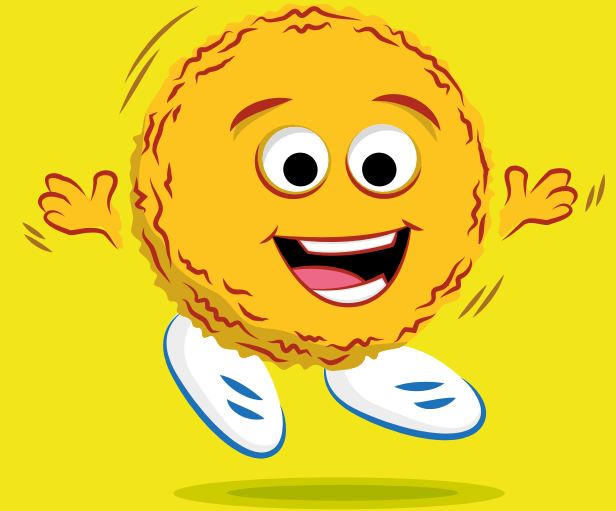




Alvyn & Margaret Freed

Çocuklar, Gençler  
ve yetişkinler için  
Transaksiyonel  
Analiz <sup>2</sup>Baskı



Öz-Saygı Geliştirmede Güçlü Teknikler  
Çeviren: Olca Sürgevil Balkılıç





**Alvyn Freed ve Margaret Freed**  
**Çocuklar, Gençler ve Yetişkinler için Transaksiyonel Analiz**  
**Öz-Saygı Geliştirmede Güçlü Teknikler**

*The New TA for Kids and Grown-Ups Too:  
Powerful Techniques for Developing Self-Esteem (3<sup>rd</sup> edition)*

**Çeviren: Olca Sürgevil-Dalkılıç**

Serbest Kitaplar: 10  
2. Baskı: Kasım 2020  
1. Baskı: Ağustos 2015 (BigBang Yayınları);

ISBN 13: 978-605-74945-0-4

Copyright © 1977, Jalmar Press  
Copyright © 2020, Serbest Kitaplar  
Copyright © 2015, Olca Sürgevil-Dalkılıç (Türkçe çeviri)

*Tüm hakları saklıdır. Hiçbir şekilde tamamı veya herhangi bir parçası fotokopiyle veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz ve dağıtılamaz. Bunu yapanlar veya buna teşebbüs edenler hakkında yayınevimiz kanunî takibat yaptırma hakkına sahiptir.*

Sanat Direktörü ve Çizimler: Rick Hackney  
Grafik Uygulama: Muhsin Doğan  
Kapak Tasarımı: Furkan Şener (www.furkansener.com)  
Sayfa Tasarımı: Serbest Kitaplar

Baskı: Tarcan Matbaası  
Adres: İvedik Cad. Mercan 2 Plaza, No: 417, Yenimahalle, Ankara  
Telefon: (312) 384 34 35-36 • Faks: (312) 384 34 37 • Sertifika No: 25744

Bir yazar, eğitimci ve lisanslı psikolog olan **Dr. Alvyn Freed** 1971'de *Transaksiyonel Analiz* kitabıyla beraber meşhur olmuştur. Doktor Eric Berne'ün teorilerinden yola çıkan Dr. Freed'in kitapları –çok-satan *TA for TOTS (and other Prinzes)* kitabı da dahil– dünya çapında ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklar üzerinde Transaksiyonel Analiz'i kullanmalarına öncülük etti.

Yazar ve eğitimci olan **Margaret Freed**, Uluslararası Transaksiyonel Analiz Birliği'nin daimî üyesidir. En son kitabı *A Time to Teach, A Time to Dance* öğretmenler için olağanüstü bir eserdir. Hislerin ifadesi için vücut hareketleri üzerine çalıştaylar yönetmiştir. Bayan Freed en son *TA for TOTS Parent Pac* kitabı için *Aile Kullanım Kılavuzu*'nu tamamlamıştır.



# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	11	EBEVEYN'E İHTİYAÇ DUYARIZ	41
ÖNSÖZ	13	ELEŞTİREL EBEVEYN VE BAKIMVEREN EBEVEYN	43
GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ BASKIYA GİRİŞ	17		
KİTABIN ÇEVİRİ ÖYKÜSÜ	19	<b>4. BÖLÜM</b>	
		<b>YETİŞKİN DÜŞÜNEN BEN</b>	49
		YETİŞKİN BİLGİSAYAR GİBİDİR	50
		BULAŞMA YA DA KARIŞMA	51
		YETİŞKİN YANINA SORUMLULUK VER	51
<b>1. BÖLÜM</b>			
<b>SEN KİMSİN?</b>	21		
İÇİMİZDEKİ ÜÇ İNSAN (E-Y-Ç)	22		
		<b>5. BÖLÜM</b>	
<b>2. BÖLÜM</b>		<b>ÇOCUK HİSSEDEN BEN</b>	55
<b>TEMAS İLETİLERİ</b>		DİLİMİN UCUNDA BİR ŞARKI VAR!	55
<b>SICAK YUMOŞLAR VE SOĞUK DİKENLİLER</b>	29	ÇOCUK ÇOK GÜÇLÜDÜR	56
TEMAS İLETİSİ NEDİR?	30	DOĞAL ÇOCUK	57
EN İYİ TEMAS İLETİLERİ, KARŞILIKSIZ OLANLARDIR	31	KÜÇÜK PROFESÖR (KP)	57
MARASMUS HASTALIĞI	32	DOĞAL ÇOCUK VE KÜÇÜK PROFESÖR – NE OLACAĞINI KİM BİLİR?	59
SOĞUK DİKENLİLER	33	ÇOCUKLAR DURUMLARA ASİ ÇOCUK, BOYUN EĞEN ÇOCUK VE SOMURTKAN ÇOCUK OLARAK UYUM SAĞLARLAR	60
		ÂSİ ÇOCUK	60
<b>3. BÖLÜM</b>		BOYUN EĞEN ÇOCUK	61
<b>EBEVEYN</b>	39	SOMURTKAN ÇOCUK	62
ELEŞTİREL EBEVEYN VE BAKIMVEREN EBEVEYN	39		
EBEVEYN KAYITLARINI NEREDEN ALIYORUZ?	40		

## 6. BÖLÜM

<b>SORUMLULUK KİMDE? EBEVEYN, YETİŞKİN, ÇOCUK</b>	65
EBEVEYN, YETİŞKİN VE ÇOCUK YANLARIMIZDAN HANGİSİNİN İŞ BAŞINDA OLDUĞUNU NASIL ANLARIZ?	66
KULLANDIĞIN KELİMELER	67
İNSANLARIN SANA DAVRANIŞ ŞEKİLLERİ	68
SENİN DAVRANIŞ ŞEKLİN	68
BUNLARI BİLMEK NEDEN ÖNEMLİ?	69
BULAŞMA	69
ÖĞRENMEK BİR YETİŞKİN AKTİVİTESİDİR	70

## 7. BÖLÜM

<b>BEN İYİYİM – SEN İYİSİN</b>	73
“İYİ” NE DEMEK?	74
HERKES İYİ OLARAK DOĞAR (VE SEN HALA İYİSİN)	74
PRENS VE PRENSES İKEN NASIL BİR KURBAĞAYA DÖNÜŞTÜM?	75
ERKEN ÇOCUKLUK KARARI	77

## 8. BÖLÜM

<b>KUPON BİRİKTİRME</b>	79
KÖTÜ HİSSETTİREN KAHVERENGİ KUPONLAR	80
BUGÜN KAHVERENGİ KUPONLAR TOPLADIM	80
KAHVERENGİ KUPONLAR’LA NE YAPILIR?	82

## 9. BÖLÜM

<b>TRANSAKSİYONLAR</b>	85
SEN VE BEN BİRBİRİMİZLE NASIL KONUŞUYORUZ?	85
PARALEL (TAMAMLAYICI) TRANSAKSİYON	85
ÇAPRAZ TRANSAKSİYON	86
YAŞAMIN ERKEN DÖNEMİNDEKİ TRANSAKSİYONLAR	88
ÇİFT (GİZLİ) TRANSAKSİYON	89

## 10. BÖLÜM

<b>OYNADIĞIMIZ OYUNLAR</b>	93
EĞLENMEK ÖNEMLİDİR	93
OYNADIĞIMIZ İLK OYUN	96
“İSPİYONCU”	96
“EVET AMA...”	97
OYUN PLANI	99
OYUNLARI ADLANDIRMAK	100
OYNADIĞIMIZ DİĞER OYUNLAR	101

## 11. BÖLÜM

<b>GERÇEK DUYGULARIN YERİNE GEÇEN DUYGULAR</b>	103
GERÇEK DUYGUNUN YERİNE GEÇEN KIZGINLIK DUYGUSU	104
GERÇEK DUYGULARIN YERİNE GEÇEN DUYGULAR, ESKİ DUYGULARI HATIRLATIR	105
BAZI AİLELERDE GERÇEK DUYGULARIN YERİNE GEÇEN DUYGULAR HANGİ KONUŞMALARDA ORTAYA ÇIKAR?	106

## 12. BÖLÜM

<b>YAŞAM SENARYOLARI</b>	109
BÜYÜYÜNCE	109
HİÇBİR ŞEY KADERİN DEĞİLDİR!	110
YAŞAM SENARYOSU MESAJLARI	111
DEĞİŞEBİLİRSİN	112
ÖRNEK YAŞAM SENARYOSU MESAJLARI – BAŞKALARI BİZİM YAŞAM SENARYOMUZU NASIL ETKİLER?	112
KAYBEDENLER, KAZANAN OLABİLİRLER – HEMEN ŞİMDİ!	113

## 13. BÖLÜM

<b>İNSANLARIN ZEHİRLERİ VE PANZEHİRLER</b>	115
BEN İYİ DEĞİLİM HASTALIĞININ TAŞIYICILARI	116
BEN İYİ DEĞİLİM HASTALIĞI	117
“BEN İYİ DEĞİLİM” HASTALIĞININ SONUÇLARI	117
ÖNLEME VE TEDAVİ	118
TA AŞILARI (İNSANLARI KORUMA)	119
EBEVEYN SAVAR (EBEVEYN KALKANI)	120

## 14. BÖLÜM

<b>VERİLEN SÖZLER, YAPILAN ANLAŞMALAR VE SÖZLEŞMELER</b>	123
BANA SÖZ VERDİN!	123
SÖZLEŞMELER – İKİ YÖNLÜ ANLAŞMA	124
DENEYENLER BAŞARISIZ OLUR, YAPANLAR BAŞARIR	125
HERKES KARARIN ALINMASINA YARDIM EDER	126
SÖZLEŞMEYİ BİZ YAPTIK	126
SÖZ VERMEK VE GÜVEN	127
SÖZLERİ TUTMAK YA DA BOZMAK	127

## 15. BÖLÜM

<b>TRAKSİYONEL ANALİZLE ÖZGÜRCE YAŞA</b>	131
BAŞKALARIYLA İYİ GEÇİNMEK, KENDİMLE İLGİLİ İYİ HİSSETMEK DEMEKTİR!	132
DUYGULARININ FARKINDA OL VE KAHVERENGİ KUPONLARDAN KAÇIN	133
İNSANLARA TEMAS İLETİSİ VEREREK ONLARI ELDE TUTMAK	135
OYUNLARDAN KAÇINMAK	135
<b>YANITLAR</b>	139

## TEŞEKKÜR



**1** 971 yılında yazılan *TA for Kids* (*Çocuklar için Transaksiyonel Analiz-TA*) kitabının yazılması ve yayınlanmasının üstünden çok zaman geçti. Kitabın gözden geçirilmiş bu baskısında, o zamandan bu yana TA alanında çalışmaya devam eden birçok İYİ insanın ileri sürdüğü yeni ve heyecan verici fikirleri bütünleştirmiş olmayı umut ediyoruz. İlk teşekkürümüz Dr. Eric Berne'e. Kendi fikirleriyle ilk kez karşılaşan genç/yaşlı insanların tadına varamadığı için üzgünüz.

İkinci teşekkürümüz ise, Eric Berne'ün dâhiliği ve sıcaklığı ile kurulmuş Uluslararası Transaksiyonel Analiz Derneği (International Transactional Analysis Association-ITAA) bünyesindeki tüm yaratıcı insanlara. Onun verdiği ilham, birçoğumuzun içgüdülerini ve yaratıcılığını kullanmasına sebep oldu.

Üçüncüsü Jalmar Press'in Baş Editörü John Dickinson Adams'a ve bir eleştirmen ve arkadaş olan Bernadine Hoff'a müteşekkiriz. Onların çağrısı üzerine bu kitabı revize ettik.

Taslak metinleri yazıya döken uzman Betts Hackney'nin sabırlı çalışmasına ve Rick Hackney'nin akılcı önerilerine ve kitabın görsel çizimlerini gerçekleştirirkenki mükemmel profesyonellikte çalışmasına müteşekkiriz.

Son olarak bize güvenini ve sevgisini ifade eden ve yaptığımız işi sevgiyle yapmamızı sağlayan sizlere de teşekkür ediyoruz.

**Al ve Marge Freed**

Not: Eminim ilk kitaptaki "Ben" ifadesinin bu baskıda "Biz" olduğunu fark etmişsinizdir. Bu kitabı revize ederken bana eşlik etmesi için Marge'ı davet ettim, tıpkı son 30 yılda benimle birlikte birçok şey yapması için davet ettiğim gibi. Onun bu kitabın ortak yazarı, benim meslektaşım ve eşim olmasından çok mutlu ve onurluyum.

**Alvyn M. Freed**

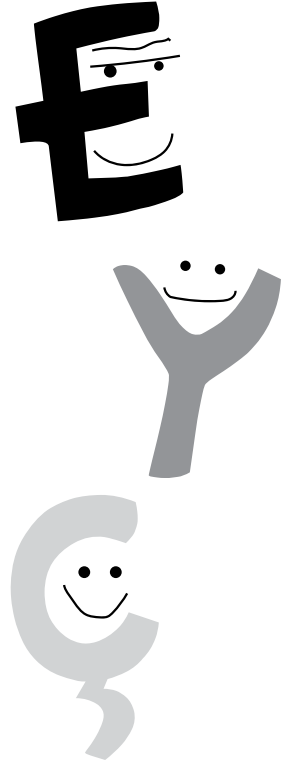
# ÖNSÖZ

(ÇOCUKLARIN BAKIMINDAN VE EĞİTİMİNDEN SORUMLU OLANLAR İÇİN)\*



**1** 1970-1971 yıllarında *TA for Kids (Çocuklar için Transaksiyonel Analiz-TA)* kitabını yazdığım da, Transaksiyonel Analiz'i açıklayan literatür sadece Dr. Eric Berne'ün kitaplarından, Dr. Thomas Harris'in *I am OK, You're OK (Ben İYİYİM, Sen İYİSİN)* kitabından ve ITAA (International Transactional Analysis-Uluslararası Transaksiyonel Analiz Derneği) bülten makalelerinden oluşuyordu. James ve Jongeward'ın *Born to Win (Kazanmak için Doğanz)* isimli kitabı ise yeni doğmak üzereydi. Sonrasında kişiler arası ilişkileri geliştirmek için insanların kendilerini ve diğerlerini anlamasına yardımcı ve heyecan verici bir yöntem olan Transaksiyonel Analiz, birçok kitap ve makaleye ilham verdi.

*Çocuklar için TA* kitabı yazılana kadar, ne çocukların ulaşabilecekleri ne de çocukların bakımından ve eğitiminden sorumlu olanların TA'yı genç insanlara öğretirken kullanabilecekleri bir materyal yoktu. Şimdi öğretmenler, öğrenciler ve onlar için önem taşıyan insanlara (anne, baba, abi, abla, kardeş, anneanne, babaanne, dedeler, bakıcılar vb.) faydalı olabilecek birçok yayın bulunmaktadır.



\* (ya da kitabın başlığında da olduğu gibi "Yetişkinler için") Çocukların bakımından ve eğitiminden sorumlu insanlar (People-in-charge) kavramı; Ebeveynler, Yetişkinler ya da Büyükler kavramlarının yerine kullanıldı. Çünkü bazen Ebeveyn, Anne-Baba, Yetişkin, Büyük dediğimizde, çocukları "alt insan grubuna" koyuyoruz gibi hissediyorum. Bu nedenle bu kavramı kullanmayı tercih ettim.

Ben hala *Çocuklar için TA* kitabının, 9-13 yaşlarındaki insanlarla doğrudan konuşarak ve herkesin anlayabileceği yalın bir dille konuları açıklayarak önemli bir ihtiyacı karşıladığını düşünüyorum. Hem acımasız dünyanın "onları küçümsemeye çalışan mesajlarından" kendilerini korumak için yeterince güçlü olmaları, hem de doyurucu bir çocukluk geçirip eğlenebilmek için yeterince esnek olmaları gereken her yaşta genç insanla karşılaşıyorum. Doyum veren bir çocukluğun, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam deneyimi için gerekli olduğuna inanıyorum.

Çocukların bakımından ve eğitiminden sorumlu olan siz büyüklerin çoğu, çocukların size bazı temel TA kavramlarını açıkladıklarını ve günlük yaşamda bunlardan nasıl yararlanılacağını size anlattıklarını söylüyorsunuz. Bu bana çok heyecan verici geliyor ve size teşekkür ediyorum. Bu ifadeler TA'yı herkesle buluşturma yönündeki çabalarımı destekliyor. 1970 yılından beri TA, tüm dünyaya yayılan ve geçerli bir bilgi dalgası oluşturuyor. Yaratıcı insanlar, TA kavramlarını yeniden açıklıyor ve genişletiyorlar. *TA for Kids and Grownups too / Çocuklar ve Yetişkinler için TA* kitabının gözden geçirilmiş bu baskısında, yine "gülümsetmeye" ve "sekiz yaşındaki birinin anlayacağı şekilde yazmaya" çalıştım.

Yeni baskının gençlere; kendilerini anlamak, kendi duygularıyla baş etmek ve dünyalarındaki diğer insanların duygularıyla baş etmek için gerekli olan temel TA bilgisini sunduğunu düşünüyorum.

Çocuklar için TA kitabı hakkında birçok insan görüşlerini yazma ve ifade etme nezaketinde bulunmuştu. Mutluluk verici şekilde, çoğu memnuniyetini ifade etti. Onlara minnettarım ve bu gururumu okşadı.

Revizyonla ilgili birçok öneri aldım ve her birini çok dikkatli (ve umarım objektif) bir şekilde değerlendirdim. Örneğin Ebeveyn Ben (Me the Parent), Yetişkin Ben (Me the Adult), Çocuk Ben (Me the Child) kavramlarına ilişkin kullandığım MEP, MEA, MEC şeklindeki kısaltmalar kafa karıştırdığı yönünde eleştiri aldı. Bu baskıda bu kavramlara yer verilmedi.

Ebeveyn imajı, TA alanındaki mevcut düşünceye uygun şekilde yeniden açıklandı ve genişletildi. Bakımveren Ebeveyn ve Eleştirel Ebeveyn'in İYİ olan yanlarına da işaret edildi.

Bu kitap öğretmenler için bir kılavuz olarak kullanılabileceği gibi bir eğitim materyali olarak da kullanılabilir. Her bölüm genel sınıf oturumlarına uyuyor, bölümlerin sonunda alıştırmalar ve küçük sınavlar yer alıyor. Her bir oturumun son on dakikasında genellikle konuyla ilgili sosyal etkileşimlerin gerçekleştiği tartışmalar için zaman kalıyor.

Küçük sınavlardaki sorular, genellikle temel tartışma düzeyinde kullanıldığı için başarı garantilidir ve başarısızlık en aza indirgenmiştir. Öğretmen bu küçük sınavları konularla ilgili öğrenmeyi değerlendirmek için kullanabilir.

Gözden geçirilmiş bu baskının, hedeflediği okuyucu kitlesini mutlu etmeye ve eğitmeye devam etmesini umuyorum.

Bu kitabın aynı zamanda çocuklarının gelişiminde rol almanın mutluluğunu ve sorumluluğunu taşıyan "çocukların bakımından ve eğitiminden sorumlu insanlar" için daha da yararlı olmasını diliyorum.



# GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ BASKIYA GİRİŞ

(KİTABIN BAŞLIĞINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN)



**B**u kitap senin kendini İYİ hissetmene yardımcı olur. Çünkü sen İYİSİN ve her zaman öyleydin. Kendini daha iyi anlayarak, kendi duygularını ve hayatındaki önemli insanların duygularını anlayarak ve kabul ederek, daha önce kaybetmiş olabileceğin kendinle ilgili olumlu duyguları geri kazanabilirsin ve kendine tekrar güvenebilirsin. Bunu öğrendiğinde büyük olasılıkla, diğer insanlarla daha iyi geçinmeye başlar ve daha mutlu olursun. Çünkü onları sever ve onlara güvenirsin.

Bu senin ilgini çeken bir konu gibi duruyor mu? Umarım. Çünkü sen, kendi duygularınla diğer insanların duygularını önemsen, evde ve okulda daha başarılı ve mutlu olabilirsin. Hayatın boyunca her zaman, doğduğunda ve hala İYİ olduğunu hatırla.

Kendin hakkında bir şeyler öğrenmenin birçok yolu var. Ama bence sanırım bu yolların en kolay ve en iyisi Transaksyonel Analiz (Kitabın başlığındaki TA). Transaksyonun ne olduğunu biliyor musun? İşte bir örnek: Bir mağazaya gittiğinde satıcıya biraz para veriyorsun, o da sana satın aldığın defteri veriyor. Bu bir iş transaksyonu (işlemi). Bir şey verirsin, bir şey alırsın. Bu bir değiş tokuştur.

İnsanlar arasındaki sözlü transaksyon da aynıdır. Bir şey verirsin (örneğin kelimeler) ve bir şeyleri de geri alırsın (kelimeler, gülücük, kafa sallama veya bazen asık surat). Bize diğer insanı fark ettiren her şey bir temas iletisi olarak adlandırılır. Temas iletilerinin değiş tokuşu da transaksyon olarak nitelendirilir. Örneğin, sen "Merhaba Ezgi" dediğinde, Ezgi de sana "Merhaba Ege" diyorsa veya sen elini uzattığında arkadaşın da selam vermek için seninle tokalaşıyorsa, işte bu bir transaksyondur.

Transaksiyon, insanlar arasında temas iletilerinin değiş tokuşudur. Fakat bu Transaksiyonel Analiz'in sadece yansıdır.

Analiz? Analiz etmek; bir şeylerin nasıl işlediğini, nasıl bir araya geldiğini veya nasıl yapıldığını ortaya çıkarmak demektir. Örneğin, eğer bir aritmetik problemini nasıl çözeceğini bulduysan, problemi "analiz etmişsin" demektir. Eğer bir transaksionu analiz edersen, o sırada senin ve diğer insanların duyguları açısından neler olduğunu ortaya çıkarabilirsin. Bu nedenle Transaksiyonel Analiz insanlar arasındaki transaksionel değiş tokuşları ortaya çıkarır.

Tüm hayatım boyunca nasıl arkadaş edineceğimi ve arkadaşlarımı nasıl elimde tutabileceğimi bilmek istemişimdir. Bu kitabı ilk yazma sebepim bu. Ben bir de başkalarının beni sevmesini isterim ve sevdiğim insanların bana kızmasından korkarım. Birçok insan bana, bununla ilgili ne yapacağımı söylemiştir ama kimse bunu nasıl yapacağımı öğretmemiştir. TA bana yardım etti ve sana da yardım edebileceğini düşünüyorum. Sen benden daha gençsin, bunu benden çok daha önce ve çok daha iyi şekilde başarabilirsin. Tüm umudum bu.

## KİTABIN ÇEVİRİ ÖYKÜSÜ

**T**ransaksiyonel Analiz (TA) alanında Çocuklar için yazılmış ilk ve tek kitap olma özelliği taşıyan bu kitap, çocukların TA'nın temel kavramları ile tanışmalarını sağlıyor. Bu anlamlı tanışmayı gerçekleştirdikleri için, kitabın yazarları Alwyn ve Margaret Freed'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Günümüzde TA kavramları ve modelleri üzerinde birçok yeni çalışma yapılıyor ve TA ile ilgili yayınlar farklı dillere çevrilerek yaygınlık kazanıyor. Kuşkusuz TA kavramlarının farklı dillere çevrilmesinde bazı zorluklar da bulunuyor. Bu çeviri çalışmasını yaparken birçok TA kavramının dilimizdeki karşılıkları üzerinde tekrar tekrar düşünme fırsatı buldum. Bazı kavramların Türkçe tam karşılıkları olmasa da, yine de çocukların, gençlerin, yetişkinlerin ve anne babaların bu kavramlarla tanışmalarının önemli olduğuna inandım.

*TA for Kids (Çocuklar için Transaksiyonel Analiz)* kitabını, posta kutumuzdan alan ve kitabın sayfalarını ilk açan oğlum Ege oldu. Onun kitapla fotoğrafını çektiğim anda, içimde bu kitabı Türkçeye çevirme isteği uyanmıştı. Bu isteğime en başından beri şahit olup beni destekleyen Emine, Ahmet ve Fatih Dalkılıç'a...

Kitap bu haliyle yayınlanmadan önce, çeviriyi okuyup düzeltme önerileri yapan emekli Türkçe öğretmeni sevgili annem Nefise Sürgevil, emekli öğretim üyesi sevgili babam Sabri Sürgevil ve genç okuyucu kitlesini temsil eden kıymetli yeğenim Ezgi'ye...

Çevirinin çocuklar için daha uygun ve anlaşılır olması adına yaptığı düzeltme önerileri için, TA konusunda eğitimlerine devam eden Uzman Gelişim Psikoloğu ve Arel'in annesi Müjde Peksaygılı Gezer'e...

İnsanlara faydalı olma motivasyonu ile TA ve psikoloji konusunda birçok önemli kitabın Türkçeye kazandırılmasına öncülük eden; bu çevirinin de çocuklar için daha anlaşılır olması yönünde cümle ve kavram önerileri yapan sevgili Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Şahin'e...

Varlıklarını her zaman yanımda hissettiğim güzel geniş aileme...

Kitabın okuyucularla buluşmasını sağlayan BigBang Yayınları çalışanlarına ve Sayın Ali Kürşad Çifçi'ye teşekkür ederim.

Bu yayının çocuklara, gençlere, yetişkinlere ve anne-babalara faydalı olmasını diliyorum, çeviriye ilişkin okuyucu görüşlerinin mutlulukla karşılanacağını belirtmek istiyorum.

Kitabı çevirme motivasyonum olan Ege ve tüm çocuklar için güzel bir dünya hayaliyle...

Doç. Dr. Olca Sürgevil-Dalkılıç  
Mayıs 2015  
Wisconsin, ABD  
olca.surgevil@gmail.com

# 1

## SEN KİMSİN?

*Sen bu dünyanın çocuğusun, ağaçlardan ve yıldızlardan daha azı değilsin: Burada olmaya hakkın var.*

**Desiderata, 1693**

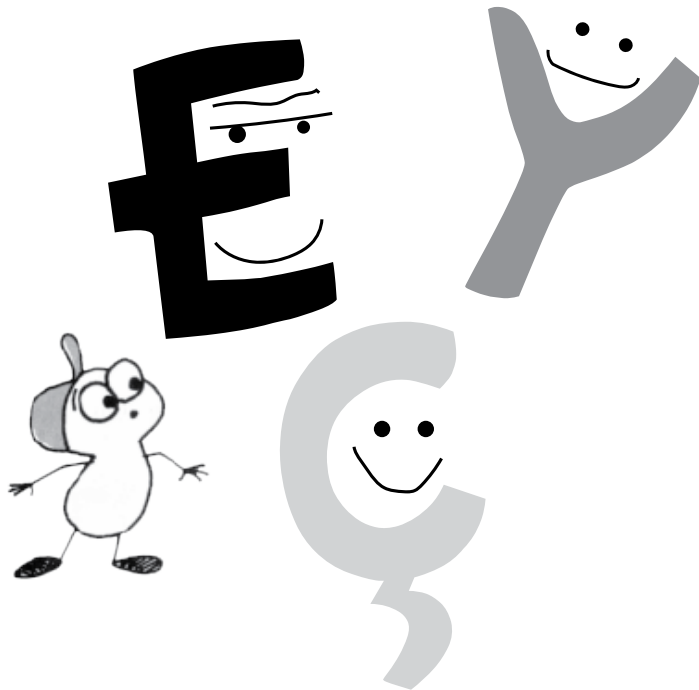


**S**en, üç kişisin. Bir kişi olduğuna sanıyordun değil mi? Hayır, gerçekten üç kişisin. Üç kafası olan biri veya etrafında koşup duran üç küçük insandan söz etmiyorum. Senin, benim ve hepimizin içinde üç farklı yan var ve bu üç yan, sanki üç farklı insanmış gibi davranıyor. Sana ve bana, yaptığımız şeyleri yaptırıyor, bu üç insan. Sen ve ben birbirimizden ne kadar farklıysak, onlar

da birbirlerinden o kadar farklılar. Senin ve benim, kendimizi anlamamız, farklı zamanlarda neyi neden yaptığımızı bilmemiz için bu üç yanımızla tanışmamız gerekiyor. Bu üç insanı çok iyi tanımalıyız.

## İÇİMİZDEKİ ÜÇ İNSAN (E-Y-Ç)

Senin ve benim içimizdeki üç insanın adı; Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk. Sen kendi içinde bir ebeveyn olduğunu bilmiyordun değil mi? Ama evet var, benim de var. Senin de benim de başka bir yanımız daha var. Onun adı da, Yetişkin. Bu bizim içimizdeki, düşünen ve nasıl karar verileceğini bilen bilge yanımız. Ve Çocuk şeklinde adlandırdığımız bir yanımız daha var. Bütün gençlerin ve yaşlıların da içlerinde Çocuk var. Bu, bizim yaşadığımız ve hissettiğimiz yanımız. Çocuk, bizim zamanımızın çoğunu alır ve "hadi, şimdi" şeklinde birçok eğlenceli karar verir. Tıpkı "hadi yüzmeye gidelim" gibi.



Annem, babam ve sendem daha büyük insanların içinde de, bu üç kişinin aynı- sı bulunuyor. Ben bunu ilk duyduğum- da çok şaşırmıştım, bahse girerim sen de şaşırdın. "İçimizdeki" bu üç insanı (Ebe- veyn, Yetişkin, Çocuk) tanıdıkça, hayatı- mızdaki diğer önemli insanları da anlayıp seveceğiz.

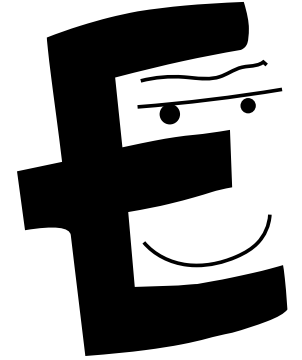
İçindeki Ebeveyn, çoğunlukla annem ve babamın inandığına inanır, onlar gibi davra- nır. Sen çok küçükken senin için önemli olan insanların hepsi, içindeki Ebeveyn'i oluşturma- ya yardım eder. Bu insanların nasıl oldukları, senin şimdi nasıl ol- duğunu etkiler. Senin Ebeveyn'ini oluşturmana yardım eden birkaç kişi sıralayabilir misin? Annem, babam, anneannem, babaannem, dedem, babcım, öğretmenin, abim, ablam... başka?



İçindeki Ebeveyn bazen çok otoriterdir. Bazen de çok iyi kalpli ve başkalarını önemseyen, onlara bakım veren biridir, insanlara yardım etmeyi sever. Senin Ebeveyn'in nasıl biri (annen ya da babam olma- yan)? Senin içindeki "büyük E" yani "Ebeveyn" nasıl? Ebeveyn'inle ilgili düşüncelerini yazabilirsin. Bunlara Ebeveyn Kayıtları diyoruz. Bu yaz- dıklarından ileride yararlanacağız.

Hepimizin içindeki Ebeveyn bize ne yapacağımızı, nasıl yapacağı- mızı ve ne zaman yapacağımızı söyler. Ebeveyn yanımız, bazen çok otoriterdir, bazen de yardımsever ve iyi kalplidir. Anneler ve babalar bazen "Hemen buraya gel!" ya da "Odana git!" gibi cümleler kurarlar. Biz bunları öğreniriz ve sonra abi ve ablamımız gibi başka insanlara, sanki biz onların anne babasıymışız gibi bu cümleleri söyleriz.

Ebeveyn aynı zamanda bize bakar ve başkaları için bir şeyler yapmayı sever. Telefon çaldığında, benim Ebeveyn'im eşime "Sen

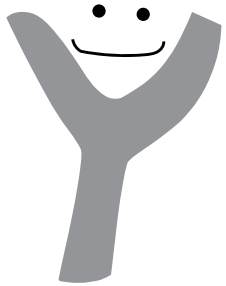


otur, telefona ben bakırım" diyebilir. Bu benim, eşime bakım veren Ebeveyn'imdir.

Eşimin Ebeveyn'i de, oğlumuz okuldan eve geldiğinde ona "Tost yemek ve süt içmek ister misin tatlım?" diye sorabilir.



Senin içindeki Ebeveyn, başka insanlar için bir şeyler yapmaktan hoşlanıyor mu? Onlara yardım etmeyi ve onları korumayı seviyor mu? Bunun hakkında biraz konuşalım. Ne yapmayı seviyorsun? Neden?



Senin Ebeveyn'in bazen diğer insanlara ne yapmaları veya ne yapmamaları gerektiğini söylüyor mu? Bunun hakkında da biraz konuşalım.

Sen, bu kitabı okurken ve bölümlerin sonundaki bazı soruları yanıtladırken, içindeki Yetişkin iş başında. Yetişkin; senin düşünen, öğrenen ve sorunlara çözüm bulan yanın.

Senin Yetişkin'in akla uygun davranır, ne yapılacağına karar verir ve eğer mümkünse diğer iki yanını sorunlardan uzak tutmaya çalışır. Bunu, ileriye bakıp sorun yaratacak durumları fark etmeye çalışarak ve onlardan uzak durmaya çalışarak yapar. Yetişkin yanın hakkında düşünür müsün? Düşündüklerini şimdi not edebilirsin.



Bu arada Ebeveyn ya da Yetişkin yazarken, büyük "E" ve büyük "Y" harflerini kullandığımı fark ettin mi? Bunun sebebi, Transaksiyonel Analiz (TA) konusu için bu sözcüklerin özel bir anlamı olması. TA dilinde Ebeveyn, anneler ve babalar anlamına gelmiyor. Yetişkin de, sadece yetişkinler (büyükler) anlamına gelmiyor. Bunlar senin kişiliğinin parçaları. Ebeveyn olarak senin annen ve babandan söz ederken, küçük "e (ebeveyn)" harfini kullanıyoruz.

Hepimizin içindeki üçüncü parçamız Çocuk'tur. Senin de benim de Çocuk yanımız çok güçlüdür. Benim içimdeki Çocuk, çok küçükken gösterdiğim davranışlarıma çok benzer davranır. Benim bir zamanlar üç ya da dört yaşında olduğuma inanmayabilirsin, ama öyleydim. Çocukça duygularım ve davranışlarım vardı. Çünkü çocuktum, küçüktüm ve tuhaf hissediyordum. Birisi bana Mars'tan gelip Dünyayı keşfetmeye çalışan küçük bir adam gibi davrandığımı söylemişti. Zaten ben de öyle hissediyordum.

Ben, köpeğimle oynamayı ve onunla konuşmayı seviyordum. Peki ya sen? O beni kovalardı, ben de onun etrafında onun gibi dört dönerdim. Annem bana "İşte şimdi küçük bir köpek gibi oldun" derdi. Şimdi bile bir köpek bana doğru havlasa, ben de hemen homurdanıp ona doğru havlamaya başlarım. Bunu yapan benim yeniden eğlenen Çocuk yanım.



Bizim Efes adında bir kedimiz var. Bazen Efes'le kedi sesleri çıkartarak oynarım. Sen de böyle şeyler yapıyor musun? Eğlenceli, değil mi? Bu benim içimdeki oyun oynayan Çocuk'tur.



Senin Çocuk yanının, eğlenmek için yapmayı sevdiği şeyler neler? Anne ve babanın yapmayı sevdiği şeyler neler? Onlar da seninle eğlenceli zaman geçiriyorlar mı? Eğer öyleyse şanslısın. Demek ki, senin Çocuk yanın ve onların Çocuk yanı birlikte oyun oynayıp eğlenebiliyor. Eğer seninle beraber oyun oynayıp eğlenmiyorlarsa, belki de onların Çocuk yanları biraz sevgi istiyor olabilir. Bir süre sonra, başkalarının içindeki Çocuk'la nasıl iletişim içinde olacağımızı ve onların iyi hissetmelerine nasıl yardımcı olabileceğimizi de konuşacağız.

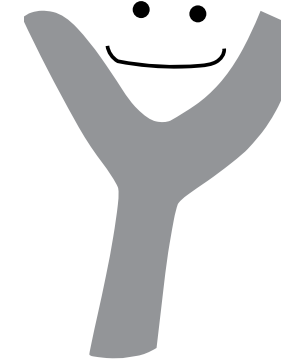


Çocuk yanının içinde birçok duygu var: mutluluk, üzüntü, kızgınlık, kırgınlık, heyecan, hayâl ürünü insanlar ve dahası... Hiç üzüldüğün, kınıldığın, kızdığın ya da korktuğun oluyor mu? Şimdi bunlar hakkında konuşalım. Sahip olduğumuz duygular, her birimizin içindeki Çocuk yanımızın bir parçasıdır.

6 ya da 60, kaç yaşında olduğumuzun hiç önemi yok, bu üç yan hep içimizdedir. Bu nedenle, kitabın devamında bu üç yanımız hakkında daha çok şey öğreneceğiz. Bu öğrendiklerimiz bizim için yararlı olacak.

## ALİŞTIRMALAR

- ♥ Sen kimsin? Konuşalım.
- ♥ İçimizdeki üç yanı ya da parçayı adlandırır mısınız?
- ♥ TA kavramları açısından, Ebeveyn ile ebeveyn arasında ne fark var? (Ebeveyn'deki E harfinin büyük yazıldığını biliyorum, peki bunun anlamı ne?)
- ♥ Şimdiye kadar öğrendiklerini düşünürsen, içindeki bu üç kişi hakkında bir şeyler öğrenmek senin için önemli mi? Neden?
- ♥ İçindeki Ebeveyn nasıl biri? Peki içindeki Yetişkin ve Çocuk nasıl? Bunlardan biri ya da diğeri işin başında olduğunda sen nasıl davranıyorsun?



## İÇİNDEKİ YETİŞKİN İÇİN KAVRAMLAR VE FİKİRLER

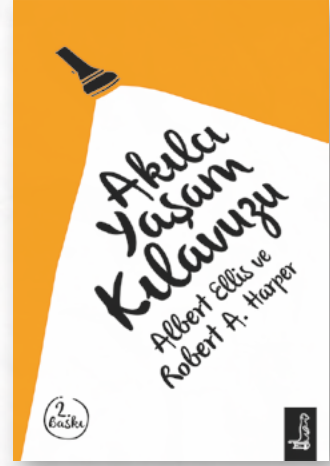
- ♥ Ebeveyn
- ♥ Yetişkin
- ♥ Çocuk
- ♥ Ebeveyn kayıtları

# AKILCI YAŞAM KILAVUZU

Albert Ellis ve Robert A. Harper

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-10-5  
2. Baskı, Eylül 2017  
13x19 cm  
389 sayfa



*Akılcı Yaşam Kılavuzu* diğer kişisel gelişim kitaplarından birçok yönden farklıdır. Bir kere, sizi daha zengin, daha mutlu, daha zeki yapacağını iddia etmez veya tüm sorunlarınızı sayesinde çözeceğinizi de. Sadece sizi dibe çeken sorunlarınızı, düşünceleriniz ve yaşadığınız olumsuz deneyimlerle ilgili bir rehberlik yapma amacı taşır. Bu da, elbette, ancak sizin eyleme geçmenizle işe yarayabilecek bir rehberliktir.

Kitabın yazarları, Albert Ellis ve Robert A. Harper, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi adını verdikleri bir terapi metodu kullanıyorlar. Terapi yaptıkları hastalarının, kendileri ve hayatları hakkındaki olumsuz düşüncelerini olumluya çevirebilmek için diğer psikiyatrist ve psikologlardan daha farklı yöntemler benimsiyorlar. Diğerlerinin daha edilgen yöntemlerinden farklı olarak, kişinin yaşadığı duygusal soruna hemen müdahaleyi seçiyorlar. Daha direkt olarak, insanların düşüncelerindeki aptallığı, saçmalığı ve çılgınlığı yüzlerine vurarak onlarda farkındalık yaratmaya ve onları daha mantıklı, daha olumlu düşünmeye yönlendiriyorlar.

*Akılcı Yaşam Kılavuzu*, duygusal problemlerinize başedebilmeniz için neler yapmanız gerektiğini, çoğunlukla, yazarların hastalarıyla yaptıkları terapilerden yola çıkarak anlatıyor. Yazarlar, kitapta anlattıkları terapi hastalarınınkine benzer sorunlarla karşılaşmanız durumunda size de yol gösterici tavsiyelerde bulunuyor. Bunu ise psikoterapide ve psikolojide kullanılan karmaşık kavramlarla değil uzman olmayanların da anlayabileceği basit bir dille yapıyorlar.

Bu kitap ilk baskısının yapıldığı 1961 yılından bu yana psikoterapide bir devrim yarattı ve birçok insana duygusal sorunlarıyla başetmelerinde yardımcı oldu. Siz de diğer kişisel gelişim kitaplarından farklı, sorunlarınızın üstesinden gelmeye yardımcı olacak rehber bir kitap arıyorsanız, *Akılcı Yaşam Kılavuzu* doğru bir seçim olacaktır.



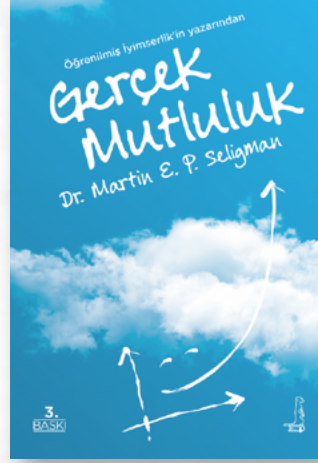
## GERÇEK MUTLULUK

Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini  
Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin  
Kullanılması

**Martin E. P. Seligman**

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-13-6  
3. Baskı, Mart 2020  
13x19 cm  
456 sayfa



*Öğrenilmiş İyimserlik*'in meşhur yazarı Martin Seligman bu çok-satan, çok merak uyandıran ve ikna edici kitabında bir başka devrimsel fikir öne sürüyor. Çığır açan bilimsel araştırmasına dayanarak Seligman, Olumlu Psikolojinin psikoloji paradigmasının patoloji, viktimoloji ve akıl hastalığı üzerindeki dar kafalı odağını nasıl pozitif duygu ve akıl sağlığına kaydırıldığını gösteriyor. Araştırmalara göre mutluluk iyi genlerin veya şansın bir sonucu değildir. Halihazırda sahip olduğumuz şefkat, yaratıcılık, mizah, iyimserlik ve cömertlik gibi nitelikleri tanımlayarak ve geliştirerek elde edilebilir.

Seligman en olumlu niteliklerinizi veya güçlü yanlarınızı ortaya çıkarabilmeniz için ihtiyacınız olan araçları sağlıyor. Daha sonra hayatın sağlık, ilişkiler, kariyer gibi çok önemli alanlarında bu "güçlü yönlerinize" sık sık başvurarak nasıl sadece talihsizlik ve negatif duygulara karşı doğal bir kalkan geliştirmekle kalmayıp yeni ve sürdürülebilir seviyelerde gerçek huzur, mutluluk ve anlam elde edebileceğinizi açıklıyor.

"Psikoloji; neşe, eğlence ve mutluluk konularını sonunda ciddi bir şekilde ele almaya başladı. Bu, Martin Seligman'dan bize bir armağan."

—Daniel Goleman, *Duygusal Zeka* kitabının yazarı

"Yaşamınızın denetimini elinize almanız ve kalıcı mutluluğa ulaşmanız için cesur, yeni bir plan."

—Elle

## ÖĞRENİLMİŞ İYİMSERLİK

Zihninizi ve Yaşamınızı Nasıl Değiştirirsiniz

**Martin E. P. Seligman**

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-12-9  
3. Baskı, Mart 2020  
13x19 cm  
490 sayfa



Olumlu Psikoloji biliminin babası olarak bilinen Martin Seligman iyimserliğin hayat kalitesini nasıl geliştirdiğini ve isteyen herkesin iyimserlik konusunda nasıl pratik yapabileceğini göstermek için yirmi yıldan fazla süren klinik araştırmaya başvuruyor. Birçok basit teknik öneren Dr. Seligman, "Yapamıyorum" alışkanlığından nasıl vazgeçileceğini, davranışlarınızı açıklamak için daha yapıcı bir tarzın nasıl geliştirileceğini ve daha pozitif bir içsel diyalogun faydasının nasıl deneyimleneceğini açıklıyor. Bu yetenekler depresyondan kurtulmanıza yardımcı olabilir, bağışıklık sisteminizi iyileştirebilir, potansiyelinizi daha çok ortaya çıkartabilir ve sizi daha mutlu kılabilir.

Okulda, işte ve çocuklara karşı iyimser davranışı nasıl teşvik edeceğiniz konusunda çok sayıda tavsiyeyle *Öğrenilmiş İyimserlik* hem kapsamlı hem de pratiktir; ayrıca hayatın her aşaması için de değerli bir kaynaktır.

"Diğer insanları anlamak ve onlara yardım etmeye ilgi duyan herkesin mutlaka okuması gereken yüzyılın en önemli kitaplarından biri."

—Dr. Robert H. Schuller, *Zor Zamanlar Biter, Zor İnsanlar Bitmez* kitabının yazarı

"Dr. Seligman iyimserlik için iyimser bir durum yaratıyor. İyimserliği öğrenebilir, ölçülebilir, öğretebilirsiniz ve bunu yaparak daha sağlıklı ve mutlu olabilirsiniz."

—Dr. Aaron Beck, *Aşk Asla Yetmez* kitabının yazarı

"En katı kötümseri iyileştirmek için bir sistem."

—Philadelphia Daily News



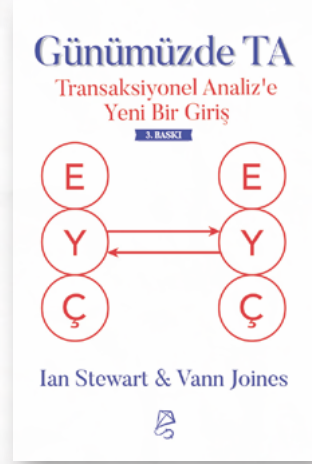
# GÜNÜMÜZDE TA

Transaksiyonel Analiz'e Yeni Bir Giriş

## Ian Stewart ve Vann Joines

Çeviri Editörü: Prof. Dr. Füsün Akkoyun

978-605-69360-4-3  
3. Baskı, Temmuz 2019  
15x23 cm  
500 sayfa



Transaksiyonel Analiz (TA) insan ilişkilerini, kişiliklerini ve iletişimini anlamak için bir modeldir. İlk olarak Dr. Eric Berne tarafından geliştirilmiştir.

TA, çok-satan *Games People Play* ve *Born to Win* adlı kitaplarla 1960'larda ve 1970'lerde dünya çapında üne kavuştu.

O zamandan bu yana TA büyümeye devam etti. Teori genişletildi, yeniden değerlendirildi ve gözlem yoluyla test edildi. Berne'in 1970'deki ölümünden sonra TA pratisyenleri günümüzde disiplinin merkezi haline gelmiş yeni kavramlar ve teknikler ortaya attılar. Günümüzde TA psikoterapi, danışma, eğitim, iletişim ve yönetici yetiştirme gibi çok çeşitli alanlarda profesyonel bir yaklaşım olarak uluslararası alanda tanınmıştır.

Bu tümüyle gözden geçirilmiş çok-satan kitaplarının ikinci edisyonunda Ian Stewart ve Vann Joines sizi GÜNÜMÜZÜN Transaksiyonel Analiz gücüyle tanıştırıyor. TA'nın güncel fikirlerini birçok resimli örnekle, anlaşılabilir ve kolay okunan bir dilde sunuyorlar.

*Günümüzde TA*, kendi kendine öğrenim veya üniversite derslerinde kaynak olarak kullanım için uygundur. ITAA'nın resmi "101" temel sınavı için güncel müfredatın tamamını da içermektedir.

Kişiler ve grupların kullanımı için ALIŞTIRMALAR kitap boyunca bulunabilir. Yazarlar şöyle der: "Bu egzersizleri tamamladığınızda kendiniz hakkında, okumaya başladığınız ilk andan daha fazla şey bildiğinizi fark edeceksiniz. Ve TA'yı kendiniz için kullanarak onu olabilecek en etkili biçimde öğreneceksiniz."