

# Dağılan Yuvalar

# Dağılan Yuvalar

Josh McDowell  
& Ed Stewart

Türkçesi: Ebru Şahin



Bu kitap,

**GÜVERCİN**  
REKLAM VE TANITIM  
HİZMETLERİ LTD. ŞTİ.

için Yeni Yaşam Yayınları tarafından üretilmiştir.

Ücretsiz Sipariş Hattı:  
**0800 261 55 09**

ISBN 978-975-9062-44-6

**Yeni Yaşam Yayınları**  
Serasker Cad. Sakız Sokak,  
Aytaç 2 İşhanı; No: 40/1  
Kadıköy - İSTANBUL  
Tel.: (0216) 414 20 61

DIVORCE OF PARENTS  
© 2000 Josh McDowell and Ed Stewart.  
All right Reserved.

Bu kitabın Türkiye'deki tüm hakları  
Güvercin Reklam'a aittir.

Basım: Anadolu Ofset - İstanbul  
Tel: (0212) 567 13 89  
1. Basım, Nisan 2008





Bu kitabın hazırlanmasında büyük katkıları olan Teksas, Austin Intimate Life Ministries başkanı David Freguson'a teşekkürü borç biliriz. David bu dizinin bütün kitaplarına katkıda bulunmuştur. Tanrı'nın tesellisini ve desteğini diğer insanlara iletmemizde bize öncü olmuştur. Intimate Life Ministries'in sunduğu seminer ve kaynaklardan faydalanmanızı tavsiye ederiz.

Yirmi üç yıllık arkadaşım (Josh) Dave Billis bu dizideki kitapların hazırlanmasında desteğini bizden esirgememiştir. Dizideki kitaplarda anlatılan her bir hikâye, Dave'in kendi çalışması olan "Youth in Crisis Resource" adlı kitabın çarpıcı bölümlerinden oluşmuştur. Dave ayrıca dizinin tasarım ve düzeninden de

## Giriş

sorumludur. Dave'in yeteneğine ve desteğine minnettarız.

*Joey Paul of World Publishing* bu projeye inanmakla kalmamış, bu projeyi başından sonuna kadar desteklemiştir.

**JOSH MCDOWELL  
ED STEWART**

## JESSICA'NIN HİKÂYESİ

Annesi özellikle bir şey söylememiş olmasına rağmen on beş yaşındaki Jessica Ingram bu akşamki "aile toplantısı"nın ne anlama geldiğini biliyordu. Jessica'nın kız kardeşi Karen ve erkek kardeşi Mark da biliyorlardı. Olanları anlamamak için kör, sağır ya da akılsız olmak gerekirdi. Anne babası bu üç çocuğa "deneme sürecinde" ellerinden geleni yaptıklarını, fakat işe yaramadığını ve boşanacaklarını söyleyeceklerdi.

"Boşanma toplantısı"nın, üç ay önceki "Ayrılık toplantısı" kadar korkunç olacağını biliyordu Jessica. Bir fıçı sülfürik asidin içine dalıp sonsuza dek ortadan yok olmayı yeğlerdi bu gece. Gerçek anlamda değil tabii ki! İnti-

harın korkakların kaçış yolu ve günah olduğunu biliyordu. Peki şu anki hislerinden daha kötü şeyler hissedeceklerse, Ingram ailesinin bu akşam toplanmasının ne anlamı vardı ki! Yemek masasında oturup boşanma haberi vermenin neresi güzeldi ki!

Evdeki sessizliği bastırmak için Jessica, CD çalarının sesini iyice yükseltti. Ablası Karen yarım saat sonra işten çıkıp o korkunç akşam yemeğinden önce evde olacaktı. Karen şu anda evde olsaydı, öfkeyle etrafta gezinir, kapıların ve dolapların kapılarını çarpar ve herkesin başının etini yerd. Bunu kızgınlığını "açığa vurmak" olarak tanımlıyordu. Karen, anne babasının Nisan ayındaki ayrılık toplantısından bu yana, onların ayrılmasına olan öfkesini açıkça ortaya koyuyordu. Karen öfkesini dışa vururken, Jessica biraz olsun rahatlıyordu. Sessizlik dayanılmazdı.

Küçük kardeşi Mark ise Karen'in tam tersi bir davranış içindeydi. "Ayrılık toplantısı"ndan sonra annesi ona nasıl olduğunu sormuş, o sadece omuzlarını silkmış ve hiçbir şey olmamış gibi bilgisayardaki oyununa devam etmişti. Büyük olasılıkla o da şu anda odasında kulaklığını takmış, Zarg gezegenindeki şeytanî savaşçıları kovmakla meşguldü bilgisayarın-



da. Jessica ailedeki krizin onu da etkilediğini biliyordu; o sadece bu duygularını bastırmaya çalışıyordu. Her şeyin farkına vardığında ona olacaklardan korkuyordu.

Annesi de şu anda evdeydi, Jessica biliyordu bunu. Ama evin bir köşesine çekilmiş, aşk romanlarından birini okuyordu. Annesi burada olsa odasını toplaması veya ev işi yapması için onu azarlasa kendini daha iyi hissederdi. Fakat annesi de, kendisi ve Mark gibi köşesine çekilmişti.

Babası evde değildi tabii! “Ayrılık toplantısı”ndan sonra evin yakınlarında bir daireye taşınmıştı. Annesi, akşama babasının birkaç pizza getireceğini söylemişti. Jessica bu düşünceye burun kıvrırmıştı. Ne kadar zalim bir şaka: Aileyi dağıtırken oturup gelişigüzel bir şekilde pizza yemek! Jessica aç değildi. Üç aydır acıkmıyordu. Derisindeki kaşıntı ve gördüğü korkunç kâbuslar yüzünden uyuyamıyordu da. Her şey Nisan ayında başlamıştı. Ayrıldıklarında bu kadar üzüldüyse, boşandıklarında kim bilir ne kadar üzülecekti! Bilmek bile istemiyordu.

Müzik dinlerken dua etmeye çalıştı. Bir yıl önce, kilisenin gençler için düzenlediği gezide İsa Mesih’e iman etmişti. Mesih’le karşılaştı-

ğından beri hayatında olumlu gelişmeler yaşamıştı. Dua etmek, İncil çalışmaları yapmak ve tapınmak hayatının önemli bir parçasıydı. Fakat bu olumlu gelişme ailesine yansımamıştı. Kiliseye sadece ayda iki kez, o da Jessica kilise gençlik korosunda ilahi söylediğinde gelirlerdi. Son bir yıldır onlar için düzenli olarak dua etmesine rağmen aile iyice dağılmıştı.

Anne babasının barışması için ettiği dualar sanki işe yaramamış gibi görünüyordu. Jessica bu ayrılık meselesinde bir şekilde kendini de suçlu hissediyordu. Daha uysal, daha yumuşak başlı ve yardımsever olabilirdi; özellikle de İsa Mesih'i kabul etmeden önce. İnatçı hareketleri anne babasının birlikte yaşamasını daha da zorlaştırmıştı; bunu biliyordu. Daha iyi bir çocuk olamadığı için Tanrı'nın kendisini affetmesi için çok dua etmişti. Babası gelinceye kadar, Mark, Karen ve kendisi için de dua etti.

"Boşanma toplantısı" çok yapmacık geçti. Babası ve Mark sanki bir partideymiş gibi pizza yiyip maçtan bahsettiler. Jessica, Karen ve anneleri pizzadan sadece birkaç ısırık alıp tabaklarını kaldırdılar ve sessizce oturdular. Anneleri neredeyse ağlamak üzereydi. Karen'in gözleri ateş saçıyordu; patlamaya hazır

bir bomba gibiydi. Jessica her şeyin bitmesini ve bir an önce odasına gitmeyi istiyordu.

“Annenizin ve benim size söyleyeceklerimiz var” dedi babası en sonunda. “Ben taşındığımdan beri sorunlarımız azalacağına artmaya başladı. Ayrılık ve aldığımız danışmanlık işe yaramadı. Bu yüzden boşanmaya karar verdik. Bunun sizinle bir ilgisi olmadığını bilmenizi istiyoruz; bu, benimle anneniz arasında. Üçünüzü de çok seviyoruz ve sizi hep...”

Karen o kadar büyük bir hırsla sandalyesinden kalktı ki, sandalye arkaya devrilip yere çarptı. “Bu çok iğrenç bir şey” diye bağırmaya başladı. “Bizi gerçekten sevseydiniz, bize bunu yapmazdınız. Neden her şeyi düzeltmeye çalışmıyorsunuz? Gerçekten denediğinizi düşünmüyorum. Denemek istediğinizi de düşünmüyorum.” Jessica daha önce ablasının böyle kelimeler kullandığını hiç duymamıştı; bütün öfkesini kusmuştu ablası. Babası birkaç kez araya girmeye çalışmış, fakat engel olamamıştı. Jessica bütün bunların babasının fikrini değiştirmeyeceğini biliyordu. Annesi gözlerini kapatmış sessizce ağlıyordu. Mark ise pizza artıklarını yemekle meşguldü.

Karen bağırırken Jessica kendi öfkesini ve

incinmişliğini hissetmeye başladı. Söylemek istediği şeyleri Karen söylemişti. Sanki ablası her ikisinin de öfkesini yansıtıyordu. Karen ağlamaya başladığında Jessica'nın da boğazı düğümlendi ve yanaklarından yaşlar süzülmeğe başladı. Karen'in söylediği her şeye katılmasa ve söyleyiş tarzını onaylamasa bile, ablası en azından öfkesini dışa vurmuştu.

İki dakika içinde her şey bitmişti; ama Jessica'ya iki saat gibi gelmişti. Babası söyleyeceklerini söylemiş, Karen de patlamıştı. Sonra babası kimin kiminle ne kadar süre yaşayacağını açıklamaya başladı. Bu, Jessica için yeni bir darbe olmuştu. Babası evden taşınmış, çocukları anneleriyle bırakmıştı. Karen daha önce Jessica'ya babasının şimdiden başka biriyle birlikte olduğunu, bu yüzden kızların ya da Mark'ın onunla birlikte kalmasını istemeyeceğini söylemişti. Şimdi babası Ingram ailesini iyice parçalamayı düşünüyordu. Jessica'ya bakarak, "Belki Eylül ayında okul açıldığında biriniz benimle birlikte kalmak ister" dedi.

Jessica kiminle yaşayacağına karar vermemişti, ama pinpon topu gibi oradan oraya sürüklenmek de istemiyordu. Odası ve eşyaları bu evdeydi. Jessica, yerinin annesinin ve kar-

deşlerinin yanı olduğunu düşündü. Annesiyle kalmak istediğini babasına nasıl söyleyeceğini bilmiyordu.

Babasının yedi buçukta bir iş toplantısı vardı, bu yüzden yediyi birkaç dakika geçe evden ayrıldı. Jessica babasını seviyordu, fakat babasının gitmesine memnun olmuştu. Bu gece için bu kadar aile toplantısı yeterdi. Karen, masanın toplanmasında annesine yardım etti, Mark bilgisayardaki Zarg gezegeni oyununa döndü, Jessica odasına koştu ve müzik dinlemeye başladı.

Annesinin ve Karen'in oturup bu akşamı değerlendirdiklerini biliyordu. Oysa bu, onun yapmak isteyeceği en son şeydi. Boşanmanın gizli olması ve orada gömülmesi gerektiğini düşünüyordu. Bu, bir filmi beğenip beğenmediğini tartışmak gibi değildi. Arkadaşlarıyla sohbet etmek gibi değildi: "Geçenlerde ucuzluktan bir spor ayakkabı aldım... bu arada, annemler de boşanıyor."

Jessica daha önce hiç fark etmediği bir şeyi fark etti. En iyi arkadaşları, aralarında kilise önderleri Jenny ve Doug Shaw'ın da bulunduğu, kilisedeki arkadaşlarıydı. Arkadaşlarından hiçbiri ailesini tanımadığı için, boşandıklarını o söylemedikçe kimse bilemeyecekti;

o da söylemezdi. Bir yıl önce onu kilise gezisine çağırın ve Mesih'e iman ettiğinde onun için dua eden en iyi arkadaşı Natalie Simmons bile, ailesinin sadece ayrılığını biliyordu. Natalie'nin, Jessica'ya boşanmayı bir sır olarak saklaması konusunda yardım etmesi çok önemliydi. Bu yüzden Jessica sadece ona söylemeye karar verdi... Sadece ona!

"Natalie'ye gidiyorum, on gibi evde olurum" dedi kapıdan çıkarken. Annesi cevap vermeden bisikletine atladı ve yola koyuldu. İlık bir bahar akşamı dışarıda olmak çok güzeldi. Pizzanın kokusunun babasının açıklamasını anımsattığı evden uzak olmak, onun kendisini daha iyi hissetmesine neden olmuştu. Bir daha pizza yiyip yiyemeyeceğinden bile emin değildi.

"Annenler boşanıyor mu? Çok üzıldüm Jessy." Natalie'nin sözleri Jessy'yi şaşırtmıştı. Aralarında yargılama, suçlama ya da itham değil, hoş bir dostluk ve büyük bir sevgi vardı. İki kız bisikletleriyle parka doğru yöneldiler ve Jessica o akşam yemekte olanları anlattı.

"Çok teşekkür ederim, ama bu bir sır, anlaştık mı?" diye cevapladı Jessica.

"Sır mı? Ne demek istiyorsun?"

"Yani kiliseden kimsenin bilmesini istemi-

yorum. Sen de bildiğine göre, artık bu konuyu konuşmak istemiyorum” dedi.

“Ama neden Jessy?” diye ısrar etti Natalie.

Jessica duraksadı; ne kadar dürüst olması gerektiğini kestiremiyordu. Şimdiye kadar Natalie’ye her şeyi anlatmıştı, bu yüzden ne kadar zor olursa olsun gerisini de anlatacaktı. “Çünkü ...çünkü ...Ingram ailesi normal değil, anladın mı? Ailem Hıristiyan değil ve ben onların yaptığı şeyden gurur duymuyorum. İnsanların bilmemesini tercih ederim.” Sonra Jessica kendini geriye itip ayağa kalktı. Bisikletine bindi. Natalie de aynısını yaptı. Birkaç dakika bisiklet sürdüler. Sonra tekrar durduklarında Natalie, “Peki ya Jenny’e ne dersin?” dedi.

Otuzlu yaşlarında olan Jenny Shaw ve eşi Doug kilisede gençlere gönüllü önderlik yapıyorlardı. Geçen yaz Jessica, Mesih’e iman ettiğinde Jenny de oradaydı. Geziden sonra Jenny, Jessica’yla birebir ilgilenmişti.

“Peki ya Jenny’e ne dersin?” dedi Jessica.

“O senin manevi ablan sayılır. Kendin de öyle söyledin. Bence evde olanları ona anlatmalısın. Bence ailen konusunda sana yardımcı olacaktır” dedi.

“Ben hallediyorum Natalie. Sadece kimse-

ye söylemiyorum o kadar.”

“Boşanma gizlice halledebileceğin kadar küçük bir şey değil” dedi Natalie; sanki kendisi de bir ablaymış gibi.

“Ama sana söyledim, değil mi?”

“Evet, söyledin. Senin için dua edeceğim” dedi Natalie. “Ben senin arkadaşınım ve yanındayım. Ama yüreğindeki duygular konusunda Jenny’nin sana daha fazla yardım edebileceğini düşünüyorum.”

“Duygular mı? Ailenin duygusalı ben değilim. Duygusal olan ablam Karen.” Jessica Natalie ile tartışmak istemiyordu. Natalie haklı bile olsa, arkadaşının ona ne yapması gerektiğini söylemesi hoşuna gitmemişti.

Natalie birkaç dakika sessiz kaldı. “İki yıl önce kardeşimin öldürüldüğünü hatırlıyorsun, değil mi?”

“Seninle o zaman yakından tanışmıyorduk. İşyerinde kaza olmuştu, değil mi?”

Natalie başını salladı. “Skip’in ölümü bütün aileyi derinden yaraladı. Bununla başa çıkmanın en iyi yolunun bir an önce normal hayata dönmek olduğunu düşündüm. Bu yüzden kendime, bundan kurtulmam ve hayata yeniden geri dönmem konusunda sürekli telkinde bulundum. Üzülmemin, geçirmem



gereken normal bir süreç olduğunu bilmiyordum. Duygularıyla baş etmeye çalışırken, Doug ve Jenny onları dışa vurmam konusunda bana yardımcı oldular.”

Jessica konuşmanın en can alıcı noktasını bekliyordu. Ama Natalie daha fazla bir şey söylemedi. Söylemek zorunda da değildi. *Boşanma ölüm gibidir*, diye öğüt veriyordu Jessica kendi kendine. *Onun için üzülmen gerekiyor, duygularını dışa vurman ve sana yardım edebilecek biriyle bunları paylaşman gerekiyor. Jenny senin manevi ablan. Gidip onunla konuşmalısın.*

Birkaç dakikalık sessizlikten sonra Jessica, “Eve gitsem iyi olacak. Mark için endişeleniyorum. Onunla biraz vakit geçirmeliyim” dedi.

Bisikletlerine binmeden önce, Natalie Jessica’yı kucakladı. “Senin için gerçekten üzül-düm Jessie. Bütün bunları yaşadığın için çok üzül-düm” dedi.

Jessica da ona sarıldı. “Teşekkür ederim, benimle ilgilendiğin için, her şey için.”

Jessica hemen eve gitmedi. Bu yaşadıklarını Jenny Shaw ile paylaşıp paylaşamayacağını düşünmek istedi.

### **Düşünme Molası**

*Boşanma* dünyadaki en kötü sözcüklerden biridir, özellikle de boşanan ailelerin çocukları için! Son yıllarda bu olay insanları daha çok mutsuz etmeye ve daha çok etkilemeye başladı. Yirmici yüzyılın ortalarında boşanma oranları %25 civarındaydı. Şimdilerde bu oran %50'leri bile geçti. Okulunuzdaki çocukların yarısı boşanmış veya ayrılmış ailelerden geliyor. Şu anda bu öğrencilerden biri olduğunuz için bu kitabı okuyor olabilirsiniz.

Boşanma çok acı vericidir, çünkü yaşamınızın ilk yıllarının temellerini sarsar. Savunmasız ve küçük bir çocuk olarak, ailenizi sevgi ve güven kaynağı olarak görürsünüz. Çünkü Tanrı aile kavramını böyle bir işlev için yaratmıştır. Ergenlikle gelen daha bağımsız bir hayata rağmen hâlâ bir arada yaşayan ve birlikte olan ailenizin evinde güven duyarsınız. Bu güven temeli yıkıldığında, Jessica Ingram gibi siz de anlaşılması güç şeyler hisseder, bunları çözmeye çalışırsınız.

Aileniz yakın bir zamanda ayrıldı veya boşandıysa, çok farklı duygular içinde olmalısınız. Bazen kendinizi sinirli, utanmış, suçlu, acı içinde, korkmuş, kafası karışmış, kararsız ya da yalnız hissedebilirsiniz. Yaşadığınız du-

rumla ilgili değişik ve yoğun duygusal şeyler hissedebilirsiniz. Duygularınızı kontrol etmek için çok fazla bir şey yapamazsınız, ama bu duyguları anlayabilir ve onlarla nasıl baş edebileceğinizi öğrenebilirsiniz. Hayatınızdaki bu dönemi atlatmak için yapabileceğiniz en iyi şey, bunu güvenilir bir arkadaşınızla paylaşmanızdır. Natalie'nin Jessica'ya verdiği tavsiye gibi, yakın birinden veya olgun bir yetiştikenden yardım, destek ve teselli almak sizi rahatlatacaktır.

Ailenizin ayrılacağı veya boşanacağı haberlerine nasıl bir tepki verirdiniz? Aşağıdaki ifadelerin ne kadarı sizin duygularınızı yansıtıyor bir bakın:

*Buna inanamıyorum ve bunun hakkında konuşmak istemiyorum. Ailenizin ayrılmasına sanki hiç öyle bir şey yokmuş gibi tepki vermek ve kendinizi onların bunu yapmayacağına ikna etmek normal bir davranıştır. Jessica'nın kardeşi Mark, anne babası arasında hiçbir sorun olmadığına kendini ikna etmeye çalışıyor. Reddetmenin başka bir biçimi de, olmayan tarafı yüceltmek ve kendi endişenizi bastırmak için ayrılık hakkında sık sık ve yüksek sesle övünmek ya da Jessica'nın yaptığı gibi bu konuyu konuşmaktan kaçınmaktır.*

Zor durumlara baş etmek için durumu inkâr etmek normal bir yoldur, fakat uzun vadede gerçeği kabullenmemek sağlıklı değildir.

*Utaniyorum ve çekiniyorum.* Utanmak ve çekinmek ailenizin ayrılması meselesinde vereceğiniz en normal tepkilerden biridir. Jessica gibi, en yakın arkadaşlarınıza bile evde olanları anlatmaya utanabilirsiniz. Bu ayrılmanın ailenizde bir sorunun varlığını kanıtladığını düşünürsünüz. Anne babanızın birbirine karşı davranışlarından utanırsınız. Birinin evden ayrılması veya başka biriyle birlikte olması gibi yaşam tarzlarındaki bir değişiklik, sizi rahatsız edebilir. Çevrenizdekilerin sizi ve ailenizi onaylamadığını düşünebilirsiniz. Bu durum sizin veya ailenizin değerinden bir şey kaybettirmez.

*Kendimi suçlu hissediyorum, hatalıyım.* Davranışlarınızın ailenizin böyle bir şeyi yapmasına sebep olup olmadığını merak edersiniz. Ailenize karşı gelmenizin, kötü notlarınızın, sinirli davranışlarınızın, kardeşlerinizle yaptığınız tartışmaların, sevginizi yeterince göstermemenizin buna sebep olduğunu düşünürsünüz. Belki de aileniz veya başka büyükleriniz bu ayrılıkta sizin de payınız olduğunu söylemiştir. Bütün bu duygular, bir an önce ai-

lenizi bir araya getirme mecburiyetinde olduğunuzu düşündürebilir. Fakat bu ayrılık ve onları bir araya getirme konusunda sizin bir sorumluluğunuz yoktur.

*Sinirliyim ve acı çekiyorum.* Bu ayrılmaya sinirleniyor olabilirsiniz, çünkü bu ayrılık aile hayatınızı etkiler ve bir zamanlar düzenli olan aile hayatınız düzensiz hale gelir. Anne veya babanızdan ayrıldığınız için sinirleniyor veya acı çekiyor olabilirsiniz. Terkedilmişlik hissi kızgınlığınızı daha da arttırabilir. Hâlâ ailesi bir arada olan arkadaşlarınızdan farklı olduğunuz için sinirleniyor olabilirsiniz. Anne babanızın birbirlerine olan kızgınlıklarının kurbanı olabilirsiniz. Boşanmanın fiziksel ve maddi yönü sizi sinirlendiriyor olabilir. Evdeki karışık duruma da öfkeleniyor olabilirsiniz. Bu durumlardan hangisiyle karşılaşırsanız karşılaşın, bu öfkenizle ilgili olarak biriyle konuşmalı ve bu durumla sağlıklı yollardan baş etmelisiniz.

*Endişeliyim ve korkuyorum.* Ailenizin boşanmasına korku ve endişe duygularıyla tepki vermeniz çok normal. Nerede yaşayacağınızı, hangi okula gideceğinizi, tatilleri nerede geçireceğinizi merak ediyor olabilirsiniz. Arkadaşlarınızın, ailenin diğer üyelerinin ve çevreniz-

dekilerin vereceği tepkiden korkuyor olabilirsiniz. Anne veya babanız, dedeniz, anneanneniz ya da babaanneniz ya da diğer akrabalarınızdan karşı tarafta olanın sizi terk edeceğini düşünebilirsiniz. Jessica'nın dışa vuramadığı öfke ve korkusu, onun iştahsız olmasına, kâbuslar görmesine ve derisinde kaşıntılara neden olmuştu. Bu korkularınızı kabul edip bunları ailenizle veya çevrenizdeki olgun biriyle konuşmanız çok önemlidir.

*Kendimi rahatlamış hissediyorum.* Bütün bu duyguların yanı sıra, anne babanızın ayrılması veya boşanması sizi rahatlatmış olabilir. Bu, duygusuz veya sevgisiz olduğunuzu göstermez. *Sürekli kavga etmelerindense bu çok daha iyidir* diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu ayrılığın anne veya babanızın, kardeşlerinizin ve sizin çektiğiniz sıkıntıları gidereceğine dair içinizde bir umut olabilir. Rahatlamanızın, bir çeşit *reddetme* olduğunu düşünmeyin. Boşanma sizi incittiği için, ailenize bu ayrılıktan memnun olduğunuzu hissettirmeye çalışabilirsiniz.

*Kendimi sevgisiz, değersiz ve reddedilmiş hissediyorum.* Anne babanızın evliliğinin bitmesinin, onların sizi sevmediğini gösterdiğini düşünebilirsiniz. *Sorunlarını giderecek kadar değerli*

*bulmuyorlar beni* diye düşünebilirsiniz. Anne veya babanızdan biri sizinle yaşamadığı için kendinizi terk edilmiş veya reddedilmiş hissedebilirsiniz. Arkadaşlarınızın, diğer aile bireylerinin ya da çevrenizdekilerin sizi hor gördüğünü düşünebilirsiniz. Ya da güvensizlik ve reddedilme hissine kapılabilirsiniz. Neler hissettiğinizi ailenize ve çevrenizdeki olgun birine anlatın. Onların ayrılığının sizin değersiz olduğunuz veya sizi sevmedikleri anlamına gelmediğini size anlatmalarına izin verin.

*Kendimi mutsuz, kafası karışık ve keyifsiz hissediyorum.* Hissettiğiniz bu duygular, sevilen birini kaybeden insanların hissettikleriyle benzerdir. Boşanma durumunda anne babanız yaşıyor olabilir, ama hissettiğiniz acı aynıdır. Kendinizi zaman zaman mutsuz hissedebilirsiniz ve kafanız karışmış olabilir. Kendinizi bitkin hissedip, hiçbir şey yapmak istemeyebilirsiniz. Öfke ve duygularınız en ufak bir olayda patlamaya hazır bir hale gelebilir. Beklemediğiniz bir anda duygularınız yoğunlaşabilir. Duygularınızı ifade etmekte sorun yaşayabilirsiniz. Ümitsizliğe kapılmadığınız sürece duyduğunuz üzüntü normal ve sağlıklıdır.

*Kendimi çaresiz ve umutsuz hissediyorum.*

Elinizden hiçbir şey gelmediği için ailenizin boşanmasına öfkeleniyor olabilirsiniz. Zamanı geriye alıp yaşananları tamir edemezsiniz. Ayrılık konusunda ailenizin fikrini değiştiremezsiniz. Onların ilişkisini düzeltemezsiniz. Bu durumun gerçekliği ve verdiği acı, kendinizi çaresiz ve umutsuz hissetmenize neden olabilir. Her şeyi olumsuz tarafından görmeye devam ederseniz, gittikçe daha umutsuz bir hale gelirsiniz. Neler yapamayaçağınıza değil, neler yapabileceğinize odaklanmanız gerekir.

*Kendimi aldatılmış ve yalnız hissediyorum.* Ailenizin boşanması sonucunda hissettiğiniz yalnızlık duygusu normal bir duygudur. Ailenizin sizi aldattığını düşünebilirsiniz. *Neler yaşadığımı, neler hissettiğimi kimse anlamıyor* diye düşünebilirsiniz. Kendinizi çevrenizden uzaklaşmış hissedebilirsiniz; özellikle de ailesi hâlâ birlikte yaşayanlardan. Kendinizi Tanrı'dan ayrı hissediyor olabilirsiniz. Bütün bu duygular insanlardan fiziksel olarak uzak kalmanıza sebep olabilir; tıpkı Jessica'nın yaptığı gibi. Ya da bilgisayar oyunu oynayan Mark gibi insanlardan duygusal olarak uzaklaşabilirsiniz. İnsanlardan uzak kalmak isterseniz de, bu duygularınızı sizi seven birileriyle,



ailenizle veya olgun bir kişiyle konuşmalısınız.

Bütün bu duygusal yoğunluk içinde Tanrı'nın sizi gördüğünü ve sizi umursadığını bilmelisiniz. Kutsal Kitap'ta şöyle yazılıdır: "RAB gönlü kırıklara yakındır, ruhu ezginleri kurtarır" (Mezmun 34:18); "O kırık kalplileri iyileştirir, yaralarını sarar." Siz incindiğinizde, Tanrı sizi teselli etmek ister, sizi sarmak, acılarınızı hafifletmek ve yaralarınızı sarmak ister. "Bütün kaygılarınızı O'na yükleyin, çünkü O sizi kayırır."

Ailenizin durumu üzücü olabilir, ama hiçbir şey imkânsız değildir. Duygularınızı biriyle paylaşmak ve üzüntüden kaynaklanan bu duygusal aşamaları geçmek, ailenizin durumdaki bu değişikliklerle baş etmenizi sağlar. Umutsuzluğa düştüğünüz zamanlarda, suskun kalmayın ve kendinizi yalnızlığa mahkûm etmeyin. Size yardımcı olabilecek biriyle konuşun; tıpkı Jessica Ingram'ın yapacağı gibi.

### **Jessica'nın Hikâyesi**

Jenny Shaw'ı çağırma cesaretini kendinde bulmak Jessica'nın bütün Cuma sabahını al-

mıştı. Hissettiği tereddüt için kendini aptal hissediyordu, çünkü Jenny Shaw geçen yıl gezide tanıştıklarından beri nazik, yardımsever bir arkadaş ve çok iyi bir danışman olmuştu. Yine de Jessica, ailesinin boşanmasından dolayı biraz utanç duyuyordu. Fakat Jessica onu yüreklendirmiş ve o da arkadaşının tavsiyesine uymuştu.

Nihayet Jenny'yi aradığında ve Jenny telefona yanıt vermeden önce kapatma isteğiyle savaşa da, onu aramanın doğru bir şey olduğunu anladı. Jenny'ye belli bir şey söylemeden, önemli bir konu hakkında görüşebilir miyiz diye sordu. Jenny ertesi gün, kendisinin ve kocasının işlettiği kırtasiyede işi bitince gelebileceğini söyledi. Yarın hava güneşli olacaktı, bu yüzden Jenny ona mayolarını da getirip nehir kenarında güneşlenmeyi teklif etti. Jessica teklifi kabul etti; Jenny de saat bir civarı onu alacağına söz verdi.

O öğleden sonra, nehir kıyısında çimenlere uzanıp güneş yağlarını sürene kadar Jessica bekledi. Nehir kenarında oynayan çocukları görece kadar nehre yakın, fakat konuştuklarını kimsenin duymayacağı kadar uzak oturuyorlardı.

Jessica ne diyeceğini bilmiyordu, bu yüz-

den doğrudan konuya girdi: "Annemle babam boşanıyor" dedi.

Jenny büyük bir şaşkınlıkla, "Jessie, ciddi misin?" dedi. Yüzünde büyük bir acı ifadesi belirmişti. Jessica'nın omzunu eliyle sıvazlayarak, "Hiç duymadım, bilmiyordum" dedi.

"Natalie dışında kimse bilmiyor" diye açıklama yaptı. "Kimsenin bilmesini istemiyordum. Ama Natalie seninle konuşmam gerektiğini söyledi."

"Çok üzüldüm, Jessy. Bu senin için çok zor olmalı."

Jessica, Jenny'nin sesindeki rahatlamayı ve ona olan ilgisini anlayabiliyordu. Bütün bunları Jenny ile paylaştığına memnun olmuştu. "Evdeki her şey değiştii" dedi.

"Senin için gerçekten üzüldüm, Jessy" dedi. Neredeyse ağlamak üzereydi. "Bana anlatmak istersen, dinlemeye hazırım."

Ailesinin karışık durumunu, ayrılığını ve beklenen boşanmayı biriyle paylaşmaya ne kadar da hazır olduğunu farkında değildi. Yirmi dakika boyunca bütün hikâyeyi anlattı. Bağrışma ya da kavga olmadı hiç diye açıkladı. Belki de olsaydı ayrılığı kabullenmek daha kolay olurdu. Anne babası sessizce ayrılmışlardı. Evde birlikte bile olsalar, sanki her ikisi

de ayrı dünyalardaydı. Babasının bitmeyen iş toplantıları, golf ve kulüp etkinlikleri vardı. Annesi ise evde sürekli aşk romanları okur, ev ve bahçe dergilerine bakar ve dizi izlerdi. Anne babasının o kadar az ortak noktası vardı ki, ayrılışlar daha mutlu olacaktı.

Eylül ayında kimin kiminle yaşayacağı konusuna gelinceye kadar kendini tuttu. Sonra, "Sanırım babam, beni veya Karen'i istiyor" diyerek ağlamaya başladı. "Ama ben ailemin daha fazla parçalanmasını istemiyorum. Babamı seviyorum, ama annem, Karen ve Mark'la kalmak istiyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Bunun olmasını istemiyorum."

Çok yakınlarında birilerinin olmamasına rağmen, Jessica herkesin içinde ağlamak istemiyordu. Duygularını bastırmaya çalıştı. Ama Jenny'nin kendisine sarıldığında ağladığını görünce gözyaşlarını tutamadı.

"Tamam Jessie, devam et, ağla" dedi. "Bunun çok acı verdiğini biliyorum. Çok üzgünüm. Senin yanındayım, kendini rahat bırak."

Jenny'nin verdiği cesaretle Jessica kendini rahat bıraktı ve ağlamaya devam etti. Ailesinin ayrılığına ilk defa ağlıyordu.

Gözyaşlarını sildikten sonra, Karen'in his-

settiği öfkenin bir kısmını hissetmeye başladı. Gözyaşları bütün duygularını serbest bırakmıştı. "Annem ve babam bize bunu yapmak zorunda mı ki? dedi öfkeyle. "Bu doğru değil. Bu haksızlık, özellikle de Mark'a karşı." Kardeşinin sessizce çektiği acılar onun tekrar ağlamasına neden oldu.

Jenny ona sarıldı ve, "Bütün bunları yaşamana çok üzüldüm Jessie, çünkü seni gerçekten umursuyorum. Bunun üstesinden birlikte gelebiliriz. Hep yanında olacağım" dedi. Sonra o kadar güzel bir dua etti ki, Jessica onun gerçekten de ablası gibi olduğunu düşündü.

Gözyaşlarını sildikten sonra, etraftan geçenlere nasıl göründükleriyle ilgili şakalaştılar. Sonra Jenny tekrar ciddileşti. "Boşanma, sevilen birini kaybetmek gibidir. Birisi öldüğünde, yaşamam gereken çeşitli duygusal evreler vardır. Ailenin evliliği sona erdiğinde de (yani 'öldüğünde' de) bu duyguların bir kısmını yaşayabilirsin. Bunları bilmen çok önemli, çünkü bunlarla karşılaştığında ne yapman gerektiğini bilmelisin" dedi.

"Natalie de buna benzer şeyler söylemişti" diye açıkladı Jessica. "Ama ben bu evrelerin neler olduğunu bilmiyorum."

Jenny beş dakika boyunca bu duygusal ev-

releri açıkladı. Bu basit açıklama bazı şeyleri anlamasını sağlamıştı. Ailesinin boşanmasıyla ilgili olarak aslında çeşitli şekillerde "üzüldüğünü" fark etmişti.

Sonra Jenny, "Birkaç kere daha buluşmaya ne dersin? Bu aşamaları nasıl atlatacağın konuşuruz birlikte" dedi.

"Geçen yıl İsa Mesih'e iman ettiğimde yaptığımız kahvaltılar ve İncil çalışması gibi mi?" diye sordu Jessica.

"Evet, tabii istersen."

Jessica gülümsedi. Geçen yıl geziden sonra Jenny ile birlikte geçirdiği zamanlar onun imanını daha da güçlendirmiş ve manevi olarak daha da gelişmesine katkı sağlamıştı.

"Evet, çok isterim" dedi Jessica. Jenny ve Jessica sonraki iki cumartesi sabahı da buluşmaya ve birlikte kahvaltı yapmaya karar verdiler. İhtiyaç olursa buluşmaları devam edecekti. Sonra serinlemek için nehre girdiler.

Anne babasının ayrılmasından beri ilk defa Jessica kendini, çektiği acıya ve hissettiği mutsuzluğuna rağmen yalnız hissetmemişti. Sonraki hafta boyunca Jenny'den teşvik edici telefonlar ve mailler aldı. Natalie de zaman zaman arıyor, onun için dua ettiğini söylemek için ona uğruyordu. Ailesinin boşanma kararı

aldığını açıkladığı o ilk hafta çok zor geçmişti. Üzüntü içindeki Karen ve Mark için de çok üzüliyordu. Ama Jessica, ailesi dışında iki insanın onu sevdiğini ve onun için endişelendiğini bildiğinden, bu durumla baş etmek onun için daha kolay oldu. Jenny ve Natalie'den aldığı cesaret ve desteği kardeşlerine de verebileceğini düşündü.

### **Düşünme Molası**

Jessica gibi siz de ailenizin ayrılmasından veya boşanmasından dolayı buna benzer duygular içinde olabilirsiniz. Kendinizi oldukça mutsuz, umutsuz, terkedilmiş, korkmuş ve hatta olanlardan dolayı öfkeli hissedebilirsiniz. Hayatınızda hiç ağlamadığınız kadar ağlamış olabilirsiniz. Duygusal olarak kendinizi bitmiş ve tükenmiş hissedebilirsiniz. Anne babanıza, olanlardan dolayı sinirlenebilir, hatta bunların olmasına izin verdiği için Tanrı'ya bile kızgın olabilirsiniz. Bütün bu duyguların normal ve doğal olduğunu bilmelisiniz. İçinizdeki acının rahatlaması için bütün bu duyguları yaşammanız gerekir.

Jenny'nin Jessica'ya nehir kenarında verdiği tavsiye çok mantıklıydı. Jenny Jessica'ya

duygularını bastırmamasını, dışarıya yansıtmasını söyledi; orada Jessica ile birlikte oturup ağladı. İsa, "Ne mutlu yaşlı olanlara! Çünkü onlar teselli edilecekler" (Matta 5:4) dedi. Yas tutmak, içteki acıyı dışarı atmaktır. Mutsuz olduğunuzu başkalarıyla paylaşırsanız onlar da acınızı sizinle paylaşırlar. Ailenizin boşanmasından kaynaklanan acının geçmesi için bu, Tanrı'nın sizin için tasarladığı bir şeydir.

Boşanma bir evliliğin ölümü gibidir. Ailenizin boşanmasına verdiğiniz tepki, onlardan birinin, kardeşinizin veya yakın bir arkadaşınızın ölümüne verdiğiniz tepki ile aynı olabilir. Bu olaydan sonra duyulan üzüntüyü birçok insan hisseder. Haftalar ya da aylar süren bu üzüntünün beş farklı aşaması vardır. Bu aşamalardan bazıları iç içedir. Her insan bu süreci aynı biçimde yaşamaz, aşamalar iç içe geçer ve tekrar eder.

Acıya verilen ilk tepki *reddetmektir*. Böyle feci bir şeyin sizin başınıza geldiğine bazen inanamazsınız. Jessica bu tepkiyi odasına çekildiğinde ve evde olanlarla ilgili konuşmak istemediğinde vermişti. Beyninizin ve duygularınızın acının şokunu atlatmaya çalışmasının bir yolu da, "Bunlar benim başıma gelmiş olamaz" demektir.



Acıya verilen ikinci tepki *öfkedir*. Sürekli cevabını aramaya çalıştığınız, “Bunlar neden benim başıma geldi?” sorusunun mantıklı bir cevabı olmadığı için öfkeyle oradan oraya dolanıp durursunuz. Kendinizi güvende hissedemezsiniz; bu size haksızlık gibi gelir. Tepkiniz Jessica’nın ablası Karen gibi annenize ya da babanıza karşı boşanmadan dolayı öfke duymak şeklinde olabilir. Ya da Jessica gibi tepkiniz anne veya babanıza değil, boşanmanın kendisine olabilir. Olanlarda biraz da kendinizi suçlu hissedebilirsiniz.

Acıya verilen üçüncü tepki de bu feci olaydan ve bu olayın sonuçlarından kurtulmak için Tanrı ile *pazarlık yapmaktır*. Tanrı’yla gizli bir anlaşma yapmaya çalışabilirsiniz. Anne babanızı tekrar bir araya getirdiği takdirde davranışlarınızı değiştireceğinize dair Tanrı’ya söz verebilirsiniz. Jessica iyi bir çocuk olmadığını düşündüğü için bütün bunların başına gelmiş olabileceği fikrine kapılarak Tanrı’yla pazarlık yapmaya çalışıyor olabilir. Ailenizi tekrar bir araya getirmesi ve yaşanan başarısızlıkları telafi etmesi için Tanrı’yla anlaşma yapmaya çalışıyor olabilirsiniz.

Acıya verilen dördüncü tepki de boşanmanın gerçekleşeceğini anladığınızda baş göste-

ren *depresyondur*. Bu, kayıptan dolayı duyduğunuz karşı konulamaz mutsuzluk ve umutsuzluk duygusudur. Depresyon, anne ya da babanızdan biri yanınızda olmadan yaşayacağınız için korku, endişe ve güvensizlik duygularıyla birleşebilir. Yalnızlık, depresyonun bir başka yüzüdür. Jessica babasından ayrı kalacağı için o duyguyu şimdiden yaşamaktadır.

Acıya verilen son tepki ise *kabul etmektir*. Zaman geçtikçe ve acıya verilen tepkiler azalmaya başladıkça, boşanma gerçeğini kabul eder ve bu gerçekle olumlu şekilde baş etmeye başlarsınız. Bu aşama baskın olmaya başlasa bile, yine de reddetme, öfke ve depresyon düşüncelerine kapılabilirsiniz. Ama tüm bu acı ve zor durumlarda Tanrı, Kendisine güvenen ve iman eden kişinin hayatında her durumu iyilik için kullanır (Bkz. Romalılar 8:28).

Bu beş evreyi başarıyla geçmek bazen haftalar, hatta aylar alabilir. Hissettiğiniz duyguların ve aklınızdaki düşüncelerin bazıları bu süreçte tekrar tekrar ve çok güçlü biçimde ortaya çıkabilirler. Bu şekilde davrandığınız için kendinizde bir sorun olduğunu da düşünebilirsiniz; ama yoktur. Hayatınızda karşılaştığınız çok kötü bir olaya olağan tepkiler veriyor-

sunuz. Bu evrelerden geçerken karşılaşacağınız en büyük tehlike, duygularınızı uygunsuz ve sağlıksız şekilde ifade etmektir. Örneğin, Jessica'nın içine düştüğü bunalım onu intihara sürükleyebilirdi; duyduğu acıya sağlıksız ve uygunsuz tepkiler verebilirdi. Acının bu evrelerinden geçerken karşılaştığınız güçlü duygulara, düşüncesizce karşılık vermek hiç de akılcıca değildir.

### **Jessica'nın Hikâyesi**

İlk buluşmalarında kahvaltı masasına oturduklarında Jenny Jessica'ya, "Bu hafta nasıl geçti?" diye sordu.

Jessica iç geçirdi. "İyiymi sanırım. Annemle babamın boşanacağını kabullenmek hâlâ çok zor geliyor. Bana yaşayacağım üzüntünün evrelerinden söz ettiğin için çok teşekkür ederim. Sanım bu hafta biraz reddedilmişlik, biraz da depresyon hissettim."

"Bu yüzden birkaç kez buluşmayı önerdim" dedi Jenny. "Bu deneyimleri atlatmanın tek yolu, bunlar hakkında konuşmak ve duygularının ardında neler olduğunu öğrenmektir."

Kahvaltı için sipariş verdikten sonra, Jenny çantasından bir kâğıt kalem çıkarıp Jessica'ya

verdi. "Birkaç gün önce boşanma hakkında neler hissedebileceğin aklıma geldi. Bunları işte bu kağıda yazdım. Bu duygulardan herhangi birine kapıldığın oldu mu?"

Jessica ilk sözcüğü yüksek sesle okudu ve durdu, "İnanmamak." "Bu duyguyu hissettiğimden eminim. Anne babamın boşanacağına inanamadım. Buna inanmak istemiyorum. Geçen hafta rüyamda babamın eve döndüğünü ve annemle aralarının düzeldiğini gördüm. Rüyam o kadar gerçekti ki, babamı mutfakta oturmuş kahve içerken ve gazete okurken bulacağımı sandım. Ama tabii ki orada değildi."

"İnanmamak bir çeşit reddetmedir" diye bilgi verdi Jenny. "Büyük stres anlarında beyin belli bir durağanlık sağlamaya çalışır. Bazı insanlar reddetmeyi, sorun hakkında konuşmayı reddetmekle veya ortada sorun olduğunu bile kabul etmemekle gösterir. Bazı insanlar sorunun farkındadır, fakat bu sürecin kendilerini etkilemediğini düşünür. Reddetme bir savunma mekanizmasıdır, fakat sağlıklı değildir. Boşanmayı ve bundan dolayı hayatının değişeceğini kabul etmelisin."

"Anladım" dedi Jessica. "Hayal dünyasında yaşamak hem doğru değil, hem de sağlıklı değil. Bir sorun olmadığını düşünüyor-

san, o sorunu çözeceksin.”

“Bu önemli bir görüş, Jessie” dedi Jenny.

“Korkarım ki Mark bu reddetme sürecini fazlasıyla yaşıyor. Annemle ve babamla konuşmayacak. Ne zaman konuyu açsam video oyunları oynamaya başlıyor.”

“Belki ona yardım etmen için Tanrı seni kullanacak” dedi Jenny. “Senin için dua ederken, Mark ve Karen için de dua ettim.”

Jenny listeyi yüksek sesle okumaya devam etti. “Utanç, öfke, suçluluk... Sanırım kendimi biraz da suçlu hissediyorum.”

“Anlat bana.”

Jessica kendisine acı veren bu duyguyu anlatıp anlatmamakta tereddüt etti. O sırada garson meyve sularını getirdi. Jessica birkaç saniye kazandığı için memnun oldu. “Sanırım annemle babamın sorunları biraz da benim hatalarımdan kaynaklanıyor. Evde her zaman örnek bir çocuk olamadım. On üç yaşına girdiğimde kendimi daha özgür hissetmeye başladım. Bir gece sokağa çıkma yasağını bilerek ihlal ettim. Eve geldiğimde annem babamla çok kötü tartıştık. Babamın, ‘Bu tarz şeyler yapınca anneni ve beni daha zor durumda bırakıyorsun, Jessica. Evlilik kolay değil ve senin davranışların bunu daha da zorlaştırıyor’ de-

diğini hatırlıyorum. O zaman onların çok iyi anlaşamadığını ve bunda benim de payım olabileceğini hissettim.”

“Ailenin ayrılmasında kendini sorumlu hissetmen beni üzdü” dedi Jenny. “Neden böyle hissettiğini anlayabiliyorum. Ama sen suçlu değilsin. Örnek bir çocuk olmayabilirsin, ama hiçbir çocuk da mükemmel değil zaten. Anne babalar hayatın zorluklarıyla mücadele ederler. Bunlardan biri de çocuklarla geçinmektir. Annen ve baban kendi ilişkilerinden kendileri sorumlu.”

“Ama babam dedi ki...”

Jenny hemen araya girdi. “Baban sorunlarıyla ilgili olarak bütün sorumluluğu üzerine almak istememiştir. Bunu birçok insan yapar. Amacı seni incitmek değildi, ama senin yanlış davrandığını söyleyerek sorumluluğun hepsinin kendinde olmadığını göstermeye çalıştı.”

Jessica bir an Jenny'nin sözlerini düşünmeye başladı. “Yani, bunlar benim suçum değil!”

“Hayır, ayrılık senin suçun değil, aileni bir araya getirmeye çalışmak da senin sorumluluğun değil. Onlar yetişkin. Kendi ilişkilerinden onlar sorumlular. Senin yapabileceğin tek şey onlar için dua etmek ve onları sevmek.”

Jessica arkasına yaslandı ve iç çekti. "Biraz rahatladım."

"Rahatlamalısın" dedi Jenny. "Kendini suçlama artık."

Garson iki krep getirdi. Bir yandan yemeğini yerken bir yandan da Jenny'nin yaptığı listeyi okudu Jessica. Jenny'nin samimi soruları ve verdiği cevaplar onun acısını biraz olsun hafifletmişti.

Jenny, boşanmayla ilgili sorun dışında Jessica'nın hayatının nasıl gittiğini sordu. Jessica evdeki günlük işleri ihmal ettiğini itiraf etti. Çamaşır ve bahçe işlerini aksatmıştı; bunlar onun sorumluluğundaydı. Jenny'nin birkaç saniye içinde cep telefonunu çıkarıp Natalie'yi aramasına ve ev işlerinde ona yardım etmesini rica etmesine çok şaşırdı.

Jessica önce biraz utandı, ama sonra rahatladı. İşlerini her zaman vaktinde yapmasına rağmen, bu aralar üzüntüsünden hiçbir işe uzun süre yoğunlaşamıyordu. Natalie'nin yardıma geleceğini öğrenmesi, omuzlarındaki yükün biraz olsun hafiflemesini sağlamıştı.

Zaman çabuk geçmişti ve Jenny'nin işe gitmesi gerekiyordu. Sohbetlerine devam etmek için gelecek Cumartesi günü de buluşmak üzere anlaştılar. Jessica o gün o mekân-

dan, Jenny'nin ilgisinden ve yardımından memnun ve gelecek hafta için çok umutlu bir şekilde ayrıldı.

### **Düşünme Molası**

İçinde bulunduğunuz bu üzücü süreçte üç şeye ihtiyacınız var. Bunları Jenny gibi olgun bir kişiden ve Natalie gibi yakın bir arkadaşlarınızdan sağlayabilirsiniz.

*Teselliye ihtiyacımız var.* Ailenizin ayrılacağını veya boşanacağını öğrendiğinizde ihtiyacınız olan ilk şey, birilerinin sizi teselli etmesidir. Jessica ailesinin boşanacağını söylediğinde Jenny böyle yapmıştı. Çok derin bir üzüntü anında en büyük tesellimiz, başkalarının da bizimle birlikte üzüldüğü olmasıdır. Tanrı'nın tesellisini başkalarının aracılığıyla hissederiz. Elçi Pavlus şöyle yazar: "Her türlü tesellinin kaynağı olan Tanrı'ya, merhametli Baba'ya, Rabbimiz İsa Mesih'in Tanrısı ve Babası'na övgüler olsun! Kendisinden aldığımız teselliyle her türlü sıkıntıda olanları teselli edebilmemiz için bizi bütün sıkıntılarımızda teselli ediyor" (2.Korintliler 1:3,4).

Teselli nedir? Belki de önce tesellinin ne olmadığını anlamalıyız. Teselli, dayanmanız,



güçlü olmanız, her şeyi kabullenmeniz için yapılan moral verici kısa bir konuşma değildir. Teselli, bu tür şeylerin insanların başına neden geldiğini açıklamak değildir. Teselli, her şeyin Tanrı'nın kontrolünde olduğunu ve her şeyin düzeleceğini söylemek de değildir. Bütün bunlar bu süreçte faydalı olabilir, ama bizim teselliye olan ihtiyacımızı karşılamaz.

İnsanlar, kendileriyle acı ve üzüntülerini paylaştığımız zaman teselli bulurlar. Arkadaşı Lazar öldüğünde İsa nasıl teselli verileceğini göstermiştir (*Yuhanna 11:1-45*). İsa Lazar'ın kardeşleri Meryem ve Marta'nın evine vardığında, onlarla birlikte ağladı. Daha sonra yaptığı ise çok daha ilginçtir: Lazar'ı diriltti.

Peki İsa neden ağlamakta olan Meryem ve Marta'ya, "Ağlamanıza gerek yok, dostlarım, çünkü birkaç dakika sonra Lazar dirilecek" demedi? Çünkü o zaman, onların acısını kendi yüreğinde hissedecek birine ihtiyaçları vardı. İsa onların üzüntüsünü ve gözyaşlarını paylaşarak onları teselli etti. Daha sonra onların üzüntüsünü sevince dönüştürecek olan mucizeyi gerçekleştirdi.

İnsanlar tek başlarına acı çekmediklerini anlayınca teselli olurlar. Pavlus bize, "Sevinenlerle sevinin, ağlayanlarla ağlayın" demiş-

tir (*Romalılar 12:15*). Acı çektiğinizde insanlar sizi neşelendirmeye çalışarak, güçlü olmanızı söyleyerek ya da feci olayın nedenlerini açıklayarak sizi teselli etmeye çalışabilirler. Bu insanlar hiç şüphesiz sizin için endişeleniyor ve sözleriyle sizi rahatlatmaya çalışıyorlar. Ama tesellinin ne olduğunu bilmiyorlar. Neyse ki, etrafınızda Doug ve Jenny Shaw gibi size ihtiyacınız olan teselliye verecek insanlar var. Böyle insanlar sizinle birlikte acı çektiğinde ve ağladığında, Tanrı'nın size olan sevgi ve ilgisini hissedersiniz. Feci ve üzücü bir durumda gerçek tesellinin ne olduğunu bu noktada bize gösteren Doug ve Jenny olmuştur.

*Başkalarının desteğine ihtiyacınız var. Ailesinin boşanmasından kaynaklanan acıyla baş etmek için Jessica'nın teselliden başka şeylere de ihtiyacı var. Teselli ile destek arasındaki fark nedir? İnsanlar üzüntünüzü sizinle duygusal olarak paylaştığında, sizi teselli etmiş olurlar. Yükünüzü pratik ve yararlı yollarla hafifleterek ise size destek olurlar. Kötü bir olayın ardından bile hayatın günlük işleri ve akışı devam eder. Ama siz kendi duygusal yükünüzle uğraşırken bu işleri yerine getirecek enerjiyi kendinizde bulamazsınız. Bu görevlerin yerine getirilmesi için sizin ve aileni-*

zin geçici olarak yardıma ihtiyacı olur. Bu yüzden de *Galatyalılar 6:2* ayetine göre yaşayan birilerine ihtiyacınız vardır: "Birbirinizin yükünü taşıyın, böylece Mesih'in Yasası'nı yerine getirirsiniz."

Jenny, Jessica'yla buluşarak ona destek olmaya çalıştı. Darmadağın olmuş duygu ve düşüncelerini onunla paylaşarak ona destek oldu. Her bir duyguya nasıl tepki vereceğini pratik ve Kutsal Kitap'a dayalı tavsiyelerle anlattı. Jessica'nın evde yapamadığı gündelik işleri yapması için Natalie'den yardım bile istedi.

İnsanların yardım isteğini umursamayabilir veya reddedebilirsiniz. Bunu kendi başınıza halledebileceğinizi düşünebilir ya da normalde kendi yaptığınız işleri başkalarına yaptırmak istemeyebilirsiniz. Bu şekilde davranmayın. Tanrı, başkalarının yardımına ihtiyaç duyduğumuz zamanlar olabileceğini bildiği için *Galatyalılar 6:2* ayetini vahyetmiştir. Bu da öyle bir zaman işte! Başkalarının sizin için bir şeyler yapmasına izin verin ve bu edilen yardımdan dolayı da kendinizi ezik hissetmeyin; aksine yardımdan dolayı memnun olun. Böyle zamanlarda Tanrı'nın sizin ihtiyaçlarınızı bu şekilde karşıladığını hatırlayın.

Peki ihtiyacınız olduğunda ya kimse yardımınıza koşmazsa? O zaman da yardım isteyin. Güvendiğiniz bir arkadaşınıza ya da olgun bir yakınınıza ihtiyacınızdan bahsedip yardım istemenizin hiçbir sakıncası yoktur. Mesela; Jenny Natalie'yi arayıp Jessica için yardım istemeseydi, Jessica Natalie'yi arayıp ondan yardım isteyebilirdi. Çoğu durumda, insanlar yardım etmek ister, fakat nasıl yardım edeceklerini bilemezler. Böyle zamanlarda insanlara neye ihtiyacınız olduğunu söyleyip onların yardımlarını kabul etmelisiniz.

*Cesaretlendirilmeye ihtiyacınız var.* Teselli ve desteğin dışında cesaretlendirilmeye de ihtiyacınız var. Birileri sizi duygulandıracak bir şeyler yaptığında cesaretlenirsiniz. Jenny Jessica'yı aradığında, ona mail attığında ve onun için dua ettiğini söylediğinde Jessica cesaret buluyordu. Nasıl olduğunu görmek için Natalie uğradığında Jessica cesaret buluyordu. Bu tarz cesaretlendirici davranışlar, günlük ev işlerine yardım etmek kadar pratik görünmeyebilir, ama yine de gereklidir.

Tekrar edecek olursak, ihtiyacınız olan teşviki ve cesareti bulamazsanız, bunu insanlardan isteyin. Sizi umursayan birine, "İlgiye ihtiyacım var" veya, "Bu aralar benimle zaman

geçirmene ihtiyacım var” gibi şeyler söyleyebilirsiniz.

Sizi seven insanların sizi teselli etmesi, size destek olması ve sizi cesaretlendirmesi ailenizin ayrılmasıyla baş ederken hayatımızda büyük farklılık yaratacaktır. Bir ay önceki “boşanma toplantısından” bu yana hissettiği değişikliği Jessica birazdan anlatacak.

### **Jessica’nın Hikayesi**

Doug Shaw cumartesi sabahları tek başına kahvaltı yapmaktan sıkıldığı için, sonraki üç buluşmaya o da katıldı. Her üçü de buna gülmüştü. Aslında Doug, Jenny’nin davetiyle ve Jessica’nın onayıyla gelmişti. Jessica’nın babası boşanma haberini verdiğinden beri Doug da büyük bir teselli, destek ve cesaret kaynağı olmuştu.

“Bu kötü bir haftaydı, değil mi Jessie?” diye sordu Jenny.

Jessica başını salladı. “Boşanma süreci dün tamamlandı. Çok kötü bir Cuma günü geçirdim.”

“Şimdi nasılsın peki?” diye sordu Doug.

Jessica oldukça iyimserdi ve bunu göstermek istedi. “Aslında gayet iyiyim. Bütün bir ay boyunca anneler tekrar bir araya gelsin

diye dua ettim. Ama olmadı." Sonra gülümseyerek devam etti: "Merak etmeyin, bu durumu reddetmiyorum. Annemin ve babamın kendi hayatları için farklı yollar çizdiklerini biliyorum. Böyle olmasını istemesem de artık kendimi suçlamıyorum. Yine de İsa Mesih'e iman etmelerini ve tekrar bir araya gelmelerini istiyorum."

"Bu güzel bir dua" dedi Doug.

"Ama dün yine de senin için kötü bir gündü, değil mi Jessie" diyerek ekledi Jenny.

Jessica cevap vermeden önce krepinden bir parça aldı. "Evet. Postacı geldiğinde evden çıkmak üzereydim. Resmi yazı bir zarfın içindeydi. Annem zarfı açarken ben de oradaydım."

"Senin içi çok zor olmalı, Jessie" dedi Jenny.

Jessica bir an düşündü. "Her şey bittiği için annem rahatlamış görünüyordu. Bütün bunların hem iyi hem kötü tarafını görmek beni rahatsız etti. Babamdan kurtulduğu için sevinmesi beni biraz üzdü; babamdan boşandığının tam olarak farkına varamadı bence. Ama ben üzuldüm, çünkü o hâlâ benim babam ve onu seviyorum."

Doug çatalını bıraktı. "Üzgünüm, Jessie.

Annen, babana olan hislerini anlamıyor.”

“Teşekkür ederim, ama bu tarz şeylerin üstesinden gelmeye başladım. Jenny’nin de dediği gibi, zaman duyguları iyileştiriyor. Üç haftadır yaptığımız sohbetler sayesinde acıyla daha iyi baş edebiliyorum.”

Jenny de bunu onayladı. Sonra, “Karen ve Mark nasıl peki?” diye sordu.

“Karen hâlâ bazen kapıları çarpıyor. Ama bence o da alışmaya başladı. Mark da sanki biraz daha açılmaya başladı. Her gece odasına gidip birkaç dakika onunla konuşuyorum. Duygularını sorduğumda çok fazla konuşmuyor. Ben de bu hafta farklı bir yöntem denedim. Senin bana verdiğin listeyi kullandım. ‘Mark, annemle babamın boşanmasından utanıyor musun, kendini mutsuz hissediyor musun?’ Bu sorulara evet veya hayır demek ona daha kolay geldi. Senin yaptığın gibi onu teselli etmeye ve ona cesaret vermeye çalıştım.”

Jenny, “Bu harika bir şey, Jessie” dedi, gözlerinin içi gülüyordu. “Bu bana 2.Korintliler 1:3-4 ayetlerini hatırlattı. Yani aldığın teselliyle Mark’ı teselli ediyorsun.” Sonra Doug’a dönüp, “Bence Jessie’nin Alyson’la tanışma zamanı geldi, sen ne düşünüyorsun?” diye sordu.

Jenny Jessica’ya döndü. “Alyson bizim or-

ta öğretim grubundaki yedinci sınıf öğrencisi. Yazın ailesinin boşandığını öğrendik. Buraya annesiyle taşınmış. Doug ve ben onunla tanışmak ve deneyimlerini paylaşmak isteyeceğini düşündük.”

Jessica hem gururlandı, hem de biraz korktu. “Onu tanımıyorum. Ben tam olarak danışman sayılmam. Kutsal Kitap’ı o kadar da iyi bilmiyorum daha.”

“Alyson’a danışmanlık yapmanı istemiyoruz” dedi Doug. Mark’a yaptığı gibi, sadece onunla arkadaş olmanı, onu teselli edip cesaretlendirmeni istiyoruz. Ona hikâyeni anlat ve ailenin boşanmasıyla nasıl baş ettiğini açıkla. Bunu yapabilir misin?”

Jessica, Doug ve Jenny’ye baktı. “Sadece Mark’a yaptığımı yapacağım. Hepsi bu değil mi?” diye sordu. Doug ve Jenny onayladı. “Bunu elbette yapabilirim” dedi kendine güven duyduğunu belli eden bir ses tonuyla. Alyson’la ne zaman tanışabilirim?”

Doug çatalını kaldırıp, “Ben krepimi bitirmeden olmaz” dedi gülerek.

### **Düşünme Molası**

Ailenizin ayrılması veya boşanmasını atlarken size yardımcı olan en iyi dostlarınızdan



biri de zamandır. “Zaman her şeyin ilacıdır” atasözü gerçekten de çok doğrudur. Kutsal Kitap bunu şu şekilde ifade eder: “Göz yaşlarınız belki bir gece akar, ama sabahla sevinç doğar” (Mezmur 30:5). Ailenizdeki bu trajik olayı atlatmanızın zaman alacağını kabullenin. Karmaşık duygu ve düşüncelerinizden kurtulmak zaman alacaktır. Duygularınızı samimi bir arkadaşınızla veya olgun bir büyükle konuşmanız gerekir. Haftalar geçtikçe acınız azalacak ve hayatımız normale dönecektir. Hissettiğiniz acının ve karışıklığın hemen geçmesini beklemeyin.

Son bir aydır Jessica çok zor zamanlar geçirdi. Ailesinin boşandığını görmek ona çok büyük acılar verdi. Ama şu anda bunun üstesinden geliyor. Gerçeği hayalden ayırabiliyor, artık kendini suçlu hissetmiyor ve bu durumu reddetmiyor. Hatta başkalarını da anlayabiliyor ve aldığı teselliyi onlarla paylaşabiliyor. Jessica’nın acı çekme süreci henüz bitmedi, ama çok büyük ilerleme kaydetti.

Ailenizin boşanmasının verdiği acı şu anda o kadar fazla olabilir ki, tekrar normale dönüp dönmeyeceğinizi merak edersiniz. Bu acı deneyimi yaşarken Tanrı’ya güvenip hatırlamanız gereken birkaç nokta var:

*Üzüntünüzü ifade edin. Tanrı duygularımızı, hayal kırıklığı, öfke ve üzüntüyü dışa vuracak şekilde yaratmıştır. Üzüntünüzü içinizde saklamayın. Yüreğinizin iyileşmesi için duygularınızı dışa vurun.*

*Diğer insanların sizi teselli etmesine, size destek olmasına ve sizi cesaretlendirmesine izin verin. Tanrı acınızı diğer insanların yardımıyla iyileştirir. Ailenizin ve arkadaşlarınızın sizinle ağlamasına ve size destek olmasına izin verin.*

*Yas tutmak için kendinize zaman verin. Acı çekmenin aşamaları olan reddetme, öfkelenme, pazarlık etme, depresyona girme ve kabullenme dönemlerinin geçmesi haftalar ya da aylar sürebilir. Zaman geçtikçe bunların da geçeceğini unutmayın.*

*Tanrı'nın diğerlerini teselli etmek, onlara destek olmak ve cesaret vermek için sizi kullanmasına izin verin. Diğerlerinden aldığınız teselli, sizin de sıkıntıda olan başkalarını teselli etmenizi sağlayacak. Bu, zaman alabilir, ama siz de ailesi dağılan birini teselli edebilir, ona destek olabilirsiniz ve onu cesaretlendirebilirsiniz.*

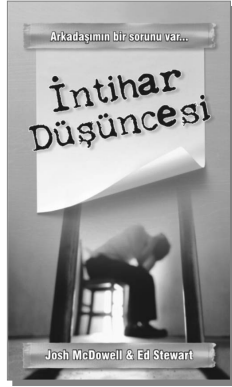
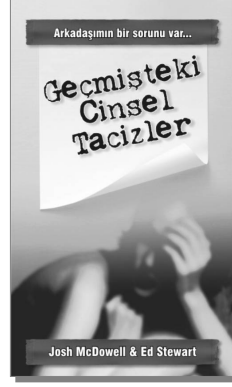
Tanrı'nın, ailesinin boşanmasıyla kötü günler geçiren Jessica'ya yardım etmesi sizce de cesaret verici değil mi? Tanrı bunu sizin için de yapabilir!

## YAZARLAR HAKKINDA

JOSH McDOWELL, dünya çapında tanınan bir konuşmacı, yazar ve başarılı bir inanç savunucusudur. *Right from Wrong* (Yanlıştan Doğruya) ve *McDowell's Handbook on Counseling Youth* (Mcdowell'in Gençlere Öğütleri) gibi elliden fazla kitap yazmış ve bazı kitapların yazımında etkin rol oynamıştır. Josh ve eşi Dottie'nin dört çocukları vardır ve Teksas'ta yaşamaktadırlar.

ED STEWART, Hıristiyan inancını temel alan birçok kitabın yazarıdır ve bazı kitapların da yazımında görev almıştır. Birçok alanda deneyim sahibi olan Ed Stewart, Josh McDowell'la birlikte gençler için hikâyeler yazmaktadır. Şimdiye kadar yetişkinler için yazdığı dört tane romanı vardır. Ed ve karısı Carol, Oregon Eyaleti'ne bağlı Hillsboro Şehri'nde yaşamaktadır. İki yetişkin çocukları ve dört torunları vardır.

## SERİNİN DİĞER KİTAPLARI





Bu kitapla ilgili daha ayrıntılı bilgi,  
soru ve önerileriniz için  
**0800 261 55 09**  
numaralı ücretsiz iletişim hattımızı arayınız.

İnanç üzerine yanıt beklediğiniz  
daha kapsamlı sorularınız için  
**[www.isamesih.org](http://www.isamesih.org)**  
adresini ziyaret ediniz.