



—
Psikoloji
—

PROF. DR. ASLIHAN DÖNMEZ

**Amazon Kadınlarına
İç Huzur
Sağlama Rehberi**



100
Cumhuriyetimiz
100 Yaşında

Prof. Dr. Aslıhan Dönmez, 1976 yılında Ankara’da doğdu. 2000 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden mezun oldu, 2005’te aynı fakültenin Psikiyatri Anabilim Dalı’ndan psikiyatri uzmanlığını aldı. 2005-2015 yılları arasında aynı anabilim dalında öğretim üyesi olarak çalıştı. 2010’da Doçent, 2013’te Nörobilim Doktoru, 2015 yılında Profesör unvanı aldı. 2015-2018 yılları arasında Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi’nde öğretim üyesi, Nöropsikiyatri Hastanesi’nde psikiyatri uzmanı olarak çalıştı. 2018 yılından beri klinik pratiğine İstanbul’da kendi kliniğinde devam ediyor. 2019 yılından beri Boğaziçi Üniversitesi’nde kısmi zamanlı öğretim üyesi olarak ders veriyor.

Psikoterapiye inanan ve ilgi duyan Dr. Dönmez, 2005 yılında Bilişsel Davranışçı Psikoterapi alanında eğitim almaya başladı, 2010 yılında Academy of Cognitive and Behavioral Therapies tarafından terapist, 2014 yılında aynı akademi tarafından konsültan ve eğitici unvanları verildi. 2012 yılında University of Pennsylvania’ya bağlı Center for the Treatment and Study of Anxiety merkezinde gözlemci olarak bulundu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Obsesif Kompulsif Bozuklukta Uzamış Maruziyet (*Prolonged Exposure*) tedavisi konusunda eğitim aldı. 2017 yılında European Association for Behavioral and Cognitive Therapies tarafından akreditasyon sertifikası aldı. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği’nin kurucu üyesi ve eğitimcisidir. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*’nin yardımcı editörüdür.

Dr. Dönmez, 2008-2011 yılları arasında Birey ve Toplum Ruh Sağlığı Derneği’nde cinsel travmaya maruz kalan kadınlarla grup psikoterapileri yürüttü. Bu çalışmalarının sonuçlarını Finlandiya ve Amerika Birleşik Devletleri büyükelçilikleri tarafından verilen burslarla uluslararası bilimsel platformlarda sözel ve yazılı olarak paylaştı.

Klinik ilgi alanları depresyon, anksiyete bozuklukları (panik bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu) ve yeme bozukluklarında (anoreksiya nevroza, bulimia nevroza, tıknırcasına yeme bozukluğu) Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamaları ile kadına yönelik şiddettir.

Yeme Bozukluğunun Üstesinden Gelmek ve *Emin Olmak Yada Ol(a) mamak* isimli iki kitabı bulunuyor. Evli ve üç çocuk annesidir.

AMAZON KADINLARINA İÇ HUZUR SAĞLAMA REHBERİ

Yazan: Prof. Dr. Aslıhan Dönmez

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ekim 2023 / ISBN 978-625-8004-73-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu

Çizimler: Sıla Candansayar

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Amazon Kadınlarına İç Huzur Sağlama Rehberi

Prof. Dr. Aslıhan Dönmez



Deniz, Asya ve Derin Dönmez'e

ve

En iyi versiyonlarını deneyimlemek isteyen tüm Amazon kadınlarına...

İçindekiler

Önsöz.....	11
Amazon kadınlarının belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğü ...	15
Amazon kadınları ve mükemmeliyetçilik	39
Amazon kadınlarının olumsuz duygulara karşı tahammülsüzlüğü	79
“Hayır” diyemeyen Amazon kadınları.....	109
Amazon kadınlarının bedenleriyle verdikleri savaş	145
Amazon kadınları ve kurban psikolojisi.....	181
Çeşitli stres ve travmalara maruz kalan Amazon kadınları için iyileşme yöntemleri	207
Hayatının köşesine sıkışmış Amazon kadınının kısa yoldan nefes alma ihtiyacı – davranışsal bağımlılıklar	265
Çok seven Amazon kadınları	315
Amazon kadınlarının annelikleri.....	357
Sonsöz	411
Kaynakça ve okuma önerileri.....	419



Önsöz

Farkında mısınız bilmiyorum ama iyi eğitim almış, mücadeleci, başarıya önem veren, hayatın her alanında kendini ispatlamaya çalışan, kendilerine biçilmiş basmakalıp rollere sığmayan kadınların sayısı her geçen gün artıyor.

Tıpkı sizin gibi, onlarla iç içe bir yaşamım var; işyerlerinde, meslek örgütlerinde, veli gruplarında, her türlü sosyal grupta arkadaşım, komşum, hizmet aldığım kişiler, bazen de danışanım olarak karşıma çıkıyorlar. Bu kitabı elinize aldığınıza göre, ya siz de onlardan birisiniz ya da belki eşiniz, iş arkadaşınız, sevgiliniz veya yetişmekte olan kızınız onlardan biri.

Ben onlara günümüzün Amazon kadınları diyorum. Onlar da tıpkı tarihteki Amazon kadınları gibi savaşçı.

Tarihteki Amazon kadınlarına dair bilgilerimiz yetersiz ve çelişkili. Kimilerine göre Libya'da, kimilerine göre de Kafkasya'da ortaya çıktılar. Anadolu Amazonları diyebileceğimiz kadınların kökenininse (MÖ 9-MÖ 3. yüzyıl arasında varlıklarını sürdüren) İskitlere dayandığı söyleniyor.

Haklarında anlatılanlara göre, İskitlerin egemenliğine karşı birleşen halklar, tüm İskit erkeklerini öldürünce, savaş eğitimi almış İskit kadınları kaçmayı başardılar ve Metis Gölü bölgesinde yeni bir devlet kurdular. Devlet işlerini ve orduyu yönetecek iki kraliçe seçtiler. Ordu kraliçesi Lysippe Amazonları Anadolu'ya getirdi. Amazon Dağları'ndaki derelerin birleşmesiyle oluşan Thermodon Nehri'nin ağzında başkentleri Themiserya'yı kurdular. Burada bir ordu devleti olarak yaşadılar. Savaşlarda hızlı ve yenilmezlerdi, ata binme ve okçulukta oldukça başarılıydılar. İyi ok atabilmek

için tek göğüslerini keserek bedensel bütünlüklerinden feda ettikleri de söylenir.

Bu kitapta söz edeceğim kadınları da azla yetinmeyen, talepkâr, mücadeleci, başarıya önem veren ve hayatın kontrol edilebilir yanını iyi kotarmış olmaları açısından tarihteki Amazon kadınlarına benzetiyorum. Bu nedenle kitabın bundan sonraki kısımlarında onlardan hep “çağımızın Amazon kadınları” olarak bahsedeceğim.

Tarihte bahsedilen Amazon kadınları kendilerine bir yurt, bir devlet kurmak için savaşmak zorundalardı. Çağımızın Amazon kadınları da aslında birçok arenada savaşmak zorunda. Kendilerinden bir veya iki kuşak öncesinde yaşayan kadınlara göre çok daha iyi bir eğitim almış durumdalar. Önceki nesillere kıyasla iş yaşamında daha çok yer alıyorlar. Üstlendikleri roller artık evi çekip çeviren kişi ve anne olmakla sınırlı değil, evin ekonomisine katkıda bulunan kişi olma rolleri de var. Çağımızın Amazon kadını bu fazladan gelen rolleri memnuniyetle kabul ediyor, çünkü her şeyin en iyisine sahip olma ihtimalini çok cazip buluyor.

Bu çeşit çeşit rollerin hakkını vermeye çalışan Amazon kadınları kendilerince iyi silahlar da kuşandılar. Yüksek standartlar koydular ve mükemmeliyetçilikleri sayesinde ellerinden gelenin en iyisini yapmayı hedeflediler. Hayattaki belirsizlikleri ortadan kaldırmaya yönelik kontrolcü bir yapı geliştirdiler. Duygularını, özellikle de onları güçsüz gösterme ihtimali olan olumsuz duygularını mümkün olduğunca dışarı yansıtılmaya, hatta bir süre sonra kendilerinden bile saklamaya çalıştılar. Çevresindekilerle ilişkilerinde mümkün olduğunca çatışmadan kaçınıyorlardı ve insanları memnun etme çabası içine girdiler.

Fakat çağımızın Amazon kadınına hemen her alanda başarıyı getiren bütün bu silahlar bir noktadan sonra bu kadınları yordu. Giderek ruhsal bütünlüklerinden feda ederek, iç huzurlarını yitirdiler. Sağlıklı mükemmeliyetçilikleri sağlıksız mükemmeliyetçiliğe dönüştü. Hayatın kontrol edilemez bir tarafı olduğunu kabullenmekte zorlandılar ve o tarafı da kontrol etmek için beyhude bir çaba içine girdiler. Paylaşmadıkları, gizledikleri olumsuz duygular birikti, öfke patlamaları ve fiziksel ağırlar olarak ortaya

çıktılar. Çatışmadan kaçınıp “hayır” diyemedikleri için kendilerini tüketen bir sorumluluk ve iş yükü altında hissetmeye başladılar. Bir zamanlar iyi silahlar olarak kuşandıkları özelliklerle kendilerini yaralar oldular. Bütün bunlara bir de iyi görünme baskısı, kadın olmaları nedeniyle yüzleşmek zorunda kaldıkları kimi cinsiyetçi tutumlar, bu silahların romantik ilişkiler alanında onları zorlaması ve mutsuz etmesi, mükemmel annelik yapma isteği gibi ek zorluklar da eklenince çağımızın Amazon kadınlarının huzurları kaçtı. Çareyi bazen duygusal yeme, sosyal medyada uzun vakitler geçirme ve gereksiz alışveriş yapma gibi kısa yoldan rahatlama sağlayan ama uzun vadede davranışsal bir bağımlılığa dönüşen alışkanlıklarda aradılar. Bazen de kendilerine acıma, başkalarıyla hayatlarını karşılaştırma ve kafada kurma gibi daha da can acıtıcı tuzaklar içeren kurban psikolojisi içine düştüler.

Bu kitapta çağımızın Amazon kadınlarının bazı ortak özelliklerini, bu özelliklerin onların yaşamına getirdiği zorlukları ve bu zorlukları nasıl aşabilecekleri konusunda önerileri bulacaksınız. Kitap boyunca sizinle birçok Amazon kadını tanıştıracam. Her biri, ilgili bölümde bahsedilen konu için birer örnek olacak ve o bölümde sizler için hazırladığım uygulamaları yaparken size rehberlik edecekler.

Fakat söylemem gerek, bu verdiğim olgu örnekleri gerçek kişilere ait değil; çevremdeki Amazon kadınlarından, hastalarım ve danışanlarımdan, bazen de kendimden esinlenerek oluşturduğum kurgusal örnekler ama aynı zamanda çok da gerçekler. Onları hemen tanıyacaksınız.

Bu kitabı oluşturma yolculuğumun her aşamasında bana destek olan Neslihan Seyithanoğlu, Ayşe Karabat, Semin Gümüşel Güner ve öyküleriyle kitaba katkıda bulunan tanıdığım tüm Amazon kadınlarına sonsuz teşekkürler.

Keyifle ve düşünerek okumanızı dilerim. Eğer bir Amazon kadınıysanız kendinizi anlayıp yüklerinizden kurtularak potansiyelinizi gerçekleştirmeniz; bir Amazon kadınının yakınıysanız onları anlamanız ve potansiyellerini gerçekleştirmeleri için kanatları altındaki rüzgârları olmanız ümidiyle...





Hayatta yeterince istersem ve çaba gösterirsem her şeyi kontrol altına alabilirim, her şeyi oldurabilirim.



Amazon kadınlarının belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğü

Terapi odasında karşımda oturan kadın 30’lu yaşların ortasında, başarılı bir akademik hayat sonucunda uluslararası bir firmada üst düzey pozisyonda işe giren bekâr bir Amazon kadınıydı. Kendine güvenli bir ses tonuyla anlatmaya başladı:

“Doktor hanımcığım, açıkçası ben genel olarak iş çevresi tarafından sevilen ve saygı duyulan biriyimdir. İşimi büyük bir sorumluluk duygusu ve titizlikle yaparım. Benim için akademik ve mesleki hayattaki başarı önemlidir. Hayatın bu alanlarında her zaman hedeflerime ulaşmışımdır. Planlama, sorgulama, araştırma gibi becerilerim çok gelişmiştir. Bu becerilerim sayesinde kariyerimde hızla yükseldim. Ha, bir kötü huyum var: Kendimce büyük ve önem verdiğim projeleri mükemmel yapmak istediğim için genellikle son ana kadar ertelerim ama sonunda mutlaka teslim ederim.

‘Eee bu kadar muhteşemsen Emine, burada işin ne?’ diye soracaksınız, değil mi? Sizden zorlandığım iki konuda, sosyal ilişkiler ve romantik ilişkiler alanında yardım istiyorum.”

Emine'yle konuştukça, bu iki konuda nerede zorlandığı ortaya çıkmaya başladı.

Sevdiklerine karşı aşırı koruyucu ve kollayıcı bir tutum sergiliyordu. Onlarla sıkı bir iletişim yürütmek, hayatlarında olan biten her şeyden haberdar olmak istiyordu. Hemfikir olmadığı durumlarda karşıdaki insanın fikrini değiştirmek için fazla ısrarcı davranabiliyordu. Yakın dostları onun bazen aşırı kontrolcü olabildiğini söylemişlerdi.

“Eğer olmasını istediğim bir durum varsa, onu oldurmak için müthiş bir çaba sarf ederim. Olmadığı zaman da derin bir hayal kırıklığı ve üzüntü yaşarım. İş hayatında ‘olduramadığım’ hiçbir şey yok. Ama gelin görün ki romantik ilişkiler konusunda da oldurmak için aşırı bir çaba içine giriyorum. Uzun süren platonik aşklarım, yüz vermediği halde ısrarla peşinden koştuğum insanlar var. Örneğin, yıllarca platonik bir aşkla bağlı olduğum bir adam birkaç ay önce evlendi. Duyunca yıkıldım ama pes etmedim. Halen o ilişkiyi nasıl olduracağıma dair planlar yapıyorum. Yani anlayacağınız imkânsız aşkların peşinden koşuyorum. Acaba aslında derinlerde bir yerde bağlanmaktan mı korkuyorum, ne dersiniz?”

Emin olma isteği, Emine'de hayatın birçok alanında mevcuttu. Bir alışveriş yapmadan önce aradığı malzeme konusunda haftalar süren bir piyasa araştırması yapıyor, ilgili siteleri ve yazıları inceliyor, konuyla hiç alakası olmayan kişilerden bile görüş alıyordu. Hayatıyla ilgili bir karar vermeden önce yakın dostlarına mutlaka danışıyordu. Hatta dostları bu aşırı onay alma davranışı yüzünden onunla dalga geçiyor ve “100 kişiye sorduk Emine ve şöyle dediler” diye cevap veriyorlardı. Bazen sosyal medya yazışmaları ve paylaşımları yapmadan önce de dostlarının metni okumasını ve onay vermesini istiyordu. Utandığı için soramadığı zamanlarda da metni defalarca okuyup düzelttikten sonra gönderiyordu. Tatil planlarını aylar öncesinden yapıyor, yine birçok araştırma, okuma ve sorgulama sonucunda kararını veriyordu. Haftalar öncesinden gideceği yerde neler yapacağına, nerede ne yiyeceğine ve nereleri gezeceğine dair ayrıntılı bir plan çıkarıyordu. Herhangi bir nedenle

planında bir aksama olduğunda hırçınlaşıyordu. Tatile mutlaka iki valizle gidiyor; ikincisine orada karşılaşılabileceği türlü zorluklar ve sorunlara yönelik tedbir almak amacıyla yanında getirdiği ilaçları, yiyecekleri, gerekli olabilecek elektronik aletleri koyuyordu.

Emine sadece yapacağı tatilleri değil, hayatındaki her şeyi planlamaya çalışıyordu.

“En sevmediğim hal, belirsiz durumlar. Belirsiz durumlarla karşılaştığımda mutlaka bütün olasılıkları düşünüp her bir olasılığa karşı hazır bir planım olmasını isterim. Bu planlamamın hayatta hazırlıksız yakalanmamak için çok gerekli olduğunu düşünürüm.”

Ama Emine'nin kafası bu yüzden çok yoruluyordu. Kafasında, sürekli olasılıklar hakkında düşündüğü bir sürü açık dosya vardı. Bu nedenle bazen yaptığı işe konsantre olmakta zorlanıyor ve uyukuları kaçırıyordu.

Emine rutinlerine de çok bağlıydı. Her sabah işe giderken kahvesini aynı kahve zincirinden alıyor ve kahvesini hep aynı şekilde hazırlatıyordu. Öğlen yemeğini hep aynı restorandan ısmarlıyordu. Sürprizlerden ve yeniliklerden hoşlanmıyordu. Rutinlerinde mecburi bir değişiklik yapması gerektiğinde keyfi kaçıyor, huzursuz oluyor, karar veremiyordu. Risk almayı sevmiyordu. Başarılı olacağından veya seveceğinden emin olamadığı için gitar çalmayı öğrenmek, yogaya başlamak gibi, ertelediği ilgi alanları vardı. Alışkanlıklarından vazgeçmesi zordu.

Seanslarımız boyunca sık sık “Keşke dünya tamamen benim kontrolüm altında olsaydı, herkes benim önerdiğim gibi davranıyorsa, o zaman dünya çok daha güzel bir yer olurdu” diye söylüyorlardı.

Belirsizliğe tahammülsüzlük nedir? Kimlerde görülür?

Hayatta kontrol edebileceğimiz alanlar var, bir de kontrol edemeyeceğimiz alanlar... Belirsizliğe tahammülsüzlük, hayatın bizim kontrolümüz altında olmayan alanları karşısında endişe-

lenmeyi ve bu alanları kontrol etmek için beyhude bir çaba içine girmeyi içerir.

Çağımızın Amazon kadını stratejiler geliştirerek, hayatın kontrol edilebilir kısımlarında genellikle başarıya ulaşıyor, hayatın o alanını iyi kotarıyor. Fakat bu durum beraberinde bir sorun da getiriyor: Hayatın bizim kontrolümüzde olmayan tarafını da benzer stratejileri kullanarak kontrol edebileceği yanılgısına düşüyor. Bu yanılgı nedeniyle gösterdiği gayret Amazon kadınının sürekli hayatla ilgili planlar yapmasına, zaman zaman sevdiklerine karşı aşırı kontrolcü bir tutum içine girmesine, bazen ayrıntılarda boğulmasına, zamanla da hayattaki spontanlığı kaçırmamasına neden oluyor. Tüm bunların sonucunda da engellenmişlik, tükenmişlik, endişe, çaresizlik gibi olumsuz duygular yaşayan Amazon kadınının huzuru kaçıyor.

Bu bölümde çağımızın Amazon kadınlarının belirsizlik karşısında neden zorlandığından, bu zorlanmayı gidermek için kullandığı bazı silahların huzurlarını nasıl bozduğundan ve belirsizliğe tahammülü artırmak için neler yapabileceğinden bahsedeceğim.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bir kişinin bir durum karşısında önemli, anahtar ya da yeterli bilgiden yoksun olması nedeniyle yaşadığı duruma katlanmadaki zorluğu olarak tanımlanabilir. Aslında hepimiz, en azından hayatımızın belirli dönemlerinde, belirli konularda belirsizliklere katlanmakta zorluk çekeriz. Üniversiteye giriş sınavının sonucunu beklerken, tahlil sonuçlarımızı beklerken, bürokratik bir işimizin sonuçlanmasını beklerken, “ruh eşimizi” beklerken durumun belirsizliği karşısında sancılı bir bekleyiş yaşamışızdır. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı hiç-birimiz için yabancı değil.

Çağımızın bazı özellikleri de belirsizliğe tahammül etmekte zorlanmamızda önemli bir etken. Teknoloji sayesinde birçok bilgiye ulaşabiliyor ve üstelik bunu son derece hızlı yapabiliyoruz. Bu durum hayatımızdaki her alanı kontrol edebileceğimiz ve istediğimiz gibi yönlendirebileceğimiz yanılgısına neden oluyor. Bekleme konusunda sabırsız ve beceriksiziz. Düşünsenize, eskiden akıllı telefonlar ve internet yokken insanlar uzaktaki yakınlarından haber almak için günler, bazen haftalar, hatta aylar boyunca beklemek

zorunda kalıyorlardı. Oysa bizler için en uzak mesafedeki yakınlarımız bile bir “tık” uzakta. Bilgiye de Google Dede sayesinde çok hızlı bir şekilde ulaşabiliyoruz. Dolayısıyla belirsiz durumlara internetin icadından önce yaşamış insanlara göre daha az katlanmak zorunda kalıyoruz. Bu durum belirsizliğe tahammül etme kasımızın çalışmaya çalışmaya tembelleşmesine yol açıyor.

Çağımızın Amazon kadınları da hem günümüzün bu teknolojik imkânları nedeniyle hem de bazı kişilik özelliklerinden dolayı belirsiz durumlar karşısında genellikle zorlanıyorlar. Sorumluluk sahibi, mükemmeliyetçi, azimli, hırslı, çalışkan, başarıya ve güce önem veren kişilik yapıları nedeniyle hayatta önemli başarılar elde ediyorlar ve bu nedenle şu yanılığa düşüyorlar: “Hayatta yeterince istersem ve çaba gösterirsem her şeyi kontrol altına alabilirim, her şeyi oldurabilirim.”

Oysa hayatta her şeyi kontrol altına almak mümkün değil.

Hayatın kontrol edilebilen ve edilemeyen yanları

Hemen her yaşam olayının ya da durumunun bizim kontrolümüz altında olan ve bizim kontrolümüz dışında olan yanları var. Bu konuda hemfikiriz, değil mi?

Şimdi, şöyle bir durun ve düşünün. Hayatta kontrol edebildiğimiz neler var? Peki, kontrol edemediğimiz neler var? Düşüncelerinizi aşağıdaki boşluklara yazabilirsiniz.

Egzersiz 1: Hayatta benim kontrolüm altında olduğunu düşündüğüm ve benim kontrolüm altında olmadığını düşündüğüm alanlar

Hayatta benim kontrolümde olan alanlar



Onlar başarılı, hırslı, becerikli kadınlar...
Azla yetinmiyorlar, talepkâr, mücadeleci,
başarı odaklılar...

Hepsi birer savaşçı; evde, işte, ilişkilerinde,
hiç durmadan mücadele ediyorlar...

Hayatta en iyi versiyonlarını deneyimlemek
istiyorlar...

Onlar efsane hemcinslerinin karakterini
taşıyan günümüzün Amazon kadınları...

Hayatın her alanında başarılı olmak için

kuşandıkları silahları var: mükemmeliyetçi bir yapı, belirsizlikten hoşlanmayan
kontrolcü bir mizaç, duygularını kendinden bile saklama yeteneği, çatışmadan
kaçınma ve insanları memnun etme gayreti...



Artık Amazon kadını öyle bir noktaya geldi ki iç huzuru kayboldu.
Çatışmadan kaçınıp "hayır" diyemediği için kendini tüketen bir sorumluluk ve
iş yükü altına girdi. Romantik ilişkilerinde zorlanmaya başladı. Fedakâr anne
rolüne saplanıp kaldı. Sağlıklı mükemmeliyetçiliği sağlıksız mükemmeliyetçiliğe
dönüştü... Yoruldu...

Çareyi bazen kısa yoldan rahatlama sağlayan ama uzun vadede
davranışsal bir bağımlılığa dönüşen alışkanlıklarda aradı. Bazen de kendine
acıma, başkalarıyla hayatını karşılaştırma ve kafada kurma gibi daha da can
acıttıcı tuzaklar içeren kurban psikolojisi içine düştü.

Çünkü hayatın kontrol edilemez bir tarafı olduğunu unuttu...

Şimdi Amazon kadını için yeniden güç kazanma, ruhsal bütünlüğünü
sağlama, silahlarını daha iyi kullanma ve yeniden toparlanma zamanı...



Kendisi de bir Amazon kadını olan Prof. Dr. Aslıhan Dönmez, Amazon
kadınlarını kendileri üzerine düşünmeye davet ediyor. Bu kitap sayesinde
eğer bir Amazon kadınıysanız kendinizi anlayıp yüklerinizden kurtulabilir,
bir Amazon kadınının yakınıysanız onu anlayıp potansiyelini gerçekleştirmesi
için kanatları altındaki rüzgâr olabilirsiniz.

