

İçindekiler

Önsöz	9
Giriş.....	17
Birinci Aşama: Karmaşadan Netliğe	23
Birinci Adım: Doğru Soruna Odaklanın	27
İkinci Adım: Fanteziden Kurtulun	41
Üçüncü Adım: Kontrolü Bırakın	54
Dördüncü Adım: Mutluluk ve Başarı Peşinde Koşmayı Bırakın	67
Beşinci Adım: Kurtarıcı Kompleksini Terk Edin	78
Beşinci Adım: Etiketlerden Kurtulun	89
İkinci Aşama: Sağlıksız Örüntülerden Bilinçli Seçimlere.....	103
Yedinci Adım: Farklı İki <i>Ben</i> 'inizi Keşfedin.....	110
Sekizinci Adım: Egonuzu Yakalayın.....	122
Dokuzuncu Adım: Tetikleyicilerinizle Yüzleşin	165
Onuncu Adım: Disfonksiyonel Döngülerinizi Kırın.....	175
On Birinci Adım: Üçüncü <i>Ben</i> 'i Aktive Edin.....	189

Üçüncü Aşama: Çatışmadan Yakınlığa	211
On İkinci Adım: Çocuk Psikolojisini Öğrenin.....	215
On Üçüncü Adım: Çocuğunuzun Egosunu Tespit Edin	254
On Dördüncü Adım: Çocuk Dilinde Uzmanlaşın.....	264
On Beşinci Adım: Ceza Vermeyin, Bunu Yapın.....	278
On Altıncı Adım: Hatalara Bu Gözle Bakın.....	303
On Yedinci Adım: Kalbinize İnin.....	313
On Sekizinci Adım: EVET’i Bulun!.....	329
On Dokuzuncu Adım: Hemen Başlayın	345
Yirminci Adım: Yeni Sizi Kucaklayın	356
Benden Bir Not	366
Teşekkür.....	367
Yazar Hakkında	368
Dizin.....	369

Önsöz

“Ne yapacağımı şaşırırdım! Yaptığım hiçbir şey işe yaramıyor! Tek bildiğim bu.” Çaresizlik ve yılgınlık içindeki Diane’in gözleri ağlamaktan şişmiş, bedeni iki büklüm olmuştu, elleri kontrolsüzce titriyordu. Gitgide daha agresifleşen ve içine kapanan dokuz yaşındaki oğluyla yaşadıklarını anlatıyordu. Nereye bakması gerektiğini bilmiyordu. Kendi sosyal medya bağımlılığı mıydı oğlunda bu değişime yol açan? Ya da oğlunun arkadaş çevresi? Okuldaki sıkıntılar? Baskıcı beysbol koçu? Yoksa sebep *kendi* miydi (ve dört yaşındaki kızının başka birtakım zorluklarıyla meşgul olduğu gerçeği)? Sorun neydi? Nasıl düzeltilebilirdi? Diane her gün savaşmaktan, tüm o tartışma ve kavgalardan yorulmuştu. İşler bu noktaya nasıl gelmişti? Tam anlamıyla çıkmazdaydı.

Diane’in kederi on yıllar boyu birlikte çalıştığım bin ebeveynin çaresizliğini aynen yansıtıyordu. Hatta onun kalp ağrısında kendimi de görüyordum. Yaşadığı paniği ve çocuğuyla arasındaki bağı kaybetmeye dair korkusunu çok iyi anlıyordum. Sözleri, kızım Maia konusunda açmaza düştüğüm tüm anların yankısı gibiydi. Siz de bir ebeveynseniz eğer, çocuğunuzla ilişkinizin kördüğüm olmasından ve bu kördüğümü nasıl çözeceğinizi bilmemekten gelen o karanlık hisle tanışık olduğunuza bahse girerim. Ya da ne kadar çabalarsanız çabaların onunla istediğiniz gibi bağlantı kuramamanın verdiği o çöküntü hissiyle... Diane çıkmazdaydı ve tekrar tekrar duvara toslamaktan bitkin düşmüştü. Tükenmiş haldeydi.

Çoğu ebeveyn, tıpkı Diane gibi, çocuklarıyla ilişkilerini geliştirmek ya da “onarmak” için yanıp tutuşur. Çoğumuz için bu ilişki rakipsizdir, sahip olduğumuz en önemli ilişkidir. Çocuklarımızla ilişkimiz sorunlu olduğunda acı çekeriz. Çocuklarımızla ilişkimizde sıkıntı yaşamak kadar bizi rahatsız eden çok az şey vardır. Onların desteğimizi hissetmesi ve bizimle bağlarımızı koparmaması için yapmayacağımız şey yoktur; ama pek çoğumuz bunu *nasıl* yapacağımızı bilmeyiz. Yaşı kaç, mensubu olduğu ırk ya da gelir düzeyi ne olursa olsun, her ebeveynin Diane’inkilere benzer sıkıntılar yaşadığından eminim. Hepimiz aynı yollardan geçtik, geçiyoruz. Ebeveynliğin doğasında var bu. Zamanın çoğunda denizin ortasında pusulasız bir şekilde kaybolmuş hissetmek...

Pek çok ebeveyne yardımcı olduğum gibi, Diane’e de adım adım iyileşmesi ve oğluyla ilişkisini yenilemesinde yardımcı oldum. Birçok farkındalık anı yaşadktan sonra Diane oğluyla ilişkisini kaostan güçlü bir bağa dönüştürecek yeni stratejileri öğrenebilecek hale geldi. Bu ilişkinin neşe ve güçle dolmasını izlemek çok etkileyiciydi. Ebeveynlerin daha bilinçli hale gelerek çocuklarıyla aralarındaki ilişkide metamorfoz yaratmalarına yardım etmemi sağlayan, bu işe böyle tutkuyla bağlı olmamın sebebi işte tam da bu. Bu değişimlere şahit olmak, tüm içtenliğimle söylüyorum ki, hayatta aldığım en tatmin edici hediye.

Kızım çocukken, ne yapmam gerektiği hakkında hiçbir fikre sahip olmadığım, tamamen çaresiz hissettiğim ve neye, kime başvuracağımı bilmediğim günler olurdu. Ona ebeveynlik etmekte fena halde başarısızlığa uğradığımı düşünür, bunun sonucunda da yalnız hisseder ve müthiş bir suçluluk duygusuna kapılırdım. Şöyle bir döngü söz konusuydu: O benim hoşuma gitmeyen bir şey yapardı, ben sinirlenirdim, ona bağırır ya da kötü davranırdım, o ağlardı ve ben suçlu hissedirdim. Suçlu hissetmek beni telafi niyetiyle aşırıya kaçmaya, onu şımartmaya iterdi, bu da bu yumuşaklığımı kullanmasına,

benim sınırlarımı ortadan kaldırmama ve onun beni dinlememesine -yine- yol açardı. Bu döngü o kadar öngörülebilirdi ki adeta trajikti. Kızımınla bağ kuramaz ve ümitsizliğe düşerdim. Dahası, öfkeyle dolup içerlerdim. Bunun hiç de iyiye işaret olmadığını biliyordum. Bu durumu düzeltmem gerekiyordu.

Ne zaman ki bilinçli ebeveynlik yaklaşımını geliştirdim, ancak o zaman bitmek bilmeyen olumsuz döngülerimi kırıp yeni bir sayfa açmayı başarabildim. Bu muhteşem yaklaşımın sunduğu yöntem ve stratejileri uygulamaya başlayınca kızımınla eskiden sahip olduğum neşe dolu bağı yeniden kurma yoluna girmem mümkün oldu. Bilinçli ebeveynlik, sunduğu yol haritası sayesinde kızımınla ilişkiyi kurtardı. Artık oradan oraya savrulmak yerine onunla güçlü ve derin bir bağ kurmak üzere somut bir şekilde ileri doğru yol alıyordum.

Ebeveynliğin verdiği acıyı da sevinci de iyi bilirim. Yirmi yıldan uzun süredir hem kişisel hem de profesyonel olarak bu konuyla meşgulüm ve Tanrı'nın her günü ebeveynlik güllerini koklayıp dikenlerini hissediyorum. Çocuklarımıza olan sevgimiz -hem sonsuz büyüklüğüyle hem de can yakan kaygısıyla- nefes kesecek ölçüde. Bu, mümkün olan en büyük sevgi ile mümkün olan en acılı korkudan oluşan mükemmel bir kokteyl. Çocuklarımızın ruhumuza yaptığı şey işte tam da bu: Ruhumuzu daha önce hiç tecrübe etmediğimiz şekilde genişletmek, aynı zamanda da onu pestilini çıkarana dek burkmak, sonra da ona hançer saplamak. Ve ardından bunları hiç fark etmeden yürüyüp gitmek.

Anne olana dek *sevgi* ve *korkudan* oluşan böylesi bir kokteylden haberdar değildim. Çocuk sahibi olmanın bizden bu kadar çok şey alacağını bilmiyordum. Çocuklar 7/24 bizden bir şeyler alırlar. Bu sadece ekonomik ve enerjik düzeyde değil; aynı zamanda duygusal ve psikolojik düzeyde de böyledir. Çocukların 360 derecelik bir etkisi -her yanda, her zaman olan ve muhtemelen biz yaşadıkça sürecek bir etki- vardır. Bu yükün dev boyutunu kendim anne olana kadar anlamış değildim.

Anne olmadan önce anneliğin getirdikleri hakkında hiçbir fikrim yoktu. Anneliğin filmlerdeki versiyonunu -“doğum günü pastaları, yavru köpekler ve parkta oynanan oyunlar” versiyonunu- biliyordum.

Gördüğünüz gibi, kimse bizi ebeveynliğin *diğer* yüzü ve psikolojimize olan etkileri hakkında uyarmıyor. Hiçbirimizin ebeveyn olmadan önce ebeveynliğin “karanlık yüzünden” haberdar olduğumuzu sanmıyorum. Ebeveynliğin üzerimize boca edeceği sayısız durum karşısında çaresiz kalacağımızdan ve onlarla nasıl başa çıkacağımızı bilmeyeceğimizden habermiz olmuyor. Belki çocuklarımız zorbalığa uğruyor, belki okula ayak uyduramıyor, arkadaşlarıyla geçinemiyor, üniversiteye gitmeyi reddediyor ya da partnerimiz tarafından istismar ediliyorlar ve kimse bize bu can yakan durumların üstesinden gelmemizi sağlayacak araçları önceden vermiyor, öyle değil mi? Kendi yetersiz yöntemlerimizle baş başa kalıyoruz. Diğer yandan çocuğumuz bizi ittiğinde, onun üzerindeki etkimizi, otoritemizi reddettiğinde yaşayabileceğimiz hüsrana ya da bu reddedişe ne kadar çocukça karşılık verebileceğimiz konusunda da kimse bizi uyarmıyor. Hayır, paletimiz, can yeleğimiz ya da haritamız olmadığı halde bu duygu yüklü ilişkinin -muhtemelen hayatımızın *en* duygu yüklü ilişkisinin- açık denizine fırlatılıveriyoruz.

Yirmi beş yıldır ebeveynlere yardım ediyorum, iyi ve kötü anlarında onların elinden tutuyorum ve bu tecrübeleri yaşarken, insan deneyiminin evrenselliğini daima açığa vuran, toplumun tamamını kapsayan bu biricik ilişki beni alçak gönüllülüğe itiyor. Hem bir profesyonel hem de bir anne olarak ebeveynlerin ve çocukların iyileşmesine yardımcı olmak için çok net bir yöntem geliştirdim: *bilinçli ebeveynlik*. Bu konu üzerine yazdığım ilk kitap *The Conscious Parent* (Bilinçli Ebeveyn Çocuğunu Nasıl Yetiştirir?) 2010’da piyasaya çıktı. *New York Times* çok satanlarından olan bu kitaba Kutsal Dalai Lama önsöz yazdı, Eckhart Tolle’nin de övgüler sunduğu

kitap için Oprah Winfrey “devrim niteliğinde” tanımlamasını yaptı. O zamandan bu yana çok satan 3 ebeveynlik kitabı daha yazdım. Dolayısıyla şu an okumakta olduğunuz kitabı farklı kılanın ne olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Fark şu: Önceki kitaplarım, bilinçli ebeveynliğe dair *ne* ve *neden* sorularını cevaplamaya odaklanıyordu. Bu kitap ise *nasil* sorusuna cevap veriyor. Benden tekrar tekrar istenen şey, ebeveynlere çocuklarıyla olan ilişkilerini dönüştürmek üzere adım adım uygulayabilecekleri bir harita vermem oluyordu. Bu kitap işte bunu sunuyor. Ebeveynlerin beklediği haritayı...

Sizi bilmem ama ben çocuğuma ebeveynlik etmek söz konusu olduğunda tam bir cehalet içindeydim. Elbette o zamana kadar yüzlerce ebeveyn yardımcı olmuştum fakat bu deneyimin kendi ebeveynliğime çok az etkisi olmuştu. Konu kendi çocuğumuz olduğunda hikâyeye bambaşka bir hal alıyor, öyle değil mi? Hepimiz başkalarının hayatı konusunda uzman olabiliriz ama kendi hayatımıza gelince işimizin o kadar da kolay olmadığı kesindir!

Bütün içtenliğimle söyleyebilirim ki eğer bilinçli ebeveynlik ilkelerine uymamış olsaydım çocuğumun öz değer algısına zarar vermekle kalmaz, kendim de son derece mutsuz ve tatminsiz bir insan olurum. Bu kitabı da bu yüzden yazdım. Size “Keşke genç bir anneyken bilseydim” dediğim şeyleri sunmak, çocuklarınıza *nasil* ebeveynlik edeceğiniz konusunda rehberlik eden somut bir kılavuz vermek için...

Baştan şu uyarıyı yapayım: Okumak üzere olduklarınız hayat değiştirecek şeyler. Bu kitabı bitirdiğinizde büyük olasılıkla kendinize ve çevrenizdekilere bakışınız tamamen değişmiş olacak. Dolayısıyla bu okuma deneyimi zorlayıcı olabilir. Kendinize dair keşfedecekleriniz, sözgelimi, aklınızı başınızdan alabilir. Bu kitabı okumanızın ardından hiçbir şey eskisi gibi olmayabilir. İnsanlar bana tüm kitaplarımın bu açıdan devrim niteliğinde olduğunu söyler. Neden mi? Onlar paradigma bozan, kültür değiştiren, matris dönüştüren kitaplardır da

ondan. Benim kitaplarım statükoya meydan okur. Sizi sınırlayan inançlarınıza çomak sokar, işlev bozukluklarınızı açığa vurur. Sizi gerçekliğinizle tüm çıplaklığıyla yüzleşmeye zorlayarak kendiniz, çocuklarınız ve hayatınızla ilgili tüm asılsız fantezilerinizi paramparça eder. Kitaplarım sizi uyanmaya ve tükenmenize sebep olan örüntülerinizden kurtulmaya iter.

Böyle bir kitap, okuyucusunun cesur, cüretkâr ve gerçeğin arayışında olmasını gerektirir. Kitapta buraya kadar ilerlemiş olmanız da sizin bu özelliklere sahip olduğunuzu gösterir. Bu kitapta yer alan sözler içinizdeki hiç işlenmemiş ham acılara dokunur ya da onları gün yüzüne çıkarırsa havlu atmayın. Bir anlığına durun. Açığa çıkan şeyi inceleyin. Bu kitaptaki sözler yepyeni düşünce ve davranış biçimlerine yol almanızı sağlamak üzere sizi provoke etmeyi, çalkalamayı, değiştirmeyi, sarsmayı, dürtmeyi amaçlıyor. Çocuklarımız eski varoluş ve davranış biçimlerini çöpe atacak -ve onlarla bağ kurmak için yeni yollar denemeye açık olacak- kadar cesur ebeveynleri hak ediyor. Siz de o ebeveynlerden olabilirsiniz. Bu kitabı seçmiş olmanız da aslında zaten o ebeveynlerden olduğunuzu gösteriyor.

Biz ebeveynler dünya tarihinin kritik bir döneminde yaşıyoruz. Daha önce hiçbir zaman bu derece hızlı ilerleyen bir teknolojinin yarattığı baskılarla baş etmek zorunda kalmamıştık. Bizim ebeveynlerimiz de bizlerin geleceğinden endişe ediyorlardı ama bugünün ebeveynleri bu korkuları çok daha ezici şekilde yaşıyorlar. Etrafımızdaki dünyanın büyük bir hızla değiştiğini ve bu hızlı değişime ayak uyduramadığımızı görüyor, çaresizlik ve korkuyla doluyoruz. Peki, bu korkuyla ne yapıyoruz? Onu büyük beklentilere dönüştürüyor, çocuklarımıza bir zamanlar bizden beklenenden daha da mükemmel olmaları için baskı yapıyoruz. Onlar da bu baskıyı hissediyorlar. Hem de nasıl! Bunun kanıtını psikolojik bozuklukların daha önce hiç olmadığı kadar artmasında ve hiçbir düşüş belirtisi göstermemesinde görüyoruz. Gençler arasında görülen kendine zarar verme davranışları ve intihar vakaları ürkütücü

boyutlarda. Kaygı ve depresyon almış başını gidiyor. Çocuklarımız iyi hissetmiyor ve biz çoğu zaman buna çaresizce tanıklık ettiğimiz hissine kapılıyoruz.

Öte yandan gerçek şu: Ne çaresiz ne de olan bitene çaresizce tanıklık etmek zorundayız. Yapabileceğimiz çok fazla şey var, sadece nasıl yapacağımızı bilmemiz gerekiyor. Bu sayfalar da size bu konuda yardımcı olacak, çocuklarınızla olan ilişkinizin enkazını nasıl kaldırıp yeni bir temel -bir ebeveyn olarak güçlü ve çocuğunuzla bağlantı halinde olmanızı sağlayan bir temel- atacağınızı gösterecek. Bu kitapta verilen adımları takip ettiğiniz takdirde çocuklarınızla aranızdaki dinamiğin aşama aşama (bazen de ansızın) değiştiğine şahit olacaksınız. Bilinçli ebeveynlik stratejileri, içinde bulunduğunuz yoğun kafa karışıklığından çıkıp çocuklarınızla yepyeni bir ilişki kurmanız için size ışık tutacak.

Bilinçli ebeveynlik yüreksiz kişilere göre değildir. O, cesur ve yiğit kişilere göredir. O, kalıpları kıranlar, fantezi balonlarını patlatanlar -bu, bir süre yalnız olmayı gerektirse de kalabalıktan kopmaya ve baştan başlamaya cüret edenler- içindir. Her ne kadar korkutucu da olsa -ve size yalan söylemeyeceğim, kesinlikle korkutucu- bilinçli ebeveynlik daha önce ebeveynlik konusunda hiç öne sürülmemiş bir şey vaat eder: Kendinizle çocuğunuz arasında, ikinizin de kim olduğuna saygı gösteren, manipülasyon ya da kontrolden azade dürüst bir bağ. Bilinçli ebeveynliğin söz ettiği, her ikinizin de kendi değerini sahiplenip takdir etmesiyle oluşan bir bağlıdır. Eğer siz de böyle bir bağın özlemini çekiyorsanız bu kitap sizin için.

Şunu bilin ki sadece burada olmakla bile ebeveynliğinize ve hayatınıza yönelik çok büyük bir dönüşümün ilk adımını atmış oldunuz. Sadece burada olmakla bile statükonuzun kabul edilemez olduğunu ilan ettiniz. Unutmayın ki bilinçli ebeveynliğin çağrısına kulak vermeyi her ebeveyn başaramaz. Sizse çağrıya kulak vermekle kalmayıp onun gereğini de yapıyorsunuz.

Bilinçli ebeveynlik her birimize hep açlığını çektiğimiz şeyi, içten gelen derin ve daimi bir değerli olma hissini verme gücüne sahiptir. Gerçekte kim olduğumuzun görülüp onaylanması hepimizin derinden arzuladığı bir şey değil midir? Kendisi olmakta özgür hissetmeyi, yargılanmamayı, suçluluk duymamayı ya da utanmamayı her insan ister. Bunu çocuklarımız da derinden arzular ve şöyle harika bir gerçek vardır ki bilinçli ebeveynlik size bu arzuyu nasıl gerçekleştireceğinizi öğretebilir. Çocuklarımıza verebileceğimiz en büyük hediye -toplumun kendilerinden belediklerinden bağımsız olarak onları oldukları gibi görmeye başlamak, kendileri olmalarına izin vermektir.

Ben size onlar adına teşekkür ederim.

Hadi başlayalım!