

YAZAR HAKKINDA

Evlilik ve ilişki danışmanı, akademisyen.

Lisans eğitiminin ardından önce eğitim sosyolojisi, sonrasında ise uygulamalı psikolojide yüksek lisanslarını tamamladı. ODTÜ SEM’den aile evlilik terapisi ve YÖK onaylı aile danışmanı eğitimlerini aldı.

Daha önce 6 kitabı çıkan yazarın, ortak ve konuk yazar olarak dahil olduğu kitaplar da mevcuttur.

Birçok ulusal kanalda programlara konuk oldu. Gazetelerde röportajları ve yazıları yayımlandı.

2016 yılında TBMM Aile Bütünlüğünü Koruma Komisyonu’na davet edildi. Sunumu ve kitaplarındaki bilgiler, komisyon raporunda yayımlandı.

2020 yılında kadına şiddet konusunda bakanlıklara sunumlar yaptı.

Serhat Yabancı halen konferanslar, söyleşiler yapıyor ve üniversitelerde “Aile Danışma Teknikleri ve Aile İçi İletişim” dersleri veriyor. Ayrıca köşe yazarı olarak Milliyet/PembeNar sitesinde ilişkiler hakkında yazmaya devam ediyor.



serhatyabanci



serhatyabanci



serhatyabanci



serhatyabanci

www.serhatyabanci.com

serhatyabanci@hotmail.com



DESTEK YAYINLARI: 1689
PSİKOLOJİ: 33

SERHAT YABANCI / KURTARICI MISIN KURBAN MI?

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Özlem Küskü

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Nursefa Üzümler

Destek Yayınları: Aralık 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-805-1

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

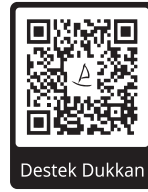
info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



SERHAT YABANCI

Her kurtarıcı bir kurbandır

KURTARICI MİSİN KURBAN MI?

*Sizi Suçlu ve Borçlu Hissettirenlerden
Kurtulmanın Yolları*





İÇİNDEKİLER

1. Bölüm: Drama Üçgeninde Dans

Kişisel Senaryonuzu Fark Etmek.....	11
Kurban-Kahraman-Zorba Üçgeni.....	14
Drama Üçgeninde Dans Ailede Başlar	19
Dramanın İki Dinamiği: İç İçelik ve Kopukluk	27
Drama Üçgenini Besleyen 3 Temel Motivasyon	29

2. Bölüm: Oyunun Aktörleri

İnsan Neden Kurtarıcı Olur?	37
Kurtarıcının Sahte Kazançları	42
Kurban Tuzağına Nasıl Düşersin?	45
Kurbana Nasıl Dönüşürsün?.....	51
Kurbanın Sahte Kazançları	54
Zorbanın Sahneye Çıkışı	56
Toplum Drama Üçgenini Nasıl Besler?	59
İlişkilerde Drama Üçgeni Nasıl Kurulur?	63

3. Bölüm: Drama Üçgenini Aktifleştiren Şemalar ve Tuzaklar

Neden Başkalarının Denklemlerine Dahil Oluruz?	71
Şemalar Bizi Nasıl Etkiler?	73
Bağımlılık Şeması Nasıl Çalışır?	79
Kurtarıcının Şemaları	83
Kurbanın Şemaları	86
Merhamet Tuzağı	88
Değersizlik Tuzağı	94
İlişkide Kendini Kaybettiğini Nasıl Anlarsın?	100

4. Bölüm: Drama Üçgeninden Çıkış ve Özgürleşme

Kendini İhmal Eden Nesil	109
Kendini Bulma Macerasına Hazır mısın?	114
Ben Hayatımı Nasıl Geri Alacağım?	119
Drama Üçgeninden Çıkış İçin Katledilmeye Hazır Olmak Gerekir	126
Yetişkin Olmak Demek Kendi Sorumluluğunu Almaktır.....	131
Suçluluk ve Borçluluk Mekanizmasından Nasıl Çıkılır?	139
Bu Senin Hikâyen	143
Kurtarıcılıktan Nasıl Özgürleşirsin?	145
Duygularını Yönetebiliyor musun?	149
Drama Üçgenini Değiştirmek.....	153

Hayır Demeyi Öğrenmek ve Sınır Çizmek	161
Kendine Hayır Demeyi Biliyor musun?	164
Sana Zarar Veren Ama Görüşmek Zorunda Olduğun İnsanlara Nasıl Sınır Çizmelisin?	168
Sağlıklı Aile İlişkileri Nasıl Kurulur?	172
Kendini Ezdirmemek İçin Nasıl Bir Yol İzlemelisin?	175
Boşluğu Doldurmak	186
Değiştin Diye Seni Suçlayanlara Dik Dur	189



1. BÖLÜM

Drama Üçgeninde Dans





Kişisel Senaryonuzu Fark Etmek

Tüm dünyada tuhaf ve gizli bir oyun oynanıyor. Pek çoğumuz bu oyunun aktif bir katılımcısıyız ama oyunda olduğumuzun da, hangi rolle katıldığımızın da pek farkında değiliz. Üstelik yanardönerli bir oyun bu, ilişki kurduğumuz her insanda rolümüz de değişiyor... O yüzden kendimizi kaybediyor, hayattan uzaklaşıyoruz...

Yaşamda diğer insanlarla kurduğumuz ilişkilerde bizleri motive eden duygu ve düşüncelerimiz vardır. Bazen aşk deriz adına, bazen sevgi, bazen sadakat, tutku... Bir arabayı çeken atlar gibi, onların peşine takılır gideriz, bazen öyle hızlanırsınız ki kendimizi de dünyamızı da unuturuz. Duygularımız ne halde-
dir, ne istiyoruzdur, ruh halimiz ne âlemedir kendimize sormayız bile...

Bu oyunun adı drama üçgenidir. Kurban-kurtarıcı-zorbadan oluşan üç ayağı vardır ve birbirine kenetlenmiş bir yapıdadır. Bu üçgenin içinde daimi bir kovalamaca vardır, yaşayan, canlı, dinamik bir yapıdadır.

Drama üçgeni ilk olarak 1960'larda Stephen Karpman tarafından ortaya konmuştur. İşlevsel olmayan sosyal etkileşimleri açıklayan bir modeldir ve üç aktörü içeren bir güç oyununu

gösterir. Oyuna katılan üç aktör kurban, kurtarıcı ve zorbadır. Esasında kurban ve kurtarıcı olarak iki ayrı rolü benimsemiş iki kişi arasında oynanır bu oyun, zorba bir ara duraktır. Zamanla kurbanın da kurtarıcının da uğradığı bir ara yerdir... Son durak ise kurbandır, oyuna katılan herkes eninde sonunda bir kurban dönüşür, bu bilek güreşinin kazananı yoktur kısacası... Üçgene başkaları da dahil olabilir, drama üçgeninin sürdürülmesi için rollerin değiş tokuş edilmesi gereklidir.

Drama üçgenindeki dans eşinizle, sevgilinizle, çocuklarınızla, arkadaşlarınızla, akrabalarınızla yapılabilir. Bilinçli ya da bilinçsizce yaşamınızdaki tüm ilişkilerde bu üçgeni kurmuş da olabilirsiniz hatta... Çocukluğunuzdan itibaren bu oyunu oynamak için kurgulanmış bile olabilirsiniz... “Bu benim hayatım” dediğiniz şey sizin hayatınız olmayabilir, “Kaderim” diyerek katlandıklarınız sadece sizin için biçilmiş ve üzerinize giydirilmiş, size dar gelen, nefes aldırmayan kostümlerdir çoğu zaman. Ama ısrarla o kostümün içinde bir şeyler yapmaya çalışırsınız, hayaller kurarsınız, hayattaki ideallerinizi gerçekleştirmek için eylemlerde bulunursunuz. Ama özgürce hareket edemezsiniz, seçimleriniz bile ısmarlamadır, başkalarına göre yaşarsınız. Hiç düşünmezsiniz bile bu kostümü size kimin giydirdiğini...

Drama üçgeninde herkesin bir motivasyonu, düşüncesi, duygusu ve davranışı vardır. Her bir rolün güçlü duygusal eşlikçileri vardır, suçluluk, kaygı, korku, utanç, fedakârlıktır bunlar. Bu duyguların çoğu bizlere çocukluğumuzdan mirastır, birazını da biz yüklemiştir heybemize ancak tıpkı elindeki değneklerle sürüsünü güden bir çoban gibi içsel şemalarımızla ve çeşitli motivasyonlarla üçgenin içinde güdülür dururuz. Bizi güden nedir, motivasyonlarımızın derinlerinde neler vardır sorgulamadan sürüklenir gideriz...

En sevdiğiniz insanların sizi bu oyuna sürüklediğini söylesem bana ne derdiniz?

Masum istekler, iyi insan olma çabaları, erdemli davranışlar bu üçgeni besleyen birer zehirdir desem ne düşündünüz?

En acısı da bu oyunu sürdüren kişinin asıl siz olduğunu söylesem ne yapardınız?

Kendi kendinize kurban rolünü hiç bilmeden dokuduğunuzu görmek ister misiniz?

Drama üçgenini fark etmek bazen güçtür, fark etseniz de çıkış bazen zorlayıcıdır. Çünkü oyundakiler çoğunlukla en yakınımızdakilerdir, annemiz, babamız, eşimizdir, toplumun da oynamayı çok sevdiği bir oyundur bu. Yaşamın her alanında oynanır, maskeler takılır, sahne ışıkları yanar. Uyumlu olmak pahasına çok şeyler feda edilir bu üçgende... Çıkabilenler ise acı çekmeyi göze aldıklarında ancak kurtulurlar bu kısır döngüden...

Kuşaktan kuşağa aktarılan drama üçgeninde dansı ilk olarak doğduğunuz ailede öğrenirsiniz. Zaten halihazırda bu oyun anne ve babanız arasında oynanıyordur. Üçgene siz de dahil olursunuz ve zamanla size uygun bir rol verilir hatta bazen daha siz doğmadan senaryonuz kurgulanır. Mizacınıza ve karakterinize göre kendiniz de uygun bir rolü benimseyebilirsiniz ancak bu seçimler de kısıtlı imkânlar arasından yapılır, diğer olasılıklardan haberdar değilsinizdir.

Drama üçgeni bir güç oyunudur. Oyuna katılanlar ihtiyaç duydukları şeyi doyurabilmek için mücadele ederler. Sonuçlarına gelirse, elbette ağırdır bu oyunun sonuçları... Kendinizden vazgeçersiniz, hayallerinizden, gerçek potansiyelinizden uzaklaşırsınız. Asıl gerçekleştirmeniz gerekenleri yapamaz, kendi hayatınızın iplerini bir türlü elinize alamaz, derin uykunuzdan uyanamazsınız...

Oyundan çıkmak da oyunu sürdürmek de acıdır... Oyunda kalmanın bedeli kendini gerçekleştirememek, belki de bir anlamda yanlış limana çapa atmadır. Çıkış ise dışlanmayı ve yalnızlığı göze almayı gerektirir ancak ödülü büyüktür: Özgürlük.

Sizin adınıza yazılmış bir senaryoyu sürdürdüğünüzü görmek drama üçgeninden çıkışın ilk adımındır. Bunun için oyundaki herkesin rolünü nasıl oynadığını, nelerin arkasına sığındığını, oltaya hangi yemleri taktığını anlamamız gerekir.

Benimsediğiniz kişisel senaryonuzun yanlış yazıldığını, size ait olmayan hikâyelerin içinde kaybolup gittiğinizi görmeye hazır mısınız?

*Oyun dışında kalmamak
pahasına yenileceğinizi bilerek
oynadığınız oyunlar vardır,
oysa oyundan çıkışın ödülü
çok daha değerlidir: Kendinizi
kazanırsınız!*

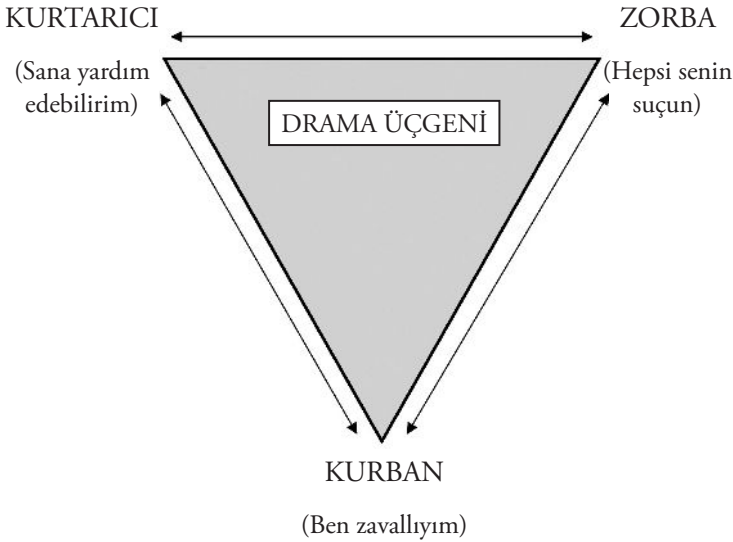
Kurban-Kahraman-Zorba Üçgeni

Kendinizi oyunun içinde bulduysanız öncelikle benimsediğiniz rol hangisi olursa olsun bunun yararsız olduğunu bilmelisiniz. Kendinizce haklı sebeplerinizin olduğunu düşünebilirsiniz ancak tüm bunlar aslında sizin sahte benliğinizin ürettiği ve oyunda kalmak için bilinçli ya da bilinçsizce sürdürdüğünüz çabalardır.

Bu haklı sebepler inandığınız bazı değerler olabilir. Ailenin kutsallığı, anne baba hakkı, iyilik, yardımseverlik gibi değerler birer tuzağa dönüşebilirler.

Drama üçgeninin uçlarında gezinen kurban-kurtarıcı-zorba rollerinden kurtulmak için önce aktörleri iyice tanımanız gerekir. Çoğu zaman kendinizi belirli bir role çekilmiş bulabilirsiniz. Ancak gerçek şu ki oyundakiler, üç rol etrafında hareket edip dururlar. Farklı koşullar her birini belirli bir davranış kalıbına doğru çeker.

Drama üçgenine katılanlar öncelikle kurban-kurtarıcı rollerinden birini seçerek yola çıkar. Her birinin karşı tarafı etkilediği bir motivasyonu ve çeşitli cümleleri vardır.



Öncelikle ana hatlarıyla aktörlere bakalım: