kendini suçlama söz konusuysa)

Umutsuzca yardıma ihtiyaç duyan birini hayal kınklığına uğratmak

Başkalarından sorumlu olmak

Tehlike ve risk

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

TSSB

Depresyon

Mağdur hakkında başkalarının marjinalleştirildiği bir noktaya kadar ta-
kıntılı olmak

Uyuyamamak

Ölüm anında orada bulunan insanlardan kaçınmak

Kalan sevdiklerine sımsıkı yapışmak

Aileye karşı aşırı korumacı ve nerede olduklarını bilmeye takıntılı olmak

Çocuklarının riskli olabilecek aktiviteler yapmasına müsaade etmemek

Aşırı derecede güvenlik bilincine sahip olmak

Her zaman olası tehlikeler hakkında endişelenmek

Bir eylemde bulunmadan veya karar vermeden önce tüm riskleri planlama ve
denklemden çıkarma ihtiyacı

Doğaçlama her şeyden uzak durmak; risk konusunda aşırı tedbirli olmak

Kendine zarar verecek davranışlarda bulunmak veya pervasız olmak (yaşama-
ya layık olmadığını kanıtlamak için)

Başkalarının refahı için gelecekteki sorumluluktan kaçınmak

Kendini arkadaşlarından ve ailesinden uzaklaştırmak

İlişkilerini derin değil yüzeysel olacak şekilde dengelemek

Kederle baş etmekten kaçınmak için kendini işe veya diğer faaliyetlere vermek

Ölüm için adalet, intikam veya tazminat aramak (araştırmak, kamuoyunu bi-
linçlendirmek, ilgili taraflara dava açmak vb.)

Hayatta kalanlar için bir destek grubu toplantısına katılmak

Ölen kişinin eşyalarıyla ilgilenmek (eşya bağışlamak, sevdiklerine bir şeyler
dağıtmak vb.)

Ölen kişi adına bir burs oluşturmak

Başa çıkma mekanizması olarak kullanılan ilaç veya uyku haplarını almayı bı-
rakmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, atik, dikkatli, odaklanmış, bağımsız, anaç, göz-
lemci, düzenli, tedbirli, mantıklı, bilge

Kusurlar: Kararsız, sorumsuz, düşkün, gergin, takıntılı, evhamlı, mükemme-
liyetçi, alıngan, kendine zarar veren, sağı solu belli olmayan, ürkek, ketum,
çekaparıp

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Çocuklarının aptalca davrandığına tanık olmak

Olayla bağlantılı duyuşal girdiler (örneğin hastane ziyaretlerini hatırlatan an-
tiseptik kokular)

Kimseye en küçük bir yardımda bile bulunamamak (birinin en sevdiği oyun-
cağı tamir etmek, işteki bir hayal kırıklığından sonra eşini rahatlatmak vb.)

Sevdiği birinin yaralanması veya hastaneye kaldırılması

Kaza mahallini ziyaret etmek

Başka bir "kıl payı" tipi kazaya tanık olmak

Sadece eğlence amacıyla kazaları, kıl payı kurtulmaları ve aptalca davranışları gösteren internet videoları

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kız kardeşin ölmesi ve oğluna bakacak tek akraba olmak gibi, bir şekilde sorumluluğun yüklenmesi

Ölümünden kimin sorumlu olduğunu keşfetmek, ancak polisin motivasyonunun olmaması veya adaleti yerine getirememesi

Söz konusu kişinin ölümüyle ilişkili bir arızanın ortaya çıkarılması (bir ekipman arızası, yönetmeliğe uygun inşa edilmemiş bir yapı vb.)

Derin ve anlamlı bir şekilde bağ kurmak isteyen biriyle tanışmak, ancak korkusunun ilişkiyi geliştirmenin önüne geçmesi

Bir çocuğun tek ebeveyni veya birine bakabilecek tek kişi olmak ve başkaları için güçlü durmak zorunda olmak

***ÇOCUĞUNU EVLATLIK VERMEK ***

NOT: Evlat edinme süreci yıllar içinde değişti, bu nedenle karakteriniz bir çocuktan vazgeçtiyse bu olayın yaşandığı zaman dilimini dikkatlice araştırın. Tarih ve yere bağlı olarak, evlatlık verme, annenin ne istediğine bakılmaksızın yapılmış olabilir, bebeğini bırakmaya zorlanmış veya mecbur edilmiş olabilir veya evlat edinme türü (açık, yarı açık veya gizli) onun seçimi olabilir.

Bu yaranın yarattığı acının derecesi muhtemelen evlat edinme nedenine bağlı olacaktır: tecavüz veya istenmeyen hamilelik nedeniyle bakamadığı çocuğuna daha iyi bir yaşam vermek, hapse girme nedeniyle evlatlık verme gerekliliği veya başka bir şey. Bu yüzden karakterinizin arka plan hikâyesini araştırın.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben korkunç bir anne olurdum, çocuğum bensiz daha iyi durumda.

Çocuğum benden nefret edecek, bu yüzden uzak durmalıyım.

Çocuğum beni ararsa, benim nasıl bir hayal kırıklığı olduğumu öğrenmesine müsaade etmektense onu görmeyi reddetmeliyim.

Çocuğum ondan vazgeçtiğim için beni asla affetmeyecek.

Çocuğum benden nefret ediyor olmalı ve bunun için iyi bir nedeni var.
Çocuğum onu ne kadar çok istediğime asla inanmayacak, bu yüzden açıklamaya çalışmamalıyım.
Çocuğumdan vazgeçtim, bu yüzden yalnız kalmayı hak ediyorum.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Çocuğuyla tanışmak ve onu hayal kırıklığına uğratmak
Kızının veya oğlunun, ondan vazgeçtiği için hissettiği öfkeyle yüzleşmek
Çocuğa ne olduğunu asla bilmemek
Çocuğun, evlat edinildiğini bilmesi ve bu nedenle düşük özdeğerle mücadele etmesi
Aile üyelerinin evlatlık konusunu öğrenmesi (eğer bir sır ise)
Çocuğa kötü muamele edilmesi, yardıma ihtiyacı olması, hasta olması vb.
Çocuktan vazgeçtiği için aile üyeleri tarafından reddedilmek
Çocuğun bir gün kapıda belirebilecek olması
Çocuğun onu asla aramayacak olması

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Çocuğundan vazgeçtiği için suçluluk ve pişmanlık
Olayı geride bırakamamak
Çocuğu düşündüğünde dağılmak ve ağlamak
Bastırılmış duygulardan kaynaklanan öfke patlamaları
Kendini alkol veya yatıştırıcılarla tedavi etmek
Başkaları kendi çocukları ve onları yetiştirmenin zorluklarından bahsederken kendini suçlu hissetmek
Çocuğunun neye benzediğini merak etmek ve aynaya bakıp çocuğun kendisinden hangi özellikleri almış olabileceğini hayal etmeye çalışmak
Çocukla bir ilişki kurmayı hayal etmek
Herhangi bir yerde gördüğü çocuklar arasında kendisiyle benzerlikler görmek ve onlardan birinin kendi çocuğu olup olmadığını merak etmek
Çamaşır yıkama, alışveriş ve iş gibi günlük aktivitelerde zorluk
Karar verildiğinde desteğini esirgeyenlere karşı öfke
Çocuğun babasına karşı öfke (terk ettiği, hamile bıraktığı vb. için)
Evlat edinen anne babayı kıskanmak ile çocuğun iyiliği için onların da iyiliğini isteme arasında gidip gelmek
Çocuğuna küçük hediyeler alıp saklamak
Çocuğunun yaşına uygun giysiler alıp bir hayır kurumuna bağışlamak
Çocuğun doğum günü ve onu bıraktığı günün yıldönümlerinde depresyon
İntihar düşünceleri ve düşük benlik değeri
Çocuğunu bulmaya çalışmak için sosyal medyada veya diğer kamu kayıtlarında arama yapmak
Çocuğun mevcut kimliğini keşfetmeye çalışmak

Çocuğuna mektup yazmak ve daha sonra bulunamamaları için onları gizlemek veya yok etmek

Çocuğunu gördüğü (iyi ve kötü) rüyalar

Asla azalmayan derin bir kayıp duygusu

Çocuğu önemli tatillerde hayal etmek (Noel'de hediyeler açarken, doğum gününde mum üflerken vb.)

Acıyı hafifletmesi umuduyla başka bir çocuğu evlat edinmek veya bir aile kurmak

Öz bakım ve kendini affetme pratikleri yapmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, cesur, meraklı, empati kurabilen, odaklanmış, idealist, hayalperest, sadık, anaç, ısrarcı, mesafeli, korumacı, becerikli, duygusal, diğerkâm

Kusurlar: Korkak, savunmacı, dağınık, sabırsız, fevri, güvensiz, kıskanç, takıntılı, alingan, kendine zarar veren, itaatkâr, ketum, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Babaya rastlamak

Doğum günleri ve bayramlar

Yeni ebeveyn olan başkaları için bebek hediyeleri almak zorunda kalmak

Bir aile üyesinin hamileliği sonlandırmayı veya bir çocuğu evlat edinmeyi seçtiğini öğrenmek

İstismarcı ebeveynler, özellikle evlat edinmiş olanlar hakkında haberler

Terk edilen çocuğun, hayallerindeki hali gibi görünen bir erkek veya kız çocuğuna rastlamak

Yeni ebeveynlere hitap eden işletmeler

Ağlayan bir bebeğin bulunduğu bir restoranda veya uçakta olmak

Televizyonda bebeklerin yer aldığı reklamlar

Evlat edinmeyle ilgili filmler

Vazgeçilen çocuğun on sekizinci doğum günü (doğum belgelerini talep edebildiği zaman)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Hamilelik

Terk edilen çocuğun temasa geçmesi

Evlat edinme kurumunun iletişime geçmesi

Kişinin ailesinin veya eşinin vazgeçilen çocuğu öğrenmesi

Aileden bir donöre ihtiyaç duyulan bir hastalık teşhisi konması

Aile kurma arzusu

Biyolojik babayla yeniden canlanan bir ilişki

* ÇOCUĞUNUN ÖLÜMÜ *

NOT: Bir evladın ölümü birçok şekilde gerçekleşebilse de ortaya çıkan sonuçları büyük ölçüde etkileyebilecek faktör, ebeveynin bundan sorumlu olup olmadığıdır. Çocuğun ölümüyle ilgili ebeveynlerin yapabileceği hiçbir şey olmasa bile kendilerini yine de suçlayacaklardır. Bu yaranın derinliği (ve dolayısıyla onunla sağlıklı bir şekilde uğraşmaktan kaçınmanın artçı etkileri), ebeveynin çocuğunun ölümünden kendini ne kadar sorumlu hissettiğine bağlıdır. Bu tür bir yarayı daha iyi inceleyebilmek için, bu bölüm ebeveynin teknik olarak suçlanacağı bir durum içermeyen ölüm olaylarına odaklanacaktır. (Çocuktan sorumlu kişinin kazara veya tesadüfen kusurlu olduğu bir yaralayıcı olay hakkında bilgi için, bkz. GÖZETİMİ ALTINDAKİ BİR ÇOCUĞUN ÖLÜMÜ)

ÖRNEKLER

Ölümcül bir hastalıktan

Bir araba kazasında

Bir doğal afette

Bir spor müsabakası sırasında meydana gelen garip bir kazadan (beysbol topuyla göğsüne darbe almak, ölümcül bir kafa travması geçirmek vb.)

Teşhis edilmemiş bir durum nedeniyle (ciddi bir alerji, hemofili nedeniyle kanama vb.)

Otobüs durağından eve yürürken araba çarpmasından

Doğal bir ortamda kaybolduğu sırada

Kişinin yapmasını yasakladığı tehlikeli bir faaliyetten (örneğin çatıya tırmanmak)

Aptalca bir cesaret gösterisi veya tehlikeli bir oyun sırasında

Ani Bebek Ölümü Sendromu (ABÖS)

Anne karnında, doğum sırasında veya hemen sonrasında

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, emniyet ve güvenlik, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Sevdiklerimi güvende tutamıyorum.

Çocuğumun ölümünden ben sorumluyum (aslında sorumlu olmasa bile).

Ben affedilmeyi hak etmiyorum.

Tanrı bunu beni cezalandırmak için yaptı (hayali veya mantıksız bir günahın yarattığı suçlulukla).

Anne (ya da baba) değilsem, ben bir hiçim.

Hiçbir şey bu kaybın yaşattığı acıyı tekrar yaşama riskini almaya değmez.

Tehlike her yerde. Hazırlıklı olmalıyım yoksa başkalarını da kaybedeceğim.

Başkalarının çocuğumla ilgilenmesine izin vermek umursamazlıktır. Güvende kalmasını ben sağlayacağım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Hayatının geri kalanında asla kendini bütün hissetmemek
Hayatının geri kalanını yalnız geçirmek
Çocuğun neye benzediğini veya sesini unutmak
Başka bir sevdiğini (eş, kardeş, çocuk vb.) kaybetmek
Çocuğun ölümüne yol açan özel durumlar

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Çocuğun odasında çok vakit geçirmek
Kimse olmasa bile suçlayacak birini aramak
Eski videoları izlemek veya eski fotoğrafları gözden geçirmek
Çocuğun ölümüyle ilgili koşulları tekrar tekrar zihninde canlandırmak
Diğer insanları ve onların sorunlarını önemsemekte zorlanmak
Yas tutma süreçlerinde eşle sürtüşme (biri çocuğun eşyalarını temizlemek ister, diğeri her şeyi saklamak ister vb.)
Diğer çocuklarının her an nerede olduğunu bilme ihtiyacı
Diğer çocuklarını daha iyi korumak için hurafeler veya ritüeller benimsemek
Benzer görünüm veya davranışlar nedeniyle başka çocukları kendi çocuğu sanmak
Duygusal açıdan acı verici olabilecek gerçekçi rüyalar görmek
Anksiyete bozukluğu geliştirmek
İnsanlardan uzaklaşmak
Başka insanlar onu anladıklarını veya zamanın yarayı iyileştireceğini söylediğinde öfke patlamaları
Geçmişte yaşayıp şimdiki zamandan kaçmak
İnancına sırt çevirmek
Ölen çocukla yüksek sesle konuşmak, özellikle onu yüzüstü bıraktığı için özür dilemek
Çocuklardan, özellikle de ölen çocuğuyla aynı yaşta olanlardan kaçınmak
Canı acıdığı için özel bayramlara katılmayı reddetmek
Zaman geçtikçe çocuğunun nasıl görüldüğünü ve sesini hayal etmek
Çocuğun ölümüne yol açan koşulları daha iyi anlamak için araştırma yapmak
Her zaman yanında çocuğunu hatırlatan bir eşya taşımak (bilezik, resim, en sevdiği anahtarlık vb.)
Böyle acı verici anıları olmayan yeni bir eve taşınmak
İnancına dönmek veya inancı bulmak
Çocuğunun öldüğü yerde bir anıt oluşturmak ve onu korumak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Kadirşinas, empati kurabilen, kibar, çalışkan, ilham verici, anaç, dalgın, ısrarcı, mesafeli, tedbirli, korumacı, ruhani, diğerkâm
Kusurlar: Bağımlı, kontrolcü, kinik, espriden anlamayan, mantıksız, sorumsuz, kıskanç, kurban, marazlı, düşkün, gergin, takıntılı, aşırı hassas, mükemmeliyetçi

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Çocuğun adının anılması

İnsanlar çocuktan bahsetmekten bariz bir şekilde kaçındığında

Çocuğun en sevdiği oyuncacı gösteren reklamlar

Kaç çocuğu olduğunun sorulması

Kendi çocuğuyla aynı yaştaki çocuklar arasında bulunmak

Çocukla ilgili belirli alanlar (en sevdiği restoran, okulu vb.)

Baby shower partisine, doğum günü partisine veya mezuniyet gibi büyüme dönemine ait önemli bir etkinliğe katılmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Tekrar çocuk sahibi olma arzusu

Ölümü tam olarak sindirmeden hamile olduğunu keşfetmek

İhmal edildiklerini hissettikleri için diğer çocuklarıyla ilişkisinin bozulması

Hayatta kalan bir çocuğa kardeşinin ölümünü sindirmesi için yardım etmek istemesine rağmen kendi kederinden dolayı bunu yapamamak

*** ÇÖKEN BİR BİNADA MAHSUR KALMAK ***

ÖRNEKLER: Şu sebeplerle çöken bir binada mahsur kalmak...

Zemin veya tavanın beklenmedik bir şekilde çökmesi

Bir kasırganın yıkıcı rüzgârları

Bina kolonlarının depremden sonra kayması

Binanın oturulmaz olduğunun anlaşılması

Bir ev yangını

Gaz kaçağından kaynaklanan patlama

Rutubet ve çürüme

Bir terör saldırısı

Hava saldırısında atılan bombalar

Evin altında açılan ve parçalanmasına neden olan bir obruk

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Hayat her an sona erebilir, öyleyse neden sorumlu ve mantıklı davranarak onu boşa harcayalım?

Hiçbir yerde güvende değilim.

Hayatımı bütün günahlardan arındırmam gerekiyor yoksa bu tekrar olacak (eğer biri aşırı dini ideolojiye eğilimliyse).

Ölümü bir kez aldattım. Bir daha olmayacak.

Gelecek için plan yapmak zaman kayıdır.

İnsanlar beceriksizdir ve onlara güvenilmemelidir (çökme insan hatasından kaynaklanıyorsa).

Onun yerine ben ölmeliydim (çökme sonucunda sevdiği insanlar can verdiyse).

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Karanlık (bodrum katlarında, otoparklarda, tünellerde vb.)

Boğularak ölüm

Hareket edememek; vücudunu kontrol edememek

Hayatta ikinci bir şansa sahip olmasına rağmen potansiyelini kullanmayarak onu heba etmek

Sevdiği birinin rastgele bir kazanın kurbanı olması

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Olayı anımsatan binalardan uzak durmak

Bodrum katları veya zemin altı dairelere girmemek

Hava durumunu takip etmek (eğer çökme olayında rol oynadıysa)

Telefonunun şarjını her zaman dolu tutmak

MRI makinesinde veya başka bir kapalı alandayken paniklemek

Asansör kullanmamak

Hayatta kalmanın suçluluğuyla mücadele etmek (olayda başkaları öldüyse)

Arkadaşlarına açık havada veya geniş alanlarda yapılacak aktiviteler önermek

Dışarıda içeriden daha güvende hissetmek

Panik atak ve anksiyete için solunum cihazı taşımak

Bodrumlu bir evde yaşamayı reddetmek

İçerideyken kapı ve pencereleri açık bırakmak

Garaj yerine boş bir arsa veya kaldırım kenarına park etmek

Dışarıyı görebilmek için panjurları veya perdeleri açık tutmak

Penceresiz odalarda klostrofobik hissetmek

Mümkün oldukça merdivenleri kullanmak

Dışarıda veya bir binanın zemin katında çalışmasına imkân verecek şekilde bir kariyer değişikliği

El çantası veya sırt çantasında acil durum malzemeleri (el feneri, su, protein bar vb.) taşımak

Aile üyelerinin nerede olduğunu her zaman bilme ihtiyacı duymak; onları sık sık arayarak ya da mesajla kontrol etmek

Güvenli olduğundan emin olmak için yeni bir evin inşasını denetlemek

Stres belirtilerini tespit edebilmek için bina yapısını incelemek

İkinci bir şansın bir armağan olduğunun farkına varmak ve önceliklerini yeniden sıralamak

Ne zaman biteceğini hiç kimse bilemediği için hayatı dolu dolu yaşamak

Aile üyelerinin ve arkadaşların ne kadar sevildiklerini bilmelerini sağlamak
Kurtarıcılara minnettarlığını göstermek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, kadirşinas, dikkatli, cömert, mütevazı, ilham verici, nazik, anaç, sabırlı, sakin, tedbirli, korumacı, ruhani, teklifsiz, diğerkâm

Kusurlar: Kompulsif, korkak, fanatik, espriden anlamayan, çekingen, kurban, evhamlı, kötümser, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Çöken bir bina ve içinde mahsur kalan insanlarla ilgili bir haberi televizyonda canlı yayında izlemek veya internet üzerinden bununla ilgili haberleri okumak
Kendini kapalı bir alanda bulmak

Korkularıyla yüzleşmeye ve üstesinden gelmeye karar vermek, ancak başarısız olmak

Duvarları gıcırdayan bir binada olmak (örneğin eski bir evde veya bir fırtına sırasında)

Elektrik kesilmesi

Birinin mahallesinde veya işinin yakınında gerçekleşen bina yıkımları

Binayı sarsan yüksek sesli bir fırtına

Nefes alamama hissi (tozlu hava solumak, dar bir alanda sıkıştırılmak, yakınlaşma sırasında sevgilinin ağırlığını üzerine vermesi vb.)

Trafik sıkışıklığı sırasında uzun bir tünelde kalmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Yeraltına inmeyi gerektiren bir iş yapmak durumunda kalmak (örneğin bir metro tüneline)

Bir evcil hayvanı kurtarmak veya bir şeyi tamir etmek için dar bir alana (örneğin bir boşluk veya havalandırma gibi) girmek zorunda kalmak

Bir mağaraya girmeyi veya dar bir geçitte gezinmeyi gerektiren bir geziye çıkmak

Tamirci olarak çalışmak ve onarım yapmak için kamyonların altındaki dar alanlarda çalışmak zorunda kalmak

Bu felaketten sağ çıkmasının bir nedeni olduğuna (kardeş için organ bağışı, birine başarıyla kalp masajı uygulamak, bir çocuğu kaçınılmaktan kurtarmak vb.) işaret eden bir senaryo.

* DOĞAL ORTAMDA KAYBOLMAK *

ÖRNEKLER: Aşağıdaki yerlerde kaybolmak ve uzun bir süre tek başına kalmak...

Ormanda

Dağlarda

Çölde

Doğa yürüyüşü veya kamp yaparken

Okyanusta

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben beceriksizim.

İçgüdülerime güvenemem.

Başkalarının beni kurtarmasına ihtiyacım var.

Bir daha asla çaresiz kalmamak için her şeye hazırlıklı olmalıyım.

Hayatta risk aldığımında, ölme riskini de kabullenmiş olurum.

Başkalarından sorumlu olursam, onları da hayal kırıklığına uğrattım.

Yaptığım hiçbir şeyin önemi yok çünkü her şeyi kader belirliyor.

Doğa öngörülemezdir ve ondan uzak durmak gerekir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kaybolduğu doğal ortam

Açıkta kalma veya açlık nedeniyle ölüm

Yalnız kalmak veya herkesten kopmak

Yaşamış olabileceği belirli hava olayları (örneğin kar fırtınası)

Evden çok uzaklaşmak

Yeni yerler veya yeni şeyler denemek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Evinden nadiren ayrılmak

Çevresi çok sessiz, çok karanlık vb. olursa kaygılanmak

Kaybolduğu yer gibi yerlerden kaçınmak

Kaybolduğu yer gibi yerlere takıntılı hale gelmek

Yiyecek, battaniye veya yaşadığı deneyim sırasında acı çekmesini önleyebilecek başka herhangi bir şeyi istiflemek

Kaynaklar konusunda tutumlu olmak

Doğaya karşı genel bir güvensizlik; gizli tehlikelerin varlığını beklemek

Başkalarına bağımlı olmak

Kendini güvende hissetmek için bol miktarda teknolojiye ihtiyaç duymak (internet hizmeti, cep veya uydu telefonu, radyo, polis telsizi tarayıcısı vb.)

Asla tek başına hiçbir yere gitmemek

Başkalarıyla her zaman bağlantıda olmak için sosyal medyaya bağımlı olmak

Yeni yerlerden ve deneyimlerden –özellikle seyahat gerektirenlerden– kaçınmak

Başkalarından yardım kabul etmemek

Kendini daha güvende hissedeceği bir yere taşınmak

Her şeyin kontrolünü elinde tutma ihtiyacı

Tek başına uzun süre geçirdiği için artık sosyal normlara bağlı kalmamak (kişisel alanı görmezden gelmek, toplum içinde soyunmak, banyo yapmamak vb.)

Doğaçlama planlar yapmada zorluk

Riskten çok kaçındığı için grup aktiviteleri ve geziler sırasında oyunbozanlık etmek

Korkularıyla yüzleşmenin bir yolu olarak kasıtlı olarak bu gezilere veya aktivitelere dahil olmak

Hayatta kalma becerileri konusunda kendini eğitmek

Daha bağımsız ve yetenekli olmak için çalışmak

Acil durumlar için önceden plan yapmak (arabada bir hayatta kalma kiti bulundurmak, acil durum zulası için dondurularak kurutulmuş yiyecekler satın almak vb.)

Küçük konforların kıymetini bilmek

Maddi şeylere olaydan önceki haline göre daha az ihtiyaç duymak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, dikkatli, bağımsız, gözlemci, iyimser, sabırlı, ısrarcı, becerikli, mantıklı

Kusurlar: Kontrolcü, savunmacı, espriden anlamayan, güvensiz, mantıksız, tembel, kurban, marazlı, düşkün, gergin, takıntılı, evhamlı, kötümser, paylaşmayı sevmeyen, isyankâr, kayıtsız, alıngan, kendine zarar veren, rahatına düşkün, bencil, inançlı, sağı solu belli olmayan, ürkek, ketum, işbirliği yapmayan, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Güvenli bir yerde bile kaybolmak (yeni bir doktorun muayenehanesini ararken veya başka bir şehirde bir arkadaşı ziyaret ederken)

Sevdiği kişinin önceden kaybolduğu yere gideceğini bilmek

Seyahat ederken cep telefonu sinyalinin kaybolması

Deneyimi hatırlatan duyuşal girdiler veya duyular (kontROLSÜZ titreme, ağaçların arasından esen rüzgârın sesi vb.)

Kişinin başkalarıyla bağlantısının kesilmesine yol açabilecek şiddetli fırtınalar veya hava olayları

Yeniden hayatta kalmak uğraşmayı gerektirecek bir savaşa veya kıyamete işaret eden güncel olaylar

Yeterince yiyecek ve içeceğe sahip olmamak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kaybolduğu bölgeye benzer bir yere gitmesinin istenmesi (iş vasıtasıyla bir deniz yolculuğu hediyesi kazanmak, çocuğunun kamp gezisinde refakatçi zorunluluğu olması vb.)

Yaşadığı sıkıntıdan doğan bir rahatsızlık (agorafobi gibi)

Kaybolan ve bulunup kurtarılması gereken bir aile üyesi veya arkadaş

Çocuklarının açık havada yapılacak etkinliklerle bağ kurmak istemesi ve bunu onlardan esirgemek istememek

Belirli şeyleri yapmayı sürekli reddettiği için (kampa gitmek, bir arkadaşının teknesine binmek vb.) çocuğunun gücenmesi

*** DOĞAL VEYA İNSAN KAYNAKLI BİR FELAKET ***

ÖRNEKLER

Deprem, kasırga veya tropik fırtına, şiddetli gök gürültülü sağanak, kasırga, sel, tsunami, çığ, sıcak hava dalgası veya buz fırtınası gibi aşırı hava koşulları
Volkanik bir patlama

Bir nükleer santralde çekirdek erimesi

Kimyasal bir saldırı veya kazara gaz sızıntısı

Bir virüs salgını

Bir meteor çarpması

Ormansızlaşmanın neden olduğu toprak kayması

Orman yangınları veya insan tarafından başlatılan diğer yangınlar

Bir kuyu sahasında petrol sızıntısı veya patlaması

Bir barajın kırılması

Geniş çapta kirlilik yaratan endüstriyel atık sızıntıları

Yıkıcı etkisi olan kuraklıklar ve kıtlıklar

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Tanrı beni (ya da insanlığı, yaşadığım topluluğu vb.) cezalandırıyor.

Kontrol sadece bir yanılsamadır.

Asla gerçekten güvende olamayız.

Güvende kalmak için ne gerekiyorsa yapmakta haklıyım.

İktidardakiler hepimizin ölümüne neden olmadan önce alaşağı edilmeli.
Ailemi koruyabilecek tek kişi benim.
Güvende kalmanın tek yolu her şeye ama her şeye hazırlıklı olmaktır.
Onlara en çok ihtiyacınız olduğunda, insanlar sizi hayal kırıklığına uğratar.
Doğa tehlikelidir ve ondan uzak durulmalıdır.
Her şeyi sorgulayın. Kimseye güvenmeyin.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Felaketle ilişkili belirli yerler (karlı dağlar, fırtına barınakları vb.)
Olayla ilişkili mevsimler veya hava olayları (sıcaklık, yağış vb.)
Kalabalık alanlar ve büyük insan grupları
Doğal alanlar
Hastalanmak veya yaralanmak (ve dolayısıyla çaresiz kalmak)
Yiyecek, su veya ilacın tükenmesi
Ailesini korumak için silahlara erişememek
Hükümet veya iktidardaki insanlar
İklim değişikliği

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Olayı anlamaya çalışmak için araştırmak
Her ihtimale karşı malzeme stoku tutmak
Bir tahliye planı oluşturmak
Hükümet ve medya tarafından söylenenleri sorgulamak
Birine güvenmek yerine birden fazla haber kaynağından kontrol etmek
Olay sırasında yaşanan şefkat eksikliğinden rahatsız olmak
Ailesini kontrol ve takip etme ihtiyacı
Çocuklar diğer insanlarla kaldığında veya çok uzakta olduğunda huzursuzlanmak
Belirli bir tehlikeden kaçınmak için başka bir bölgeye taşınmak
Karabasanlar
Rahatlamakta ve küçük şeylerin tadını çıkarmakta zorluk çekmek
TSSB belirtileri (panik atak, uykusuzluk, geçmişe dönüşler, sanrılar vb.)
İstifleme eğilimleri
Hipokondriyak olma
En kötü senaryoyu düşünme eğilimi
Belirli hava koşullarında uyuyamamak
Acil durumları hesaba katarak mülkünde değişiklikler yapmak (fırtına barınağı veya yeraltı depolama alanı kurmak, çitler koymak, kuyu kurmak vb.)
Kıyamet gününe hazırlık faaliyetleri
Komplo teorisyeni olmak (felaket insan elinden ise)
Kişinin inançlarıyla uyumlu veya geleceğe hazırlanmasına yardımcı olacak

çevrimiçi gruplara katılmak

Kendi başına hayatta kalması gerekirse diye kendi kendine yetmeyi öğrenmek

Sağlığını öncelikli hale getirmek

Aileyle iletişimini iyileştirmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, atik, kadirşinas, dikkatli, cesur, disiplinli, etkin, odaklanmış, bağımsız, çalışkan, ilham verici, sadık, doğacı, gözlemci

Kusurlar: Antisosyal, kayıtsız, kontrolcü, kinik, sahtekâr, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, mantıksız, materyalist, düşkün, takıntılı, evhamlı, kötümser, bencil, cimri

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Fabrikalar veya duman bacaları gibi endüstri sembolleri (felaket insan elinden ise)

Boş bir dolap gibi, zorlukları hatırlatan şeyler

Elektrik kesintisi

Bir fırtınada devrilen bir ağaç

Televizyonda başka ülkelerdeki felaketleri görmek

Olayın yıldönümü

Siren veya diğer acil durum araçlarının sesi

Olayla ilgili sesler (cam kırılması, sirenler, ağaç kopması, ani sessizlik vb.)

Olayla ilişkili kokular (duman, gaz veya kimyasal kokular, ozon vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Başka bir acil durum veya felaket

Kişinin yardım için başkalarına (polis dahil) güvenmesi gereken bir acil durumla karşı karşıya kalması

Zor durumda kalmak, başkalarının merhametli ve yardıma istekli olması

Birinin kişiden faydalanmak veya ihtiyacı görmezden gelmek yerine merhametli ve cömert davrandığını görmek

Başkaları için bir fark yaratma veya daha iyi bir gelecek için bir amaca katılma fırsatı tanınması

*** DÜŞÜK VEYA ÖLÜ DOĞUM YAPMAK ***

NOT: Bu yaranın etkisi, karakterin ilk kaybı olup olmadığı, hamileliğin hangi noktasında gerçekleştiği, ebeveynlerin manevi inançları, çevrelerinden ne kadar destek gördükleri ve bebeği kaybetmeye yol açan koşullar (varsa) gibi birçok faktöre bağlıdır. Bunun sadece anne için değil, baba için de yaralayıcı bir olay olabileceği belirtilmesi gereken bir diğer unsurdur.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bu benim geçmişteki bir günahım (veya bilinen bir zayıflığım vb.) nedeniyle çektiğim ceza.

Bu benim hatam; hamileliğim sırasında çocuğumu öldüren yanlış bir şey yaptım.

Çocuk sahibi olamamamın bir nedeni olmalı.

Bilinçdışımda, hamilelikten pişmanlık duyarak (veya bebeğin uzaklara gitmesini dileyerek vb.) buna sebep oldum.

Başıma iyi bir şey gelecek olursa o da benden alınacaktır.

Tekrar bu tür bir acıyı yaşama riskine girmektense çocuksuz kalmak daha iyi.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Bunun tekrarlanması

Diğer çocuklarını bir kaza, hastalık veya ihmal yüzünden kaybetmek

Kötü bir ebeveyn olmak

Vücudunun özünde yanlış bir şey olması

Tekrar hamile kalmak

Asla çocuk sahibi olamamak

Hastaneler veya hastaneyle ilgili şeyler

Evliliğinin sonlanması

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

“Olacaktı” dönüm noktalarını zihinsel olarak takip etme (ilk ay dönümü, ilk doğum günü, anaokuluna başlayacağı zaman vb.)

Yaşayan çocuklarına karşı sahiplenici davranışlar

Kendini veya partnerini suçlamak

Saplantılı bir şekilde bunun sebebini aramak

Cinsellikle ilgili karışık duygular

Hipokondriyak eğilimler

İnsanlardan uzaklaşmak

Bebeklerle ilgili şeylerden uzak durmak (bebek odası, hediyeler, *baby shower* partileri vb.)

Tekrar denememe kararı aldıktan sonra bile çocuk odasını yeniden dekore etmeyi reddetmek

Çocuk odasına ve bebeğin eşyalarına çekilmek (peluş bir hayvanı sallamak, giysilere dokunmak vb.)

Diğer bebekli çiftlerden uzaklaşmak

Başkalarının başarılı hamileliklerine içlermek, sonra kendi duygularından dolayı suçluluk duymak

Depresyona girmek

Panik bozukluğu

Sağlık konusunda daha bilinçli olmak, bunun gelecekteki başarı şansını artıracağına inanmak

İnancına sırt çevirmek

Başkalarının bebeklerine sağlıksız bir takıntı geliştirmek

Ebeveynlik yeteneğinden şüphe etmek

Olumsuz düşünce örüntüleri geliştirmek

Tekrar hamile kalmayı denemeyi reddetmek

Doğum günlerinden korkmak; bunları çocuksuz bir yılı daha işaret eden kilometre taşları olarak görmek

Tanrı'ya veya inanca dönmek

Aynı acıyı çeken başkalarıyla empati kurmak ve onlarla iletişime geçmek

Evlat edinme seçeneğini düşünmek

Doyumun ebeveynliğin ötesinde başka alanlarda da bulunabileceğini kabul etmek

Zamanını anlamlı etkinliklerle doldurmak

Aynı kaybı yaşayan ebeveynler için bir destek grubuna veya çevrimiçi sohbet odasına katılmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Kadirşinas, disiplinli, empati kurabilen, çalışkan, ilham verici, anaç, dalgın, ısrarcı, mesafeli, korumacı, mantıklı, ruhani

Kusurlar: Bağımlı, kontrolcü, kinik, savunmacı, espriden anlamayan, çekingen, mantıksız, sorumsuz, kıskanç, kurban, marazlı, düşkün, gergin, takıntılı, aşırı hassas, mükemmeliyetçi, kötümser, cimri, alıngan, kafası dağınık, rahatsızlığa düşkün, inatçı, batıl inançlı, sağı solu belli olmayan, nankör, patlamaya hazır, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Düşük veya ölü doğumun yıldönümü

Bir arkadaşın çocuğunun, kendi çocuğu yaşasaydı ulaşmış olacağı önemli dönüm noktalarına ulaştığını görmek

Bir *baby shower*'a veya bir çocuğun doğum günü partisine davet edilmek

Bir oyun grubu toplantısıyla çakıştığı için arkadaşlarla öğle yemeğinde buluşamamak

Bebeklere ve hamile annelere hitap eden mağazalar

Bir alışveriş merkezinde veya restoranda çocuğunu emziren bir kadın görmek

İyi niyetli bir arkadaşın düşüncesiz sözleri: *En azından başka çocuklarınız var ya da Ne zaman isterseniz tekrar deneyebilirsiniz.*

Birinin doğacak çocuğu için hazırlanmış bebek odasını görmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Tekrar hamile kalmak

Tekrar düşük yapmak

Tekrar hamile kalmayı başarmak ancak doğmamış çocuğun bir rahatsızlığı veya özü olduğu öğrenmek

Yakın bir arkadaşının evlat edinme sürecine girmesi ve çocuk doğurmaktan vazgeçip o yola devam edip etmemeyi düşünmek

Hayatta kalan çocuğunun tek başına oynadığını görmek, bir daha denememe kararını tekrar sorgulamak

Her birey travmayı farklı şekilde deneyimlediğinden eşle ilişki sorunları yaşamak

İstenmeyen bir hamilelikle uğraşan bir aile üyesi veya iyi bir arkadaşın kişinin desteğine ihtiyaç duyması

* EŞİNDEN BOŞANMAK *

NOT: Boşanma durumunda, karakterin davranışları ve baş etme gücü, evliliğin bozulmasının nedenine ve bunun karşılıklı bir tercih olup olmadığına bağlı olarak değişecektir. Bu olaya (sadakatsizlik, birbirinden uzaklaşmak, mali sorunlar, cinsel kimlik değişikliği, bir çocuğun ölümü vb.) yol açan arka plan hikâyesi hakkında beyin fırtınası yapmak için zaman ayırmak, karakterinizin hissedebileceği çalkantılı duyguları ve bunun sonucunda ortaya çıkacak eylem ve davranışları daha iyi belirlemenize yardımcı olacaktır.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben sevimliye layık değilim.

Bütün erkekler (veya kadınlar) aldatır.

Ben sadece bir para kapısıyım.

Tüm kadınlar (veya erkekler) para peşindedir.

Her zaman daha genç ve daha iyi biri çıkıp benim yerimi alacak.

Biri size ne kadar yakınsa, sizi o kadar çok incitebilir.

Gerçek bağlılık bir efsanedir.

Sadece aptal insanlar kendilerini savunmasız bırakır.

Aşk ve mutluluk birbirini dışlar.

Aşkın sonsuza kadar süreceğini düşünmekle aptallık ettim. İnsanlar bağlanamayacak kadar bencildir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yaşlanmak

Yakınlık ve savunmasızlık; başkasına karşı açık olmak

Bağılılık

Reddedilmek

İhanet

Sonsuza dek yalnız kalmak

Yine bir ilişkide hata yapmak

Yanlış kişiye güvenmek

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Olumsuz bir bakış açısı; gelecek ilgili karamsarlık

İnsafsızca genelleme eğilimi: *Bütün erkekler yalan söyler, istediklerini elde etmek için her şeyi söylerler, kadınlardan onlar için her şeyi yapmalarını beklerler vs.*

Duyguları aktarma: *Patronum tıpkı eski kocam gibi, onun planları için kendi planlarımdan vazgeçmemi bekliyor.*

Eski partner güzel şeyler (yeni bir iş, ev, ilişki vb.) yaşadığında içerlemek
İntikam alma hayalleri kurmak (eski partnerin malına zarar verme, sırlarını
ifşa ederek küçük düşürme, onu incitme veya öldürme vb.)
İçinden atamadığı öfke
Yalnızken dağılmak
Her şeyi kendi başına halletmeye çalıştığından bunalmış hissetmek
Kusurlarını insafsız bir bakış açısından görmek (örneğin yaşlanma belirtileri-
ne, kilo alımına vb. odaklanmak)
Bir şekilde kusurlu olduğuna inanmak
Köpeğin çöpe dalıp ortalığı karıştırması gibi küçük aksilikler yüzünden dağıl-
mak
İlişkilerden bıkmak
Eski eşi hakkında başkalarına kötü konuşmak
Para için endişelenmek ve mevcut mali durumuna öfkelenmek
Eski eşe kızgın mesajlar göndermek
Eski eş hakkında bilgi toplamak için çocuklarını sorgulamak
Eşini kötü gösterecek şeyleri çocuklarının önünde söylemek
Eşine yardım etmeyi reddetmek (örneğin planları varsa ve çocuklarına bakaca-
ğı hafta sonlarını değiştirmesi gerekiyorsa)
Aşırı duyarlılık; eski sevgilinin bilerek bam teline bastığına inanmak
İzleniyormuş veya takip ediliyormuş gibi hissetmek (eğer evlilik şiddet içeri-
yorsa)
Eski partnerin talihsizliklere yol açtığına dair paranoya – özellikle partner pat-
lamaya hazır biri veya tehditkârsa
Sahip olma isteği (eski eşini takip etmek, evinin önünden geçmek vb.)
Eski eşini görmenin bir yolu olarak çocuklarını kullanmak (eğer biri yaşanan-
ları geride bırakmak veya barışmak istiyorsa)
Çok daha genç biriyle tek gecelik ilişki yaşamak gibi pervasız davranışlar
Kendini daha iyi hissedebilme beklentisiyle küçük hediyeler almak veya gezi-
lere çıkmak
Eski sevgiliyle ebeveynlik alanında rekabet etmek (daha iyi hediyeler almak,
çocukları geziye götürmek vb.)
Görünüşünü değiştirmek (farklı giysiler giymek, sakal bırakmak vb.)
Önemli miktarda kilo alma veya verme
Yeniden sigara içmeye başlamak gibi eski alışkanlıklara dönmek
Çapkınlık ya da rastgele cinsel ilişkiler
Arkadaşlık etmek için bir evcil hayvan sahiplenmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Uyumlu, maceracı, çapkın, mutlu, bağımsız, çalışkan, sa-
dık, anaç, dikkatli, dalgın, sakin, şen, korumacı, spontane

Kusurlar: Çocuksu, kavgacı, kontrolcü, sahtekâr, dedikoducu, saldırgan, sa-
bırsız, fevri, çekingen, güvensiz, kıskanç, maço, manipülatif, aşırı duygusal,
meraklı

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Eşinin ailesinin temasa geçmesi

Bir arkadaşının evinde veya markette eski sevgiliye rastlamak

Çocukların boşanma hakkında sorular sorması

Evliyken çok sevdikleri bir restoranda yemek yemek

Eski eşinin birileriyle çıktığını öğrenmek

İlk tepkinin yardım için eski eşi aramak olduğu bir krizle karşı karşıya kalmak

Hafta sonu için çocuklarını eski eşine bırakmak zorunda kalmak

Bir çıkma teklifi almak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Yeni birine ilgi duymak ve bir ilişkiye başlamak istemek

Eşinin, bir kız arkadaşıyla aynı eve taşınmak gibi, yeni ilişkisinde bir dönüm noktasına ulaşması

Çocuğuyla ilgili disiplin sorununu çözmek için eski eşle bir araya gelmek zorunda kalmak

Çocuğunun yaralanması, hastaneye yatırılması veya risk altında olması (inti-har girişiminde bulunması, zihinsel bir bozukluk teşhisi konması vb.)

Eski eşin, kanser teşhisi veya bir ebeveynin ölümü gibi zor bir dönemde destek olması

*** EV YANGINI ***

ÖRNEKLER: Şu sebeplerde evde çıkan yangınlar...

Hatalı kablolama

Yıldırım çarpması

Mutfakta bir yağ tutuşması

Ocakta bırakılan yemeğin yanması

Açık bırakılan elektrikli ısıtıcı

Kirli bir baca

Dikkatsiz sigara içenler

Kibritlerle oynayan bir çocuk

Yanıcı sıvıların tutuşması

Bir perdenin yanında yanan bir mum

Yıpranmış Noel ağacı ışıkları

Kundakçılık

Orman yangınları

Demans hastası yaşlı bir aile üyesinin ocağı açık bırakması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Önemli hiçbir konuda bana güvenilemez (eğer kişi kendini hatalı hissediyorsa).
Önemli şeyleri kendimden başka kimseye emanet edemem (eğer kişi hatalı değilse). Kimseye ve hiçbir şeye bağlanmamak daha iyidir.

Asla gerçekten güvende olamam.

Bir yerde yeterince uzun kalırsam, kötü bir şey olması kaçınılmazdır.

Titiz planlama sayesinde böyle bir şeyin tekrar olmasını engelleyebilirim.

Sevdiklerimi güvende tutmak için onlara sıkıca yapışmalıyım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Ateş

Yeri doldurulamaz yadigârları veya duygusal eşyaları kaybetmek

Ciddi sonuçları olan başka bir büyük hata yapmak

Sevilen birinin ölümünden sorumlu olmak

Sevdiklerinin güvenliğini sağlayamamak

Çocuklarının olayla bağlantılı, uzun süreli travmadan mustarip olmaları

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Başka bir yangının çıkmasına neden olabilecek herhangi bir şey için yeni konutunu saplantılı bir şekilde kontrol etmek

Bir eve bağlanmamak için sık sık taşınmak

Binadan başka biri sorumlu olsun diye satın almak yerine kiralamak

Bütçesini aşmak ve daha güvenli olacağı umuduyla daha güzel bir yer almak

Sadece kolayca yeri doldurulabilen, işlevsel eşyalar satın almak

Materyalizmi küçümsemek; cimri olmak

Kaybedilenleri telafi etmek için malzeme stoklamak

Eğer yangın kişinin suçuysa evinde insanların yatıya kalması gibi kişiyi başkalarının hayatından sorumlu tutan durumlardan kaçınmak

Suçluluk veya utanç yüzünden insanlardan uzaklaşmak

Başkalarını çok yakından kontrol etmek (eğer hata başkasınınsa)

Sevdiklerini kaybetme korkusuyla boğmak

Yangın güvenliği konusunda aşırıya kaçmak (yalnızca yangına dayanıklı giysiler satın almak, evdeki hava kalitesini test eden ve güncellemeleri mesajla gönderen uygulamaları indirmek vb.)

Açık alevlerden kaçınmak (mum, şöminede ateş vb.)

Sigarayı bırakmak

Bir sorun olduğunda hemen uyanabilmek için her zaman yatak odasının kapısını açık tutmak

Gece boyunca evi ve aile üyelerini kontrol etmek

Hatıraları ve belgeleri başka bir yerde (örneğin bir kasada) tutmak

Sağlıklı yangın güvenliği uygulamalarına bağlı kalmak (duman dedektörünün

pilleri sık sık değiştirmek, bir tahliye planı oluşturmak vb.)

Gönüllü olarak bir itfaiyeye katılmak

Herhangi bir uyarı yapılmadan alınabileceklerinin bilinciyle elindekilerin kıymetini bilmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, atik, analitik, kadirşinas, dikkatli, titiz, anaç, saf, tutumlu

Kusurlar: Soğuk, müşkülpesent, espriden anlamayan, marazlı, düşkün, takıntılı, kötümser, cimri, nankör, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Yangınla ilgili duyuşal girdiler (duman kokusu, ateşin çıtırtısı, titreşen ateş ışığı vb.)

Sevilen bir aile yadigânını bulamamak ve sonra onun yangında kaybolmuş olduğunu fark etmek

Yanından sirenlerini çalarak geçen bir itfaiye aracı

Birinin evinde yangın tehlikesini görmek (açıkta kalan kablolar, yanarken bırakılmış sigaralar vb.)

Yemek pişirirken çalan bir yangın alarmı

Çocuğunun kibritle oynamaya çalıştığını görmek

Sevilen birini tehlikeye atan başka bir yerde çıkan yangın (örneğin, çocuğunun okulunda veya eşinin ofisinde)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir yangının başladığı binada mahsur kalmak, kendini ve başkalarını emniyete alma ihtiyacı

İçinde yaşadığı topluluğu tehdit eden bir orman yangını

Kişinin her şeyi geride bırakmak zorunda kaldığı zorunlu bir tahliye (sel, deprem veya başka bir felaket nedeniyle)

Oğlunun veya kızının ateşle ilgili anormal korkular sergilediğini görmek ve bunun kendisinin olaya verdiği fobi boyutunda tepkiden kaynaklandığını fark etmek

* GÖZETİMİ ALTINDAKİ BİR ÇOCUĞUN ÖLÜMÜ *

NOT: Bir çocuk birinin gözetimi altında öldüğünde –kişinin kendi çocuğu veya başka bir kişinin oğlu veya kızı– sorumlu olanlar çoğunlukla, hatalı olup olmadıklarına bakmaksızın kendilerini suçlarlar. Ancak bakım verenin yanlışlıkla bile suçlandığı durumlarda, sorumluluk ve pişmanlığın ağırlığı felç edici olabilir. Bu tür bir yarayı daha fazla araştırmak için bu bölüm, bakım verenin istemeden bir çocuğun ölümüne katkıda bulunmuş olabileceği, ancak yasal açıdan sorumlu olmadığı durumlara odaklanacaktır. Kişinin tamamen kontrolü dışındaki faktörler nedeniyle bir oğlunu veya kızını kaybetmesi hakkında bilgi için bkz. ÇOCUĞUNUN ÖLÜMÜ.

ÖRNEKLER: Bir çocuğun aşağıdaki sebeplerden ölmesi...

Bilinen bir alerjen içeren yiyeceklerin verilmesi

Düzgün bir şekilde ortadan kaldırılmamış zehir veya ilacı yutma

Bir gordon veya kâğıt torbarın neden olduğu boğulma

Bir ebeveynin silahıyla oynarken kazara ateş etme

Geri gelen bir araba

Kişinin evde olmadığı için gidermediği ev bakımıyla alakalı bir tehlike (kırık bir korkuluk, kilitlenmeyen bir pencere vb.)

Kişinin yanan sigarasıyla veya açık bırakılan bir elektrikli ısıtıcıyla başlayan bir ev yangını

Kişinin hatalı olduğu bir araba kazası

Kişinin bulaşıcı bir hastalık (zatürree gibi) teşhisini reddedip yanlışlıkla çocuğa bulaştırması

Kişinin havuzunda arkadaşlarıyla oynarken boğulması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bir başkasının hayatından sorumlu olamam.

Güvenilmez ve sorumsuz biriyim.

Ben korkunç bir ebeveynim.

Bu, başkasının gözetiminde olmazdı.

Affedilmeyi hak etmiyorum.

Sevdiklerimi güvende tutamıyorum.

Etrafımdaki herkes için bir tehlikeyim. İnsanlar hayatlarında ben yokken daha iyi durumdalar.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Başkasından sorumlu olmak

Kendisini affedemeyenler tarafından reddedilmek

Başkalarının yargısı

Ebeveynliğe uygun görülmeyip diğer çocuklarının alınması

Çocuğun ölümüne sebep olan şey (su, araba, yükseklik vs.)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Derin bir depresyona girmek

Çok fazla uyumak ya da hiç uyumamak

Ağlamayı durduramamak ya da duygusal açıdan hassas olmak

İşini ve aktivitelerini bırakmak

Taahhütlerinden kaytarmak

Kendini duygusal olarak sorumluluğu altındaki diğer çocuklardan uzaklaştırmak

Çocuklardan ve toplandıkları yerlerden uzak durmak

Savunmaya geçmek; sorumlu olmadığını kanıtlama ihtiyacıyla başkalarını suçlamak

Bir daha hiçbir şeyi kaçırmamak için obsesif kompulsif olmak

Kalan sorumluluklarında aşırı korumacı ve aşırı katı olmak

Sorumlu olduğu insanlar görüş alanından çıktığında veya ulaşılamadığında panik atak geçirmek

Utanc ve suçluluk duygusuyla insanlardan uzaklaşmak

Kendini başkalarına açmamak

Münzevi olmak

İntihar etmeyi düşünmek veya buna teşebbüs etmek

Kendi kendine ilaç almak

Ölen çocuğa takıntılı hale gelmek; geride bırakmamak veya hayatına devam edememek

Kendinden nefret ettiği için kendine zarar verici davranışlarda bulunma

Dışarı çıkma, insanlarla tanışma veya yeni arkadaşlar edinme konusunda isteksizlik

Olanlardan uzaklaşmak için yeni bir eve, şehre veya eyalete taşınmak

Bir anıt oluşturmak

Başkalarının da yararlanabilmesi için çocuğun giysilerini veya oyuncaklarını bağışlamak

Yardım için bir arkadaşı, papazı, terapisti veya yardım hattını aramak

Çocuklarını kaybetmiş ebeveynler için bir grup seansına katılmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, dikkatli, işbirlikçi, titiz, gözlemci, mesafeli, tedbirli, korumacı, sorumluluk sahibi

Kusurlar: Bağımlı, kinik, kaçımsar, müşkülpesent, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, mantıksız, sorumsuz, marazlı, düşkün, gergin, takıntılı, cimri, alıngan, kendine zarar veren, sağı solu belli olmayan, ketum, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Başkasının çocuğuna göz kulak olması gereken bir duruma itilmek

Hayatta kalan çocuklarıyla başka etkinliklere (doğum günü partisi gibi) katılmak zorunda kalmak

Ölen çocuğun unutulmuş sanat eserlerini veya yeteneklerini keşfetmek

Olaya benzer bir durumda ya da gerçekleştiği yere benzer bir yerde olmak

Noel'de veya bir *bar mitzvah* için diğer çocuklara hediye almak zorunda kalmak

Ölen çocukla ilişkili önemli günler (doğum günleri, ulaşabileceği gelişim aşamaları vb.)

Ölen çocuğun adının geçmesi

Potansiyel işverenin kişinin gözetimindeki çocuğun ölümünü öğrenmesiyle bir iş fırsatını (dadı, bebek bakıcısı vb) kaçırmak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Başka bir yetişkinin yanlışlıkla bir çocuğu tehlikeye attığını görmek ve sonunda bunun herkesin başına gelebileceğini kabul etmek

Olayın artçılarını yaşamak (olayla başa çıkamadığından boşanmak, içinde yaşadığı toplulukla arasının bozulması, dava açılması vb.) ve suçluluk ile acıyı çözümlemek için yardıma ihtiyacı olduğunu bilmek

Çocuğun ebeveynleri tarafından affedilmek ve kendini affetme ihtiyacını kabul etmek

* HAYATİ TEHLİKE YARATAN BİR YARALANMA *

ÖRNEKLER

Bir araba, tekne, tren veya uçağın karıştığı bir araç kazası

Lunaparkta arıza sonucu meydana gelen bir kaza

Çürük bir zeminden düşmek (bir evde, metruk bir binada, ahşap bir köprüde vb.)

Zemin çökmesi (karla kaplanmış bir yarık, obruk vb.)

Bir göl üzerindeki buzdan içeri düşmek

Kazara elektrik çarpması

Sualtındaki çerçöpe takılmak ve boğulayazmak

Vahşi bir hayvanın saldırısına uğramak

Kaya tırmanışı yaparken arızalı ekipman nedeniyle düşmek

Pencereden veya çatıdan düşmek

İnşaat kazaları

Bir yaya veya bisikletlinin bir araç tarafından ezilmesi

Hayvanlar (panikle koşuşturan) veya insanlar tarafından çiğnenmek (bir isyanda, Kara Cuma çılgınlığında vb.)

Kıyafetlerin bir makineye takılması sonucu

Gömülmek (bir kum yığınının çökmesi, çığ, bataklık vb. nedeniyle)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Dünya çok tehlikeli; sadece kendi evimde güvendedim.

Sıkıcı bir hayat ölü olmaktan daha iyidir.

İnsanlar sadece yara izlerimi görüyor, beni değil.

Asla bu başıma gelmeden önceki ben olamayacağım.

Ölüm her yerededir, öyleyse neden kalıcı bir şeyin peşinde koşalım (bir aile, hayaller vb.)? Her an ölebilirim, öyleyse neden güvenli olanı yapayım?

İçgüdülerime güvenemiyorum.

Dünyanın keşfedilmesine gerek yok.

Başkaları benim adıma karar vermeli, çünkü ben sorumlu olamayacak kadar aptalım.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Doğa, hayvanlar veya kazayla ilişkili başka bir unsur

Yalnız veya iletişim kurulamayacak bir yerde olmak

Kan, yaralanmalar ve ağrı

Mahsur kalmak
Tehlike ve risk
Gerekli bilgileri ve ayrıntıları bilmemek
Yanlış bir karar vermek veya yanlış bir seçim yapmak
Seyahat
Ani değişiklikler ve hazırlıksız yakalanmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

En kötü senaryoyu düşünmek
Her şeyi, eğlencesini kaçırarak kadar aşırı planlamak
Eve yakın yerlerde takılmak; dışarı çıkmak yerine evde kalmak
Bir şeyleri yalnız yapmak istememek
Bir zamanlar büyük bir memnuniyet kaynağı olan fakat bir risk unsuru barındıran faaliyetlerden uzak durmak
Bir seçimin veya eylemin güvenli olduğuna dair güvence aramak
Sevdiklerini sürekli kontrol ve takip etmek
İstatistikleri kontrol etmek (bir faaliyetle ilgili güvenlik protokolleri, ulaşım ile ilgili güvenlik derecelendirmeleri vb.)
Bir ilişkiye, aktiviteye, seyahate vb. dahil olmadan önce kuralları bilme ihtiyacı
Kazayla bağlantılı faaliyetlere karşı çıkmak ve çocuklarının bunları yapmasını engellemek
Riskli şeylere karşı isteksizlik veya onları açıkça reddetmek (paraşütle atlama, zip-line vb.)
Değişime karşı tetikte olmak (hava durumunu takip etmek, satın alacağı şeylerle ilgili geri çağırma bildirimlerini takip etmek vb.)
Herhangi bir yerin olası tehlikelerini değerlendirmek
Sezgilerini ilk sıraya koymak ve bir konuda sorun hissederse oradan ayrılmak
Konfor alanından çıkma konusunda isteksizlik
Kazayla bağlantılı insanlardan ve yerlerden kaçınmak
Bazı şeyler hakkında batıl inançlara sahip olmak
Farklı faaliyetlerin ve durumların güvenliğiyle ilgili endişelerini dile getirmek
Ürünler, bölgeler, faaliyetler vb. ile ilgili olası tehlikeleri alıntılanmak
Güvenlik teknolojisine (ev alarmları, doğruluk kontrolü uygulamaları vb.) son derece bağımlı hale gelmek
Doğaçlama durumlardan kaçınmak; olası riskler için her durumu değerlendirme ihtiyacı duymak
Aşırıya kaçmak ve pervasızlaşmak, neredeyse ölüme cüret etmek
Başkaları endişesini gösterirse hemen kaygılanmak (korku söz konusu olduğunda kolay etkilenmek)
Derinden bağ kurmaya yol açabilecek ciddi ilişkilerden kaçınmak
Ölümden sonra olanlara yeni bir ilgi duymak
"Önce güvenlik" zihniyetini benimsemek
İlk yardım becerilerini öğrenmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, dikkatli, meraklı, disiplinli, bağımsız, çalışkan, sadık, olgun, titiz, anaç, gözlemci, düzenli, ikna edici, tedbirli, korumacı
Kusurlar: Kontrolcü, savunmacı, aptal, kararsız, katı, güvensiz, mantıksız, ki-birli, gergin, takıntılı, batıl inançlı, ürkek

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Kişinin yanında meydana gelen garip bir kaza
Tehlikeden habersiz birini görmek (örneğin açık bir rögar deliğinin yanında duran biri)
Yaralanmaya neden olan küçük bir kaza (örneğin camla elini kesmek)
Birinin yaralandığı veya öldüğü bir kazanın medyadaki yansıması
Sevdiği birinin bir kazadan kıl payı kurtulması

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kişinin güvenlik takıntılı eğilimleri nedeniyle ilişkilerinin kötüleşmesi
Kişinin risk alması ve hızlı hareket etmesi gereken bir hayati risk durumu
Çok fazla potansiyeli olan birinin bir kazadan kurtulmasına yardımcı olma arzusu
Sevdiği birinin yaralanması ya da kötü bir teşhisle karşılaşmaması ama bunun hayatını sınırlamasına izin vermemesi
Bir rol modelinin, eyleminden doğacak riski göze alarak başkaları için büyük iyilikler yaptığına tanık olmak

*** HAYATTA KALMAK İÇİN ÖLDÜRMEK ZORUNDA OLMAK***

ÖRNEKLER

Bir çeteye zorla dahil edilmek
Hapsedilmekten veya işkenceden kaçmak için öldürmek
Çocuğunu veya kendisini bir yabancidan koruyan bir ebeveyn
Çocuğunu veya kendisini şiddet uygulayan bir eşten koruyan bir ebeveyn
Sevdiği birini koruyan bir çocuk
Savaşta (asker olarak) veya işinin bir parçası olarak (banka güvenlik görevlisi, polis memuru vb.) birini öldürmek zorunda kalmak
Sadist bir oyunun veya durumun bir parçası olarak birini öldürmeye zorlanmak
Korkunç koşullarda hayati kaynaklarını korumak için öldürmek
Ailesi için hayati kaynaklar (yiyecek, su, silah) elde etmek için öldürmek
Zorla asker yapılan bir çocuk

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Ben şiddet yanlısı ve tehlikeli bir insanım. Bir canavarım.
Düşünülemez olanı yaptım, dolayısıyla her şeyi yapabilirim.
Yaptıklarımın cezasını çekeceğim.
Bir daha kimse bana güvenmeyecek.
İnsanlar artık bana farklı bakıyor.
İnsanlar patlayacağımı ve şiddet uygulayacağımı düşündükleri için etrafımda olmaktan korkuyorlar.
Ne yaparsam yapayım, insanlar beni sadece bir katil olarak görecektir.
Bir can alırsan, kendin bir cana sahip olmayı hak etmezsin.
Dünya kötü bir yer.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yapabileceği şeyler
Şiddet eğilimlerini çocuklarına aktarmak
İnsanların neler olduğunu öğrenmesi
Sevdiği insanların olanları keşfedince onu terk etmesi
İntikam veya sonuçları (tutuklanmak, kurbanın sevdiklerinin intikam alması, çocuklarının evden çıkarılması vb.)
Olayla ilişkili belirli bir kişi, grup veya kuruluş
Yaptıklarından dolayı yargılanmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Suçluluk veya utanç nedeniyle kendinden nefret etmek
Sert biri haline gelmek
Sevdiklerinden uzaklaşmak
İnsanlar tartıştığında veya kavga ettiğinde kaygı
TSSB semptomları (depresyon, anksiyete, geçmişe dönüşler, kâbuslar vb.)
Başka seçenekleri düşünmek yerine şiddeti seçtiğinden endişelenmek
Sevdiklerinin her zaman nerede olduğunu bilmek zorunda kalmak (intikam olasılığı varsa)
Güven inşa etmek ve arkadaşlık kurmakta zorlanmak
Kişisel bilgileri paylaşma konusundaki isteksizlik
Bir karar vermeden önce riskleri değerlendirmek
Doğaçlama kararlar verememek
Öldürme olayını zihninde tekrar tekrar yaşamak
Suçluluk veya utançla başa çıkmanın bir yolu olarak kendi kendine ilaç tedavisi
Öfkeli birine dönüşmek
Kişinin kendi öfkesinden ve neler yapabileceğinden korkması
Bölünen uyku veya uykusuzluk

En kötüsünü varsaymak; karamsar bir bakış açısına sahip olmak
Topluma ve insanların iyi olduğuna dair inanç eksikliği
Rahatlama veya küçük şeylerin tadını çıkarmada zorluk
Sürekli tehlikeleri ve tehditleri fark etmek
Aldatıcı olmak; eylemlerini gizli tutmak için kolayca yalan söylemek
Dine dönmek veya dinden uzaklaşmak
Kendini korumak için bir cephanelik oluşturmak
Evi ve ailesi için güvenlik protokolünü artırmak
Yeni ilişkilere yavaşça ve dikkatle girmek
Teraziye dengelemek için telafi etmeye çalışmak (kişinin suçu temelsiz olsa bile)
Barış yanlısı olmak; her türlü çatışma ve sürtüşmeden kaçınmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, kadirşinas, dikkatli, cesur, kararlı, diplomatik, disiplinli, bağımsız, içedönük, mesafeli, tedbirli, korumacı, becerikli, sosyal bilinçli
Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, kontrolcü, kinik, savunmacı, sabırsız, katı, mantıksız, düşkün, evhamlı, kötümser, önyargılı, şüpheli, ürkek, kindar

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Fiziksel şiddeti tasvir eden filmler veya televizyon dizileri
Öldürmek için kullandığı türden bir nesne veya silahla karşılaşmak (bir mağazada sergilenen bıçaklar, birinin silahı vb.)
Olayı yeniden yaşadığı kâbuslar
Yakınlarında yumruk yumruğa kavga çıkması
Bağırmaya ve çılgılık atmaya dönüşen bir tartışma
Yaşanan olaya dair belirli duyuşsal ayrıntılar, örneğin bir tahta parçasının pürüzlü yüzeyi
Çocuklarının şiddet içeren oyunlar oynaması
Kurbanın sevdiklerine rastlamak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Bir başkasının hayatının kişinin elinde olduğu bir ölüm kalım durumuyla karşı karşıya kalmak
Daha sonra durumu yanlış yorumladığını ve ölümün gerekli olmadığını keşfetmek
Kendini savunma amacıyla yapılmış olsa bile, eylem için yargılanmak, mahkemeye çıkmak veya iftiraya uğramak
Çocuğunun veya eşinin, kendisinin bulunduğu ortamda davranış biçiminde bir değişiklik fark etmek
Yetersiz bir ebeveyn olarak görülmek ve mahkemenin fikrini değiştirmek için terapi almak da dahil, ne gerekiyorsa yapmak zorunda kalmak

* İŞKENCE GÖRMEK *

ÖRNEKLER

Bilgi edinmek için işkence görenler (savaş esirleri, siyasi amaçlı insan kaçırma- lar vb.)

Bir seri katil veya sadist tarafından esir edilenler

Şiddete başvuran bir tarikat, aile veya başka bir grupla yaşayanlar

Sadist zorbalığı benimseyen “sürü zihniyetindeki” akranları da dahil olmak üzere bir terör grubu tarafından hedef alınanlar

Siyasi veya dini suçlarla itham edilenler

Etnik veya dini azınlıkta olduğu için zulüm görenler

Yakalanan gazeteciler

İstikrarsız ülkelerdeki insan hakları savunucuları ve sağlık çalışanları

Muhallif bir suç örgütünün üyeleri (örneğin mafya)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Kimseye güvenemem.

İnsanların yaklaşmasına izin vererseniz, size zarar verirler.

Bana yapılanlar yüzünden arızalı ve kusurlu oldum.

Asla normal bir hayat yaşayamam.

İnsanlar hayatın çirkinliğiyle baş edemiyor. Bana ne olduğunu öğrenirlerse, giderler. Tanrı beni terk etti.

Bana ne olacağını kontrol edemem. Çaresizim.

Sadece konfor alanımda güvendedim.

Olanları geçmişte bırakmaya çalışmaktansa gömmek daha iyidir.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kendi isteği dışında alıkonulmak

Bağırmak, tartışmak veya şiddete varabilecek herhangi bir durum

Ateş, su, elektrik veya işkencece kullanılan özel aletler

Aşagılanmak

Fotoğrafının çekilmesi veya video/ ses kaydedilmesi

Dokunulmak

Kendini açmak veya kişisel bilgilerini paylaşmak ancak reddedilmek

Tecrit

Nefes almasının veya hareketlerinin kısıtlanması

Yetkili kişiler (işkenceciler güç veya makam sahibi kişilerse)

Seks ve yakınlık

Yalnız olmak veya tam tersi, insanlarla ya da kalabalıklar içinde olmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Ani hareketlerle irkilmek

Kişi hâlâ kontrolün bir yanılısına olduğuna inandığı için herhangi bir şeyde kesinlik olduğunu kabul etmekte güçlük

Kendisi hakkında olumsuz düşünceler

Sezgilerine çok dikkat etmek (örneğin olası tehditleri çabucak belirlemek)

Özdeğeri konusunda kafa karışıklığı

Bunalmış veya güvensiz hissettiğinde evin içinde veya yakınında kalmak

Yardım istemede zorluk

Diğer insanlardan “ayrı” hissetmek (deneyimlerinden kaynaklanan soyutlanma)

Başkalarının davranışlarını analiz etmek; niyetlerini sorgulamak

Hayattan eskisi gibi zevk almada zorluk

Başkalarının olumsuz ya da endişeli ruh hallerinden ve duygularından etkilenmek

Alana ihtiyaç duymak; insanlar davetsizce yakınlaştıklarında rahatsız hissetmek

Yeme bozukluğu geliştirmek

Mide rahatsızlığına, eklem ağrısına ve sık hastalanmaya yatkınlık

Yiyecekleri ve kaynakları istiflemek (kişinin maruz kaldığı eziyetle ilişkiliyse)

Aynı şeyi saplantılı bir şekilde düşünmek – özellikle olumsuz bir duyguyla bağlantılıysa

Kaygı kalp çarpıntısına ve nefes darlığına neden olduğunda içsel konuşmayla kendini sakinleştirmek

İnsanlar anladıklarını veya her şeyin zamanla düzeleceğini söylediklerinde küçümsenmiş hissetmek

Hızla kaygıya veya paranoyaya dönüşebilecek endişeler

TSSB (depresyon, uykusuzluk, karabasan, panik atak, geçmişe dönüş vb.)

Yemek pişirmek, temizlik yapmak ve ortalığı toplamak gibi temel işlerden bunalmış hissetmek

İntihar düşünceleri

İlişkilerde ve insanlarla bağlantı kurmada zorluk

Güven sorunları ve kırılabilirlik korkusu

Hâlâ devam eden yoğun utanç duyguları

Ne kadar iyi niyetli olursa olsun eleştiriye kabul etmede zorluk

Kendini yatıştırıcı davranışlar (kolunu okşamak, bir evcil hayvana sarılmak, kitap okumak, battaniyeye sarılmak, tatlı bir şeyler yemek vb.)

Duyguları ifade etmek için günlük tutmak, şiir yazmak veya kendisini esir tutanlara mektuplar yazmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, kadirşinas, dikkatli, cesur, kibar, içedönük, nazik, sadık, merhametli, anaç, mesafeli, korumacı, duygusal, sosyal bilinçli
Kusurlar: Antisosyal, kompulsif, kontrolcü, kinik, savunmacı, fanatik, unutkan, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, mantıksız, düşkün, takıntılı, evhamlı, kötümser

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Karakterin kendi deneyimine benzer bir travma yaşadığı hikâye okumak
Yanlışlıkla bir odada kilitli kalmak
Kâbuslar veya gündüz yaşanan geçmişe dönüşler
Birinin cildinde kan veya morluklar görmek
Elektrik kesintileri; karanlıkta yalnız kalmak
Hoşgörüsüzlük, nefret ve zulümden kaynaklanan şiddet veya şiddet tehdidi
Dokunulmak, özellikle de beklenmedik bir şekilde gerçekleşirse

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Kendini banka soygunu gibi bir rehine krizinin ortasında bulmak ve hayatta kalmak için sakinliğini korumak zorunda kalmak
Travma yaşamış bir arkadaş veya sevgiliye sahip olmak ve onlara rehberlik etmek istemek
İyimserliğini korur ve odaklanabilirse ulaşılacak hedeflere ve hayallere sahip olmak
Özel biriyle tanışmak ve onunla bir hayat istemek
Hamile olduğunu öğrenmek
Böyle bir durumdan sağ kurtulan başkalarına umut aşılacak için akıl hocalığı yapmak ve rol modeli olmak istemek

* KÜRTAJ OLMAK *

NOT: Kürtaj kararı hiçbir zaman kolay bir karar değildir. Genellikle bu seçim gebelik önleyicilerin başarısız olması, fetal gelişim bozukluğu, hamileliğin bir tecavüz veya ensestün sonucu olması, bir çocuğa bakıp büyütmemeycek olmak, istenmeyen gebelik devam ederse annenin, çocuğun veya her ikisinin de ölümcül tehlike riski taşıması gibi durumlarda ortaya çıkar.

Bu yara her iki ebeveyni de etkileyebilir, ancak dışının vücudunda gerçekleştiği ve tipik olarak çocuk doğurmayla ilgili annelik duygularını kökleştirdiği için bu travma kadınları erkeklerden daha fazla etkiler. Bir karakterin bu olayla nasıl başa çıkacağı, koşullara, destek seviyesine, kürtaj yaptırmaya zorlanıp zorlanmadığına, kişinin kişisel ve manevi inançlarına, şiddet veya istismarın söz konusu olup olmadığına ve annenin veya bebeğin hayatına meşru bir tehdit olup olmadığına bağlı olacaktır.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Baskılara direnmeliydim. Çocuğumu koruyamadığım için korkunç bir insanım. Belli ki ebeveyn olmaya uygun değilim, asla çocuk sahibi olmamalıyım. Yaptıklarımından dolayı, başıma gelen kötü şeyleri hak ediyorum. İnsanlar ne yaptığımı keşfederlerse, benden uzak dururlar. Bazı sırlar, ne kadar acı verirlerse versinler, asla paylaşılmamalıdır. Aile sizi sadece iyi zamanlarda destekler, kötü zamanlarda değil. Zor zamanlar gerçeği ortaya çıkarır: Sevgi koşulludur.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Kilise tarafından kınanmak
Başkalarının kürtajı öğrenmesi
Tekrar hamile kalmak
Tanrı tarafından yargılanmak
Sevdikleri tarafından yargılanmak
Doğru zaman geldiğinde çocuk sahibi olamayabileceği

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Zaman zaman duygusal uyuşukluk hissetmek
Üzüntü ve depresyon dönemleri
Kederini bastırmak, özellikle kürtaj bir sır
Uykusuzluk ve kâbuslar
Alkol veya uyuşturucuyla kendi kendini tedavi etmeye çalışmak

Konsantre olma zorluğu

Çocuklu insanlardan ve yerlerden, özellikle de bebeklerden uzak durmak
Kafa karışıklığı ve karışık duygular (kriz sona erdiği için rahatlamak, kayıp nedeniyle keder, sessiz kalması gerektiği için bunalma, pişmanlık vb.)
Mevcut ilişkileri sürdürmede zorluklar (partnerinin ihtiyaç duyduğu desteği sağlamada zorlanmak, kürtaj için baskı yapmışlarsa artık onları farklı görmek vb.)

Yeni romantik ilişkiler peşinde koşmakta zorlanmak

Yeme bozukluğu

Cinsel işlev bozukluğu (zevk kaybı, cinsel ilişki sırasında ağrı, soğukluk, seksten kaçınma vb.)

İntihar düşünceleri veya kişinin intihar düşüncelerine göre hareket etmesi

Keder veya utanç duyguları ortaya çıktığında ağlamak

Kendini soyutlamak; aileden, arkadaşlardan ve partnerden uzaklaşmak

İyiymiş gibi davranmak için sahte bir tavır benimsemek

Suçluluktan dolayı diğer çocuklarıyla bağ kurmakta zorluk çekmek

Rahatlama veya küçük şeylerin tadını çıkarmada zorlanma

İşkolik olmak

Arzularını başkalarının önüne koyarken suçlu hissetmek

Hayatta kalan çocuklarına “süper ebeveyn” olmaya çalışmak

Çocuğu doğmuş olsaydı nasıl görüneceğine dair bir takıntı

Kürtaj için baskı yapan veya buna yol açan duruma katkıda bulunan insanlara karşı öfke

Önemli kararlar hakkında şüpheyi düşmek

Ebeveyn olmak istese bile hamilelikten kaçınmak

Kötü şeyler olduğunda, yaptığı şey için cezalandırıldığına inanmak

Kürtaj hakkında güvenilir birine açılmak

Duygularını çözümlemek için bir terapistle gitmek

Güçlü bir kürtaj karşıtlığı destekçisi olmak veya bir kadının seçim yapma hakkını savunmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Hırslı, analitik, ağzı sıkı, empati kurabilen, kibar, çalışkan, içedönük, merhametli, anaç, mesafeli, tedbirli, korumacı, duygusal

Kusurlar: Bağımlı, savunmacı, unutkan, espriden anlamayan, fevri, güvensiz, yargılayıcı, kurban, takıntılı, herkesle yatan, itaatkâr, batıl inançlı

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bebeğin doğum günü

Çocuklarla dolu bir oyun alanından geçmek

Baby shower partisine davet edilmek

Kürtaj kliniklerinin önünden geçmek

Kürtaj sorunlarının medyada çok konuşulması

Bir arkadaşın hamile olduğunu öğrenmek
Başka bir annenin çocuğunu ihmal ettiğini görmek
Bir arkadaş veya akrabaya hediye etmek için bebek kıyafetleri satın almak zorunda kalmak
Yeni annelerin yeni doğan bebekleriyle etkileşime girdiğini görmek
Geleneksel bebek müziği veya şarkıları duymak
Birin bebeğinin ultrason görüntüsünü görmek

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Hamile olduğunu öğrenmek
Aile kurmak istemek
Kürtaj olmayı düşünen bir arkadaşının bu süreçten tek başına geçmesini istememek
Hamile kalmaya çalışmak ama başaramamak
Evlat edinme ve başka bir çocuğa yuva olma isteği
Sağlık sorunları nedeniyle, doktor tarafından yeni bir hamileliği sonlandırmanın tavsiye edilmesi
Kişinin kızının erken yaşta hamile kalması ve ne yapması gerektiği konusunda tavsiyeye ihtiyaç duyması

* OKUL SALDIRISI *

NOT: Okul saldırısı, insanları farklı şekilde etkileyen bir yaradır. Öğrenciler, öğretmenler ve destek personeli, duruma en yakın kişiler oldukları için birincil kurbanlar olsa da ebeveynler de (okuldaki çocukların, kurbanların ve hatta tetikçinin ebeveyni) travmatize olabilir. Bu, vahşetten etkilenebilecek ilkyardım ekiplerine, şehir yöneticilerine, medyaya ve topluma da yansır. Bu yarayı seçerseniz, karakterinizin kişiliğinin, rolünün ve duruma yakınlığının nasıl farklı davranış ve duyguların ortaya çıkmasına neden olacağını düşünün. Bazı tepkiler daha çabuk gerçekleşirken diğerleri uzun vadeli davranış ve tepkiler haline geleceğinden, zaman çizelgesini de akılda tutmak önemlidir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bu benim hatam.

Bunu durdurmak için bir şeyler yapmalıydım.

Sevdiklerimi güvende tutamıyorum.

Her an ölebilirim.

Bir insanı asla gerçekten tanıyamazsınız.

İnsanlar her an size düşman olabilir.

Şiddet her yerde.

Hayatım her an sona erebilir, öyleyse neden anlamlı bir şey yapmaya çalışıyorum?

Dünya kötü bir yer.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Ölmek

Silahlar ve şiddet

İnsanları sevip sonra kaybetmek

Yabancılar (saldırgan, karakterin tanımadığı biriye)

Savunmasız olmak

Kritik bir anda donup kalmak veya hata yapmak

Başkalarına güvenmek (özellikle kendisinin veya sevdiklerinin refahı için)

Kalabalık içinde veya kalabalık yerlerde bulunmak

Başka bir okul saldırısı olasılığı

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kendini insanlardan soyutlamak

Konsantre olmakta zorluk çekmek

Hızla aşırı uçlara tırmanan duygular

Uyuşturucu veya alkolle kendi kendini tedavi etmeye çalışmak
Başkaları hayatta değilken hayatta olduğu için suçluluk duymak
İnançla mücadele etmek (eğer kişi dindarsa)
Aşırı tetikte olmak (örneğin olası tehlikeleri ve tehditleri izlemek)
Stres zamanlarında aşırı veya az tepki vermek
İrkilme durumunda oldukça şiddetli tepkiler
Uzun süreli stresten mustarip olmak (baş ağrıları, mide problemleri, dinmeyen ağrılar vb.)
Kendisinin öldürüldüğü veya umarsızca bir başkasını kurtarmaya çalıştığı kâbuslar görmek
Paniklemiş bir halde uyanmak (kalp çarpıntısı, çevreyi tanımama vb.)
Sevdiklerinin her zaman nerede olduğunu bilme ihtiyacı
Panik atak ve ezici korkular
Hayatta küçük şeylerden keyif almakta zorlanmak
TSSB (anksiyete, depresyon, uykusuzluk, kâbuslar, karabasanlar, geçmişe dönüşler vb.)
Hayatı çok ciddiye almak veya yeterince ciddiye almamak
Güldüğü, eğlendiği veya önemsiz bir şeyden zevk aldığı için suçlu hissetmek
Kendisinin neden kurtulduğunu anlama çabasıyla kendini kurbanlarla karşılaştırmak
Hayatına devam etmenin ölenlerin onurunu kırmak olduğu endişesi
Sevdiklerine yapışmak
Olay hakkında konuşmayı reddetmek
Olay sırasında orada olmayan insanlarla arasında bir kopukluk hissetmek
Olanları anlamlandırmaya çalışmak umuduyla takıntılı bir şekilde araştırma yapmak
Başkalarını kurtarmadığı için suçluluk duygusuyla eylemlerini eleştirmek
Kendini korumaya çalışmak (silah ruhsatı almak, bıçak taşımak vb.)
Bir silah karşıtlığı savunucusu olmak
Güven sorunları; iyi tanımadığı insanların yanında rahatsız hissetmek
Evde yalnız veya aile üyelerinden ayrı kaldığında kaygılanmak
Riskten kaçınmak ve daha az doğaçlama kararlar almak
Duygularını çözümlemek için olanlar hakkında konuşmak istemek
Grupça veya bireysel danışmanlık almak
Deneyimlerini ve duygularını yazıya dökmek

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, dikkatli, disiplinli, empati kurabilen, sadık, merhametli, anaç, korumacı, sorumluluk sahibi, destekleyici, diğerkâm
Kusurlar: Antisosyal, kontrolcü, espriden anlamayan, fevri, güvensiz, mantıksız, düşkün, takıntılı, evhamlı, kafası dağınık, kendine zarar veren, şüpheli, ketum

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Silah sesleri (TV’de, sinemada, poligonda vb.)

Egzoz geri tepmesi, patlamalar veya havai fişek gibi yüksek sesler

Tetikçinin giydiği spor ayakkabılar veya şapka gibi tetikleyici sembollerin ayırmasını görmek

Bir arkadaşın veya aile üyesinin rastgele bir şiddet eylemi sırasında olay yerinde bulunması

Hastaneye gitmek zorunda kalmak

Acil durum aracı sirenlerinin çalması

Olayın yıldönümü

Ölenlerin aile üyelerine rastlamak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Gece yapılan anma törenlerine katılmak ve diğer kurbanlarla yeniden bağlantı kurmak

Çocuklarına evde eğitim vermek, sonra aldığı kararların korkuya dayalı olduğunu fark etmek

Şiddete tekrar maruz kalmak, kendini ve başkalarını kurtarmak için harekete geçmek zorunda olmak

Bir arkadaşının travmayla mücadele ettiğini görmek ve ona yardım etmek istemek

*** ÖLÜMCÜL HASTALIK TEŞHİSİ ***

NOT: Ölümcül bir hastalık tedavi edilemez; bu hastalar için tedavi seçenekleri, en iyi ihtimalle, hastayı kurtarmaktan ziyade yaşamı uzatacaktır. Bazı hastalar doktorlarının yaşam beklentisi için en iyi tahminlerini aşarken, yaşamaları için altı ay veya daha kısa bir süre verildiğinde teşhis ölümcül olarak kabul edilir.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENEBİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bu teşhiste bir hata var ve ben iyi olacağım.

Tanrı ölmeme izin vermez, çünkü ben iyi bir insanım.

Tanrı beni böylesine acı verici veya erken bir ölümü deneyimlemeye zorladığına göre zalim bir varlıktır.

Bunu hak ediyorum (yaptığım bir şey yüzünden, yeterince iyi olmadığım için vb.).

Çevremdeki insanlara yük oluyorum.
Param ve gücüm olsaydı, ölmezdim.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Ölüm ,

Acı

Başkalarının ona acıması

Arkadaşların ve ailenin gözleri önünde yavaş yavaş tükenmek

İlaçlar ve ilerleyen hastalık nedeniyle kontrolsüz bir şeyler söylemek ve yapmak

Güçlü ve yetenekliden çok hasta ve zayıf olarak hatırlanmak

Kimliğinin tamamen hastalığa dönüşmesi

Ölümden sonra olan her şey (ahiret, inandığından farklı olması, hiçlik vs.)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Kontrolsüz ağlama ve üzüntü

Diğer insanların yanında sessizleşmek

İnsanlarla görüşmeye ve normal aktivitelere ara verme ihtiyacı

Depresyon

Alkol ve uyuşturucuyla kendi kendini tedavi etmeye çalışmak

Yataktan kalkamamak

Sürekli uyumak veya uykusuzluktan mustarip olmak

Vazgeçmiş gibi görünmek (hijyeni umursamamak, sevdiklerinden uzaklaşmak, evcil hayvanıyla ilgilenmemek vb.)

Hastalığını kabul etmeyi veya doktora gitmeyi reddetmek

İlerleyen hastalığın belirtilerini anlamak için kişinin görünüşünü analiz etmesine yol açan paranoya

Hastalık ilerledikçe belirli rutinleri (egzersizler, sağlıklı beslenme, temizlik vb.) bırakmak zorunda kalmak

Para, vasiyet veya diğer yaşam sonu meseleleri hakkında konuşmayı reddetmek

Hayatta olduğunu hissetmek için manik risk alma ihtiyacı

Düşünmek için zaman kalmasın diye kendini işe vermek

Pervasızca para harcamak

Ne kadar etkin olduğuna bakmadan agresif tedavi seçeneklerini tercih etmek

Bir tedavi bulma umuduyla uç yöntem ve prosedürleri araştırmak

Kötü seçimler aracılığıyla taniya isyan etmek (korunmasız cinsel ilişkiye girmek, aralıksız içki içmek ve parti yapmak, güvenli olmayan yerleri ziyaret etmek vb.)

Filtresini devre dışı bırakmak ve başkalarına zarar verecek olsa bile gerçekten ne düşünüyorsa söylemek

Semptomları rasyonelleştirerek hastalığını inkâr etmek: *Yeterince uyuyamadım ya da yediğim bir şey yüzünden olsa gerek.*

Zayıf görünmeyi kabullenemediği için yardım tekliflerini reddetmek Kendisi için endişelenen insanlara beslenme, uyku alışkanlıkları, ilaç rutinleri vb. hakkında yalan söylemek

Hastalık hakkında geçiciymiş gibi konuşmak: *Kendimi daha iyi hissettiğimde çocukları Disneyland'e götürmeliyiz veya Belki tekrar kendime geldiğimde yürüyüşe geri dönerim.*

Düşüncelerin sıklıkla intihara yönelmesi

Yapabildikleri konusunda daha sınırlı hale geldikçe artan hayal kırıklığı ve sabırsızlık

İkinci görüş arayışı

Neyle karşı karşıya olduğunu daha iyi anlamak için teşhisini araştırmak

Ağrı yönetimi seçeneklerini ve mümkünse hastalığın nasıl yavaşlatılacağını araştırmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Bu yara daha ziyade anlık olduğu ve yayılmak için çok zaman bulunmadığı için karakter önemli kişilik değişimleri yaşamaz. Bunun yerine, zaten karakterin kişiliğinin bir parçası olan özellikler (özellikle inkârın ortaya çıkışını kolaylaştıran özellikler) daha belirgin hale gelebilir. Örneğin bir karakter, bu yarayla baş etmesine yardımcı oluyorsa daha mesafeli, daha spontane, kayıtsız, dalgın veya teklifsiz olabilir.

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Her zaman gitmek istediği ancak artık asla ziyaret edemeyeceği bir yerin reklamını görmek

Bir kilisenin veya bir başka Tanrı sembolünün yanından geçmek

Bir daha asla göremeyeceği yıllık tatiller (Noel, doğum günü vb.)

Bir tedavi veya prosedür için doktora veya hastaneye gitmek

Vasiyetname veya kişinin yaşam sonu istekleri hakkındaki tartışmalar

Kişinin ailesi içinde bir çocuğun doğumu

Bir serinin parçası olan, bitiremeyeceği bir kitaba başlamak istemek

Son bir tatil planlamak

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Ailenin ayrı düşmüş bir üyesini görmek ve ölmeden önce arayışı düzeltmek istemek

Her şeyi tüketen büyük bir pişmanlık duymak ve bununla başa çıkma fırsatı bulmak

Teşhisi kabullenmek ve kalan zamanın tadını çıkarmaya çalışmak

Öfkesini aşılabirise, bir yanlış düzeltilebilir veya başkalarına önemli ölçüde katkıda bulunabilir

Bir hayal veya hedefe sahip olmak ve bunu başarmak istemek

* RASTGELE BİR ŞİDDET EYLEMİ SONUCU SEVDİĞİ BİRİNİ KAYBETMEK *

ÖRNEKLER

Kardeşinin bir arabadan ateş açılması veya çete savaşı sırasında ateşlenen başıboş mermilerle vurulması
Eşinin bir soygunda öldürülmesi
Aile üyelerinin bir yangında ölmesi
Bir okul saldırısında çocuğunun veya eşinin ölmesi
Sevdiği birinin madde etkisi altındaki uyuşturucu bağımlılarının saldırısı sonucu ölümü
Arkadaşları veya ailesinin terörist saldırısında öldürülmesi
Sevdiği birinin bir kavgayı ayırmak için araya girip bıçaklanması veya vurulması
Partnerinin bir soygundan sonra ölümcül şekilde yaralanması
Bir aile üyesinin yanlış kimlik vakası nedeniyle öldürülmesi
Çocuğunun, bir olay yerinden veya polisten kaçmaya çalışan suçlular tarafından arabayla ezilmesi
Bir ebeveynin (bir polis memuru, özel harekât veya bomba ekibi üyesi vb.) görev sırasında ölmesi
Bir çocuğun yakalanması ve canlı kalkan olarak kullanılması
Birinin başkalarına mesaj vermek için öldürülmesi (rehine krizi, teröristlerin siyasi veya dini bir mesaj verme amacı gütmesi vb.)

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma, kendini gerçekleştirme

BENİMSENE BİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bunu önleyebilmeliydim.

Sevdiklerimi korumadığım için korkunç bir eşim (veya ebeveynim, insanım vb.).

Kimseyi sevmemek, sevip sevdiğinizin sizden alınmasından daha iyidir.

Sistem bozuk. Bizim gibi insanlar (mağdurun ırkını, cinsiyetini, dini aidiyetini vb. paylaşanlar) için koruma veya adalet yok.

Kötülük her zaman kazanır.

Sevdiğiniz şeyin sizden alınması sadece bir zaman meselesidir.

Ne yaparsanız yapın kötü şeylerin olacağı bir geleceği planlamak aptalcadır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Yalnız olmak

Bir sevdiğini daha şiddete kurban vermek

Kontrolün elinde olmaması

Çocuklarını tek başına büyütme zorunda kalmak (eğer bir eş öldürüldüyse)
Ölümle bağlantılı belirli durumlar (örneğin sevilen kişi arabadayken kaçırıldıysa araba kullanmaktan korkmak)

Katile benzeyen insanlar (belirli bir etnik kökene veya cinsiyete sahip olanlar, yüzdeki yara izleri vb.)

Birine güvenmek ve sonuç olarak sevdiği birini tehlikeye atmak

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Ağlama nöbetleri ve depresyon

Sorumlu olana duygularını göstermek için öfkesini belli etmek

Zor zamanlarda ya da acı özellikle ağır geldiğinde ölen kişiyle konuşmak

Kokusunu alma umuduyla sevdiği kişinin giysisini ya da yastığını koklamak

Fotoğraflara ve hatralara bakmak

Güvenlik konusunda takıntılı hale gelmek; kalan sevdiklerinin iyiliği hakkında endişelenmek

Takıntılı bir şekilde kapı ve pencereleri kilitlemek ve kilitleri kontrol etmek

Sevdiklerini sürekli kontrol etmek (mesajla, çocuk uyurken odasına girip bakarak vb.)

Silah taşımak

Cep telefonunun şarjını her zaman dolu ve hazır tutmak

Kalabalık alanlardan veya yabancı insanlardan kaçınmak

Geri kalan aile üyelerini güvenlik protokollerine uymaya zorlamak (yürümek yerine araçla bırakmak, sokağa çıkma yasaklarına uymak vb.)

Yeni bir insana güvenmek ya da iyi biri olduğunu kabul etmekte zorlanmak

Soğuk durmak; insanları hayatına almakta zorlanmak (özellikle eşi ölmüşse)

Sık sık bir mezarı ya da sevdiği kişinin öldüğü yeri ziyaret etmek

İçki içmek ya da kendi kendine ilaç almak

Failleri adalete teslim etme saplantısı

İnancını reddetmek ya da kendini yeniden ona adanmak

Sevilen kişinin ölümüyle ilişkilendirilen türden insanlara karşı önyargılı olmak

Bir destek grubuna katılmak

Güvenli olduğunu düşündüğü belirli bir rutine bağlı kalmak

Tetikte olmak ve çevresi hakkında daha fazla farkındalık kazanmak

Hayatta olan sevdikleriyle her fırsatı en iyi şekilde değerlendirmek

Sevdiklerine karşı eskisinden daha şefkatli olmak

Kendini değişim üzerinde etki yaratmaya adanmak (farkındalık yaratmak için konuşarak, değişim savunucusu bir grubu finansal olarak destekleyerek vb.)

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Kadirşinas, kararlı, empati kurabilen, cömert, misafirperver, içedönük, adil, sadık, merhametli, dikkatli, tutkulu, dalgın, ısrarcı, korumacı

Kusurlar: Bağımlı, antisosyal, çatışmacı, saldırgan, espriden anlamayan, fevri, kararsız, katı, mantıksız, düşkün, gergin, takıntılı, evhamlı, kötümser, önyargılı

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Silah sesleri, sirenler, araba lastiği gıcırtıları veya söz konusu şiddet eylemiyle ilişkili başka sesler duymak

Şiddet içeren film fragmanları ve video oyunu reklamları

Olayın tekrarlandığı bir kâbustan uyanmak

Telefonunda eski bir mesaj veya resim bulmak

Çocuğunun eve bir sıyrık veya başka bir gözle görülür yarayla gelmesi

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Sorumlu kişinin bir başkasını mağdur ettiğini öğrenmek

Sevdiği bir başka kişinin güvenliği için endişeye neden olan bir senaryo (çocuğunun saat geç olduğu halde sokaktan eve dönmemesi, bir eşin arayacağını söylediği halde aramaması vb.)

Kişinin yaşadığı mahallenin giderek daha tehlikeli hale gelmesi

Adaleti, kendisini eyleme geçmek zorunda hissedecek kadar çok arzulamak

Failin teknik bir mesele veya polisin beceriksizliği nedeniyle serbest bırakıldığını öğrenmek

Bir aile üyesinin sorumlu tarafla bağları olduğunu öğrenmek (arkadaş, iş arkadaşı vb.)

* SEVİLEN BİRİNİN İNTİHARI *

NOT: Sevilen birinin intiharı, işlenmesi zor bir yaradır. Hayatta kalanlar, sanki işaretleri kaçırarak ya da yardım etmek için yeterince çabalamayarak sevdiklerini hayal kırıklığına uğratmışlar gibi, bunu nasıl önleyebileceklerini bulmaya çalışarak genellikle içe dönerler. Kimileri intihara neyin yol açtığını ve buna bir şekilde katkıda bulunup bulunmadığını anlamaya çalışır. Bu yaranın derinliği, karakterin bu durumla ne kadar iyi başa çıktığına ve kendi zihninde ne kadar sorumluluk taşıdığına bağlıdır.

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Emniyet ve güvenlik, sevgi ve aidiyet, itibar ve tanınma

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bu benim hatam. İşaretleri görmeliydim.

Eğer daha ulaşılabilir olsaydım (ya da daha iyi bir evlat vb. olsaydım) bunu yapmazdı.

Beni gerçekten sevmiş olsaydı bunu yapmazdı.

Gerçek yakınlık için yeterli beceriye sahip değilim.

Hayatı başkaları için katlanılmaz hale getiriyorum.

Hayat kolay olduğunda idare ediyorum, fakat işler zorlaştığında insanlar bana güvenmez.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Depresyon ve nereye varabileceği

İşaretleri kaçıracağı ve bunun tekrarlanacağı

Sevdikleri için asla yeterince iyi olamamak

Başkalarıyla gerçek bir yakınlık kuramamak

Güvenilmez ya da aciz olmak

Bir gün tıpkı o aile üyesi gibi intihara yenik düşmek

Sevdiği diğer insanlar tarafından terk edilmek

Artık maruz kaldıkları için çocuklarının intihara daha yatkın hale gelmesi

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Aileden ve arkadaşlardan uzaklaşmak

Sevdiği kişinin ölüm nedeni hakkında diğer insanlara yalan söylemek

Çocuklarına intiharı nasıl söyleyeceğini bilememek

Neleri kaçırıldığını anlamak için vefat eden kişiyle etkileşimlerini analiz etmek

Zihninde, sevdiği kişiye yaptığı incitici şeylerin çetelesini tutmak

Mide ağrıları ve diğer sindirim sorunları

İştah kaybı

Gerçek veya hayali suçluluk nedeniyle uykusuzluk
İncinme olasılığını ortadan kaldırmanın bir yolu olarak yüzeysel ilişkiler sürdürmek
Sevdiklerine aşırı muhtaç ve yapışkan olmak
Sevdiklerine karşı teyakkuz halinde olmak
Obsesif bir şekilde başka insanlarda intihar işaretleri aramak
Sevdiği biri kendini kötü veya üzgün hissediyorsa paniğe kapılmak
Sevdiği biri kendini geri çektiğinde veya iletişim kurmak istemediğinde endişelenmek
Sevdiği biri kırılgan görünüyorsa mahremiyetine veya kişisel alanına saygı duymakta güçlük çekmek
Suçlu hissettiği konuyu telafi etmek için aşırıya kaçmak (çok katı veya hoşgörülü olmak, daha yakından ilgilenmek isterken sevdiklerini boğmak vb.)
Daha meraklı olmak; insanların nasıl hissettiğini anlamaya çalışmak
Mutlu olsunlar diye hayatı başkaları için mükemmel hale getirmeye çalışmak
Bir “düzeltici” olmak ve yardım istemeyen ya da ihtiyacı olmayan insanları rahatsız etmek
Depresyona girmek
İntihar düşüncelerine sahip olmak veya intihara teşebbüs
Kendi kendine ilaç kullanmak
Eksik olduğunu hissettiği alanda kendini geliştirmeye çalışmak (daha fazla dikkat etme, daha itaatkâr olma vb.)
Duygularını özgürce paylaşmak ve başkalarını da aynısını yapmaya teşvik etmek
Terapi aramak veya bir hayatta kalanlar grubuna katılmak
İntihar konusunda farkındalık yaratma çabalarına dahil olmak
Başkalarının ruh hallerine ve duygularına daha fazla yoğunlaşmak
İntihara daha yatkın kişilere (yaşlılar, bağımlılar vb.) akıl hocalığı yapmak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Sevecen, kadirşinas, anaç, dikkatli, dalgın, mesafeli, tedbirli, sorumluluk sahibi, duygusal, destekleyici

Kusurlar: Bağımlı, soğuk, kayıtsız, kompulsif, kavgacı, kinik, müşkülpesent, saldırgan, espriden anlamayan, çekingen, güvensiz, mantıksız, kurban, marazlı, düşkün, takıntılı, isyankâr, alıngan, kendine zarar veren, işbirliği yapmayan, patlamaya hazır, içekapanık

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Önemli günler (merhumun doğum günü, evlilik yıldönümü, üniversiteden mezun olacağı gün vb.)

Birinden haber alması gerekirken alamamak

İntihar önleme reklamları

Bir intihar farkındalık yürüyüşüne tanık olmak

Sevdiği kişinin her zaman katıldığı bir aile toplantısına veya yıllık etkinliğe katılmak

İntiharda kullanılan türden alet veya eşyayla karşılaşmak (hap, ip vb.)

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Sevdiği başka bir kişide depresyon veya intihar belirtileri görmek

Depresyona girmek ve yardım araması gerektiğini bilmek

Sevdiği kişinin beklenmedik intiharının ardından yakın bir arkadaşına durumu izah etmek

Sevdiği birinde kendini yaralama belirtileri görmek

Başkalarının ihtiyaç duyduğu şey olmak için çok uğraşarak benlik duygusunu kaybetmek

Bir arkadaş veya aile üyesinde, kurbanda göremediği tehlikeli alışkanlıkların başladığını görmek (yeme bozukluğu, uyuşturucu kullanımı vb.)

Yoğun dikkati ve boğucu eğilimleri nedeniyle çocuğunun isyan etmesi

* TERÖR SALDIRISI *

ÖRNEKLER

Bir bomba patlaması

Bir metro sistemine veya bir binanın filtreleme ünitesine gaz salınması gibi bir kimyasal saldırı

İnsanların rehin alınmasıyla sonuçlanan bir şiddet eylemi

Bir su kaynağını zehirlemek veya havadan yayılan bir virüs salmak gibi biyolojik bir saldırı

Düşmanca bir işgal sırasında büyükelçiliğe saldırı

Siber terörizm (teknolojiyi kullanarak altyapıyı bozmak, güvenliği aşmak veya finansal verileri çalmak için yapılan koordineli bir saldırı)

Eko-terörizm (çevreye ve o ortamdaki hayvanlara zarar verdiğine inanılan endüstrilere ve kuruluşlara saldırmak)

Nükleer bir tehdit veya nükleer kuvvetin konuşlandırılması

BU YARADAN GENELDE OLUMSUZ ETKİLENEN TEMEL

İHTİYAÇLAR: Fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik, itibar ve tanınma

BENİMSENEĞİLECEK YANLIŞ İNANÇLAR

Bu kadar çok iyi insan ölürken yaşamayı hak etmiyorum.

Bunu önlemek için bir şeyler yapmalıydım.

Hiçbir yerde güvende değilim.

Ailemi güvende tutamıyorum.

Polis sadece zenginleri ve güçlülere önemsiyor, geri kalanımız kendimiz için savaşmak zorundayız.

Er ya da geç teröristler kazanacak, öyleyse neden gelecek için iyi bir şey inşa etmeye çalışalım?

Bu berbat dünyaya bir çocuk getirmek yanlış olur.

İçimdeki bu ihtiyacı sadece intikam karşılayabilir.

Bu dinden (veya ırktan, inançtan vb.) olan herhangi biri güvenilirmezdir ve muhtemelen tehlikelidir.

Farklı veya bilinmeyen şeylerden korkmak akıllıcadır.

KARAKTERDE OLUŞABİLECEK KORKULAR

Çok sayıda insanın bir araya geldiği yerler (metro, havaalanları, tren istasyonları, alışveriş merkezleri vb.)

Ölüm

Gerçekten önemli olduğunda donup kalmak

Acı ve işkenceye maruz kalmak

Saldırganlarla ilişkili bir etnik kökene, dine veya inanca sahip insanlar

Kapalı bir yerde olmak – özellikle uçak gibi çok sayıda insanın bulunduğu bir yerde

Yabancılar ve kalabalıklar

Hoşgörüsüzlük (sorunun temel kaynağı olduğuna inanmak)

OLASI TEPKİLER VE SONUÇLAR

Silah, yiyecek ve su stoklama

Seyahat etmeme

TSSB, kaygı ve depresyon

Sorumlu olduğuna inandığı kişilere karşı nefretini dile getirme

Büyük alanlardan uzak durma (stadyumlar, konser salonları, panayır alanları vb.)

Hayatta kaldığı için suçluluk hissetmek; diğerleri hayatta değilken neden hayatta olduğunu sorgulamak

Aile üyelerine, özellikle çocuklara karşı aşırı korumacı olmak

Sevdiklerinin aktivitelerini güvenli kabul edilen şeylerle sınırlamak

Güncel olaylardan haberdar olmak

Yabancılarla etkileşime gireceği durumlardan kaçınmak

Kendini korumak için haberlerde neler olabileceğini tahmin eden örüntüler aramak

Propagandaya ve korku tellallığına karşı daha duyarlı olmak

Başkalarının güdülerini sorgulamak

Teröristlerin yaptıklarına karşı durmanın bir yolu olarak ulusal veya dini sembollere bağlanmak

Yargılanacağından endişe duyuyorsa dini veya ulusal sembolleri uluorta takmamak

Şiddet potansiyeli barındıran durumlarda (protestolar, mitingler, grevler vb.) kaygılanmak

Çevredeki değişikliklere karşı artan hassasiyet

Vücut strese tepki verirken göğüs ağrısı, baş ağrısı ve benzer tıbbi rahatsızlıklar yaşamak

Olaydan sonra günlük hayata dönmekte güçlük çekmek

Küçük şeylerden keyif almada zorlanmak

Öfkesini şiddet içeren şekillerde ifade etmek

Aile üyeleri gözden uzaktayken onlar için endişelenmek

Hayatta kalmak için ihtiyaç duyulacak şeyleri içeren zulalar oluşturmak

Ailesi için bir afet veya tahliye planı hazırlamak

Yemek yeme veya uyuma güçlüğü

Sanki daha fazlasını yapmalıymış gibi hissederek huzursuz olmak

Düzenli kan bağışlamak

Olayda ölenler için bir anıt oluşturmak veya öyle bir anıtı ziyaret etmek

Daha önce düzenli gitmiyorsa kiliseye geri dönmek

Olayı daha iyi anlamak için olay ve buna yol açan faktörler hakkında bilgi edinmek

Gönüllü olmanın veya içinde yaşadığı toplumu korumaya yardım etmenin yollarını aramak

OLUŞABİLECEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Olumlu Özellikler: Atik, analitik, dikkatli, akıllı, sadık, düzenli, vatanperver, tedbirli, korumacı, sorumluluk sahibi, sosyal bilinçli, bilge

Kusurlar: Soğuk, kavgacı, kontrolcü, fanatik, saldırgan, sabırsız, mantıksız, yargılayıcı, gergin, takıntılı, kötümser, alıngan, şüpheci

BU YARAYI ALEVLENDİREBİLECEK TETİKLEYİCİLER

Bir elektrik kesintisi

Bir deprem veya şiddetli fırtına

Duman veya belirli kimyasalların kokusu

Yangın tatbikatları ve tahliye prosedürleri

Şiddet içeren filmler veya haberler

Yürüyüşlerin, protestoların ve ayaklanmaların medyadaki yansımaları

Terör saldırısının olduğu yerden geçmek

Çılgılık atan veya bağırان biri

Kan görüntüsü

BU YARAYLA YÜZLEŞMEK VEYA ONU AŞMAK İÇİN FIRSATLAR

Doğal bir felaketle karşı karşıya kalmak ve ailesini güvenli bir yere götürmek için kaçmak zorunda olmak

Bir banka veya mağaza soygununa tanıklık etmek ve hayatta kalmak için sağlıklı bir şekilde düşünmek zorunda kalmak

Bir bina içinde gaz sızıntısı olması veya yangın çıkması ve başkalarını dışarı çıkarmaktan sorumlu olmak

Korkunç bir araba kazasından sonra kaza yerine gelen ilk kişi olmak ve hayat kurtarmak için yardım etmek zorunda kalmak

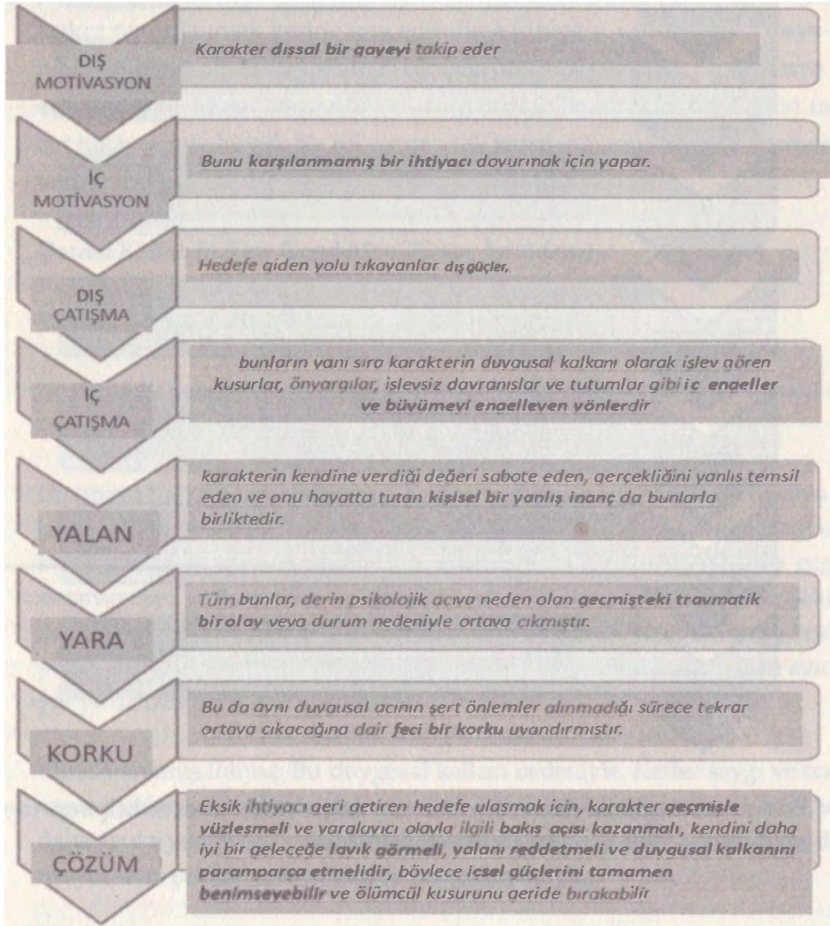
EK A: YARA AKIŞ ŞEMASI

Bir karakterin yaşadığı yaralayıcı olayı anlamak, yazar için göz korkutucu olabilir. Sadece tanımlanması gereken arka plan bulmacasının önemli bir parçası değil, aynı zamanda karakterin temelini tehdit edecek bir dizi domino taşının ilkidir. Yazar olarak tüm bu parçaları bilmek önemlidir, böylece karakter inandırıcı olur ve tutarlı yazılabilir. Hangi öğelerin araştırılması gerektiğini ve aralarındaki neden-sonuç ilişkilerini daha iyi anlamak için aşağıdaki akış şemasını pratik bir referans noktası olarak kullanın.



EK B: KARAKTER AKIŞI İLERLEME ARACI

Yaranın bir karakteri nasıl etkileyeceğine dair temel bir anlayışa sahip olduğunuzda, bu artçı etkilerin onun akışında nasıl rol oynaması gerektiğini bilmeniz gerekir. Bu grafik, her şeyin birbirine nasıl uyduğuna dair genel bir bakış sağlıyor. Bir sonraki sayfada, yazdırılabilen ve farklı karakterler için doldurulabilen boş bir kopya bulabilirsiniz.



EK B: KARAKTER AKIŞ İLERLEME ARACI

DIŞ MOTİVASYON	
İÇ MOTİVASYON	
DIŞ ÇATIŞMA	
İÇ ÇATIŞMA	
YALAN	
YARA	
KORKU	
ÇÖZÜM	

Bunun yazdırılabilir bir versiyonu için <http://www.writershelpingwriters.net/writing-tools> adresini ziyaret edebilirsiniz.

Bir yazar her zaman yaralayıcı bir deneyimin arkasındaki tüm ayrıntı-
ları ortaya çıkarmayabilir ve bu nedenle travmanın ardından kalan iç
karışıklık sadece ima edilir. Özellikle yaradan doğan korkular ve yalanlar
nadiren açıkça belirtilir. Bununla birlikte bu, okuyucuların konuya dahil ol-
malarını ve artçı etkileri görselleştirmek için hayal güçlerini kullanmalarını
sağlar. Parçaların birbirine başarılı bir şekilde nasıl oturabileceğini gör-
menize yardımcı olmak için bazı popüler karakterlerin ve bu karakterlerin
yaşadıkları yaralayıcı olayların profilini çıkardık. Öğelerden herhangi biri
açıkça tanımlanmak yerine ima edilmişse (örneğin yalan gibi) buraya da-
hil etmedik; yine de bu örnekler yaranın nasıl daha büyük bir korkuya yol
açabileceğini, hangi duygusal kalkanın takılabileceğini ve karakterin mev-
cut hikâyesinde büyük bir rol oynayacak karşılanmamış ihtiyacı görmenize
yardımcı olacaktır.

Daniel Kaffee (A Few Good Men/Birkaç İyi Adam)

Yara: Çok başarılı bir babanın gölgesinde büyümek.

Korku: Asla babası kadar yüksek bir itibara sahip olamamak ve bir avukat ola-
rak kendini gösterememek.

Duygusal Kalkan: Bir avukat olan Kaffee, mahkeme salonunda bir davaya ba-
karsa insanların onu babasıyla kıyaslayacağından ve yetersiz bulunacağından
korkuyor. Bu yüzden tüm davalarında uzlaşmaya gidiyor. Hayatına gerçek
potansiyelini göstermeden ve gerçekten istediği hayattan yoksun bir şekilde
devam ediyor. Karakter özellikleri de bu hedefi destekliyor: Düzensiz, ciddi-
yetten uzak, ilişkilerinin çoğunda yüzeysel ve davalarına fazla zaman ayırımı-
yor ya da üzerine çok düşünmüyor.

Karşılanmamış İhtiyaç: Bu duygusal kalkan nedeniyle, Kaffee saygı ve tanın-
madan yoksun. Harika bir dava avukatı olabileceğini biliyor ama kariyerinde
daha azıyla yetiniyor. Sonuç olarak, insanlar ona bir avukat olarak saygı duy-
muyor, aynı şekilde o da kendisine saygı duymuyor.

Jack Torrance (The Shining/Cinnet)

Yara: İstismarcı ve alkolik bir ebeveynle büyümek.

Korku: Tıpkı babası gibi olmak.

Duygusal Kalkan: Jack, geçmişinin şeytanlarını kovmak için mücadele eden, öfke sorunları olan iyileşme sürecinde bir alkoliktir. Uzun zaman önce ölmüş babasının, üzerindeki olumsuz etkisini kabul etmesine rağmen, bu kabullenme kendinden şüphe duymasını ve güvensizliklerini tamamen çürütmez. bu da daha iyi bir ebeveyn ve koca olma çabalarını baltalar.

Karşılanmamış İhtiyaç: Neticede Jack, itibar ve tanınmadan yoksundur çünkü kendine saygı duymamaktadır. Babasının sözlerinin toksik olduğunu bilmesine rağmen kendisini ondan tamamen ayıramaması hem kendisini hem de becerilerini sorgulamasına yol açar. Her ne kadar sonunda kurtuluşa erse de yarasından kaynaklanan güvensizlik, nihayetinde onu fiziksel ölüme götürür.

Will Hunting (*Good Will Hunting/Can Dostum*)

Yara: Biyolojik ebeveynler tarafından terk edilmek ve birden çok koruyucu ailede yaşamak zorunda kalmak.

Korku: Tekrar reddedilmek veya terk edilmek.

Duygusal Kalkan: Will, potansiyelini kasıtlı olarak görmezden gelen ve sadece güvenebileceğini bildiği insanlarla ilişkisini sürdüren başarabileceğinden çok azını başarmış biridir. Öfke sorunları vardır, kendini beğenmiş biridir ve tehdit hissettiğinde saldırıya geçer. Romantik ilişkiler arasa da çok ciddileşmeden onları sabote eder.

Karşılanmamış İhtiyaç: Will, kısmen sevgi ve aidiyetten yoksundur; arkadaşları vardır fakat Skylar'ın peşinden koşması arkadaşlığın onu tatmin etmek için yeterli olmadığını göstermektedir. Ancak karşılanmamış en büyük ihtiyacı –arzu ettiği aidiyeti elde edememesinin temelinde yatan– itibar ve tanınma ihtiyacıdır. Taciz kurbanı birçok kişi gibi, büyürken maruz kaldığı şiddetten kısmen kendini sorumlu tutmaktadır. Ayrıca muhtemelen, ebeveyni onu reddettiğinden içinde başkalarının da onu reddetmesine neden olacak bir şey olduğundan korkmaktadır. Geçmişindeki travmatik olaylardan kendisinin sorumlu olmadığı ihtimaliyle yüzleştiğinde, kendisini olduğu gibi kabul edebilir. Değeri ve potansiyeli olan, sevmeye layık biri.

Marlin (*Finding Nemo/Kayıp Balık Nemo*)

Yara: Karısı ve çocuğunu şiddet içeren bir eylem sonucu kaybetmek.

Korku: Elinde kalan tek oğlunu da kaybetmek.

Duygusal Kalkan: Marlin, kimse ne olduğunu bilmeden önce bir helikopter ebeveynin tanımıydı. Hep en kötüsünün olacağını varsayıyor, sürekli Nemo'nun tepesinde dolaşıyor ve oğlunun kendisi için sadece birkaç önemli ka-

rar vermesine izin veriyor. Ayrıca her şeyin ve herkesin bir tehdit oluşturduğu ve hiç kimseye güvenilemeyeceğine inanarak sürekli korku içinde yaşıyor. Karşılanmamış İhtiyaç: Karısının ve çocuklarının kaybıyla, Marlin'in emniyeti ve güvenliği uçup gitmiştir. İronik bir şekilde, oğlunu korumaya yönelik abartılı çabaları onu daha da uzaklaştırarak Nemo'yu tehlikeye atar ve Marlin'in kaçınmak istediği türden bir kâbus yaratır.

Zack Mayo (*An Officer and a Gentleman/Subay ve Centilmen*)

Yara: İntihar eden annesini bulmak, ardından da içki içmekle ve fahişelerle meşgul olduğundan onu düzgün bir şekilde yetiştirecek zamanı bulamayan bir babayla yaşamaya gönderilmek.

Korku: Asla tam olarak bir yere ait olamamak.

Duygusal Kalkan: Mayo, ona baba olmak istemediğini söyleyen bir bakım verenle büyümüştür. Bu nedenle, büyük oranda kendi kendini yetiştirmiştir ve artık tamamen kendine yeten biridir. Başkalarıyla iyi anlaşamaz, bencildir ve otoriteyle anlaşılabilir sorunları vardır. Arkadaşları olsa da kendi ihtiyaçlarını ve istediğini almasına kıyasla ikincil önemdedirler.

Karşılanmamış İhtiyaç: Mayo'nun Hava Harp Okulu'na girme kararı onun gibi işbirlikçi olmayan ve emir almaktan hoşlanmayan bağımsız bir karakter için garip görünüyor. Ancak bu özel amacı takip etmesinin asıl nedeni, sevgi ve aidiyete ihtiyaç duymasıdır; bir yere ait olmak ve bir grubun parçası olmak istemektedir – daha önce hiç yapamadığı bir şey.

General Woundwort (*Watership Down/Watership Tepesi*)

Yara: Kardeşlerinin bir çiftçi, annesinin de bir tilki tarafından öldürülüşüne tanık olmak.

Korku: Kendisinden daha güçlü olanların kurbanı olmak.

Duygusal Kalkan: Vahşi doğada tek başına büyümek zorunda kalan Woundwort, karşılaştığı her topluluğu zorla ele geçirerek kurnaz, vahşi ve kontrolcü biri haline gelmiştir. Otoritesini sorgulayan veya tehdit eden herkesle derhal ilgilenilmelidir. Onu *Watership Tepesi*'nde, hiç kimseye zerre kadar merhamet göstermeden, savaş alanını demir bir başparmakla acımasızca yönetirken buluruz.

Karşılanmamış İhtiyaç: İhtiyacı açıkça belirtilmemiş olsa da okuyucular Woundwort'un davranışının eksik bir emniyet ve güvenlik ihtiyacından kaynaklandığını varsayabilir. Ailesinin kaderine yenik düşme korkusu, onu edebiyatın

en unutulmaz kötü adamlarından biri yapan hedefleri, davranışları, kişilik özelliklerini ve alışkanlıklarını benimsemeye itmiştir.

EK D: GEÇMİŞ HİKÂYESİ PROFİLLERİ

Gecmişte karakterinizi incitmiş kişi:

Ne olduğu (yaralayıcı olay ya da durum):

Nerede olduğu

Bu, ☐ tek seferlik ☐ devam eden ☐ tekrarlanan bir olaydı

☐ Kişilik	☐ Fiziksel Yakınlık
☐ Sorumluluk	☐ Destek
☐ Tekrarlanma	☐ Adalet
☐ Birleşen Olaylar	☐ Nüfuz Edebilirlik
☐ Duygusal Yakınlık	☐ Duygusal Durum

Durumu daha da kötüleştiren faktörler:

Ayrıntılar:

Bu deneyimin yansımaları (kusurlar, davranışlar, hassasiyetler, ilişki sorunları, güvensizlikler vb.):

Bu durumun karaktere öğrettiği olumsuz hayat dersleri:

Ortaya çıkan güven sorunları:

Karakterin özdeğerinin gördüğü hasar: _____

Ortaya çıkan korku: _____

İnsanları ve acı verici durumları uzakta tutacak kusurlar: _____

Bu deneyime bağlı olarak ortaya çıkan önyargılar: _____

Sonuçta ortaya çıkan olumsuz tavır ve bakış açısı: _____

Karakterin artık inandığı yalan (kendini suçlama, özdeğer, hayal kırıklığı vb. katkıda bulunan):

Karakterin artık kaçındığı duygular: _____

Bu yarayı tetikleyen faktörler: _____

Bu aracın yazdırılabilir bir versiyonu için <http://www.writershelpingwriters.net/writing-tools> adresini ziyaret edebilirsiniz.

KİTAP TAVSİYELERİ

Bir karakterin iç dünyasını anlamak, hikâye boyunca onu neyin harekete geçirdiğini etkili bir şekilde göstermenizi sağlar. Karakter motivasyonu, yaralar ve bunların karakter akışı içinde nasıl ortaya çıktığı hakkında daha fazla bilgi edinmek için bu mükemmel kitapları okuyun.

Creating Character Arcs: The Masterful Author's Guide to Uniting Story Structure, gerçekçi ve çekici karakter akışları yaratan hikâye geçişlerine daha derinlemesine bakmanıza yardımcı olur. (K.M. Weiland)

Writing the Heart of Your Story: The Secret to Crafting an Unforgettable Novel, size hikâyenizin, karakterlerin, temaların ve çok daha fazlasının kalbini nasıl keşfedeceğinizi öğretecek. Okuyucuların kalbini hedef alan bir kitap yazmak için hikâyenizin kalbini bilmeniz gerekir. (C. S. Lakin)

Story Genius, sizi bir fikrin ilk parıltısından kapsamlı, çok katmanlı bir neden-sonuç planına adım adım götürecektir – tamamen gerçekçi kılınmış sahneler dahil. (Lisa Cron)

Writing Screenplays That Sell, New Twentieth Anniversary Edition tüm yazarlara karakterlerinin motivasyonları, hikâye yapısı ve satış sanatı hakkında derinlemesine düşünmelerini öğretir. (Michael Hauge)

Duygusal Yaralar Sözlüğü'nü beğendiyseniz Writers Helping Writers® kaynaklı diğer çok satan kitaplarımıza da bir göz atın.

Duygu Sözlüğü: Yazarlar için Karakteri İfade Etme Rehberi, konu duyguların aktarımı olduğunda bir yazarın en yakın dostudur. Temel duyguların kapsamlı bir listesi için beden dilinin, düşüncelerin ve içgüdüsel duyumların bir listesiyle donanmış olarak, bir daha asla “bu duyguyu nasıl gösterebilirim?” sorunuyla mücadele etmeyeceksiniz.

Olumlu Karakter Özellikleri, unutulmaz bir hikâye kadrosu yaratmanıza yardımcı olacak karakter oluşturma bulmacasının yarısıdır. Olumlu özellikler ve onların tanımlayıcı niteliklerinden oluşan bir cephanelik, okuyucuları büyüleyen özgün, zengin karakterler yaratabileceksiniz.

Olumsuz Karakter Özellikleri, olay örgüsünü karmaşıklştırırken karakterinizin karanlık tarafına ve onu geride tutan gerçekçi kusurlarına bakar. İnandırıcı karakterlerin hem olumlu hem de olumsuz nitelikleri vardır ve onların naoh yöntemlerini anlamak, hedeflerine ulaşmak için her ikisinin de üstesinden gelinmesi gereken güvensizliklerini ve korkularını anlamanın bir yoludur.

The Urban Setting Thesaurus: A Writer's Guide to City Spaces, size 120 kentsel ortama ait manzaraları, kokuları, tatları, sesleri ve dokuları sunar ve her biri için olası çatışma seçeneklerini listeler. Betimleyici tekniklerle ilgili kapsamlı dersler, bir hikâyedeki kadro üyelerini karakterize etmek, hikâyeyi birden çok düzeyde güçlendirmek ve okuyucuları her sahneye çekmek için ortamı kullanmanıza yardımcı olacaktır.

The Rural Setting Thesaurus: A Writer's Guide to Personal and Natural Places, doğal dünyada 100 duysal ortam sağlamak için kentsel ortam kitabıyla birlikte kullanılır. Bu kitap, ruh hali oluşturma, sembolizm ve hikâyeyi birden çok düzeyde geliştirmeye yönelik çeşitli teknikler aracılığıyla çatışmayı katmanlara ayırmanıza, duyguları yönlendirmenize ve betimlemede ustalaşmanıza yardımcı olacaktır.

WRITERS HELPING WRITERS'TA ARAMIZA KATILIN

Bu kaynağı beğendiyseniz, Writers Helping Writers'ta bizi ziyaret etmenizi umuyoruz. Orada, becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olacak yazma sanatı üzerine birçok makalenin yanı sıra, kariyer yolunuzda gezinmenize yardımcı olacak yayıncılık ve pazarlama üzerine yazılar bulacaksınız. Bizi ayrıca Facebook ve Twitter'da da bulabilirsiniz. (@angelaackerman ve @beccapuglisi).

Teşekkürler ve mutlu yazı yolculukları!

Becca & Angela

Çocuk Kitabı Yazarları ve İllüstratörleri Derneği (SCBWI) üyesi olan **Angela Ackerman**, ortaokul çağındaki çocuklar ile genç yetişkinlerin karanlık tarafları üzerine yazıyor. Yeni yazı araçları yaratmadığı veya kargaşa kurgulamadığı zamanlarda internet tarayıcısı geçmişini dikkatlice silip normal, sessiz bir Kanadalı hayatı yaşıyormuş gibi davranıyor.

Genç Yetişkin kurgu ve tarihi kurmaca yazarı olan **Becca Puglisi**, bol miktarda Mountain Dew tüketmekten ve besin değeri olmayan atıştırmalıklardan hoşlanıyor. Güney Florida'da çok işine yarayan "*Diyelim ki...*" senaryoları kurgulamaktan her zaman zevk alıyor. Bu yüzden, kasırğa sezonunda kendisini yerel hava durumu sunucularını izlerken ve Atlantik'e hiç de nazik olmayan bir şekilde söylenirken bulabilirsiniz.

Angela ve Becca birlikte, yazarlara betimleyici yazma çabalarında yardımcı olmak için birkaç farklı kavramlar dizini sunan, ödüllü çevrimiçi bir kaynak olan The Bookshelf Muse'a ev sahipliği yapıyor. Çok satan kitapları, *Karakter Yaratma Rehberi: Duygular*, "*Writers Helping Writers*" serisinin ilk kitabıydı.

İyi bir roman yazmak için öncelikle neye ihtiyacınız var?

Parlak bir fikre mi? İyi bir atmosfere mi? Güçlü mekân tasvirlerine mi? Sağlam bir olay örgüsüne mi? Hepsini başardınız ama hâlâ içinize sinmiyor mu? Karakterlerinizi tekrar gözden geçirmeye ne dersiniz? Size bu yolda da destek olmak için hep kitap'ın yazmayı ve okumayı hayatının merkezine yerleştirenlere yol arkadaşlığı yapmayı hedefleyen "Atölye" kitaplarına yepyeni bir dizi ekleniyor: *Karakter Yaratma Rehberi*.

Okurlar, hayatı iniş çıkışlarla geçmiş karakterlerle daha derin bağlar kurarlar.

Gerçekçi ve ikna edici karakterler yaratmak istiyorsanız bu karakterlerin nasıl insanlar olduklarını iyi bilmeniz gerekir; sadece şimdiki hikâyelerinde kim olduklarını değil, onları buraya neyin getirdiğini de. Karakterlerin geçmişindeki deneyimler arasında en yıkıcı olanı ise duygusal yaralardır.

Bir travma onları bambaşka insanlara dönüştürebilir, inançlarını değiştirebilir, hedeflerine ulaşmalarını engelleyebilir.

Bu da hikâyenizin çatısını tümünden değiştirir.

Karakterin geçmişindeki yaraların izini sürmek davranışlarını şekillendirmenizi sağlar. *Duygusal Yaralar* sayesinde hem bu izleri rahatça takip edecek hem de geçmiş yaralarının karakterin şimdiki hayatını nasıl etkilediğini, korkularının neler olduğunu, onu aşmak için neler yapabileceğini okura sezdirmek için ihtiyaç duyduğunuz tüm ipuçlarına ulaşacaksınız.



ISBN 978-605-192-525-7




hep
kitap