

SUSAN FORWARD • *Sevgisiz Anneler*

SUSAN FORWARD Los Angeles'taki özel muayenehanesinde terapi hizmeti vermenin yanı sıra Güney California'daki pek çok psikiyatri kliniğinde ve tıp merkezinde terapist ve danışman olarak görev aldı. *New York Times* çoksatanlar listesinin ilk sırasına yükselen birçok kitap yazdı. Türkçede yayımlanan kitapları: *Duygusal Şantaj* (Altın Kitaplar, 1998), *Ailedeki Şeytan Üçgeni* (Altın Kitaplar, 2003), *Zor Bir Ailede Büyümek* (Craig Buck ile birlikte, İletişim Yayınları, 2011).

*Mothers Who Can't Love. A Healing Guide for Daughters*

© 2013 Susan Forward

Bu kitabın yayın hakları Jenny Meyer Literary Agency aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 2972 • Psykhe 41

ISBN-13: 978-975-05-3032-6

© 2021 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2021, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsni Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

DIZIN Berkay Üzüm, Celal Galip

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 44871

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

**İletişim Yayınları** • SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SUSAN FORWARD

# Sevgisiz Anneler

Yetişkin Kızlar İçin  
İyileştirici Bir Rehber

*Mothers Who Can't Love  
A Healing Guide for Daughters*

ÇEVİREN

*Mercan Yurdakuler*





*Değerli kızım Wendy'ye*



# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	11
<b>GİRİŞ</b> .....	13
<b>BİRİNCİ KISIM</b>	
<b>ANNE YARASINI TESPİT ETMEK</b> .....	25
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>ANNENİZİN SEVGİSİNİ SORGULAMA TABUSU</b> “Annen hakkında kötü söz söyleyeyim deme sakın.”.....	27
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>AŞIRI NARSİST ANNE</b> “Peki ya ben?”.....	37
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>BOĞUCU ANNE</b> “Sen benim hayatımsın.”.....	65
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>KONTROLCÜ ANNE</b> “Çünkü ben öyle istiyorum.”.....	85
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>ANNELİĞE İHTİYACI OLAN ANNE</b> “Sen olmasan hiçbir şey yapamam.”.....	105

ALTINCI BÖLÜM

**İHMAL EDEN, SUİSTİMAL EDEN  
VE DÖVEN ANNELER**

*“Tam bir baş belasısın.”* ..... 125

İKİNCİ KISIM

**ANNE YARASINI İYİLEŞTİRMEK** ..... 153

YEDİNCİ BÖLÜM

**HAKİKATİN BAŞLANGICI**

*“Her şeyin benim hatam olmadığını  
görmeye başlıyorum.”* ..... 161

SEKİZİNCİ BÖLÜM

**ACI VEREN HİSLERİ KABUL ETMEK**

*“Bütün bunları içimden atmak harika bir duygu.”* ..... 179

DOKUZUNCU BÖLÜM

**ÖFKENİZİN VE YASINIZIN İÇİNDEKİ  
BİLGELİĞE BAŞVURMAK**

*“Bunca zamandır bastırduğım hislerle  
yüzleşmeye hazırım.”* ..... 195

ONUNCU BÖLÜM

**DAVRANIŞINI DEĞİŞTİR, HAYATIN DEĞİŞSİN**

*“Görüyorum ki değişmek çok zor,  
ama değişmemek daha zor.”* ..... 217

ON BİRİNCİ BÖLÜM

**SINIR KOYMAK**

*“Hayır demeye hakkım olduğunu  
hiç düşünmemiştim.”* ..... 233

ON İKİNCİ BÖLÜM

**BUNDAN BÖYLE NASIL BİR İLİŞKİ  
İSTEDİĞİNİZE KARAR VERMEK**

*“Nihayet kendimi bir yetişkin gibi  
hissediyorum.”* ..... 251

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

**EN ZOR KARAR**

*“İş, annemle sağlığım arasında  
seçim yapmaya kadar vardı.”* ..... 271



ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

**YAŞLI, HASTA VE YALNIZ: ANİDEN BAŞKASINA  
MUHTAÇ HALE GELEN ANNE**

*“Onun yanında olmam lazım.*

*Ne de olsa hâlâ benim annem.”* ..... 283

FİNAL

**İYİ ANNEYLE NİHAYET BAĞLANTI KURMAK**..... 293

*DİZİN*..... 301



## TEŞEKKÜR

Uzun teşekkürlere pek meraklı değilim, fakat bu kitabın olgunlaşmasına ciddi şekilde katkıda bulunan birkaç kişi var ki, onlara teşekkür etmek istiyorum.

Yetenekli yazı partnerim Donna Frazier, her zaman olduğu gibi, muazzam bir bilgelik ve güç kaynağı oldu. Bu birlikte yazdığımız dördüncü kitap ve aramızın hâlâ iyi olduğu yetmezmiş gibi, ilişkimiz de zaman içinde giderek yakın bir hal aldı.

Bir savaşçı olan temsilcim Joelle Delbourgo, önceki iki kitabımın editörlüğünü yaptığı zamanlardan beri bana ve çalışmalarımın inandı. Kendisi aynı zamanda benim gibi duygusal bir yazar için son derece teskin edici biri.

Şu anki editörüm Gail Winston'a, projeye olağanüstü editörlük becerisini ve rehberliğini kattığı için son derece müteşekkirim.

Özel alanda, harika kızım Wendy ve hayat arkadaşı James McKay, hayatımı sevgileriyle, mizah anlayışlarıyla ve sonsuz destekleriyle sürekli ısıtıp zenginleştiriyorlar.

Son olarak, benimle hikâyelerini paylaşan ve anne yaralarını iyileştirmek için yürekli bir biçimde çalışan danışanlarıma kalpten teşekkürler.



## GİRİŞ

Wisconsin'de bir iş gezisindeydim. Bütün gün içeri tıklıp kalmıştım, biraz hava almam lazımdı. Hava güneşliydi. Öğle arasında, dışarısı bir hayli soğuk olmasına rağmen kısa bir yürüyüş yapmaya karar verdim. Etraftaki en güneşli yere bakındım. Çok acayıpti: Güneş vardı, pırl pırlıdı, ama hiç ısı yaymıyordu. Bir anda hüzne kapıldım. Güneş, tıpkı annem gibiydi.

**B**üyük bir ilaç firmasının satış temsilcisi, otuz dört yaşında minyon bir kadın olan Heather'ın konuşurken gözleri doldu. İlk bebeğini bekleyen Heather, kendi annesi gibi bir anne olmaktan korkuyordu.

Biliyor musun, çok uzun süre anne olmayı aklımdan dahi geçiremedim. Bir dizi kötü ilişkiden sonra Jim'le tanıştığım ve birisinin beni gerçekten sevebileceğini fark ettiğim için kendimi çok şanslı hissediyordum. Uzun zamandır bebek sahibi olmak istiyorduk ama ben bende bir tuhaflık olmasından öyle korkuyordum ki. Kim bilir belki de hamile kalır kalmaz, annemden yadigâr bütün o soğukluk içimden dışarı taşmaya başlayacak-

tı. Kendi çocuğuma o şekilde annelik etme düşüncesine katlanamıyordum.”

Bu, annelerinin açtığı derin duygusal yaralar yüzünden içlerindeki acı, korku ve çalkantı mirasıyla yaşayan kadınlardan defalarca duyduğum, üzücü bir hikâye.

Çeşitli klinik ortamlarda otuz beş yıldan fazladır çalışan bir terapist olarak, Heather gibi, farkında olsun ya da olmasın, kendisini büyüten kadının duygusal yörüngesinden kurtulmaya çalışan pek çok kadın gördüm. Terapi seanslarına kaygı ve depresyon şikâyetiyle, ilişki sorunlarıyla, güvensizlikle, kendi haklarını savunma, hatta sevme becerilerine dair endişelerle gelirler. Kimileri yaşamlarındaki zorluklarla anneleriyle ilişkileri arasında bir bağlantı kurmayı başarır. Kimileriye “Annem beni deli ediyor,” der ama bunu kendisini bana getiren meselelerden bağımsız, ikincil bir sorun olarak görür.

Genellikle geçmişten getirdikleri ıstırap konusunda yanıldıklarını umarak, biriktirdikleri karmaşık mesajların içinden çıkmaya çalışırlar.

Heather’ın annelikle ilgili korkularını biraz daha anlamam gerekiyordu, onun için “annemin soğukluğu” dediği ve kendi çocuğuna geçirmekten korktuğu şeyin tam olarak ne olduğunu sordum. Tereddütle konuşmaya başladı:

Annemin sanki iki yüzü vardı. Evet, bana doğum günü partileri yapıyordu, bazen okuldaki etkinliklere geliyordu, hatta arkadaşlarıma iyi davrandığı bile oluyordu. Ama diğer bir yüzü daha vardı...

“O nasıl bir şeydi?” diye sordum.

Yani, beni çok eleştiriyordu... ama dürüst olmak gerekirse, çoğu zaman, sanki zamanını harcadığına değmezmişim gibi be-

ni yok sayıyordu. Bilmiyorum, belki de yaptığı güzel şeyler hep gösteriş içindi. Ama onun yanında kendimi güvende hissetmediğimi söyleyebilirim. Ortada gerçek bir bağ ya da iyilik yoktu... Hiç onun için önemli olduğumu hissetmedim. Keyfi isterse uğraşmak zorunda olduğu bir şeydim sadece. Ama çok da meşguldü. Çocuğunu tek başına büyüten bir anneyi kafası çok meşgul olduğu için suçlayamayız.

Pek çok kadın gibi, Heather da gördüğü muamele hakkında dürüstçe konuşabiliyordu. Fakat yine de yaşadığı acıyı küçültmek ve annesini pek olmadığı gibi, yani sevgi dolu bir kadın olarak görmek için elinden geleni yapıyordu.

## İYİ BİR ANNE NASIL OLUR?

İyi bir annenin kusursuz olması ya da çocukları uğruna kendini feda etmesi gerekmez. Onun da kendi duygusal yükleri, kendi yaraları, kendi ihtiyaçları vardır. Taviz vermek istemediği bir işi ve kızının yanında bulunamadığı zamanlar olabilir. Kendini kaybedip kızına sonradan pişman olacağı şeyler söyleyebilir ya da yapabilir. Ancak eğer *hâkim* davranışı kızında özdeğerine dair bir inanç yaratıyor, kendine saygısını, güvenini ve emniyet duygusunu besliyorsa, ister harika ister idare eder bir anne olsun, o anne iyi bir iş yapıyor demektir. Çocuğuna somut ve tutarlı bir biçimde gerçek sevgiyi gösteriyordur.

Heather gibi pek çok kadının annesiyle tecrübesi bu deldir. Bu kadınlara onları besleyecek sevgi ve ilgi hep damla damla verilmiştir. Bu seyrek sıcaklık dalgaları, kapalı kapılar ardında, kaçınılmaz olarak, dışarıdakilerin pek şahit olmadığı bir gerçekliği gizler: Anneleri onları yerden yere vurmuş, buz gibi yok saymış, onlarla rekabet etmiş, başarıla-

rından kendine pay çıkartmış, onları korumayı ihmal etmiş, hatta istismar etmiştir. Sevgi mi? Hayır. Sevgi tutarlı bir davranışlar bütünüdür ve Heather gibi kadınlar bu besleyici sıcağıktan mahrum kalmıştır.

## ANNE SEVGİSİNE HASRET KALMANIN AĞIR BEDELİ

Böyle büyümek acı verici ve yaralayıcıdır. Kızlar, içlerinde serpilken kadınlığı anneleriyle özdeşleşerek ve bağ kurarak tanımlarlar. Bu hayati süreç, anneleri istismarcı, eleştirel, boğucu, depresif, ihmalkâr ya da mesafeli olduğu için bozulduğunda, sağlam bir benlik duygusu edinmekte ve dünyadaki yerlerini tayin etmekte bir başlarına kalırlar.

Akıllarına annelerinin sevgisiz, hatta daha uç örneklerde, kötü niyetli olduğu pek gelmez. Bu kabul edilmesi çok zor bir şeydir ve bu olasılığa kapı açmak, hayatta kalması en önemli bakımverenine bağlı olan çocukta akut kaygı yaratır. Bir çocuk için “Eğer aramızda bir şeyler yolunda değilse, bu *bende* bir terslik olduğu içindir,” diye düşünmek çok daha güvenlidir. Annesinin incitici davranışlarını, bunları kendini suçlamaya ve yetersizlik ve kötülük hislerine dönüştürerek anlamlandırır; bu duygular, hayatta ne kadar başarılı olursa olsun ya da kendi çocukları dahil başkaları tarafından ne kadar sevilirse sevilsin, yetişkinlikte de peşini bırakmaz.

Eleştirilen, yok sayılan, istismar edilen ya da sevgisiz bir anne tarafından boğulan küçük bir kız, kendi kendine, asla yeterince iyi ya da sevilir, asla başarı ve mutluluğu hak edecek kadar akıllı, güzel ya da kabul edilebilir olmayacağını söyleyen bir yetişkine dönüşür. *Çünkü eğer saygı ve şefkate layık olsaydın, der içindeki fısıltı, annen bunları sana verirdi.*



Eğer annesinin o çok ihtiyaç duyduğu sevgiyi veremediği küçük kız sizseniz, muhtemelen Heather gibi, sizin de güven duygunuz delik deşiktir; hayatınızsa bir boşluk ve üzüntü hissiyle geçiyordur. Kendinizle hiçbir zaman tamamen barışık değilsinizdir. Sevme becerinize güvenmiyor olabilirsiniz. Ve bu kocaman anne yarasını iyileştirmeden hayatınıza dört elle sarılamazsınız.

## BU KİTABI NEDEN ŞİMDİ YAZIYORUM?

Heather'la yaptığım seans, bu ıstırap dolu gerçekliği bir kez daha gözümün içine soktu ve sonrasında uzun süre Heather'ı düşündüm. Zeki, çekici, başarılı bir kadındı, ancak bu özelliklerinin pek farkında değildi. Sevme ve sevilme becerisinden şüphe ediyordu ve sonradan keşfedeceğim gibi, kendini sahtekâr gibi hissediyordu: Aksi yöndeki tüm kanıtlara rağmen sürekli kendisinde bir terslik olduğundan korkuyordu. Otuz dört yaşında aklı başında bir insan olarak, kabul ve destek görmek ve bir kadın, eş ve anne olarak kendine inanabilmek için hâlâ annesinden medet umuyordu. Ve bu muhtemelen hiç gerçekleşmeyecekti. Anneyle kurulmuş güçlü bir bağ olmadığında, kadınlar genellikle yaşam boyu sersemletici bir kayıp ve yoksunluk hissiyle mücadele ederler.

Ben uzun süredir “mükemmel çift” ya da “mutlu aile” görüntüsünün altında birbirimize aslında nasıl davrandığımızıza ışık tutmakta uzmanlaştım. *Zor Bir Ailede Büyümek*'i yazdığımında, bizi yetiştiren kişiler hakkında söylenecek ne varsa söylediğimi düşünüyordum. Ama kadınlar bana anne yaralarını getirip durdukça, sevgisiz bir anne ve onun hayatlarındaki mevcudiyetinin yarattığı derin etkilerle boğuşan milyonlarca kişiyle kadın kadına konuşmam gerektiğini anladım.

Bu kitabı yazma kararımı etkileyen bir başka –bir hayli manidar– etken daha vardı. Kendi annemin bende yarattığı çalkantıları çözelim çok olsa da, o ölene dek kendime sevgisiz anneler hakkında bir kitap yazma iznini verememiştim. Kadın danışanlarımın babalarıyla ilişkileri de çoğu zaman ıstıraplıydı. Sağlıklı bir erkek, genellikle dengesiz bir kadınla evlenmediği ya da uzun süre evli kalmadığı için, nadiren kızlarının yanında olan, kendi dertleri başlarından aşkın babalardı bunlar. Ne var ki, kadınlar evliliklerinin, kariyerlerinin ve anneliğin arasında yollarını bulmaya çalışırken, anneleriyle karmaşık ilişkileri her zaman odakta duruyordu.

Sevgisiz bir anneyle büyüdüyseniz, her gün karşılaştığınız ve karşılaşacağınız zorluklarda, duygusal ilişkilerinizde, güven ve özsaygı geliştirmeye çalıştığınız zamanlarda, annenizin mirası yamı başınızdadır. Hüsrana uğramış, cesareti kırılmış ve kafası karışmış vaziyette olduğunuzu biliyorum. Fakat siz de bilin ki, bu kitapta, bugüne kadar elinizden kaçan berraklığı ve rahatlamayı yakalamak için beraber çalışacağız. Bunca zamandır bunca ıstıraba yol açan yaralarınızı iyileştirmeniz için, annenizle ve kendinizle ilişkinizi yeniden biçimlendirmenizde size adım adım yol göstereceğim.

Şu andan itibaren, annenizin davranışlarına ve bunların sizin üzerinizde yarattığı etkilere dürüstçe ve yakından bakacağız. Bu kitapta ilerledikçe, hem annenizin örüntülerini hem de sizinkileri ayrıntılı olarak göreceksiniz. Şimdiye kadar sizi geride tutan inançları ve davranışları değiştirmek için size etkili yeni stratejiler göstereceğim. Ve belki de ilk kez, bir ebeveynin ya da herhangi birinin gerçek sevgisinin nasıl bir şey olduğuna dair fikir edinmenize yardımcı olacağım. Bu da, hayatınızı yeniden inşa ederken size rehberlik edecek güçlü ve güvenilir bir mihenk taşı olacak.

## BUNA SEVGİ DENMEZ

Deneyimlediğiniz anneliğe tarafsız gözle bakabilmeniz için aşağıdaki listeleri hazırladım. Önce, şu anda olanları ele alalım.

Anneniz düzenli olarak aşağıdakileri yapıyor mu?

- Sizi küçük düşürmek veya eleştirmek
- Sizi günah keçisi yapmak
- İşler iyi gidiyorsa kendine pay çıkarmak, kötü gidiyorsa sizi suçlamak
- Kendi kararlarınızı almaktan acizmişsiniz gibi davranmak
- Başkalarının yanında cazibesini kullanıp sizinle yalnızken soğuk davranmak
- Sizi gölgede bırakmaya çalışmak
- Partnerinizle flört etmek
- Hayatını sizin üzerinizden yaşamaya çalışmak
- Boğuluyormuşsunuz gibi hissettirecek kadar sık aramak, e-posta ya da mesaj atmak ve kendisini hayatınıza dahil edecek programlar yapmak
- Depresyonunun, başarısızlığının ya da tatminsiz hayatının sorumlusunun siz olduğunuzu söylemek ya da ima etmek
- Siz olmasanız hayatta baş edemeyeceğini söylemek ya da ima etmek (ve yalnızca sizin yardımınızı istemek)
- Sizi parmağında oynatmak için parayı veya para vaadini kullanmak
- Onun istediğini yapmazsanız hayatınızı zorlaştırmakla tehdit etmek
- Hislerinizi ve isteklerinizi yok saymak ya da hafife almak

“Evet” yanıtlarınız, annenizin sevgi dolu annelerle sevgisiz anneleri ayıran çizgiyi aşmakta olduğunun ya da zamanında aştığının açık kanıtıdır. Bu davranışlar muhtemelen yeni değildir, hatta olasılıkla hayatınızın önemli bir bölümünde böyle olmuştur. Yukarıdaki soruları kendinize geçmişe dönük olarak sorarsanız ve küçükken neler olduğunu düşünürseniz, bunu açıkça görürsünüz.

Aşağıdaki liste, annenizle ilişkinizin sizi nasıl etkilediği konusunda fikir verecek.

Şunları düşünüyor/hissediyor musunuz?

- Annenizin sizi sevip sevmediğini merak ediyor ve sevmiyor olabileceği fikrinden utanç duyuyor musunuz?
- Kendiniz dışında herkesin mutluluğundan kendinizi sorumlu hissediyor musunuz?
- Annenizin ihtiyaçlarının, isteklerinin ve sizden beklentilerinin sizinkilerden daha önemli olduğuna inanıyor musunuz?
- Sevginin kazanılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz?
- Anneniz için ne yaparsanız yapın yeterli olmayacağına inanıyor musunuz?
- Onu korumanız gerektiğini hissediyor musunuz (Size zarar verdiği bilgisini bile ondan esirgeyecek kadar)?
- Başkalarının, özellikle de annenizin dilediği gibi davranmazsanız, kendinizi kötü bir insan gibi hissedip suçluluk duyuyor musunuz?
- Mahreminizi bildiği takdirde size karşı kullanmanın bir yolunu bulacağı için hayatınıza dair ayrıntıları ve hislerinizi annenizden saklıyor musunuz?
- Sürekli onay peşinde koşuyor musunuz?
- Ne kadar başarılı olursanız olun, kendinizi ürkmüş, suçlu ve küçük hissediyor musunuz?

- Kendinize, sizi seven bir eş bulmanıza engel olacak bir sorununuz olup olmadığını soruyor musunuz?
- Sizin gibi “sorunlu” olacakları için çocuk yapmaktan korkuyor musunuz?

Bütün bu hisler ve inançlar, anne yarasının mirasıdır ve bu mirasın kökleri çocukluğunuzdadır. Ancak bu soruların hepsine “evet” dediyseniz bile, lütfen kaderinize mahkûm ya da geri dönüşsüz şekilde hasarlı olmadığınızdan emin olun. Hayatınızı, benlik imgenizi ve ilişkilerinizi iyileştirmek için hemen yapabileceğiniz bir sürü değişiklik var.

Bu kitapta karşılaşacağınız kadınların sizden pek farkı yok. İlerleyen sayfalarda geçmişlerini nasıl cesaretle irdediklerini ve hem annelerine hem de kendilerine dair yeni bakışlarını hayatlarında muazzam olumlu değişiklikler yapmak için nasıl kullandıklarını göreceksiniz. Sizi terapi seanslarımızda yaptığımız iyileştirici yolculuğun aynısına çıkaracak ve size, kendinizi sevgisiz bir anneyle büyümüş olmanın sancılı mirasından azat etmenizi sağlayacak araçlar sunacağım.

## KİTABIN DÜZENİ

Kitabın ilk yarısındaki bölümlerde, sık rastlanan beş sevgisiz anne türüyle tanışacaksınız. Sizi Heather gibi kadınlarla yaptığım terapi seanslarına götürdüğümde, her anne türünün davranışlarını kızımın gözlerinden göreceksiniz. Kızların bugün anneleriyle yaşadıkları güçlükleri ve bunun hayatlarının geri kalanını nasıl etkilediğini dinleme fırsatı bulacaksınız. Ayrıca küçükken kendilerini annelerinin sevgisiz davranışlarından korumak için kullandıkları savunma mekanizmalarını ve bu davranışlardan ve inançlardan geri-

ye kalan çok acı verici kendi kendini sabote etme örüntülerini göreceksiniz.

Annenizin davranışlarının benzerlerine, muhtemelen hayatınız boyunca duyduğunuz açıklamalardan ve akla uydurmalardan azade bir bağlamda bakabilecek ve annenizi çok daha iyi anlamaya başlayacaksınız. Eminim ki, kendinizi de çok daha iyi göreceksiniz. Kendi deneyimlerinize ait bazı öğelerin yansımalarını birden fazla bölümde görmemiz olası: Sevgisiz annelerin birçoğu birden fazla kategoriye girerler ve anne hangi kategoriye dahil olursa olsun, sağlıklı annelikten mahrum kalmış kızlar, aynı yaraları paylaşırlar.

Kitabın ikinci yarısında, keşiften iyileşmeye geçeceğiz. Burada size annenizle ilişkinizi değiştirmenizi sağlayacak ve yaşamınızı iyileştirecek adımlar ve stratejiler göstereceğim. Kafanızın içindeki kavrayışı beraberce çalışarak duygusal dünyanıza taşıdığımızda, hem annenize hem de kendinize bakışınızı derinden değiştirebileceksiniz. Daha sonra size güveninizi, özsaygınızı ve kırılgan sevilbilirlik duygunuzu geri kazanmakta kullanabileceğiniz araçlar göstereceğim.

Annesi vefat etmiş olanlar, kendilerine kitabın ikinci yarısındaki çalışmayı yapmaya değip değmeyeceğini sorabilirler. Yanıt, evet! Anneniz kafanızın içinde hâlâ gayet canlı. Onun eleştirilerini ve küçümseyici yorumlarını duymaya devam ediyorsunuz. Uğradığınız istismar hâlâ canınızı yakıyor. Size göstereceğim çalışma, bu acıyı azaltmakta epey yardımcı olacak.

Hem kendi deneyimlerime hem de binlerce başka kadınınkine dayanarak size şunu söyleyebilirim: Küçükken içinde bir şeyin onarılamaz şekilde kırılmış olduğuna dair inancı bunca zaman taşıdınız, fakat bu inancı değiştirmek mümkün. Bu kitapta beraberce çalıştıkça, harika bir bütünlük duygusu kazanacağınıza söz veriyorum. Hem kendinizde hem de etrafınızda, onca zamandır eksikliğini çektiğiniz özsaygıya, bilgeliğe ve özene uzanan yolları keşfedeceksiniz.