

# DOĞAN CÜCELOĞLU



İÇİMİZDEKİ  
ÇOCUK



Remzi Kitabevi

DOĞAN CÜCELOĞLU, İstanbul Üniversitesi psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra ABD'de Illinois Üniversitesi'nde Bilişsel Psikoloji (algılama, düşünme, iletişim) alanında doktorasını yapmıştır.

Daha sonra Türkiye'de Hacettepe ve Boğaziçi üniversitelerinde görev yapan Cüceloğlu, Fulbright bursuyla bir yıl süreyle Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nde ziyaretçi öğretim üyesi olarak çalışmalarda bulunmuştur.

1980-1996 yılları arasında ABD'de Fullerton şehrindeki Kaliforniya Eyalet Üniversitesi'nde görev yapan Cüceloğlu'nun, kırkı aşkın Türkçe ve İngilizce bilimsel makalesi yayınlanmıştır. 1996 yılından bu yana Türkiye'de üniversite öğrencilerine, öğretmenlere, anababalara ve işadamlarına yönelik seminerlere, konferanslara ve atölye çalışmalarına ağırlık vermiştir.

1990'dan bu yana kitaplarını Türkçe olarak yayınlamaya özen gösteren Cüceloğlu, Türk insanının düşünce, duygu ve davranışlarını bilimsel psikoloji kavramları içinde inceleyen kitaplar yazmaktadır.

#### YAZARIN TÜM KİTAPLARI

Başarıya Götüren Aile • Bir Kadın Bir Ses • Gerçek  
Özgürlük • İçimizdeki Biz • İçimizdeki Çocuk • İnsan  
İnsana • İnsan ve Davranışı • İletişim Donanımları • Korku  
Kültürü • 'Mış Gibi' Yaşamlar • 'Mış Gibi' Yetişkinler •  
Onlar Benim Kahramanım • Savaşçı

[www.dogancuceloglu.net](http://www.dogancuceloglu.net)

Doğan Cüceloğlu

# İçimizdeki Çocuk

Yaşamımıza Yön Veren Güçlü Varlık



Remzi Kitabevi

*Bu kitabı*

annemin ölümünden sonra beni sevgisiz bırakmayan  
ablam **Lütfiye Metin**'e şükranlarımla sunuyorum.

iÇİMİZDEKİ ÇOCUK / Doğan Cüceloğlu

© Remzi Kitabevi, 2001

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak  
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin  
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*Çizimler:* Tan Oral

*Kapak:* Ömer Erduran

*Kapak görseli:* 123RF / Solog

ISBN 978-975-14-0364-3

BİRİNCİ BASIM: Ekim 1992

ELLİ BİRİNCİ BASIM: Nisan 2015

*Kitabın bu basımı 10.000 adet yapılmıştır.*

---

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri

100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 10648

## TEŞEKKÜR

*Bu kitabın yazımında birçok insanın emeği var. Cengiz Akgün, Suzan Alptekin, Ferhan Bulca, Tayfun Çataltepe, Ali Özer, İsmail Hakkı Toroslu, İsmail Tuncer, Yasemin Yardımcı, Hülya Yetişken elinizdeki kitabın müsveddelerini değişik aşamalarda gözden geçirerek daha okunaklı, kapsamlı, canlı ve derli toplu bir yapıt olmasına yardım ettiler. Ergun Akleman ve Zerkat Murat da katkıları nedeniyle teşekkür etmem gereken kişiler arasında.*

*Remzi Kitabevi sahipleri Erol Erduran ve Ömer Erduran da kitabı titizlikle gözden geçirerek gerek içerik gerek biçim yönünden önemli katkılarda bulundular. Değerli çizir Tan Oral çizimleriyle kitabın anlatımını güçlendirdi.*

*Hepsine içtenlikle teşekkür ediyorum.*



## İÇİNDEKİLER

SUNUŞ, 9

KISIM I : İÇİNİZDEKİ ÇOCUKLA TANIŞIN (19-39)

Bölüm 1 : İnsan Manzaraları, 21

Bölüm 2 : İçinizdeki Çocuğu Tanıyor musunuz? 32

KISIM II : AİLE (41-84)

Bölüm 3 : Söylenmeyen Mesajlar, 45

Bölüm 4 : Sağlıklı Aile ve İletişim, 58

Bölüm 5 : Aile Kuralları, 71

KISIM III: UTANMA VE UTANÇ (85-139)

Bölüm 6 : Utanmanın Çeşitli Anlamları, 89

Bölüm 7 : Çocuğa Kötü Davranmanın Türleri, 105

Bölüm 8 : Çocuğun Temel Gereksinmeleri, 115

Bölüm 9 : Savunucu Davranış ve Savunucu Kişilik, 124

KISIM IV : CEVAPLARINIZA BİR GÖZ ATALIM (141-160)

Bölüm 10 : Özbenliğinizi Nasıl Tanımladınız? 143

Bölüm 11 : Temel Gereksinmeleriniz Karşılanmış mı? 150

Bölüm 12 : Çevrenizde İyi Örnek Var mıydı? 155

KISIM V : İÇİMİZDE KONUŞANLAR (161-187)

Bölüm 13 : Çok Sesli İç Dünyamız, 165

Bölüm 14 : İçinizdeki Çocuğu Tanıyor musunuz? 172

Bölüm 15 : İçimizdeki Çatışmaların Yansıması, 178

KISIM VI : ARAYIŞ: İÇ ÇOCUĞUNUZA KAVUŞMANIN  
YOLLARI (189-244)

Bölüm 16 : Uyanış, 193

Bölüm 17 : Temel Sorunları Görme, 209

Bölüm 18 : Olumsuz Olumluya Dönüştürme ve Bütünleşme,  
225

Bölüm 19 : Öze Ulaşma, 235

KAYNAKLAR, 245

AÇIKLAMALI TERİMLER, 247

İNGİLİZCE-TÜRKÇE SÖZLÜK, 253



# Sunuş

Bu kitap duygu, düşünüş ve davranışımızı sürekli etkileyen önemli bir kaynaktan, *İçimizdeki Çocuk*'tan söz etmektedir. İçimizdeki Çocuk ve İçimizdeki Ana-Baba duygu, düşünüş ve davranışlarımızı sürekli yönlendirdiği halde, bu kaynakları tanımak için çaba harcamayız. Çoğu kez onların varlığından haberdar bile değilizdir. Ne var ki, İçimizdeki Çocuk ile İçimizdeki Ana-Baba ilişkisi yaşamımızdaki en önemli ilişkilerden biridir. İç Çocuk ve İç Ana-Baba ilişkisi dengesiz olan kişinin mutlu bir yaşam sürdürmesi olanaksızdır.

*İçimizdeki Çocuk*, İç Çocuk ve İç Ana-Baba ilişkisinin nasıl oluştuğunu, türlerini ve günlük yaşamımızda duygu, düşünce ve davranışlarımıza nasıl yansıdığını incelemektedir. Kitabın daha sonraki bölümlerinde iç dünyasına denge, ahenk ve huzur getirmek isteyen okuyuculara bir program çerçevesinde alıştırımlar verilmiştir.

Konumuza iki farklı davranışı gözlemleyerek gireceğiz. Bunlardan ilki yaşamında herhangi bir şey aksadığında hemen kendini suçlayan birine, ikincisi, mutsuzluğunun kaynağını çevresinde ve toplumda gören diğerine aittir.

## Kendine Kızan Kişi

Yüzünden bir sıkıntısı olduğunu anlamıştım; uzun yıllar aynı üniversitede çalışmış olduğumuz için el kol hareketleri, bedeninin duruşu ve yüz ifadelerinden arkadaşımın nasıl bir duygu içinde olduğunu anlayabiliyordum. "Canını kim sıktı," diye sordum. "Esasında kimseye kızmaya hakkım yok; bütün öfkem kendime," diye cevap verdi. Biraz daha üzerinde durunca canını sıkan olayı anlattı.

«Geri vitese taktıktan sonra frene basınca arabadan bir ses çıkıyordu. Cuma günü tamirciye götürdüm. Gözden geçirdi ve yapılması gereken önemli bir tamir olduğunu bildirdi. Arabayı tamircide bıraktım. O gün bir arkadaşla konferansa gitmiştik, konferans dönüşü arkadaş beni tamircide



bıraktı. Tamirci, önemli parçaların değişmesi gerektiğini, bu haliyle arabayı sürmenin tehlikeli olduğunu, ben konferansta olduğum için bana telefonla ulaşamadıklarından benden ‘uygun’ cevabı alamadıklarını ve bu nedenle arabayı tamir edemediklerini söyledi. Mecburen arabayı orada bıraktım. Pazartesi günü işten sonra bir arkadaş beni tamirciye götürdü. Bardaktan boşanırçasına yağmur yağıyordu, tamirhane kapanmadan ancak iki dakika önce yetişebildik. Tamirci, ‘arabanız tamam, her şey yapıldı,’ dedi. Ödemem gereken oldukça yüklü bir tamir parası idi.

Parayı ödedim. Arabaya atladım, eve geldim. Park ettim. Aklıma geldi, ‘bir deneyeyim, geri vitesten sonra frene basınca ses çıkarıyor mu?’ diye. Denedim, yine eski ses aynen orada. ‘Arabayı almadan önce niye orada denemedim,’ diye kendime kızdım.

Bu adamlar bu sesin tehlikeli olduğunu söyleyerek bana bu kadar araba tamir parası verdirdiler. Bir sürü başka şeyler yaptılar, esas şikâyetim olan şeyi yapmadılar. Hem de bazı insanların bir aylık kazancı kadar para verdim.

Demek ki benim yüzüme bakınca ne kadar saf ve bön biri olduğumu hemen anlayabiliyorlar. Elli üç yaşına geldim; hâlâ ahmaklıktan kurtulamadım. Üç tane çocuğum var; okula gidiyorlar. Bu parayla onlara bir bilgisayar alabilirdim. Kendim o kadar borç içindeyim, bu parayla borcumun bir miktarını ödeyebilirdim.

Velhasılı, şu dünyadan akıllanmadan, ahmaklıktan kurtulmadan çekip gideceğim. İşte en çok bozulduğum bu. Kızgınlığım kendime.»

Yukarıdaki olayı anlatan ve kendine öfkelenen arkadaşım küçük bir Anadolu kasabasında doğmuş ve kalabalık bir ailenin en küçük çocuğu. Babası oldukça sert bir insanmış ve çocukların hata yapmasına hiç hoşgörüsü yokmuş. Sık sık “sizin elinizden iş gelmez; elin çocukları sizi alır, su eşeği olarak kullanır,” gibi küçültücü, utandırıcı laflar edermiş. Kendisinden iki yaş büyük olan ağabeyi de, babası gibi sürekli onu eleştirir ve “sen çok ahmaksın, hiç kafanı kullanmazsın; sen salağın tekisin,” gibi sözler söylemiş. İlkokul dahil, bütün eğitimi süresince hep başarılı notlar alıp sınıfını geçtiği halde, sınıfının birincisi olamadığı zamanlarda kendini yine “akılsız” ve “ahmak” olarak görmüş. Türkiye’de üniversiteyi bitirdikten sonra Amerika’ya gelmiş ve orada başarılı bir eğitimden sonra doktora derecesini almış. Ne var ki, akademik başarısı ailesi için bir anlam ifade etmiyormuş. Bu nedenle o da kendi başarısını küçümsüyormuş.

Konuşmamızın sonunda farkına vardığımız noktalardan biri, bu tür bir aile içinde büyümenin onun mükemmeliyetçi olmasına yol açtığı oldu. Hem kendisinden hem de başkalarından mükemmellik bekliyor ve yapılan hataları kolayca affedemiyordu. Farkına vardığımız diğer bir nokta da, nasıl kendine kolaylıkla “akılsız,” ve “ahmak” gibi kötü nitelikleri verebiliyordu. Ayrıca, para konusu onda hemen, “param olmazsa halim ne olacak” türünden temel bir kaygıyı uyandırmaktaydı. Tamircinin kendisini aldattığından o kadar emindi ki, “acaba bir yanlış anlaşılma var mı” sorusu aklına bile gelmiyordu. Tamircinin kendisini aldattığından emin olması, diğer insanlara güven duymadığını, temel bir güvensizlik duygusu içinde olduğunu belirtiyordu. Bu konuları sohbet havası içinde konuştuk.

Ertesi gün kendisiyle tekrar görüştüm. Gidip durumu anlattığımda, tamirci samimiyetle özür dilemiş, arabayı tamir eden çırağı çağırarak durumu inceletmiş ve başka bir masrafa yol açmadan aksaklığı düzeltilmiş. Ayrıca, arabayla ilgili yapılan işlerin niçin gerekli olduklarını ayrıntılı olarak arkadaşşıma anlatmış. Bu görüşmeden sonra arkadaşım kendini ve tamirciyi aşırı suçladığını, böyle durumlarda hemen bunalıma girmekten hoşnut olmadığını söyledi.

Uzun yıllar arkadaşlık ettiğim bu kişi benim kendisini zeki, başarılı ve iyi bir insan olarak gördüğümü biliyordu; “keşke ben de kendimi böyle görebilsem, o kadar mutlu olacağım ki,” demesi, onun içindeki

mücadeleyi dışa yansıtıyordu. Mücadele, İçindeki Çocuk ve yine İçindeki Ana-Baba arasında yer alıyordu.

### Topluma Kızan Kişi

Üniversitedeki arkadaşımın yanı sıra örnek olarak vereceğim diğer kişiyi henüz hiç görmedim. Batı Anadolu şehirlerinden birinde oturan B. E. harfleriyle belirteceğim bu kişi, *İnsan ve Davranışı* adlı psikoloji ders kitabımda değinmiş olduğum bir konuyu daha açıklığa kavuşturmak için bana mektup yazan bir okuyucum. Mektubunun sonlarına doğru şöyle diyor:

«Kendimden biraz söz etmek gerekirse, yükseköğrenimini Elektrik Mühendisliği dalında yapmış, 42 yaşında, okumayı seven ve olanakları ölçüsünde popüler bilimsel yayınları izleyen, ülke sorunlarına kayıtsız olmayan, toplumsal yararı kişisel çıkarın üstünde tutan bir insanım. Yüksek enflasyonuyla gelir dağılımını bozan, moral değerlerini altüst eden, özellikle ticari faaliyette bulunan bireyleri sosyopatlaştıran ülkemizin son yıllardaki politik ve sosyo-ekonomik süreci beni ticari ve mesleki yaşamdan nefret derecesinde soğutarak işsizler ordusuna soktu...»

Kendisine yazdığım mektupta sormuş olduğu soru ile ilgili düşündüklerimi belirttikten sonra şunları söyledim:

«Benim şimdi sizden sormak istediklerim var. Mektubunuzun ikinci sayfasına, 'Kendimden biraz söz etmek gerekirse, ...' diye başlıyorsunuz ve oldukça karamsar bir tablo çiziyorsunuz. Bu tablo o kadar karamsar ki, sanki içinde bulunduğunuz şartlar içinde nefes alacak hiçbir pencere, hiçbir mutluluk olanağı yokmuş gibi geldi.

...Amerika'ya gelseniz ve bu toplum içinde yaşamaya başlasanız, belki Türkiye'dekinden çok toplumdaki nefret eder, karamsar olurdunuz. Ve aynı durumu Almanya, İngiltere ya da herhangi bir ülke için de söyleyebilirim. Bunları, Türkiye'de sorun olmadığını ve sizin gözlemlerinizin yanlış olduğunu belirtmek için yazmıyorum.

.....

...mutsuzluğunuzun kaynağını hep dışarıda aramayın.

Çocukluk, etkileşimler, okul, sizden beklenenler, sizin kendinizden bekledikleriniz, vb. gibi iç kaynaklarınızı bir gözden geçirin.

Size teklifim, eğer kabul ederseniz, bana çocukluğunuzun psikolojik hikâyesini yazmanız.»

B. E.'den bir süre mektup gelmedi. Bir süre sonra uzun bir mektup aldım. Mektubun bazı kısımlarını aşağıya alıyorum:

«Doğan Bey, beni o kadar iyi anlamışsınız ki, aynen dediğiniz gibi 'nefes alacak bir pencere, hiçbir mutluluk olanağım yokmuş' gibi geliyor. İçinde bulunduğum durumun dış nedenlerini, bugünkü bilinç düzeyimle çok iyi biliyor, içimdeki nedenlere bir türlü ulaşamıyorum..... Çocukluk dönemime ait o kadar az şey var ki belleğimde yazmakta zorlanıyorum. *Aslında çocukluğumu yaşamadım.*<sup>(1)</sup>

(.....) tarihinde, zamana ve yöreye göre oldukça varlıklı, toprak sahibi köylü bir ailenin çocuğu olarak (.....)'in (.....) ilçesinde doğmuşum. Daha önce üç çocuk sahibi olmuş, bireyler arası iletişimi bozuk tipik bir kırsal kesim ailesi. Anneyi sürekli küçük düşüren bir baba, okuma yazması olmayan bir anne ve ilgiden yoksun geçirilmiş bir çocukluk dönemi. Okul öncesi döneme ilişkin anımsadığım, babanın ailesiyle pek ilgilenmediği, zamanının çoğunu dışarıda geçiren, dediğine karşı çıkılmayan, korkulan ve saygı gösterilmek zorunda olunan bir otorite olduğu. Anneyi boşamaya kalkan baba tarafından seçime zorlanmış, ben anneyi yeğlemişim. Çok üzüldüğümü ve uzun süre hıçkırımlarla ağladığımı anımsıyorum. İlk ve ortaokuldan sonra yatılı olarak verildiğim İzmir Atatürk Lisesi'nde uğradığım bir haksızlık, çocukluğuma ilişkin, unutamadığım en kötü anımdır. Okul yatakhanesi, tekli demir somyalarla ve iki bitişik somya bir küçük ara şeklinde tanzim edilmişti. Yatakhane benim bulunduğum tarafında (.....) ortaokulundan gelen öğrenciler vardı. Saat 21'de ışıkların söndürülmüş, herkesin uykuya yatmış olması zorunluymuştu. Genelde daha önce yatakhane olunur, uyku saatine kadar şamata yapılırdı. Bir keresinde, yatış saatinden önce bitişik somya ile aramızda bir (.....)'lı arkadaş olmak üzere konuşup eğleniyorduk. Işıklar söndürülmüş saat 21'i üç beş dakika geçmiş olmalı ki, işgüzar gece bekçisi numaralarımızı alarak gerekli yerlere bildirmiş. Ertesi gün harekete geçen o disipliniyle ünlü okul yönetimi derhal karar vererek, biri ben olmak üzere iki öğrencinin yatılılıkla ilişkisini kesti. Bu arada iri yarı bir md. mv. tarafından karanlık bir odaya kapatılarak, kafa kol bacak demeden kemiklerimiz kırılırcasına dayaktan geçirildik. Çok büyük bir çöküntüye uğramış, onurum kırılmıştı. Md. mv. edebiyat öğretmeni idi. Dayak olayından birkaç gün sonra sınıfta sınav sonuçlarını okurken, sıra bana geldiğinde, beni ayağa kaldırarak, 'dayak attığım çocuk sendin değil mi?' deyip, pişman olmuş bir ifadeyle yüzüme bakarak notumun 10 olduğunu söylemişti. (Yıllar sonra, bu öğretim yılında oğlum aynı okula verdim. Bir vesileyle okul yöneticileriyle konuşurken,

(1) Önemini belirtmek için mektuptaki bazı cümle ve ifadeler kalın-italik harflerle yazıldı.

dayak geleneğinin sürüp sürmediğini sordum. Çocuğumun böyle bir davranışla karşılaşması halinde asla hoş karşılamayacağımı uygun bir dille anlattım.)

Daha sonra babam geldi. Olayı tam anlayıp beni koruyacağı yerde, asık bir surat ve hışımla (eti senin kemiği benim anlayışı) beni sadece yatılılıktan değil, okuldan da alacağını söyledi. Birinci dönem bittiğinde arabasıyla gelip beni aldı.

İkinci döneme (.....) lisesinde başladım. Uyum sağlamam çok güçlü. Bütün öğretmenler sanki bana düşmandı. Çok çalışmama rağmen başarılı olamıyordum. Birkaç dersten bütünlemeye kaldım. Bütünleme sınavlarına girmedim ve sınıfta kaldım. Bu arada, eğer okumazsam, köyde hayvanlara bakmakla tehdit ediliyordum. Ertesi yıl, Demiryolları mensubu, genellikle Kürt kökenli yurttaşlarımızın çocuklarının barındırıldığı, özel bir yurda verildim. (Yapı olarak biçimi ve konumu uygun olmayan bu öğrenci yurdu, yetmişli yılların ortasında çıkan bir yangın sonucu yok olmuş ve 15 civarında öğrenci diri diri yanmıştı.)

Birinci sınıfı yeniden okuyarak, üstün bir başarıyla ikinci sınıfa geçtim. Bu arada ailemden yavaş yavaş kopuyordum. Öyle ki, 28 km. ötedeki evime aylarca gitmediğim oluyordu.

Lisede fen kolunu üstün bir dereceyle bitirdim. (.....) yılı sonbaharında İstanbul Teknik Üniversitesi sınavını kazanarak Elektrik Mühendisliği öğrenimine başladım.

Yaşamımın bundan sonraki devresinde hiçbir şeyden memnun olmadım. Başarıdan bile... İçimde hep huzursuzluk vardı. Altmışlı yılların sonlarıyla yetmişli yılların başlarını kapsayan o çalkantılı yıllar İTÜ'deki öğrencilik dönemim oldu. (.....) yılında lisans diplomamı aldım. Bir yolunu bulup yurt dışına çıkmak yüksek lisans ve doktora dereceleri almak özlemimdi. Mümkün olmadı.

Çalışma yaşamımın hiçbir devresinde memnun olmadım. Sırasıyla, kamu görevlisi oldum, yüksek ücretle özel sektörde çalıştım, kendi işimi kurup yıllarca serbest mühendis müşavir olarak çalıştım. Çok şey yaptım, kazandım ama beklentilerim gerçekleşmiyordu. Doyumlu, anlamlı bir yaşam süremiyordum. Her şey bana ters ve anlamsız geliyordu. Yaptığım her işten pişmanlık duyuyordum. Olması gereken yerde olmadığım duygusu giderek yerleşiyordu. Ülkemizde son sekiz yıldır kurumsallaşan yüksek enflasyonun yarattığı sosyal ve ekonomik dengesizlikler, her türlü moral değer erozyonu, iç talepteki daralmanın getirdiği durgunluk ve belirsizlikler beni iş yaşamından tamamen soğuttu. (.....) yılında her türlü mesleki ve ticari etkinliği bıraktım. Her şey anlamsız ve yanlışti. İnsanlar yanlış davranıyorlardı.

Bu ortam içinde hep yanlış yapmak zorundaydım. Yanlış yapmaktansa hiçbir şey yapmamayı yeğledim. Kendimi entelektüel gelişmeye verdim. Hiçbir kez doğru zamanda, doğru yerde, doğru kişilerle olamamıştım.

Her şeye rağmen geleceğe karamsar bakmıyorum. Türkiye’de uzlaşmaya dayalı bir demokratikleşme ve onarım dönemi açılıyor gibi görüüyor. Bu bana temkinli bir iyimserlik duygusu veriyor.

Kendim için ilk defa yazıyorum. İnanın çok zorlandım.

Benim için çok değerli ilginiz için tekrar teşekkür eder, en iyi dileklerimi sunarım.

B. E.»

B. E.’nin yazdıklarını okuyup da insanın yüreğinin burkulmaması elde değil. Yaşanmamış milyonlarca çocukluktan bir tanesi. İçindeki Çocuğu utanca boğulmuş, bir kenara itilmiş ve mutluluğu bulmaktan hemen hemen umudunu kesmiş kızgın insanlarımızdan biri. Ama, onurlu bir mutsuzluk. Anlamsal derinliği olan, belirli bir değeri yaşamında tutma çabasıyla yüceleşen bir mutsuzluk. B. E.’yi tanımak benim için anlamlı oldu.

Hepimizin içinde bir çocuk ve bir (ya da birkaç) ana-baba vardır. İçimizdeki Çocukla İçimizdeki Ana-Babanın ilişkileri değişik yapılar gösterirler. En sık gözlenen ilişki, İçimizdeki Ana-Babanın İç Çocuğu ezmesi, utandırması, yargılaması ve sürekli denetlemesidir. Üniversitede çalışan arkadaşım ve B. E.’nin ilişkisi bu türdür. Bu tür ilişki sağlıklıdır.

Bu tür sağlıklı aile içi ilişkiler, çevremizde sık sık gördüğümüz sağlıklı insan tiplerinin büyüdüğü ortamları oluştururlar. Bu insanlardan bazıları “küskün”dür, neşesi yoktur, hiçbir şeyden zevk almaz. Yaşamın coşkulu bir yanını göremez, yaşamak onun için bir yükür. Bazıları, “gergin”dir, her an kaygılı ve tedirgindir. Çevremizde sık sık “pısırik” insanlar görürüz, kendisi haklı olsa dahi, ne sözleriyle ne de davranışlarıyla haklarını savunamaz. “Yobaz” ya da “bağnaz” olarak tanınan insanlar da sağlıklı aile ortamının ürünleridir. Bağnaz, belirli bir düşünce ya da inanç sistemine körü körüne bağlanır; cahil yobaz olduğu gibi, aydın yobaz da vardır. Çevremizde en sık görebileceğimiz insan türü değişik tutkunlukları, düşkünlükleri olan insanlardır. Sigara düşkünü, içki düşkünü insanların yanı sıra, yiyecek düşkünü insanlar da çevremizde bol miktarda vardır.

Bazen İç Çocuk İç Ana-Babayı öylesine denetim altına alır ki İç Çocuk hiçbir sınır tanımadan istediğini yapar. Çevremizde gördüğümüz bencil, kendinden başka hiç kimseyi düşünmeyen saldırgan insanlar bu tip bir ilişki içindedirler. Bu insanlarla uygarca etkileşimde bulunmak

olanağı yoktur; sürekli saldırı halindedirler. Bu saldırı sözlerinde ya da hareketlerinde kendini gösterir. En sakın ortamlarda bile karşılarındakilerle saldırgancasına iletişim kurarlar.

İç Çocuk ve İç Ana-Baba birbirlerini oldukları gibi tanır ve sürekli bir iletişim içine girerlerse, sağlıklı ve dinamik bir yaşamın temeli atılmış olur. İç Çocuk ve İç Ana-Baba arasındaki ilişkinin türü, yukarıdaki örneklerde görüldüğü gibi, yaşamın doyumsuz ya da doyumsuz olmasını belirler.

Bu kitap, sizlere İçimizdeki Çocuğun hikâyesini sunuyor. Bu hikâye sizin hikâyeniz olabilir. Ben kitabı yazarken kendim hakkında çok şey öğrendim. Bu kitap bir anlamda benim çocukluk hikâyemi anlatıyor. B. E. gibi ben de çocukluğumu yaşamadım.

Ne var ki, İç Çocuğumuzu keşfederek, ona “merhaba” dememiz, onunla yeniden tanışarak İç Ana-Babayla ilişkilerini düzeltmemiz mümkün. İç Çocuğu size tanıttıktan sonra onunla ilişkilerinizi nasıl iyileştirebileceğinizi inceleyeceğiz.

### **Türk Toplumuna Uygulanabilir mi?**

İçimizdeki Çocuk aile içi ilişkilerin çocuğun yetişmesini nasıl etkilediğini konu ediniyor. Bu konuyu tartışırken sık sık psikoloji alanında geliştirilmiş kavramlara başvurarak anlatım ve açıklamalar sürdürülüyor.

İnsan davranışıyla ilgili anlatım ve açıklamalar, insanın içinde yetiştiği toplum ve kültürün özelliklerini göz ardı ederse, ya yüzeyselleşir ya da ilişkinliğini kaybeder.

İçimizdeki Çocuk yazılırken kullanılan kavramlar ne derece Türk insanının psikolojisini temsil ediyor? Kullanılan kavramlar başka bir toplumda yapılan psikoloji çalışmaları içinde geliştirilmiş ise, Türk insanının davranışını açıklamada kullanmak ne derece geçerli ve sağlıklı olur?

Bu tür sorular okuyucunun sorması gereken anlamlı sorulardır. Aşağıda verdiğim iki nedene dayanarak bu kitapta kullanılan kavramların ve psikolojik açıklamaların Türk insanının davranışına ilişkin olduğunu düşünüyorum.

1) Toplum ve kültürler arasında insan davranışını biçimlendiren farklı etkenler olduğu kadar, kültür farkı gözetmeksizin bütün insanlar



için geçerli olan evrensel etkenler de vardır. Bu kitapta kullanılan kavramların çoğu bu tür kültürler arası geçerliği olan kavramlardır. Örneğin, çocuğu cezalandırma biçim ve türü bir toplumdaki diğerine değişiklik gösterebilir. Ne var ki, ezilen ve utanca boğulan çocuk, hangi kültür ve toplumda olursa olsun, doğuştan getirmiş olduğu psikolojik gelişme potansiyeline ulaşamayacak, içinde yetiştiği ortamca koşullanmış sağlıklı bir yaşam sürdürecektir.

2) Kitabın yazarı Türkiye’de doğmuş, büyümüş, eğitimini Türkiye’de yapmış ve Türk toplumu içinde çeşitli görevlerde bulunmuş olması nedeniyle sezgisel düzeyde Türk kültürüne ilişkin olan ya da olmayan kavramları anlayabilecek ayrıcalığa sahiptir. Dış ülkelerde yapılan araştırma bulgularından söz ederken yazar sürekli kendi “Türk süzgecini” kullanmaktadır.

Ne söylenirse söylenir, tartışılan konunun bizim insanımızla ilişkisi olup olmadığına okuyucunun kendisi karar verecektir. Okuyucu anlatılan kavramların ve açıklamaların kendi yaşamıyla ilişkisini görebiliyor ve içinde duyabiliyorsa, kitap başarılıdır ve gerçekleştirmek istediği amacına ulaşmış sayılmalıdır.

Bu kitapta yer alan kavramların büyük çoğunluğu Cumhuriyet Bilim Teknik’te bir dizi makale içinde incelenmiştir. Bu makaleleri beğenen birçok okuyucu bana mektup göndermiş ve bu konuda kitap yazmamı istemişlerdir. Bu ilgiyi, *İçimizdeki Çocuk* kitabında kullanılan kavram ve açıklamaların Türk okuyucusuna anlamlı geldiği biçiminde yorumluyorum.

### **Kitabın Yapısı**

Kitap altı kısımdan oluşuyor. Birinci Kısım’da iki bölüm var ve amacı sizi İçinizdeki Çocukla tanıştırmak. Bu kısımda sizlere bazı sorular soracağız ve cevaplarınızı daha sonra gözden geçireceğiz. İkinci Kısım’da yer alan üç bölümde İç Çocuğun içinde yetiştiği aileyle ilişkisi inceleniyor. Ailenin İç Çocuğu nasıl utanma ve utanca boğduğu Üçüncü Kısım’daki dört bölümde söz konusu ediliyor. Dördüncü Kısım’da daha önce sorulan sorulara verdiğiniz cevapların ne anlama geldiği anlatılıyor. Beşinci Kısım’da üç bölüm var ve bu bölümler iç dünyamızdaki farklı sesleri duymamızı amaçlıyor. Son olarak Altıncı Kısım’da kendi kendinize yardım ederek İç Çocuğunuzla ilişkinizi nasıl geliştirebileceğiniz ele alınıyor.

## Yaşamımıza Yön Veren Güçlü Varlık

İÇİMİZDEKİ ÇOCUK, yaşamımıza yön veren güçlü bir varlıktır. İçimizdeki Çocuk ve içimizdeki Ana-Baba, duygu, düşünüş ve davranışlarımızı sürekli yönlendirdiği halde, çoğu kez onların varlığından bile haberdar olmayız.

Bu kitap, içinde yetiştiğiniz ailenin ve yakın çevrenin sizin iç dünyanızı ve şimdiki duygu, düşünüş ve davranışınızı nasıl etkilediğini incelemektedir.

Doğan Cüceloğlu, İç Çocuk ve İç Ana-Baba ilişkisinin nasıl oluştuğunu, bu ilişkinin duygu, düşünüş ve davranışlarımıza nasıl yansıdığını günlük örnekler kullanarak sağlam mantıksal kurgusu ve yalın anlatımıyla veriyor. İç dünyasına denge, ahenk ve huzur getirmek isteyen okura bir program çerçevesinde alıştırmalar sunuyor.

[www.remzi.com.tr](http://www.remzi.com.tr)

ISBN 978-975-14-0364-3



9 789751 403643