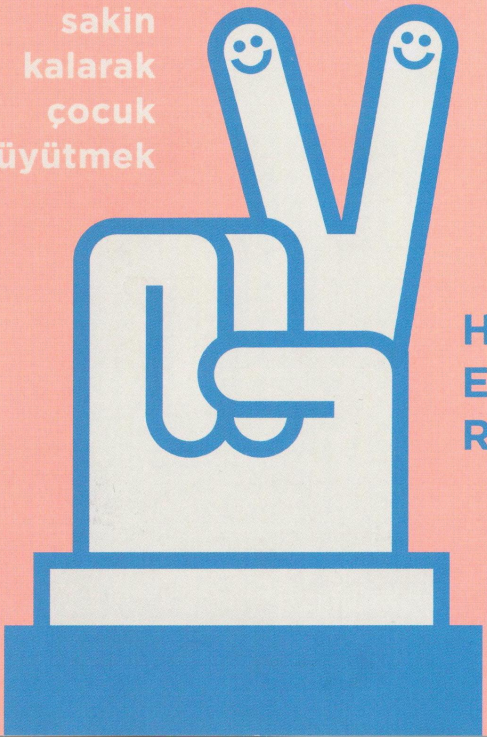
Bağırmayan Anne Baba Olmak

sakin kalarak çocuk büyütmek



Hal Edward Runkel

aganta

HAL EDWARD RUNKEL

Evlilik, aile terapisti ve dünyanın birçok yerinde konuşmalar yapan lisanslı ilişki koçu. ScreamFree Living şirketinin kurucusu ve başkanı. Kendisini, dünyayı ilişki ilişki sakinleştirmeye adamıştır. Prensipleri, ilişkilerinde devrim yapmak konusunda binlerce aileye yardımcı oldu. Karısı Jenny ve iki çocuğuyla Atlanta yakınlarında yaşıyor.

Bağırmayan Anne Baba Olmak

AGANTA KİTAP
007

Bağırmayan Anne Baba Olmak
Özgün adı: Screamfree Parenting: The Revolutionary Approach to Raising Your Kids by Keeping Your Cool
© Screamfree Omnimedia, LLC, 2007
© Aganta Kitap Yayınevi, 2017
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Penguin Random House'a bağlı Crown Publishing Group'un markası Harmony Books ve Akcalı Ajans aracılığıyla alınmıştır.
Tüm hakları saklıdır.

Birinci Basım Nisan 2017
Beşinci Basım Eylül 2017

ISBN 978-605-9851-98-5
Sertifika 16343

Türkçesi: Ebrar Güldemler

Editör: Derya Yağmur
Kapak tasarımı: Geray Gençer
Uygulama: M. Tila Sadık

Aganta Kitap
Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık
ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.
Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak
No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul
0212 243 49 07
facebook.com/AgantaKitap
twitter.com/AgantaKitap

Baskı ve Cilt
Pasifik Ofset
Cihangir Mahallesi, Güvercin Caddesi, No: 3/1 Baha İş Merkezi
A Blok Kat:2 34310 Haramidere Avcılar İstanbul
0212 412 17 77
Sertifika 12027

Hal Edward Runkel

Bağırmayan Anne Baba Olmak

Sakin Kalarak Çocuk Büyütmek

TÜRKÇESİ
Ebrar Güldemler

aganta

Elbette Jenny'ye.

Ve Hannah ile Brandon'a,
Sizinle ilgili düşündüğüm iki şey var...

İÇİNDEKİLER

Bu Kitabı Nasıl Okumalısınız? 13

BİRİNCİ BÖLÜM: **Çocuklarınızın Gerçekten İhtiyaç Duyduğu O "Havalı" Ebeveyn Olmak** 15

1. Ebeveynlik Çocuklarla Değil, Ebeveynlerle İlgili 19
2. Kontrollü Olamıyorsanız Sorumlu da Olamazsınız 31
3. Büyümek Zordur, Özellikle de Yetişkinler İçin 42

İKİNCİ BÖLÜM: **Soğukkanlılığınızı Korumak *Alan* Yaratmaktır** 57

4. Varacağınız Noktaya Odaklanın Ama Sonuçları Bırakın 59
5. Çocuklar Kendi Odalarına İhtiyaç Duyar 71
6. Direnç Beyhude, Judo Ebeveynliği Deneyin 85
7. Peygamber Değilsiniz (Büyükanne de Değilsiniz) 99

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: **Sakin Kalmak *Yer* Yaratmaktır** 113

8. Ebeveynler Duygusal Tonu Ayarlayarak Masayı Kurar (Ya da Tam Tersi) 116
9. Bırakın Çığlığı Sonuçlar Atsın 128
10. Boş Tehditler Tutulmayan Sözlerdir 138

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: ***Kendinizi*** **Harekete Geçirmek** 149

11. Oksijen Maskesini Önce Kendinize Takın 152

12. Devrim Niteliğindeki İlişkiler 164

Teşekkür 175

Notlar 181

ScreamFree: Başkalarıyla sükûnetinizi koruyarak bağ kurma yolu. Sizin dışınızdakiler nasıl davranırsa davransın, kendi duygusal tepkilerinizin kontrolünü elinizde tutmak, kendinize odaklanmak ve dünyanın iyiliği için kendinize iyi bakmak.

BU KİTABI NASIL OKUMALISINIZ?

Bu kitabı yazma amacım; öncelikle çocuklarınızla ilişkinizden başlayarak, *dünyayı tek tek, ilişki ilişki sakinleştirmek*. Kitapta geçen prensipleri uygulamaya başladığınızda, daima sahip olmak istediğiniz o ebeveyn-çocuk ilişkisinin keyfini çıkarmaya da başlayacaksınız. Böyle ilişkiler, uyum, neşe ve karşılıklı saygı doludur. Ailede huzur sandığınız kadar uzakta değil.

Bu kitabın size bu tür ilişkiler kurmanızda yararlı olması için adım adım, "bağırmadan" nasıl yapacağınızı anlatacak kısımlara ayırdım. Başta bazı prensipler size daha önce bildiklerinize göre biraz farklı ve ters görünebilir. Moda öğretilere aykırı gelebilir. Bu yüzden içindekiler bölümünü okuyup, ilginizi çeken bölüm ya da kısıma gitmek isteyebilirsiniz. Fakat bu kitaptaki bölümleri sırayla okuyarak en çok yararı sağlayacaksınız.

Kitap dört bölüme ayrılıyor ve her bölümde birkaç kısım var. Her bölümün sonunda, size çok benzeyen gerçek insanlara dair, hakiki yaşam tecrübeleri paylaşıyorum.

Bu hikâyelerin bir kısmı benim danışanlarıma, bir kısmı da meslektaşlarıma ya da arkadaşlarıma ait. Dünyadaki en cesur insanların bir kısmıyla çalışma fırsatı bulduğum, zamanlarını, paralarını ve duygusal enerjilerini kendilerine odaklanmaya ve diğerleriyle bağ kurmaya ayırmayı seçen insanlarla çalışma fırsatı

bulduğum için kendimi şanslı ve ayrıcalıklı hissediyorum. Onlarla birlikte yürümek ve bu süreçte ilişkilerinde kökten değişiklikler yaptıklarını izlemek benim için tarifsiz bir nimet.

Her bir hikâyede Bağırmayan Anne Baba olmanın gücünü göreceksiniz. İsimler ve ayrıntılar kişilerin mahremiyetini korumak için değiştirildi fakat olaylar tamamen gerçek ve güçlü. Bu hikâyeler hayatın çeşitli aşamalarındaki ebeveyn-çocuk ilişkisine yer veriyor. Herkesin hikâyesi farklı fakat bir yerlerde kendinizi bulacağınızı biliyorum.

Hepsinden önemlisi, bu kitapta size ilişkilerinizi değiştirmede ilham kaynağı olabilecek kısımları alın ve gerisini boş verin. Dilediğiniz ilişkilere sahip olmak ve istediğiniz ebeveyn olmak için söylediklerimin hepsini yapmak ve kabul etmek zorunda değilsiniz.

Sonuçta tüm yapmanız gereken sakin kalmayı öğrenmek.

Bana feedback@screamfree.com adresinden e-posta gönderebilir ve kitabın hayatınızı nasıl etkilediğinden bahsedebilirsiniz. Yolculuğunuzu dinlemekten memnun olurum. Geri dönüşleriniz dünyayı sakinleştirmek için çıktığım bu yolculukta bana ilham olacak.

BİRİNCİ BÖLÜM

Çocuklarınızın Gerçekten İhtiyaç Duyduğu O "Havalı" Ebeveyn Olmak

Anne babalar anlattıklarını kendileri uygulamadıkça çocuklarına öğretemezler.

– ARNOLD H. GLASGOW, PSİKOLOG

Çocuklarımı büyütürken aklımı kaybettim ama ruhumu buldum.

– LISA T. SHEPHERD, ANNE

BÜTÜN ÇOCUKLAR "HAVALI" ANNE BABALARA sahip olmak ister. Bu, çocukların modaya uygun giyinen (zaten bu artık hiç de havalı bulunmuyor) anne babalar istediği anlamına gelmiyor. Ve güncel öğretilerin aksine, havalı anne baba olmak çocuklarınızın ne isterse yapmasına izin vermek anlamına gelmiyor. Her çocuk işler kızıştığında bile *sakin kalabilen* ebeveyn ister. Hatta *özellikle* de işler kızıştığında. Çocuklar ebeveynlerinin gerçekte oldukla-

rından daha sakin ve sağduyulu olmalarını beklerler. Çocuklarınız gerçekten aklınızı kaybettiğiniz anlarda bile soğukkanlılığınızı korumanızı ister.

Görünüşe bakılırsa bu tam da ihtiyaç duydukları şey.

Ebeveynler dünyanın her yerinde yaşamlarının en zorlu mücadelesini veriyor: Karşılıklı saygı ve dayanışmaya dayalı sevgi dolu bir aile ortamı yaratmaya çalışmak. Ve bunu sorumsuzluğu ve rahatına düşkün olmayı öven bir toplumda yapmaya çalışıyorlar. Doğal olarak kendilerini hiç olmadıkları kadar endişeli hissediyorlar. Çok yoğunlar ve takdir görmüyorlar. Bence yardıma ihtiyaçları var.

Ebeveynlerin bütün bunları nasıl değiştirebileceklerine dair ilham verecek birisini aradıklarına inanıyorum.

Anne babalar bütün bunları nasıl değiştirebilecekleri hakkında ilham verecek birisini arıyor. Hepimiz mükemmel çocuklar yetiştirmek için düzenlenen, tamamen kusursuz metotlarla dolu o paket programların her türlüsünü duyduk. Önceki iki neslin sayısız başarısızlığını dinlerken, bir yandan da eski güzel günlere acilen dönmemiz gerektiğini duyduk. Ve hepsinden önemlisi çocuklarımızın iyiliği için kendimizi feda etmemiz gerektiğini, tüm dikkatimizi onlara vermemiz gerektiğini ve daima yanlarında olmamız gerektiğini öğrendik.

Bunların hepsini ve daha fazlasını defalarca dinledik ve bir faydası yok. Bu kendini feda etme çağrısı oldukça acı verici ve ebeveynlere kendilerini ağır bir yükün altında ezilmiş, öfkeli ve yetersiz hissettiriyor.

Peki sorun ne? Ya da bu karmaşadan çıkmak için hangi yöne doğru ilerlemeliyiz? Birkaç yıl önce harika bir aile danışmanı ve haham olan Edwin Friedman önemli bir soru sordu: En son ne zaman çocuklarınıza *daha az* odaklanmanızı öneren bir ebeveyn kitabı gördünüz?[1]

Bu ilki olabilir. Elinizdeki kitap ebeveynlere, hayatlarını ço-

cuklarının uydusu olarak kurmak yerine, kendilerine odaklanmaya yeniden dönmelerini öneren ilk kitap olabilir.

Peki sorun, çocuklarımıza fazla odaklanmamız mı? Kesinlikle. Bizi büyütenlerin çocukları görmeme ve duymamaya dayalı yaklaşımına tepki olarak, biz de diğer uca savrularak hayatlarımızı çocuklarımızı merkez alarak kurduk. Çocuklarımızı okula, antrenmana götürmek yetmiyor, bir de arabalarımızın her yerine etiket yapıştırmalarına izin veriyoruz. Peki o etiketlerde kimin ismi var? Parasını ödediğimiz arabanın üzerindeki etiketlerde kimin ismini görüyoruz? Okul takımının yıldız oyuncusu ya da parlak bir öğrenci olsun olmasın, çocuklarımızın adı tüm dünyaya aracın kime ait olduğunu haykırıyor. Ve tabii hayatlarımızın da. Ve bu onlar için de bizim için de iyi değil.

Bağırmayan Anne Baba Olmak sizi bu karmaşadan çıkaracak hem sizi hem de çocuğunuzu evde doğru yerlere konumlandıracak.

NEDEN BAĞIRMAYAN ANNE BABA OLMAK?

Hepimiz çocuklarımıza bağırmayız. Hepimiz sakin kalmak için uğraşmayız. Ama anne babaların hepsi farklı seviyelerde bu mücadeleyi verir. Çocuklarımıza, seçimlerine çok kızdığımız ve ne yapacağımızı bilemediğimiz olur. Onların nihayetinde nasıl insanlar olacakları konusunda endişeleniriz. Kaçınılmaz olarak da, çocuklarımıza o kadar fazla odaklanırız ki bu endişe bizi ele geçirir ve hareket edemez hale geldiğimizi fark etmeyiz.

Bağırmayan Anne Babalar olmanın sırrı, bu kızgınlığa verdiğimiz karşılıkları sakinleştirmekte yatıyor. Bağırmayan diyorum, çünkü bağırmak en sık verdiğimiz tepki oluyor. Tabii kendimizi durumdan soyutlamak gibi başka tepkiler de verebiliyoruz. Fazla tepki verebiliyoruz ya da çocuklarla savaşmaktan pes edip teslim oluyoruz. Bazılarımız pes ediyor ve taviz vermeye devam ediyor.

Bu tepkilerin her biri "bağırma"nın farklı türleri. Hepsi de bizi çocuklarımızla kurmayı hayal ettiğimiz ilişkiden uzaklaştırıyor. Ama umut var. Daha iyi bir yol *var*.

Bu kitapla, çocuğunuzla dinamik ve bir o kadar sağlıklı bağlar kurduğunuz ilişkilere sahip olmak için ufkunuzu genişletmeyi umuyorum. Ve *hem* sakin *hem* de yakın kalmanız mümkün. Ebeveynlerin çoğu kendilerini ilişkiden uzaklaştırarak sakin kalmayı başarıyor. Diğerleriyse bağlantılarını sürdürüyor fakat ilişkiyi kaygının ele geçirmesine izin veriyorlar. *Bağırmayan Anne Baba Olmak* ise öncelikle endişenizi kontrol altında tutmayı ve ardından tamamen yakın ve bağlantıda kalmayı öğretiyor. Bu da çocuklarınızın her biriyle ve ailenizin geri kalanıyla tüm kalıpları yıkan bir ilişki kurmanızı sağlıyor. Bu öyle bir ilişki ki, sizin konumunuzun ilham veren bir etkisi var ve ailedeki bir numaralı lider rolünüz de sakinleştirici bir otorite. Çocuklarınızın yaşlarını unutun ve şimdiye dek yaptığınız yanlışları bir kenara bırakın, kendinizi ailede yeniden bu pozisyona konumlandırabilirsiniz.

Ailedeki bir numaralı rolünüz
sakinleştirici otoritedir.

Kendinize odaklanmayı, sakinleştirmeyi ve büyütmeyi öğrenerek olduğunuz ebeveyni değiştirebilir ve ayrıca aile dinamiklerinizde büyük değişiklikler yapabilirsiniz. Bugünden başlayarak yeni bir bağ ve uzlaşma sağlayacağınız prensipleri uygulayabilirsiniz. Bağırmayan bir ebeveyn olmak zorlu bir yolculuktur, kendinizle ve ilişkilerinizle ilgili gerçeklerle yüzleşmeniz gerekir. Zor evet, fakat imkânsız değil. Ayrıca zorluktan ibaret değil – sonuçta kendinize şimdiye dek yapabildiğinizden ve yapmanız gerektiğini düşündüğünüzden çok daha iyi davranmayı öğreneceksiniz.

Her şey tek bir temel değişimle başlıyor. Göreceksiniz, anne babalık yapmak çocuklarla ilgili değil, ebeveynlerle ilgili.

1

Ebeveynlik Çocuklarla Değil, Ebeveynlerle İlgili

Sorun sen değilsin, benim.

– GEORGE COSTANZA, *SEINFELD*

ÇOCUKLARINIZ İÇİN YAPABİLECEĞİNİZ en harika şey kendinize odaklanmayı öğrenmektir.

Bu ifade şu anda size mantıklı gelmeyebilir. Hatta biraz da saldırgan bulabilirsiniz. Ne yani? Odağımı çocuklarımdan uzaklaştırıp kendime mi çevireceğim? Bu bütün kurallara aykırı değil mi?

Hayır değil. Çocuklarınızı listenin en sonuna almanızı önermiyorum. Tam aksine, kendinize odaklanarak ailenizin bütün üyeleriyle daha mutlu ve sağlıklı bir bağ kuracağınızı söylüyorum.

Birçoğumuz ilişkilerimizi hatalı bir modelle yürütüyoruz. Bu ilişkilerimizin hatalı olduğu anlamına gelmiyor fakat ilişki biçimimizin hatalı olduğu anlamına geliyor. Sağlıklı ilişkiler kurmak için diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmamız, onlara hizmet etmemiz ve mutlu etmemiz gerektiğini söyleyen bir modeli uyguluyoruz. Bunu sorgulamak bile tartışma yaratıyor biliyorum ama beni dinleyin.

Kendinize odaklanarak ailenizin bütün üyeleriyle daha mutlu ve sağlıklı bir bağ kurarsınız.

Bu kitap, bu modelin özellikle de ebeveyn çocuk ilişkilerinde ne kadar hatalı olduğunu anlatıyor. Şimdilik göz önünde bulundurmamız gereken birkaç basit şey var. Öncelikle dünyada kontrol edebileceğimiz ve kontrol edemeyeceğimiz şeyler var. Şimdi kendinize şu soruyu sorun: Kontrol edemeyeceğiniz ve değiştiremeyeceğiniz bir konuya enerjinizi harcamak ne kadar akıllıca? Cevap: Pek akıllıca sayılmaz. Pekâlâ, sonraki soru: Çocuklarınız hangi kategoriye giriyor? Başka bir deyişle, çocuklarınız kontrol edebileceğiniz şeyler mi, yoksa kontrol edemeyeceklerinizden mi? Ve işte daha zor bir soru: Çocuklarınızı kontrol edebiliyor dahi olsanız, bunu yapmalı mısınız? Ebeveynlik bu mudur? Peki ya kontrolden çıkanlar çocuklar değilse?

GERÇEKTEN KONTROLDEN ÇIKAN KİM?

Çocuklarım Hannah ve Brandon dört ve iki yaşlarındaydı ve *o* cumartesi sabahlarından birindeydik. Eşim Jenny ve ben cuma gecesi çok geç yatmıştık ve çocuklarımızın ertesi gün bizi epeyce erken uyandıracağı kesindi. Ve tabii hafta sonu bolca sızlanma, ağlama ve şikâyetle başladı – çocukların da keyfi kaçıktı.

Ben de tüm ebeveyn bilgeliğimi kullanarak hep birlikte dışarı çıkmaya karar verdim. Kahvaltı için Waffle House'a gidelim. Evimizin en yakınındaki tıklım tıkış doluydu ama neyse ki Atlanta'da bir sürü Waffle House var. Arabamıza atladık, çocukları araç koltuklarına oturttuk ve şikâyetlerini akçaağaç şurubu sözüyle dindirdikten sonra ikinci Waffle House'a doğru yaklaşık 100 metrelik yola çıktık. Ve ne yazık ki ikincisinde de ilki kadar uzun bir sırayla karşılaştık.

Çocukları tekrar arabaya bindirmenin imkânı yoktu ve biz de beklemeye karar verdik. Neyse ki çalışanlar çocukları düşünmüştü ve çocuklar için boya kalemi ve boş kâğıtlar vardı. Eşimle soh-

bet etme fırsatımız bile oldu. Tam bir kazan-kazan durumuydu.

Bütün bunlara ilaveten bir tabela gördüm. Resim çizen çocuklara bir Waffle House şapkası ve ücretsiz waffle veriliyor. Hayat bazen çok güzel. Çocuklar resim çizdi. Biz karımla sohbet ettik. Zaman akıp gitti ve kendimizi bir masaya oturmuş bulduk. Karım ve kızım bir tarafta, oğlum ve ben diğer taraftaydık. Çocuklar kâğıt şapkaları da getirdi ve şapkayı ben bile denedim.

Waffle House'un uyumlu mimarisini görseniz şaşırırsınız. Tüm masalar mutfağın etrafında ve masaları duvar büyüklüğünde pencereler çevreliyor. Her yer açık ve diğerlerinin ne yaptığını görmeniz oldukça kolay.

Şimdi... O dakikaya kadar gayet iyi idare etmiş olsam da çocuklar uyandıklarından beri bir şey yememişti. Tüm işi beklemek olan aç çocuklar biraz... huzursuz olabilir. Dört yaşındaki Hannah birkaç şikâyet dışında da üstesinden geldi. Fakat iki yaşındaki oğlum Brandon tam olarak iki yaşındaydı. Ne demek istediğimi anlıyorsunuzdur. İki yaşındaki çocuklar "içlerindeki sesi dinlemek" ya da "büyük çocuk gibi konuşmak" gibi şeyleri pek göz önünde bulundurmuyorlar. Özellikle de arabadan çıkmaya zorlanıp hiçbir şey yememiş ve boş vaatlerle beklemişlerse. O sırada benimle işbirliği yapmak öncelik listesinde yer almıyordu. Güzel bir aile kahvaltısı pek iyi bir fikir gibi durmuyordu şimdi.

Fakat ben Evlilik ve Aile Terapistiyim. İlişki danışmanlığı yapıyorum. Kendimi kontrol etmeyi ve öfkeme yenilmemek için neler yapmam gerektiğini biliyorum. Bağırmak ve şiddet içeren hareketlerle onları bastırmaya çalışmaktan daha iyisini yapmayı biliyorum. Giderek artan bir gerilimle karşı karşıya kaldığımda sakin kalabiliyorum. Fakat sonra oğlum çatalını yere attı. Direncim yok olmaya başladı.

Çatal epeyce ses çıkardı ve etraftaki herkes bana baktı. Bazıları parmağıyla göstererek fısıldaştı. Ya da bana öyle geldi. Masanın karşısındaki mükemmel eşime ve yanındaki mükemmel kızıma baktım. Çok çocuklu ebeveynlerin arasında yazılı olmayan bir anlaşma vardır: Herkes yanında oturan çocuktan sorumlu olur. Haliyle hayatımdaki kadınlar uzlaşma ve yakınlık dolu harika bir ânın tadını çıkarırken biz oğlumla Üçüncü Dünya Savaşı'nın eşiğindeydik.

Hiçbir şey onu memnun etmiyordu ve öfke nöbetinin başlarında onu hiçbir şey sakinleştirmiyordu. Nihayet waffle geldi ve ben de çekişmenin kısa sürede biteceğini düşündüm. Waffle'ı kesmeye başladım fakat kesilmesini istemediği ortaya çıktı. Belki de hepsini elleriyle ısırarak yemek istiyordu, bilmiyorum. Kendi sınırıma çok yaklaştığımı biliyorum.

Ama ben insan ilişkileri konusunda uzmanım ne de olsa, değil mi? Hatta bağırmayan anne baba olmak üzerine bir kitap yazmayı bile planlıyorum. İki yaşındaki oğlumun düğmelerime basmasına izin verecek miydim? Tabii ki evet. Çatala öyle bir tepki aldı ki, oğlum bu defa waffle'ın tamamını attığında ne olacağını merak etti. Hem de tabakla birlikte.

Olacak şey şuydu: Baba sakinliğini kaybedebilirdi. Ve tam olarak da bu gerçekleşti.

Ayaklarına reçel sıçrayan insanlardan hızla özür diledim ve Brandon'ı mama sandalyesinden çıkardım. Ardından oğlumun ayakları, arkamızda oturan adamın kafasına çarptığı için ondan özür diledim. Ve hızla çıkışa yöneldik. Oğlum bağırıp dururken bütün bakışlar üzerimize kilitlenmişti. Kapıyı öyle sert açtım ki cam duvarlar titredi. Tüm lokanta beni kaldırımda yürürken, oğluma bağırırken, büyük laflar ederken, cevapsız sorular sorarken, parmak sallarken ve bir metreden uzun olmayan oğlumun gözünü korkuturken izledi. Nasıl da büyük bir adamdım o an!

Nihayetinde o berbat an bir şekilde bitti. Brandon'la aile kahvaltımıza devam etmek üzere masamız döndük. Ve karşımda güzel karım. Sanırım rahatlatıcı ve destekleyici bir şeyler söylemek istedi ama yapmacık olmak istemedi. Bense patlamaya hazır bir bomba gibiydim.

"Ne?" diye bağırdım.

"Güzel bir şapka," dedi.

Waffle House şapkasının hâlâ kafamda olduğunu o an fark ettim. Tüm bu olay boyunca kafasında saçma sapan bir şapka olan aptal bir adamdım ve tek isteğim ciddiye alınmaktı.

BİZ EBEVEYNLERİN EN BÜYÜK DÜŞMANI

Doğrusu aptal görünmek için o şapkaya pek ihtiyacım yoktu. Bunu anlık tepkilerimle kendim sağlamıştım. İyi ilişkiler kurmak isterken bu tür duygusal tepkiler bizim en büyük düşmanımız oluyor.

Tekrar söyleyeyim: *İyi bir ilişki kurmak isteyenlerin en büyük düşmanı duygusal tepkilerdir.*

Bu kitaptan hiçbir şey çıkaramazsanız dahi bu kulağınıza küpe olsun: Biz ebeveynlerin en büyük derdi televizyon değil, kötü örnek olmak değil, hatta alkol ve madde kullanımı dahi değil. Bizim en büyük mücadelemiz kendi duygusal tepkilerimiz. Bu yüzden çocuklarımız için yapabileceğimiz en iyi şey, onlara değil kendimize odaklanmak. Endişe içinde çocuklarımızı kontrol etmeye çalışmakla uğraşmak yerine, kendimizde neyi kontrol edebileceğimize odaklanarak kendimizi sakinleştirelim.

Sürekli tepki vermenin nesi bu kadar zarar verici? Okumaya devam edin. Birkaç bölüm sonra hepsi netleşecek. Şimdilik şunu düşünün: Kendi karar mekanizmamızda etkimiz yokken çocuklarımızda nasıl olabilir? Tepkisel olduğumuzda geriye gidiyoruz. Olgun olmayan bir seviyeye iniyoruz. Waffle House'taki halimi düşünün. İki yaşındaki oğluma olgunca davranmayı öğretmeye çalışırken olgunluktan uzaklaşan ben oldum.

Peki böyle davranmak ne kadar etkili olabilir? Yüksek ses kullanır, korkutucu ve caydırıcı olursam bir noktada uyum sağlanır ama buna değer mi? Waffle House'ta oğluma bağırmış olabilirim ama bu şekilde korkutucu bir ebeveyn olarak onunla ne tür bir ilişkim olur?

Etkili olmak istiyorsak öncelikle kendimizi kontrol altında tutmamız gerekiyor. Ancak bundan sonra tepkimizi seçebiliriz. Ve ancak bundan sonra çocuklarımızın davranış biçiminden bağımsız olarak nasıl davranacağımızı seçebiliriz.

Peki duygusal tepki en büyük düşmanımızsa, nereden geliyor? Dahası bunun için ne yapabiliriz? Çoğumuz boğulmuş hissetmekten daha kötü bir duygu düşünemiyoruz. Kendimizi korkmuş, yorgun, endişeli ya da öfkeli hissedebiliyoruz ama hiçbiri boğul-

muş hissettiğimizde olduğu gibi bizi durdurmuyor, kendimizi kaybettirmiyor ya da işe yaramaz hissettirmiyor. Yapmamız gerekenin üstesinden gelemediğimizde, halledemediğimizde, boğulmuş ve yenilmiş hissediyoruz. Durum böyle olmasa ve bu kadar yorgun ve öfkeli hissetmesek bile her şeyi aynı anda yapamayabiliriz. Sınırlarımızı aştığımızı hissettiğimizde dışarı çıkmak istiyoruz.

Ve günümüzde ebeveynlerin çoğu, zamanının büyük bir kısmını böyle hissederek geçiriyor. Genellikle aşırı gerginiz, fazla yük altında, hazırlıksız yakalanmış hissediyoruz ve takdir görmediğimizi düşünüyoruz. İşte boğulmuşluk hissinin tarifi bu. Sonuç olarak, yetersizlik duygusu bizi kemirip duruyor. Sadece kötü anne babalar olduğumuzu düşünmekle kalmıyor, kendimizi başarısız buluyoruz.

Biz ebeveynler aşırı gerginiz, fazla yük altında, hazırlıksız yakalanmış hissediyoruz ve takdir görmediğimizi düşünüyoruz.

Ve ne yazık ki biz ebeveynler başarısızlığı göze alamayacağımız tek rolü üstlenmiş bulunuyoruz. Tam bir başarı elde etmek zorunda hissettiğimiz tek bir alan varsa, o da ebeveynlik. Nihayetinde hepimiz çocuklarımızla geçirdiğimiz zamanın önemli olduğunu söyleyen, çocuklarımızın hayatına müdahil olmanın ve ailemizi önem sırasında en başa koymanın gerekliliği konusundaki mesajlara aralıksız maruz kalıyoruz. Dergiler en son ebeveynlik metotları ve önerileri içeren makalelerle dolu. Çalışmalar sürekli kötü ebeveynliğin etkilerini ortaya koyuyor. Kiliselerde bile ailenin öncelikli olması gerektiğinden bahsediliyor. Bütün bu baskı bizlere yetersizlik duygusu ve korku olarak geri dönüyor.

Bir de hepsinden daha yoğun bir baskı söz konusu: Biz ebeveynler tarihe nasıl yön vereceğiz? Gelecek nesli yetiştiriyoruz ve onlar ya önceki neslin başarısını ileriye götürecek ya da tamamen silecekler.

Kendini boğulmuş hisseden var mı?

Anne babalık çok ciddi bir iş. Riskler inanılmaz ölçüde. Başarısızlığın bedeli çok ağır. Ebeveyn olmanın yükünü hissettiğinizi biliyorum. Kendini yetersiz ve beceriksiz hisseden bir tek siz varmışsınız gibi gelebilir. Merak edersiniz: Bu kadar zor olmak zorunda mı? Cevap evet. Ve hayır. Evet ebeveynlik zor ve evet öyle olması gerekiyor. Buna birkaç kısım sonra geleceğiz. Fakat hayır bu kadar baskı hissetmemiz gerekmiyor. Kendimizi boğulmuş hissetmemize gerek yok.

EBEVEYNLİK HAKKINDAKİ EN YIKICI YALAN

Çoğumuzda bulunan altından kalkamama hissi, imkânsız bir modeli taklit etmeye çalışmamızdan kaynaklanıyor. Ve bunu son derece tehlikeli bir yalan besliyor. İşte ebeveynlikle ilgili en yıkıcı yalan: Çocuklarımız*dan* sorumluyuz.

Bu ifadeyi sorgulamanın komik göründüğünün farkındayım. "Tabii ki çocuklarımdan ben sorumluyum. Başka kim olacak ki?" Biraz daha sabredip okumaya devam etmenizi istiyorum.

Çoğu insan ebeveynliği böyle tanımlar: "Anne babalar olarak çocuklarımızın düşünmesi, hissetmesi ve özellikle doğru şekilde davranması bizim görevimiz. Çocuklarımızın iyi olması bizim sorumluluğumuz." Bu elbette doğru, değil mi?

Hayır.

Şimdi, açıkça anlatmak istiyorum. Ailelerle çalışma tecrübelerim bana, kötü ebeveynliğin şimdinin yetişkinlerindeki korkunç etkilerini gösterdi. Çocuklarımızın nasıl insanlar olacağı konusundaki etkimizin büyüklüğü tartışılmaz. Bu kitap çocuklarımızı şekillendirmedeki gücümüzü nasıl kullanacağımızı gösterecek. Aslında, gelecek nesillerdeki etkimizi abartmamak gerektiğini düşünüyorum.

Fakat aslında çocuklarımız*dan* sorumlu olmak yerine çocuklarımız*a karşı* sorumluyuz. Tam olarak ifade edebilmek için tekrarlıyorum. Çocuklarımızdan bize anlatılandan çok daha az sorumluyuz. Fakat çocuklarımıza karşı sorumluluklarımız da anlayabildiğimizden çok daha fazla.

Birçoğumuz kendimizi çocuklarımız*dan* sorumlu hissederiz. Sonuçta ilk anlarından itibaren bize bağımlıdırlar. Fakat bir dakika durup düşünelim. Çocuklarımız*dan* sorumluysak, gerçekten büyük bir sorun var demektir. Çocuklarınızın kendine ait bir aklı olduğunu fark etmeniz ne kadar sürdü? Çocuklarımız kendi kararlarını vermeye başlar. Bu büyümenin bir parçasıdır. Aslında büyümek *tam da budur*. Çocuklarımız küçüklükten itibaren ne yapıp ne yapmayacakları konusunda karar verme yeteneklerini kullanmaya başlarlar. Ne hissettikleri, ne düşündükleri ve nasıl davranacakları konusunda tercihler yaparlar.

Bu yaklaşım basit görünüyor fakat çocuk büyütürken hissettiğimiz öfkenin tohumlarını atıyor. Çocuklar yapmalarını istediğimizden farklı seçimler yapar. Markette bağırmayı ve çığlık atmayı seçerler. Ödevlerini yapmamayı tercih ederler. Eve geç gelmeyi, koyduğumuz kurallara uymamayı seçerler. Bir lokanta dolusu insanın önünde waffle'larını yere atmayı tercih ederler.

Çocuklarınız*dan* sorumluysanız, doğru kararları verme konusunda onları programlama işini çözmeniz gerekiyor. Üstelik bunu çabucak yapmalısınız. Size göre "iyi" düşünme, hissetme ve davranmalarını sağlamak için doğru teknikleri öğrenmemiz gerekiyor.

Bütün bunlar itaat etmeyi öğreten bir sistemi çağrıştırıyor. Bu yüzden de kitapçılardaki ebeveynlik kitaplarının hayvan eğiticileri tarafından yazıldığına şaşırmamak gerek. "Fido'da işe yarayan şey çocuğunuzda da işe yarayabilir."

Çocuğunuzu iyi olmaya zorlamaktan sorumluysanız, bu tür bir sistem ve program elbette işe yarayabilir. Bu yaklaşım ebeveynlere kendilerini büyük ve yetkili hissettirirken, çocuklara küçük ve yetersiz hissettirir.

Çocuklarımızın kendi iradesi ve seçme hakkı olan bireyler olması en iyi itaat sistemini bile bozabilir. Çocuklar kısa zamanda hiçbir durumda kazanmadıklarını fark eder. Ya ebeveynlerin endişelerini azaltmak için kendi karar verme mekanizmalarını baskılamaları ya da ebeveyn otoritesine karşı çıkmaları gerekir. "Çocuklar*dan* sorumlu olma" temeliyle hareket eden ebeveynliğin aldatmacalarından biri de bu. Ebeveynler ya çocuklarını doğru tasarlar ya da başarısız olurlar. Çocuklar ya sisteme boyun eğer ve

bireyselliklerinden vazgeçer ve "endişe yaratmayan çocuk" olurlar ya da "programa uymaz" ve sisteme karşı çıkarlar.

İki tarafın da nasıl kurulduğunu görüyor musunuz? Bir tarafta "Anne ve Babaların Endişesini Azaltacak Çözümler", diğer tarafta, "Anne ve Babaların Endişesini Artıracak Yanlış Seçimler". Ailelerin çoğu için üçüncü bir seçenek yok. Bu düzende, çocukların doğruları kendi kendilerine öğrenmeleri ve seçimleri hakkında ciddi şekilde düşünmeleri ihtimal dahilinde değil. Bu isyana girer. Çocuk "doğru şeyi yapıp" duruyorsa bir robot büyüttünüz demektir. Tam olarak programlandığı şeyi yaptı. Ama düşünen ve karar veren bir çocuksa, bir isyankâr yetiştirmiş oluyorsunuz.

DAHA İYİ BİR YOL *VAR*

Fakat başka bir yol olmalı. Hayatlarınd*an* tamamen sorumlu olma yükünü almadan çocuklarımıza etkileyici izler bırakabildiğimiz bir yol. Çocukları baskı ve zorlamaya maruz bırakmadan hayatlarını etkileyebileceğimiz bir yol olmalı. Bu üçüncü seçeneğe: Bağırmayan Anne Babalık diyorum. Çünkü temelini kendi endişelerinizi sakinleştirmekten alıyor.

Hepimiz çocuklarımıza bağırmıyoruz ama hepimiz tepkisel davranışlarımızla mücadele ediyoruz. Bağırabiliyoruz, istediğimiz doğrultuda yönlendirmeye çalışıyoruz, hatta şiddete başvuruyoruz. Ya da görmezden geliyoruz, yok sayıyoruz, sevgimizden mahrum bırakıyoruz. Bunlar duygusal tepkilerin farklı örnekleri. Daha önce de dediğim gibi; bunlar bağırmanın başka yolları. Bağırmayan Anne Baba olmak bu tepkilerin hepsini ciddiye alır ve der ki: *Çocuklarımızın üzerinde etki bırakmak istiyorsak, önce kendi üzerimizdeki kontrolümüzü yeniden kazanmalıyız.*

Öncelikle bu düzeydeki bir kendine odaklanma fikri bencilce ya da yanlış görünebilir. "Bana değil, *çocuklara* nasıl davranılacağını öğretecek bir kitaba ihtiyacım var," diyerek karşı çıkabilirsiniz. İlk bölümün sonuna kadar sabredebilirseniz bu yöntemin sizi daha az bencil, daha olgun ve daha becerikli bir ebeveyn haline getireceğini göreceksiniz. Çocuklarınızın örnek alabileceği

bir anne baba olmanıza yardımcı olacak. Şimdilik ana fikir şu: Kontrolünüzde olan şeylerin kontrolünü kaybetmemelisiniz ve bu sizinle başlıyor (ve yine sizinle bitiyor).

Çocuklarınız*a*, eşiniz*e*, ailenize ve arkadaşlarınız*a karşı* sorumlusunuz. Onlara karşı nasıl düşündüğünüz, hissettiğiniz ve davrandığınız konusunda sorumlusunuz.

Çocuklarımızın üzerinde etki bırakmak istiyorsak, önce kendi üzerimizdeki kontrolümüzü yeniden kazanmalıyız.

Bu cümleyi yüksek sesle söylemenizi istiyorum: Çocuğum nasıl davranırsa davransın, ona karşı nasıl davrandığımdan çocuğu*ma karşı* sorumluyum.

Yine odak sizde çünkü kontrol edebileceğiniz tek kişi kendinizsiniz. Siz –çocuklarınız aksini yaptığında bile– doğru davranırsanız, onlar üzerinde olumlu bir etki bırakma ihtimaliniz her durumda çok yüksek. İşte Bağırmayan Anne Baba olmanın sırrı burada.

Bu kitapta sizin de karşılaştığınız durumları yaşayan ailelerden örnek hikâyeler okuyacaksınız. Bazıları uyku sorununa değinirken, bazıları daha zor durumlardan bahsedecek. Hepsi çok yüksek gerilim ve endişe yaratan durumlar. İçinizden, "Ben bu tür bir durumun üstesinden gelmeyi bilmiyorum," diyebilirsiniz. Bu doğal.

Bu kitap, çocuklarınızın ufak ya da ergen olmasına bakmaksızın benzer durumlarla karşılaştığınızda, kendi bütünlüğünüz içinde yeni, güvenli bir duruşla durumu ele almanızı sağlayacak. Bağırmayan Anne Baba olmak kendi farkındalığınızı artırmak, yolunuzu bulmak ve çevrenizdekilerin yaptıklarından bağımsız olarak tüm hareketlerinizin sorumluluğunu almayı gerektiriyor.

Bir durup düşündüğümüzde, çocuklarımız için de istediğimiz bu değil mi? Onların kendilerinin farkında, kendi yolunu çizen ve davranışlarının sorumluluğunu alan bireyler olmasını istiyoruz. Bu konuda onlara örnek olmazsak asla istediğimiz noktaya va-

ramayız. Görüyorsunuz, ebeveynlikte genellikle çocuklarla ilgili değil kendimizle ilgili dikkat etmemiz gereken çok daha fazla şey var.

Bu kitaptaki ilk fikir şu: Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi şey kendinize odaklanmayı öğrenmek. Öncelikle "çocuklarımdan sorumluyum" yaklaşımının ağırlığından kurtulmakla başlayın. Kitabın geri kalanında, odağımızı çocuklarımıza *karşı* sorumluluklarımıza çevireceğiz.

Bu kolay bir yolculuk değil. Odağınız içinize döndüğünde kendiniz hakkında bilmek istediğinizden çok daha fazlasını öğrenirsiniz. Mesela diğerlerinin "oraya dokunmamasını" umarak, duygusal düğmelerinize basılmasına nasıl da kolayca izin verdiğinizi görürsünüz. Ya da çocuklarınıza henüz kendinizin bile öğrenmediği dersleri öğretmeye uğraştığınızı fark edersiniz. Dikkatinizi kendinize vermek rahat bir yolculuk değildir. Aksine, hangi noktalarda büyümeniz gerektiğini keşfetmenizi sağlar. Ve böylece gözlerinizi kendi istikrarlı olgunluğunuza açar ve çocuklarınızı böyle yönlendirirsiniz.

Sıkı tutunun, bu hareketli bir yolculuk olacak. Fakat tabii, kendinizi bu yolculuğa bırakmak yerine sıkı tutunmak en son isteyeceğiniz şey de olabilir.

İçebakış Soruları

1. Bu kısmın açılış cümlesini (Çocuklarınız için yapabileceğiniz en harika şey kendinize odaklanmayı öğrenmektir) okuduğunuzda ilk tepkiniz neydi?

2. Şimdi bu kısmı okumayı bitirdiğinizde tepkiniz değişti mi?

3. Çocuklarınızın kontrolden çıktığı bir anı düşünün. Eğer kendi duygularınız üzerinde daha fazla kontrolünüz olsaydı, yaşanan durumdan nasıl farklı bir sonuç elde ederdiniz?

4. Geçmişte sizi kendinize odaklanmaktan alıkoyan neydi? Ben merkezci olma korkusu mu? Kendiniz hakkında bilmek istemediğiniz şeyleri öğrenme endişesi mi? Ya da başkaları yerine her konuda kendinizi suçlama korkusu mu?

5. Sizce çocuklarınızın her birine *karşı* sorumluluklarınız ne?

2

Kontrollü Olamıyorsanız Sorumlu da Olamazsınız

Lütfen beni kızdırma. Kızgın halimden hoşlanmazsın.

– BRUCE BANNER (NAMI DİĞER HULK)

2003 YILINDAKİ *HULK* FİLMİNİN başarısı bir yana, benim en sevdiğim Hulk karakteri 1970'lerdeki televizyon versiyonuna dayanıyor. Genç, zayıf, Cadılar Bayramı için tepeden tırnağa yemyeşil boyanmış bir çocuğun eskilerden kalmış bir fotoğrafı, benim çocuksu hayranlığımın kanıtı.

Hulk birçok açıdan bir anti-kahraman. Bruce Banner kibar biri ama kızdığında o yeşil canavarın daima iyiyi seçeceğinden emin olamıyoruz. Mesela Adalet Birliği'nde* yok. Çizgi roman meraklıları onun X-men gibi olduğunu düşünebilir. Yani talihsiz bir kazayla değişmiş ve sonsuza kadar normale dönmek için uğraşan birisi.

Programı ilgi çekici hale getiren her hafta izlenen mücadeleydi. Bu nazik, sakin adam sürekli yüzeye çıkmaya çalışan içindeki öfkeli canavarla uğraşıyordu. Onu tam olarak neyin tetikleyeceğini

* DC Comics'in süper kahramanlarının adalet için oluşturduğu ekip. (ç.n.)

bilmesek de her bölümde en az bir defa kontrolden çıkacağını biliyorduk. Belki de Bruce Banner karakteri için de Hulk'un ne yapacağını tam olarak kestirememek en öfkelendirici şeydi. Sadece ne *yapabileceğini* biliyordu.

Bu yüzden, bu ünlü söz çok dokunaklı: "Lütfen beni kızdırma. Kızgın halimden hoşlanmazsın."

Kızgın halinden kendisi de hoşlanmıyordu.

Bruce Banner içindeki tepkisel canavarı kontrol edemiyordu. Durumla baş edebilmesi diğer insanlara bağlıydı. Bu yüzden çevresindeki insanları uyarmak zorundaydı. Tepkileriyle başa çıkması onlara bağlıydı çünkü kendisini kontrol etme yeteneğini kaybetmişti. Sonuçlar oldukça kötü oluyordu ve felakete yol açıyordu.

Yedi yaşındaysanız, Cadılar Bayramı'nda Hulk olmak oldukça şirin. Ama yetişkin bir insan olarak karınız ve çocuklarınızla bir yerde yemek yerken Hulk olmak oldukça üzücü.

Kısa bir süre önce ailesini esir alan bir adam izledim. Karısı, on yaşlarındaki oğlu ve mama sandalyesindeki küçük oğluyla oturuyordu. Kimse konuşmuyordu. Aile zorla susturulmuşa ve birbirleriyle göz teması kurmaları ya da etkileşim kurmaları yasaklanmışa benziyordu. Anne en küçüğe yemek yedirmeye başladığında bunun nedenini anladım.

Çocuk ağzını açmayı birkaç huysuz ifadeyle reddettiğinde baba çocuğa, "Ye!" diye bağırdı. Görgü kuralları yapmacıklığı yoktu, topluluk içinde değildik, kapalı bir dünyadaydık. Sadece saygısızca bir haykırma söz konusuydu.

Ardından büyük oğlu içtiği şeyin içine doğru baloncuklar yapmaya başladı. Bu defa baba şöyle bağırdı: "Sabrımı taşırmak üzeresin!" 10 yaşında bir çocuğun bu kadar gücü olduğuna ve yetişkin bir adamı çileden çıkarabileceğine inanmak zor.

"Beni sinirlendirme. Kızgın halimden hoşlanmazsın."

Ne yazık ki çoğumuz ilişkileri bu şekilde yaşıyoruz. Başkalarının verdiği karşılık nedeniyle duygularımızın üzerindeki kontrolümüzü kaybediyoruz. Diğerlerinin bizi kabul etmesine ve onaylamasına ihtiyaç duyduğumuzda, onlara aynı zamanda duygularımızın uzaktan kumandasını vermiş oluyoruz.

Başkalarının verdiği karşılık nedeniyle duygularımızın üzerindeki kontrolümüzü kaybediyoruz.

Bonzi Wells NBA'de basketbol oynayarak hayatını kazanıyor. Bir keresinde bir hayranına saygısız bir harekette bulunduğu için ceza aldı. "Eğer o seyirci biraz daha profesyonel davransaydı böyle bir hareket yapmam gerekmezdi."

Affedersin ama kimin ceza ödemesi gerekiyor? Kimin profesyonel olması gerekiyor? Yok artık.

Elbette Bonzi'yi acımasızca yargılayamayız. Hepimizin kendi duygusal tepkilerimizi başkalarına mal ettiği oluyor. İbranice *İncil*'e göre, hepsi Âdem ve Havva'yla başlıyor. Yasak meyveyi yedikten sonra suçlama oyununa başlıyorlar. Âdem önce Havva'yı suçlayarak başlıyor. Sonra da Havva'yı yarattığı için Tanrı'yı suçluyor. Havva ise İblis'i suçluyor. Çocuklarından birisinin diğerini kıskançlıktan öldürmesine şaşırmamak lazım, bu öfke ve diğer davranışların meyvesi tam da ağacın dibine düşer.

Bu hikâyeyle ilgili neye inanıyor olursanız olun, tek bir şey gerçek: En baştan beri başkalarını suçluyoruz.

Duygusal tepkilerinize siz karar verirsiniz. Her zaman bir seçeneğiniz vardır.

Kendi seçimlerinizin sorumluluğunu almak olgunluk alametidir. Koşulları, başka insanları ve hatta çocukluğunuzu suçlamadan hatalarınıza sahip çıkmak artık yetişkin olduğunuzu gösterir. Çünkü ancak böylece kendinizi "kontrol altında" tutma yolunda bir adım atmış olursunuz.

"Kontrol altında" olmayı öğrenmek kararlarınızı almadan önce, aldığınızda ve aldıktan sonraki tüm sorumluluğu üstlenmek anlamına gelir. Size hiç hata yapmayacağınızı ya da kusursuz olmanız gerektiğini söylemiyorum. Bu aslında şunun farkında olmak demektir: Hiç kimse, çocuklarınız bile sizin ne hissedeceğinizi, ne

düşüneceğinizi ve ne yapacağınızı *belirleyemez*. Nokta. Çocuklarınız sabrınızı taşırmaz, sihirli düğmelerinize basmaz ve sınırınızı zorlamaz. Onlar kesinlikle bu kadar güçlü değildir.

Duygusal tepkilerinize siz karar verirsiniz. Daima bir seçeneğiniz vardır.

UZAKTAN KUMANDAYLA YAŞARSANIZ, ÖYLE DE ÖLÜRSÜNÜZ

Şu reklamı izlemişsinizdir. Adam elinde kumandayla televizyon karşısında oturuyordur ve karısı odaya girer. Karısına yemeğin ne zaman hazır olacağını sorar ve kadın uzun zamandır istediği elbise hakkında bir monologa başlar. Bunun üzerine daralan koca kumandayı karısına çevirir ve ileri alır. Nihayet "hindi ograten" kelimesini duyana kadar ileri alma tuşuna basmaya devam eder. Reklam kadının kumandayı alışıyla sona erer. Kocası arka kapıdan golf sopalarıyla kaçacakken kadın kumandayı kocasına doğru tutar ve kanalı değiştirir ve birden adam tüm şaşkınlığına rağmen kendisini çamaşır yıkarken bulur.

Bu reklama gülüyoruz. Çünkü aslında hepimizin hayal ettiği bir şeyi ortaya koyuyor: Diğer insanların bizim istediğimizi, istediğimiz zaman ve istediğimiz şekilde yapması. *Click* filmindeki Adam Sandler karakteri gibi hepimiz bir kumanda hayali kurarız. Böylece çalışma arkadaşlarımıza, eşimize ve özellikle çocuklarımıza ne istersek yaptırmamız mümkün olur. Bu harika olmaz mıydı? Herhangi bir düğmeye basın ve:

"Kavga çıkarmadan uykuya git."

"Ödevini yap."

"Kardeşine vurmayı bırak."

"Hayır dediğimde kabul et."

"Uyumlu ve kendini yöneten bir yetişkin ol."

Mesele şu ki, ilişkiler söz konusu olduğunda elinizde sadece tek bir kumanda var. Bir başkasının kumandasına dokunmak istediğinizde, otomatik olarak kendinizinkine de dokunma hakkı vermiş olursunuz. İnanmıyor musunuz? Kızınızdan odasını topla-

masını istediğinizde ve size hayır dediğinde ne oluyor? Tek yaptığı kendini ifade etmek. Seçimi size itaat etmemek oluyor ve her şey değişiyor. İşte düğmelerinize basmaya başlıyor. O anda düğmelerinize basma yarışması başlıyor. Daha yüksek sesle onu zorlayabilirsiniz. O da daha kavgacı ve cüretkâr bir tutum takınabilir. En yaygın uygulama bu. Ama pek bir işe yaramıyor.

Kumandayla yaşarsanız kumandayla ölürsünüz. Eğer diğerlerini kontrol etme yeteneğinize güvenerek hareket ederseniz, sonuç öfke ve hayal kırıklığı olur. Tek söyleyecekleri "hayır" olabilir ve kendinizi kaybedersiniz. Kontrolden çıkarsınız çünkü kontrol edemeyeceğiniz bir şey üzerinde kontrol sağlamaya çalışıyorsunuz.

"SORUMLU OLMAK" NE DEMEK?

Bağırmayan Anne Baba olmak için yapmanız gereken ilk değişikliklerden biri, "sorumlulık almak" olmalı. Sorumluluk almak sadece güç uygulamak ve itaat beklemek yerine daima devam eden bir gelişim yaratma gücüne sahip olmaktır. Çocuklarınızın kendilerini motive etmesini teşvik etmek anlamına gelir.

Tekrar ediyorum: *Ebeveyn olarak "sorumluluk almak" çocuklarınızın kendilerini motive etmesini teşvik etmek anlamına gelir."*

Çocuklarınızın davranışlarını kontrol etmek yerine, kararlarını etkilemeye çalışmak çok ciddi bir değişim sağlar. Sizin amacınız kontrol etmek değil. Amacınız etki bırakmak. Unutmayın çocuklarınızın tepkilerin*den* sorumlu değilsiniz. Aynı fikirde olmadığınız seçimler yaptığında bile, onun karar verme yetisine saygı duymak ve sakin kalmayı sürdürmeniz gerekiyor. Kendi seçimlerini yapmakta özgür olmadıkça seçimler ve sonuçları arasındaki ilişkiyi öğrenemezler. Bunun hakkında ilerleyen kısımlarda konuşacağız ama şimdilik yapmanız gereken değişime odaklanın: Her durumda onu uzlaşmaya zorlama görevinde olmamalısınız. Bu tür bir ebeveynlik biçimi ancak kısa vadede işe yarar ve ilerisi için büyük felaketlerin tohumunu eker. Bunu duymak hoşumuza gitmeyebilir ama doğrusu bu.

Çocukları, onlara mantıklı gelmeyen taleplerimize uyum sağla-

maya zorladıkça ebeveynlik savaşa dönüyor. Hatta belli noktalarda savaş terminolojisi kullandığımız bile oluyor, "Kavganı iyi seç, kavga ettiğine değsin" gibi ifadeler kullanıyoruz. Anne babalardan bu tür ifadeleri kelime dağarcıklarından çıkarmalarını istiyorum. Çünkü dil tepkileri şekillendirmede çok etkili. Çocuklarımla yaşayacaklarımı bir savaş olarak gördüğümde kavga kaçınılmaz oluyor.

Aile terapisti Jaime Raser, *Raising Children You Can Live With* (Birlikte Yaşayabileceğiniz Çocuklar Yetiştirmek) adlı kitabında şöyle diyor: "Ebeveynlik bir bireyin üzerinde kontrol sağlamak için düzenlenmiş teknikler ve işlemler dizisi değildir. Bu ebeveyn ve çocuk arasında özel bir ilişkidir."

Yine aynı kitapta Raser devam ediyor:

> Çocuklar anne babalarını, Bana (çocuklar) karşı Onlar (otorite figürü) şeklinde konumlandırabilirler. Bu bir savaşa dönüşür. Daha da sertleşmek savaşı kazanmaya sebep olabilir ama aynı zamanda kazanmanın en önemli hedef olduğunu, güç ve zorlamanın da kazanma yolları olabileceğini öğretir. Çocuklar yeterince güçleri olduğunda kazanabileceklerini ve dünyanın böyle döndüğünü düşünüyor. Kaybedeceklerini hissettiklerinde daha fazla güç uygularlar.[1]

Bu savaş sonsuz gibi görünebilir ve öyledir de. İlişki savaşlarında kazanan yoktur, sadece yaralılar vardır. Çocuklarınızdan sizin hatırınız için itaat etmelerini istediğinizde, onlardan sizin duygusal durumunuzu idare etmelerini isteyen bir güç değişimi yaratmış olursunuz.

İlişki savaşlarında kazanan olmaz,
yaralılar olur.

GERÇEKTEN NEYİ HAYKIRIYORUZ?

Hepimiz iletişimin kelimelerden ibaret olmadığını duymuşuzdur. Ağzımızdan çıkanlar iletişimimizin ancak küçük bir kısmını oluşturur. Herhangi bir iletişimin üslubu da içeriği kadar önem taşır.

Çocuklarımıza bağırdığımızda duygusal olarak pasif duruma geçeriz ve tek bir mesaj veririz: BENİ SAKİNLEŞTİR! Ağzımızdan çıkan kelimeler ne olursa olsun, ne kadar uzun konuşursak konuşalım, verdiğimiz mesaj değişmez: BENİ SAKİNLEŞTİR! Çocuklarımızın herhangi bir davranışına bağırarak karşılık verdiğimiz zaman, onlara bizi sakinleştirmeleri için yalvarmış oluruz.

Böyle davranarak onların bize itaat etmemelerini ya da dinlememelerini kaldıramadığımızı söylüyoruz. Baş edemiyoruz ve aklımızı kaçırıyoruz.

"BUNU YAPTIĞINA İNANAMIYORUM!"

"AKLINDAN NE GEÇİYORDU SENİN?"

"SENİNLE KONUŞURKEN YÜZÜME BAK!"

Bunların yerine dilediğiniz kelimeleri koyun, mesajınız değişmez: Uzlaşman gerekiyor yoksa kendimi kaybedeceğim. Ve kendimi kaybettiğimizde yine senin boyun eğmen gerekecek yoksa sakinleşemeyeceğim. Bütün duygusal tepkilerim sana bağlı.

Dört ya da on dört yaşındaki birisi bu kadar baskıyla nasıl başa çıkabilir? Evet bunun adı baskı. Tüm duygusal düğmelerimizin akıbetini çocuklara bırakırsak tamamen onlar odaklı hale geliriz. Onların çevresinde bir uyduya dönüşerek tüm duygusal tepkilerimizi okuldaki başarılarına, terbiyeli olup olmadıklarına ve verdikleri kararlara bağlarız. Koca bir ailenin duygusal hayatı ailenin en az olgun kişisinin büyüme sancıları, istekleri ve zaafları etrafında dönmeye başlar.

"Oğlum sakin ol çünkü ben kendimi sakinleştiremiyorum."

Bunun Bruce Banner'dan pek de bir farkı yok değil mi?

Peki neyi farklı yapabilirsiniz?

Kendi uzaktan kumandanızı geri almakla başlayın. Kendinize ait duyguların kontrolünü elinize almak ilk önceliğiniz olmalı.

KENDİNİZİ SAKİNLEŞTİRMEK

"Harika *görünüyor*," diyebilirsiniz. "Ama o anki hararetle, genellikle tersini yapmaya yatkın oluyorum."

Biliyorum. O gergin anı yaratan bulanıklığın ortasında acele ediyoruz, panikliyoruz ve diğer kişiye odaklanmaya başlıyoruz. Hepimizi tetikleyen ya da sakinleştiren belli sesler, görüntüler ve kelimeler var. Tetikleyen şeyler günün yoğunluğuna, saatine ve uğraşmakta olduğumuz kişiye ve bulunduğumuz yere göre değişebilir. Ve görünüşe bakılırsa bizi çocuklarımız kadar çileden çıkarabilen pek kimse yok.

"Senden nefret ediyorum!"

"Aptalın tekisin."

"Anne, mutfakta bir kaza oldu."

"Bana vuruyor!"

"Keşke başka bir babam olsaydı."

"Hiçbir şeye izin vermiyorsunuz. Bu adil değil!"

"Neden her zaman işe gitmek zorundasın?"

"Bugün karnemi aldım."

"Baba bir kaza yaptım."

"Anne sanırım hamileyim."

Of! Sona doğru yoğunluk iyice arttı değil mi? Ebeveynlik uzmanı Dr. James Dobson, *Parenting Isn't for Cowards* (Ebeveynlik Korkaklara Göre Değildir) adlı kitabına gerçekten harika bir isim koymuş.

Steve Martin'in *Başımın Belası* filminde şahane bir sahne vardır. Yeni arkadaşının (Queen Latifah canlandırmaktadır) tavsiyesiyle Steve'in karakteri ergen kızıyla ilişkisine yeni bir yaklaşım geliştirir. Öfke yerine sükûnetini korumayı seçecektir. Sadece Steve Martin'in canlandırabileceği mimiklerle, dışarıdan kaskatı görünen, gülümseyen, sakin kalmaya çalışan karakterin, aslında neler hissettiğini izleriz. Sonuçsa tahmin ettiğinden de iyi olur.

Kızı bir gece önce partide yaşananları anlattıktan sonra –içlerinde babasının gerçekten de bilmemeyi tercih edeceği detaylar vardır– o kadar mutlu olur ki babasına sarılıp, "Canım babacığım! Seninle konuşabildiğim için çok mutluyum. Sana anlatmak istedi-

ğim daha bir sürü şey var," der.

Elbette bu sadece bir film ve gerçek hayatta asla böyle şeyler olmaz, değil mi?

Yanlış. Bu tür ilişkilere yüzlerce defa rastladım. Özellikle de ergenler söz konusu olduğunda ve ebeveynler tepkilerini kontrol etmeyi öğrendiğinde.

Bu sahneyi bir de kontrol altında olunmadığı durumda canlandırmayı deneyelim.

Martin'in karakterinin bizim üzerine düşünmediğimiz zamanlarda olduğu gibi davrandığını düşünelim. Sizce bir kız çocuğu tüm geceyi dışarıda geçirdikten sonra eve geldiğinde ve babası sakince davranmadığında ne olabilir?

Bir adım ileri gidiyorum ve bütün kontrolünü kaybederek tepesinin atacağını söylüyorum. Bu tepkiyi göz önünde bulundurduğunuzda sizce birbirlerine bağırmaya ne kadar yaklaşmışlardır? Peki babanın kızı üzerine etki bırakma ihtimali ne kadar olabilir? Bu noktada otoritesi nereye gider? Camdan dışarı. Tıpkı böyle devam ederse kızının da gideceği gibi.

Tepkilerinizi kontrol edememek tam olarak kaçındığınız sonuçları elde etmenize neden olur. Bunun sebebi öfke transferi dediğimiz durumdur. Benzer bir durumdaki iki farklı tepkiye baktık. İlk sahnede baba kendini sakinleştirdi ve sonuç olarak kızı daha sakin oldu. Sakinliği ona güvenmesine ve açılmasına neden oldu.

İkinci sahnede babanın öfkesine yenildiğini varsaydık. Kendini kontrol edemedi ve tepesi attı. Kızının güvenliği konusundaki endişesini ona aktardı. Kızının tepkisiyse kendini savunmaya yönelikti. Böylece bağrışmalar kaçınılmaz oldu. Sonuç ilişkiyi sekteye uğrattı.

Çoğunuz kızın bunu hak ettiğini çünkü tüm geceyi dışarıda geçirerek hata yaptığını söyleyebilirsiniz. Ben kurallar çiğnendiğinde disiplinin dışına çıkılmasından yana değilim. Kendinizi sakinleştirmek ve ilişkinize güvenmek için disiplinden vazgeçmeniz gerektiğini söylemiyorum. Bu gerçekten çok uzak bir yaklaşım olur.

Fakat ailenizdeki otoriteyi sağlamak ve çocuğunuzun kararları üzerinde etkin olmak için ilk yapmanız gereken sakin kalmak.

Öncelikle sakinleşerek endişenizi çocuğunuza aktarmamalısınız, bu şekilde işler daha kötüye gider.

Sorumluluğu almak için önce kendinizi kontrol etmeniz gerekiyor.

İçebakış Soruları

1. Çocuğunuzla yaşadığınız hangi durumlarda en şiddetli tepkiyi veriyorsunuz?

2. Sizin kendinize özgü bağırma yönteminiz nedir?

3. Öfkelendiğinizde genellikle kimi suçlamaya yatkın olursunuz?

4. Herhangi birisi bilerek sizi kızdırmaya çalıştı mı? Nasıl karşılık verdiniz?

5. Çok hararetli bir anda sakin kaldığınız ve iletişimi koparmadığınız için kendinizle gurur duyduğunuz bir anıyı hatırlamaya çalışın. Sakinliğinizi korumak sonucu nasıl etkiledi?

3

Büyümek Zordur, Özellikle de Yetişkinler İçin

Kimse kolay olacağını söylemedi, ama bu kadar zor olacağını da.

– COLDPLAY, "THE SCIENTIST"

Çocuk büyütmeye dair bir efsane: Bebek doğunca doğum sancısı biter.

– ANONİM

"EMEK OLMADAN YEMEK OLMAZ" lafından hep nefret etmişimdir.

Aslında bu sözden, birisi bana söylediğinde nefret ettim. Çünkü genellikle pek de umut veren ve destekleyen bir üslupla söylenmez. Çoğu zaman, "Yakınmayı kes!" anlamına gelir. Bu yüzden de spor salonunda, sigortamın spor kazalarını kapsayıp kapsamadığını düşünerek ağırlık kaldırdığım anlarda duyarım.

Fakat "Emek olmadan yemek olmaz" sözünü eşime, arkadaşlarıma ya da çocuklarıma söyleme fırsatım olduğunda seviyorum.

Böylece onlara üstten bakabiliyorum, yıllar içinde edindiğim

bilgeliği paylaşıma açabiliyorum. Ve oturduğum yerden onların hissetmesi gereken "verimli" acıyı izleyebiliyorum.

Aslında, "Emek olmadan yemek olmaz," doğru bir ifade. Emek vermek ve acı çekmek güçlü bir değişimin en büyük habercisidir. Vücudumuzun nasıl kas yaptığını düşünün. Kontrollü bir ortamda bilinçli bir şekilde yeterince gerilim ve zorlamayla, gücümüzü, dayanıklılığımızı ve boyutumuzu artırıyoruz. Fakat bu sözün etkili olmasının bir püf noktası var. Ancak kendimize söylediğimizde, gerçekten hayatımızı değiştirecek gücü oluyor. Bu tür sözleri koçun, öğretmenin, antrenörün ya da yazarın biri inanarak söyleyebilir ama kendi çekirdek inançlarımıza inmedikçe ve iliklerimize işlemedikçe, bizi kızdırmaktan başka bir işe yaramaz. Ancak kendimiz söyler, tekrar eder ve inanırsak değişim başlar.

Acı çoğu kez güçlü bir değişimin
en büyük habercisidir.

Tam da bu sebeple bu kısım benim için yazması zor olduğu kadar, sizler için de okuması zor bir kısım. Eğer tüm bunları bir dağın tepesinden tüm kibrimle bilgelik saçan bir aile gurusu gibi yazsaydım, bir avuç özlü söz yazmaktan başka bir şey yapmamış olurdum. Size ebeveynliğiniz ve hayatınızla ilgili herhangi bir şey öğretmeyi başaramazdım. Diyaloğumuzun işe yaraması için kendinize ilham vermeniz konusunda sizi teşvik edebilmem gerekiyor. Ve bu ancak doğruyu söylersek gerçekleşebilir.

Öncelikle ebeveynlikle ilgili hepimizin zaten bildiği bir gerçeği teyit edelim: Bu şimdiye dek yaptığınız en zor şey. Ve ebeveyn olmakla ilgili en büyük umudunuz, hayal edebileceğiniz en ödüllendirici deneyimlerden biri olması.

Yani elimizde hem iyi hem de kötü haberler var. Kötü haber; anne baba olmak zor iş. Bu kitaptan öğreneceğiniz hiçbir şey bu gerçeği değiştirmeyecek. İyi haberse; ebeveynlik ödüllendiricidir. Emek olmadan yemek olmuyor. Fakat iyi haberi sadece okumak ödülleri size getirmez, eyleme inanmanız ve harekete geçmeye hazır olmanız gerekir.

BÜYÜME SANCILARI

Ebeveynlik bazen acı verebilir, zor olduğunu zaten biliyorsunuz. Fakat bilmediğiniz şey, anne baba olmanın böyle olması gerektiği olabilir. Neden? Çünkü ebeveynlik de bir büyüme sürecidir. İsa'ya ait olduğu söylenen bir söz bunu bir adım daha ileri taşıyor: Tohum meyve olmadan önce toprakta ölür. Ebeveynliğin bize kendimizi son nefesimizi veriyor gibi hissettirmesine şaşmamak lazım!

Ölümün benzerini birçok açıdan tecrübe etmişsiniz. Anne baba olmakla, hayatınızın büyük bir kısmı yitip gitti. Düşünsenize. Her anne baba bir noktada şu soruyu sorar: Çocuğum olmadan önce bütün o boş zamanımı nasıl harcıyordum? Boş zamanlarınız, uyku düzeniniz, hobileriniz, seyahat planlarınız, arkadaşlıklarınız, evliliğiniz... Anne baba olduktan sonra hepsi sonsuza dek değişti. Şimdiden sonra ne olursa olsun, artık ebeveyn oldunuz ve bunun *geri dönüşü* yok. Çocuklardan önceki yaşamınıza dönemeyeceksiniz. Ve bunu düşünmek bile ölüm gibi gelecek.

Bu düşünce bir yandan da yeniden doğmuş gibi de hissettirebilir. Bebek doğup da bakmamız için kollarımıza bırakıldığı an itibariyle, bizler de yepyeni ve çok değişik bir büyüme sürecine başlarız. Ebeveyn ve çocuk bu büyümeyi birlikte yaşar, her ikisi de bir diğeriyle ilgili mücadeleler yaşar.

Ebeveynler farklı olarak bu ilişkinin parametrelerini belirler. Başka bir deyişle; bu kadar yakın bir ilişkinin doğasındaki endişeyle baş etmemize yardımcı olacak kuralları biz şekillendiririz. Büyüme sancılarımızla nasıl baş ettiğimiz ailenin geri kalanının da onlarla başa çıkma şeklini etkiler.

Dr. David Schnarch dikkat çeken kitaplarında[1] tüm ilişkileri bizi büyüten şeyler olarak görmemizi tavsiye eder. İlişkilerin zor olmaları doğalarında var, çünkü bizi kişisel gelişimimiz konusunda zorlamaları gerekiyor. Ben bunun özellikle ebeveynlik söz konusu olduğunda geçerli olduğuna inanıyorum. Hiçbir şey anne baba olmak kadar sabrımızı geliştirmeyi gerektirmez. Hiçbir durum bu denli istikrar ve bütünlüğe ihtiyaç duymaz. Size bağımlı bir çocuğa kendisine yetebilen bir yetişkin olma yolculuğunda yardım ederken bulunduğunuz konum kadar kendinizi kırılgan

ve yetersiz hissettiğiniz başka bir yer daha yoktur.

Fakat yetişkin olmak biraz da sizi bekleyen ödülün hatırına bu sıkıntıya sabretmek demek. Peki ödül ne olabilir? Hem kendimiz hem de çocuklarımızın sahip olacağı olgunluk. Ve bu kitap boyunca da göreceğiniz gibi, kendi olgunluğumuzun peşinde olmak, aynı zamanda çocuklarımızın her biriyle sevgi dolu, canlı ve aydınlık bir ilişki kurmamızı sağlıyor.

Yetişkin olmak biraz da sizi bekleyen ödülün hatırına bu sıkıntıya sabretmek anlamına gelir.

Ama bu tür bir ilişki ebeveynliğin zorluklarını kendi büyümemiz için fırsat olarak görmemize bağlı. Büyümeyi seçtiğimizde, ilerlememize yardımcı olan endişe ve sancıyı hisseder ve anlarız. Bu yaklaşım sadece çocuklarımıza değil, kendimize de yenilenmiş bir gözle bakmamızı sağlar ve böylece gönlümüzün huzurlu ve ferah olmasına yardımcı olur. Çocuklarımızla geçirdiğimiz zor zamanlar bizim sürekli devam etmekte olan gelişimimiz için gerekliyse, şimdi tüm o zamanlar bir anlam kazanmış oluyor. Bu şekilde yaklaştığımızda yaşadığımız güçlüklerin bir amacı var. Ve bakış açımızın değişmesiyle, çocuklarımız bizimle uzlaşmadığında sinirlenmenin yanından bile geçmeyiz.

TEPKİSELLİKLE MÜCADELE

Bir danışanım kafede rastladığı anne ve kızından bahsediyor. Kız bekleme sırasında kapıya asılıp sallanıyor.

Annenin birkaç yalvarma ve sayısız tehdidinin ardından, dudaklarından şu sözler dökülüyor, "EĞER DERHAL O KAPIYI BIRAKMAZSAN, SENİ TÜM BU İNSANLARIN İÇİNDE REZİL EDERİM."

İroniye gel. Daha önce acıyla yaşadığım şapka olayında olduğu gibi bu hikâye de aslında kimin utanacağını örnekliyor. Tepkisel davranmanın bedeli tam olarak bu. Bulaşıcı hastalık gibi. Etrafınıza bir bakın. İnsanların mantıksızca kendilerini savunduklarını

gördüğünüz oluyor mu? Anne babaların vazgeçtiğine, morallerinin bozulduğuna, bıkıp usandıklarına ne sıklıkta şahit oluyorsunuz?

Bu size tanıdık gelmiyor mu? İşyerinde tüm mürekkebin yeni pantolonunuza bulaştığı bir anda kızınızın sizi aradığı olmuyor mu?

"Anneciğim, neredesin? Yarım saat önce gelmiş olmalıydın."

Of! Bugün çocukları okuldan alma sırası sizdeydi. Eve gidip üstünüzü değiştirmek istiyordunuz ama hızla okula gitmeniz gerek. Ve eğer markete uğrayacak zaman bulamazsanız bu hafta üçüncü kez pizza akşamı olacak. Kontağı çeviriyorsunuz ve benzin bitmiş. Çocukları alıyorsunuz, markete gitmeyi başarıyorsunuz ama tabii alışveriş listesi ofiste kalmış. Çocuklar mızıldanarak bir şeyler istemeye başlıyor ve siz de "hayır dedim", "kesin şunu" demeye başlıyorsunuz.

Siz o tatlı meleklerinize bağırdıkça mızıldanmalar biraz olsun hafifliyor ama çocukların gerilimi de sizinkiyle birlikte artmaya başlıyor. Üstelik alışverişe gelmeyi onlar istememişti bile. Nihayet kasaya ulaşıyorsunuz ve en küçüğünüz tam da kendi göz seviyesine yerleştirilmiş tatlı, parlak şeylerden istiyor. Harika bir pazarlama yöntemi mi yoksa şeytani bir plan mı, ne dersiniz? Ve tabii "isteriz, isteriz" sesleri yeniden başlıyor. Sizden önceki müşteriyse, telaşsız bir şekilde ödeme yapmaya devam ediyor.

Tek seçeneğiniz teslim olmak ya da tamamen aklınızı kaybetmek. Ve tabii çocuklardan birisine teslim bayrağını çektiğiniz anda, diğerleri de ardından gelecek. Birisine evet dedikten sonra bir diğerine hayır dediğinizde "haksızlık ama bu" tartışmalarının başlayacağı da kesin. Çocuklar yaşamlarının daha ilk yılında adalet kavramını keşfeder. Çoğumuzun teslim olduktan sonra bile aklımızı kaybettiğimiz olur.

"ŞUNU HEMEN KESİN!"

"NEDEN İKİNİZ SUSMAYI BECEREMİYORSUNUZ? BİRAZDAN EVE VARACAĞIZ!"

"EĞER ŞU ANDA DERHAL ONU BIRAKMAZSAN, SENİ HERKESİN ÖNÜNDE REZİL EDERİM!"

Bazen bu sevgi dolu ifadeleri birkaç küçük cimcikleme, hafif kulak çekme ve parmak sallama takip eder. Durum iyice kızıştığında bir şaplak ya da boyundan tutmanın görüldüğü olur.

Paul Reiser *Mad About You* dizisinden önce *My Two Dads* adında daha az bilinen dizide ergen bir kızın babası rolünü oynamıştı. Ne zaman parmak sallayan bir anne baba görsem, Reiser'in kızına ciddi bir nasihat verirken parmak salladığı sahneyi hatırlarım.

Fakat karakter tam da nasihatin ortasında durur ve kendine şunu sorar, "Bende babamın parmağı ne zaman çıktı?"

Artık tek ihtiyacı olan saçma bir şapkaydı.

Deliliğin tanımını hepimiz biliriz, değil mi? Aynı şeyi tekrar tekrar yapmak ve farklı bir sonuç beklemek. Hiç telaşa kapılıp teslim olduğunuz ve bunun işe yaradığı bir sefer oldu mu?

Tepkisel yaklaşımımız genellikle en korktuğumuz sonucu doğurur. Bunun evrenin bir kuralı olduğunu düşünebilirsiniz. Öfkeli tepkiye her teslim oluşumuzda en çok kaçındığımız sonuçla karşı karşıya kalırız. Tepkisellik işleri daha da berbat bir hale sokmakla kalmaz, bir de karşısında olduğumuz sonuçları ayağımıza kadar getirir.

> Öfkeli tepkiye her teslim oluşumuzda en çok kaçındığımız sonuçla karşı karşıya kalırız.

Birkaç yıl önce başıma gelen bir şey bu kuralın vücuda gelmiş halini ortaya koyuyor. Neyse ki, aynı zamanda tepkisel olmayan yaklaşımı da gösteriyor. Bağırmayan Anne Baba olmak da tam olarak buradan geçiyor.

BÜYÜME FIRSATI

İlk evimizi aldığımızda Hannah dört yaşındaydı ve oğlumuz Brandon iki yaşına basmıştı. Bütün bu yenilik onları büyüledi. Odalar, arka bahçedeki oyun alanı ve en çok da merdiven. Merdivenin bir tarafı duvardı ve diğer tarafında uzun bir tırabzan vardı.

Hannah'nın merdivenlere tırmanıp tırabzanlarda oynamanın zevkini keşfetmesi sadece bir gününü aldı. Üstüne basacağı bir şey bulduğunda tırabzan onun için tam bir tırmanış macerasına

dönüşüyordu. Neyse ki bu keşif turlarını kafasının üzerine düşmeden fark edebildim. Ona aşağı inmesini söyledim ve merdiven kenarlarının kesinlikle yasak bölge olduğunu söyledim.

Fakat Brandon'ın ablasının her hareketini izlemekte olduğunu fark etmemiştim.

İki hafta sonra yatak odamdan çıktığımda, iki yaşındaki sevimli oğlumun merdivenlerin tepesinde, yüzünde kocaman bir gülümsemeyle tırabzanların dış kısmından sarktığını gördüm.

"Hey baba."

Onu duyabilmeme bile şaşırdım. Gözlerim, parke döşemeyle arasındaki 1,5 metrelik mesafeye kilitlenip kalmıştı.

Böyle bir anda ne yapardınız? Sadece bu hikâyeyi dinlerken hissettiğiniz kaygı düzeyini dürüstçe ölçün. Rahat koltuğunuzda otururken çocuğunuzun tam bir felakete doğru sürüklendiğini hayal etmeye çalışın. Ne hissedersiniz? Bunu nerenizde hissedersiniz? Boğazınızda bir düğüm mü olur yoksa omuzlarınızın arasında mı? Buna ister endişe deyin, ister dehşet, isterseniz sinir.

Ne derseniz deyin şunu bilin: Bu duygu gerçek, çok yaygın ve bize yardım etmek için var. Evet doğru. Görevi bize yardım etmek. Bu endişe dışında hissettiğimiz hiçbir başka duygu bize kendimiz hakkında bu kadar şey anlatmaz. Aynı şekilde yine başka hiçbir duygu bu endişe kadar büyüme çağrısında bulunmaz.

Yaşamdaki ilişkiler âdeta bu duyguyu yaratmak üzere tasarlanmıştır. Düşünsenize, birisine ne kadar yakın olursak bu endişeyi de o kadar sık hissederiz. Yakın ilişkiler, ihtiyacımız olduğuna inandığımız rahatlığı sağlamak yerine bize derin bir acı veriyor. En yakın ilişkileri aynı çatı altında yaşadıklarımızla kuruyoruz ve bu da yaşamımızdaki endişe düzeyini elbette artırıyor. Berbat değil mi?

Aslında pek de değil. Eğer bu deneyimi büyümeye yardımcı ve gerekli olarak görmeyi seçersek berbat olmaktan çıkar. Peki ya endişemizi diğerlerini düzeltme sebebi olarak görmek yerine, kendimize bakma fırsatı olarak görsek ne olur?

Bütün bunlar sizin endişe kumkuması, duygusal enkaz ya da ilaca ihtiyacı olan birisi olduğunuzu göstermez. Sevdikleriniz konusunda hissettiğiniz kaygılar sizin o insanla ilgili gerçek bir sevgi

ve derin bir özen hissettiğinizi gösterir. Sevdiğiniz birisini tehlikeli görünen bir karar verirken izlediğinizde endişe *etmiyorsanız*, kendinizle ilgili şüpheye düşmeniz gerekir. Söz konusu çocuklarınız olduğunda, onları ne kadar umursadığınız, onlar için ne kadar harika şeyler istediğiniz ve yaşama duyduğunuz tutku bu endişeyle ölçülür.

Bu türden bir endişe hissettiğinizde her defasında bir büyüme çağrısı almış oluyorsunuz. Bravo! Tamamen sizin kişisel gelişiminiz için tasarlanmış bir fırsat önünüzde. Bunu istemeyebilirsiniz ve bununla büyümemeyi de seçebilirsiniz. Büyümek daima isteğinize bağlıdır ve sizin seçiminizdir. Bunun yerine endişeye teslim olmayı seçebilirsiniz fakat daha önce de konuştuğumuz gibi, bunun bir bedeli olacaktır. Unutmayın, duygusal tepkiler tam da önlemek istediğiniz sonucu yaratma eğilimindedirler.

Büyümek daima isteğinize bağlıdır ve sizin seçiminizdir.

Ve bu bana merdivenlerin kenarından sallanan küçük çocuğu hatırlatıyor. Endişem tavan yapmış olduğuna göre bu durum benim büyümem için bir fırsat olmalı. Öyleyse seçeneklerimi değerlendirmek için bir mola verelim. Daima seçeneklerimiz vardır.

Tabii ki her zaman için, hiçbir şey yapmama ve kendi işime bakma seçeneğim var. Endişeye ya da "bağırmaya" teslim olmanın birkaç şekli var ve kaçmak da bunlardan biri. Bunu yaptığımda ne olacağını kim bilebilir? En kötü senaryoda oğlum en yukarıya ulaşır, tırabzana tırmanır ve arka üstü yere düşer. Bu durumda benim için herhangi bir büyüme fırsatı var mı? Pek yok. Görmezden gelmeyi seçebilirdim.

Diğer seçeneğimse endişeme teslim olmak ve bağırmak, sıçramak, hamle yapmak gibi tepkisel karşılıklar vermek. Üstelik bu gayet anlaşılabilir olurdu, değil mi? Oğlum ölümcül bir tehlike altında ve onu kurtarmam gerekiyor. Fakat kendime bu şekilde davranma iznini verirsem olabilecekleri bir düşünün. Onu korkutup düşürmem bile mümkün.

Çocuklarımızla ilişki içinde olduğumuz her durumda bu çelişki karşımıza çıkar. Kendimize bir büyüme fırsatı bulmamız için çocuklarımızın ölümcül bir tehlike altında olmaları gerekmez. Çocuklarla kurduğumuz her ilişki, her küçük sohbet ve devasa tartışma büyüme fırsatıdır. Kitapta bu tür ilişkileri tespit edeceğiz. Fakat şimdi merdivenlere dönelim.

Peki ne yaptım? Bağırmayan bir ebeveyn olmayı insanlara anlatmaya başlamıştım ve kendime de daha sakin olmayı telkin ettim. "Pekâlâ, sayın bağırmayan baba, şimdi ne yapacaksın bakalım," diye sordum kendime. Profesyonel ününüzün ebeveynlik becerilerinizle hiç ilişkisi yoktur.

Peki ne yaptım? Biraz daha büyüdüm. Bu tam olarak içinden çıkabileceğim bir durum değildi, kucaklayarak kendi gelişimim ve oğlumun yararına çevirebileceğim bir durumdu. Oğlumun benim *hem* sakin *hem* de onun yanında olmama ihtiyacı vardı.

Yapabileceğimi hiç zannetmediğim bir şey yapabildim. Bir *mola* yarattım. Büyümenin ilk şartının sakinleşmek olduğunu biliyordum, bunu tehlike içindeki oğluma bakarak yapamayacağımı da. Bu yüzden gözlerimi kapadım. Kısa bir an sonra gözlerimi açtım ve pek de dikkatli görünmeyerek, "Hey dostum," dedim. Ardından sakince ve yavaşça merdivenlere doğru ilerledim, bir gözüm önüme bakarken, diğer gözüm arkadaki oğlumdaydı. Tırmanmaya devam etti. Bana sonsuz gibi görünen bir sürenin sonunda merdivenden inmiştim, tırabzanlara döndüm, arkasına geçtim, bacaklarını tuttum, sakin fakat kararlı bir tavırla onu yere indirdim ve sevgiyle kucakladım. Ve hemen ardından bunu bana asla yapmamasını söyleyerek ona bağırdım! (Şakaydı tabii.)

Olası bir felaketin önüne geçilmişti. Bir şekilde içimde sakinliğin kaynağını bulmuştum. Büyüdüğümü hissettim. Fırsatı yakaladım, içinde kaldım ve deneyimle birlikte büyüdüm.

BÜYÜMENİN YARARLARI

Şimdi sizden bahsedelim. Bu kitabı okuduğunuza göre muhtemelen öfkeli bir ebeveynsiniz. Bu türden büyüme "fırsatlarıyla"

o kadar çok karşılaşıyor olabilirsiniz ki artık görmezden gelmeye başlamış olabilirsiniz. Tebrikler! Hayat sizden henüz vazgeçmiş değil. Ne kadar yorucu olsa da bir mücadeleyle daha karşı karşıya gelmiş olmanız bunun kanıtı. Belli ki evren büyümenizi istiyor.

Fakat bizler zaten çoktan büyüdük, değil mi? Hayatımızın bu döneminde artık büyüme işini bitirmiş olmamız gerekmez mi? Uzun vadede hayır. Kendi büyüme sürecimizi sürdürmek, çocuklarımızın bu öğrenme ve büyüme çabamızı izlemesine izin vermek şimdi her şeyden önemli.

Çocuklarınızdan sizinle konuşmalarını, hayatlarını sizinle paylaşmalarını istersiniz. Fakat paylaştıkları bilgiye fazla tepki verdiğinizde karışık mesajlar vermiş olursunuz. Eğer çocuklarınızın sizin rehberliğinize ve desteğinize güvenmekten vazgeçmesini istiyorsanız, büyümekten kesinlikle vazgeçin. Tepkilerinize kapılın ve vereceğiniz tüm karşılıkları endişelerinizin belirlemesine izin verin.

Ama eğer sakin bir etki bırakmak istiyorsanız, çocuklarınızın ihtiyacı olan o "havalı" anne babalardan birisi olmaktan yanaysanız, herkese bir iyilik yapın: Büyümeye devam edin.

Daha önce öğrendiğiniz gibi, mesele onlar değil, sizsiniz.

İçebakış Soruları

1. Sizce ebeveynliğe dair zor olan şey nedir? Anne baba oluşunuz boyunca karşılaştığınız zorlukları gözden geçirin ve şu anda en zor bulduklarınızı düşünün.

2. Birkaç kişinin, "Ebeveyn olmadan önce daha iyi bir insandım," dediğini duymuşsunuzdur. Çocuk sahibi olmadan öncekine kıyasla, şimdi ebeveynliğe bakışınız nasıl? Anne baba olmak hangi açıdan zor ve ne anlamda mükâfatlandırıcı?

3. Tepkisel yaklaşımınızın işleri berbat ettiği bir olay hatırlayın. Neyi farklı yapabilirsiniz? Sonuç ne şekilde değişebilirdi?

4. Kendinizi ne kadar yetişkin olarak değerlendiriyorsunuz? Ebeveyn olmak büyümenize ne şekilde sebep oldu?

5. Sizin olgunlaşmaya doğru yürümenizin ve kendi gelişiminizin peşinde olmanızın çocuğunuza nasıl bir yararı olabilir?

Hikâye Zamanı

Bu ilk hikâye odak noktanızı çocuklardan kendinize doğru kaydırmanın inanılmaz gücünü gösteriyor.

Julianne bir şeyleri değiştirmesi gerektiğinin farkındaydı. On üç yaşındaki kızı Annie'yle bağırışlarla dolu bir kavganın ardından, bunların farklı farklı tartışmalar olmadığını, kızıyla ilişkisinin genel biçimi haline geldiğini fark etti. Bekâr bir ebeveyn olarak sürekli gergin hissetmekten, duygusal kaynaklarının tamamını tüketmiş görünüyordu.

Bu şekilde bir yere ulaşmak imkânsızdı.

Julianne aile dışında yardım aramak yerine, sürekli ve farkında olmadan çocuklarının duygusal ve davranışsal desteğini istiyordu ve çocuklar bunun sağlayacak yeterlilikte değildi. Mesela okulda başarılı olmalarını ve böylece onu endişelendirmemelerini istiyordu. Ya da özellikle anneleri kötü bir gün geçirdiğinde onunla tartışmamaları gerekiyordu. Julianne kendine odaklanmadığı için çocuklarının uzaklaşmasına neden olan ve çocukların, onun istediği şekilde davranmasını temel alan bir ilişki dinamiği yaratmıştı ve bu işe yaramıyordu. Çocuklarıyla ilişkisi yıpranmakla kalmıyor, tamamen kötüye gidiyordu.

Julianne tam da bu noktada kendine odaklanmaya ve sürekli devam eden ilişki biçimlerinde kendine düşeni öğrenmeye başladı. Bir anne ve insan olarak büyümeye, çekirdek ailesi dışında diğer yetişkinlerin desteğine ihtiyacı olduğunu fark etmeye başladı. Gittiği kilisedeki papaza güvenmeye başladı. Papaz ona bir dahaki sefere pişman olacağı bir şey söylemekten korktuğunda kendisini aramasını söyledi. Julianne kızı yerine kendisine odaklanmayı öğreniyordu. Böylece sakin kalmanın ve aralarındaki bağı koparmamanın yolunu bulacaktı.

Ama ilişkiler değiştikçe endişe de artar. Julianne odaklanma ve sakin kalma yetisini geliştirmekle meşgulken An-

nie de annesinin gelişimini test etmeye devam ediyordu.

Bir noktada Annie kız arkadaşlarıyla hafta sonu bir yerlere gitmek istedi. Kızlardan birinin ailesi geziyi maddi olarak üstleniyordu, bir otelde kalıp eğleneceklerdi. Julianne kızların hafta sonu bir yere bırakılacağını ve başlarında bir yetişkin olmayacağını fark ettiğinde konu onun için kapandı. Annie'ye kesin bir şekilde, "Hayır," dedi. Bu en hafif tabirle, ağır bir sahneydi.

Annie her zamankinden de güçlü bir patlama yaşadı ve Julianne'nin yeni bulduğu sakinlik hali bir teste tabii tutulmuş oldu. Annie'nin dehşet saçan çığlıkları (Hiçbir şeye izin vermiyorsun! Haksızlık yapıyorsun! Senden nefret ediyorum!) arasında Julianne kızına arkasını döndü ve yatak odasına gitti. (Bazen sakin kalmak için molalara ihtiyaç duyarız.) Kapıyı kapadı ve Annie dışarıda kaldı. Daralmış anne gözyaşları içinde telefona yöneldi ve papazı aradı. Saat gece on birdi ama aklını kaybetmek üzereydi. Papaz buna aldırmazdı ama kızı aldırırdı.

Annie aniden odaya girdi ve bağırmaya devam etti. "Kimi arıyorsun? Beni şikâyet edeceğin birisini mi? Harikaymış." Ve odadan öfkeyle çıktı.

Fakat Julianne kızının bu tepkisine sessiz kaldı. Bunun yerine papazı arayıp kendisinden bahsetmeye başladı. Tek bir kez bile Annie'den şikâyet etmedi.

"Çok öfkeliyim. Söylemek istemediğim şeyler ağzımdan çıkmak üzere."

Yorgun olduğunu, kendine iyi bakmadığını ve yalnız ebeveyn olmanın gerekliliklerine yetemediğinden bahsetti.

"En çok da kendime kızgınım."

Julianne odağını tamamen kendine çevirmekte başarılıydı. Birkaç dakika konuştular ve her cümleyle giderek sakinleştiğini hissetti. Basitçe kendi duygularından bahsetmek odağını kızından uzaklaştırmasına yardımcı oluyordu. Kendini incelemek öfkesini yatıştırıyor ve kızıyla

gerçekte kurmak istediği ilişkiye dair en derin isteklerini ortaya çıkarıyordu.

Julianne'in sükûneti öfkesine galip gelirken kapıda Annie'nin yüzünü fark etti. Görünüşe bakılırsa hışımla odadan çıktıktan sonra geri dönmüş ve kapıyı dinlemeye başlamıştı. Tüm konuşmayı dinlemişti. Julianne fark edip arkasını döner dönmez, Annie kulaklarını kapıdan çekip kapıyı kapadı ve dinlememiş görünmeye çalıştı.

Telefon konuşması bittikten sonra Julianne tamamen sakinleşmişti. Odasından çıktı ve kızının odasına ilerledi. İçeri girdiğinde ışıkları kapalı ve Annie'yi yatağa girmiş buldu. Onu ertesi güne kadar yalnız bırakmaya karar verdi.

O sabah bambaşka bir sahne yaşandı. Kızı aşağı inip tüm iyi niyetiyle özür dilemedi ama annesinin bakış açısını anladığını sakince ifade etti. Belli ki o da geceyi kendine odaklanarak geçirmişti ve böylece onu gerçekten rahatsız eden şeyi bulabilmişti.

"Benim için en iyisini yapmaya çalıştığını anlayabiliyorum anne. Gerçekten. Ama benim büyümemi hiç istemiyorsun gibi geliyor."

Julianne sakince dinledi ve aralarındaki bağı koparmadı. Kızının bakış açısını öğrendi ve hafta sonu gezisiyle ilgili endişelerini ifade edebildi. Konuşma sarılma ve gözyaşlarıyla sona erdi. Anlaşılan Annie kulak kabartırken epey bir şey duymuştu. Annesinin onu kontrol etmeye değil, kendisini kontrol etmeye çalıştığını öğrendi. Julianne'in papazla yaptığı o kısa konuşmanın Annie için anlamı büyüktü.

Annesinden ateşli bir konuşma dinlemeye ihtiyacı yoktu. Sadece onun kendisine odaklanmasına, büyümesine ve sakin kalmayı öğrenmesine ihtiyacı vardı. Julianne ona tam da bunu vermeye başlamıştı.

Annie o hafta sonu geziye gitmedi. Bunun yerine kendi isteğiyle annesiyle alışverişe gitti.

İKİNCİ BÖLÜM

Soğukkanlılığınızı Korumak *Alan* Yaratmaktır

Çocuklar çok küçükken, büyüdüklerinde nasıl bir insan olacaklarının tamamen benim sorumluluğumda olduğunu düşünürdüm. Şimdiyse tam da kendi varoluşlarına doğru büyüdüklerini düşünüyorum. Çünkü binlerce farklı biçimde yollarından çekilmemi ve onları kendi hallerine bırakmamı istediler.

– ANNE QUINDLEN, "GOODBYE, DR. SPOCK", *NEWSWEEK*

BURAYA KADAR UZUN BİR YOL geldiniz. Kitabın ilk bölümünde çocuklarınızla en iyi biçimde ilişki kurmak için kendinize odaklanmanız, sakinleşmeniz ve büyümenize izin vermeniz gerektiğini öğrendiniz. Şimdi vites değiştiriyoruz.

Evdeki sakinleştirici otorite olmaya başlarken etkiniz de değişmeye başlar. Ailenizi endişeyle şekillendirmek ve kaçındığınız türden ilişkiler kurmak yerine, endişenin *yokluğundan* geçerek bir etki bırakırsınız. Sükûnetiniz çocuklarınıza ilham verme konusunda sizi güçlendirir, dürüstlük ve saygı zemini oluşturur.

Peki bu sükünetle ve yeni otoritenizle ne yapacaksınız? Sizi buraya getiren yoldan devam edeceksiniz. Kendinize ve çocuklarınıza *karşı* sorumluluklarınıza odaklanmak. Önümüzdeki iki bölümde, çocuğunuzun gelişimi için gerekli ortamı yaratmak ve sürdürmek konularına değineceğiz. Ve artık bildiğiniz gibi çocuğunuzun gelişim sürecindeki en önemli etken, sizin ebeveyn olarak süren büyümeniz. Böylece sakin ve bağınızı koparmadığınız bir ortamı şekillendirebilirsiniz.

Ve bu artık sınırlar hakkında konuşmanın zamanının geldiği anlamına geliyor.

Son zamanlarda yazarlar ve ilişki uzmanları *sınırları* anlamak konusunda davul çalıp duruyor. Aslında konu o kadar konuşulur oldu ki bu kelimeler günlük dilimize bile yerleşti. Fakat ilişkiler söz konusu olduğunda, bir konu bu kadar çok konuşulur olduğunda onunla ilgili kafamızın karışması da olası.

Sınırlar konusunun kolay olduğunu söylemiyorum ama olabildiğince basit bir örnek vermeye çalışacağım. İşte geliyor: Sınırlar sizin *yerinizi* ve *alanınızı* belirler. Yer ve alan, hatırlamak kolay, değil mi? *Alan* sizin dünyada duygusal ve fiziksel olarak kapladığınız yer. *Yerinizse*, alanınızın etrafındaki çitler ve bir diğer insanla sizin özgürlük alanınızı ayırıyor.

Ve işte bu kadar: Sınırlar alanınızı ve yerinizi belirler.

Okumak üzere olduğunuz bölüm alanınızı yaratmaktan bahsediyor. Hepimizin buna ihtiyacı var. Kendi havamızı soluduğumuz, büyüdüğümüz ve kendimizi keşfettiğimiz bir alan. Burada güçlü ve zayıf yanlarımızı keşfeder, ihtiyaçlarımızı ve isteklerimizi öğreniriz. Kısacası bu alanda kendilik duygumuzu ve bireyselliğimizi geliştiririz.

Anne babalar olarak çocuklarımıza sakin, ailedeki herkesi kişisel alan oluşturmaya teşvik eden ve bu alana saygı duyan bir aile ortamı yaratmak bizim sorumluluğumuz.

Gelecek dört kısımda sakin kalmanın, bağırmamayı seçmenin, bu sağlıklı alanı yaratmak ve sürdürmek için en iyi yol olduğunu göreceksiniz.

Ve dahası bu alanı yaratmak Bağırmayan Anne Baba olmanın en iyi yolu.

4

Varacağınız Noktaya Odaklanın Ama Sonuçları Bırakın

Bebeğimi ilk görüşümden sonra yolumun değiştiğini kesin olarak anladım. Bu bebeklerin neden burada olduğu konusunu netleştirelim: Bizi yeniden konumlandırmak için.

– JERRY SEINFELD

Hayat bebek rahme düştüğü ya da doğduğu anda başlamıyor. Çocuklar evden gittiğinde ve köpeğiniz öldüğünde başlıyor.

– ANONİM

STEVE MARTIN *BAŞIMIN BELASI* (2003) filminden yıllar önce *Çılgın Aile* (1989) filminde, çabalayıp duran bir baba karakterini canlandırmıştı. Filmde anne babanın, çocukların davranışlarına göre şekillenen, dalgalı seyreden duygularını göstermekte çok başarılı

bir performans sergiliyor. Ayrıca anne babanın çocuğun nasıl bir insan olacağı konusunda gereğinden fazla sorumluluk aldığını da gösteriyor.

Filmin bir bölümünde Martin'in karakteri oğluyla yaşadığı zor bir ânın ardından, onun mezuniyet törenini hayal eder. Oğlu mezuniyet konuşması yaparken, "hayatındaki en önemli ve etkileyici kişiye" yani babasına teşekkür ediyordur. Artık iyice yaşlanmış olan Steve Martin kalabalığın alkışıyla ayağa kalkar ve oğluyla çocukluğunda yaşadığı o zor ânı hatırlar.

"Fakat babam sayesinde dünyadaki en olağanüstü, özgüvenli ve uyumlu insan oldum."

Filmin ilerleyen bölümlerinde, Steve Martin'in oğlu öfke patlaması yaşar ve babası yine abartılı bir sorumluluk hissiyle hayallere başlar. Bu rüya/kâbus üniversite kampüsünde bir kaos sahnesidir. Charles Whitman'ın 1966 yılında Teksas Üniversitesi'ndeki olayının bir benzeridir.* Martin'in oğlu kampüsün en yüksek binasından tüfeğini insanlara doğrultmuş durumdadır. Polis, Martin'e bir megafon vererek oğlunu ikna etmesini ister. Steve Martin şaşkın durumdadır ve oğlunu popüler psikoloji teknikleriyle ikna etmeye çalışır.

Birisini daha vurduğunda, "İyi atıştı evlat!" der. Bunu yanındakilere, "Çocukları desteklemek çok önemlidir," diyerek açıklar.

EBEVEYNLİĞİN ÇELİŞKİLERİ

Çocuklarımızın nasıl insanlar olacağı konusunda hepimizin hayalleri vardır. Üniversite seçimleri, kariyer ihtimalleri ve bir gün kuracakları aile konusunda daima düşünürüz. Kimilerimiz daha sonraki yaşamı dahi düşünerek, torunlarını nasıl şımartacağının ve alacağı oyuncakların bile hayallerini kurar. Bu hayaller değerlidir ve genellikle çocuklarımızın her biriyle ilişkimizden memnun olduğumuz bir anda kurarız.

* Charles Whitman yirmi beş yaşında, öğrencisi olduğu üniversitenin gözetleme kulesine çıkarak aşağı rastgele ateş açar. (ç.n.)

Diğer anlardaysa hayallerimiz kâbusa dönüşebilir. Dışarıdaki dünyada onları bekleyen tuzakları düşünür ve çocuğumuzun orada başaramayacağından endişe ederiz. Bu tür korku dolu anlar genellikle çocuğumuzla ilişkimizin iyi *olmadığı* zamanlarda zihnimizde belirir. Tek hissettiğimiz aynı hatayı yaptığını görmekten duyduğumuz öfke olur.

Steve Martin'in *Çılgın Aile* filmindeki karakteri gibi, biz de başarı ve başarısızlık hayalleri arasında o an nasıl hissettiğimize bağlı olarak bocalarız. Ve yine Martin gibi, bu sonuçlardaki etkimizden ve sorumluluğumuzdan tam olarak emin olamayız.

Elimizde bir çelişki var. Ebeveynler çocuklarını şekillendirir. Çocuklar kendilerini şekillendirir. İkisi de doğru.

Bir çelişkiyle karşı karşıya kaldığımız kesin. Bir tarafta ebeveynlerin, çocukların yaşamındaki en güçlü etkiyi bırakan kişiler olduğu ve tabii geleceğin insanlarını şekillendirerek gezegenimiz için en önemli rolü oynadıkları gerçeği var. Diğer tarafta, ebeveynler olarak çocuklarımızın tüm kararlarından sorumlu olmadığımızı biliyoruz. Böylece çocuklarımızı sorumluluk sahibi birer yetişkin olarak büyütme yükümlülüğümüz azalıyor. Ve çocuklar, o can attıkları bireyselliklerinden vazgeçmedikleri sürece, kendi davranışlarından anne babalarını sorumlu tutamazlar.

Elimizde bir çelişki var. Ebeveynler çocuklarını şekillendirir. Çocuklar kendilerini şekillendirir. İkisi de doğru. Bu çelişkiye yanıtım; onu yok saymak yerine kucaklamak ve bunu tek bir düzeltmeyle yapabiliriz: Çocuklarımız*dan* sorumlu değiliz, çocuklarımız*a karşı* sorumluyuz.

Bunu ilk bölümde de incelemiştik. Bu kısımda, evinizde yaratmak istediğiniz ortamı konuşacağız, bu yüzden az önceki konuya tekrar değiniyoruz. Daha önce de öğrendiğiniz gibi çocuklarınız*dan* sorumlu olmak hayatınızın onların etrafında dönmesine ve ebeveyn olarak iyi bir iş çıkardığınızı onların davranışlarıyla görmek istemenize neden olur. Ayrıca ebeveynliğinizi teknikler kul-

lanarak uygulamanızı gerektirir ve bunun sonucunda çocukların ihtiyaç duyduğunuz gibi büyüyeceklerinden emin olmak istersiniz. Bağırmayan Anne Baba olmak böyle bir şey değil. Bu endişe dolu ve ilişkinizi zedeleyen türden bir ebeveynlik.

Bu, çocuklarınızı büyütürken karşılaşacağınız sonuçlara karşı kör ya da sağır olmanız gerektiği anlamına gelmiyor. Oturup hiçbir şey yapmadan en iyisini umacağınız türden bir ebeveynliği asla savunmam. Dünyada yollarını bulmaları için gereken her şeyi yapmak ve yardım etmek sizin sorumluluğunuz. Dolayısıyla başarmayı düşündüğünüz sonuçlara daha bilinçli şekilde bakmanız çok önemli. Ve aynı zamanda çocuklarınızın her biriyle kuracağınız ilişkiyi ciddi bir şekilde değerlendirmelisiniz.

YOLUN SONUNU AKILDA TUTMAK

Bu kısmın başlığını Stephen Covey'den aldım. *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı* kitabının ikinci bölümü bu isimde. Kitap insan potansiyeli konusunda bir dönüm noktası. Bu bölümde Covey okura bir hayal kurdurur. Bizden tüm detayları ve özellikle de katılanlarla birlikte cenazemizi zihnimizde resmetmemizi ister. Son konuşmayı kimlerin yapmasını istediğimizi ve ne söyleyeceklerini dahi düşünürüz. Böylece en derin önceliklerimizi ve prensiplerimizi görmemiz mümkün olur. Dolayısıyla şimdiki yaşamımızı bu temeller üzerinden düzenleyebilir ve zihnimizde oluşturduğumuz sonuçlara ulaşabiliriz.

Bu çalışma böyle. Ve çok yararlı olabilir. Bu kısımda benzer bir şey yapacağız. Her bir çocuğunuzun büyüdüğünde nasıl bir insan olmasını ve her biriyle nasıl bir ilişki kurmak istediğinizi gözünüzde canlandırın. Burada daha da önemlisi, kendinizde görmek istediğiniz büyümeyi de görmeye başlayacaksınız.

Sakin bir yere giderek başlayın. Dağınıklık ve gürültüden uzak, eşinizin, ev işinin ve televizyonun olmadığı bir yer. En küçük çocuğunuzun yirmi beş yaşını hayal etmeye başlayın. Kaç yılındasınız? Çocuklarınızın her biri kaç yaşında? Bu durumda siz kaç yaşında oluyorsunuz? Matematik işini bitirdikten sonra daha

da yaratıcı olmayı deneyin. Çocuklarınızın her birini ve aşağıdaki soruların yanıtları üzerine düşünmenizi istiyorum.

Tüm bunları tam olarak hayal etmeye çalışın, nasıl olmasını isterdiniz.

- Çocuklarınız evli mi? Ne kadar süredir?
- Evlilikleri nasıl gidiyor?
- Çocukları var mı? Ebeveynliklerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Üniversite bitirdiler mi? Master yaptılar mı? Ne iş yapıyorlar?
- Ne kadar para kazanıyorlar? Büyük bir şirkette mi çalışıyorlar yoksa girişimci bir ruhları mı var?

Bunlar en önemli sorular olabilir:

- Karakterleri nasıl?
- Arkadaşları ve eşleri onlar hakkında ne diyor?
- Patronları ve çalışanları?
- Kendilerine yetebiliyorlar mı? Kararlarını nasıl veriyorlar?
- Seçimlerinin sorumluluğunu alıyorlar mı?
- Fiziksel açıdan sağlık ve aktifler mi? Beden sağlığına dikkat ediyorlar mı?
- Yetişkin çocuğunuz hangi değerlere sahip? Yaşadığı topluma nasıl bir katkısı var?
- Diğer insanlarla ilişkileri nasıl?
- Yalnız zamanlarını nasıl geçiriyorlar?
- İnançları ne yönde ve bu inançlar dünyaya bakışlarını nasıl şekillendiriyor?

Ve sırada zor kısım. Bu zamanlarda siz kaç yaşında olacaksınız onu düşünün. Geleceği hayal etmeye başlayın.

- Evli misiniz? Evliliğinize kaç puan verirsiniz?
- Nerede yaşıyorsunuz? Hâlâ çalışıyor musunuz yoksa emekli oldunuz mu? Günlerinizi nasıl geçiriyorsunuz?
- Nasıl büyüdünüz ve olgunlaştınız?

Şimdi bir de çocuklarınızla olan ilişkilerinize odaklanın.

- Yetişkin çocuklarınızı ne sıklıkta görüyorsunuz? Onlarla nasıl bir ilişkiniz var? Yakın mısınız? Uzak mı? Dip dibe misiniz ve bundan rahatsız mısınız?
- Çocuklarınızla birbirinizin bireyselliğine ne kadar saygı duyuyorsunuz? Hâlâ büyümesini beklediğiniz bir çocuğunuz var mı?
- Onlara maddi destekte bulunuyor musunuz? Hâlâ çatınız altında yaşayanlar var mı? Ya da siz onların evinde yaşıyor musunuz?
- Bir büyük anne/baba olarak kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?
- Çocuklarınız sizin başarınızdan, olgunluğunuzdan etkilendiler mi? Eşleri, arkadaşları ve çocukları hakkında sizinle nasıl konuşuyorlar?

Tebrikler. Bu sorulara ne kadar yanıt vermiş olursanız olun, kendinizle gerçekten gurur duymalısınız. Neden mi? Çünkü zaman zaman gelecekle ilgili hayal kursak da bu kadar ileriyi düşünmek gerçekten zordur. Bu türden bir geleceği hayal ederken sadece umut ederiz. Ve bu fikirler genellikle kalbimizin derinliklerindeki istekleri ortaya koyar.

Bu noktada C.S. Lewis'in fikrini seviyorum. Okurlarını, gelecekle ilgili en derin isteklerine odaklanmaya zorladığında eleştirilmişti. Fakat Lewis basit ama derin bir çözüm buldu. Dileyerek düşünmek yerine "düşünerek dilemek"ten yanaydı.

Ebeveynlik hedefleriniz neler?

Ve işte az önce yaptığınız buydu. Hayal edip umarken ne kadar üzerine düşünürsek, ileride göreceğimiz sonuçlarla ilgili en iyi şeyleri yapma ihtimalimiz o kadar artar.

İşte daha en baştan yolun sonunu akıldan çıkarmamak bu anlama geliyor. Bilinçli olarak gelecek için istediğiniz sonuçlara

odaklanırsanız, bugün için en etkin yolları tercih etmede kendinizi motive etmiş olursunuz. Peki, hangi noktaya kadar çalışıyorsunuz? Bütün bu ebeveynlik deneyimi için hedefleriniz neler?

Sizi bu yolculuğa çıkarırken çocuğunuzun yetişkin geleceğini görmenizi istedim. Zaten ebeveynliğin de amacı budur – başka bir yetişkin yaratmak.

Jerry Seinfeld'in de dediği gibi çocuklarımızın işi nihayetinde yerimize geçmek. İşte çelişki tam da burada. Bizim görevimiz hem onlara bu işi öğretmek hem de bunu yaparken ayaklarının altından çekilmek. Tıpkı o eski söz gibi: "Zorla güzellik olmaz!" İşte bu yüzden çalışmamız gerekiyor.

SONUÇLARI AKIŞINA BIRAKMAK

İş dünyasında neredeyse her şey istenen sonuçları elde etmek üzerine. Yöneticiler o istenen hedeflere ulaşılamadığı için kovuluyor. Satış broşürleri ve kataloglar en çok garantili sonuçlardan bahsediyor. O ürünü doğru şekilde uyguladığımızda kesinlikle vaat edilen sonuçları göreceğimizden emin olmak istiyoruz. Bu yüzden bir sürü ebeveynlik kitabı da bize duymak istediğimizi söylüyor: Bu programı takip edin ve kesinlikle daha itaatkâr, uzlaşmacı ve sevgi dolu çocuklarınız olsun. Bu teknikle istediğiniz davranış biçimlerini elde edin. "Fido'da işe yarayan sizin çocuğunuzda da yarar!"

Neyse ki hayat böyle bir şey değil.

Çocuklar makine ya da evcil hayvan olmadığı gibi, anne babalar da onların sahipleri ya da kullanıcıları değiller. Söz konusu ilişkiler olduğunda asla o istediğimiz kesin sonuca varacağımızdan emin olamayız. Bu sonuca doğru hareket etsek de onu başarma ihtiyacımızı göz önünde tutmamalıyız. Bu daha önce de bahsettiğimiz çelişki. Ve giderek can sıkıcı bir hal alıyor.

"Yani çocuğumun sevecen ve sorumluluk sahibi bir yetişkin olmasını isterken, çocuğumu sevecen ve sorumluluk sahibi bir yetişkin haline getirmeye odaklanmamamı mı söylüyorsunuz?"

Kesinlikle. Ve işte nedeni. İstediğiniz sonuçları yaratmaya odaklanırken, çocuğunuzun kendisi için aslında seçeceği sonucu

engellemiş oluyorsunuz. Bu *sizin* amacınız olmaya başladıkça, o *kendi* amacını keşfetmekten o kadar uzaklaşıyor.

Kiliselerde ve dini gruplarda konuşmalar yapıyorum. Herhangi bir inanca mensup topluluklarla ilgili endişem; çocuklara Tanrı'yı sevmeyi ve saymayı nasıl öğrettikleri. Çoğu insan için inanç ebeveynliğin ilk amaçlarından biri. Ayrıca bunun en önemli hedef olmadığını söylediğimde herkes biraz bozuluyor. Tekrar ve tekrar söylüyorum; kendisini idare edebilen bir yetişkinlik bundan çok daha önemli.

Neden? Çünkü çocuğunuz bağımsız bir yetişkin olursa, nasıl bir inanç geliştirirse geliştirsin bu tamamen kendisine ait olacak. Seçme şansı olmadığında, inandığı ve kendisine ait olan Tanrı'yı bulamayacak. Bunun dışındaki bir inanç en iyi ihtimalle ödünç alınmış demektir. Başkalarını memnun etmek üzerine kuruludur. Ayrıca bu ebeveynler için de çelişki içeriyor. Çocuğunuzun Tanrı'ya inandığından emin olmak istiyorsunuz, o zaman çocuğunuzun Tanrı inancına sahip olması gerektiği düşüncesine saplanıp kalmamanız gerekiyor. Tanrı'yla kendi bildiği biçimde ilişki kurması için çocuğunuza gereken alanı yaratmalısınız. Bu bir şey ifade etmedi mi? Elbette etmemiştir. Çocuğunuz büyürken onunla inanç hakkında sohbetler ediyorsunuz. Onu, sizi bu noktaya getiren inanç sistemiyle tanıştırıyorsunuz. Hepsinden önemlisi inancın en yüksek değerlerini yansıtan bir hayat yaşıyorsunuz. Ama çocuğunuzu bu yoldan yürümeye zorlayamazsınız. Çünkü o zaman kendisine ait bir inanç geliştiremez.

Ve yine daha en baştan yolun sonunu düşünün. Zorla güzellik olmaz. Çocuklara hiç kimseden değil, sadece kendilerinden sorumlu olmayı öğretiyoruz. Anne babalığın en kesin amacı çocuklarımızı kendi kendini idare edebilen, karar alan ve sorumluluk sahibi insanlar olarak yetiştirmek.

Çocuklarınızın kendi kendilerine yeten yetişkinler olmasını istiyorsanız, bunu onlar için yapamayacağınız gerçeğini kabullenmelisiniz.

Bir düşünün. Ebeveynlerin özellikle ergenler söz konusu olduğunda ilk şikâyetleri nedir? Çocuklarının hareketlerinin sorumluluğunu almıyor oluşu. Anne babaların ilk hedefinin davranışlarının sorumluluğunu alan yetişkinler yetiştirmek istemesi bir tesadüf olamaz. Bunun anlamı *kendi kendini idare edebilmek*tir. Bu ifade size çok tanıdık gelmeyebilir, bu nedenle kendi kendini idare eden bir yetişkinin özelliklerini sıralıyorum.

- Hayatta ne istediğini bilir ve peşinden gider.
- Başkalarından tavsiye alır fakat kararı kendi verir.
- İnandıkları, istekleri, sözleri ve davranışları bir bütünlük ve denge içindedir.
- İnsanlara (ebeveynleri dahil) haklarını teslim eder, fakat kendi sorunları söz konusu olduğunda başkalarını suçlamaz.
- Başkalarının da kendi sorunları konusunda kendisini suçlamasına izin vermez.
- Eleştirileri dikkate alır fakat tamamen doğru olarak kabul etmez.
- Başını çaresine bakabilir ve başkalarının bakımına ihtiyaç duymaz.

Bunlar sizin de çocuğunuzda görmek istediğiniz özellikler değil mi? Bu özellikleri geliştirmelerini ve böylece bu dünyadaki olası başarıyı yakalamalarını istemez misiniz? Bu özellikleri nasıl bir ev ortamı yaratarak kazandıracaksınız? Düğüm noktası şu: Çocuklarınızın kendi kendilerine yeten yetişkinler olmasını istiyorsanız, bunu onlar için yapamayacağınız gerçeğini kabullenmelisiniz. Aksine onları ne kadar böyle olmaya zorlarsanız, bu şekilde olma ihtimalleri giderek azalır.

ÇOCUKLARINIZI YETİŞKİNLİĞE HAZIRLAMAK

Cevap nedir? Yine kendimize odaklanmak. Kendi kendini idare edebilen yetişkinler büyütmek istiyorsak öncelikle biz kendimiz

onlardan biri olmalıyız. Özellikle de çocuklarımızla olan ilişkilerimizde. Bu onlara karar vermeleri için alan tanımayı ve bu kararlarla ilgili endişelerinizi bir kenara bırakmayı gerektirir. Bu, onlara hayata dair prensipleri öğretip bunları kabul edip etmeme kararını onlara bırakmanız ve sonuçlarına kendilerinin katlanmalarına izin vermeniz anlamına gelir.

Lise son sınıflara öğretmenlik yaparken sınav sonuçlarını fazla önemseyen ve önemsemeyen velileri inceleme fırsatım oldu. Önemseyenler için son yıl tam bir kâbustu. Üniversite hayali gerçek olmaya yaklaşırken tüm ailenin endişe seviyesi en yüksek dereceye ulaşıyordu.

Artan endişeye mukabil olarak bu veliler çocuklarını hayatının her alanını yakinen idare ve kontrol etmeye başlıyordu. Tüm ev ödevlerini takip ediyor, sosyal aktiviteleri en aza indiriyor ve düzenli bir şekilde üniversite başvuru süreçlerini kontrol edip duruyorlardı. Ve çocuklarıyla ilişkilerinin nasıl zedelendiğini görmek beni çok üzüyordu.

Diğer ebeveynler bu strese farklı bir karşılık verdi. Bu son yılı uçağın kalkışından hemen öncesi gibi görerek, çocuğa daha fazla yönlendirme yapma şansı olarak değerlendirdiler. Bu elbette kolay değildi ve ebeveynler çocukları kararlar alırken izledi. Fakat bu ebeveynler çocuklarından kendilerini sakinleştirmelerini beklemek yerine, kendi endişelerini kontrol altında tutma prensibinden yanaydı. Üniversite başvuru sürecinde, formları çocuklarına vererek yardıma ihtiyaç duyarsa yanlarında olacaklarını söylediler. Bu anne babalar çocuklarının eve dönüş saatlerinde esneklik tanıdılar çünkü gelecek yıl yurt hayatında tam olarak serbest olacakları zamanlardan önce son bir kez böyle serbest zamanları beraberce yaşamak istediler.

Aslında o zamana kadarki ebeveyn çocuk ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, son yıl yaşanacaklar nispeten tahmin edilebilirdi. Gelecek kaygısı taşıyan, çocuklarından kendilerini sakinleştirmesini bekleyen, onların kendilerini yönlendirmesine *izin vermeyen* anne babalar için son yıl daha önce karşılaştıklarının bir uzantısıydı. Onlar çocuklarının dizginlerini ellerinde tutmak isterken çocukları daha fazla "özgürlük" ihtiyacındaydı. Son yılla

beraber ne ebeveyn ne de çocuk bu yolculuğa hazırdı ve her biri sorunlardan ötürü bir diğerini suçluyordu. Neyse ki ailelerin bir kısmı benden ve başkalarından profesyonel yardım talep etti. Böylece ebeveyn de çocuk da kendilerine bakma, sakinliği seçme ve büyüme şansı elde ettiler.

Öte yandan çocuklarını kendi kendini idare edebilecek şekilde büyüten ebeveynler için son yıl çok daha sorunsuz geçti. Bu anne babalar çocuklarının hayata hazırlanmasında en iyi yolun onların özgürlük ve sorumluluk alanlarını genişletmek olduğunu biliyordu. Yine de endişeli zamanları oldu muhakkak. Fakat heyecan dolu bir endişe, planlama ve hayal kurma dönemiydi. Aynı zamanda da deneme yanılma deneyimleri yaşandı. Hem çocuklar hem de ebeveynler özdenetimin dallanıp budaklanışıyla mücadele ettiler. Ve hatalar bir yana, bu ebeveynler varacakları son noktayı akıllarından çıkarmadılar ve sonucu akışına bıraktılar.

Siz de yapabilirsiniz.

İçebakış Soruları

1. Kendinizin ve ailenizin geleceğini hayal etmek nasıldı? En zor kısmı neresiydi? En çok hangi kısmı hayal etmek hoşunuza gitti?

2. Çocuğunuzun hayatı üzerindeki etkinizi düşündüğünüzde ilk hissiniz ne oluyor: heyecan, umut, korku, suçluluk, dehşet?

3. Kendinize karşı dürüst olun, çocuğunuzun sizin kendi amaçlarınızdan hangilerini yerine getirmesini istiyorsunuz? Bunların onların amaçları olduğundan ne kadar eminsiniz?

4. Çocuklarınız şu anda kendi kendilerini idare edebilen bireyler mi? Kendi yönlerini bulma konusunda hangi adımları attılar ve siz nasıl destek oldunuz?

5. "Sonuca takılmamak" size ne ifade ediyor? Çocuklarınızla ilişkiniz söz konusu olduğunda bu nasıl görünüyor?

5

Çocuklar Kendi Odalarına İhtiyaç Duyar

Çocukların en başarılıları kendi kurtuluşumuz için en az ihtiyaç duyduklarımızdır.

– EDWIN H. FRIEDMAN, *FRIEDMAN'S FABLES*

ÇOCUKLARIN EN ÇOK İHTİYAÇ DUYDUĞU şey onlara ihtiyaç duymayan ebeveynlerdir. Bu cümlenin biraz kulak tırmaladığını biliyorum, bu yüzden bir daha okuyun. Şimdi biraz açalım. Çocuklar ebeveynlerini; hakları, hayatları, kararları ve gelecekleriyle birlikte bir birey olarak görmeye ihtiyaç duyarlar. Çocuklar dünyaya, biz ebeveynlerini değerli, sevilen, saygı duyulan ve takdir edilen insanlar olarak hissettirmek göreviyle gelmedi. Buraya *kendileri olmak* ve kendi kendine yeten yetişkinler olmak için geldiler. Ve bunu yapabilmeleri için bizim onlara yeterli alan tanımamız gerekiyor.

Bu, 1960'ların fazla müsamahalı ebeveynliğini hatırlatmadan ya da aile bağlarını soğutan bir yöntem gibi gelmeden önce, alan

tanımak konusunda söylediklerimizi hatırlayalım. Boşluk sizin alanınızdır. Kâinatta belli bir yer kaplamak sizin özgürlüğünüz ve sorumluluğunuzdur. Basitçe söylersek, bedeniniz fiziksel bir boşluk kaplar. Bu yeri, başka biri ya da başka bir şey işgal edemez. Amerika'da bedenlerin çoğu, kendilerine düşenden fazla yer kaplıyor ama tabii bu başka bir kitabın konusu olabilir. (Bağırmadan Kilo Vermek kitabını ısrarla isteyiniz. Gelecekte bir gün.)

Fakat bir insanın alanı sadece bedeniyle tanımlanamaz.

Size ait yer "kişisel alanınız" bedeninizi aşar. Mesela kalabalık bir havaalanında kolsuz giymiş bir adamla aranızda korumayı istediğiniz mesafe gibi. Bu alanda öfke, üzüntü, karmaşa gibi farklı duyguları deneyimleyebileceğiniz duygusal özgürlüğe sahip olmanız da bir o kadar önemlidir. Alan sizin kendinize baktığınız, tanımladığınız ve anladığınız yeri de içerir. Mahremiyetiniz, fikirleriniz, tavrınız, düşünceleriniz... Hepsi alanınızda yerini bulur.

Güney Kaliforniya Üniversitesi Felsefe Bölümü Profesörü Dallas Willard "krallık" kelimesini şöyle tanımlıyor:

> Her birimizin bir kraliyeti ya da devleti vardır. Tamamen kendimize ait, seçimlerimizle olacakları belirlediğimiz bir âleme. Krallığımız isteklerimizle oluşur. Üzerine söyleyecek bir şeyimiz olan her şey, krallığımıza dahildir.[1]

Başka bir deyişle her birimizin bize ait olduğunu söyleyebileceğimiz bir alanı vardır. Bu alanda keşfetme, olasılıkları ve potansiyelleri fark etme, hatalar yapma ve onlardan ders alma özgürlüğümüz vardır. Yine bu alanda rahat olabilir, konfor alanımızdan çıkarak mücadele etmeyi öğrenebiliriz. Maske takmak ve rol yapmak gerekmez. Korkusuzca ve utanmadan kendimiz olabiliriz.

Her birimizin kendine ait bir alanı vardır.

Dünyaya gelmiş her insan, çocuklarınız da dahil olmak üzere, bir alana sahip olacak şekilde tasarlanmıştır. Bu yüzden bize yapmamız gerekenin söylenmesinden hoşlanmayız. Yine bu yüz-

den hayatımızın ilk yıllarında "sen benim patronum değilsin" gibi cümleler kurarız.

İki yaş çocuklarının en sevdiği kelime "Hayır"dır. Peki neden en sevdikleri kelime budur? İsyankâr mahluklar oldukları ya da küçük terbiyesiz canavarlar oldukları için değil. İki yaşında bir çocuğun en sevdiği kelime "Hayır" çünkü kendine ait alanını geliştirmeyi öğreniyor. Aslında olaylar konusunda bir miktar kontrol sahibi olmak, zihinsel ve fiziksel sağlık için hayati önem taşır.

Kızımın iki yaşındaki halini izlediğimi hatırlıyorum. Kendini bizden ayırmayı öğrenmeye çalışıyordu. Bir defasında bana dimdik bakarak kollarını uzaklaştırıp beni ittirerek, "Beni takip etme," dedi.

Ve odasına doğru koşup gitti.

Birkaç dakika sonra geldi (hâlâ orada olup olmadığımı kontrol ediyordu) ve yine dedi ki, "Peşimden odama gelme sakın."

Odasına gidip birkaç dakika yalnız kaldı. Bunu kişisel algılayabilir, benimle oyun oynamak istemediğini düşünebilirdim. Ya da korkuya kapılabilir tek başına oynamak için küçük olduğunu, bir yerini incitebileceğini düşünebilirdim. Peki gerçekte olan neydi? Kızım kendi alan algısını geliştiriyordu. Kendi başına oynamak ve bunu yapabilecek mi görmek istiyordu. Hâlâ orada olduğumdan emin olmak için odasından çıkıp geliyordu.

Kendi hatalarını yapma alanları olmayan çocuklar ödünç alınmış hayatlar yaşar.

Bu kısımda oda kelimesini başlık olarak seçtim çünkü bu kelime çocukların kendileri olabilmeleri için ihtiyaç duydukları fiziksel ve duygusal alanı tanımlıyor. Dili dikkatle dinleyin. "Peşimden odama gelme," cümlesindeki oda sadece fiziksel bir yeri işaret etmiyor. O aynı zamanda büyüme alanı, nefes odası gibi özgürlük anlamları da içeriyor. Bu kelimeyi özellikle seçtim çünkü birçok Amerikan evinde –çocuğun dağınık odası– hem ebeveyn hem de çocuk için bir büyüme fırsatı oluyor. Buna sonra geleceğiz.

Çocuklar odaya ihtiyaç duyar, çünkü keşfedecekleri, deneyim-

leyecekleri ve evet kendi kararlarını verebilecekleri yeterli bir alana ihtiyaçları vardır. Bu her bir çocuğun kelimenin tam anlamıyla kendi odasının olması gerektiği anlamına gelmez. (Dünyadaki ailelerin çok azı bunu karşılayabilecek mali güce sahip.) Aksine ben her bir çocuğunuzun kendi krallığına sahip olması gerektiği prensibinden bahsediyorum. Bedenleri, banyodaki mahremiyet alanları, küçük bir köşe ya da büyük bir oda ve duygusal alan.

Neyi sevip sevmediklerini öğrenecekleri, kendi hatalarını yapabilecekleri bir alanı olmadığında çocuklarımız ödünç hayatlar yaşamaya devam eder ve bu onlara sadece iki seçenek bırakır: Herkesin çabalarına karşı gelip kendi hayatlarının kontrolünü almak (isyankâr çocuk) ya da çevresindeki herkese boyun eğmek (pasif, robotik çocuk).

ARA VERMEK

Boşluk yaratmanın biraz da ayrılık gerektirdiğini anlamış olmalısınız. Fakat aileler birbirinden ayrılmaz, öyle değil mi?

Bu yaklaşıma birden fazla itiraz geldi. Bağırmayan Anne Baba olma seminerleri boyunca çok insan "kapalı kapıları olan aile" olmadıklarını söyleyerek beni eleştirdiler. Ailede mesafe olmaması gerektiğini, birbirlerinin alanına ve mahremiyetine saygının öncelik olmadığını söylediler. Bir arada olmak onlar için en önemli şey.

Çocuklarımızın kendilerini idare edebilen yetişkinler olması konusuna dönersek itiraz eden ailelere sorum şu: "Ne zamana kadar? Hangi noktada çocuğunuzun mahremiyet hakkına ve kendi alanına saygı duymanız gerektiğini fark edeceksiniz? Evden ayrıldıklarında mı? Evlendiklerinde mi?" Yolun sonunu akılda tutmayı düşünüyorsak, bu türden bir saygı ortamını onları en etkileyecek zamanlarda oluşturmamız gerekmez mi? Onların gelecekte sahip olmalarını istediğimiz kendilerine ve başkalarına saygı örneğini neden şimdi oluşturmayalım ki?

Kızınızın tatlı sözlerle onu erken bir cinsel ilişkiye ikna edebilecek erkekleri başından def edecek kadar kendisine saygı duymasını istemez misiniz? O zaman onun mahremiyetine, alanına saygı

duymaya bu akşamdan başlayarak ona örnek olun. Kendine ait alanın saygıya değer olduğunu öğretin. Bunu sadece "kendine saygın olsun" gibi cümlelerle yapmayın, ona saygı göstererek yapın. Kapısını kapamasını teşvik edin. Girmek istediğinizde kapısını çalın. Duyguları hakkında konuşmak isteyip istemediğini sorun ve yanıtına saygı duyun. Ona bir günlük alın ve her ne olursa olsun okumayacağınıza söz verin. Ve kullanıp kullanmadığını bile sormayın. Fiziken büyümeye başladığında ona eskiden olduğu gibi dokunabileceğinizi düşünmeyin. Bu özellikle babalar için geçerli. Şu anda hayatındaki erkek figürü olarak, mutlaka şefkat dolu ve makul düzeyde dokunmaya devam etmelisiniz ama mutlaka önce izin istemeli ve isteklerine saygı duymalısınız. Bu size garip gelebilir, istekleri zaman zaman sizi hayal kırıklığına uğratabilir. Fakat bu tür bir saygı, kızınıza daha sonra hayatındaki erkeklerden ne beklemesi gerektiğini öğretecek.

Rahimden çıktıkları andan itibaren çocuklarımız bizden ayrı bir yolculuğa çıkar. İlk başlardaki fazla bağlanma ihtiyaçları bile, ileride biz olmadığımızda geliştirecekleri güvenlik duyguları için gereklidir. Daha önceki kısımda da öğrendiğimiz gibi çocuklar istediğimiz yönde ilerlemek için bizden ayrılmaya ihtiyaç duyar. Öyleyse bize yakın olan onlar olduğuna göre, bu sağlıklı ayrılığa destek olması gerekenler de bizleriz.

Çocuklara gönüllü bir şekilde daha fazla alan yaratarak, onların uyuşturucu, erken cinsellik, çeteler ve intihar gibi şeylerle meşgul olmalarına sebep olan endişeyi bertaraf ederiz. Çocuklar bizim bu seçimler hakkındaki gergin tepkilerimize değil, kendi bireyselliklerine saygı duymak için duygusal bir alana ihtiyaç duyarlar. Bu kulağa zor gelse de çocuklarımızın tek başlarına yanlış kararlar almaları, bizim endişemizi bastırmak için kararlarımıza uymalarından çok daha iyidir.

Ve inanın bu sakin boşluklar onların daha az hata yapacağı bir ortam da sağlar. Kendimizi sakinleştirmek, çocuklarla iletişimimizi de güçlendirir. Böylece bizden ayrılmanın kötü değil iyi olduğunu, onlara duyduğumuz saygının büyükçe ve daha büyük kararlar aldıkça azalmadığını ve arttığını bilirler. Bu iletişim hata yapmayacaklarını kesinleştirmez, hiçbir şey bunu yapamaz. Fakat

endişemizi kontrol altında tutmak, en azından sadece gergin anne babalarından kaçmak için yapacakları hataların yolunu kapatır.

ONLARA KENDİLERİNE AİT OLDUKLARINI SÖYLEYİP BİZE AİTLERMİŞ GİBİ DAVRANAMAYIZ

Bu yeni boşluğun ne kadar yararlı olduğu keşfini uygulamaya koymak zor olsa da karşılıklı saygıya dayanan ebeveyn-çocuk ilişkisini ancak ebeveyn başlatabilir. Biz onlara saygı duymadıkça çocuklarımızın bize ve kendilerine saygı duymasını bekleyemeyiz. Ve söz konusu alan tanımak olduğunda onlara tanıdığımız alanda ne yapacaklarını belirleyemeyiz. Tıpkı onların da bizimkini belirleyemedikleri gibi. O alan onlara ait. Bir ayrıcalık değil. Bir hak. İnsan olmanın bir parçası. Her kadın, erkek ve çocuk kendi krallığına sahip.

Bu aynı zamanda çocuklarınıza nasıl hissetmeleri gerektiğini söyleyemeyeceğiniz anlamına da geliyor. Ebeveynlik uzmanları Scott Turansky ve Joanne Miller, dört yaşındaki kızı zaman zaman huysuzluk eden bir annenin hikâyesini anlatır. Anne, kızının duygularını mücadele edilmesi gereken bir durum olarak değerlendiriyor. Kızını kucaklıyor, gıdıklıyor ya da onunla kurabiyeler yapıyor. Bu bazen işe yarıyor ama çoğunlukla kızı huysuzluk etmeye devam ediyor.

Anne nihayetinde kızına, "Sanırım bir süre üzgün olmak istiyorsun. Bu konuda pek yapabileceğim bir şey yok gibi görünüyor. Daha iyi hissettiğinde söylersin."

Turansky ve Miller hikâyeyi şöyle bitiriyor, "Anne kızına yardım etmek için birçok yolu olduğunu ama nihai kararın kızına ait olduğunu anladı."[2]

Fakat isteğimiz sadece onları iyi hissettirmek değil. Elbette çocuklarımızın kötü bir davranışta bulunduklarında pişmanlık hissetmelerini de istiyoruz. Onları dünyaya salmadan önce kalplerini de değiştirmemiz gerektiğine inanıyoruz. En azından doğru şekilde *hissediyor* olduklarını düşünmek bize iyi geliyor.

Ama onlara ne düşünmeleri ya da hissetmeleri gerektiğini söy-

leyerek kalplerini değiştirmek bizim işimiz değil. Üzerinize vazife olmayan bir şeyi yaptığınızda, onların alanını işgal etmiş ve insan olarak haklarını çiğnemiş olursunuz. Ve endişenizle hareket ettiğiniz için tam da en başta değiştirmek istediğiniz isyankâr kalbi yaratırsınız.

İlginç olan şu ki onların duygularına (ve onları hissetme haklarına) saygı duymayı öğrenmek, umduğunuz şekilde hissetme ihtimallerini artırıyor.

Bu duygusal alana saygı gösterdiğiniz gibi onlara bir oda (ya da evde herhangi bir köşe) verip, bu yerin onların olduğunu söyleyip size aitmiş gibi davranmaya devam edemezsiniz. Eğer "onların" odasıysa, düzenlemek, keşfetmek, temizlemek (ya da temizlememek) tamamen onlara ait olmalı. Bu içeri dalamayacağınız anlamına gelir. Kapıyı çalın. Girip giremeyeceğinizi sorun. Sizi davet etmelerini bekleyin. Biliyorum bu size tuhaf geliyor çünkü sonuçta odaları sizin evinizde. Fakat bir başkasına ait alana saygı duymak tam da bu demek. Size biraz saygı duymalarını istersiniz değil mi? Ama siz başlatmadıkça ve örnek olmadıkça çocuklarınızdan saygı beklemeniz imkânsız.

SAKİN KALMANIN GÜCÜ

Bu zor bir prensip çünkü kendi endişenizle yüzleşmeyi gerektiriyor. Çocuğa alan vermek? Peki ya benden bir şeyler saklarsa? Ya yanlış kararlar verirse? Kendine zarar verirse? Kendini terk edilmiş hissederse? Ya mücadele etmesi gerekirse? Ya öyle olur? Ya?..

Onların alanını işgal etmemizin altında daima bizim kendi endişeli tepkilerimiz yatıyor. Sırf bizim ihtiyacımız olduğu için uzun süre bunlarla mücadele etmelerini bekleyemeyiz. Sorumluluğumuzu onlara yansıtarak kendilerini kötü hissetmelerine ya da berbat bir gün geçirmelerine neden olamayız. Çocuklarım mutsuzsa bu kesin benim yaptığım ve başarısız olduğum bir şeyden kaynaklanıyordur. Dağınık odaları bizi kızdırıyor çünkü pasaklı olacaklarını ve buna izin vermeyeceğimizi çünkü bunun bizim ailemizden öğrendiğimiz her şeye aykırı olduğunu düşünüyoruz.

Onların alanını işgal etmemizin altında daima bizim kendi endişeli tepkilerimiz yatıyor.

Çocuklarımıza kendi odalarını vermekten çok korkuyoruz çünkü orada ne yapacaklarından endişeliyiz. Verdiğimiz özgürlüğü kendilerinin ve bizim aleyhimize kullanacaklarını düşündüğümüz oluyor. Bu korkuyu anlıyor ve sizinle paylaşıyorum. Ve elbette mesafenin ve alan tanımanın yaşa uygun ölçüleri var.

Fakat bağırmayan bir ebeveyn olmak çocuklara temel prensiplerinize saygı üzerinden hareket etmeyi gerektirir. En derin korkularınızla düşünmezsiniz. Çünkü Birinci Bölüm'de öğrendiğimiz gibi bu tam da korktuğunuz şeyi yaratır. Sürekli bir suç nesnesi aramanızın ergen oğlunuzda yaratacağı etkiyi düşünün. Bu ona ne öğretir? Daha iyi saklamayı. Ona hayatta yoldan sapabileceği bir durum olduğunda başvuracağı en iyi insanın babası olduğunu öğretmeyeceği kesin.

Çocuklarınıza oda yarattığınızda orada yaptıkları sizi çok şaşırtacak.

Çocuğunuza yaşı büyüdükçe artan bir alan tanımak, bu alanda yapacakları için endişelenmekten daha önemli. Öyle olmalı, aksi takdirde daima odağınızı yeniden çocuklara kaydırmakta kendinizi zorlarsınız, onlar için sorumluluk hisseder, etraflarında uydu olursunuz.

Çocuklarınıza oda yarattığınızda orada yaptıkları sizi çok şaşırtacak. Seçimleri konusunda endişenizi azalttığınızda, seçimleri sizi hayrete sürükleyecek. Bundan şüphe duyduğunuzu çünkü çocuğunuzun tepkilerini tam olarak öngörebildiğinizi biliyorum. Fakat bir danışanla sekiz yaşındaki kızı arasındaki değişim hikâyesini dinlemenizi isterim.

Anne kızının odasına saygı duymaya başladı ve kızı ne yapacağını bilemiyordu.

KIZ: Anne odamı toplamam gerektiğini biliyorum ama çok yorgunum.

ANNE: Odanı neden toplaman gerekiyor tatlım?

KIZ: Çünkü bana toplattırıyorsunuz.

ANNE: Yavrum, istemiyorsan odanı toplamazsın. Sonuçta senin odan.

KIZ: Ne? Ne zamandan beri?

ANNE: Buranın senin odan olduğuna karar verdiğimden beri.

KIZ: Ama toplamak çok uzun sürecek!

ANNE: Toplamak zorunda değilsin?

KIZ: Zorunda değil miyim?

ANNE: Hayır, istemiyorsan toplama. Bir şey soracağım. Derli toplu olmasını mı istiyorsun?

KIZ: Her şeyin yerini bilmek istiyorum.

ANNE: O zaman topla. İstersen sana yardım ederim.

KIZ: Ama çok uzun sürüyor ve yorgunum.

ANNE: O zaman toplama?

(Danışanım bu noktada gitmeye başlıyor.)

KIZ: Ama anne?

ANNE: Evet tatlım?

KIZ: Sanırım birazını bu gece yapar, kalanını yarına bitiririm. Sonuçta bu gece bitirmek zorunda falan değilim.

ANNE: Bu çok iyi bir fikir. Yardıma ihtiyacın olursa söylersin.

İki gün sonra odası mükemmel değildi. Ama toparlanmıştı ve önceki günlere göre çok daha düzenliydi. Ve küçük kız kendisiyle gurur duyuyordu. Bence annenin de kendisiyle gurur duyması için pek çok nedeni vardı.

Bu durumu çoğu anne babanın çocuklarıyla girdiği münakaşalarla kıyaslayın. Mesele çocuğunuzun pasaklı sizin de düzen hastası olmanızla ilgili değil. Dağınık oda konusundaki tartışmaların hiçbirinin derli toplu olmakla zerre ilgisi yok! Aynı şekilde çocuğunuzun saygısız ya da nankör oluşuyla da ilgili değil. Dağınık oda tartışması alan tanımakla ilgili. Onun odası deyip size ait bir oda gibi davranırsanız, ona ait alanı işgal etmiş ve kendine ait alana dair saygı geliştirme ihtimalini yok etmiş olursunuz.

Fakat çocuğumuzun kendisine ait alanına, kendimiz için beklediğimizinkine benzer türden bir saygı duymaya başladığınızda izleyin. Neler olacağına şaşıracaksınız. Soru şu: Bu alanı yaratacak sakinliğe gerçekten ulaşabilir misiniz?

Ben yapabileceğinize inanıyorum.

ÇOCUKLARINIZ İÇİN ALAN YARATMANIN SEKİZ YOLU

Endişenizi kontrol altında tutmak ve çocuğunuza kendine ait bir alan tanımak konusunda hazırsanız, bunun birkaç pratik yolu var. Bu teknikler çocuklarınızın uslu durması için DEĞİL, aksine sizin yolun sonunu akılda tutacağınız ama sonuca takılmayacağınız çalışmalar.

1. **Alanına ve mahremiyetine saygı gösterin.** Yapabileceğiniz en kısa sürede, kapıyı kapamalarına izin vermek konusundaki endişenizi bırakın. Odalarına girmeden (ya da banyodalarsa) kapıyı tıklatın ve cevaplarını bekleyin. "Hayır" dediklerinde daha sonra geleceğinizi söyleyin.

2. **Dağınık oda konusunda endişelenmeyi bırakın.** Onların odası olduğuna göre bırakın istedikleri gibi düzenlesinler. Senede iki defa temizlik nedeniyle tüm evin temizleneceğini ve buna odalarının dahil olduğunu söyleyin. Bunun dışındaki zamanlarda bırakın odaları kendilerine ait olsun. Dağınıklıkları sizi rahatsız ettiğinde gidip kendi odanızı temizleyin. Elbette temizlik duyguları hakkında görüşlerinizi ve odalarının çöp eve döneceği konusundaki kaygılarınızı paylaşmanızda sakınca yok. Ama bu noktada bırakın.

3. **Seçimlerine saygı duyun.** Çocuğunuza yaşına uygun bir harçlık verin ve dilediği gibi harcamasına müsaade edin. Tek kuruş bile olsa önemli olan prensip. Ona farklı seçeneklerden (yatırım, harcamak, vermek) bahsedin ama parasını sizden daha iyi bir şekilde kullanmasını beklemeyin.

Çocuklarımıza para verdiğimizde, o parayla ne yapacaklarını belirleme hakkımızdan vazgeçeriz. Eğer nasıl harcayacaklarını söyleyecek olursak o para gerçekten onlara ait olmaz. Kendi paranızı nasıl harcamak istiyorsanız, gidin ve öyle yapın. Kendinizinkinden başlayın. Fakat verdiyseniz, vermişsinizdir artık. Çocuklarımızın öğrenmesini, değer vermesini, para konusunda karar verebilmesini istiyorsak, gerçekten onlara ait olanlara karışmamalıyız.

4. **Onların nasıl hissettiğini bilme konusundaki kaygınızı sakinleştirin.** Çoğu zaman kendileri de ne hissettiklerini bilmez. (Bu yetişkinlerin büyük bir kısmı için de geçerlidir.) Sizin bilme ihtiyacınız durumu sadece zorlaştırır. Tam tersi, bilme ihtiyacınız azaldıkça, size gelip anlatırlar. Bu duygularını görmezden gelmek değil – aynı anda hem sakin hem de bağlantıda kalmak demek. Duygularını dinleyin, kendilerini ifade etmek konusunda yardım edin ve ilgi gösterin. Fakat "doğru" şekilde hissetmeleri konusundaki ihtiyacınızdan vazgeçin. Bu sadece kendi duygularınıza bağlı kaygılarınızla ne hissetmeleri gerektiği konusundaki kararınızdan başka bir şey değil.

5. **Aynı şekilde, hataların nedenini öğrenme isteğinizi bırakın.** En küçükten ergene kadar, her yaştan çocuğa bir hatayı neden yaptığını sormak nafile bir çabadır. Çoğunlukla nedenini bilmez. Ve bilme isteğiniz aslında onunla değil, kendinizle ilgilidir. Bir mantık çerçevesine oturtmasını bekliyorsunuz değil mi? Böylece onun hayattaki şansı ve size bunun nasıl yansıyacağı konusundaki korkularınız hafifleyecek.

   İronik olan şu ki, çocuğunuz kardeşine vurmak ya da okulu kırmakla ilgili nedenlerini incelikle düşünerek size dikkatle açıklayabildiğinde, korkularınız azalmayacak, durum haklı bir zemine oturacak. Oğlunuz ödevini yapmama nedenini mantıklıca açıklasa ve ardından yalan söylese, korkunuz azalmak yerine daha çok artmalı.

"Önceden en endişeli anlarımda, kabahatli olmasından korkuyordum. Şimdi artık eminim!"

Her şekilde nedenleri araştırmak tamamen beyhude bir çaba. En azından çocuğunuzu savunan noktasına getiriyor ve ona bir savunma hakkı tanımış oluyorsunuz.

6. **Çabalamalarına izin verin.** Çocuğunuzun tüm sorularına yanıt vermek, çözüm bulmak için ne yapması gerektiğini daima anlatmak onun keşfetme ve yeni yöntemler deneme becerilerini geliştirmesini engeller. "Anne ben bunu yapamam!" cümlesinin sorunu çözmemiz için gereken kaygıyı çok artıran bir etkisi vardır.

   Fakat hızla cevaplarsanız, işleri kendi başlarına çözmeleri için gereken alanı yok saymış olursunuz.

   Uğraşmalarına izin vermek şöyle olur: "Yapamıyor musun? Berbat olmalı. Şimdiye dek neler denedin?"

   Cevaplarının ardından sorun, "Bu konuda ne yapmayı düşünüyorsun?" Onlar uğraşırken ne kadar sakin kalırsanız onların gelişimine de o kadar şaşıracaksınız.

7. **Sizinle fikir ayrılığı yaşamalarına izin verin ve argümanlarına saygı gösterin.** Bu, kaygılı ebeveynler için oldukça zordur ama buna izin vermek (ve hatta teşvik etmek) ebeveyn-çocuk ilişkisindeki karşılıklı saygıyı yaratır. "Ben böyle düşünüyorum, peki ya sen?" gibi sorular çocuğunuzun bireyselliğine duyduğunuz saygıyı gösterir.

   Bağırmayan Anne Baba olmakta geliştikçe, öğrenmeyi çocuğunuzdan öğrenmeniz mümkün. Çocuğunuzun her davranışına "evet, ama" dememeyi seçmek, düşünme sürecini ve ilişkinin önemini onaylamak anlamına gelir.

8. **Konuşurken nadiren gözlerinin içine bakın.** Bu çok tuhaf ve bildiklerinize aykırı gelecek farkındayım. Göz göze yapılan diyaloglar fazlasıyla yakınlık içerir fakat aynı zamanda da kırılganlığa zemin hazır. Ayrıca bu tür diyaloglar tehdide yol açar ve karşı tarafı savunmaya geçirebilir. Evet göz göze

olmanın bazen bir soruna ciddiyet ve disiplin getirdiği ya da ilişkiye sevecenlik kattığı ya da besleyici olduğu da oluyor. Fakat bunlar nadir anlar. Tutumlu bir şekilde kullanın.

Sizin amacınız çocuğunuza kendi alanını keşfetme şansı vermek, bu süreci sizinle paylaşmasını sağlamak ve ardından aranızdaki bağı göz göze olmadan sürdürebileceğiniz ortak bir aktivite yapmak. Yürüyün, araba sürün, lego yapın, oyun oynayın, kayalara tırmanın, beyzbol oynayın, alışveriş yapın, her neyse. Bu ortak aktivite sizi savunmaya geçmekten ve agresif olmaktan koruyacağı gibi aynı zamanda hem sakin kalacağınız hem de bağınızı koparmayacağınız bir alan sağlayacak.

Ve şimdiye kadar fark etmediyseniz tekrarlayalım: Çocuğunuza alan tanımanın ana fikri tam olarak bu – Bağırmayan Anne Baba olmanızı kolaylaştırmak. Bağırmayan Anne Baba olmak alan tanımanızı kolaylaştırır, alan tanımak da bağırmayan ebeveyn olmanızı. Harika değil mi? Ve inanmakta zorlansanız da yola çıktınız bile.

İçebakış Soruları

1. Çocuğunuz ne kadar mahremiyete sahip?
2. Çocuğunuzun alanını genişletmekle ilgili en zor kısım nedir?
3. Çocuğunuz herhangi bir eşyasını hiç "ellemeyin, uzak durun" gibi işaretledi mi? Onu öpmeye ya da sarılmaya kalktığınızda ittirdiği olduğu mu? Tepkiniz nasıldı?
4. Çocuğunuzun alanını genişletmekle ilgili en derin korkularınız neler?
5. Ne kadar özgürlük, çocuğunuzun sizden nefret etmesine neden olabilir? Ya da fikir ayrılığı yaşamasına? Size ve kararlarınıza karşı öfkesini ifade etmesine?

6

Direnç Beyhude, Judo Ebeveynliği Deneyin

Direnç beyhudedir.

– BORG, *STAR TREK*

Çocuklara nasihat etmenin en iyi yolunu buldum, ne istediklerini bulmak ve bunu yapmaları konusunda nasihat etmek.

– HARRY S. TRUMAN

HAYIR BEN BİR *STAR TREK* meraklısı değilim. Meraklısı olan arkadaşlarımla dalga geçiyorum ve iyileşmeleri için dua ediyorum. Fakat Borg denen kötü düşmanlardan bazılarını seviyorum. Borglar bir sayborg türü ve hepsi tek bir bilinçten yönetiliyor. (*Star Trek* delisi arkadaşlarım bu cümleyi kurmama yardım etti.) Yani hepsi ayrı bedenlere sahip fakat kendilerine ait bir düşünce süreçleri ya da iradeleri yok. Borglar için bireysellik söz konusu değil. Birilerini yakaladıklarında, bireyselliğini yok ederek, müşterek varlığın bir parçası haline getiriyorlar. Şimdiye dek okuduklarınızdan,

Borg'ların alan yaratmanın tam tersini yaptığını ve onu yok ettiğini anlayabilirsiniz. Bu yok etmede o kadar güçlüler ki tek bir mantrayı tekrar edip duruyorlar: "Direnmek beyhude." Ne yaparsanız yapın, bütünün parçası olmak kaçınılmaz.

Ne yazık ki Borg'ların çalışma şekli, çoğumuzun büyütülüşüne ve daha kötüsü bugün de uyguladığımız yöntemlere çok benziyor. Daha önce duyduğunuz, hatta belki de ağzınızdan kaçan sözcükler: "Küçük hanım tam bir isyankârsın ve bunu düzeltip seni şekillendirmek benim görevim." Bu varlığı yok eden bir ebeveynlik biçimi. Anne babalar güçlerini, ailenin kontrolünü de ellerinde tutmak için çocuklarını hizaya sokmakta kullanma ihtiyacı *hisseder*.

Terapi ve danışmanlık yaparken bu tür ailelere çok sık rastlıyorum. Ve bu düzenle işleyen aileler gördüğümde tek bir şeyden emin oluyorum: Ebeveynler kendilerini tehdit altında hissediyor. Etkileri konusunda emin değiller ve çocuklarının özgür iradesi onları tedirgin edebiliyor. Bu yüzden de güçlerini çocuğunkini bastırmakta kullanıyorlar. Bu noktada o çok tanıdık güç savaşları başlıyor. Çocuğun iradesini ortaya koymadığı durumlarda, aile her şeyin yolunda olduğunu düşünüyor ve kendisini tehdit altında hissetmiyor. Ayrıca daha fazla çabalamak zorunda kalmıyorlar. Bu tür bir ilişki dinamiği savaş alanının dışında çok az alan bırakan bir güç savaşı temeli üzerine kurulu olur.

Bu tür ailelerde ebeveynler çocuklarıyla bağ kurma işini, her mücadelede onların hizaya gelmesiyle yapar. Aralarında bir çatışma olmadığında anne babanın kaygısı azalır ve nispeten sakin olurlar. Fakat çatışma yoksa bağ da yoktur. Bu tür bir ailede çocuksanız ya sürekli ilgiye ihtiyaç duyan isyankâr çocuksunuzdur ya da kayıp ve "hiç endişe gerektirmeyen" çocuksunuzdur. İki seçenek de ilerleyen yıllarda çocuk (ve tabii ebeveyn için) zorlu bir yolculuğa dönüşür.

Bağırmayan Anne Baba olmak size bambaşka bir yol sunuyor. Ve aslında Borg'un ifadesini tekrarlayarak, "Direnmek beyhude," diyor. Fark şu ki bu kez bu sözü çocuklarımıza değil, kendimize söylememiz gerekir.

ELDİVENİ ATMAK

Daha önce bahsettiğim gibi, çocuklar kendi iradelerini ortaya koyduğunda, ebeveynlerin çoğu bunu kendi otoritelerine direkt bir tehdit olarak algılar. Anne çocuk dergilerinde, radyo programlarında şu sözü çok sık duyarız: Çocuklar sizi zorladığında savaşmaya devam edin.

Dile dikkat edin. Cümle çocuğunuzla kuracağınız ilişkide bir muzaffer komutan ve bir de mağlup düşman olacağını vurguluyor. Bu tür cümleler çocuğunuzla ilgili meseleleri savaşa davet olarak değerlendirmenize neden olur. Onun yerine size tamamen farklı bir kelime ve fikir vermek istiyorum. Çocuğunuzla yapacağınız bir sonraki iletişimi Waterloo muharebesi gibi görmek yerine bir de şunu düşünün: Çocuğunuz büyürken sizi sürekli *deneyecek*. Böyle yaparak bir işgal planlamıyor ya da sizi pusuya düşürmeye çalışmıyor. Aksine sizin güvenilirliğinizi test ediyor. Sizin güvenilir, değişmez ve daimi olduğunuzu görmeye çalışıyor. Ve inanın bana öyle olduğunuzu görmeye çok ihtiyaç duyuyor.

Şunu düşünüyor olmalısınız, "Yani çocuklarımız tüm o düğmelere basarken, aslında pes etmememizi mi istiyor?"

> Çocuğunuz sizin değişmez ve daimi olup olmadığınızı sınıyor. Ve sınavı geçmenizi istiyor.

Hem evet hem de hayır. Evet endişeleri sizin o anda teslim olmanızı istiyor. Ama içlerindeki "yetişkin", asla pes etmemeniz ve sakince kendinize odaklanmanız için yanıp tutuşuyor.

Bu sınamanın savaş gibi hissettirdiğini biliyorum. Çocuklarınız hendekler kazıyor ve roketatarlarını hazırlıyor gibi hissediyorsunuzdur. Aslında sadece yere eldiven atıyorlar. Ortaçağ'da eldiven şövalyelerin taktığı bir koruyucu eşyaydı. Düşmanın ayağına atıldığında düelloya davet anlamına gelirdi. Yerden eldiveni almak bu daveti kabul ettiğiniz ve sonra olacakların sorumluluğunu almanız demekti. Aynısı ebeveynlikte de geçerli. Çocuğunuz yere eldiven atarak, onlar *için* sorumluluk almayı isteyip istemediğinizi sınıyor.

Çocukların çok fazla eldiveni vardır: "Sıkıldım", "Hâlâ gelmedik mi?", "Hiç adil değilsin!", "Bunu yapmak istemiyorum ve yapmayacağım da", "Senden nefret ediyorum!" Çocuğunuzun bu cümlelerden herhangi birini en son söylediği zaman midenizde hissettiğiniz ağrıyı hatırlıyor musunuz? Anne babaların çoğu kendileri bile farkına varmadan eğilip eldiveni alır ve kendilerini savaşın içinde bulurlar.

Peki bunun Borg'la ilgisi ne? "Direnmek beyhude" ifadesini çocuğun duygu gösterisi söz konusu olduğunda kullanmak yerine, bağırmayan bir ebeveyn bu karşılaşmayı çocuğun kendi hareketini kullanarak değiştirebilir.

Bu metaforları biraz daha açmak isterim. Judo ya da "Nezaketin Yolu" güç yerine rakibin ivmesini sonucun değişiminde kullanmayı esas alır. Bu yolla eldiveni almamayı seçebilirsiniz. Çatışmada Judo öğrencisi karşı tarafla bağını koparmaz. Fakat saldırmaz ya da saldırı teklifini kabul etmez. Bunun yerine karşı tarafın ivmesini ona ait ve reddedilemez bir şey olarak görür. Ve saygı duyar. Judo'nun ustası Jigoro Kano'nun sözlerine kulak verin:

> Kişi yenilmemek düşüncesiyle bir kavgaya girerse bedeni otomatik olarak savunma pozisyonu alır ve kaskatı olur. Tüm düşündüğü yarışmayı kazanmak olur ve daha yüksek bir başarının peşinde olmaz. Onun yerine, prensip rakibin gücünü savuşturarak ve pozisyonunu değiştirerek uygulanacak *gücün etkisini azaltmak* olmalıdır.[1]

Jigaro sıklıkla söğüt ağacından söz eder. Sert Japon kışlarında, daha güçlü görünen ağaçlar üstlerine düşen karın ağırlığıyla dallarını kaybederken, salkım söğütler karın dallarından kayıp gitmesine izin verir. Söğüt karın ağırlığını kullanır ve üstesinden gelmek yerine eğilir. Bu yaklaşım karşıdakinin ivmesini gözlemlemek, onu anlamakla ilgilidir. Böylece kavga ya da savaş davetini direkt olarak reddetmeden karşılık vermeniz mümkün olabilir.

Judo ve Bağırmayan Anne Baba olmak arasındaki paralellikleri görebiliyorsunuzdur. Çocuklarınız kendi duygularının ve sorumluluklarının gerginliğiyle sizi dener. İki yaşındaki çocuğunuzun

tam da ona yapmamasını söyledikten sonra o yasak nesneyi almaya çalışmasını düşünün. Okul çağındaki kızınızın "diğerlerinin yaptığı" bir şeye izin vermediğiniz için size dünyanın en kötü annesi olduğunuzu söylediği anı düşünün. Yetmediyse bir ergeni düşünün.

Çocuklarınız kendi duygularının ve sorumluluklarının gerginlikleriyle sizi çatışmaya çekmek ister.

Bunların hepsi deneme. Siz çocuğunuz için sorumluluk alıp eldiveni yerden kaldırmadıkça savaşa dönüşmezler.

ELDİVENİ ALMAYI REDDETMEK

Bağırmayan Anne Baba olmak tamamen başka bir yol sunuyor. Unutmayın, Judo rakibin hareketlerini esas alır. Peki bağırmayan bir ebeveyn soruyor, "Çocuğumun isteklerini teşvik etmeye, bağlantı kurmaya ve disipline nasıl dönüştürebilirim? Önüme eldiven atıp dururken, nasıl bir söğüt ağacı gibi eğilebilirim?" Şimdi bağırmadığımız alternatifleri bazı genel sınavlarla keşfedelim.

"Sıkıldım."

Çok tipik bir eldiven. Ve genellikle derhal alma eğiliminde oluruz. Önce sinirleniriz. "Sıkılmak mı? Nasıl sıkılabilirsin? Neden yukarı çıkıp sana aldığım bütün o oyuncaklarla oynamıyorsun?" "Sıkıcı olan nedir aslında biliyor musun? Sana bu oyuncakları alabilmek için tüm gün çalışmak. İşte asıl sıkıcı olan şey bu."

Ardından geriliriz. "Yani yapacak bir şey bulamıyor musun?" Kendi kendimize şunu düşündüğümüz olur; "Bu çocukta yaratıcılıktan eser yok mu? Nerede yanlış yaptım?" Nihayet aşırı tepki göstermeye başlarız. "Bak, dışarı çıkıp Jimmy'yi bulabilirsin, üst kata gidebilirsin, şunu yapabilirsin, bunu yapabilirsin, ya da şunu, bunu ya da onu..."

Bağırmayan bir ebeveyn bunun yerine daha en baştan eldiveni yerden almamayı seçebilir. "Aaa, sıkıldın mı? Kötü olmalı. Sıkılmayı ben de hiç sevmem. Bu konuda ne yapacaksın?" Direnç yok, sadece ivmeye katılın ve çocuğunuz *kendi* çelişkisiyle yüzleşirken ona eşlik edin.

"Hâlâ gelmedik mi?"

İşte bir klasik daha. On dakikadan kısa bir süredir arabadasınız ama arka koltuktan şikâyet sesleri yükselmeye başladı bile. Ve daha iki saatlik yolunuz var. Gerginlikle verilecek ilk karşılık ne olur? Eldiveni yerden almak elbette. "Hayır daha bir saatlik yolumuz var (tabii ki yalan söylüyoruz ve olduğundan itici bir tablo çiziyoruz), bu yüzden uslu dur ve sabırlı ol." Ve savaş başladı. "Bir saat mi? Asla dayanamam. O kadar sürmez demiştin. Bir saat tam olarak ne kadar sürüyor? Ben şimdiden sıkıldım." Üstelik sürenin bunu iki katı olduğunu bilmiyor bile.

Bağırmayan bir cevap, daha en baştan eldiveni almamak olurdu. "Aaa, daha şimdiden bunu mu soruyorsun? Bugün canın arabada olmak istemiyor olmalı." Empati yapın. "Hadi ya, aslında ben de hiç arabada olmak istemiyorum. Ve ben de iki saati arabada geçirmeyi asla istemiyorum. Arabadan inmeyi senden daha çok istediğim kesin. Ne dersin?" Çocuğunuza katıldığınızda onun duygusunu paylaşmış olursunuz. (Ve bunu yaparken eğlenmeye bile başlarsınız.)

"Anne, ödevimi yapamıyorum."

Bir kadın seminerlerimden birine gelmek istediğini söyleyerek aradı. İtirazı zamana, yere, hatta ücrete bile değildi. Çocuklarıyla gelemeyeceğini düşünüyordu. Ona bakıcılık hizmetimiz olduğunu söyledim. "Hayır sorun bu değil. Eşimin kızımıza ödevini yaptırmasını sağlamam gerekiyor." Bu tür bir ifade endişenin çok yüksek düzeyde olduğunu gösteriyor.

Nihayetinde seminere geldi. Sonraki sohbetimizi tahmin eder-

siniz. İroniye dikkat çekti. "Peki Hal, doğru anladıysam ben şöyle diyordum: Seminere gelip ebeveynliğime odaklanabilir miyim bilmiyorum, çünkü bu odağımı çocuğumdan almam anlamına gelir. Ve bunu yapmam gerekirse de kocamın benim yerime bunu yapmasına ihtiyaç duyacağım." Sonra eklediklerini çok sevdim: "Fakat biliyor musun? Oturup ödevini izlemediğim eski günlerde gayet iyi gidiyordu."

Bağırmayan bir ebeveyn o eldiveni daha en başta almaz.

Ödev kontrolü tüm dünyada yaygın bir hastalık. Bu kitapta bahsettiğimiz her konunun sıkıştırılmış bir hali. Ödev kontrolü şunu söyler: "Sen*den* sorumluyum, yapman gereken işleri yaptığından emin olmak zorundayım. Ve sen bu bitene kadar başka bir şey yapamayacağın için, ben de yapamam. Bu yüzden şimdi bununla birlikte uğraşacağız, tamamlandığından ve doğru yapıldığından emin olacağız." Gözetleyen için anlaşılması zor olan şeyse, gözetleme durumunun problemi daha da çıkmaza sürüklemesi. Çocuğun motivasyon duygusu karmakarışık hale gelir çünkü mesele ödev yapmak yerine anne ya da babasını sakin tutmaya çalışmak olur.

Çocuğun bilinçaltı düşüncesi şöyle gelişiyor: "Benimle, arkadaşlarımla oynamak arasında duran şey, ödev değil, annemin endişesi. Bu da çok berbat çünkü annem gergin olduğunda konsantre olamıyorum, odaklanamıyorum ve kendi düşüncelerimi oluşturmakta zorlanıyorum."

Çocuğunuzun etrafında bir uydu olduğunuzda dünyanın kendi etrafında döndüğü fikrine inanması kaçınılmaz olur. Siz de çocuğunuz bencil ve yetersiz davrandığında şaşırırsınız. Ödev kontrolcüleri ödevin gerçekten ne olduğunu unutur. Onun performansı konusundaki endişenizi bastırdığınızda eldiveni yerden almanız gerekmez. "Bu zor bir ödev değil mi? Çözemediğimde ben de sinir oluyorum. Bu konuda ne yapmayı düşünüyorsun? Okuldan kimi arasan sana yardımcı olur?"

Çocuğunuzun etrafında bir uydu olduğunuzda, dünyanın kendi etrafında döndüğü fikrine inanması kaçınılmaz olur.

Çocuğunuzun okul ödevleri *onun* uğraşmasını sağlamak içindir. Onlar için zor olarak *düzenlenmiştir*. Bütün mesele bu. Fazla yardımcı olduğunuzda onun için ağırlık kaldırıp neden kaslarının gelişmediğini merak etmiş gibi olursunuz. Sakinleşin ve bırakın uğraşsınlar. Uğraşırken sizi de yanlarına davet etsinler ve fakat onlar için orada hazır ve nazır olmayın. Yapamazsınız. Ödev onların sorunu, sizin değil.

"Senden nefret ediyorum!"

Bunu hissetmek için kendinize izin verin. Hangi duygular yüzeye çıkıyor? İlk söylemek istediğiniz ne oluyor.

"Peki, ben seni kesinlikle çok seviyorum küçük hanım!"

Ya da "Senin için tüm bu yaptıklarımdan sonra bunu nasıl söylersin!"

Yıllar önce on yedi yaşında oğlu olan bir danışanım vardı. Oğlu ailesine duyduğu tüm o öfke ve nefretle yılbaşı hediyelerini açmamaya karar vermişti. Tek bir hediyeyi bile. Bir yıl boyunca hediyeler orada üst kattaki dolapta bekledi. Kabul edelim bu büyük bir eldiven. Anne tepkisel davranmaya çok açıktı. O kadar canı yandı ki onu evden atmak, her gün azarlamak, eşyalarını parçalamak bile istedi.

Fakat bunun yerine kendine odaklanmaya karar verdi. Oğluyla ilişkisi hakkında kendine zor sorular sordu. "Bizi bu noktaya getirecek neler oldu? Bir çocuk anne babasına öfkesinden dolayı kendi hediyelerini açmayacak kadar ne yaşamış olabilir? Çocuğum gerçekten psikopat mı yoksa ben bu davranışı fark etmeden desteklemiş olabilir miyim?"

Ve bir molanın ardından anne en doğru soruyu sordu: "Bu ilişkiyi tamir edebilmek için neyi farklı yapabilirim? Ve bunu işleri

berbat etmeden, tepkisel olmadan ve sakin kalarak nasıl başarabilirim?"

Bağırmayan Anne Baba olma yoluna girmek istediğiniz anda oradasınızdır zaten. Bu durumda anne her ne karar verirse versin, olumlu bir değişim için hazır. Çünkü farkındalık ve kendini yönetme yolundan yürüyor. Sadece geri adım atıp tepki vermemeyi seçerek bile bir sonraki adımının tepkisel olmayacağını kesinleştirmiş oluyor. Ve sonraki adımı da önceki döngünün bir parçası olarak otomatik seçilmek yerine yeni bir adım oluyor.

"Yapmak istemiyorum ve yapmayacağım."

Yere çarpan bir metal sesine benziyor. Bunu yazarken ben bile *bu* eldiveni almak istiyorum. "Evet genç adam. Artık biraz saygılı davranmanın zamanı geldi. Neyi yapıp neyi yapmayacağın konusunda söylediklerinden gerçekten bıktım. Burada kuralları sen koymuyorsun, bu gerçekle yüzleşsen iyi olur. "Bunları söylemediyseniz bile muhakkak aklınızdan geçirdiniz, değil mi? Biliyorum, ben de geçirdim.

Fakat bağırmayan bir ebeveyn başka bir tepki seçebilir. Kendine odaklanmayı seçmiş bağırmayan bir ebeveyn bu durumun onu neden bu kadar rahatsız ettiğini düşünür. "Kendi isteğini ortaya koyduğunda, ben bunu neden kişisel alıyorum? Kendimi tehdit altında mı hissediyorum. Benim kontrolümden çıkmış mı oluyor? Bunu ne kadar ileri götürecek? Yoksa oğlum geleceğin Hitler'i mi olacak?"

Ve ilginç olan şu ki, durumu ne kadar kişisel algılarsak ve tepkisel davranışta bulunursak çocuğun davranışını o kadar desteklemiş oluruz. Duygusal tepkiler sadece daha fazla duygusal tepki yaratmaya yarar.

Fakat tabii, ebeveynliğin tüm amacı çocuğumuzu kendi kendini idare edebilen bir birey olarak yetiştirmek. İsteklerini ortaya koyma, kararlarını verme ve bunların sorumluluğunu alma becerileri edinmelerini istiyoruz. Kendi hakları için ayağa kalkabilmelerini, neyi yapmayacaklarını kendilerinin seçmelerini istiyoruz. Fakat bu beceriyi üzerimizde uyguladıklarında hiç hoşlanmıyoruz.

"Birisi ona esrar teklif ettiğinde kesinlikle hayır demesini elbette istiyorum ama ben ona içeri gir dediğimde bu tavrı bana göstermesini tabii ki istemiyorum."

Amacımız çocuklarımızın istekleri, tutkuları ve duyguları doğrultusundaki davranışlarını *kısıtlamak* değil. Bunları en üretken şekilde ortaya koymaları konusunda *yönlendirmek*. Siz sakin kalmayı öğrenerek bu cüretkâr çıkışları sadece bir eldiven olarak görebildiğinizde, almamayı da seçebileceksiniz. "İçeri girmiyorsun öyle mi? Sanırım gerçekten içeri girmek istemiyorsun, yoksa benimle bu şekilde konuşmazdın. Birkaç dakika düşünmen için seni yalnız bırakayım."

Amacınız duyguları kısıtlamak değil, üretken bir şekilde ortaya koymalarını sağlamak.

Birkaç dakika sonra bir teklifle yanına dönün: İçeri girer ya da sonuçlarına katlanır. Ve bu tamamen onun seçimi olacak.

"Bana patronluk taslayamazsın," diyebilir. Bir eldiven daha.

"Oğlum haklısın. Ben senin patronun değilim. Senin patronun kendinsin. Ve bir patron olarak seçim yapman gerekiyor. Ya iki dakika içinde içeri girersin ya da iki gün boyunca televizyon izleyemezsin. Tamamen senin seçimin."

ÇOCUKLARIMIZ NEDEN BİZE İTAAT *ETMELİ*?

Şimdi kendimize şu zor soruyu soralım: Çocuklarımız bize neden itaat etmeli? Bu konudaki motivasyonları nedir? Bizi memnun etmek mi? Bunu ne kadar isteriz? Pek değil. Biz onlardan bunu kendileri için yapmalarını isteriz. Kendilerine ait bir motivasyonla hareket etmediklerini görmek bizi korkutur.

Peki neden bize itaat etmeleri gereksin ki? Öyle dedik diye mi? Ya da otoriteme saygı duyması gerektiği için mi? Büyüklerine itaat etmeyi öğrenmesi gerektiği için mi? "Bunu yapması gerekiyor çünkü yapılması gereken doğru şey bu!" Öyle mi? Evet, evet, evet ve

evet, bizim baktığımız yerden. Ama bu *onun* bakış açısı değil. *Onun* açısından neden itaat etmesi gerekiyor? Bunun ona ne faydası var? İçeri girmek, okula vaktinde gitmek ve ödevini tamamlamak için onun sebebi ne? Bunlardan herhangi birini neden yapmalı?

Bunlara verebileceğim cevabın ancak kendi bakış açımdan olacağı düşünülürse, güç savaşını kaybetmeye davet çıkarıyorum. Onun motivasyonunun, "çünkü yapılması gereken doğru şey bu" olduğunu düşünüyorsam, onun sebebinin benimkiyle aynı olduğunu düşündüğümü söylüyorum demektir. Onun itaat etmesine ihtiyacım var, çünkü aksi takdirde ne yapacağım konusunda bir fikrim yok. Otomatik olarak doğru şeyi yapmak istemeyen ve beni memnun etmek istemeyen birisiyle nasıl ilişki kuracağımı bilmiyorum. Bu "*ondan* sorumlu olmak" gibi duruyor ve bu fikrin bizi nereye götürdüğünü biliyoruz.

"Ona karşı sorumlu olmak" modeline geçebilmek için kendimize daha fazla soru sormalıyız: Çocuklarımızı teşvik eden ne? Gerçekten ne istiyorlar? Onlara hangi *soruları* sorarak, eldiven alıp durmak ya da mücadele etmek yerine bu istekleri keşfetmelerini ve gözlemlerini sağlarız?

Bunu yapmak düşünce döngünüzü değiştirir. Öncelikle bu zor olabilir. Ama size ailenizdeki çatışmayı azaltacağı konusunda söz veriyorum. Fakat düşüncenizi değiştirmenin bir kısmı çatışma hakkında fikrinizi değiştirmekte yatıyor. Dr. Kano'dan son bir söz daha kulağınıza küpe olsun:

> Bir karşılaşma başlamadan önce rakipler birbirine selam verir. Bu saygının ve minnetin ifadesidir. Bir şekilde rakibinize kendinizi geliştirme fırsatı verdiği için teşekkür edersiniz.[2]

Çocuklarınıza ilk selam veren siz olun. İtaatle değil, saygı ve minnetle. Bir gün onların da selam vereceğini umarak, ama vermeseler dahi büyümüş olacaksınız. İşte Bağırmayan Anne Baba olmak tam da bu.

Sizi yaşları dört, iki ve üç ay olan üç çocuklu annenin mektubuyla baş başa bırakıyorum. Onun judo ebeveynliğin nimetlerini kavrayışına kulak verin.

Sevgili Hal,

Bu mektubu dört yaşındaki kızımla ilgili yardımın için teşekkür etmek üzere yazıyorum. Olumsuz ve öfke dolu bir dönemden geçiyor ve çare bulmakta zorlanıyordum. Geçen gün iki rakamını yazmaya çalışırken bir saat boyunca öfke patlaması geçirdi. Yapmaya çalıştı ve bir noktada bana bakıp, "Anneciğim iki yazmak istiyorum ama yapamıyorum," dedi.

"Noktalar yapabilirim ve takip edebilirsin, ister misin?"

"Hayır."

"Elini tutup yardım etmemi ister misin?"

"Hayır."

"Sana yardım etmemin başka bir yolu var mı?"

"Nasıl yapacağımı söyle."

"Tamam, şimdi kalemini kâğıdın tam şurasına koy..."

"Hayır. YAPAMAYACAĞIMI BİLİYORUM!" diye bağırdı ve gözyaşlarına boğuldu. Çok öfkelendim.

Ardından gözyaşları öfkeli çığlıklara (ki evimizde buna müsaade yoktur) dönüştü. Onu odasına gönderdim ve doğru seçimi yapıp yapmadığımı sorguladım. (Kendimi gerçekten kötü bir anne gibi hissediyordum.) Ona sarılıp her şeyin geçeceğini söylemek istedim fakat yaptığım hiçbir şey işe yaramıyordu. Onu odasına göndermek öfkesini artırdı. Ağlama nihayetinde durdu, iki rakamı unutuldu fakat günümüz daha iyiye gitmedi.

Sonra "Judo Ebeveynlik" konusunu okudum. Şimdi bu yüzden, bugün olanları yazıyorum.

Yine başladık. Kızım bilgisayarda oynamak istedi, ben de pijamalarını değiştirip üstüne kıyafetlerini giydiğinde (öğlen olmuştu) yapabileceğini söyledim. Odasına gitti, ben bilgisayardaki işimi bitirirken giyeceği kıyafetleri hazırladı. Birkaç dakika sonra geldi ve, "Anne üstümü giyemiyorum," dedi.

"Neden canım?"

"Taytımı giyemiyorum."

"Sana yardım etmemi ister misin?" (İki olayını yeniden yaşıyor gibiydik.)

"Hayır!"

Ve ardından eldiven fikrini ve direnç göstermemeyi hatır-

ladım. "Peki tatlım. Senin için yapabileceğim bir şey olursa söylersin."

"Ama anne, gerçekten giyemiyorum."

"Tamam canım."

"Ama anne..." Sonra ağlamaya başladı ve odasına gitti. Bir dakika sonra daha yüksek sesle ağlamaya başladı. İki dakika sonra (saate bilgisayardan bakıyordum) ağlama durdu ve beni odasına çağırdı.

"Anne sanırım nasıl giymem gerektiğini buldum."

"Bunu kendin mi çözdün?" diyerek odasına girdim.

"Ben yaptım!" Gülücük saçıyordu. İnanamadım. Bugün daha sonra yatağında oturup kitap okudu. Düne kıyasla kızım çok daha mutlu ve tabii annesi de.

Önerileriniz için teşekkür ederim.
Jill T. Alpharetta, GA

İçebakış Soruları

1. Bir an için kendi çocukluğunuza dönün. Ebeveynleriniz onları denediğinizde nasıl karşılık verirdi? En kötü karşılıkları ne olurdu? Neyi daha iyi yapabilirlerdi?

2. "Kavganızı seçmeniz gerek" sözünü hepimiz tekrarladık. Kendimizi savaşta gibi hissediyor ve çocuklarımızın bizim istediğimiz şeyi yapmalarını istiyoruz. Peki düşününce, bunu daha verimli ve prensipli bir yolu ne olabilir?

3. Çocuklarınız sizi sınadığında nasıl görünüyor? Ne kadar tepkisel davranıyorsunuz?

4. Çocuklarınıza direnmeyi bırakıp onların hareketine uyum sağlasanız ailenizde nasıl değişiklikler olur?

7

Peygamber Değilsiniz (Büyükanne de Değilsiniz)

Dil gizli güçleri ortaya çıkarır, tıpkı Ay'ın gelgitleri gibi.
– RITA MAE BROWN, YAZAR

Sürekli haklıysanız, yanlış giden bir şeyler vardır.
– ARNOLD H. GLASGOW, PSİKOLOG

BU KISIM DİLLE İLGİLİ. Hayır, çocuklarınızın yanında kötü sözler etmemekle ilgili değil. (Tabii bu da akıllıca olur.) Sizin ve çocuklarınızın her birinin dünyasını şekillendirmede dilin gücünden bahsedeceğiz.

Çocuğunuzun bebek hallerini izlediğiniz ve aklından ne geçtiğini merak ettiğiniz günleri hatırlayın. Ben bebeğimin düşüncelerinin ne olduğunu sorguladığımı anımsıyorum. O düşünceleri dillendiremediğine göre acaba sesle ya da resimle mi düşünüyordu? İlk kelimelerini öğrendiği süreci dikkatle izledim. O ilk cümleler hiç yoktan çıkıyor gibiydi. Çocuklarınız sizi dinlemediğinde kızmak yerine şunu düşün: Çocuklarınız nasıl bir aksanla konuş-

mayı öğreniyor? Çocuklar tüm dünyayı doğdukları andan itibaren muhteşem bir şekilde dinler. Konuşmalarımızdaki her heceyi, vurguyu ve duyarlar.

Ve bizi şaşırtacak cümleler kurmaları, şaşkınlığa düşürecek düşünceler ifade etmeleri ve bizi utandıracak sözler söylemeleri çok sürmez. Cindy bunu en zor yoldan öğrendi.

Kızı üç yaşındayken Cindy onu bir gün parka götürdü. Böylece çocukların duyduklarını nasıl tekrarladığını öğrendi. Ve tabii son derece uygunsuz bir durum oldu. Her zaman olduğu gibi.

Cümle şuydu: Sebze yemezsen zafiyet geçirirsin.

Cindy bunu endişeyi kızına zaman zaman dillendiriyordu. Zafiyetle ilgili korkunç ve abartılı bir tablo çiziyordu. (Gerçekten bildiğinden değil ama yine de korkunç bir tablo çizmeyi başarıyordu.)

O gün parkta yürürken Cindy ve kızı üç kişiye denk geldi. Bir tanesinin ne yazık ki normal yürümesini engelleyen fiziksel bir rahatsızlığı vardı. Kaldırımdan geçerken Cindy kibarca selam verdi ve yürümeye devam etti. Fakat kızının söyleyecek bir şeyi vardı.

Yollarını kesti, döndü, elini beline koydu ve öfkeyle şu açıklamayı yaptı, "Sebzelerini bitirmeliydi."

Neredeyse her anne babanın benzer ve hatta utanç verici bir hikâyesi vardır. Bu hikâyede dilimizi kullanışımızın evimizdeki ortamı nasıl şekillendirdiğini görüyoruz. Dil uzmanları, çocuklarımızın düşünce döngülerini şekillendirmede biz ebeveynlerin ne kadar etkin olduğunu anlatırken yararlılar. Dil tüm ilişkilerin geçer akçesidir, kendi dışımızdaki dünyayla da ilişkimizi biçimlendirir. Bize, düşüncelerimizi ifade etmek için kelime dağarcığı, iletişimimizi yönetmek için dil bilgisi ve dünyamızı şekillendiren hikâyeler sunar.

Bunların muhtemelen farkındasınızdır. Dil yoluyla geçişler hakkında okumuş ya da duymuş ve etkilenmişsinizdir. Kullandığınız kelimelerin sizin ve çocuğunuzun kendilik duygusunu nasıl şekillendirdiğinin farkında olmayabilirsiniz.

Geçtiğimiz üç kısımda gördüğünüz gibi sakin kalmak ve çocuğunuzun alanına saygılı olmak, kendilerini yönlendirme özgürlüğü vermenizi sağlıyor. Kendi özgürlüğünüzü sınırlandırarak, on-

larınkini yaratıyor ve saygı duyuyoruz. Söz konusu dil olduğunda çocuklarımızla ilgili kullandığımız kelimelerde de kendi özgürlüğümüzü sınırlandırmamız gerekiyor. Çok fazla konuşuyoruz. Çok fazla kıyaslama yapıyoruz. Çok fazla sınıflandırıyoruz. Çok fazla tahminde bulunuyoruz. Durmanın zamanı geldi.

Bağırmayan Anne Baba olmak çocuğunuzun eğilimlerini etiketlemek ve geleceğini tahmin etmekle ilgili endişe bazlı ihtiyacınıza bakmak anlamına gelir. Sizde bu sorunun olmadığını düşünmeden önce okumaya devam edin. Etiketlerin gücüne bakarak başlayalım.

ETİKETLERİN GÜCÜ

Hepimizin etiketlerin gücü hakkında sonsuz hikâyesi vardır. Son derece masumca uygulandıklarında bile içsel olarak çok güçlüdürler. Gerçek şu ki etiketler dünyayla ilişkimizi şekillendiren en güçlü şeylerdendir. Kendi güçlerinin çok ötesine gidecek yeteneğe sahiplerdir. Eminim kendilerinden bahsederken "güzel olan" ve "akıllı olan" diyen artık büyümüş kız kardeşlere denk gelmişsinizdir. İki erkek çocuk söz konusu olduğunda bu, "sportif olan" ve "akıllı olan" gibi değişebilir. Bu etiketler hepimizi etkiler. Hepsini en iyi yapışmış post-it'ler gibi üzerimizde taşırız.

Etiketler dünyayla ilişkimizi şekillendiren çok güçlü şeylerdir.

Bir an durup ebeveynlerin en sık kullandığı etiketlere göz atın. Siz hangilerini yıllardır taşıyorsunuz?

Parlak
Kapasiteli
Komik
Beklentiyi karşılayamayan
Biraz yavaş

Tembel
Uğraştırıcı
Rahat
Hırslı
Güzel
Fazla duygusal
Asla sizi uğraştırmayan evlat
Başını derde sokan
Sıska
İri kemikli
Çalışkan
Yıldız
Günah keçisi

Evet bu etiketlerin hepsi yıkıcı görünmüyor biliyorum ama inanın bana öyleler. Size uygun bir tane gördünüz mü? Görmediyseniz, bir an daha düşünün. Şimdi o etiketi yüksek sesle söyleyin. Bu etiketin kendinizle ilgili düşüncenizi nasıl şekillendirdiğini düşünün. Kararlarınızı şekillendirdi mi? Kariyer seçeneklerinizi? Eş seçiminizi? Bu etiket sizi bugün hâlâ nasıl etkiliyor?

Etiketlemedeki en tuhaf şey, bu etiketlerin doğru görünmesidir. Sonuçta yoktan var olmazlar. Fark edilir bir özellik ya da davranış biçimiyle ortaya çıkarlar. Mesela Johnny bir sene tüm zekâsına rağmen okulda başarısızdı. Ve daima "beklentiyi karşılayamayan" olarak kalacak. Suzy yedi yaşındayken düzenli öfke patlamaları yaşardı ve sonsuza kadar "öfke sorunu olan" olacak.

Fakat şunu bilin: Peygamber değilsiniz. Büyük ihtimalle genetik mühendisi de değilsiniz. Çocuğunuzun nasıl bir insan olacağını, kendi sezgileriniz ya da ailenizin fiziksel, zihinsel ya da duygusal özellikleri üzerinden tahmin edemezsiniz.

"Öfkesini babasından almış."

Ne? Bunu nereden biliyorsunuz? Bu ne demek? Öfke babadan oğula geçen bir miras mı? Yoksa öğrenilmiş bir tepki mi? Bilim bile bu konudaki sorulara cevap vermekte zorlanıyor ama biz, biliminsanlarının yanıtlayamadığı bir soruyu bir şekilde yanıtlayabiliyoruz, öyle mi?

"Tıpkı annesi gibi bir düzen hastası olacak."

Ne? Böyle bir laneti neden dillendirirsiniz ki? Çocuğunuz yaşamının bir kısmında bir davranışı tekrarladı diye bu yaftayı tüm hayatı boyunca taşımak zorunda olmamalı. Ve aynı şekilde başka birisinin –teyze, öğretmen ya da koç– yapıştırdığı etiket de onu doğru kılmaz. Çocuklarımızı hayatlarının küçük kesitleriyle yargılamaya ve geniş resimdeki farklı imkânları görmemeye yatkınız.

Çocuklarımızı her etiketlediğimizde onlara ait alanı kısıtlarız.

Fotoğrafçı, şair ve guru Gerry Spence'in şu sözünü çok severim: "Merakla dolu sınırsız bir aklı, inançla kısıtlanmış olana tercih ederim." Özellikle de endişeli bir ebeveynin inancını.

Çocuklarımızı karakterlerine ait en masum özellikleri için bile etiketlediğimizde onlara ait alanı acımasızca kısıtlarız. Gelecekteki gelişimlerini kalıcı olarak yaralarız. Çocukluk yolculuğunun doğasını damgalarız. Fakat etiketler çocuğun merakını azaltmanın ve ona bu tür bir zarar vermenin tek yolu değildir.

KENDİNİ KANITLAYAN KEHANETİN SİHRİ

Ben dört yaşındaydım ve erkek kardeşim Jay beş. Büyükannemin evinde Noel zamanıydı. Bütün büyük aile oradaydı. Jay'le birlikte yerde Lego oynarken, büyükannem bir şey fark etti. Ben iki parçayı birleştirmekle uğraşırken abim Tac Mahal ya da o tür bir anıt dikiyordu.

"Bence Hal aklıyla bir iş yapacak çünkü Jay gibi elleriyle hayatını kazanamayacağı kesin."

Evet, bunun masum bir an olduğu kesin. Tatlı büyükannem bunu bize zarar vermek için söylemedi ve tüm aile bu sevimli gözleme güldü. Fakat bu yorum kısa zamanda hayatın kendisi oldu. Bazen tekrarlandı fakat çoğunlukla da atıfta bulunuldu. Ve o zamandan beri abim elleriyle yaratıcı bir şey inşa ettiğinde ne dendi

sanıyorsunuz? "Büyükanne her zaman Jay'in elleriyle para kazanacağını söylerdi."

Tüm aile toplantılarında ben okulda başarılı olduğumda ne anlatıldı sizce?

"Hatırlarsınız, büyükanne Hal'in hayatını aklıyla kazanacağını söylerdi."

Ve şimdi otuz yıl sonra buradayız. Peki ya abimin hep ellerini kullandığı (aşçı, veteriner yardımcısı gibi) işler yaptığını söylememe gerek var mı?

Bana gelince, büyük annem pek yanılmamıştı. İnsanların zihinleriyle uğraşan bir aile terapisti oldum. Bunun hepsini yapanın büyükannem olduğunu mu söylüyorum? Elbette hayır. Ama ortada bir sihir var.

Hepimiz benzer sonuçları olan benzer hikâyeler anımsarız. Bu tür hikâyelerin ve etiketlerin etkisini saptamak zor olsa da bir konuda hemfikir olabiliriz: Çok güçlüler.

Büyük aile hakkında bir şey daha söylemek isterim. Bizi destekleyen ebeveynlerin varlığı çok önemli ama bu desteğin ta kendisi aynı zamanda çelişkiye de yol açabiliyor. Bir keresinde bir büyükbabayı, kızı ve onun altı aylık oğluyla izlemiştim. Bebek acıktığı için huysuzlanıyor ve biberondaki formül mamayı kabul etmiyordu. Yeni anne birkaç şey denedi fakat başarılı olamadı.

Babası nefretle bağırdı, "Çocuğa neden inek sütü vermiyorsun anlamıyorum. Sen bebekken gayet işe yaramıştı."

Yeni anne bir süredir bebeklerin midesinin inek sütünü sindirmeye uygun olmadığını anlattı fakat söyledikleri dikkat çekmedi.

"Sende işe yaramıştı ve bu çocukta da yarar," diye ısrar etti baba.

Bir bakalım. Bu taze anne dünyaya geldiğinden beri insanlık aya çıktı, her eve bilgisayar girdi, dünyayla görünmez bir ağla bağlantı kurmaya başladık fakat bebek beslenmesinde bir ilerleme kaydedemedik, öyle mi? Zorluk şurada: Ebeveynlerimizin çocuk büyütme şekline ters düşen her ne yapsak, onları suçlama ve etkinliklerini azaltma riskine giriyoruz.

Evet, Anne Baba'dan Ayrılma Rehberi kitabı yolda. Ve tabi Bağırmayan Büyükanne Büyükbaba kitabı da. O zamana dek şunu bil-

melisiniz: İnsanlar kategorize etmeyi, karşılaştırmayı ve kıyaslamayı sever. Bir şekilde bu, ebeveynlerin kendi çocuklarını *tanıdığını* hissetmesine yardım eder. Ve çocuklarımızı *tanımaya* bayılırız. Sonuçta tanımasak ne tür bir ebeveyn olurduk ki? Hepimiz yemek masası fırtınalarından ve uyku zamanı hüzünlerinden nasibimizi aldık.

Dünyaya dağıldıklarında, mesela bir gece yatısına gittiklerinde, gidilen masum aileyi bir listeyle silahlandırıyoruz.

Aileyi uyarıyoruz, "Biraz mızmızdırlar."

Bu listede uyku alışkanlıkları, uyku vaktine ait rutinler, en sevilen yiyecekler olabilir. Eve döndüklerinde her şeyin yolunda gittiğinden ve hatta akşam yemeğinde bezelye yediklerinden bahsettiklerinde kendimizi şu noktada buluveriyoruz, "Ama bezelye sevmezler ki!" Sanki tüm damak zevkleri belirlenmiş ve biz de bu tercihlerin bekçisiymişiz gibi.

Peki bunu neden yapıyoruz? Çünkü endişemiz nedeniyle biz kategorize etmeyi, etiketlemeyi ve kehanette bulunmaya bayılıyoruz. Bize dünyada bir yer veriyor. Kendimizi olaya dahil, her şeyin üzerinde ve karşımıza çıkacak her şeyle başa çıkabilecek güçte hissediyoruz. Peki bu, çocuklarımıza ne yapıyor?

TÜM ETİKETLER ZARARLI MIDIR?

İşte size radikal bir fikir: Çocuklarımız *hakkında* ne söylediğimiz *onlara* ne söylediğimizden daha önemlidir. Kulağa tuhaf gelecek ama doğru. Bu şekilde bakınca "babasının kızı" gibi zararsız görünen bir ifade ve "annesinin oğlu" nereye düşüyor? Bu ifadelerin ardında yatan anlamı düşünün. "Babasının kızı"? Gerçekten mi? Babası mı onun sahibi? Peki bir ergen, yetişkin, eş ya da anne olana kadar babasının olmaya devam mı edecek? Ya da olabilecek mi? Bir de "annesinin oğlu"na bakalım. Bu bir erkek çocuğunun kendilik duygusunu ve erkekliğini nasıl etkiler? İyi niyet ve şefkatle etiketler yapıştırıyor olabiliriz ama bunlar ailelerimizin hayatında büyük bir güce sahip.

Daha önce bahsettiğimiz bazı etiketleri düşünelim. Mesela: komik ya da çalışkan. Bunlar kötü özelliklere benzemiyor. Değiller

de zaten. Aslında harika özellikler ama berbat etiketler. Neden?

Çocuklarınız şu sözlerinizi duyar, "Megan tam bir palyaço. Sürekli bizi güldürüyor ve hayatımıza neşe katıyor."

Çocuklarımız *hakkında* ne söylediğimiz *onlara* ne söylediğimizden daha önemlidir.

Megan bunu yeterince dinledikten sonra şunu öğrenecek: "Benim işim bu ailedeki insanları güldürmek. İçimden gelmese bile komik olmak için elimden geleni yapmalıyım. Annemin de söylediği gibi – aileye neşe katıyorum."

Bir de bunu dinleyin: "Benim Dylan'ım çok çalışkan. Ev işleri söz konusu olduğunda ona güvenebilirim, çocukları yönlendirir ve işlerin nasıl yapılacağını gösterir." Dylan onları yönlendirmek istemediğinde ne olacak?

Ne kadar olumlu olsa da tekrar eden etiketler çocuğumuzun gelişimini ve ilerlemesini engeller.

Bizim ebeveyn olarak öğrenmemiz gereken, çocuğumuzun gelişme hakkı için savaşmak. Çocuklarımızın her birinin kendine ait biricikliğini yaratması için mücadele etmeliyiz. Onlara herhangi bir kişilik yaftasında bulunmadan, kendi karakterlerini oluşturmalarına izin vermek en iyi hediye. Onları kardeşleriyle kıyaslamadan ve büyük ailenin onları kategorize etmesini ya da etiketlemesine müsaade etmeden büyütmeliyiz. Onlara keşfetme hediyesini vermeliyiz.

Bu ilk önce kendimizi düşünmekle başlar. Uykudan önceki patlamaları nasıl sakinleştirdiğinizi düşünün, çünkü son zamanlarda bunlardan bolca oldu. Çocuğumuzun tamamen farklı bir havada olduğu sonsuz bir savaşa hazırlanıyoruz. Bu zor görünüyor çünkü çok kızgınız ama çocuklar söz konusu olduğunda geçmişteki performansın gelecekteki sonuçların teminatı olmadığını kabul etmelisiniz.

Şu gerçekle yaşayın: *Kimse daima herhangi bir şey olamaz.* Kimse daima tembel ya da akıllı ya da küstah olamaz. Kızınız en son bulaşıkları yıkadığında sizden para istedi diye bu akşam da bu

yüzden yapıyor olamaz. Çocuğunuzu suçlamakla iyi bir yere varamazsınız. Çocuğunuzun geçen sene okulda zorlanmış olması, her yıl zorlanacağı anlamına gelmez.

BAŞARI YOLLARI

Kelime Dağarcığınızı Değiştirin

Kelime dağarcığınızı değiştirmek çocuğunuzu acımasız eleştirilerden korumanın harika bir yoludur. "Daima", "asla", "sürekli", "hep" gibi kelimeleri sözlüğünüzden tamamen çıkarın. Onun yerine daha gerçekçi ve affedici iki tane ekleyin, "olabilir", "belki". Bunun çocuğunuz hakkındaki fikrinizi nasıl tamamen değiştirdiğine şaşıracaksınız. "Sürekli" demek yerine "olabilir" demek değişime yatkınlığı kabul ettiğiniz anlamına gelir. Ve değişim bizim doğamızda vardır.

Bir örnek verelim. Kızınızla bir sonraki yapacağınız, hayatın ne kadar adaletsiz olduğu konusundaki konuşmada, "Daima abartıyorsun," deme isteğinize karşı koyun.

Bunun yerine durun. Derin nefes alın ve, "Böyle hissettiğinde durumu biraz abartabiliyorsun. On iki yaşında olmak bazen zor olabilir. Ben o yaşlardaki kendimi tam olarak hatırlayamıyorum bile."

Bu küçük değişiklik çocuğunuzun içindeki oyuncuyu kabul eder ve onu farklı olma özgürlüğünü kaybettiği bir "karakter"e kilitleyip bırakmaktan kurtarır.

Çocuklarınızın Sizi Şaşırtmasını Bekleyin

İnanmasanız da çocuklar sürekli yeni döngüler başlatmak için araştırmalar yapar. Fakat ilişki döngüleri genellikle başka insanları da kapsadığı için, değişmeyen eşlere rağmen dansı değiştirmek zor olur. Farklı eşler seçemeyecekleri için değişmek size kalmış.

Bu, değişmelerini, karakterlerinin en iyi yönlerini ortaya koymalarını beklemek oluyor. Bu asla pembe kar yağmasını beklemek

düzeyinde bir naiflik değil ya da problemlere yol açan davranış biçimlerine aldırmamak anlamına gelmiyor. Gelecek bölümde de inceleyeceğimiz gibi, bu davranışların sonuçları var ve bu sonuçları süreklilik içinde uygulamanız gerekiyor. Bu döngülerin hislerinizi, çocuğunuz ve geleceği konusundaki inançlarınızı belirlemesine izin vermeyin. Geçmişteki sınırlar ve hatalara rağmen, çocuklarımızın karakterinin gelişmesi ve âna göre değişme hakları için daima mücadele etmeliyiz.

Çocuğunuzun Gelişiminin Savunucusu Olun

Çocuklar daima gelişim halindedir. Kaderleri belirsizdir ve karakterleri henüz oturmamıştır. Görünüşleri bile zamanla değişir. Çocuğunuzun sürekli devam eden gelişiminin destekleyicisi olun. Bu, büyük aile üyelerinin onları kategorize etmesi ve etiket yapıştırmasını reddetmek anlamına da gelir. Ve onların en iyi yönlerinin ve seçimlerinin inatla peşinde olmak, potansiyellerinin göstergelerini ayıklamak demektir.

Her şeyden ötesi, kendinizi içsel olarak sürekli kontrol eder, onun davranışlarından kaynaklanan ve çocuğunuzun şiddet eğilimli, mutsuz, berbat ya da işsiz olacağı gibi en derindeki korkularınızı yatıştırırsınız.

Çocuğunuzu en çok etkileyen sizsiniz. Onlar hakkında söyledikleriniz onları evrendeki her şeyden çok daha fazla şekillendiriyor. Gelişiminin destekçisi olun ve büyümelerini izleyin.

Anne ve Babanızı Bırakın

Kendi çocuklarınız var. Yetişkin dünyasında yaşıyor ve iş görüyorsunuz. İnsanlara karşı her zamankinden daha fazla sorumlusunuz. Büyüyorsunuz. Bu yuvadan çıkmak anlamına geliyor. Biliyorum, aynı evde yaşamıyorsunuz ama mesele sadece yer değil. Göbek bağının dünyadaki en esnek malzeme olduğu söyleniyor. Hayata atılmak yaşamın en önemli yolculuğudur ve kimse de kolay olduğunu söylemiyor. Bunlara dördüncü kısımda baktık.

Yetişkin oldukça anne ve babanızın katkısının azalmasına ihtiyaç duyarsınız. Bunun çok girift bir mesele olduğunun farkındayım ve gerçekten başka bir kitabı hak ediyor. Fakat basitçe anlatacak olursak kendi çocuğunuza, kendinizi çocuk gibi hissederken ebeveynlik edemeyeceğiniz için, ailenizle olan ilişkinizi yetişkin zeminine getirmeniz gerekiyor.

Nerede Duracağınızı Bilin

Çocuklarımızın davranışlarını anlamak ve kategorize etmekle ilgili isteklerimizin tamamen farklı şeylerden kaynaklandığını kesin olarak bilmemiz gerekiyor. Gerçekte biz kendimize ve diğerlerine çocuklarımızın kime ait olduğunu göstermek istiyoruz. İşte sorun tam da burada başlıyor. Onlar bize ait değiller. Onlar kendilerine ait. Onları bir davranış biçimine sıkıştırdığımızda potansiyellerini sınırlamış oluyoruz. Keşfetmelerine sınır koyuyoruz. Hayattaki en kesin şeyi onlardan almış oluyoruz: değişim.

Nerede duracağınızı bilin.

Yıllar önce dünyaya ilk geldiklerinde, onlara isimler verdik; işte işimiz burada bitiyor.

İçebakış Soruları

1. Siz hangi etiketle büyüdünüz? Bu etiket sizi ve yetişkin olma yolundaki kararlarınızı etkiledi mi?

2. Çocuklarınızın her birine hangi etiketleri yapıştırdınız?

3. Eğer çocuklarınıza kehanet, kıyas ya da lanet içermeyen bir etiket yapıştırmayı reddetseydiniz, onlarla girdiğiniz tartışmalarda değişiklik olur muydu?

4. Çocuklarınız en son ne zaman sizi davranışlarıyla şaşırttı? Nasıl tepki verdiniz?

5. Çocuklarınızla yapacağınız her etkileşimde onlardan karşılık beklemeseydiniz ne değişirdi?

Hikâye Zamanı

Bu hikâye bir adamla on yaşındaki kızının berbat bir duruma alışmaya çalışmasını anlatıyor. Robert'in devrim niteliğindeki alan yaratma, kendini yatıştırma ve kızının yanında her zamankinden daha çok olma kararını okuyun.

Robert adındaki bir danışanım kızı Jessica doğduktan kısa bir süre sonra boşandı. Ve tekrar evlendi. Eski eşiyle ilişkisi felaketti ve bu kızıyla ilişkisine de mal oluyordu. Robert'in eski eşi aniden kansere yakalandı ve acı bir şekilde vefat etti. Jessica sadece on yaşındaydı ve payına düşenden çok daha fazla acı çekiyordu. Şimdi babasıyla yaşamak ve yeni aileye uyum sağlamak zorundaydı. Üstüne bir de yıl ortasında yeni bir okula geçmesi gerekti.

Robert yeni bir eşe ve çocuklarına alışmakla zaten yeterince meşguldü. Şimdi de bu küçük kıza kucak açma ve eski karısıyla karmaşık duygularını bir kenara bırakma görevini üstlenmişti.

Kendine ait bir alana ve Jessica'nınkini de yok saymamaya ihtiyacı vardı. Baba ve kız birlikte çok ciddi bir büyüme mücadelesiyle karşı karşıya kalmışlardı.

Jessica güçlüydü ama gençlerin bile sınırları vardır. Anneler gününden bir gün önce Robert okuldan arandı. Sınıftakiler annelerine kart hazırlarken Jessica tek başına oturup ağlamıştı. Robert oraya gittiğinde kızı sakinleştirilemez haldeydi. Robert da kendini duygu seline bıraktı. Kızı için çok üzülüyordu.

Acımasızca dürüst olmak gerekirse, kendini tüm bunlara uygun hissetmiyor ve öfke duyuyordu. Küskün ve acı dolu hissetmeyi seçebilirdi. Bunun yerine büyümeyi seçti.

Robert bu sayede tarihteki en harika ebeveynlik tercihlerinden birini yapmış oldu. Bu tür fikirlerin nereden geldiğini kim bilebilir? Aslında bir önemi de yok. Önemli olan o gün Robert ve Jessica'nın asla unutamayacakları bir

şekilde bağlandıkları.

Robert o gün Jessica'yı okuldan aldı. İşi aradı ve Pazartesi döneceğini söyledi. Birlikte Party City'ye gittiler ve oradan helyum balonlar ve boyalar aldılar. Sonra yakında bir parka gittiler ve Robert ona annesi ölse bile ona bir Anneler Günü kartı gönderebileceğini anlattı. Tek yapmaları gereken kartın cennete gideceğinden emin olmaktı.

Jesssica'ya annesine söylemek istediklerini balonlara yazmayı gösterdi. Kalbi kırık kız, "Anneciğim seni çok özledim. Seni seviyorum. Cennette seni görmek için sabırsızlanıyorum," yazdı.

Yazması bitince balonların cennete gideceği süreyi hesapladılar. Ardından Robert saatinin alarmını birkaç saat sonraya kurdu.

Robert bu süreyi Jessica'yı dinlemek, duygularını keşfetmesine izin vermek için alan yaratmada kullandı. Annesiyle en güzel anlarını hatırladı, ölümüne kızdığını anlattı ve değişimlerin onu zorlandığından bahsetti. Bu öfke babası, üvey annesi ve yeni kardeşleriyle bir hayata uyum sağlamayı da içeriyordu. Tüm bu değişim çok fazlaydı.

Robert kızına, yeni eşinden ve çocuklarından bahsederken savunmaya geçebilirdi. Annesiyle yaşamanın çok daha iyi olduğunu söylediğinde itiraz edebilirdi. Robert bu cevapları seçmek yerine sakin kaldı ve kızının kendi alanını keşfetmesine izin verdi.

Baba ve kız saat çaldığında sımsıkı sarılıyorlardı.

"Baba, annem kartları almış mıdır?"

"Evet canım. Şu anda okuyor."

Robert bir dâhi değil. Duygularını bir kenara bırakıp kızının kendi duygularıyla başa çıkmasına yardımcı olmayı seçen aklı karışık bir adam. Duygusal sürecini kızınınkinden ayıracak kadar cesur bir adam. Ve tuhaf olsa da bu şekilde kızına karşı sorumlu olmayı seçti. Ve böylece ilişkilerini yeniden şekillendirdi.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Sakin Kalmak *Yer Yaratmaktır*

"Ailede herkesin eğlenmesi" diye bir şey yoktur.

– JERRY SEINFELD

BİR STAND-UP KOMEDYENİ sıcak bir cumartesi günü öğlen vaktinde geçen bir hikâye anlatıyor. Tüm gün çim biçtikten sonra eve girmiş ve evde bir sürü çocuk varmış. Bu küçük insanların bir kısmını tanımıyormuş bile. Mahallede on üç yaşından küçük herkes evde gibiymiş.

Sıcaktan bunalmış. Yorgunmuş. Kafası karışıkmış. Güzel, sıcak bir banyoya ihtiyacı varmış. Sadece ağrıyan sırtını ve omzunu yumuşatmak için değil, aynı zamanda eve ilk adımını attığında gördüğü kaostan sıyrılmak için.

Saçından ayakuçlarına kadar sabun içindeyken tüm gerilim ve stresin bedenini terk ettiğini hissetmiş. Fakat acil bir durum söz konusuymuş: Banyo kapısı açık kalmış. Ardından altı yaşındaki kızların kikirdeme sesleri duyulmuş. Tam da onlara hemen orayı terk etmelerini söyleyecekmiş ki duş perdesi açılmış.

İşte kızı orada duruyormuş ve parmağıyla bedeninin orta yerini göstererek arkadaşına bir nevi eğitim veriyormuş.

"Bak! Sana söylemiştim," demiş kızı. Kızlar banyodan gülmeye devam ederek gitmişler.

Çocukların *yerlerini* bilmeye ihtiyaçları vardır.

Yer olmadan *alan* yaratmak tam bir kaostur. Son kısımı okuduğunuzdan beri bunu merak ediyor olmalısınız. Evet Hal, alan konusunu anladık. Ne zaman disiplinden bahsedeceksin? Prensiplerden? Sınır koymaktan?

Geçenlerde bir reklam izledim. Bir kadın sahilde oturuyor ve zamanın, yerin ve telefonunun kısıtlamalarından kurtulmak, özgür olmak istiyordu. Reklam bir spor arabanın son modeline yer veriyor ve "sınır yok" diyordu. İmkânlar sınırsız. Yapabileceklerimizin kısıtlaması yok. Kontrolsüz bir alanda hayallerin tadını çıkarıyoruz.

Ama böyle yaşamaya kalktığımızı düşünün. Uçsuz bucaksız sorumluluklar hayal edin. Aynı anda iki yerde birden olabiliyorsanız, o ünlü "Aynı anda iki yerde birden olamam!" mazeretini artık kullanamazsınız.

Alan bizim kendimizle ilişkimiz demekse, *yer* de diğerleriyle olan ilişkimize işaret edebilir. Alanımız bir başkasınınkine değdiğinde sınırlarınızı keşfeder ve yerinizi bilirsiniz.

Hayattaki en büyük çelişkiler –insanlık tarihi boyunca– iki insanın (ya da çok insanın) aynı alanda hak iddia etmesinin sonucunda olur. İki çocuk arabanın arka koltuğunda otururken bazen ortaya bir çizgi çeker. "Şu çizgiyi geçmezsen iyi olur. Burası benim tarafım." Ve krallıkları uğruna savaşa girişirler.

Yer bize kendimize ait özgürlüğümüzün nerede bittiğini ve diğerlerininkinin nerede başladığını öğretir. Sınırlar hem özgürleştirici hem de kısıtlayıcıdır. Sınırlar olmadan özgürlük felakete dönüşebilir. Yer olmadan alan olduğunda anarşi olur: Kural olmaz, doğru ve yanlış ayırt edilmez, iyilerle kötüler birbirine karışır, avcılardan korunman mümkün olmaz ve yaşam düzeni alt üst olur. Diğer taraftan alan olmadan yer olduğunda da kimsenin özgür iradesi, duygusal ifadesi, fikir ayrılığı ve keşif imkânı olmaz.

Sınırlar hem özgürleştirici hem kısıtlayıcıdır.

Gelecek kısımda bir metaforla, çocuklarınız için masayı kurmanın ve ailede herkese güvenli bir yer açmanın ebeveyn olarak sizin göreviniz olduğunu açıklayacağım. Masadaki yeriyle çocuklarınızın her biri hem birey olarak kabul edilir hem de aile sisteminin bir üyesi olarak hareket etmeleri beklenir.

Gerçek şu ki, o veya bu şekilde bu masayı aile ilişkilerinizin duygusal tonuyla kuruyorsunuz. Soru şu: Bu duygusal tonu endişeli tepkilerle mi ayarlayacaksınız yoksa temellendirilmiş kararlarınızla mı?

8

Ebeveynler Duygusal Tonu Ayarlayarak Masayı Kurar (Ya da Tam Tersi)

Çocuğunuza ne yemek istediğini ancak o satın alıyorsa sorabilirsiniz.

– FRAN LEBOWITZ, YAZAR

Annemin mönüsünde iki seçenek vardı: Ye ya da yeme.

– BUDDY HACKETT, KOMEDYEN

ÇOCUKLARINIZA İDEAL EV HAYATINI sorsanız şöyle bir şeyler duymayı umarsınız: "İstediğimi, istediğim zaman, istediğim kadar uzun süre yapmak." Tıpkı tatile benziyor. Tatil iyidir değil mi? Ne isterseniz almak, öğlene dek pijama giymek ve kahvaltıyı abur cuburla geçiştirmek. Monotonluktan çıkma ve şımarma fırsatıdır. Çocuklar da buna bayılır. Biz de severiz – yaklaşık üç gün için. Sonra işler bozulmaya başlar. Rutinsizlik ve özgürlüğün fazlalığı bizi yorar. Evimizin tanıdıklığını ve rutinin rahatlığını özlemeye

başlarız. Yetişkinler olarak bunu anlarız.

Çocuklar beş saat boyunca *Sponge Bob* izlemenin ve abur cuburla beslenmenin onları mutsuz edeceği konusunda gereken bilgiye sahip değiller.

Çocuklara evde çok az kural konduğunda tuhaf şeyler olur. İstedikleri her şeyi istedikleri zaman yaparlar ve bu onları mutsuz ettiği için öfkeli olurlar.

Ebeveynlerse bıkkınlıkla pes eder ve düşünürler, "Neden mutlu değiller? Ne isterlerse izin veriliyor!"

İşte bunu düşünmek gerekiyor. Çocuklar istedikleri şeyi istiyor olmuyorlar. (Bir çocuğun ailesiyle düzenli yemek ve uyku rutini istediği nadir görülür. Fakat bir çocuğun bunlar olmadan daha iyi olması da daha nadir bir durumdur.)

Tutarlılık ve düzen sağlıklı bir evin ana bileşenleridir. Bu kısımda çocuğunuz için bunları şekillendirmede ebeveyn olarak rolünüzden bahsedeceğiz. Çocuklarımıza karşı sorumluluklarımızdan biri ailede her birinin *yerini* netleştirmek. Bu sorumluluğu genellikle hafife alır ve "çocuklara yerlerini, hadlerini bildirmenin" bizim işimiz olduğunu düşünürüz. Bu endişe yüklü vurgu cezayı ve utancı getirir. Burada bundan bahsetmediğim çok açık.

Tutarlılık ve düzen sağlıklı bir evin ana bileşenleridir.

Bunu tıpkı sofrada herkesin yerini hazırlamak gibi düşünebiliriz. Aile masanızı sakin, devamlılık ve bağlılık içinde kurmanız sizin sorumluluğunuz.

Burada düzen devreye giriyor.

"Düzen mi?" diyorsunuz. "O da ne?"

Düzen herkesin hayatında vardır. İnanmasınız da hayatları düzen içinde insanlar vardır. Bu insanlar *yerlerini* bilmek konusunda iyidirler. Her şeyin içinde kendilerine uygun konumu bulurlar. Ailede bu anlaşılabilir bir şeydir. Hepimizin tanımlanmış rolleri, hiyerarşik otoriteleri ve belirli seçenekleri ve bu seçeneklerin sonucunda yaşayacakları vardır.

EBEVEYNLİĞİN İKİ YÜZÜ

Jamie Raser, *Raising Children You Can Live With* (Birlikte Yaşayabileceğiniz Çocuklar Yetiştirmek) adlı kitabında ebeveynlik rolümüzün iki yönünü öğretiyor.[1] Ebeveynliğin bir kişisel yönü bir de iş yönü var. Kişisel kısımda eğlence, birlikte olmak, besleyici dokunuş ve oyun yer alıyor. Bu anlar dizlerimizin üzerine çöküp minnet duyduğumuz ve mutluluktan ayaklarımızın yerden kesildiği anlar. Herkese çocuklarımızdan bahsetmek istediğimiz anlar. Bir iş arkadaşınızın çocuklarınızın yaptığı tüm o şirin şeyleri her gün dinlemek istediğini gördünüz mü? Siz kendiniz öyle bir iş arkadaşı oldunuz mu?

Ebeveynliğin bir kişisel yönü bir de iş yönü var.

Anne babalığın iş kısmıysa hiç eğlenceli değil. Bu kategoride aileyle ilgili temel işleyişler yer alıyor. Düzeni ve kuralları belirlemek, sonuçları uygulamak, uyku ve eve dönüş saatlerini oturtmak, yeme, giyinme ve beslenmeyi karşılamak. Tabii okulu kontrol etmek ve tuvalet temizliğini öğretmeyi de unutmayalım.

Çocuklarınız sizinle eğlenebileceklerini bilmeliler mi? Elbette. Peki çocuklarınız dünyalarındaki otoritelerinin siz olduğunuzu bilmeye ihtiyaç duyarlar mı? Kesinlikle. Ailenin sağlıklı şekilde işleyebilmesi için tüm bunların yapılması gerekir. Herkesin yöntemi aileden aileye göre değişir. Genellikle bir ebeveyn iş kısmını üstlenirken, diğer taraf kişisel kısmı devralır. Annenin besleyici, babanın disiplinden sorumlu olduğu durumlar vardır ve tam tersi de olur. Bazen roller daha belirsizdir. Baba kızına karşı çok yumuşaktır (kız sürekli anneyle savaş halindedir) ama iki oğlundan mükemmellik bekler. Ya da anne en büyük kızıyla arkadaş gibidir ama oğlunun üzerinden (genellikle de babasından daha iyi bir erkek olmayı öğretmek isteyerek) pençelerini çekmez.

Tüm bu çabalar ebeveynliğin iş ve kişisel kısmında dengeyi sağlamak içindir ve bu zor bir meseledir, farkındayım. Fakat aile için görmezden gelemeyeceğimiz gerçeklerden biri şudur: Denge

her zaman işleri yoluna sokar. Denge ideal bir şekilde kurulmamış olmasa bile, örneğin ebeveynlerden birisi (hatta bazen büyük çocuğu) tüm berbat işleri yüklenmek zorunda bırakılsa bile. Ebeveynliğin iş ve kişisel yönünün birbirine karıştığı durumlarsa en sık rastlananlardır.

Boşanmış bir baba olan iki kız çocuğu sahibi Jim'in mücadelesi de buydu. Çocuklarıyla güzel vakit geçirmeyi seviyordu ve kural koyup uygulamaktan nefret ediyordu. Ve tipik döngüde olduğu gibi, kızlara uzlaşmaları için yalvarıyor ve onlara hediyeler alıyor, kuralları genişletiyordu. Kızları kaçınılmaz şekilde kurallara uymadığında Jim kızgınlıkla patlama yaşıyordu. "Onlara her şeyi veriyorum ve tek istediğim onlarla iyi vakit geçirmek! Bunu neden beni kızdırmadan yapmayı başaramıyorlar?"

Jim çocuklarının kurallara uymamasını kişisel algılıyordu ve öfkeyle karşılık veriyordu. Tepkisel patlamalarının ardından çok ağır suçluluk hissediyordu. Ve nihayetinde bu suçluluğa yenilerek disiplin konusunda esneklik gösteriyordu. Tabii ki bu döngünün devamında kızları otoritesine daha az saygı gösteriyor ve esnek kurallara dahi uymuyorlardı. Sonuçta Jim'in iş ve kişisel yönü birbirine karışıyor ve çok az eğlence, çok az düzen söz konusu oluyordu.

BAĞIRTISIZ YOL

Bağırmayan Anne Baba olmak ebeveynliğin bu iki yönünü birbirinden ayırmak ve kendinizle ve ebeveynlikle denge kurmak anlamına gelir. Bu şu demek: Siz ve eşiniz tüm ciddiyetinizle düzeni sağlarken, çok sevdiğiniz eğlenceli vakitlerden ve duygulardan fedakârlık etmek zorunda kalmazsınız.

Bu şöyle işliyor: Kendinizi yatıştırmayı öğrendikçe prensipleri uygulamak kolaylaşır. Çocuklarınıza öğrettiğiniz gibi, iş ve oyun arasında temel kurallar vardır. Doğru. İşlerinizi bitirmeden dışarıda oynayamazsınız. Ebeveynliğin kişisel anlarının tadını özgürce ve sevgiyle çıkarmak istiyorsanız, önce iş kısmını yürütmeniz gerekir.

İş kısmını yürütmek, kendinizi ailede otorite olarak yerleştirmek anlamına gelir. Metaforik olarak herkes için –kendiniz dahil– sofrayı kurarsınız ki yemeğin tadını çıkarabilin. Bu çocukları yerli yerine koymak anlamına gelir. Çocukların kendi odalarına ihtiyaç duyduğunu anladığınızda, kendi özel alanınızı da belirlemiş olursunuz. Kurallar ve beklentiler netleştiğinde, öfke ve endişeye yer olmaz. Çocuklarınıza alan tanımak için çaba harcadığınız için (ikinci kısımda konuşmuştuk) şimdi yerlerini belirlemek otoriter bir güç gibi görünmez. Sakin ve bağlantıyı koparmayan bir otoriteniz var. Kendinizi lider gibi hissetmeniz için itaate ihtiyacınız yok, saygıyla hareket eden ve kurallara riayet bekleyen birisiniz.

Bazı ebeveynler kontrol edilemeyenleri kontrol edebilmek için disiplinci rolüne kendini çabuk kaptırır. Güçlerini uygularken, duygularını uygun olmayan bir şekilde saklarlar. Bu düzen oturtmanın bağırtısız bir yolu değildir.

Masayı kurmak öncelikle kendinize odaklanmayı ve her döngüdeki size ait kısmı görmeyi gerektirir. Bunu bir an için düşünün. Bir davranış sürekli tekrarlanıyorsa, diğer tarafa odaklanmak ve onun davranışı değiştirmesini beklemek kolaydır. Fakat bu tür döngüler diğer tarafı da kapsar. Çocuğunuzla bir davranış döngüsüne girdiyseniz bilin bakalım sorun ne? Siz de devam eden duruma katkıda bulunuyorsunuz.

Müdahil olduğunuz kısma odaklanarak kendinizi ya da başkasını sorunun tamamı için suçlamayın. Bu bir döngü, daha fazlası ya da azı değil. Ve bunlar değişebilir. Bir kısmını –sizin kısmınızı– değiştirmek, değişimin tamamını beraberinde getirir. Ve yine kendinize odaklanmak oldukça etkili.

Ne kadar yerleşmiş olursa olsun,
tüm döngüler değişebilir.

Az önce bahsettiğim boşanmış baba olan Jim çocuklarının kötü davranışlarına daha az odaklanmayı ve kendisinin net bir düzen oluşturmaktaki isteksizliği üzerine düşünmeyi öğrendi. Düzen kurmayı öğrendikçe, çocukları itiraz etmeyi seçtiğinde daha az

kişisel algılamayı başardı. Ve kişisel almadığında zamanla, onlar daha çok saygı duydular.

Jim bir gün kızının bisikletini yolda gördü ve mükemmel bir örnek yaşandı. Yine. Bisikleti kızının onda kaldığı hafta sonları kullanabilmesi için almıştı. Ve bindiğinde çok mutlu oluyordu, çünkü babasının evinde kalırken kızı iyi vakit geçiriyordu.

Fakat bisikleti otoparka koymak yerine yine yolda bırakmıştı. Ve sabah ilk işi annesinin evine dönmek üzere evden çıkmak olacaktı.

Jim kendisini kırılmış ve patlamaya hazır hissetmek üzereydi. Bisikleti aldıktan sonra kızıyla kurallar konusunda mutabık olmuşlardı. Fakat kızı bisikleti almak konusunda o kadar heyecanlıydı ki her seferinde onu tekrar yerine koyma kuralını heyecanla kabul etti. Fakat her seferinde bırakıyordu ve Jim ya sonuç alana kadar bağıracaktı ya da kişisel alacaktı.

Ama artık değil.

Düzeni kurmaktaki otoritesi konusundaki korkularıyla yüzleştikten sonra Jim döngünün kendine ait kısmını kırmaya karar verdi. Şöyle söyledi, "Tatlım, bisikletini sevdiğini görüyorum ve bu harika bir şey. Ama yine yolda bırakmışsın. Bunu her yaptığında bir seçeneğin var. Ya otoparka, yani ait olduğu yere bırakır gelecek sefer de binebilirsin. Ya da yolda bırakabilirsin. Bu senin seçimin. Sana kızmayacağım. Aksine seçimine saygı duyacağım. Fakat dışarıda bırakırsan, onu sabahleyin hayır kuruluşuna vereceğim."

Her hafta sonu ziyaretinde işlerin düzgün gitmesini sessizce umarken Jim kızlarının yerlerini öğrenmesi için sakince hareket etmesi ve düşünmesi gerekenin kendisi olduğunu gördü. İşte evde otorite olmak bu anlama gelir.

Peki sizin ebeveyn olarak otoritenizi sağlayan sınırlar neler? Peki anne babalar kendilerini otorite konumunda görmekten hangi endişeyle kaçınıyorlar?

"İYİ ARKADAŞ" EBEVEYNLİĞİ

Çocuklarınızı seviyorsunuz. Onlarla zaman geçirmeyi seviyorsunuz ve o bağ kurduğunuz özel anlara bayılıyorsunuz. Bu duyguların yoğunluğuyla anne babalar prensipleri esnetebilme eğiliminde oluyor. Bir terapist olarak, ebeveynle çocuk arasında iyi arkadaş ilişkisi gördüğümde tehlike çanları çalmaya başlar. Bu sadece ilişkinin çocuklara yaptığı şeyler yüzünden değil. (Bu, benden önce birçok kişinin de söylediği gibi, çocuklara epey zarar verir.)

Fakat ben daha ziyade ebeveyn çocuk ilişkisine zarar vereceği için korkarım. Bu "iyi arkadaş" modeli genellikle anne babaların kendi ebeveynlerinden alamadıkları onaydan kaynaklanır. Aynı şekilde kendilerinden ve yetişkin ilişkilerinden de onay alamamış olurlar.

Ebeveynler bunun pek farkında olmaz. Sadece çocuklarıyla iyi vakit geçirdiklerini ve onlar için en iyisini yapmaya çalıştıklarını düşünürler. Kesinlikle iyi vakit geçirirler ve bu yakın, şefkat dolu anların tadını çıkarırlar. Bu yakınlık aynı zamanda zehirleyicidir, özellikle de çocuk yaşlarda. Çünkü bu anlar düzensiz gerçekleşir. Bu incelik, eğlence ve hatta arkadaşlık dolu anları hepimiz bekler dururuz.

Fakat bu tür bir yaklaşımla ebeveynlik yapmam nasıl mümkün? İşler ileri gittiğinde, ebeveynin masayı kurma girişimlerini hiçe sayar çünkü artık bir otorite konumunda olmaz. Ebeveynler çocuklarından kendilerine ait herhangi bir duygusal boşluğu doldurmalarını beklediğinde, çocuklar ebeveynlerinin sağlamlığına ve rehberliğine başvuramaz olur. Bu şekilde bakıldığında "en iyi arkadaş" modeli tamamen ters teper.

BÜYÜMEKTE OLAN ÇOCUKLAR DAHA FAZLA ALAN İSTEMELİDİR

Çocuklarınızın kendi alanlarının bittiği ve sizinkinin başladığı noktaları tam olarak anlamadığını bilmelisiniz. Yani onlardan alanlarını genişletmelerini ve bölgelerini büyütmeye çalışmalarını

beklemek doğal. Hemen paylaşmak istemezler. Tıpkı *Kayıp Balık Nemo* filmindeki martılar gibi "Benim!" der dururlar. Çocuğunuz oyundaki o son bölümde prensesi kurtarmasına izin vermediğinizde aklını kaybeder. Aynı şey, kızınızın saçını tararken memnun olmadığında ve biraz daha taramanızı istediğinde de olur. Kendi alanları için savaşır, bölgelerini savunurlar ve kraliyetlerinin sınırlarını keşfederler.

Fakat beni iyi dinleyin. Vahşice koşmalarına ve kuralsız, bencilce hareket etmelerine izin vermeniz gerektiğini söylemiyorum. Tam aksini söylüyorum. Sorumluluğumuzun birazı da çocuklarımızın yerini belirleyen alanlarını sağlamaktır. Onlara oda vermek ve bu odanın onların olmasına izin vermek demektir. Sınırları siz koyduğunuzda bu hoşlarına gitmeyecek ve sağlıklı bir gelişimin parçası olarak alanları için mücadele edecekler. Kendi alanlarını, krallıklarını genişletmek için mücadele etmek onları işi.

Çocuklar bizden düzen ister ama olabildiğince de geniş bir alan talep ederler. Ebeveynlerse çocuklarının alanlarını sınırlandırırken, bu sınırlar dahilinde onların özgürlüklerine saygı duymakta zorlanırlar. Bu zor bir iş ama ebeveynlik zaten kolay değil. Bir büyüme fırsatı.

İyi Ebeveynlerin Yaptığı 7 Kötü Şey adlı kitaplarında Dr. John ve Linda Friel bu konuya ışık tutuyor:

> Çocuklar düzene ihtiyaç duyar ve ister. Fakat bunu direkt olarak istemeyi bilmezler. Zayıf sistemlerde düzen bozukluğu hoşlarına gider. Alışırlar, bununla zehirlenirler ve elde ettikleri fazla gücü kaybetmek istemezler. Ebeveynlerin ve çocukların sonsuz çelişkisi burada başlar. Hem sevilmek ve birbirlerine yakın olmak isterler hem de her iki taraf da düzene ihtiyaç duyar. Düzen kurmanın çocuğun işi olmadığı aşikârdır, bilinçdışı bir düzeyde çocuk da bunun bilir. Sonuç iyi olmaz.[2]

Başka bir deyişle, çocuklar ebeveynlerinden hem gevşek olmalarını hem de sıkı olmalarını ister. Aynı anda iki şeyi talep ederler. Buna karşılık olarak bizim düzeni sağlamamız gerekir. İngilizce-

de "instruction"* kelimesi, *in* ve *structure*'dan oluşur. Yani düzeni sağlamak anlamına gelir. Böyle bakıldığında, çocuklarımıza neyi yapıp neyi yapmamaları gerektiğini söylediğimizde yaşamları düzene giriyor. Çocuklar bazen bu düzene karşı koyar. Ne yazık ki ebeveynlerin çoğu bağırır, bunu patlayarak ya da uzaklaşarak, talimatları yüksek sesle söyleyerek ve vazgeçerek yapar. Peki bu neden olur? Çünkü böyle yapmak, zorda kaldığınızda prensiplerinizi savunmaktan kolaydır.

DENGENİN TEMEL GEREKLİLİK OLUŞU

Geçen yüzyıldaki kültürel devrimlerin çoğu hiyerarşiye isyanla gelişti. 1960'lardaki sözü alıntılayalım: "Otuzunun üstündeki kimseye güvenme" ya da "Otoriteye boyun eğme". İnsanlar düzene karşı çıkarak toplumu değiştirmenin yollarını aradı. Fakat bu mücadeleler toplumu en gerekli konularda uyandırdı. Azınlıklar ve kadınlar için eşitlik mücadelesini bir düşünün. Bu çabalar sağlıklı, gerekliydi ve uzun vadede azınlıklar ve kadınlar konusunda hiyerarşinin kötüye kullanımını düzeltti.

Fakat otoriteye karşı bazı mücadeleler o kadar ilerledi ki, her türlü hiyerarşinin doğruluğunu sorgulayacak noktaya geldi. Çünkü hiyerarşi kötüye kullanıldığında sorun çıkar ve otorite baştan aşağı yerle bir olur.

Fakat yine de bu tepkisel tutum kurunun yanında yaşın da yanması gibidir. Otoritenin kolayca suiistimal edilebilmesi ihtimali otoritenin tamamen olmaması gerektiği anlamına gelmez. Otoritenin özellikle de çocukların hayatındaki eksikliği, kötü kullanım kadar dehşet verici sonuçlar doğurur. Gerekli olan, *tepkisel olmayan* hiyerarşik otoritenin kabulüdür. Bağırmayan bir lider tam ve bütünlüklü bir hiyerarşiyi benimser.

Burada dengeden söz ediyoruz, hayatta fazlasının asla mümkün olmadığı bir şeyden. Aileniz için bir düzen oluştururken denge gereklidir ve böylece aşırılıkların önüne geçilir. Ailedeki her bireyin

* (İng.) Talimat, komut, yönerge. (e.n.)

uzlaşmasına dayanan, otoritesiz, tamamen demokratik bir düzen de seçebilirsiniz. Ama bu genellikle endişe taşıyan kaotik bir karmaşaya ve sınırsız alana sebep olur. Ya da çok despot bir düzen seçersiniz, her şey sert olur ve herkes otorite tarafından yönetilir. Bunun sonunda da çaresizce isyan ya da isteksiz bir boyun eğme olur.

Gözümüzün önüne gelmesi için yemek masası örneğine dönelim. Kaos içindeki bir aile yapısında yemek her zaman kapanın elinde kalır. Yemeğin saati yoktur, genellikle bulduğunu yersin. Bu aynı zamanda gevşek bir hava yaratır, çünkü herkesin acıkma saati ve yemek zevki uyumlu olmaktan çıkar. Abur cubur saati yemek vaktiyle karışır ve atıştırmalıklar (çünkü bulması en kolay şeylerdir) yemek alışkanlığı olur. Aile bir arada olmaktan ve uyumdan yoksun olur ve önceki kısımda geçen ebeveynliğin kişisel kısmını yaşayamaz. Yemek saatinin bir arada olmak ve konuşmak için tek vakit olduğunu söylemiyorum, aile düzenine tam bakabilmek için örnek olarak yemek masasını kullanıyorum.

Fazla sert ailelerdeyse, yemeğe katılmak hem zorunludur hem de yemek ailenin hayat tarzının yapıtaşıdır. Uzun yaz günlerinde dışarıda daha fazla kalmak, masada yer değiştirmek yoktur. Asla tepsiyle televizyon karşısına geçip ailecek bir şeyler izlenmez. Bu senaryoda yer, herkesin bireysel alanından daha önemlidir ve tartışmaya, fikir ayrılığına ve bireysel tercihlere yer yoktur.

Otoritenin kolayca suiistimal edilebilmesi ihtimali otoritenin tamamen olmaması gerektiği anlamına gelmez. Otoritenin özellikle de çocukların hayatındaki eksikliği, kötü kullanımı kadar dehşet verici sonuçlar doğurur.

Genellikle kaos ve sertlik arasında gidip gelmeler olur. Aileler günlerce rutin olmadan yaşar. Sonra endişeli ebeveyn son noktaya gelince "bundan sonra" diyerek sert bir düzen başlatmayı dener. Bu endişeli tepki kimseyi değişmeye teşvik etmez, ebeveyn de kendini yorgun ve takdir edilmemiş hisseder. Bunun üzerine bir de umutsuzluk eklenir. Ebeveyn kendi davranışları yerine ailenin

geri kalanına odaklandığı için bu son kaçınılmaz olur. Ailesine karşı yatıştırıcı bir otorite olma sorumluluğu hakkında düşünmez. Ve bu otorite boşluğunda genellikle ebeveynlerin dikkati üzerinde olan çocuklar geminin kaptanı olur.

Bir örnek verelim. Akşam yemeklerinden nefret eden Mandy'yi düşünün. Yemeğin kendisinden ailecek yemek yemeye kadar her şeyden nefret ediyordu. Annesi masaya oturmasını söylediğinde Mandy küstahça reddediyordu. Aç olmadığını söylüyor ama aile sofradan kalktıktan yarım saat sonra yatmadan bir şeyler yemek istiyordu.

Mandy üç yaşına geldiğinde istediğini her koşulda almanın yolunu tam olarak öğrenmişti. Harika bir silahı vardı ve bu silah ciğerleriydi. Tek yapması gereken o tiz sesi çıkarmaktı ve bu ailenin üyelerini dize getirmeye yetiyordu. Böylece ailenin yemek zamanı acısından kurtuluyordu. Aile beni görmeye geldi çünkü Mandy'nin öfke nöbetleri onları çıkmaza sokuyordu.

Evet *çıkmazdalardı* ama mesele öfke nöbetleri değildi. Bu nöbetler konusundaki endişeleri onları çıkmaza sürüklüyordu. Annesinin Mandy'nin patlamalarını anlatışını dinledim.

"Yemek masasına gelmiyor. Pes ettik."

"Mandy istediğini elde etmezse en kötü ne olabilir?" diye sordum.

Annesi hızla yanıtladı, "Sonu asla gelmiyor. Televizyon izlemesine izin verene kadar esip gürler. Bir olay daha kaldırabileceğimi sanmıyorum."

"Anlamıyorsun. Çığlık atıyor. Bir keresinde o kadar bağırdı ki üç gün boyunca sesi kısıktı."

Ben bir şey diyemeden baba da konuya dahil oldu, "Bir dakika, gerçekten bu kadar kötü mü? Yemeği reddetmek için talep ettiği şeyleri vermemizden daha kötü olabilir mi? Bence biraz çığlığa tahammül edebiliriz, değil mi?"

Odayı bir sessizlik kapladı. Çocuklarımız kontrolden çıktığında bile kendimizi sakinleştirebilme becerimiz sofrayı kurmanın en iyi yolu. Ancak ondan sonra sağlam kararlar verebiliriz. Yine ancak sakin olduğumuzda bu davranışın karşılığı olarak katlanılması gereken sonuçlar konusunda doğru kararlar verebiliriz.

Ve şimdi oraya yol alıyoruz.

İçebakış Soruları

1. "Çocuğunuza yerini, haddini bildirmek" dendiğinde aklınıza gelen görüntü nedir?

2. Çocuklarınızın otoritenizi kabul etmesi için size ne kadar saygı duyması gerekiyor? Bu saygıyı nasıl kazanabilirsiniz?

3. Uygulamak istediğiniz aile ritüelleri neler? Hangilerini halihazırda uyguluyor ve devam etmesini istiyorsunuz?

4. Sizi tek sorumluluk sahibi kişi olarak kabul etmelerini engellemek için ne yapıyorsunuz?

5. Çocuklarıyla saygı dolu ve otoriter bir ilişkinin dengesini iyi kuran bir ebeveyn düşünün. Bu ebeveyn size benzer bir denge kurmakta nasıl ilham veriyor?

9

Bırakın Çığlığı Sonuçlar Atsın

Hayatımı tekrar yaşayacak olsaydım, aynı hataları yapardım, sadece daha erken.

– TALLULLAH BANKHEAD, AKTRİS

Hatalar yapılmış bir hayat hem daha onurlu hem de hiçbir şey yapmadan geçirilmiş bir hayattan daha faydalı.

– GEORGE BERNARD SHAW, OYUN YAZARI

ANNE BABALAR OLARAK DÜNYADAKİ EN HARİKA ve işe yarayan disiplin stratejisine ulaşabiliyoruz. Hadi biraz daha abartalım. Parmak uçlarımızda en güçlü eğitim metotları duruyor. Hayır askeri okul değil. En harika eğitim ve disiplin stratejisi hayatın kendi dokusunda saklı bir olgudur.

Basit görünüyor, tam da böyle: Seçimlerimizin sonucu vardır. Her birinin. Bu, hayatın temelini oluşturur.

Bunu birkaç aşamada öğrenirsiniz. Bir göle düşen en küçük damlanın bile etkisi vardır. Kelebek etkisini ve dünyanın diğer

ucunda fırtınaya yol açabileceğinizi bilirsiniz. Her hareket öncesindeki birçok hareketin sonucu ve tabii devamında bir sürü başka hareketin nedenidir.

Seçimlerimizin sonucu vardır. Her birinin. Bu, hayatın temelini oluşturur.

Bir liderde en çok saygı gören şeyin ne olduğunu biliyor musunuz? (İpucu: Bu aynı zamanda kendi kendine yeten insanların kişisel olgunluğudur.) En çok saygı gören özellik, kararı etkileyen her ne olursa olsun, davranışın sorumluluğunu alma becerisidir. Biz çocuklarımız için bunu isteriz.

Çocuklarımızın hayata atılmalarını ve yaptıkları seçimlerin etkilerinin farkında olmalarını isteriz. Bu sebeple de seçimlerinin sorumluluğunu almalarını, yankılarını ve hareketlerinin sonuçlarını kabul etmelerini isteriz. Bir seçim yaparsınız, bunun sonucunu kabul edersiniz – iyi ya da kötü. Bu çocuklarımız için istediğimiz türden bir olgunluk. İşte kendi kendine yetebilmek dediğimiz şey bu.

Şimdi bir iyi bir de kötü haberim var. İyi haber: Daha önce de bahsettiğim gibi, bu tür bir olgunluğu sağlamak parmak uçlarınızda. Sizden daha büyük, daha güçlü ve ne yapacağınız ortada. Çocuklarınızın davranışlarının sonucuna katlanarak mı büyümesini istiyorsunuz? Öyleyse tüm yapmanız gereken bu sonuçlara evinizde yer vermeniz. İşte bu kadar basit.

Şimdi de kötü haber: Bu sonuçlara evinizde izin vermek için, öncelikle kendiniz için gerçekleşecek sonuçları da kabullenmeniz gerekiyor. İnsanlar bu tür şeyleri zamanın başlangıcından beri reddetme eğilimindedir. Bu kitabı okumayı seçerek davranışlarınızın sonucuna katlanmayı kabul etmeye razı olduğunuzu kanıtladınız. Bu yeteneği halihazırda geliştiriyorsunuz. Şimdi hepsi bir araya gelecek: Çocuklarınızın da sonuçlara katlandığını izlemeniz gerekiyor.

SONUÇLAR HAKKINDAKİ GERÇEK

Dört çocuklu bekâr anne Marianne on dört yaşındaki kızı Julia'yla öfke döngüsüne gitmişti. Sabahlar ikisi için de her geçen gün zorlaşıyordu. Julia'nın okuluna yürüme mesafesindeydiler fakat Julia annesi işe giderken okula bırakılmayı tercih ediyordu. Her sabah sızlanıp itiraz ediyordu ve annesi de söylenerek ve bağırarak karşılık veriyordu. Çocuğunuzla yaşamayı tercih etmeyeceğiniz bu döngü uzun zamandır her sabah tekrarlanıyordu. Fakat bir sabah Marianne kendine odaklanmaya karar verdi. Bu döngünün kendine ait kısmını durduracaktı.

Durumu şöyle açıkladı: "Julia on dakika içinde çıkıyorum. Sen hazır olmasan da çıkacağım. Benimle gelip gelmemek tamamen senin seçimin."

Bu çok yüksek, sert bir tehdit olmadığı gibi, uzlaşma isteyen annenin endişeli bir yalvarışı da değildi. Marianne niyetini sakin ve net bir sesle belirtti. Süreçte konunun Julia'nın kendi seçimi olduğunun da altını çizdi.

Sonra neler olduğunu tahmin edebilirsiniz. On dakika geçti ve Marianne gitti. Julia'nın kendi kararını vermesi gerekti. Marianne öğlen ondan telefon gelene kadar Julia'yı düşünmedi bile.

"Anne öğlen yemeğinde ne yiyebilirim?"

"Kantin için harçlığın yok mu?"

"Okulda değilim anne. Beni evde bıraktın, unuttun mu?" Sesi tavrını yansıtıyordu: Çok haklı görünüyordu.

"Şimdi çıkıp okula yürüyeceksin Julia ve okula bir not yazmayacağım. Mazeretsiz devamsızlık alacaksın. Şimdi gitsen iyi olur yoksa çok fazla ödev kaçıracaksın. Hoşça kal." Ve Marianne kapadı. Kızını tekrar arayıp kontrol etmedi. Bunun yerine kendine odaklandı ve işyerinde yapması gerekenlerle ilgilendi.

Eve gittiğinde Marianne, Julia'nın okula gitmediğini ve mazeretsiz devamsızlık yaptığını öğrendi. Okul kurallarına göre kaçırdığı her ödev için sıfır alacaktı. Marianne bunun iyi olduğunu ve Julia'nın kişisel sorumluluk hakkında bir ders alacağını düşündü.

Julia somurttu ve söylendi ama pek de karşı koymadı. Ertesi gece gideceği mezuniyet partisi için heyecanlıydı – gençlikte yaşa-

nan en önemli olaylardan biriydi.

Hikâye burada ilginçleşmeye başlıyor. Julia mazeretsiz iznin sonuçlarının –ödevlerden sıfır almak– farkında olmasına rağmen, bir sonucunun daha olduğunu öğrendi: Bir öğrenci okuldaki etkinlik olan hafta mazeretsiz olarak gelmezse o etkinliğe katılamaz.

Julia için parti yoktu.

Tepkisini tahmin edersiniz. Tepinme, ağlama ve yakınma. Tabii ki annesini suçladı. Elbette. Annesi o sabah onu bekleyebilirdi. Annesi ertesi gün ona uydurma bir not yazabilirdi. Hatta annesi bunu hâlâ yapabilirdi. Abisi bile Julia'nın durumunu anladı. O en büyükleriydi ve Marianne'e göre Julia'yla yıllardır iyi geçinemezlerdi. Şimdi o da ağlayan kız kardeşine sarılmış annesini okulla konuşması için ikna etmeye çalışıyordu.

Marianne'in nasıl arada kaldığını görüyor musunuz? Nihayet kararından caymadığı ve Julia'nın sabah yakınmalarına teslim olmadığı için heyecanlıydı. Bu döngü onu yormuştu ve kızını değiştirmeye çalışmak yerine kendine odaklanmıştı. Sağlam durmuştu. Julia ona blöf yaptı ve ardından sorumluluktan kaçtı. Marianne daha önce davrandığı gibi davranmayı seçebilirdi –daha fazla bağırma ve nihayetinde pes etme– ama öyle yapmadı. Kendi döngüsünü durdurmayı ve Julia'ya seçme şansı vermeyi tercih etti. Julia'nın yapabileceği başka bir seçimi vardı ve onun da sonuçları vardı. Bu fark edişle Marianne Julia'yı yerine koydu. Julia'nın ne seçeceği ve kendi alanıyla ne yapacağı tamamen ona kalmıştı.

Fakat şimdi Julia, kardeşleri (ve erkek arkadaşı) durumu böyle değerlendirmiyordu. Annenin pes etmesini, durumu düzeltmesini ve Julia'nın sonuçlardan kaçabilmesi için elinden geleni yapmasını bekliyorlardı. Hepsi öfkeli çığlıklarla anneden müdahale etmesini bekliyordu.

Bütün bu karmaşada Marianne bir sürü soruyla yüzleşti. Bu sorular tüm ebeveynlerin seçim ve sonuçları aileye soktuklarında yüzleşmesi gereken sorular. Ceza suça uygun mu? Peki burada suç ne? Sabah hazırlanmasının uzun sürmesi mi? Annesinin kendi zamanına saygısızlık mı? Yürüyebilecekken evde kalması mı?

Julia dansı kaçırmayı hak ediyor mu? Bu duygusal bir soru. Ve çocuklar bunu sormaya devam eder.

Prensipli olansa şu: Dansı kaçırmak Julia'nın seçiminin doğal ve makul sonucu mu? Okul böyle düşünüyordur. Ve asıl mesele buydu.

Sonuçlar sadece ebeveynlerin tekelinde değildir. Çocuklarımızın seçimlerinin sonuçları sadece bizim ellerimizde değildir. Çocuklar büyüdükçe bu tür sonuçlar giderek otoritelere ait olur. Bu durum da Marianne'nin yetki alanının dışındaydı.

Roger Allen ve Ron Rose'un sonuçlar konusundaki "aşılama" teorisine bakalım. Kitapları *Common Sense Discipline*'de (Sağduyulu Disiplin) bize insanların çocuk felcine nasıl bağışıklık kazandığını hatırlatıyorlar – hepimiz küçük bir doz bu hastalıktan aldık.[1] Sonuçlar söz konusu olduğunda da durum aynı. Çocuklar kural ihlallerinin küçük sonuçlarına maruz kalarak büyük hatalar yapmamayı ve daha büyük sonuçlar yaşamamayı öğrenirler. Çocuklarımızı evrenin en eski yasası olan "ektiğini biçersin"le ne kadar erken tanıştırırsak (hangi yaşta olurlarla olsunlar), büyüdükçe daha az büyük sonuçlara ihtiyaç duyarlar. Mesele bu.

Çocuklar kural ihlallerinin küçük sonuçlarına ne kadar maruz kalırlarsa, büyük hatalar yapmamaya ve daha büyük sonuçlar yaşamamaya o kadar az yatkın olurlar.

Çocuklar büyüdükçe otoriter dünya anne ve baba dışına kaymaya başlar. Bu diğer otoritelerden gelecek sonuçlar da giderek sertleşir. Tam da bu noktada bir ebeveyn olarak müdahale edip etmeyeceğinize karar verirsiniz.

Marianne için müdahale sürecinde dürüstlüğünden ödün vermek gerekecekti. Şu nedenle. Kızının daha en başta okul konusunda söylediklerine dönebilirdi. Ya da okula yalan söyleyip Julia'nın hasta olduğunu anlatabilirdi. Marianne kendi kararının sonuçlarını kendisine sormaya karar verdi. İki durumda da (teslim olmak ya da sabit durmak) kızına hayat ve işleyişi konusunda ne öğretmiş olacaktı? Kararıyla kızına ilişkileri hakkında ne öğretecekti? Ve daha önemlisi Marianne tüm aileye kendine saygı konusunda ne öğretecekti?

MARUZ BIRAKMAK YA DA KORUMAK: GERÇEK MÜCADELE

Çocuklarımızı hata yaparken görmek istemeyiz. Onların zaman ve enerji ayırıp sonuçları yaşamalarını istemeyiz. Bunun yerine bağırırız. Tehdit ederiz. Bunun işe yarayacağını umarız. (Bağırmanın onları istediğimiz şekilde davranmaya zorlayacağını umarız.) Öyle olmadığında hepimiz gerçeği fark ederiz. Kimse bu süreçten bir şey öğrenmiyor ve gelişmiyor, peki başka ne yapabiliriz?

Değişmek istiyorsanız bırakın sonuçlar sizin yerinize bağırsın. Yollarına çıkmayın ve sonuçların işini yapmasına izin verin. Bunu nasıl yaparsınız? Tahmin edelim: kendinizi yatıştırarak. Fakat bunu yapmadan önce çocuğunuzun hata yapmasını durdurmak yerine, kendinizi yatıştırmak konusuna odaklanmanız gerekiyor.

Kendi endişenizle yüzleşmek için şu soruya bakın: Çocuklarınızı hayatın tehlikelerinden korumakla, onlara hayatın derslerini öğretmek arasında nasıl denge kurarsınız? Bu sadece zor bir soru değil, aynı zamanda sıklıkla kendinize sormanız gereken önemli bir soru. Cevap her çocuğa, duruma, gelişim aşamasına bağlı olarak değişiyor fakat soru aynı kalıyor.

Örneğin iki yaşındaki bir çocuğa sokakta oynamamasını öğretmek için araba çarpmasını göze alamazsınız. Fakat on yedi yaş söz konusuysa? Her gün sokakta dünyanın en tehlikeli ulaşım aracında, direksiyon başında olacak. Elbette endişeyle başına bir kaza gelmemesi ve ceza yememesi için dua edersiniz. Ama aşılama teorisini düşünün. Hayat dersini ne kadar erken alırsa, daha sonra yolda bunlara daha az ihtiyaç duyacak.

Kimilerimiz endişeye yenik düşeriz ve genellikle soruyu aynı şekilde cevaplayamayız: Ben çocuğumu her tehlikeden koruyacağım, bu hayat deneyimi edinmemesine neden olsa bile.

Kayıp Balık Nemo filminde Nemo'nun babasının oğlunu kaybettiğinde duyduğu acıyı hissetmesi kısmına bayılırım. Ona yardım eden Dory'ye der ki, "Ama ona başına asla kötü bir şey gelmeyeceği konusunda söz vermiştim."

Harika bir duraklama olur, Dory ona gerçeği açıklar. "Şey, bu çok aptalca olmuş."

Kaygılarımız bize çocuklarımızı ne pahasına olursa olsun korumamızı söyler. Onların sağ salim büyümeleri bizim sorumluluğumuzdadır ve elimizden geleni yapmamız gerekir. Endişemiz çocuklarımızın başına gelecek en kötü şeyin acı çekmek olduğunu, bundan kaçınmak için ne lazımsa yapmamız gerektiğini söyler. Bu onları fazla korumak anlamına gelse bile. Gözümüzün önünden ayırmamak ve boğmak demek olsa bile. Sonuçları göz ardı etmek ve onlara bu konuda destek olmak demek olsa bile.

Eşim özel bir okulda lise öğretmeni ve çok sayıda parlak, zeki, başarılı gençle çalışma ayrıcalığına sahip. Bu çocuklar oldukça özel ve tabii aileleri için baskı çok yüksek. Onu hiç şaşırtmayan tek şey, anne babaların çocukların sonuçlar yüzünden üzülmemesi için ellerinden geleni yapma eğilimleri. Bu bazen teslim tarihinin ertelenmesi için yalvarmak ya da çocuğun ödevini bizzat yapma olabiliyor. Bazı çok tepkisel ebeveynler çocukları sonuçları yaşamasın diye ellerinden geleni yapabiliyor. Buradaki ironiyse, çocukların eğitimine destek olmak adına, aslında öğrenme şanslarını baltalıyor oluşları. Hatalardan ders almak eğitimin en verimli halidir.

Geçenlerde oğlunun öğrenme güçlüğü olduğunu düşünen ve buna tahammül edemeyen bir babanın hikâyesini duydum. Oğlu, arkadaşları arasında dikkatsiz bir şoför olarak biliniyordu. Hız sınırının 35 mil olduğu bir bölgede 75'le giderek ceza aldı ve ehliyeti tehlikeye girdi. İşte tam o noktada babanın endişesi galip geldi.

Baba hâkimdi ve kendi itibarını kullanarak cezayı yok etmek istedi. Çocuğun arkadaşları onun artık eskisinden de kötü bir sürücü olduğunu söylüyor. Arabasına binmeye korkuyorlar ve birisini öldüreceğini düşünüyorlar.

HATALARINI İZLERKEN KAYGILARIMIZI YATIŞTIRMAK

Bence Billy Joel, "You're Only Human"* şarkısında bunu çok iyi açıklamış. Sonuçta bizim olduğunu söyleyebileceğimiz yegâne şeyler hatalardır. Seçimlerimizden öğrenmenin değeri vardır. Geç

* (İng.) Sadece İnsansın. (e.n.)

gelmeyi seçeriz ve ardından cezalı olma deneyimini elde ederiz. Burada bir gurur duygusu söz konusu.

Fakat çocuğumuz hata yapmadan öğrense buna gerçekten bayılırdık. Ne kadar çekici olduğunu düşünsenize. Daima akıllıca davranıyorlar, zor derslerin acısını yaşamıyorlar ve anne babalarının bilgeliğinden ve tecrübesinden saygı ve sevgiyle faydalanıyorlar. Böylece öfkeden patladığımız ama onları rahatlattığımız anlar olmuyor ve bizim hatalarımızı tekrarladıklarını görmüyoruz. Bu son kısım harika. Kaç kere şu iki cümleyi duymuşuzdur:

> Çocuklarımın benim yaptığım hataları yapmasını istemiyorum.
>
> Çocuklarımın benim tecrübeme ve aklıma saygı duymasını istiyorum.

Bu istekler birçok anne babanın en çok istediği şeyler, özellikle de ergen büyütenlerin. Anne babaların, çocuklarının çok basit ve kaçınılabilecek bir hatayı yaptığını izlemesi sinir bozucu bir şeydir. Çok defa, o seçimin makul sonuçlarını önceden biliriz ve çocuğumuz eğer bizi dinleseydi, tecrübemizden faydalansaydı, ardından olacakları yaşamak zorunda kalmayacaktı. Ve tabii biz de.

Ne olurdu yani gecikeceklerinde bizi arasalar? Su taşıran bir tuvaleti tamir etmeye kalkmadan önce bize sorsalar daha iyi olmaz mıydı? Ödevlerini zamanında teslim etseler ve o sorunları yaşamasalar daha iyi olmaz mıydı? Bunların hepsinden kaçınmak mümkündü.

Çocuklarımız yanlış tercihler yaptığında onları sakince izlemek giderek zorlaşır. Öte yandan onlar ve ilişkimiz üzerindeki etkimizi de sürdürmek isteriz. Aptalca kararlar verip aptalca hatalar yaptıklarında ne olur? Panikleriz. Tepkisel davranırız. Bağırırız. Ve unutmayın şunu söyleriz –kelimeler ağzımızdan böyle çıkmasa bile– BENİ SAKİNLEŞTİR! Bu yaptığınla baş edemiyorum ve şimdi arkanı toplayacak olmaya katlanamıyorum.

Fakat çocuklarınız hata yaptığında nerede olmak istediğinizi bir düşünün. (Sürekli de yapacaklar.) Onlarla hangi noktada ilişkide olmak istiyorsunuz? *Tepelerinden* bakarak hatalarını itiraf

etmelerini istemek, öfke göstermek ve haklı çıktığınızı söylemek mi istersiniz? Bir ilişkide kurulacak en zarar verici cümlenin olduğu yer de tam orası: Ben demiştim. Sonra da çocuklarımızın bize sorunlarından bahsetmediklerinden ve seçimleri konusunda yalan söylediklerinden şikâyet ederiz. Buna şaşmamak lazım.

Çocuklarınız hata yaptığında nerede olmak istersiniz?

Belki de ilişkinizin başka bir yerinde olmayı seçersiniz. Belki en yüksek yerde, belki de onların *altında* olmayı seçersiniz. Onlara sonuçlardan kaçmada aktif (okulla tartışmak) ya da pasif (ev kurallarını uygulamayı bırakmak) olarak yardım edersiniz. Onların altındasınız, ucuz atlatmalarını ve bir daha yapmamalarını umuyorsunuz. Sonra da neden size gelmediklerinden ve aklınızdan faydalanmadıklarından şikâyet ediyorsunuz. Neden yapsınlar ki? Onların altındasınız. Size sadece kurtuluş için gelirler. Şaşmamak gerek.

Evinizde sonuçlara yer açmak hepinizin konumunu değiştirmek anlamına gelir. Sonuçları göze aldığınızda çocuklar için hayat rehberi olmayı seçersiniz ve zorluklarda yanlarında olursunuz. Gerçeklikle hareket eden bir lider konumuna gelirsiniz. "Ektiğini biçme" kanununun sizin, endişenizin ve çocuklarınızın duygu patlamalarının üstünde olduğunu anlarsınız.

Daha önce incelediğimiz Marianne işte bu konumu seçti. Sakin kalmayı, kararını değiştirmemeyi ve üzülen kızının yanında olmayı tercih etti. Julia acıyla yakındı, öfkeden kudurdu ama Marianne Bağırmayan Anne oldu. Nasihat etmedi, suçlamadı ve Julia'ya sakinleşmesini söylemedi. Bunun yerine durumunu açıkça belirtti. Julia'nın durumuna üzüldüğünü, konuşmak ya da sadece ağlamak isterse yanında olacağını söyledi. O gece kızını ve arkadaşını dans yerine sinemaya götürmeyi bile teklif etti.

Sonuçlar gerçeğin, deneyimin ve eğitimin değişmez bir parçasıdır. Genellikle acıtırlar ve canımızı yakarlar, utanç ve pişmanlık hissettirirler. Ama bize yardım etmek için oradadırlar ve çocuğunuzu büyütmenize de destek olurlar.

İçebakış Soruları

1. Çocuğunuzu korumakla hayatın derslerini öğretmek arasında nasıl denge kuruyorsunuz?

2. Sonucuna katlanarak ders aldığınız çocukluğunuzdan bir olay hatırlayın. Ne öğrendiniz? Yanınızda kim vardı ve nasıl destek oldu?

3. Çocuğunuzun yapmasını istediğiniz hatalar neler? Neden? Bu deneyimden ne öğrenebilir?

4. Çocuğunuzun hiçbir durumda yapmamasını istediğiniz hatalar neler? Neden? Düşünürken ne kadar kaygı duyuyorsunuz?

5. Sizce sonuçlara katlanmanın en zor kısmı nedir?

10

Boş Tehditler Tutulmayan Sözlerdir

> Çocuklar hediyelerle ve kendi sonuçlarına katlanmayı öğretmeyi beceremeyen aileleri nedeniyle hangi noktaya kadar "şımarır"?
>
> – EDWIN H. FRIEDMAN, *FRIEDMAN'S FABLES*

KIZIMIN GELECEK DOĞUM GÜNÜNDE ailem ona köpek alacak. Bunu kesin olarak biliyorum. Bu bir kehanet ya da boş dedikodu değil. Bu kesin bilgi.

Peki bundan nasıl bu kadar emin olabiliyorum?

Bir gün kızım on bir yaşına girecek ve bizim ailede biz "sözümüzü tutarız".

Belli ki, birkaç yıl önce küçük bir kız köpek almak için yalvarırken birisi ona "yeterince büyüdüğünde ona köpek alınacağı" sözünü vermiş. Birisi diyorum çünkü bu sözü eşimin verdiğini düşünmek istiyorum. Böylece o yaratık salona kaka yaptığında suçlayabileceğim birisi olacak. Ama o sözü ben verdim.

Belki bu küçük kıza bu söz; uzunca düşünülmüş özenli planlar, ebeveynleri arasında yapılmış ayrıntılı konuşmalar ve her yön-

den yapılan incelemeler neticesinde verilmiş olabilir.

Evet, tabii.

Aksine bu söz telaşla, gergin bir durumu duygusal bir şekilde çözmek için verildi. "Yeterince büyüdüğünde" sözü küçük güzel bir kızın gözyaşlarını dindirmenin harika bir yoluydu.

Bu söz telaşlı bir anda çok önceden verildiği için rahatça geri çekilebilirim, değil mi? Yani sonuçta bir köpeğe yer yok, arka bahçemiz yok ve sırf kızımın kalbi kırılmasın diye verdiğim bu sözden sorumlu tutulamam. Değil mi? Tabii ki geri çekilip dürüstlüğümü koruyabileceğim bir yol olmalı. Verdiğim karşılıktan küçük bir kızın ağlamasını sorumlu tutabilirim.

Hayır. Gelecek yıl köpek alacağız, çünkü sözü verildi. Ve çocuklarımın sürekli bana hatırlattığı bir şey var: "Bu ailede verilen sözler tutulur." Sözleri telaşla, düşünmeden ve gergin bir durumla başa çıkmak için vermiş olsak bile.

İLETİŞİM KONUSUNDA BİR SÖZ

"Ama söz vermiştin!"

Bunu geçen yıl boyunca çocuklarınızın her birinden en az bir kez duyduğunuzdan eminim. Ve genellikle acıtır. Bu üç kelime çok fazla acı ve hayal kırıklığı taşır.

"Hayal kırıklığı" kelimesine biraz odaklanalım. Çocuklarımızı büyütürken, onları ailelerinin mükemmel olduğu fikrinden kurtarmamız gerekiyor. Küçükken bizi mükemmelleştirirler çünkü öyle olmamıza ihtiyaç duyarlar. Bu güvenli alandır. İhtiyaçları karşılayan (ya da karşılamayan) kişi O Muhteşem Anne Babasıdır. Küçük çocuklar ebeveynlerinin büyük ve güçlü olmasına ihtiyaç duyar. Çünkü iki yaşında ve küçücükseniz birisinin sizi koruması gerekir. Çocuklar ailelerine güvenebilmek ister. Yatağın altındaki canavarı ya da dolapta gizlenen ejderhayı onların avlayabileceğini düşünürler. Ve anne babalarının her söylediğinin doğru olması gerekir. Onlara da güvenemeyeceklerse, kötülükten korunamayacaklarsa, bu nasıl bir dünya olabilir ki?

Bir adım geri atalım ve iletişim konusunu konuşalım. Biliyorum, her terapist iletişim konusundan bahsediyor. Ama ben ko-

nuyu basitleştireceğim. İletişimin iki kısmı vardır: ne dediğiniz ve ne anlaşıldığı. Ne dediğiniz, yazarken ya da konuşurken kullandığınız kelimelerle ilgilidir. Ne anlaşıldığıysa, bütün mesajlarla ve taraflar arasındaki ilişkiye etkisiyle ilgilidir.

Kızıma bir köpek alma sözü verdiğimde köpekten bahsetmiş oldum. Anladığıysa, kızım, ben ve ailenin geri kalanındaki dinamikler. Her ne kadar istemesem de sözümü tutarak köpeği almanın bile ötesine geçecek bir mutluluk (ya da üzüntü) yaratmış oluyorum. Sözü tuttuğumda şu iletişim gerçekleşiyor:

- Dünyanın bir düzeni var.
- İnsanlara güvenmek mümkün.
- Otoriteye güvenilebilir.
- Sözlerin ve davranışların anlamı ve gücü var.
- Bu çılgın ve karmaşık hayatta sözlerin hâlâ önemi var.

Küçük bir kız için babasının ona bunları göstermesi, *ona* önemli olduğunu anlatır. Her söz verdiğimizde ve tuttuğumuzda iletişimin bu şeklini kurmuş oluruz. Ve tüm o kritik hayat dersleri nasihat etmeye gerek kalmadan öğrenilmiş olur. Sözünüzü tutun, bu dersleri kendiliğinden öğretmiş olacaksınız.

BAŞKA BİR TÜR SÖZ

Söz tutmak oldukça önemli değil mi? Şimdi Bağırmayan Anne Baba olmanın başka bir yolu geliyor. Ne kadar zor olsa da bu sözlerin, hediyelerin kendisinden çok daha önemli, güçlü ve etkin olduğunu açıkladım.

Bu süreç ve dersler aynı şekilde, kurallar ihlal edildiğindeki sonuçlar için de geçerli.

Evet doğru: "Bunu bir daha yaparsan, iki gün Game Boy'la oynayamayacaksın" ve "On bir yaşına geldiğinde köpek alacağız" kadar söz vermek anlamına geliyor.

Mesele sürekliliğe geliyor. Çocuklarınız söylediklerinize gerçekten inandığınızı ve kesinlikle yapacağınızı bilmeliler.

Sözünüze güvenmeyeceklerini öğrendiklerinde çocuklarınızın yaşayacağı –uzun ve kısa vadedeki– talihsiz sonuçlardan ne kadar bahsetsem az. Aynı zamanda çocuklarınız size ne olursa olsun güvendiklerini bildiğinde ilişkinizin nasıl değişeceğini de yeterince anlatmak imkânsız. Mesela tutarlılık: ağzınızdan çıkanın farkında olmak, söylemek ve sözünüzü tutmak. Bu prensip ne kadar erken iliklerinize dek işlerse, o kadar kısa zamanda değişimi görürsünüz. Mesela çocuklarınız tekrarlanan deneyimlerle bundan emin olduğunda, asla ikinci kez uyarmanız gerekmez.

Tutarlılık: ağzınızdan çıkanın farkında olmak, söylemek ve sözünüzü tutmak.

Fakat söz konusu kural koymak ve sonuçlarına katlanmak olduğunda hepimiz sözümüze güvenilmesine hazır olmayabiliriz. Susan, çocuklarına büyük tehditler savurmayı severdi. Doğasında komiklik var ve söylediği, yaptığı her şey eğlenceliydi. Bunu kocası ve çocukları biliyor. Bu bazen aileye neşe katıyor. Ama aynı zamanda söylediklerinin ciddiye alınmasını da engellediği oluyor. Nasıl mı?

Bir defasında Susan'ın oğlunun davranışına müdahalesini izleme şansım oldu. Yedi yaşındaki oğlu annesinin başının etini yerken ağzından şu cümle çıktı: "Eğer hemen bunu kesmezsen, ben senin poponu keseceğim."

Bu tehdit (ben dahil) herkes tarafından kahkahalarla karşılandı. Ben sadece çocukların şakalarla gerçek yorumlar arasındaki farkı nasıl ayırt ettiğini merak ettim. Tabii ki bu tehdidin çocuk üzerinde herhangi bir etkisi olmadı.

Bu tür yorumlar, ebeveynliğin iş kısmını görmezden gelmenin bir yoludur. Ciddi meseleleri ciddi olmayan şekilde ele alırız. Ve anne babalar olarak o pis işleri yapmak istemeyiz ve yapmak zorunda olmamayı hayal ederiz. Çocuğumuzun davranışını değiştirebilmek için o anda duyması gereken her neyse onu abartarak söyleriz.

Susan için esprili bir tehditti ve ardından hiçbir ciddi anlam taşımıyordu. Sondaki kahkahaların işi çözeceğini umuyordu. Susan'ın ağzından çıkanın farkında olduğu ve söylemek istediği

şeyi söyleyeceği zaman karşılaşacağı zorlu yokuşu tahmin edersiniz. Çocukları başta ona inanmayı reddetti ve Susan neredeyse pes ediyordu. Döngümüzü değiştirmek istediğimizde bunu daima yaşarız. Çevremizdekiler bizden ne bekleyeceğini bilemez ve bizi eski halimize getirmeye uğraşır – o eski yöntem işe yaramaz olsa bile. Fakat Susan sizin de öğreneceğiniz gibi, döngülerin sadece döngü olduğunu ve hepsinin sebatla değişebileceğini öğrendi.

Danışanım Thomas sözünü tutmanın döngüleri değiştirmedeki gücünü zamanla öğrendi. Yarattıkları döngünün ona ait kısmında sözünü tutmak konusundaki isteksizliği vardı. Ergen oğluyla yaşadığı sorunlar öyle büyüktü ki çocuk ciddi kısıtlamalara maruz kalıyordu. Tüm bu cezalar da makuldü ve aslında tek bir ayrıntıyla etkin hale gelebilirdi: Thomas kısıtlamalar için bir bitiş zamanı vermeyi reddediyordu. Çocuğuna güvenebileceği bir şey vermiyordu. Oğlunun sırf kısıtlamalar bitsin diye belli bir süre bir konuda uzlaşmasını istemiyordu. Sorun şu: Oğlu konumunu bilmiyordu. Babasına, önceden belirlenmiş bir düzen yaratmadığı için kızgın hissediyordu. Güç savaşı söz konusuydu. Babası mutlak güce sahipti ve oğlunun savaşacak en küçük aleti bile yoktu. Babasının sözlerine karşı güvenini kaybettiğinden bahsetmiyoruz bile.

Çocuklar sabitlik ister. Size ve istikrarınıza (bazen istemeseler de) güvenemezlerse, başkalarına ve dünyaya nasıl güvenerek büyüyebilirler ki?

SÜREKLİLİĞİN GÜCÜ

"Ektiğini biçersin."

Bu ifadeleri severiz, çünkü evrenin temel prensibini yansıtırlar. Bu ve benzer ifadeler tüm ilahi metinlerde ve felsefelerde geçer. Fakat bu felsefeler sadece sonuçlara katlananlar için değildir, aynı şekilde sonuçları kabul ettirenler, yani sizin için de geçerlidir.

Sürekliliğin hayatınızda tutarlılık yarattığını unutmayın. Davranışlarınız süreklilik gösterdiğinde Bağırmayan Anne Baba olmanız kolaylaşacak. Ve Bağırmayan Anne Baba olduğunuzda süreklilik gösterebileceksiniz. Siz yolunuzu bulmanız için dört prensip:

1. Asla katlanabileceğinizden fazla bir bedel ödetmeyin.

Bir çocuğa iki ay boyunca ev hapsi cezası ne kadar ciddi olabilir? Delirdiniz mi? Gerçekten ona bu kadar süre evde tutabilecek misiniz? Ya da beş yaşındaki bir çocuğa bir hafta televizyon izletmemek nedir? Ne? Televizyon da bakıcılardan biri mi sayılır? Gerçekten onu eğlendirme baskısını hissetmek istiyor musunuz? Kendimize yüklendiğimizde, duygusal baskıya yenik düşmemiz kolaylaşır. Ayrıca sözümüzü tutmayı ve ailemizin dokusundaki güveni sarsarız.

2. Sonuçları belirlemenin ve uygulamanın kısa yolu yoktur.

Çocuklar için sürekli bir disiplin sağlamak zaman ister ve yorucudur. Asla tam olarak bitmez. Doğru, zor olması bekleniyor. Unutmayın, hiçbir şey çocuklarınızı büyütmek kadar sizi de büyütmez. Ve süreklilik arz eden bir disiplinin peşinde olmak sizi de geliştirir. Tahmininizin üzerinde bir enerji ve zaman ister. Kaldırabileceğinizden fazla eleştiriyle karşılaşırsınız. Ama bunu yapabileceğinizi biliyorum, aslında zaten yapabiliyorsunuz. Sürekliliği takip ettiğiniz zamanları hatırlayın. Yapabileceğinizi sandığınızdan fazlasını yapabilirsiniz. Devam edin.

3. Sadece uygulamak istediğiniz sonuçları seçin.

İlk bakışta bu söz kulağa saçma gelebilir. Ya da komik. Yapmak *istemediğiniz* bir şeyi neden seçesiniz ki? Aslında kolay: Bazen sizin yerinize endişeniz seçer. Bunu kast ediyorum. Mola vermeyi, şaplak atmayı ya da çizelgeler oluşturmaktan birini yapmanızı söylemeyeceğim. İnsanlar bana sürekli bu teknikleri sorar, benimse cevabım hiç değişmez: Siz ne yapmak *istiyorsunuz*? Biliyorum bu terapi diline benziyor ama soruyu sorma amacımı netleştirmek istiyorum.

Ne yapmak istediğiniz, *nasıl* ve *neden* yapmak istediğiniz kadar önemlidir.

Mesela şaplak atmaktaki amacınız ne? Derine bakın, kendinize odaklanın ve dürüstçe yanıtlayın. Neden çocuğunuza vurmak istiyorsunuz? Bunu yapmak istemediğinizi ama yapmanız gerektiğinizi düşünüyorsanız dürüst davranmıyorsunuz.

Bağırmayan Anne Babalar asla istemedikleri bir şeyi yapmaz. Siz yetişkinsiniz ve seçimle yapıyorsunuz. Çocuğunuza istemediğiniz halde vuruyorsunuz, öyleyse kendinize odaklanmanız gerek. Neden çocuğunuz için istemediğiniz bir sonucu uygulayasınız ki? Gerektiği için mi? Neden? Davranışını düzeltmesi için mi? Sakinleştirmek için mi? Ona patronun siz olduğunu göstermek için mi? Bu tür bir şeyin beklenen etkiyi yaratması için, uygulayandan net ve temele dayanan bir şekilde gelmesi gerekir. Şu iletişimi kurmuş oluyorsunuz: Sabrımın sonuna geldim, elimdeki fiziksel gücü ve büyüklüğü uygulamak dışında yapacak bir şey bulamıyorum.

Bu kitapta öğrendiğiniz gibi, bu durumda kaptan konumuna geçen kaygınız oluyor. Direksiyonda kaygı varsa, siz bir şey yapmıyorsunuz. Tamamen endişe temelli bir ilişki haline gelmeden önce çok fazla endişeli adım atılması gerekir.

Siz gerçekten hangi sonuçlara içtenlikle izin vermek *istiyorsunuz*? Ben çocuklarıma mola verdiririm, çünkü benim de uyguladığım bir şeye benzer. Ayrıca molalar birbirimize bir ara vermemizi sağlar. Ya da çocuklarımın değerli eşyalarını alırım, böylece bu hediyelere kıymet vermeyi öğrenirler. Ve bazen de onlara tamamen net bir şekilde davranışlarının beni nasıl incittiğini anlatırım.

Sonuçları dürüstçe seçmek, ebeveynlerimizin bize yüklediği "bu senden çok benim canımı yakıyor" durumunu eler. Çocuklar tutarlığımızın aksadığını herkesten önce fark eder, bu da uygulamak istediklerimizi titizlikle seçmek konusunda yeterli bir sebep.

4. Kendinizin de katlanabileceği sonuçları seçin.

Danışanlarımdan biri olan Dan trafik cezası aldı. Kendisi de oğlu da aynı ay trafik cezası aldılar. Dan oğluna kendi cezasından bahsetmek konusunda emin değildi. Bu geçtiğimiz yıl boyunca oğlunun üçüncü cezasıydı ve ehliyeti birkaç aylığına alınabilirdi. Dan anlaşılır şekilde kızgındı ve kendi cezası da göz önünde bulundu-

rulduğunda ne kadar kızabileceğinden emin değildi.

"Ona hız yapmayı öğrettim. Sanırım sonuçlarına katlanmayı da öğretmeliyim."

Dan bir avukat bulup olayı savuşturmak konusunda çok istekliydi. Çünkü ehliyete el konması tüm aileyi etkileyecekti. Dan'in büyük oğlu ve iki küçük kız kardeşi aynı özel okula gidiyordu. Abi onları her gün okula götürüp getiriyordu. Küçük Dan'in ehliyeti alınırsa, büyük Dan yılın geri kalanında bu işi üstlenecekti. Bu ciddi bir karışıklıktı.

Ayrıca Baba Dan hem kendini hem de oğlunu kurtarmak istiyordu. Büyük bir ücretle "iki cezayı da yok edecek" bir avukat buldu. Oldukça cazip görünüyordu. Dan kendi hatasının sonucundan kurtulmakla kalmıyor, tüm aileye birkaç ay boyunca şoförlük etmekten de kurtuluyordu.

Fakat o da bekâr anne Marianne gibi büyümeyi seçti. Tutarlılığı ona böyle korkakça bir seçim yapmasını engelledi. Kaygısının üstesinden geldi ve öncelikle kendi davranışının sonucuna katlanmayı öğrendi. Bu, mahkeme salonunda oğlunun babasını suçlu konumunda görmesini gerektirse bile. Ardından oğluna da kendi sürecinde destek oldu.

Tüm bu temel prensipler, tek bir şeye bağlı: sakin kalmak. Ebeveyn çocuk ilişkisine otoriteyi sağlamanın en verimli yolu sonuçlara katlanmalarına daima izin vermek. Fakat karar vermeden önce sakince düşünmeniz gerekiyor. Böyle yaparak kararlarınızın sağduyulu, gerçekçi ve herkesin büyümesine hizmet eden türden olmasını sağlıyorsunuz.

Kelimelerinizde tutarlılık gösterin evet, ama daha önemlisi kendinize karşı da tutarlı olun, bu bazen rahatsız ve tuhaf hissettirse de. Mesela ben gelecek yıl köpek alacağım ve köpek sahibi olmanın tüm sorumluluğunu üstleneceğim. Ve böyle iyi.

En azından kedi sözü vermemiştim.

İçebakış Soruları

1. Ebeveynleriniz sözlerini tutar mıydı ve uyarılarını uygular mıydı? Tutarlılıkları (ya da tam tersi) size güven, otorite ve evrenin işleyişi konusunda ne öğretti?

2. Savurduğunuz tehditleri gerçekleştirmemeye ne zaman çok yatkın oluyorsunuz? Bu tutarsızlığınız çocuğunuzla aranızdaki ilişkiyi ne şekilde etkiliyor?

3. Düzenli şekilde uyguladığınız sonuçlar neler?

4. Tutarlılığınızın artması çocuklarınızın her biriyle ilişkinize neyi geliştirebilir?

5. Bağırmayan Anne Baba olmak süreklilik sağlamanıza nasıl yardım ediyor? Süreklilik sağlamak Bağırmayan Anne Baba olarak kalmanıza nasıl destek oluyor?

Hikâye Zamanı

Bu hikâye Lindsey adında tam da bir ergene mahsus hatalar yapan bir ergeni anlatıyor. Davranışlarında yeni bir şey yok. Mark ve Jennifer'ın tepkileriyse dikkat çekici. Tercihleri sakin kalmanın ailede devrim yarattığını gösteriyor.

Lindsey doğum gününü iple çekiyordu. Sadece on altı yaşına basmayacak aynı zamanda (bir yıllık deneme süresinin ardından) ehliyetini alacaktı. Ayrıca en sevdiği teyzesiyle on gün Avrupa seyahatine çıkacaktı. Lindsey on beş yıllık yaşamı boyunca bu yolculuğu beklemişti. Ayrıca deneme ehliyetinden kurtulmak ve nihayet kendi ehliyetini almak istiyordu. Öğrenci ehliyetinde, sadece yolcu koltuğunda ehliyetli bir yetişkin olduğunda araba kullanabiliyordu. Anne babasının sigorta sistemi bir adım ileri gidip, onun sadece tek bir arabayı kullanmasına izin veriyordu.

Doğum günü yaklaşırken Avrupa planları da netleşti. On gün boyunca Avrupa'da gezmek harika bir yolculuk olacaktı.

Yolculuktan bir ay önce Lindsey tüm anne babaların kalbini hoplatan o telefonu etti: "Anne, baba, bir kaza oldu."

Mark ve Jennifer olay yerine gidene kadar sakin kaldı. Tek dertleri kızlarının iyi olmasıydı. Ona sarıldıktan sonra detayları öğrendiler. Lindsey yolcu koltuğundaydı ve arabayı erkek arkadaşı sürüyordu. Kontrolü kaybetti ve bir ağaca çarptı. Araba berbat haldeydi ama çocuklar küçük sıyrıklarla kurtulmuştu. Polis detayları not etti, her şey normale döndü – ta ki Avrupa seyahatinden üç gün önceye kadar.

Lindsey suçluluk duyuyordu ve ailesinin sakinliği ona güven vermişti. İtiraf etmeye karar verdi. "Anne, baba,

arabayı kullanan bendim. Size ve polise yalan söyledim çünkü başımın derde girmesini istemiyordum."

Bağırmayan Anne Baba burada ne yapar? Ne tür duygusal tepkiler açığa çıkar? Ne hissedersiniz? Kızgın mı? Hayal kırıklığına uğramış mı? Parçalanmış mı hissedersiniz? Bir taraftan kızınızın itiraf etmesi sizi etkilemişken, bir taraftan Avrupa seyahatine üç gün kaldığını fark ederek iptalin çok pahalı ve zor olacağını bilerek manipüle edilmiş hissedebilirsiniz.

Peki neler oldu? Gardını indirmeleri ne kadar sürdü? Lindsey'in anne babası durumu değerlendirmek için iki tam gün beklemeye karar verdi. Yanına alacağı fotoğrafları bastırdılar, hediyeler bakıldı ve Avrupa'dan konuşuldu. Annesi Lindsey'le bir konuşma yaptı ve nasıl davranacakları konusunda uzun tartışmalar yaptılar.

Mark ve Jennifer, kızlarının polise ve sigorta şirketine doğruyu anlatması gerektiğini söylediler. Mark bir avukatla görüşerek olası zararlar hakkında bilgi sahibi olmuştu. Lindsey'in ehliyeti için on sekiz yaşını beklemesi gerekebilir ve bu arada öğrenci ehliyeti kullanmaya devam edebilirdi. Mark ve Jennifer bunun tüm aileyi zor bir duruma sokacağının farkındaydı. Fakat aynı zamanda Lindsey'in yanında olacaklardı ve bu zor yolda gururla yürümesine destek olacaklardı.

Bunun aralarındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini tahmin edemezsiniz. Devrim niteliğinde olduğunu söylemek az kalır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Kendinizi Harekete Geçirmek

Çocuklarımız bizi izleyerek büyür. Ve ne olduğumuz, söylediklerimizden daha çok şey anlatır.

– WILFRED A. PETERSON, YAZAR

DOKTORLAR, PSİKOLOGLAR VE AİLE TERAPİSTLERİ kariyerlerini tek bir kelimeyle tarif eder. Bu meslek sahipleri mükemmellikle hareket etmezler, bir mesleği icra ederler. Mesleklerinde çok iyi olmadıkları için değil, bu mesleklerin içerdiği sonsuz öğrenmeye duydukları derin saygıdan ötürü böyle söylerler. Bu uygulayıcılar –öğrenmek hiç bitmediği için– hem kendileri üzerinde hem de meslekleri için çalışırlar. Daima pratik yaparlar ve asla oyunda kalmak istemediklerini söyledikleri bir duruma düşmezler.

Ve Bağırmayan Anne Baba olmak da budur, söylediklerinizi uygulamak. Hatasız bir ebeveyn olmak değil. Her durum için doğru teknikleri geliştirmek de değil. Bağırmayan Anne Baba olmak tutarlığa giden bir yolda yürümektir. Tekniklere değil prensiplere bağlı sürekli bir yolculuk sürdürmektir. Asla öğrenmenin bittiğine inanmazsınız.

Umarım bu kitabı okuyarak temel prensiplere kulak verip, endişeli tepkilerden kaçınmayı öğrenmeye başlamışsınızdır. Bu sakinleşmeyi öğrenmenin sonucu. Bu bölümde yola nasıl çıkacağınızı öğreneceksiniz. Kendinize daha çok odaklanmanız gerekse de bu yolculuk sadece kendiniz için değil, çevrenizdeki herkes için yararlı olacak. İstediğiniz yakın, keyifli ve uzlaşmacı ilişkiler bu yolculukta sizinle. Bu ilişkiler otomatik olarak gelişmez ve bir anda gelmez. Fakat bunlarla rastlaşacağınız bir yoldasınız.

Pratik yapmanın bir iyi yönü daha var. Genellikle spor söz konusu olduğunda "pratik yapmak mükemmelleştirir" sözünü duyarız.

Fakat öyle değil.

Daha doğrusu şu olabilir: "Pratik yapmak *kalıcı* hale getirir." Bir şeyi yapıp durmak onun kökleşmiş bir döngü haline gelmesini sağlar. Ve bu kitabı okumanızın sebeplerinden biri de kötü döngüler. Bu nedenle, bir konuda pratik yaparken daima yeni bir düzen yarattığınızı ya da eskisini devam ettirdiğinizi bilin. Burada harika olan, benzer bir döngüyü, basitçe kendinize ait kısmı değiştirerek, değiştirebileceğinizi bilmek. Kendi kısmınızı değiştirin ve çevrenizdeki değişimi izlemeye başlayın.

Nihayetinde, lütfen bu kısmın başlığına dikkat edin. Bir ebeveynlik kitabından "Teknikleri Uygulamak" gibi bir bölüm adı bekleyebilirsiniz. Bu kitabın ya da bölümün vurgusu bu değil. Sonuç olarak... Kitap tamamen sizinle ilgili. Kendinizi ilişkiye vermek ve çocuklarınızın tadını çıkarmakla ilgili. Çocuklarınızın her birini ayrı ve büyüyen insanlar olarak kabul edip ebeveynlik yapmayı anlatıyor. Bağırmayan Anne Baba olmak sorun çözme ya da davranış değiştirme yöntemi değil. Bir büyüme yöntemi. Ve bu büyüme modeli öncelikle ve mutlaka sizinle başlar. Sandığınızdan çok daha fazla büyürsünüz.

Bağırmayan Anne Baba olmak sorun çözme
ya da davranış değiştirme yöntemi değil.
Bir büyüme yöntemi.

Bu kısıma başlarken aklınızda şu olsun istiyorum: Kendinize iyi bakmak ailenize karşı en öncelikli sorumluluğunuz. Umuyorum ki ebeveynlik yapabilmenin en iyi yolunun en sağlıklı halinizle hareket edebilmek olduğunu görürsünüz. Bence bu anne baba olduğunuzdan itibaren duyduğunuz en iyi haber: Çocuklarınıza baktığınız kadar kendinizle de ilgilenmeniz doğal. Hatta doğal olmanın dışında sevecen, sorumluluk sahibi ve kendine yetebilen çocuklar büyütmenizin en önemli yolu bu.

11

Oksijen Maskesini Önce Kendinize Takın

Kendini sevmek kendinden tiksinmek gibi aşağılık bir günah değildir.

– WILLIAM SHAKESPEARE, *V. HENRY*

Rahatlığı kendini kabul olarak tanımlıyorum. Kendine bakmanın kendimizle başladığını ve bittiğini öğrendiğimizde, mutluluğu ve desteği başkalarında aramayız.

– JENNIFER LOUDEN, WWW.COMFORTQUEEN.COM

ERITZ VE TAMI MILLER İŞ ORTAĞI ve benim arkadaşlarım. Yakın zamanda ilk çocukları Talia Yuse'yle Çin'den döndüler. Evlat edinme süreci; yolculuk için sayısız saatler boyunca hazırlanma ve Çin hükümetiyle yasal işleri halletmek demekti ve nihayetinde evlerine zaferle yani küçük kızlarıyla birlikte döndüler.

Hazırlıklı olmadıkları şey, seksen yedi başka Çinli bebeğin ve ailelerinin de on beş saatlik bir uçak yolculuğunda olacaklarıydı.

Arkadaşlarım eve kalıcı bir hasar olmadan ulaştı fakat kabin

görevlilerinin seksen yedi evlat edinmiş ebeveyne güvenlik bilgisi verirken yüzlerini ancak hayal edebiliyorum.

Talimatlar monoton bir Çince ve devamında İngilizceyle devam etti. Çoğu kişi sesini açtı. "Emniyet kemerinizi bağladığınızdan emin olun... Acil durumda koltuğunuzun yastığı açılacaktır... Kabin basıncı indiğinde oksijen maskeleri çıkar. Lütfen maskeleri ağzınıza takın ve normal şekilde nefes alın. Yanınızda bir bebek ya da çocuk varsa onlara yardım etmeden önce kendi maskenizi takın."

Yeni ebeveynler aniden canlandı. Bu tanıdık ifade, kollarınızda genç bir hayat varken çok daha farklı bir anlam taşıyor. Bu küçücük varlığın size bağlı olduğunu, nefes almaya çalıştığını düşünmek bile dayanılmaz.

Kendinizle ilgilenmeden ailenizle ilgilenmeniz mümkün olmaz.

Ve bu endişeyle, kabin görevlilerinin akıllı uyarısını gözden kaçırabilirsiniz.

Belli bir seviyede oksijen olmadığında beyinlerimiz çalışması gerektiği gibi çalışmaz. Muhakememiz zayıflar ve en basit görevleri bile yapamaz oluruz. Ve bir uçak krizi gerçekleştiğinde ilk yapmayı denediğimiz ne olur? Tahmin ettiniz: Çoğumuz panikleriz ve kendimizi bir an bile düşünmeden çocuğumuza maske takmaya çalışırız. Uçak kazaları –ve hayatın geneli– için geçerli bir şey var, ki havayollarının inanılmaz bilgeliği bunu anlatıyor: Kendiniz nefes almaya çalışırken, kimseye yardım edemezsiniz.

Bu genel kuralı hayatın tamamına uygulamak için bir kriz yaşamanız gerekmiyor. Kendinizle ilgilenmeden, ailenizle ilgilenmeniz mümkün olmaz. Bu kadar basit. Bu herkesin sağlığı için çok önemli.

BENCİL OLMAK NE DEMEK?

Neden bu fikre karşı doğal tepkimiz onu reddetmek oluyor? Bence kendimize bakmanın ne anlama geldiğini en baştan bilmedi-

ğimiz için bunu tamamen yanlış anlıyoruz. Çoğu insan kendine bakmayı kötü bir özellik olan bencillikle karıştırır.

Dini geleneklerde bu, oldukça can sıkıcı bir hal alır. İkiye ayrılmış bir yolla karşı karşıya kaldığımızı düşünürüz. Ya tamamen kendime odaklanacağım ya başkalarına. Özellikle de bana çok ihtiyacı olan çocuklarıma. Ya hayatta dümdüz gideceğim ve Bir Numara olmaya çalışacağım ya da başkaları artsın diye azalacağım ve ayaklar altında olmayı göze alacağım.

Başkalarıyla ilgilenmek kendimi boş vermek gibi görünüyor.

Çocuklarınızı tıpkı kendinizi sevdiğiniz gibi sevmek nasıl olurdu?

Bir grup anne babayla konuşurken bir anne bunu şöyle ortaya koydu: "Kendime baktığımda kendimi bencil bir pislik gibi hissediyorum. Yanlış bir şey yaptığımı düşünüyorum. Fakat odağım çocuklarla olduğunda kendimi paspas gibi hissediyorum ve sürekli yaptığım fedakârlıkların görülmediği bir hizmeti sürdürüyorum.

Kesinlikle. İşte bu yanlış bir ikilem. Bu çelişkiyle hepimiz karşılaşıyoruz.

"Elbette içimde bir parça kendime odaklanmaya ve bir değişikliğe ihtiyaç duyuyorum. Ama bunu yapamam. Yapamam. Bu dine uygun değil. Ya da ahlaka. Doğru bile değil. Değil mi?"

Yanlış.

Diğer kültürlerin kendine bakmakla ilgili farklı yaklaşımları var. *Eski İncil*, *Yeni İncil* kendini sevmenin zaten var olduğunu düşünüyor. Kutsal Kitaptaki en önemli cümlelerden biri şöyle der: "Kendini sevdiğin gibi komşunu sev." Kendimizi sevmekle ilgili bu kovboy usulü "sevgi"yi harekete geçirsek kültürümüzün başı derde girerdi. Düşünün. Çocuklarınızı tıpkı kendinizi sevdiğiniz gibi *az* sevmek nasıl olurdu? Mesela, sağlıklı yemeklerden ve sevgi dolu nottan oluşan öğle yemeği yerine, kendiniz için düşündüğünüz yarısı yenmiş çörek ve önceden kalmış bir termos kahveyi çantalarına koysanız. Hata yaptığınızda kendinizle yaptığınız konuşmayı çocuklarınızla yapsanız nasıl olur? Çoğumuz onları

tekrar tekrar azarlamak ve aynı hataları yapmamaları için isimler takmak durumunda kalırdık. "Seni aptal, bunu nasıl tekrar yapabildin. Böyle olacağını biliyordun, gene de yaptın." Belki bazılarımız çocuklarıyla zaten böyle konuşuyordur.

Peki çözüm ne? Başka türlü düşünme ve ilişkilerimizi başka türlü yaşamanın yolu var mı? Neyse ki bizden öncekiler bu soruyla uğraşmış. Bin yıl kadar önce Fransız bir keşiş olan Clairvaux'lu Bernard kendimizle ve diğerleriyle ilişkimizi dengelemek konusunda faydalı düşünceler ortaya koymuş. "The Four Degrees [or Levels] of Love" (Sevginin Dört Aşaması) adlı çalışmasında bu konudaki düşüncelerini yazmış.[1] Sorusu, kendini sevmekle Tanrı'yı sevmek arasında nasıl denge kurulabileceği. Ama bence tüm ilişkiler için yararlı. Şimdi teorisini özetlememe izin verin.[2]

Sevginin İlk Aşaması: *"Kendimi kendi* yararım için seviyorum."

Bernard'a göre en bencil ve çocuksu sevgi bu. Bu noktadaki uygulayıcı "Sadece kendi çıkarımı gözetirim ve hemen aldığım ve tamamen bana yararı dokunan sonuçlarla ilgilenirim."

Gelişimsel perspektiften bakıldığında bu inanç bireysel büyümemiz için bize gereklidir. Böylece hayatta kalmayı öğreniriz. Bebekler yemek için, temiz bez için ve sıcak kollar için ağlar. Bu doğal ve gereklidir. Ne yazık ki içimizdeki yetişkinlerin bazıları hâlâ bu gelişim aşamasında. Ve çoğu zaman bu aşamaya gerilediğimiz zamanları hatırladığımız olur. Bu genellikle kendimizi unuttuğumuz ve ardından kendimizi şaşırtacak kadar bencilce bir davranışta bulunduğumuzda olur. Bu kesinlikle ikilemi çözmenin bir yolu değil.

Sevginin İkinci Aşaması: *"Seni kendi* yararım için seviyorum."

Bernard bunun, ilişkilerimizde özellikle çok karşılaştığımız bir aşama olduğunu söylüyor. Bu noktada kalmış birisi şöyle hareket

ediyor: "Seni seviyorum ve önemsiyorum çünkü hayatına değer kattığımı bilmek kendimi onaylamamı sağlıyor. Seni seviyorum çünkü kendimi doğru, güvende, güçlü ve değerli hissediyorum."

Cheap Trick'in sözleriyle, "Bana ihtiyaç duymana ihtiyacım var." Seni seviyorum çünkü ilişkimiz bana kendimi değerli ve gerekli hissettiriyor. Bernard bu tür bir sevginin temelini alışverişten aldığı için sevgi olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceğini açıkça sorgulamış. İçi dışına çıkmış altın bir kural. "İyilik yap iyilik bul" yerine, "İyilik yap ki *sana da* iyilik *yapsınlar.*"

Bu açıkçası, hepimizin kendimizi ilişkilerimizde, özellikle de çocuklarımızla olanda bulduğumuz yer. Bir annenin fedakârlıklarının takdir edilmemesiyle ilgili duygularını hatırlayın. Kim böyle hissetmemiştir ki? Kim çabalarının fark edilmediğini ve karşılık görmediğini düşünerek vazgeçmek istememiştir? Peki tüm o fedakârlıklar takdir edilmek için mi yapılıyor? Tabii ki hayır, değil mi? Çocuklarımızı sevdiğimiz için fedakârlık yapıyoruz!

Bu böyleyse, birisinin fark etmesine olan ihtiyacımız nereden geliyor? Bu takdir görmekle ilgili değil, yapmaya devam etmek için *onay ihtiyacı* duymak. "Başkaları fedakârlıklarımı takdir etmiyor bile, peki neden yapmaya devam ediyorum?" Çünkü sevginin ikinci aşamasında takılıp kaldım: Seni, bana yararın dokunduğu için seviyorum.

Sevginin Üçüncü Aşaması: *"Seni senin yararın* için seviyorum."

Bu da üçüncü aşama. Bu seviye biraz yanıltıcı çünkü sevginin en üst aşaması ve dünyaya faydalı gibi görünüyor. "Bencil olmaktan öyle uzağım ki senin için, sana hizmet için buradayım. Sana hizmet etmek için buradayım ve kişisel endişelerim ve isteklerim tabloda yer almıyor."

Birçok sebeple bu, tüm ilişkiler için ideal görünüyor. "Daima yanındayım, senin için her şeyi yaparım," gibi ifadeleri sıkça duyarız. Çocuklarımıza şunu söylediğimizde kendimizi iyi anne babalar gibi hissederiz: Dünyadaki en önemli şey benim için sensin.

Of! Bu tür bir baskıyı üzerimde hissetmek istemem, ya siz? Özellikle de çocuksam. Birisinin en değerli şeyi olmanın ağırlığını üzerimde taşıma sorumluluğu var. Bu aşamadaki sevgi, bencil olmaktan çok uzak görünse de aslında gerçekten asla var olamaz. Ve iyi ki de öyle. Bu tür sevgiler diğerkâmlık ve şehit anne baba yaklaşımıdır ve kimse kendini ilişkinin eşitliğinden tam olarak çıkarmayı başaramaz.

Ve kendime ait bir beklenti olmadan birisine hizmet etmekte kendini kandırma ve gizli beklentiler vardır. Bunu zamanla ikinci aşamaya dönüşeceğini görürsünüz. Çünkü kendimi, isteklerimi ve meraklarımı tamamen yok edemem. İyi ki bu şekilde yaratılmadık. Bizimle olmaktan mutlu olan insanların yer aldığı ilişkiler isteriz hem onların hem de kendimizin mutluluğu peşinde oluruz. Sadece bizim için yaşayan bencil olmaktan uzak bilgeler istemeyiz – özellikle de ebeveyn olarak.

Bu da bizi Bernard'ın dördüncü ve en üst sevgi aşamasına getiriyor. Sen mi ben mi tartışmasına son veriyor. Dikkatle okuyun, dünyayla bu tür bir ilişki kurmak size farklı ve eski düşüncenize göre inanca aykırı gelebilir. Fakat bence en makul ilişki kurma biçimi bu. Bu Bağırmayan Anne Baba olma felsefesinin temelini oluşturmakla kalmıyor, bence çocuklarımızla ve dünyanın geri kalanıyla devrim niteliğinde ilişkiler kuracak gücü taşıyor. İşte geliyor:

Sevginin Dördüncü Aşaması: *"Kendimi senin yararın* için seviyorum."

Bunu tekrar dikkatle okuyun.

Bu noktadaki kişi şöyle çalışır: "Kendimi seviyorum, kendi üzerimde çalışıyorum. Böylece tam ve bütün olduğum noktadan sana gelebilirim. Kendime bakabilirim, senin bakmana gerek yok. Tam olduğum için sana kendimden, sevgimden, hareketlerimden senin yararına verebilirim. Kendimin tek sorumlusu benim. İyiliğimden tek sorumlu benim. Bu yüzden yaşam hediyesinin değerini bilir, sağlığıma, akıl huzuruma, sağduyuma ve dünyada onay gören bir insan olmama özen gösteririm. Böylece seni bana bun-

ları sağlama görevinden azat ediyorum. Ayrıca senin bana hizmet etmene ihtiyaç duymadan, sana hizmet edebilirim."

Bunun çocuklarınızla olan ilişkinizi nasıl değiştireceğini bir düşünün. Çocuklarınızın nasıl hissettiği, davrandığı ve düşündüğü üzerinden bir onay beklemiyor ve her durumda iyi ve onlara bağlı kalıyorsunuz. "Kendime bakabilirim, bunu yapmana gerek yok. Beni onaylamana ve takdir etmene ihtiyaç duymadan sana bakarım ve sorumluluklarımı yerine getiririm."

Kendini sevmek Bağırmayan Anne Baba olmanın ilk adımı. Çünkü ancak böylece sakin kalabilirsiniz. Çocuklarınızı size yararlı olmak yükünden kurtarmanın en doğru yolu. Sizin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarınızı karşılamak onların –ve başkalarının– işi değil. Bir yetişkin olarak sevdiklerine karşı sorumluluk hisseden ve kendi mutluluğunun peşinde olan siz olmalısınız. Bu uzun vadede kimseye ihtiyaç duymadığınız anlamına gelmez. Ama sağlığınız ve hayatınız sizin elinizde demektir. Bu gerçeği ne kadar çabuk kabullenir ve kendinizi severseniz, başta çocuklarınız olmak üzere çevrenize yararlı olabilirsiniz.

Kendini sevmek Bağırmayan Anne Baba olmanın ilk adımı. Çünkü ancak böylece sakin kalabilirsiniz. Çocuklarınızı size yararlı olmak yükünden kurtarmanın en doğru yolu.

KÜLTÜREL KARMAŞAMIZ

Biliyorum özellikle biz Batılılar için, kendimizi severek başkalarına yararlı olmak çocuklarımızla kurduğumuz ilişki için çok farklı bir alternatif. Çünkü bizler kendimizle ilişki kurmak konusunda derin bir karmaşa yaşarız. Bunun en büyük örneği de göbeklerimizde saklı.

Batılıların büyük bir kısmı obeziteden mustarip. 2007 yılında, Amerika'da en büyük sağlık sorunu ekonomiye etkileriyle beraber obeziteydi. Çok fazla özen gösterilse, bütçe ve kilo almadaki

genetik faktörler incelense de, diyet ve spor sektörleri alıp başını gidiyor. Çünkü insanlar çok fazla yiyor ve kendilerine iyi bakmanın bir yolunu bulmak için yanıp tutuşuyor.

Bilimsel gelişmelere ve kendi kendine destek olmakla ilgili türlü icada rağmen, insanların kilo alma nedeninin daha önce konuştuğumuz ikilem olduğunu düşünüyorum. İnsanların sağlıklarına ve kilolarına dikkat etmesi için önce kendilerine iyi bakmayı öğrenmesi gerekiyor. Ve bunu yapmak için zaman harcamak, emek vermek ve para ayırmak gibi kararlar vermek gerekiyor. Bir düşünün. Alışkanlıklarınızı değiştirmenin tek yolu kendinize odaklanmak. Bu fikir, odağımızın nerede olması gerektiğine dair daha önce rutin olarak inandığımız her şeyi tersine döndürüyor. Başkalarından, özellikle de çocuklarımızdan odağımızı ayırmak ve bunu berbat ebeveynler olduğumuzu düşünmeden yapmak çok zor.

Nihayetinde kendimizi spora zaman ayırdığımız için özür dilerken buluyoruz. Ya da uzaklaştığımızda, yemek yapmadığımızda ya da marketten daha sağlıklı bir şeyler almak isterken suçluluk duyuyoruz.

İnsanlar çok fazla yiyerek, kendilerine iyi bakmanın bir yolunu bulmaya çalışıyor.

Eski kültürlerin bu yanlış ikilemi benimsemediğinden bahsettim. Yahudilerin ve Hıristiyanların yaklaşımı kendini sevmeyi kapsıyor. Hıristiyan Havarilerden Paul bir noktada, "Sonuçta kimse bedeninden nefret etmedi," der. Bu, o zamanda ve o kültürde mantıklıydı.

Peki şimdi bedeninden nefret etmeyen kimse tanıyor musunuz? Pek az olduğuna eminim. Vücut resimleri o kadar yaygın ki kendimizi kıyaslama ve nefretten alıkoymamız neredeyse imkânsız. Dalai Lama 1990'larda Batılı psikolog ve psikiyatristlerin "kendinden nefret"ten bahsettiği bir konferansa katıldı. İlk birkaç saati doktorları dinlemekle geçirdi ve İngilizcesinin onu yanılttığını düşündü. Kendisine ve diğerlerine sordu, "Gerçekten "kendinden nefret" mi diyorlar?" Ve Doğu felsefesinde ve politika-

sında kendinden nefret etme fikrine yer olmadığını anlattı. Fakat doktorlar bu durumdan Batı'da çok yaygın ve bulaşıcı bir hastalıktan bahseder gibi bahsediyordu. Dalai Lama bu deneyimi aklında nereye koyacağını bilemedi.

Fakat biz biliyoruz. Hatta çok iyi biliyoruz. Ve en yıkıcı şekilde kendimizden nefret ediyoruz. Üstelik bu nefretle kendimizi değiştirmeye çalışıyoruz. Fazla kilo konusuna dönelim. *Austin Powers* filmindeki şişman İskoç karakter şöyle diyor: "Yiyorum çünkü mutsuzum. Mutsuzum çünkü yiyorum. Tam bir kısırdöngü."

Kendinizden nefret etme noktasından yola çıkarak olumlu bir değişime varamazsınız. Sebebi basit. Değiştirmek istediğiniz döngünün ta kendisi size kendinizi iyi hissettiriyor. Bunu bitirmek, size iyi gelen tek şeye son vermek gibi hissettiriyor. Bu yüzden de diyetlerimizi ve spor planlarımızı kendimiz sabote ediyoruz. Motivasyonumuz kendini sevmemek olduğunda, kendimizden daha da nefret edeceğimiz şekilde davranmamız kaçınılmaz. Bu bizim için iyi olsa bile.

Çünkü zaten kendimize iyi davranmak gibi bir şeye en baştan hakkımız olmadığına inanıyoruz. Kendimizi sevmek ve buna verilecek emek bize bencilce ve narsistik geliyor.

Fakat asıl bencilce olan şu: Başkaları için kendimizi feda etmek ve devam edebilmek için gizliden gizliye onların onayına ihtiyaç duymak. Narsisizm kendine odaklanmak değildir. Herkesin ve her şeyin size odaklanmasını beklemektir.

Aksine gerçek sevgi, "Kendimi senin yararın için seviyorum" aşaması, başkalarına gerçekten yararlı olmanın peşindedir. Kendini seven biri başkaları tarafından fark edilmeyi ve sevilmeyi beklemez. Ve kendine iyi baktığı için başkalarının, özellikle de çocuklarının bunu yapmasına ihtiyaç duymaz. Ve bu hem kendinizi hem başkalarını sevmek anlamına gelir.

OKSİJEN MASKESİNİ KENDİNİZE TAKMAK

Kendini sevmek neye benzer? Bu sağlıklı ya da sağlıksız yollar seçmenizle ilgilidir. Kendinizi şımartmanın sağlıklı ve sağlıksız

yollarını nasıl ayırt edersiniz? Kendinize tek bir soru sorun: Bu yapacağım şey bana ve başkalarına yararlı mı?

Bunu netleştirmek için *kaçamak* ve *inziva* arasındaki farka bakalım. İlişkiler söz konusu olduğunda kaçamak apaçık bencillik. Kaçamak plansız yapılmış bir şeydir. Genellikle önceden bilinmez ve tereddütle yapılır. Bir durumdan kaçmak istediğinizde tek bildiğiniz şey kaçıyor olduğunuz. Ne yaptığınız ve nereye kaçtığınız sizi ilgilendirmez. Kendini koruma ihtiyacıdır bu ve genellikle dönüş planı içermez. Aslında kaçmak da bir bağırma şeklidir. Endişeyle yapılır ve ilişkilerde tüm o istemediğiniz sonuçların tohumunu eker.

İnziva tamamen farklı bir kafadır. Harekete ara verirsiniz, bir nedeniniz vardır ve geri dönmeyi planlarsınız. Nereye ve neden gittiğinizi bilirsiniz. Bu hem size hem de kendinize faydalıdır. Kendinizle kalarak kendinize odaklanırsınız. Size bencilce geliyorsa bir de şöyle bakın: Tüm dini liderlerin dünyaya hizmet etmeden önce inzivaya çekildikleri bir süre vardır. İbrahim, Musa, Buda, İsa, Paul, Muhammed, Gandhi ve Rahibe Teresa. Bu insanların hiçbirine bencil dendiğini sanmıyorum. Kâfir belki. Ama bencil asla.

Kaçamak ve inziva şöyle ilişkilidir: *Kendimize ne kadar az zaman ayırırsak, o kadar çok bilinçsizce kaçma yolu ararız.* Kendimize sağlıklı aktivitelerle zaman ayırmıyorsak bir noktada kaçmaya çalışacağımız kesin. Kaçışlar kötü alışkanlıkları da içerir, mesela sigara içmek, çok yemek ve içmek gibi. Kendinizi pornografide, romantik romanlarda ya da fantastik dünyada kaybolmuş bulabilirsiniz. Ya da zihinsel ya da fiziksel olarak aile hayatınızdan kaçar, bir ilişkiye başlar ya da sadece uzaklaşırsınız.

Bu kaçma arzusunu azaltmanın bir yolu kendinize planlı inziva yaratmaktır. Spor yapın, kendinizi manikürle şımartın, bir enstrüman çalmayı öğrenin, meditasyon yapın, kişisel gelişime zaman ayırın. Aileniz dışında arkadaşlarınızla derin ilişkiler kurmayı önemseyin. Ruhani yolculuğunuzu ilerletin ve bu size insan olarak ihtiyacınız olan onayı da verecek. Hep istediğiniz ama açıkça peşinden gitmediğiniz iş hayallerinizi deneyin.

Şunu sorabilirsiniz, "Buna kimin zamanı var ki?" Sizin yok. İşte bu da sorunun kanıtı. Oksijen maskesini önce kendinize takarak zaman yaratırsınız.

Kendimizi sevmek yerine yok saymak, hatta nefret etmek nesilden nesile kültürümüze gelmiş bir yaklaşım. Kendine nefret duymak ve kültürel farklılıklar tamamen başka bir kitabın konusu. Fakat buradaki amaçlarımızı düşünerek çocuklarınıza *karşı* sorumluluğunuzu tamamen kabul etmenin yollarını görmenizi istiyorum.

Beyzbol oyuncusu Mickey Mantel yaşamının sonlarına doğru farkındalık yaratan bir röportaj verdi. Kırıklar içindeki bedeni ve (özellikle babasıyla olan) harap olmuş ilişkileri sorulduğunda, "Bu kadar yaşayacağımı bilseydim, kendime daha iyi bakardım."

Bugünü nasıl yaşadığımız, yarını nasıl yaşayacağımızı belirliyor. Ve bugünü nasıl yaşadığımız çocuklarımızla ilişkimizi şekillendiriyor.

Şunu düşünmenizi istiyorum: *Sonsuza kadar sürecek olan en öncelikli olandır.*

SAĞLIĞINIZ: Harap durumdaki bir beden kendinize bakmanızı, çocuklarınızı korumanızı zorlaştırır. Sağlık hayatınızda bir ekstra değil, ilk sorumluluğunuzdur.

KENDİNE SAYGI: Boş tehditler savurmak, sızlanmalara teslim olmak ve çocuklarınızı sonuçlardan kurtarmak uzun vadeli ilişkiler kurmanızı sağlamaz. Çocuklarınızın ve kendinizin gözünde değerinizi azaltırsınız. Sakin olmayı öğrenmek ve prensiplerinizle davranmak sizi güvenli bir ebeveyn yapar ve her şeye saygı duyarsınız. Çocuklarınız büyüdüklerinde size teşekkür eder.

EVLİLİĞİNİZ: Bu da ayrı bir kitabın konusu ama şunu bilmelisiniz: Çocuklarınızın hatırına evliliğinizi feda ederseniz, sonunda *daima* her ikisinden de olursunuz.

Çocuklarınız için kendinize bakmak yaşam boyu verilmiş bir sözdür. Umarım kitabın bu kısmı size bu konuda ilham verir. Siz bu dünyada çocuklarınız için başta olmak üzere çok önemlisiniz ve bu öğretiyi kalbinize yerleştirmelisiniz.

Gidin kendinize bakın, sizin en iyi halinizi hak ediyoruz.

İçebakış Soruları

1. Başkaları için kendinize bakmak dendiğinde ilk aklınıza gelen nedir?

2. Çocuklarınız için kendinize ait –fiziksel, duygusal, zihinsel, ruhsal– ihtiyaçlarınızdan hangilerini görmezden geldiniz?

3. Kendinize bakmanın en zor kısmı nedir? En çok neyle mücadele ediyorsunuz?

4. Kendinize bakma alışkanlıklarınızı ve onları nasıl geliştirmeniz gerektiğini tarif edin.

5. Bugün kendi bakımınızla ilgili hangi sözü veriyorsunuz?

12

Devrim Niteliğindeki İlişkiler

Bilmiyor musun? Devrimden bahsediyorlar. Tıpkı bir fısıltıya benziyor.

– TRACY CHAPMAN, "TALKIN' ABOUT REVOLUTION"

TÜM BU KISIMLAR İÇİNDE yazması, oluşturması en zor olan kısım buydu. Devrim niteliğinde kelimesi o kadar çok kullanılıyor ki bir anlamı kalmıyor. Bir sürü konuda, bir sürü farklı ifade için kullanılıyor. Üçüncü dünya ülkelerindeki Marksistlerden, bir bulaşık deterjanı reklamına kadar her yerde duyuyoruz.

Tüm bunlardaki devrim kelimesinin ortak anlamı derin, etkili ve sonsuza kadar süren demek. Hayatımızı değiştiren bir şey. Devrim; değişim, alt üst olma ve yeni başlangıçtır. Devrim daima hayalini kurduğumuz bir gerçekliğin yaratılmasıdır. Ve bence bu yüzden bu kitabı okuyorsunuz. Çocuklarınızla ilişkinizi değiştirmek ve arkası gelen yenilikler yapmak istiyorsunuz. Ve ben de bu kitabı bu sebeple yazdım. İnandığım prensipleri diğer ebeveynlerle ailelerinde devrim yaratmak için paylaşmak istedim. Bu devrimler günlerinizi, haftalarınızı, döngülerinizi, etkileşimlerinizi ve nihayetinde çocuklarınızın ve onların çocuklarının geleceğini değiştirir.

Bağırmayan Anne Baba olmanın getireceklerinden bahsederken "evrimsel" kelimesini kullanırdım. Bunu değişim, süreç ve yeni bir ihtimalin doğuşundan bahsetmek için yapardım. Fakat evrim bilinçdışı bir doğal süreci ifade ediyor. Evrim dendiğinde aklınıza Big Bang gelir ya da tamamen niyetiniz dışında olan bir durumu düşünürsünüz. Ama burada bahsetmek istediğimiz tam olarak bu değil.

Biz ilişkilerde devrim yapmaktan, kendi duygusal tepkilerimizin sorumluluğunu almaktan ve ebeveyn olarak büyümekten bahsediyoruz. Bunlar bizim dışımızda gelişen şeyler değil, ilişkilerimizin gelişmesini durup beklemiyoruz! Çoğumuz bunu denedik ve bu bizim dışımızdaki herkesin değişmesini beklediğimiz bir noktaya vardı. Bu işe yaramaz. Aslında bu şekilde başkalarından beklemek, kaçındığımız ilişkileri elde etmeye yarar.

Biz ilişkilerde devrim yapmaktan, kendi duygusal tepkilerimizin sorumluluğunu almaktan ve bilinçli tercihler yapmaktan bahsediyoruz.

İyi bir ebeveynlik, ilişkilerimize ve kendimize evrimsel değişim getirme ihtimali taşır. Bu bizi ve ilişkilerimizi değiştiren bir süreçtir. Fakat bu sadece diğerlerini bırakıp bilinçli bir şekilde kendimizi ele aldığımızda işe yarar. Bu kazayla ya da doğal bir şekilde olmaz, bilinçli bir şekilde kendi tepkilerimizi kontrol etmek, endişemizi yatıştırmak ve prensiplerimize uygun hareket etmekle olur.

DEVRİME DİRENÇ

Tarihte dirençle karşılaşmamış bir devrim olmadığını hatırlamakta fayda var. Sizin devriminiz, ailenizi iyiye götürmeye çabanız da farklı olmayacak. En baskıcı devletlerde bile, bazı vatandaşlar kesinlikle kendilerine yararı olmayan şeyler için ölmeyi göze alır. Neden? Tek bir kelime: aşinalık.

Herhangi bir ilişkiye başladığımızda, hangi seviyede olursa ol-

sun, diğer insanla belli bir döngüde hareket ederiz – bir tür dans gibi. "Dans etmek için iki kişi gerekir" sözünü duymuşsunuzdur. Aynısı ilişkiler için de geçerli. Her yıl eşim Norveçli yazar Henrik Ibsen'in bir oyununu anlatarak başlar. Oyunun adı *Bir Bebek Evi* ve iki ana karakter olan Nora ve Torvald Helmer'ın evlilik ilişkisini inceler. Nora sinir bozucu, çocuksuz ve manipülatör bir kadındır ve olgun davranmaz. Torvald ise sert ve çekilmez bir kocadır, karısına bir eşya gibi davranır. Nora kurabiye yer ve Torvald'dan para saklar. Torvald Nora'yı hayvan isimleriyle çağırır ve sürekli alay eder. Eşimin öğrencileri oyunu izlerken muhakkak karakterlerden birisini suçlar. Yorumlar şöyle olur:

"Nora çok sinir bozucu. Sürekli evde on dört yaşında gibi davranmasına dayanamıyorum. Torvald'ın ona çocuk gibi davranmasına şaşmamak lazım. Çünkü zaten öyle."

"Yok artık! Böyle davranmasının tek sebebi kocası. Onunla asla önemli şeyler konuşmuyor ve 'küçük sincabım' diye hitap ediyor – iğrenç! Nora'yı bencillikle suçlamıyorum çünkü kocası onu hiç önemsemiyor."

Pekâlâ, ikisi de haklı. Nora ve Torvald dans ediyor. Kocası ona çocuk gibi davranıyor, o da öyle hareket ediyor. Nora çocuk gibi davranıyor, kocası da ona öyle muamele ediyor. Bu döngüyü kimin başlattığını bulmak nafile. Tavuk mu yumurtadan, yumurta mı tavuktan çıktı konuşmasından farksız. Kimse "başlatmadı". Ayrıca önemi de yok. Önemli olan bu döngünün güçlü olması. Güçlü olmasının nedeni tarafların ona hizmet etme biçimi mi? Hayır. Gücü tanıdık olmasında yatıyor.

Tanıdığımız şeyle –bu acı çekmek bile olsa– tanımadığımıza oranla daha rahat ederiz. Döngüler güçlüdür çünkü devamlılık sağlarlar, bu devamlılık bizi zorlasa bile. Bu yüzden birisi dansın dışına çıkıp modeli değiştirmeye çalıştığında dirençle karşılaşmasına şaşmamak lazım.

Evinizde Bağırmayan Anne Baba devrimi başlattığınızda çocuklarınız (ve hatta eşiniz) sizi eski dansı sürdürmeye zorlayabilir. Bu bilinçli ya da planlı bir çaba değildir. Ne kadar manipülasyon gibi ya da kötü niyetli görünse de öyle değil. Ailenin hayatta kalması için yapılmış bir mekanizma. Herkes işlerin "normal"e dön-

mesini ister, başta "normal"den nefret ediyor olsalar bile.

Fakat büyümeyi öğreniyorsunuz, büyüdükçe sizi aşağı çeken bu çabalarla baş etmeyi de öğreneceksiniz. Bir danışanım Bağırmayan Anne Baba olmayı uygularken on üç yaşındaki kızının bıktığını söyledi.

"Sakin olmandan nefret ediyorum," diye bağırdı kızı.

Tanıdığımız şeyle –bu acı çekmek bile olsa– tanımadığımıza oranla daha rahat ederiz.

Şunu unutmayın: Bu tür bir karşılık alıyorsanız evinizde karşılıklı saygı inşa ediyorsunuz ve bu devrim niteliğindeki ilişkilerin temelidir. Sizin yapmanız gereken yolunuza devam etmek: Kendinize odaklanmak, kendinizi yatıştırmak ve kendinizi büyütmek. İstediğiniz değişiklikleri yapabilmenize şaşırmakla kalmayacaksınız, ayrıca çabalarınıza gösterilen dirence karşı duracaksınız. Ve bunu yaptığınızda ailenize olanlar sizi hayrete sürükleyecek.

ÜÇ YAŞ DENEMELERİ

Artık kitabın sonuna geliyoruz. Sizi bu devrimsel yolculuğa çıkarken teşvik etmek için bir başarı hikâyesi anlatmak istiyorum. Hikâyede ebeveynlerin ve çocukların çok gergin olduğu bir aşama yer alıyor. Fakat birkaç değişiklikle ergenlere uygulanabilir, onlarla dans etmek de oldukça gergin ve talepkâr olabilir. Danışanım Steve bana üç yaşındaki oğlundan ve Bağırmayan Anne Babalıkla üstesinden geldiği bir tecrübesinden bahsetti. Okuduğunuzda Steve'in tipik bir aile meselesinde (üç yaşındaki bebeğin uyku zamanı) nasıl büyüdüğüne dikkat edin. Ve Steve'in sakin ve bağlantıda kalmayı bilinçli şekilde seçerek yarattığı devrime daha yakından bakın.

Steve'in ailesi eşinin çalışmaya dönebilmesi için ülkenin öbür ucuna taşındı, bu zaten aile için yeterince büyük bir değişimdi. Herkes gergindi, yeni düzene, rollere ve görevlere adapte olmaya çalı-

şıyorlardı. Bir pazar akşamı Steve'in eşi ofise gitmek zorunda kaldı. Üç yaşındaki kızları Sarah'ı yatırmak ona kaldı. Önceki haftalardaki değişikliklerden sonra uykuya hazırlık pek kolay geçmiyordu.

Oyuncakları toplaması gerektiğini gören Sarah en becerikli taktiklerini devreye soktu: Çok yorgunmuş gibi yaptı, bebek sesiyle konuştu ve daha neler neler. Steve inanılmaz bir azimle, tepkisel olmamaya karar verdi. Ayrıca ortamı da terk etmedi.

Sarah, Steve'le kaba bir şekilde konuşmaya başlayınca, "Bunu tekrar yaparsan ne olur sence?" diye sakince sordu.

İkisi de sonucun mola olacağına karar verdi. Steve kızına oyuncakları toplamak ya da mola almak arasında seçim yapma hakkı verdi. Sarah işten kaçmaya devam etti. Steve onu sandalyesine koydu. Sarah ağladı, tepindi ve çığlıklar attı. Steve yanına oturmayı teklif etti ama o reddetti. Toplamaya itiraz ediyordu ve Steve ona diğer sonuçlardan bahsetmeye karar verdi.

Bu üç yaşındaki parlak çocuk bunun filmlerden birkaçının izlenmeyeceği anlamına geldiğini biliyordu, televizyona yaklaşıp onu korumak istedi. Steve'in önünde durarak geçmesini engelleyeceğini düşünüyordu. Steve bir şekilde öfkesini ve gülme isteğini bastırdı, Sarah'a sakince videoları korumanın tek yolunun odasını temizlemek olduğunu anlattı. Tekrar reddettiğinde yanından geçti ve filmlerden birini aldı.

Sarah öfkeyle filmi almaya çalıştı, koltuğa koştu ve hâlâ ortalığı toplamayı reddediyordu. Steve yeniden seçenekleri sundu ve bu kez Sarah farklı bir şey yaptı. Bu kez annesine ihtiyacı olduğunu söyledi. Steve en zor seçenekle karşı karşıya kaldı. Bunu kişisel olarak algılayabilir, babalığına bir darbe gibi görebilirdi. Ya da başka türlü davranarak Sarah'ı uzlaşmaya teşvik de edebilirdi. Bunu yerine o bu anı çocuğuna yaklaşmak için bir fırsat olarak gördü. Bu gerçek bir sınavdı ve sonunda çabalarının ödülü olacaktı.

Steve Sarah'ın yanına oturdu, ona sarıldı ve ikisi için de duygusal bir alan yarattı. Sarah annesinin geceleri çalışmasından ve çok karanlık olduğundan takındı. Annesinin evde olmasını istiyordu.

Steve kızının yalvarmalarını duymayı seçti: "Annenin gündüzleri işe gitmesi başka bir şey, ama akşamları karanlıkta evde olmalı," diyerek empati kurdu. Bu geçişler üç yaşın kalbine giden

yoldu. Steve anla beraber aktı, "evet, ben de anneyi özlüyorum. Ama bu gece kendine ait bir zamana ihtiyacı vardı ve bu sorun değil. Ama onu ben de özlüyorum."

İkisi birkaç dakika sarılmış halde oturdular. Sarah sakinleşmeye ve gözlerindeki yaşı silmeye başladı. Steve ona yatmadan abur cubur teklif etti ve annesinden konuştular. Annesiyle ilgili en çok neyi özlediğini sordu. Sarah da yatma zamanında onun yanında yatması olduğunu söyledi. Steve böyle özel akşamlarda annesinin gitmesinin normal olduğunu, onun da özlediğini yineledi. (Eşinin kaç defa bu cümleleri kendisi için kurduğunu düşünmeden edemedi.) Uyku öncesi abur cuburun tadını çıkardılar, Steve de alarmını kurdu. Bu alarm uyku zamanını hatırlatacaktı, odayı temizleme işi hâlâ duruyordu.

Alarm çaldığında Sarah gidip toparlanması gerektiğini söyleyen oldu. Belki Steve'in çabası işe yaramıştı. Kitaplarını ve oyuncaklarını kaldırmayı kabul etti ve Steve de diş fırçasını hazırlayarak Sarah'ı odayı topladığı için övdü. Hatta biraz da yardım etti. Sonra Sarah tuvalete gitti ve Steve davranışını takdir etti.

Sarah yatakta bir hikâye istedi, o da klasiklerden birini seçti. Sarah'ın gözleri kapanmaya başlarken Steve kalkacak oldu fakat özel bir davetle karşılaştı: "Baba, biraz yanımda yatar mısın?"

Steve teklifi memnuniyetle kabul etti. Üstüne bir de Bağırmayan Anne Baba olmanın emeklerinin karşılığını yaşamış oldu. Sarah gözlerine baktı ve, "Annemi hâlâ özlüyorum," dedi.

Âna uyan ve tepkisiz kalmayı seçen Steve yanıtladı: "Biliyorum tatlım, onu ben de özlüyorum."

Sarah sohbeti şu sözlerle bitirdi: "Babacığım biraz daha yaklaşır mısın?" Steve yaklaştı ve kızının saçlarını okşamaya başladı. Birkaç dakika sonra Sarah uykuya daldı.

Steve odadan çıkarken emeklerinin karşılığını aldığını hissediyordu. Yıpratıcı bir savaşta yerini sabit tutmakla kalmadı. Steve bu savaşla büyümeyi seçti. Gerilim dolu bir ânı büyüme fırsatı olarak kullandı ve her ebeveynin duymaktan hoşlanacağı bir soruyu duymuştu: "Babacığım biraz daha yaklaşır mısın?"

HEPİMİZİN İSTEDİĞİ DEVRİM

Steve'in duyduğu bu cümleler devrimci kelimeler. İhtiyaç içindeki küçük bir kızdan geldiği için değil, saygıya değer bir insandan içtenlikle çıktığı için.

Bizim de ilişkilerimizde istediğimiz bu değil mi? Bizi daha yakına davet eden birisi? Her insan ilişkisinin ardında bu yatmıyor mu? Bizimle olmayı, biz istediğimiz ya da yalvardığımız için değil, öyle istediği için seçen birisi?

Çocukluk yıllarını düşünün. O zamanlar bile ne istediğinizi biliyordunuz: Sizi isteyen birisini. Anne babanıza sizi neden sevdiklerini sorduğunuzu hatırlayın. Öyle olması gerektiği için mi? Bir kan bağı zorunluluğu olmadan, doğal olarak sevilebilir olduğunuzu bilmek istiyordunuz. Annenizin sizi sevmeyi *seçtiğini* ve babanızın size yakın olmayı *istediğini* bilmek istiyordunuz. Bu istek hâlâ var.

Dünyada hâlâ en çok bunu istiyoruz. Tüm ilişkilerimizde: özgürlükle seçilmiş sevgi. Ve çocuklarımızdan da ve çocuklarımız için de bunu istiyoruz. Saygılı ve özgür seçimlerle kurduğumuz ilişkiler istiyoruz, beceriksizce yaptığımız pasif agresif manipülasyonlardan kaynaklanmayan. Çocuklarımız *için* de karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı ilişkilerle örnek olmak istiyoruz. İşte bu devrim.

Ben kesin olarak her bir çocuğumuzla ve her birimiz için devrim niteliğinde ilişkiler kurmanın mümkün olduğunu inanıyorum. Bu sizi de kapsıyor. Çocuklarınızın yaşı ve eski hatalarınızdan bağımsız olarak, bu tür ilişkiler kurmanız mümkün.

Elbette bu ilişkiyi elde etmenin yolunun, oluruna bırakmak olması oldukça ironik. Bu cesaret istiyor fakat çocuklarınızın tepkilerini, duygularını ve seçimlerini oluruna bırakmanız gerekiyor. Bunun yanında, devrimi başlatmak için kendi tepkileriniz, kendi duygularınız ve seçimlerinize odaklanmanız gerekiyor. "Seviyorsanız özgür bırakın" denklemin sadece bir tarafı. Asıl anahtar kendinize ait sorumluluğu üstlenmek.

Çocuklarınızdan, davranışlarınd*an* ya da seçimlerind*en* sorumlu değilsiniz. Onlara *karşı*, kendi davranışlarınızdan, duygularınızdan ve tüm seçimlerinizden sorumlusunuz. Ve bu gerçekliği her uyguladığınızda kendi yaşamınızda ve dünyada devrim yaratırsınız.

HER ŞEY TEK BİR CÜMLEYLE BAŞLAR

Büyük ya da küçük her devrim tek bir cümleyle başlar. Her sistem değişimi, toplum, ulus, şirket ya da sizinki gibi bir aile, her zaman aynı mesajla başlar.

"Başkaları ne yapacak bilmiyorum ama ben bunu yapacağım."

Devrimler yüksek sesli, büyük harfli açıklamalarla başlamaz. Hayatı değiştiren şeyler tüm insanların aynı şekilde hareket etmesiyle olmaz. Küçük ifadelerle, sessiz bir direnişle başlar. Tek bir kişinin kendini değiştirmesiyle başlar sonu ne olursa olsun.

Ben 2005 yılında dünyayı değiştiren birisi ölene dek bunun tam olarak farkında değildim.

Rosa Parks da bizler gibi kendini bir devrimci olarak görmüyordu. NAACP'de (Siyahları Geliştirme Ulusal Derneği) çalışıyordu ve insan hakları konusunda da çalışmaları vardı. Aynı zamanda bir eş ve güneyden 1950'lerde göç etmiş bir terziydi. Vatanı Montgomery'de hayatın nasıl olduğu sorulduğunda, siyahların "asla birlikte hareket edemediği" için hiçbir şeyin değişmediğini söyledi. Fakat bir gün bu birlik eksikliğini görmezden gelmeye karar verdi. Kendi başına birey olarak bir şeyleri farklı yapmaya karar verdi.

Hayatımızda istediğimiz değişiklikleri yapmak, genellikle tek bir şeyi değiştirerek başlar. Bu farkındalık yaratır ve daha önce bahsettiğimiz döngüyü, dansı değiştirir. Bu dans yüzünden oğlunuzun uyumadan önce ne yapacağını bilirsiniz. Ya da kızınızın odasını toplamasını söylediğinizde ne yapacağını tahmin edersiniz. Bunlar döngülerdir ve çocuklarınızınkini tespit ettiğiniz gibi kendinizinkileri de belirleyebilirsiniz.

Bu kitabı okuyarak döngüyü değiştirmenin yolunun kendinize odaklanmak olduğunu öğrendiniz. Rosa Park da öyle yaptı. İnsanların değişmesini yeterince bekleyerek, bu baştaki beyazlar ya da siyahların birleşmesi de olsa, çaresiz bir duruma katlandığını anlamıştı. Fakat kendisi, kimsenin desteği olmadan bir şeyi farklı yaptı.

1955'in Aralık ayında Rosa Parks işten çıktı ve otobüs durağına gitti. Eve gitme vaktiydi ve yorgundu. Otobüs geldiğinde her

zaman yaptığı gibi yaptı: Ön kapıdan girdi, ücreti ödedi ve arka kapıya yönelip "siyahlar" bölümüne geçti. Ve beşinci sıraya, yani o bölümün ilk sırasına oturdu. Otobüs hareket etti.

Otobüs her durakta doldu. Parks'ın durağına gelene kadar tamamen dolmuştu. Oturduğu beşinci sıra iki Afro-Amerikalıyla doluydu. Gelecek durakta beyaz bir adam bindi. İlk dört sırada yer yoktu (hepsinde beyazlar vardı) ve adam alışılagelmiş bir şekilde beşinci sıraya yöneldi.

Ayrımcı yasalar siyah insanlara şunları yasaklamıştı: Beyazlara ait bölümde oturmak, bir beyazla yan yana oturmak ve beyaz biriyle karşı karşıya oturmak.

Bu da beyaz adam beşinci sıraya oturduğunda diğer dört kişinin kalkması ve otobüsün arkasına gitmesi anlamına geliyordu.

Üçü bunu yaptı. Ama Rose Parks sakince durdu ve yapmadı.

Amacı kahraman olmak değildi. Sadece kendi döngüsünü sürdürmeyi bıraktı. Yerini vermek istemiyordu. Ve kesinlikle kımıldamak istemiyordu. Bunu daha sonra "bir anda üzerime örtülmüş bir kararlılık dalgası" olarak tanımlayacaktı. Yüksek sesli protestolar yapmadı, büyük söylemlerde bulunmadı. Şahitlere göre yüzünü bile değiştirmedi, kaşlarını çatmadı. Kimseden kendisi için değişmesini beklemedi, sadece kalkmayı reddetti.

Otobüs şoförü onu tutuklatacağını söylediğinde Rosa Parks tüm bu değişimi başlatacak o tek cümleyi kurdu: "O zaman gidin ve gerekeni yapın. Ama ben kıpırdamıyorum."

Gerisi zafer dolu bir tarih. Mahkemesi ve mahkûmiyeti Atlanta'lı yirmi altı yaşında bir başkanın 381 gün süren bir boykot başlatmasına sebep oldu. Ulaşım durdu ve mesele insan hakları hareketine dönüştü. Gerçek bir devrim.

Bu kitapta size evinizde bir devrim başlatabileceğinizi söylüyorum. Bazen bu kelimeyi kullanmaktan çekiniyorum çünkü gerçek devrimcilerin Rosa Parks ve Martin Luther King Jr. gibi insanların değerini ve anısını hafife almak istemem.

Fakat burada aileler boyu süren zarar verici davranışlara son vermekten bahsediyoruz. Yeni ve iz bırakan, yakınlık kuran döngüler yaratarak tepkisel diyalogları ve mesajları değiştirmekten bahsediyoruz.

Hep istediğimiz o ilişkileri yaratmayı öğrenmekten ve buna kendimize odaklanmayı, sakinleştirmeyi ve büyütmeyi öğrenmeye başlamaktan bahsediyoruz.

"Başkaları ne yapacak bilmiyorum ama ben bunu yapacağım."

Size kalmış.

İçebakış Soruları

1. Devrim niteliğinde kelimesi size ne düşündürüyor?
2. Kendinizi değiştirmek istediğinizde ne gibi dirençlerle karşılaşırsınız?
3. Bugün odaklanabileceğiniz tek bir Bağırmayan Anne Baba ipucu nedir? Bunu nasıl uygulayabilirsiniz?
4. Evinizde nasıl bir ilişki ortamı yaratmak istiyorsunuz? Her bir ilişkiyi ve değiştirmek istediğiniz döngüleri anlatın.
5. Bitirmek istediğiniz bir döngü varsa, nedir? Sizin kısmınız nedir? Neyi farklı yaparak bir başkasının uzlaşmasına ve desteğine ihtiyaç duymadan bu döngüyü değiştirebilirsiniz?

TEŞEKKÜR

Bu kitabı yazarken bu bölüme gelip gelemeyeceğimden emin değildim. Şaşırtıcı bir şekilde buradayım. Ve tabii benden önceki ve sonraki her yazar gibi, yazmanın bir takım çalışması olduğunu söylemeliyim.

Bağırmayan Anne Baba olmak da öyle. Bu hayal benim aile terapisti stajerliği yaptığım yıllar öncesine dayanıyor. Devamında bu kitabı yayımlayan şirketi kurdum. ScreamFree Living şirketi artık gerçek ve giderek büyüten bir şirket.

Bu kitabı, yolculuğun değişmez ekip arkadaşıma ithaf ediyorum – on üç yıllık eşim Jenny'ye. O benim en iyi arkadaşım, eşim ve tanıdığım en iyi ebeveyn. Bu bile onun projeye ve bana duyduğu sevginin, sabrın, desteğin, sadakatin karşılığı olamaz. Kitabın yaratıcılarından birisi de o. Tüm prensipleri benimle öğrenmekle kalmadı, benden daha iyi bir şekilde uyguladı ve endişe beni ele geçirdiğinde bana onları hatırlattı. Harika bir ebeveyn, işbirlikçi ve ona editörlüğü, yazarlığı, teşviki, görüşü ve cesareti için ne kadar teşekkür etsem az olur.

Ekip giderek büyüdü ama özellikle bahsedilmesi gerekenler var:

Fritz Miller ve tabii eşi Tami'nin desteği en baştan beri benimleydi. Grafik tasarım ve satış yetenekleri bir yana, Fritz çok dürüst ve teşvik edici bir ruha sahip. Seni yakın arkadaşlarımdan sayıyorum ve bana inancın devam etmemi sağlıyor.

Dave Markert ve eşi Dorothy, ben 2003'te bir konferansta bahsettiğimden beri ScreamFree bakış açısıyla ilgilendiler. Sadece bu prensipleri kendi hayatında uygulamakla kalmayıp şirketi hayata geçirmede ilk adım atanlardan oldular. Dave harika bir pazarlamacı, ilham veren bir lider ve müthiş bir ortaksın. Benim kan bağı olmayan kardeşimsin.

Jon Kaplan ve eşi Tasha, aramıza diğerlerinden biraz sonra katıldı fakat çabalarıyla en kısa zamanda vazgeçilmez oldular. Jon'un takdire şayan bir iş aklı ve satış başarısı var. Bize Screamfree mesajını nereye kadar iletebileceğimiz konusunda yeni fikirler verdi. Ayrıca ailesine ve arkadaşlıklarına da güçlü bir tutku duyuyor. Jon, benim hem kardeşim hem ailemsin ve en sevdiğim şeylerden biri seninle bir kadeh şarap eşliğinde gelecek hayalleri kurmak.

Bu şirketin başlangıcı birkaç yıl önceye dayanıyor ve aramıza sonradan katılarak ailemizin ayrılmaz bir parçası olanlar da var:

Teresa Myer ve eşi Mike, projeye teknolojik uzmanlık, inanç dolu bir bakış açısı ve erkeklerle çalışan her kadının ihtiyaç duyacağı türden bir hazırcevaplık kattı. Umarım aramızda iyi hissediyorsun Teresa.

Terry Chastain ve eşi Lynn de benzer bir hazırcevaplığa sahip. Yeni danışmanlık programlarımıza yeni bir organizasyon getirdi. Terry ve Lynn sizin bana inancınızla bu mesaj şimdiden harika bağlantılara ve yeni yollara ilerledi. Teşekkür ederim.

Şimdi özel ve destek olan arkadaşlarımdan bahsetmeliyim.

Charlie Anderson, sonsuz bilgeliği ve inancı işimin yakıtı oldu. Charlie arkadaşlığımızın gelişimini çok seviyorum. Ve özellikle eşin Julie'ye okuduğu, tavsiyelerde bulunduğu ve her şeyi desteklediği için minnettarım. İkinizin bana, aileme ve şirkete sevgisi için teşekkür ederim.

Don ve Brenda Carroll, olağanüstü desteğiniz ve varlığınız gerçekten her şeyi başlattı ve devam ettirdi. Enerjiniz, cömertliğiniz ve yemek zevkinize bayılıyoruz. Fogo'da daha çok kutlama yapalım. (Ve asla pejmürde büyükanne ve babalar değilsiniz – teşekkürler.)

Fernando Nasmyth yolun başından beri benimleydi. Hayallerime saygı duydu ve birlikte çalışma fikrimi asla yavana atmadı. Teşekkür ederim Fernando, bana ve aileme yedi yıl önce Atlanta'ya

geldiğimizden beri verdiğin destek için.

Aynı teşekkür David Blackwell, Dane Booth ve John Turner'a da gidiyor. Arkadaşlığınız için teşekkürler çocuklar, pazartesi geceleri futboldan fazlasını da kutlayalım.

Muhasebecim Roger Herring'e, şahsi ve mesleki danışmanım Don Sloane'ye teşekkür ederim. Roger sen harika bir işadamı, yetenekli bir düşünür ve en baştan beri bana büyük desteksin. Don bana bildiğinden de çok yardımcı oldun. (Ama bunu tüm danışanlarından duyuyorsundur.) Motivasyonun, bilgeliğin ve sevgin beni bu noktaya getirdi. Kuliste görüşürüz.

İki akıl hocam özel bir teşekkürü hak ediyor: Drs. Joe Whitwell ve Kerry Duncan. Beni terapist olarak büyüttüğünüz, bana inandığınız için teşekkür ederim. Beni bir insan olarak büyüttüğünüz için daha çok teşekkür ederim.

Bu kitabın yazılışına yardımcı olan birkaç kişi var. Düşüncelerimi yazıya dökmeye çalışırken bu yetenekli yazarlara ve editörlere güvendim. Elbette herhangi bir hata varsa bana aittir, onlara değil.

John Turner, yetenekli yazar, düşünür ve aile adamı bu kitabın ilk bölümünü bitirmeme ve diğer birkaçı üzerinde çalışmama yardım etti. Kitaptaki bazı ifadeler onun zekâsından çıktı ve minnettarım. Ayrıca en baştaki hevesine, daima beni teşvik etmesine ve bu malzemenin devrim niteliğinde olduğunu hatırlatıp durduğu için müteşekkirim.

Kim Diehl, bir diğer yetenekli yazar ve editör bana bölüm adedini ortaya çıkarmada yardımcı oldu. Hem yazım yeteneklerinden hem de ebeveynlik deneyiminden faydalandım. Kim, ihtiyaç ânında harikaydın. Teşekkür ederim.

Angie Fann de bu projeyi düzenlemek ve bitirmekte destek oldu. Sana ihtiyacım olduğunda oradaydın ve sandığımdan da büyük bir yeteneğin var.

Annem Brenda Caroll son okumalar ve düzenlemelerde çok yetenekli ve cömertti. Teşekkürler anne.

Bu noktada tekrar Jenny'ye teşekkür etmeliyim. En az beş bölüm onun sayesinde bitti ve hepsinin düşündüğümden daha iyi bir sonu oldu. Jenny, yıllar önceki o tarih öğretmenin haklıydı: Yazmaya devam etmelisin.

Bu noktaya Bowen Aile Sistemleri teorisinin klinik ve teorik sistemi olmasaydı bir düşünür, terapist ya da yazar olarak ulaşamazdım. Dr. Murray Bowen henüz değeri bilinmemiş bir düşünür ve düşüncelerinin, uygulamalarının nihayet zamanı geliyor. Bowen'ın sistemlerini ailelerle konuşurken dünyadaki organizasyonlarda tercüme etmek benim profesyonel vazifem. Bana bu düşünce, yaşama ve çalışma sistemini gösteren ve tanıtan herkese müteşekkirim. Bunların içinde Abilene Christian Üniversitesi'nden Drs. Waymon Hinson, Jackie Halstead ve Tom Milhollond da var. Bence ülkedeki en iyi evlilik ve aile terapisti eğitimini veriyorlar. Ayrıca şu anda Atlanta'da olan Dr Major Boglin'e de teşekkür ederim, beni Bowen'ın düşüncelerine yönlendiren odur. Ve tabii Dr. Bowen'ın peşinden gelen ve kendileri gelişirken benim mesleğime de katkıda bulunan herkese minnettarım. Dünya onlara müteşekkir; Drs. Edwin Friedman, David Schnarch, Roberta Gilbert, Harriet Lerner ve Michael Kerr sadece birkaçı. *Bağırmayan Anne Baba Olmak* sizlerin çalışmaları üzerinde yükseldi.

Tüm danışanlarıma hayatlarına girmeme müsaade ettikleri için içten bir teşekkür borçluyum. Kendinizi açmak ve "bilmiyorum"larınızı birisine itiraf etmek dünyadaki en cesur şey ve bu ayrıcalığın bir parçası olduğum için onur duyuyorum. Hayatlarınız bana bir insan olarak ilham verdi. Ve hikâyeleriniz (elbette gizlilik için adları değiştirdim) bu kitapla sayısız insana dokunacak. Seminerlerime gelen herkese enerjileri, geri dönüşleri ve ilişkilerindeki başarıları için teşekkür ederim.

Çok fazla inanan, gönüllü elçi ve yatırımcı vardı. Don ve Brenda Carroll, Dave Cormack, Steven H. King, Frances Carden, Ken Runkel, Molly Faulk, George Miller, Greg ve Gwen Duriez, Fred ve Charlotte Miller, Fernando Nasmyth, Jeff ve Suzie Parrow, Mary Sada, Christopher ve Sheila Stilitto, June ve Scotty Witt, Shane ve Leah Bowen. Yolun geri kalanında size karşı sorumluyum.

Jenny'nin ve benim geniş ailelerimize teşekkür ederim. Evliliğimiz boyunca verdiğiniz destek eşsizdi ve bu projeyle ilgili heyecanınız onu mümkün kıldı.

Son olarak bir terapist olan beni kitap fikriyle tanıştıran birkaç kişi var.

Meg Laborde ve Greenleaf Yayın Grubu'ndaki herkes bu metni sevdiler ve yayıncı olarak ihtiyacımız olan dağıtımı yaptılar.

Broadway Yayıncılık'taki Bill Thomas ve Tricia Medved bu kitabı ve ardındaki pazarlama fikrini sevdi. Aksi durumda bu kadar şeyi riske atıp bunu gerçekleştirmezlerdi. Teşekkür ederim.

Editörüm ve Croadway Yayıncılık ve Random House'daki "bağıran"ımız Stacy Creamer bu baskıya olağanüstü bir emek verdi. Stacy seninle gelişen ilişkimize bayılıyorum ve daha birçok metin üzerinde çalışmayı iple çekiyorum.

Ve Manus&Ortakları Edebiyat Ajansı'ndan Dena Fishcer'e menajerim olmak için yalvardığı (şaka tabii) için teşekkür ederim. İlk konuşmalarımızdan, kutlama yemeklerine kadar her an hayatımda olmanı çok sevdim. Telefonda aradığını gördüğümde neşeleniyorum ve önümüzdeki on yıllarda ve devamında daha neler kutlayacağız merak ediyorum.

NOTLAR

BİRİNCİ BÖLÜM
Çocuklarınızın Gerçekten İhtiyaç Duyduğu O "Havalı" Ebeveyn Olmak

1. E.H. Friedman, *Friedman's Fables* (New York: Guilford Press, 1990).

2. Kontrollü Olamıyorsanız Sorumlu da Olamazsınız

1. Jamie B. Raser, *Raising Children You Can Live With: A Guide for Frustrated Parents* (Houston: Bayou Publishing, 1999), s. 13.

3. Büyümek Zordur, Özellikle de Yetişkinler İçin

1. David Schnarch, *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships* (New York: Owl Books, 1998).

İKİNCİ BÖLÜM
Soğukkanlılığınızı Korumak *Alan* Yaratmaktır

5. Çocuklar Kendi Odalarına İhtiyaç Duyar

1. Dallas Willard, *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1998), s. 21.

2. Scott Turansky ve Joanne Miller, *Good and Angry: Exchanging Frustration for Character... in You and Your Kids!* (Colorado Springs, CO: Shaw Books, 2002), ss. 136-137.

6. Direnç Beyhude, Judo Ebeveynliği Deneyin

1. Kano, Jigoro, "Judo: The Japanese Art of Self-Defense", Orijinal Judo Sitesi, http://www.judoinfo.com/kano2.html (30 Ekim 2004 tarihinde erişildi).
2. a.g.e.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Sakin Kalmak *Yer* Yaratmaktır

8. Ebeveynler Duygusal Tonu Ayarlayarak Masayı Kurar (Ya da Tam Tersi)

1. Jamie B. Raser, *Raising Children You Can Live With: A Guide for Frustrated Parents* (Houston: Bayou Publishing, 1999), ss. 14-17.
2. John Friel ve Linda Friel, *İyi Ebeveynlerin Yaptığı En Kötü 7 Şey* (Kariyer Yayıncılık, 2003).

9. Bırakın Çığlığı Sonuçlar Atsın

1. Roger Allen ve Ron Rose, *Common Sense Discipline* (Colorado Springs, CO: David C. Cook Publishers, 2001).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
Kendinizi Harekete Geçirmek

11. Oksijen Maskesini Önce Kendinize Takın

1. Clairvaux'lu Bernard, *On Loving God* (erişim: http://www.ccel.org/ccel/bernard/loving_god.html).
2. Abilene Christian Üniversitesi'ndeki Dr. Carrol Osburn'a, Bernard'ın bu güzel yorumu için minnettarım.

Bağırmayan Anne Baba Olmak

Anne babaların aileleri için istediği aşağı yukarı aynıdır: sakin, karşılıklı saygı ve sevgiye dayalı bir aile ortamı.

Bağırmayan Anne Baba Olmak şiddetsiz iletişimi anlatıyor. Hal Edward Runkel dünyayı ilişki ilişki, tek tek sakinleştireceğine inanıyor. Yeni bir metot, "üç günde çocuğunuzu nasıl muma çevirirsiniz" türünden bir ebeveynlik yöntemi sunmuyor. Aksine, kendinize odaklandığınızda ve böylece sakin kalabildiğinizde yaşamakta olduğunuz sorunları hiç yaşamayacağınızı söylüyor.

Önerileri uygulamak size sadece çocuklarınızla ilişkilerinizde değil, tüm ilişkilerinizde faydalı olacak. Yeni bir bakış açısı kazanacaksınız ve bu pencereden baktığınızda sizi zorlayan sorunlar bambaşka görünecek.

Bağırmadan, öfkelenmeden, "hadi" demeden çocuk büyütmek mümkün, denemeye ne dersiniz?

İngilizceden çeviren
Ebrar Güldemler



5. Basım

₺ 22

ISBN 978-605-9851-98-5

aganta