

İçindekiler

Aydınlanmış, Bilinçli Ailenin Görevi.....11

Birinci Kısım Yeni Bir Aydınlanma

BİRİNCİ BÖLÜM: Yeni Bir Yol Öğrenmek 15

Egonun Kükreyişi.....21

Korku Nasıl Kaygıya, Öfkeye ve Çocuğumuza Verdiğimiziz

Diğer Tepkilere Yol Açır?24

Geçmişinizin Oynadığı Rol.....27

Sorun Çocuğunuzda mı, Yoksa Sizde mi?28

Çocuklarımız Bizi Nasıl Aydınlatır?.....30

Odak Noktamızı Değiştirmek.....34

İKİNCİ BÖLÜM: Ebeveynlerin Başarısız Olmasında

Kültürün Payı Nedir?36

Önemsemek Baskıya Dönüştüğünde.....37

Zaman Dilimi Uyuşmazlığı.....39

Çocuklar Aslında Neye İhtiyaç Duyar?41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Tepkiselliğimizin Görünmez

Tetikleyicileri.....45

Dürtülerimizin Kökeni49

Hızır Ebeveynlik Karışımı.....51

İkinci Kısım
Ebeveynlik Efsanelerimiz

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Efsane #1: Ebeveynlik Çocukla İlgilidir	57
Çocuk-merkezli Ebeveynlikteki Sorunlar	58
“Gereğinden Fazla” Sözcüğünün Yarattığı Baskı	61
Ebeveynlik <i>Gerçekten</i> Bencillik İçermez mi?	63
Önce <i>Kendinizi</i> Yetiştirmeyi Göze Alın.....	65
BEŞİNCİ BÖLÜM: Efsane #2: Başarılı Çocuk Çan Eğrisinin İlerisindedir	71
Programa Dayalı Eğlence.....	72
Çan Eğrisi Her Yerde Karşımıza Çıkıyor	75
“Kişinin Potansiyelini Gerçekleştirmesi”:	
İki Ucu Keskin Kılıç.....	77
“Potansiyelini Gerçekleştiremeyen” Çocuk	79
Bakış Açımızı Değiştirin.....	82
ALTINCI BÖLÜM: Efsane #3: İyi Çocuklar ve Kötü Çocuklar Vardır	86
Meydan Okumak mı, Koruyuculuk mu?.....	89
Çifte Standartlar	92
YEDİNCİ BÖLÜM: Efsane #4: İyi Anne Babalık Doğuştan Gelir	95
Ebeveynlik Fantazisinden Gerçekliğe Geçiş	96
SEKİZİNCİ BÖLÜM: Efsane #5: İyi Ebeveyn Sevecendir	100
Sevgi Yalnızca Başlangıçtır	101
Sevgi, Çocuğa Sevildiğini Hissettirmiyorsa.....	102
Sevgiye Dair Fikirlerimizi Gözden Geçirmek	105

DOKUZUNCU BÖLÜM: Efsane #6: *Ebeveynlik, Mutlu Çocuk Yetiştirmek Demektir* 110

Hayatı “Olduğu Gibi” Yaşamak – Yapmak Yerine Olmak 113

Mutluluğu Çocuklardan Öğrenmek 117

ONUNCU BÖLÜM: Efsane #7: *Ebeveynlerin Kontrol Etmeye İhtiyaçları Vardır* 119

Kontrolümüzün Sınırlarının Farkına Varmak 120

Gerçek İnsanlar Yetiştirmek için Kontrol

Kavramına Yeni Bir Çerçeveden Bakmak 122

Üçüncü Kısım

Tepkiselliğimizi Anlamak

ON BİRİNCİ BÖLÜM: *Gerçek Çocuğu Yetiştirmek* 129

Aydınlanma, Bilinçlenme Sürecim Nasıl Başladı? 130

Kayıp Benliğin Çağrısını Duymak 135

Kayıp Benliğimizle Arkadaş Olmak 136

Ailenizin Duygusal Haritasını Keşfetmek..... 139

ON İKİNCİ BÖLÜM: Tepkilerimizin Altında

Gerçekte Ne Yatıyor? 144

Korkuyu Dışavurmanın Tipik Yöntemleri 145

Korkumuzun Temeli 147

İçinizdeki Güvene, Zenginliğe ve Güce Ulaşmak 171

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Korkuyu Bilinçliliğe Dönüştürmek..... 172

Geçmişin Gölgelerinden Aydınlığa Çıkmak 176

Düşlerimizdeki Ebeveyn Olmaktan Vazgeçmek..... 180

Sevgiyi Korkudan Ayırmak 184

Önümüzde Yeni Bir Yol Açılıyor 188

Dördüncü Kısım
Dönüştüren Ebeveynlik Becerileri

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Beklentilerden Sorumluluklara.....	193
İyi Niyetli Beklentilerdeki Sorun	196
Karşılanmamış Beklenti Nedir?	199
Akıldan Kalbe	201
İkiliksizliğin Dansı	204
Sorumluluk Alma Özgürlüğü	206
Beklentiye Sorumluluğa Dönüştürme	210
ON BEŞİNCİ BÖLÜM: Akılsız Tepkilerden	
Farkındalıklı Varoluşa	213
Şimdiki Ana Dahil Olmak	214
Geçiciliğin Gücü	218
“Olduğu Gibinin” Zenginliği	220
Sizin Tepkiniz Çocuğunuzun Tetikleyicisidir	226
Tepkiyi Özgün İfadeye Dönüştürmek	230
ON ALTINCI BÖLÜM: Kaostan Dinginliğe	234
Sessizliğin Gücü	235
Konuşmak Sorun Yarattığında	
— ve Derinden Dinlemenin Değeri	239
Ana Odaklanmanın Gücünü Keşfetmek	244
Zaman için Zaman Yaratmak	246
ON YEDİNCİ BÖLÜM: Rolden Rol Yapmamaya	249
Evrenin Rehberliğine Başvurmak	251
Rol Yapılmayan Bölgeye Girmek: Doğanın Verdiği Dersler	253
Panzehir Gücü	258
Kapsayıcılığın Gücü	259
Işık Odaları Yaratmak	261

ON SEKİZİNCİ BÖLÜM: Duygulardan Hislere	267
Hislere Dolaysız Ulaşan Bir Yol Yaratmak	276
ON DOKUZUNCU BÖLÜM: Sarıp Sarmalamaktan	
Otonomiye.....	282
Duygusal Kaynaşmanın Tuzakları	285
Duygusal Otonomiye Geliştirmek	287
Görüş Ayrıllıklarından Korkmayın	290
Acıyı Kucaklamak	291
YİRMİNCİ BÖLÜM: Yargılamadan Empatiye	293
Empati Gerçekte Ne Anlama Gelir?.....	296
Hayatın Gerçekleri Nasıl Empatiyle Karşılır?.....	302
Empati, Gizli Anlaşma Demek Değildir	304
İç Dünyanızı Sadeleştirmek	306
YİRMİ BİRİNCİ BÖLÜM: Disiplinden Bilinçli Sınırlara	310
Sahip Olmadığınız Sınırı Koyamazsınız	311
Sınırsız Hangi Üstün Amaca Hizmet Ediyor?	314
Sonuçlar ve Ceza Nerede Devreye Girer?	318
Net Limit ve Sınırların Gücü.....	319
Sınır Koruma Mekaniği	321
Doğal ve Mantıklı Sonuçlar <i>Aslında</i> Nasıl İşler?	324
Örnek Olma Katsayınız Nedir?	329
Sıfır İkiyüzlülük Bölgesine Giriş	333
Disiplini Yeniden Tanımlamak	336
YİRMİ İKİNCİ BÖLÜM: Savaş Alanından	
Müzakere Masasına	338
Söylenmemiş Arzuyu Dinlemek	339
Düşüncesizce Şımartmaktan Vazgeçmek.....	342
Tek Taraflı Kazançtan Çift Taraflı Kazanca.....	344

Kardeş Savaşlarını Bitirmek.....	350
Boşanma Sürecini Atlamak.....	352
Tehlike İşareti: Yeni Bir Yola Çıkmak	354
Barış Savaşçısı Olma Cesareti.....	356
SONSÖZ: Tenimden Sıyrılmak, Işık Sağmak	359
EK BÖLÜM: Bilinçli Ebeveynlik Yolunda	
Günlük Otuz Hatırlatma.....	361
Teşekkürler	371

Aydınlanmış, Bilinçli Ailenin Görevi

Ailenin bizi birbirimize bağlayan bir zincir değil,
Tomurcuklandığımız verimli bir toprak
Ve uçmayı öğrendiğimiz gökyüzü olduğu
Yeni bir başlangıç yapmanın zamanı geldi.

Nasıl görünürse görünsün aile
Ebeveyn ve çocukla başlar
Bu ilişki, kalıpları kıran ve ruhu yeniden uyandıran bir güçle
Güneş enerjisi yayar

Aydınlanmış, bilinçli aile kimseyi beklemez
Şimdi, burada iyileşmeye başlar.
Bu kutsal bağların
Gezegeni dönüştürebileceğini anlar.

KİM OLDUĞUMUZUN *gerçekten* farkına vardığımızda, uyanırız, bilinçleniriz ya da aydınlanırız. Bu farkındalık, özgün olmanın – olmamız gerektiğini düşündüğümüz ya da başkalarının olmamızı istediği kişi değil, *gerçek* olmanın – ne kadar özgürleştirici olduğunu anlamamızı sağlar. Mutlak ruhumuzla bağ kurduğumuzda çocuklarımızın kendi ruhlarıyla ilişki kurmasına olanak yaratmak, ciddi bir ebeveynlik hedefi haline gelir. Aile bireylerinin her birinin gerçek benliğini ortaya koymasına kendini adayan aydınlanmış, bilinçli aile, çocuklarının hem kendi varlıklarıyla hem de diğer insanlarla aralarındaki bağı beslemelerine olanak veren iç seslerini kabul etmeleri, keşfetmeleri ve dışa vurmaları

için onlara rehberlik eder. *Kendi ruhlarını dışa vurma hakkının*, şimdiki ve gelecekteki değişimlere ayak uydurmak ve güçlenmek için anahtar olduğunun farkında olan bilinçli aile şiddet içermeyen, şefkat ve refah üzerine kurulu bir dünyanın evriminin parçası olurlar.

Aydınlanmış, bilinçli ebeveyn, anne babanın çocuktan daha önemli görüldüğü geleneksel ebeveynlik paradigmasının modern dünyada yerinin olmadığını ve bunların aile içinde sorun ve kopukluklara neden olduğunun farkındadır. Bunun yerine ebeveyn ve çocuğun eşit olduğu, artan bilinçliliğe dayanan bir gelişim yolunda ilerleyen yoldaşlar oldukları yeni bir ebeveynlik modelinin mimarı olmayı isterler.

Aydınlanmış, bilinçli ailede, ebeveynler aile içindeki her ilişkinin bireylerin gelişmesine yardım etmek için var olduğunun farkındadır. Çocuklar, anne babalarının ne ölçüde gelişme ve olgunlaşmaya ihtiyacı olduklarını görebilecekleri ayna vazifesini görür. Çocuklarındaki hataları düzeltmek yerine bu anne babalar, kendi olgunluk ve varlık düzeylerini yükselterek kendileri üzerinde çalışırlar. Odak noktası çocuğun davranışları değil, daima ebeveynin farkındalığıdır. Kitabın özünde de bu bilgi yatmaktadır.

Anne babaların şimdiki anın farkında olarak, çocuklarıyla öğrenip gelişmesinden tüm aile kazançlı çıkar. Bireysel kaderlerini gerçekleştirmekte özgür olduklarından her bir aile bireyi engelsiz ve korkusuzca yaşar. Özfarkındalıklarıyla güçlü, kendilerine inançları sınırsız, kendilerini ifade etme konusunda rahat olan her bir aile bireyi kendi gerçek varlıklarını keşfetmek, tanımak ve ortaya koymak konusunda kendilerini özgür hissederler. Aydınlanmış, bilinçli ailenin misyonu da budur.

Birinci Kısım

Yeni Bir Aydınlanma

BİRİNCİ BÖLÜM

Yeni Bir Yol Öğrenmek

“HAYIR ANNE, İSTEMİYORUM!” diye itiraz etti kendi bildiğini okuyan kızım. “Arkadaşının sıkıcı davetine gitmek zorunda değilim.” Öğleden sonrası için yaptığım planın Maia’nın ilgisini çekmediğini bilsem de, bana arkadaş olması için onun da gelmesini istiyordum. Hem bu tür etkinliklere katılmasının “onun iyiliğine” olduğunu düşünmüştüm.

Ancak ergenlik çağına yaklaşan çocukların yapabileceği gibi öfke, ayak direme ve küstahlıkla karışık bir tepki vermişti. Arkasını dönüp odasına girmiş, kapısını kapatmıştı.

Ağzım açık kalakalmıştım. Kızımı bağımsız olmaya teşvik ederek yetiştirdiğimden bir yanım isteklerini ortaya koyuş biçimine hayranlık duyuyordu. Ancak diğer yanım benimle böyle konuşmasından rahatsız oluyordu. “Arada bir de olsa, kendisinden istenilenleri yapması gerekiyor” diyordu içimdeki ses.

Hangi sesin diğerini bastırıldığını tahmin ediyorsunuzdur; ne olduğunun farkına bile varmadan bir hışımla kızımın odasına girerken buldum kendimi. “Bir daha benimle bu ses tonuyla konuşmayacaksın” diye bağırdım. “Bana saygısızlık yapmayacaksın. Özür dileyip benimle geleceksin.” Birkaç dakika önce onun yaptığı gibi arkamı döndüm ve kapıyı çarparak odasından çıktım.

“Dersini aldı!” dedim kendi kendime gururla. “Çatımın altında terbiyesizliklere izin verecek değilim. Ne olursa olsun, dediklerimi yapmak zorunda.”

Kızımla yaşadığımız ilk sözlü tartışma değildi bu. On iki yaşına bastığında, kendini anlamlandırmakta zorlandığı bir duygudurabının içinde bulmuştu. Ergenliğe yaklaşan çocukların ihtiyaç duyduğu gibi değil de o yaştaki kızların anneleri gibi ben de

çoğu zaman sakın ve şefkatli bir şekilde onu anlamaya çalışmak yerine kendi duygularına kapılıp gidiyordum.

Bu defaki kavgamızın nedeni ise Maia değil, bendim. Günün ilerleyen saatlerinde sakinleştikten sonra, kavgamızı masaya yatırmak için kızımın yanına gittim. Birbirimizi nasıl kışkırttığımızı konuşurken, özür dileyerek “Seni bu şekilde zorlamamalıydım; sonuçta anne ve yetişkin olan benim” dedim.

Olağanüstü bir açıklıkla kızım gözlerini gözlerime dikerek “Neden anne? Ben de saygısızca yanıt vermemeliydim. Daha düzgün davranmalıydım! Sonuçta on iki yaşındayım!”

Bunu kabul etmek zor olsa da bir tarafım, kızımın benim gibi kötü hissettiğini duyduğunda aslında rahatladı. Tek hatalının kendimin değil, kızımın da suçlu olmasından bu yanıma gizli bir haz duymuştu.

İşte o anda, içimde çelişen iki yanıma olduğunun net bir biçimde farkına vardım – Maia’nın doğuştan gelen gücünün farkında ve ona derinden bağlı yanıma ve antipati ve kopukluk yaratarak ona körü körüne, düşünmeden tepki veren öteki yanıma. Bunlardan birinin gerçek hislerim, diğeri de irrasyonel– ya da çoğunlukla “ego” olarak adlandırdığım - yanıma olduğunun farkına vardım.

Zihnimde yankılanıp bana Maia’nın “kendisine söylenenleri yapması” gerektiğini söyleyen sesin gerçek ben değil, egom olduğunu anladığımda, onu dinlemekten vazgeçtim. “Bugün neler yapmam gerektiğini bana yeterince söyledin” diye fısıldadım.

Sakinleşip kendime geldiğimde, yaşanan tüm bu çirkin durumun egomdan kaynaklandığını artık kendime itiraf edebiliyordum. Şefkatli bir ebeveyn olarak özümüne sadık davransam, istemediği halde gitmesi için baskı yapmaya çalıştığım bu faaliyete kızımı zorlamazdım. Davranışım, sadece bencil nedenlerden ve kızımı kontrol etme çabamdan kaynaklanmıştı.

Yıllar içinde, zihnimde kontrol edici, talepkâr ve öfkeli ses olarak kendini gösteren egomun asıl ben olmadığını anlamayı başardım. Aslında hiçbirimiz o değiliz. Ego, daha çok harekete geçirildiğinde birden canlanan tepki verme alışkanlığı - farkına vardığımızda kontrol edebileceğimiz duygu yüklü yanımadır.

Egomuzu ne kadar iyi terbiye edersek – birçok irrasyonel duyguyu ortaya çıkaran çoğunlukla çelişkili ve olumsuz iç konuşmalarımızı susturursak – o ölçüde kendi öz benliğimizle başkalarıyla ilişki kurabiliriz. Bu benlik, özümüz ve gerçekte kim olduğumuzun yanıtıdır. Çoğu zaman egonun durmak bilmez konuşmalarının ve duygusal tepkilerinin altında boğulsa da daima derinlerde, içimizdedir. Danışanlarımdan biri bir defasında şöyle sormuştu: “Egonun, yani düşünmeden tepki veren yanımızın, zihnimizde konuşan sesin asıl benliğimiz olmadığını mı söylüyorsunuz?” Evet, tam da bunu söylüyorum. İlk kitabım *Bilinçli Ebeveyn*’de anlattığım gibi:

Egoyu, yanımızda taşıdığımız zihnimizdeki bir resim – öz varlığımızdan çok farklı olabilen kendimize dair resmimiz - gibi görüyorum. Her birimiz, kendimize dair bu resimle yetişiyoruz. Büyük ölçüde başkalarıyla olan etkileşimlerimize dayanan bu resim, küçüklüğümüzden itibaren şekillenmeye başlar.

“Ego” olarak kullandığım terim, yapay bir benlik duygusudur. Çoğunlukla başka insanların görüşlerine dayanan, kendimize dair algımızdır. Biz olduğuna inanageldiğimiz ve bizzat kendimiz olarak düşündüğümüz kişidir. Bu öz imgemiz, asıl varlığımızın üzerindeki bir tabakadır. Çocukluğumuzda öz imgemiz şekillendikten sonra, ona sıkı sıkıya tutunuruz.

Bilinçli ebeveynliğin anahtarı, zihnimizdeki bu susmak bilmeyen sesin ve yanlışlarının, yani egomuzun farkına varmaktır. İyi anne babalık yapabilmek için, *gerçek varlığımızın* ego olmadığını anlamamız zorunludur. Böylece egonun sesini ve tuhaflıklarını tanımaya başladıkça, egomuzun istediği gibi çocuklarımıza za körü körüne tepki vermeyiz.

Zihnimizdeki bu sesin, tepkisel davranmamıza yol açmasının nedeni, kökenini korkudan almasıdır. Bu sesin çocuklarınızla ilgili söylediği sonu gelmez şeyleri dinleyecek olursanız, birçoğunun korkudan kaynaklandığını fark edeceksiniz. İster çocuklarınıza ve gelecekte neler başaracaklarına dair abartılı, yüksek

hayalleriniz olsun, ister çocuklarınız için kaygılanıyor ya da onlar tarafından hayal kırıklığına uğratılmış olun, hepsinin en nihayetinde kökeni korkudur.

Örneğin, çocuklarınızın yaşamlarında başarılı olmalarını istiyorsunuz. Peki, ama bu sizin için neden bu kadar önemli? Yakından bakarsanız, dünyayı korkutucu bir kurtlar sofrası olarak gördüğünüzden çocuğunuzun geleceği için kaygı duyduğunuzu göreceksiniz. Ya da çocuklarınızın yetenekli olmalarını ve onlara hayranlık duyulmasını istiyorsunuz. Peki, bu arzunun ardında ne yatıyor dersiniz? Sadece çocuklarınızın yeteneklerini takdir etmek mi? Ya da çocuklarınızın çevrelerine ayak uyduramayacakları, belki de toplumun gözünde oldukça sıradan, önemsiz kişiler olarak görülecekleri korkusu mu?

Bu kitap boyunca, çocuklarımızı yetiştirirken karşılaştığımız sorunların büyük bölümünün, egonun temel özelliklerinden biri olan korkudan kaynaklandığını öne sürüyorum. Korkularımız, çocuklarımız için son derece yıkıcı olmakla birlikte en nihayetinde istenmeyen davranışlarının önemli bir bölümünün de nedendir. Aynı zamanda bu korkunun temelsiz olduğunu, korkmak bir yana çocuklarımıza inanmak ve geleceklerine güvenmek için her türlü nedene sahip olduğumuzun farkına varmalıyız; çünkü her biri gelişmemiz ve büyümemiz için tasarlanmış olan hayatın getirdiği olayları bizimle birlikte yaratan, daha büyük bir amaca hizmet eden bir evrende yaşıyoruz. Elbette bazı olay ve kişilerin salt kötü olduklarını söyleyebilirsiniz. Yalnızca korku ve güvensizliğe neden olan bu taraflı bakış açısı yerine, ben insanın sahip olduğu bu güçleri psikolojik nüanslar olarak anlamayı tercih ediyorum; böylece birbirine karşı olmak yerine bunların asıl tabiatını anlıyor, bu bilgiyle de kendi özümüzü kavırıyoruz.

Felaketlerin üstesinden gelmek için bizi içimizdeki güce ulaşmaya iten iyi ve kötü hep var olmuştur. Yüreğiyle bağlantısı zorla kopartılan bir çocukluktan kaynaklanmadıkça, şiddetin neden var olduğunun mantıklı bir açıklaması yoktur. Bu bilgisizlik daima varolageldiğinden, bilinçli ebeveynlik yapmak son derece önemlidir. Çocuklar düşünmeden tepki vermeyi evde öğrenir; bu da onların toplum içinde kontrolden çıkmalarına neden olur. Bu nedenle, tepkisel davranışları ev içinde kontrol altına almak,

kişinin dış dünyayla daha bilinçli bir ilişki kurması için zemin hazırlamak ebeveynin görevidir.

Ancak ebeveyn egomuzdan kaynaklanan kör tepkiselliğimizden boşandığımızda, çocuklarımıza nerede olurlarsa olsunlar uyum yaratmayı öğretebiliriz. Barış dolu bir dünyaya giden yol, öz değer duygusunun ve kendimize sadık olabilme özgürlüğünün ıslıl ıslıl parladığı çocuklukta başlar.

Peki, egomuz nasıl gelişti? Çoğu zaman kendini şiddetli bir biçimde ortaya koysa da – benliğe ya da başkalarına karşı – aslında ego, ruhun çaresizliğinden doğar. Büyürken karşımıza çıkan bilinçdışı unsurlardan kendimizi koruma ihtiyacından ortaya çıkar. Her birimiz “-meli, -malı’larla” ve nasıl olmamız gerektiğine dair bir dolu dogmatik yaptırımlarla yetiştirildiğimizden, öz benliğimizi karıştırmaya başlıyoruz. Bu nedenle de çocuklukumuzda mesela ebeveynlerimiz ya da kardeşlerimiz tarafından kolayca ağladığımız için alay konusu edilmişsek, dayanıklı ve duygusuz bir karakter geliştirmemiz oldukça olasıdır. Hisseden benliğimiz asıl tabiatımıza sadık kalsa da sevdiklerimizin iğnelemelerinden ve alaylarından kendimizi korumak için küçükken takındığımız soğuk duruş, egonun maskesidir. Ya da kendi iç kaoslarından, acılarından ve yaralarından ötürü ihtiyaç duyduğumuzda ebeveynlerimiz yanımızda olmadığından dikkatlerini çekmek için ya kusursuz ya da aşırı olmamız gerektiğine inanıp uyumlu veya asi bir karakter geliştirmiş olabiliriz. Terapist olarak çalıştığım yıllar boyunca çocukların tabiatları gereği değil, yetiştirilme biçimlerinden ötürü boyun eğen ya da başkaldıran rollere bürünmeye zorlandığı sayısız örneğe şahit oldum. Birçoğumuz çocukluk gerçekliklerimizle başa çıkabilmek için önceleri anne baba sevgisizliğinden kendimizi korumak için geliştirdiğimiz ama sonunda elimizi kolumuzu bağlayan zincirlere dönüşen yanlış yollara başvurduk.

Egomuz, çok önceden ne olup bittiğini anlayamayacak kadar küçük yaşlarımızda biçimlendiğinden, zihnimizdeki sesin kimliğimiz olduğunu düşünmeye öylesine alışırız ki, bu sesin aslında gerçekte düşündüklerimiz ve hissettiklerimiz olmadığını, tam tersine hayatta kalmak için geliştirdiğimiz sahte bir kimlik olduğunu fark etmek için durup düşünmeyiz. Ebeveynliğimizi büyük

ölçüde biçimlendiren, korku içinde hayatta kalmaya odaklanmış bu yanlış düşünce yapısıdır. Çocuklarımızla aramızdaki kopuşun ilk tohumlarını atan da işte bu sahte kimliktir. Bizi *olandan* uzaklaştırıp ya *olursa* ya da *olmalı* tarzındaki düşünce biçimine iter. Çocuklarımızın tabii yaratılışlarına sırtımızı dönüp onlara kendi şartlarımızı, inançlarımızı ve korkularımızı dayatırız. Çocuklarımızın aslında oldukları kişilere ne kadar sırtımızı dönersek, o ölçüde onların gerçek ruhlarını reddetmiş oluruz. Asıl kimliklerini tanımamak, onlara yapabileceğimiz nihai ihanettir, çünkü şunu merak ederler: “Annem neden kim olduğumu görmeyi başaramıyor? Kötü biri olduğum için mi? Ya da “Babam benim doğal halimi neden ayıplıyor? Değer görmeyi hak etmeyen biri olduğum için olmalı!”

Anne olarak, egomun tepkiselliğinden ötürü kızıma asıl hissettiklerimin kolaylıkla maskelendiği sayısız an yaşıyorum. Ona ihtiyacı olduğu şekilde yaklaşmak yerine, aklıma çoğunlukla şimdiki anla hiçbir ilgisi olmayan bin bir türlü düşünceye kapılıyorum.

Örneğin, geçenlerde kızım yalnız kalmak istediğinde, kendimi zihnimde kızımın beni istemediğini söyleyen sestem etkilenirken buldum. Bu ses, egomun sesinden başka bir şey değildi. “Bana neden ihtiyaç duymuyor?” diye soruyordu zihnimdeki ses. “Benim bilgimi ve yanında olmamı istemiyor mu?” Kızımın yalnız kalma isteğinin, sağlıklı ve doğal bir istek olduğunu görmek yerine, zihnimin içindeki sesin söyleyip durduğu reddedilme hikâyesine kapılmıştım.

Bu şekilde egomuzun peşinden sürüklendiğimizde, gerçekten çocuklarımıza destek olmak söz konusu değildir. Başka bir insanın yanında olmanın ne anlama geldiğini bilen tek yanımız yani gerçek benliğimiz, ego tarafından gasp edilir. Bu sahte kimliğimiz de, doğal olarak çocuklarımızın kim olduklarını görmememize, onların da bize uyum sağlamak için kendilerini sahte bir kimliğe bürünmeye zorlamalarına neden olur. Böylece onlar da ego hastalığına yakalanırlar!

Bu aynı zamanda, kendi gelişimimiz için çocuk sahibi olmanın son derece yararlı olabileceği durumlardan biridir. Çocuk, ebeveynliğimizin ne kadar bilinçsiz olduğuna dikkatimizi çekme beceri-

sine sahiptir. Kızım tam anlamıyla benim dikkatimi buna çekmeyi başarıyor. Görmeyi isteyerek bakarsak, o çok kolaylıkla karıştırdığımız düşünce ve duygularımızla, yani temelde kendi çaresizlik ve reddedilmişlik hissimizden doğan ve türlü şekillerde - emirler verip bağırıp çağırarak, cezalar yağdırarak, üzerinde gerçek anlamda düşünmeden disiplin uygulayarak - tepki vermemize yol açan düşüncelerle, çocuğumuzun davranışı ya da ortaya çıkan durum hakkındaki gerçek hislerimiz arasındaki inanılmaz farkı anlarız.

Egonun bu hırçın zihinsel ve duygusal faaliyetlerinin farkına varmak, onu kendi öz benliğimizden ayırmamıza yardım eder. Bilinçli ebeveynlik yapmayı istiyorsak, bunu başarmak elzemdir. Egonun anı yaşama yeteneğimize nasıl müdahale ettiğinin farkına vardığımızda, belirli bir davranış ya da duruma en uygun yanıtı düşünebilir; korkularımızla değil, çocuklarımızın ihtiyaçlarıyla uyum içinde hareket ederiz.

Egonun Kükreyişi

Zihnimdeki seslerin egomon konuşmaları olduğunu fark ettiğimde, on iki yaşındaki bir çocuğun anlayabileceği biçimde kızıma egonun nasıl çalıştığını anlatabilirdim.

“Üzüldüğümüzde ya da anlaşılmayacağımızdan korktuğumuzda” diye başladım sözlerime, “kendimizi korumak için yırtıcı bir kaplana dönüşürüz. Senin yaşadığın da buydu. Seni anlamaya çalışmadığımı fark ettiğinde, çaresizlikten dişlerini gösterip pençelerini çıkardın. Elbette kendi yetiştiriliş tarzımdan yola çıktığımda, içimden ‘Ne kadar terbiyesiz’ diye düşündüm. Sonra ben de anne kaplan olarak dişlerimi gösterip pençelerimi çıkardım. Senin, korkmuş ya da kapana kısılmış gibi hissetmeden asla saldırıya geçmeyeceğini bilmeliydim.”

Maia söylediklerimi dikkatle dinledi, derin bir oh çekip kucağıma sokuldu. Kızım anlaşıldığını ve takdir edildiğini bilmenin verdiği memnuniyetle bana sarıldığında, ben de nasıl böylesine kör bir tepki verebildiğimi düşündüm. Nutuk çekmiş, vaaz vermiş ve uyarmıştım – bunların hepsi de her şeyi bildiğini ve her şeyi kontrol ettiğini zanneden egoya dayanıyordu. Doğal olarak da kızımın kendini koruma içgüdüğü harekete geçmişti.