



**OLMAK İSTEDİĞİM
EBEVEYN**

**BÜYÜTMEK
İSTEDİĞİM
ÇOCUK**



Uzman Gözüyle Bir Annelik Hikâyesi

EINAT NATHAN

İÇİNDEKİLER

• BİR •

Ebeveyn Olmak: Asıl Hikâye11

• İKİ •

Çocuğun Olduğu Yerde Sessizlik Olmaz.....14

• ÜÇ •

Çocuğunuz Sizin Kartvizitiniz Değildir20

• DÖRT •

Endişelendiğimizde Bir Şeyleri Gözden Kaçırırız23

• BEŞ •

Çocukları Nasıl Dinlemeliyiz?.....29

• ALTI •

Babaya Yer Açın.....38

• YEDİ •

Yatağı Paylaşmak43

• SEKİZ •

Ayrılıklar48

• DOKUZ •

Öfkeyle Büyümek53

• ON •

Çocuklarla Nasıl Konuşulur?.....58

• ON BİR •

Erkekler de Ağlar.....64

• ON İKİ •

“Hadi Gidelim!”67

• ON ÜÇ •

“Hadi Bakalım, Özür Dile”72

• ON DÖRT •	
Anne Baba Kavga Edince	76
• ON BEŞ •	
Leylek Ziyareti	81
• ON ALTI •	
Çekişmek Bir Ayrıcalıktır	86
• ON YEDİ •	
“Senden Nefret Etmeme Rağmen Seni Seviyorum”	90
• ON SEKİZ •	
Kutlamaları Sıradanlaştırmayın	95
• ON DOKUZ •	
Görmediğiniz Çocuk	98
• YİRMİ •	
Asla Mutlu Olmayan	102
• YİRMİ BİR •	
Çocuklarla Anlaşmalar: İnce Çizgi	107
• YİRMİ İKİ •	
Aman Tanrım, Birinci Sınıf!	111
• YİRMİ ÜÇ •	
Güçlü Karaktere Sahip Olmak	116
• YİRMİ DÖRT •	
Çocuğun Ödevi, Çocuğun Ödevidir	121
• YİRMİ BEŞ •	
Şımartmak Yok	127
• YİRMİ ALTI •	
Kontrolü Kaybetmek İlla Kayıp Olduğu Anlamına Gelmez	134
• YİRMİ YEDİ •	
Ekranlarla Yaşam	138
• YİRMİ SEKİZ •	
Paylaşın da Paylaşın	143
• YİRMİ DOKUZ •	
Cinsellik Üzerine Nasıl Konuşulur?	147

• OTUZ •	
Sosyal Mayın Tarlası.....	152
• OTUZ BİR •	
Kalbin Kırılmasın	157
• OTUZ İKİ •	
Çocuklarımızı Kötü Arkadaşlardan Nasıl Koruruz?	161
• OTUZ ÜÇ •	
Son Nokta Zorbalıktır.....	166
• OTUZ DÖRT •	
Kurtlar Hakkında Konuşmak	171
• OTUZ BEŞ •	
Taciz Etmeyen Oğlanlar Yetiştirmek.....	177
• OTUZ ALTI •	
Küçüğüm Nerelere Gitti?.....	182
• OTUZ YEDİ •	
Çocuklarımız Dağınık Çekmeceye Dönüşünce	186
• OTUZ SEKİZ •	
Aranızı İyi Tutun	189
• OTUZ DOKUZ •	
Ayna Önünde Genç Kız-Yetişkin Kadın.....	195
• KIRK •	
Hayali Ergen Kızdan Mektup.....	200
• KIRK BİR •	
Kiloları da Onların Kilosudur	204
• KIRK İKİ •	
Utandırma Servisi	211
• KIRK ÜÇ •	
Rekabetçiliğe Dikkat	214
• KIRK DÖRT •	
Sıradan Çocuğum.....	218
• KIRK BEŞ •	
Çocukları Instagram'dan Kurtarmak	222

• KIRK ALTI •

Babalar ve Oğullar, Anneler ve Kızlar.....227

• KIRK YEDİ •

Zamansız Kaliteli Zaman231

• KIRK SEKİZ •

Eski Kafalı Ebeveynlik237

• KIRK DOKUZ •

Boşanmak: Felaket mi Kriz mi?245

• ELLİ •

Kötü Anneler İçin Kılavuz.....250

• ELLİ BİR •

On Sekiz Yıllık Anneliğim Boyunca

Öğrendiğim On Sekiz Şey255

• ELLİ İKİ •

Cesaretlendirici Sözler263

• ELLİ ÜÇ •

Sekiz Yıl Boyunca Gözümün İçine Bakmayan

Bir Çocukla Konuştum269

• ELLİ DÖRT •

“Ne Oldu Canım?”276

*Olmak istediğim ebeveyn ve
büyütmek istediğim çocuklarım için*

*Annem Miriam'a; nasihatlerine, tebessümüne ve
dokunuşuna her gün özlem duyuyorum.*

• BİR •

EBEVEYN OLMAK: ASIL HİKÂYE

Ebeveyn olmak, şu anda olduğumuz haliyle ve gelecekteki halimizle her günün her anı yeniden yazılan bir hikâyedir. Bu hikâyede, âşık olmak var, aşkın ta kendisi var, iletişim ve ego var, korku ve zorluklar var, çoktan unuttuğumuz eski yaralar, zaman içinde açtığımız yeni yaralar var. Bu hikâyede cesaret ve alçakgönüllülüğün yanı sıra, kusurlar, uyum ve uyumsuzluk bir arada bulunuyor. Ancak her şeyden önemlisi, bu hikâye birden fazla anlatıcıya ve farklı bakış açılarına sahip.

Hem diğer anne babalarla sayısız karşılaşmalarından hem de kişisel ebeveynlik tecrübelerimden yola çıkarak bu karmaşık ebeveynlik meselesini profesyonel bilgi birikimimle de birleştirerek sizinle paylaştım.

Çocuklarımdan öğrendiğim hayat dersleri sayesinde bugün burada sizlere ebeveynlik hakkında da bu şekilde konuşmamız gerektiğini söyleyebiliyorum. Çocuklar kullanma kılavuzu olmadan dünyaya gelirler. Tıpkı sadece iki günde bir mamalarını veremeyeceğimiz ya da sırf canımız istediği için bezlerini değiştiremeyeceğimiz gibi, duygusal anlamda neye ihtiyaç duyduklarını anlamadan ebeveynlik macerasına atılamayız. Bu sebeple çoğu zaman kendimizi kitapçada ebeveynlik kitaplarının

önünde boş boş dikilirken buluruz. Çocuğumuzun gece deliksiz uyuyacağını ve bütün sınavlardan başarıyla geçeceğini garanti eden tekniklerle kendimizi boğarız; sanki bunların sayesinde çocuğumuz bize her hafta çiçek gönderip onun için yaptığımız her şeye teşekkür edecekmiş gibi.

Bu arada içimizdeki sese daha az kulak verir, kaygılarımızla oyun parkındaki diğer ebeveynlere daha çok kulak asarız. Doğru düzgün eğlenemeyiz bile, çoğu zaman bitkin ve kızgın halde düşüp kalkarız; yetmezmiş gibi bütün bu duygulara bir de suçluluk duygusu eşlik eder, neden; çünkü asla yeterli değilizdir.

Ebeveynler olarak en büyük sınavımız, olayları otomatik olarak yorumlama şeklimizi değiştirmek ve tepkilerimizi yeniden değerlendirmek olacaktır:

“Kızım her sabah sırf beni deli etmek için kalkıyor,” “Beni sınıyor,” “Manipülatif davranıyor,” “Kasten yapıyor,” “Karışmazsak birbirlerini öldürecekler,” ve sayısız başka ifadeyle olayları kendi bakış açımızla anlatıyoruz. Peki, bütün bunlara bizim verdiğimiz tepki ne? Başlattıkları yangını biz söndürüyoruz, sinir bozucu olduklarında bizim de sinirimiz bozuluyor, tatlı ya da uyumlu olduklarında mutlu oluyoruz ve sonuç olarak onlara ve davranış şekillerine bağımlı halde yaşıyoruz.

Aslında kontrol bizde değil. Zaten birçok şey bizim kontrolümüzün çok ötesinde ama evdeki ilişkileri *kontrol edebiliriz*.

Aile içi ortamda kontrol sahibi olmaya inanıyorum. İlişkileri geliştirmeye inanıyorum. Ebeveynlik sezgisine ve iyi niyetlere inanıyorum. Bazen olayları farklı düşünmenin ya da yorumlamanın işleri daha iyi hale getirmek için ve yazdığımız hikâyeye daha fazla mutluluk anları eklemek için yeterli olduğuna inanıyorum.

Umarım yazdıklarımı okuduğunuzda kendi hikâyenizi daha iyi anlayabilirsiniz. Ebeveyn olmakla ilgili en önemli mesele tek-

nikler, tüyolar, otorite, kurallar ya da sınırlar değildir. Ebeveyn olmakla ilgili en önemli mesele, ilişkileri tartışmaktır.

Ebeveyn-çocuk ilişkisi eşitlik içeren bir ilişki değildir ancak eşitliğe gereken değerin verildiği bir ilişkidir. Bu ilişkide, rolümüzün (evet, kesinlikle rol var) gerçek doğasını ve çocuğumuz hiçbir şey söylemezken bile ne demek istediğini anlamamız gerekir. Gerçekten neye ihtiyaç duyduğunu bilmeliyiz. Bu illa ki sert davranmak ya da daha fazla sınır çizmek anlamına gelmez. Her şeyin ötesinde, çocuğumuzla aramızdaki ilişkiyi onun bakış açısından da gözlemlememiz gerekir. Onlar için ne kadar önemli olduğumuzu ve onlara aktarmak istediğimiz hayat becerileri ile özgüveni hesaba katmamız gerekir. Bütün bunları sağlamak bizim elimizde.

Bu ilişki büyümeyi, başarısız olmayı, yetişkin olmayı, öğrenmeyi ve fikir ayrılıklarını geride bırakarak ilerlemeyi gerektirir.

Aynı zamanda çocuğumuz büyüüp hayata atıldığında sosyal ilişkilerinde, kişiliği oluşurken ya da hayatın gerekliliklerini yerine getirirken karşılaşacağı zorluklara göğüs gerecek gücü de edinmelidir. Sonuç olarak, yaslanabileceğimiz sağlam bir ilişki olduğunda biz de güçleniriz.

Ebeveyn olmak *bungee-jumping* yapmak gibidir. Korkutucu ama aynı zamanda eğlencelidir. O adımı atmaya cüret ettiğinizde gökyüzü ve yeryüzü arasında sallanırken ve rüzgâr yüzünüzü yalayıp geçerken anlarsınız ki hayatta bunun gibi eşsiz bir heyecan ve mutluluk yaşayacağınız sadece birkaç an vardır.

Asla unutmayın ki sizi hayata bağlayan bir ipiniz var: çocuklarınız böylesi bir atlayış için sahip olabileceğiniz en sağlam destektir. Onlar sayesinde bu kadar cesaret gerektiren ebeveynlik rolünü üstlenebiliriz. Böylesi büyümlü anları mümkün kılan da yine onlardır.

Sıkı durun ve derin bir nefes alın. Başlıyoruz.

• İKİ •

ÇOCUĞUN OLDUĞU YERDE SESSİZLİK OLMAZ

İkiz erkek bebeklerimizi bekliyorduk. Heyecanlı ve sevgi dolu bir çift olarak otuz dokuzuncu haftada hastaneye doğru yola çıktık. Çocuklu bir aile olmamıza birkaç saat kalmıştı. Geçtiğimiz haftalarda yapmamız gereken her şeyi yapmıştık: bütün bebek eşyalarının siparişlerini vermiştik ve sandviççinin üstündeki tek yatak odalı dairemizden herkesin bebek arabasıyla yürüyüş yaptığı, güzel, sessiz bir mahalleye taşınmıştık.

Ultrason odasına yalnız girdim; Yuval dışarıda bekliyordu. Mesele ikizler olunca ilk başta kalp atışını bulmak zor olurdu ama ben emindim: İkisi karnımda birbirine sokulmuş, yuva yapmışlardı. Üçümüz aylardır beraberdik. Sağdaki daha hareketli, soldaki biraz daha sakindi ama onun da diğerinden pek aşağı kalır yanı yoktu. Ebeye soldaki bebekle başlamasını önerdim. “Her zaman önce onun kalp atışı gelir, daha sabırlı çünkü,” diye de espri yaptım. “Ama kardeşi başka bir konu tabii ki.” Ebenin, kalp atışını bulmak için birkaç dakika uğraştığını hatırlıyorum, belki de okuldan yeni mezun olmuştur diye düşündüm. “Yalnız

mı geldiniz, size eşlik eden biri var mı?” diye sordu. Eşimle geldiğimi söyleyince dışarı çıkıp Yuval’i getirdi. O anda dünyanın başımıza yıkılmasına saniyeler kaldığının farkında değildik tabii. Yuval, endişeli bir ifadeyle içeri girdi. Hemen ardından da ebeyle birlikte doktor... Kalp atışlarını duyabilmek için çok dikkatli bir şekilde ultrason yapmaları gerektiğini söylediler.

Yuval her ultrasonda olduğu gibi elimi tutuyordu. Doktor ekrana baktı ve aleti elinden bıraktı. Sonra da içimdeki hayatın son bulunduğunu söyledi. Bu, ikinci hamileliğimdi. İlki yirmi iki haftalıkken sonlanmıştı. O kadar üzülmüştük ki... Mahvolmuştuk sanki...

Kızımızı kaybettikten dört ay sonra monitörde iki kalp atışı duyduğumda Tanrı’nın bizi teselli etmek istediğini düşünmüştüm. O iki kalp atışının tesellisinde ilahi adalet vardı. İki çocuğum olacaktı: Biri kaybettiğimin yerine, diğeri de ona kardeş olarak gelecekti.

İkinci hamilelik kolay geçmedi ama ilk hamileliğin sonlandığı noktada amniyosentez yaptırıp genetik bir sorun olmadığını görünce bu sefer olacak sanmıştık. Bebeklerle ilgili genetik bir sorun yoktu. Her şey yolundaydı. Gerçi sürekli yatak istirahatindeydim çünkü küçük bedenim ağırlığı kaldıramıyordu. Genellikle, bu sıra dışı deneyimden sonra tekrar kotlarımın içine girebilmek ya da otuz altıncı haftaya sağ salim ulaşabilmek gibi saplantılı düşüncelerle meşguldüm. Otuz altıncı hafta, jinekoloğuma göre erken doğum riskinin sona erdiği zamandı.

O zamana kadar tam anlamıyla yatağa çivilenmiştim. İstirahat ettim ve hamilelik boyunca bebeklere odaklandım. Ama bir yerlerde bir şeyler ters gitmişti. “Ölü doğum.” Adı üzerinde işte: ağlayan bebek yok, hareket eden bebek yok demek. Gebeliğin ilerlemiş bir döneminde olduğum için fetüsün doğumla alınması gerekiyordu.

Bu prosedür tıpkı doğum yapmak gibiydi. Doğumhanede, ıkınma ve sancılarla... Bazen fetüs rahimde bir hasar olması ya da göbek bağının boyna dolanmasıyla hayatını kaybeder. Ancak genelde, tıpkı bizde olduğu gibi, nerede sorun olduğu bilinmez.

Böyle bir şeyi nasıl atlatabilirsin ki! Bir buçuk saat boyunca benden çıktığına inanmadığım bir sesle canhıraş ağladım. Göz kapaklarım ağlamaktan tamamen şiştiğinde anladım ki “ağlamaktan gözyaşı kalmadı” demek böyle bir şeymiş. Günlerdir “ikiz alarmı”nda bekleyen dünya tatlısı babama ve Yuval’in anne babasına kötü haberi vermemiz gerekiyordu.

Babam yarım saat içinde geldi. Bir yarım saat kadar sonra da Yuval’in anne ve babası hastaneye vardılar. Babamı ağlarken sadece birkaç defa görmüştüm; en zoru buydu.

Dışarıdaki heyecanlı, müstakbel büyükanne ya da büyük-babalarla, cesur annelerle, mükemmel bebek haberleriyle bir arada oturup beklemek zorunda kaldılar. Babam bana sarılınca söyleyebildiğim tek şey, “Özür dilerim baba,” oldu. Sebep olduğum hayal kırıklığı için, hissettikleri acı ve üzüntü için, onlara torun vermek gibi basit bir beklentiyi karşılayamadığım için çok üzgündüm.

O zaman anladım ki onların acısını biraz olsun hafifletmek için güçlü olmalı ve kendimi toparlamalıyım. Kendi iyiliğim için, Yuval’in iyiliği için ve onlar için. İşte o zaman kara mizaha sarıldım. Tam olarak ne dediğimi hatırlamıyorum ama bayağı güldük. Hem güldük hem ağladık. Ve tam o anda, isterik kahkahaların ve acı verici hıçkırıkların ortasında ne olursa olsun iyi olacağımızı fark ettim: kendi içime dönüp kendim ve en sevdiklerim için birazcık mutluluk bulacak kadar güçlüydüm. Önce ben iyi olacaktım ki onlar da iyi olsun.

On sekiz saat sonra ilk oğlum doğdu. İçten içe sağ taraftakinin önce geleceğine emindim, onda tam bir ilk doğan çocuk

havası vardı. Ama sanırım ilk önce kardeşinin gelmesine izin verdi. Birkaç dakika sonra da o geldi.

Doğum ekibindekiler onları kucağıma alıp öpmemi ve veda etmemi önerdiler. Ebelerden biri bebeklerimin çok güzel olduklarını ve yas süreci için veda etmenin çok önemli olduğunu söyledi. Ama onları göreceğim olursam deliye dönerdim. İçten içe biliyordum ki o doğumhanede içimde ufacık bir hayat ışığı kalmış olsa bile, çocuklarımı kollarıma aldığım an o ışık sönecekti.

“Bir anne nasıl çocuklarına veda etmek istemez?” diye düşündüm doktorlar dikişlerimi atarken. Her yerim acıyordu ve her şey bulanıktı ama kendimi kurtarmam gerektiği gerçeği apaçık ortadaydı. Bakarsam bir avuç tuza dönüşürüm sandım. Bu yüzden, hayatta kalmak için çocuklarını arkada bırakan bir anne olmayı seçtim. 7 Mart 1999 tarihinde, 6 numaralı doğumhanede, hayatı seçtim.

O sene Sağlık Bakanlığı anne sütünü kesen ilaçların kullanılmasını yasaklamıştı. Evdeydim, duşta ayakta dikiliyordum, vücudum yıpranmıştı, dikişlerim acıyordu ve göğüslerimden süt damlıyordu. Korkunç bir durumdu. Hastaneden sonra evde alacağım duşu dört gözle bekliyordum ama kimse beni göğüslerimden süt damlarken o sütü verecek kimsenin olmayacağı o ana hazırlayamazdı. Yere çöktüm, sular başımdan aşağı dökülüyordu. Gözyaşları gözlerimden ve süt göğüslerimden sızıyordu. Doğum geride kalmıştı ama hayatımın geri kalanı hâlâ önümde uzanıyordu.

“Tebrikler!” diyordu herkes: manav, kuaför, yan dairede oturan nazik kadın ve başımıza gelenden habersiz olan bütün herkes. Bense çoğunlukla bu heyecana karşı verdiğim rutin cevabın onları ne kadar rahatsız edeceğini düşünüp üzülüyordum. Dışarı çıkmadan önce kendimi aynada kontrol ederdim. Dıştan bakınca her şey yerinde ve tamamdı, ama içten içe paramparça olmuş haldeydim. Yanımdan geçen insanlara bakıp acaba kim

benim kadar bitmiş durumda diye merak ederdim. Ne büyük bir yalandı bu: giydiğim kıyafetler, tebessümler, makyaj ve yürüme tarzım. Keşke içten içe paramparça olmuş insanlar bir şekilde işaretlenmiş olsalar. Böylece onlara karşı daha dikkatli olurduk: belki biraz daha fazla gülümserdik, onlara acımazdık ve sadece biraz olsun teselli sunabilirdik.

Evde geçirdiğim iki haftadan sonra daha iyi anladım. Hayat kısa: Yuval ve ben mutluluğu seçiyorduk. Birbirimize olan sevgimize tutunuyorduk. New York'a gittik çünkü orası bize acıyan gözlerle bakan iyi kalpli insanlardan çok uzaktaydı. Belki oradayken kendimize acımayı bırakır ve sonunda en önemli şeyi tekrar hatırlardık: Bunu atlatabiliriz, beraberliğimiz bize büyük mutluluklar getirebilir ve mutlu olmak her gün yapılan bir seçimdir.

Üç hafta boyunca New York'ta yürüdük durduk, para harcadık, kendimizi aşka boğduk. İşe yaradı. Ertesi yıl 9 Mart'ta oğlumuz Eyal doğdu. Onu kollarıma aldığım ilk anda nabzını ve kıpırtısını hissettim. İşte o zaman ikizlerime de veda ettim. Onları kalbimde tuttum. Buluşmanın heyecanı ve önceki ayrılığımın kederiyle ağladım. Kazandığım ve kaybettiğim şey için ağladım. Ama en çok da oğlum ağladığı için ağladım; ah, doğumhanede bebeğin ağlamasını duymak ne büyük mutluluktu.

Ölü doğum yanlış bir terim. Ağlayan bebeğin yokluğunda sessizlik sağır edicidir, ölü değil. Kaybedilmiş bir hayalin, bomboş kolların ve asla gerçekleşmeyecek bir kavuşmanın yasını tutan bir annenin ruhu ölü olmaktan çok uzaktır. Orada fırtınalar kopar. Bunun neden başıma geldiğini bilmiyorum ama olan şeyin neye yol açtığını biliyorum. Biliyorum ki bu durum kocamla ilişkimize yeni bir güç kazandırdı ve yeni bir sevgi yarattı: öyle bir sevgi ki henüz yirmi sekiz yaşında olan bir karı kocayı vurabilecek en büyük acılardan birine dayandık.

Bugün biliyorum ki o sayede yaşadığımız hayatı kazandık; uyumu, inancı ve iradeyi öğrendik. Yaşadığımız trajedi sayesinde bugün böyle ebeveynler olduk. Rahmimde ölen o üç çocuğun şu an sahip olduğum beş evladıma daha farklı bir anne olmamı sağladığını biliyorum. Bunu biliyorum çünkü onların sayesinde anneliğin getirdiği günlük zorlukların altından kalkabiliyorum ve önüme çıkan her türlü “sıradan” görev için hayata müteşekkik kalabiliyorum. Bir bebeğin ağlamasını, bir çocuğun ağlamasını, yani genel olarak ağlamayı gerçekten takdir edebilme ayrıcalığına sahip olduğum için şükrediyorum çünkü bebeklerin ağlamadığı zamanı da biliyorum.

Bu tecrübe içimde farklı bir yere geçti. Burası bana, elimdekiyle memnun olmayı ama aynı zamanda hiç tanışmadığım o bebekleri özlediğim uzak, acı dolu ama aynı zamanda bütün ve kapalı yeri hatırlatıyor. Bazen, ikiz arabasını iten bir anne gördüğüm zaman yıkılan hayalimi anımsıyorum ve kendi kendime içimden sarılıyorum. Sonra eve gidip yüksek sesle müzik açıp mutfakta çocuklarımla dans ediyorum. Çünkü çocuğun olduğu yerde sessizlik olmaz.

• ÜÇ •
ÇOCUĞUNUZ SİZİN
KARTVİZİTİNİZ
DEĞİLDİR

Küçük bir oğlan, süslü pijamaları içinde yatağında kıvrılmış yatıyor; aklı mutlu rüyalarla çevrili, yüzü ise bir meleğinki kadar sakin. Sonunda, sessizlik. Uyuduklarında ne kadar da güzeller. Bir saniyeliğine kendimi iyi bir anne gibi hissediyorum. Onlara ve ihtiyaçlarına karşı çok büyük bir sıcaklık, şefkat ve empati besliyorum.

Çocuklar saf mutluluktur. Kalbimde buna dair en ufak bir şüphe bile yok. Ama aynı zamanda gözlerini açtıkları andan itibaren hayal ile gerçeklik arasında oluşan farktan da şüphem yok. Sürekli bir şeylerle uğraşıyorlar, bazen yaptıklarından gına geliyor, beni özellikle insan içinde ya da düşüncelerine önem verdiğim insanların içinde utandırıyorlar, her yerde ve her fırsatta kavga ediyorlar, sürekli yemek yiyip bitmez tükenmez bir dağınıklık ve çamaşır yığını bırakıyorlar. Aslında bu da onların iyi halleri, aman diyeyim nazar değmesin, yani hasta ya da gergin olmadıkları, okulda problem çıkarıp gelmedikleri halleri.

Ya ben, ben nasıl bir anneyim? E belli ki “yeteri kadar” anne değilim. Yeterince sabırlı değilim, yeterince ilgili değilim, parkta yeterince vakit geçirmiyorum, bitlenmeye karşı yeterli önlemi almıyorum, ödevlerine yeterince yardımcı olmuyorum, yeterince “aynı anda bin bir türlü sorun çözmüyorum”. Ayrıca, bazen canım sıkılıyor, sinirleniyorum, kafam karışıyor, kızıyorum ve kendimi çaresiz hissediyorum.

Ama unutmayın ki çocuklarımız bizim kartvizitimiz değildir ve bazen bunu anlamak çok güç olabilir.

Çocuklarımız bu dünyaya getirdiğimiz en önemli şeylerdir. Onlara her şeyi biz öğretiyoruz: konuşmayı, yemek yemeyi, uslu durmayı, otoriteyi kabul etmeyi. Bu yüzden de onlara sanki bizim uzantımızmış gibi davranıyoruz. Onları bu şekilde görünce işleri berbat edip bizi mahcup ettikleri ya da hayal kırıklığına uğrattıkları an yıkılıyoruz. Üzüldüğümüz zaman kendimize odaklanmış oluyoruz. Kendimize odaklanınca da ebeveynlik görevimizi rahatça yapamıyoruz.

Çocuklar, vicdan sahibi bir insan için çok iyi bir psikoterapidir. Bizi alıp kendi çocukluğumuzun acı ve korku dolu anlarına götürürler, zayıf noktalarımızı ilk onlar fark ederler, ama en önemlisi de aynayı yüzümüze tutarak hiçbir zaman kusursuz olmadığımızı ve olamayacağımızı hatırlatırlar. Düğün yapıp yeni evimizi döşerken kurduğumuz hayaller gerçek olmuş olabilir; ama çocuklar bizi şimdiki zamanın içinde hayatın öğretebileceği en büyük dersle birlikte tutarlar. Bu ders, egomuzu kapının dışında bırakmayı, iyi niyetli ama bir sürü hatası olan insanlar olarak var olmayı ve önce kendimizi sonra da başkalarını -yani çocukları- kayıtsız şartsız kabul etmeyi gerektirir.

Yani eğer bazen kendinizi “yetersiz” hissediyorsanız, unutmayın ki aslında iyi ebeveynler böyle hissederler. İyi bir ebeveyn olmak bazen yeterince iyi olmadığını kabul etmek demektir. Aslında böyle anlarda, hayal kırıklığı deneyimini ve kusurlu

olduğumuz gerçeğini kabul edersek kendimizle ilgili bir şeyleri değiştirebiliriz, hatta kusursuz olmadığımızı bile kabul edebiliriz. Çocuklarımız böylece kendini ilişkide tutan bir ebeveyn modelini görme imkânı yakalar. Ebeveyn kusursuz değildir belki ama oradadır. Çocuklarının bütün ihtiyaçlarını tam karşılayamasa da o ihtiyaçların farkındadır. Tam bu sırada, kusursuz olmayan ama olmayı dileyen ebeveyn ile kusursuzluktan uzak deneyimlerle dolu bir büyüme sürecine sahip çocuk arasındaki boşluğa üçüncü bir taraf dahil olur: Bunun adı ilişkidir. Sadece eğitimcilerin, otorite figürlerinin, cezalandıranların, her şeyi bilenlerin rolünden vazgeçtiğimizde çocuklarımızla eşit değerde bir deneyimde buluşabiliriz (eşit haklar değil - ikisi karıştırılmamalıdır) .

Çocuklarımız bizi mutlu etmek, gururlandırmak ya da kendimizi iyi hissettirmek için doğmadılar. Amacımız hayatlarımıza getirdikleri bütün kaosa rağmen onları büyütebilmek ve onlar için üzgün ya da endişeli ebeveynler olmak yerine, kusursuz olmasa da yeterince iyi ebeveyn olmaktır. Bazen sinirlerimizi bozsalar da yine de eğlenerek, ihtiyaçlarına hassasiyet göstererek onları dinlemek ama bu sırada kendi ihtiyaçlarımızın da farkında olmak önemlidir. Ama en çok da hayallerimizde kurduğumuz şekilde olmasa da her zaman çocuklarımızın yanında olabilmek önemlidir.

Öncelikle kendimizi kusurlu ama çabalayan bir konumda kabul edersek çocuklarımız için de daha az endişeleniriz. Onların da aynı şekilde kusurlu ama çabalayan, düşüp kalkan, bazen uslu bazen huysuz, mutlu ama ısrarcı, küçük insanlar, hatta bazen sinir bozucu *ebeveynler* olmamızın yükünü taşıyan insanlar olduklarını kabul edebiliriz.