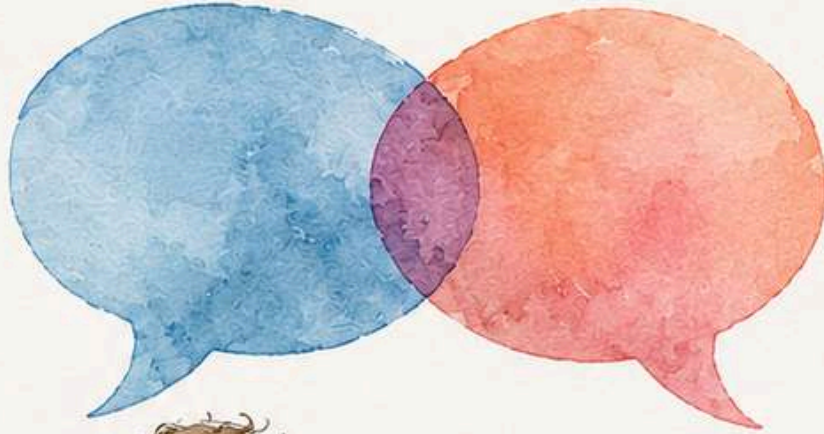




# Aramızdaki Bağ



Küçük Adımlar, Büyük Değişimler



# İçindekiler

---

<b>Giriş</b>	<b>2</b>
Sessizlik Tuzağı	3
Karakter Kusurları Değil, Belirtiler	5
Onarım Yolculuğu	7
<b>Mantık Neden İşe Yaramamaya Başlar</b>	<b>9</b>
“Yapım Aşamasında” Levhası	10
Amigdalanın Kontrolü Ele Geçirmesi	12
Nasihat Vermek Neden Ters Teper	13
<b>Kontrol Yerine Bağ Kurmak</b>	<b>16</b>
Terfi	17
Kontrol Paradoksu	20
“Önce Bağ Kur” İlkesi	22
<b>Verdikleri Gizli Sinyalleri Çözmek</b>	<b>25</b>
Sorgu Tuzağından Kurtulmak	26
Yansıtıcı Dinleme Sanatı	29
Yedi Saniye Kuralı	31
<b>Çatışmayı Yakınlığa Dönüştürmek</b>	<b>36</b>
Durmanın Bilimi	37
Onarma Girişimi Protokolü	40
Savaşmadan Sonuç Uygulamak	43
<b>Sevginin Uzun Vadeli Oyunu</b>	<b>49</b>
Mükemmel Ebeveyn Efsanesi	50
Danışman Rolünü Sürdürmek	52
Yetişkinliğe Uğurlamak	54



# Giriş

---

**M**uhtemelen onun hiç susmadığı zamanları hatırlıyorsunuzdur. Aklından geçen her düşüncenin ağzından döküldüğü bir dönem vardı; genelde buna, uyku saatine kadar süren bitmek bilmeyen “neden” soruları eşlik ederdi. Arkadaşlarının kim olduğunu, nelerden korktuğunu, neyin hayalini kurduğunu ve teneffüste tam olarak ne yaşandığını bilirdiniz. Aranızdaki bağ kendiliğinden oluşuyor gibiydi. Sanki sonsuza kadar sürecekmış gibi hissettiriyordu.

Şimdi ise ev daha sessiz. O bitmeyen sohbetlerin yerini, kapanan oda kapıları ve adeta “rahatsız etmeyin” tabelası gibi duran kulaklıklar aldı. Onu arabada ya da yemek masasında yakalamayı başardığınızda bile, ortam söylenmemiş cümlelerle dolu gibi hissediliyor. Bir soru soruyorsunuz, tek kelimelik bir cevap alıyorsunuz. Bir tane daha soruyorsunuz, omuz silkmesiyle karşılaşıyorsunuz. Aradaki mesafeyi kapatabilmek için çabalamaya

devam ediyorsunuz ve bir anda göz devirmelerle ya da nereden çıktığını anlayamadığınız bir öfke patlamasıyla karşılaşıyorsunuz.

Bu değişim fiziksel bir acı gibi hissedilebilir. Pek çok ebeveyn bunu bir yas süreci olarak tanımlıyor. Bir zamanlar her şey için size koşan çocuğun kaybının yasını tutarken, şimdi sizi düşman gibi gören bu yabancıya anlam vermeye çalışıyorsunuz. Geceleri uykusuz kalıp “Neyi yanlış yaptım?” diye düşünüyor olabilirsiniz. Çok mu çalıştınız? Fazla mı serttiniz? Yoksa yeterince sert değil miydiniz?

Lütfen şunu bilin: Yalnız değilsiniz ve aranızdaki mesafeyi hayal etmiyorsunuz. Bu sessizlik, ergenlik çağındaki çocukların ebeveynlerinden en sık duyduğumuz şikâyetlerden biridir. Ama daha da önemlisi, bu kopukluk kalıcı bir kader değildir. Yasını tuttuğunuz ilişki bitmedi; sadece yeniden inşa ediliyor. O yedi yaşındayken yakınlık kurmak için işe yarayan yöntemler, artık on yedi yaşındayken aynı etkiyi göstermiyor. Bu sessizliği kırabilmek için eski kapıları zorla açmaya çalışmayı bırakmalı ve artık kilidin yeni şifresini öğrenmeliyiz.

## Sessizlik Tuzağı

Çocuklarımızın bizden uzaklaşmaya başladığını hissettiğimizde, ebeveyn olarak doğal içgüdümüz onların peşinden gitmek olur. Aradaki mesafenin büyüdüğünü hissederiz, kaygımız devreye girer ve elimizdeki tek araçla bu boşluğu kapatmaya çalışırız: sorularla.

Okuldan eve dönerken geçen tipik bir araba yolculuğunu düşünün. Ortamdaki gerginliği hissedersiniz ve sorarsınız: “Günün nasıl geçti?”

“İyi,” der, camdan dışarı bakarak.

Kaygınız biraz daha artar. “İyi” cevabı size yetmez. Gerçekten iyi olduğundan emin olmak istersiniz. Bu yüzden üstelemeye başlarsınız. “Sadece iyi mi? Matematik sınavını geçtin mi?”

“Evet.”

“Ee? Nasıl geçti?”

“Bilmiyorum tamam mı? Bana sorgu yapmayı bırakır mısın?”

İşte bu, Sessizlik Tuzağı’dır. Bu; sizin bağ kurma isteğinizin baskı olarak ortaya çıktığı, onun ise bağımsızlık ihtiyacını içine kapanarak göstermeye başladığı kısır bir döngüdür. Siz bilgi almak için ne kadar bastırırsanız, o da kendini o kadar köşeye sıkışmış hisseder. Onun zihninde, iyi niyetle sorduğunuz sorular merak gibi değil; takip edilmek gibi hissettirmeye başlar. Gelişmekte olan benlik duygusunu koruyabilmek için duygusal duvarlarının arkasına biraz daha çekilir ve geriye, dışlanmış ve kırgın hisseden siz kalırsınız.

Kendi kendinize şöyle düşünüyor olabilirsiniz: “Ben sadece hayatında neler olduğunu bilmek istiyorum. Bu ne zamandan beri suç oldu?” Değil. Ama ergenlik döneminin yoğun duygusal atmosferinde, sorunun kendisinden çok sorunun arkasındaki enerji

önemlidir. Kaygıyla hareket ettiğinizde — yani sizin rahatlayabilmeniz için onun konuşmasına ihtiyaç duyduğunuzda — bunu hissederler. O “gündemi” sezebilirler ve içgüdüsel olarak kendilerini kapatırlar.

Bu dinamik, evin içinde yalnız bir atmosfer yaratır. Ya reddedilmekten korktuğunuz için soru sormayı bırakırsınız ya da sormaya devam edip çatışmaya katlanırsınız; ama hiçbir yol sizi özlemini duyduğunuz o sıcak ve açık iletişime götürmez. Bu tuzak, çocuğunuzun sizinle konuşmak istemediğini düşündürür. Oysa çoğu zaman konuşmak isterler; sadece bunu, müdahaleci ya da kontrol edici hissettiren bir zeminde yapamazlar.

## **Karakter Kusurları Değil, Belirtiler**

Bu sessizliği kişisel algılamak çok kolaydır. Bir zamanlar gelip koltuğa yanınıza kıvrılan çocuğunuz artık odaya girdiğinizde irkiliyorsa, bu sevginizin reddedilmesi gibi hissettirir. Sizinle alaycı bir ses tonuyla konuştuğunda ise, bunu bilinçli bir saygısızlık olarak algılamak çok doğaldır.

Ancak bu davranışları karakter kusuru ya da kişisel saldırı olarak görmek, bizi savunmacı bir pozisyonda sıkıştırıp bırakır. Böylece davranışın kendisiyle savaşılmaya başlarız: tavrı cezalandırır, ses tonunu düzeltmeye çalışır ve saygı talep ederiz. Yani kök sebebe inmek yerine belirtilerle uğraşırız. Oysa burada ihtiyacımız olan şey, bakış açımızda köklü bir değişimdir. Bu davranışlar kusur değil, belirtidir.

Çocuğunuzu büyük ve karmaşık bir tadilattan geçen bir ev gibi düşünün. Temeller kayıyor, duvarların yeri değişiyor, tüm elektrik sistemi sökülüp yeniden döşeniyor. Böyle bir tadilat sırasında ışıklar ara sıra gidip gelir, sular beklenmedik şekilde kesilir ve her yer toz olur. Göz devirmeler, ruh hali değişimleri ve sessizlik de işte o toz ve titreyen ışıklar gibidir. Bunlar, beyninin içinde gerçekleşen devasa nörolojik yeniden yapılanmanın dağınık yan etkileridir.

Çocuğunuz sizden nefret ettiği için aranızda duvar örmüyor. Sizi dışarıda bırakıyor çünkü kendi iç dünyası onun için bile bunaltıcı hale geldi ve sizi içeri alırken kendini kaybetmeden bunu nasıl yapacağını henüz bilmiyor. Sizden ayrışıp kendi bireyine dönüşmeye çalışıyor; biyolojik olarak zaten yapması gereken şey de tam olarak bu. Sorun şu ki, bunu çoğu zaman beceriksizce yapıyorlar. Nasıl sadece biraz geri çekileceklerini bilmedikleri için sizi iki elleriyle itiyorlar.

Her şeyi değiştiren şey ise stratejiyi değiştirmektir: Bilgi toplamaktan çok duygusal güvenliği öncelik haline getirmek. Ben buna “Bağ Kurma Kodu” diyorum. Bu, çocuğunuzu konuşmaya zorlamak ya da kuralsız bir “en iyi arkadaş” ebeveyn olmakla ilgili değil. Bu, yaşanan tadilatı kabul eden bir iletişim yaklaşımıdır. Kapıya vurup zorla içeri girmeye çalışmayı bırakır ve onun bulunduğu yere bir köprü kurar. Belirtileri kişisel algılamayı bıraktığınızda, her etkileşimi kontrol etme ihtiyacınız da azalır. Kırgınlıkla hareket etmeyi bırakır, yerini meraka bırakırsınız.

## Onarım Yolculuğu

Bu rehberin vaadi basit: İlişki onarılabilir. Sessizliğin altı aydır ya da üç yıldır sürüyor olması fark etmez. “Senden nefret ediyorum” cümlesiyle biten bağırış çağırış dolu kavgalar yaşamış olmanız da fark etmez. Siz ebeveyn olduğunuz ve yaklaşımınızı değiştirmeye istekli olduğunuz sürece, ilişkinin dinamiğini önemli ölçüde değiştirebilirsiniz.

Bu onarımın merkezinde rolünüzü değiştirmek vardır. Hayatının ilk on yılında siz onun “Yöneticisi”ydiniz. Programını siz kontrol ettiniz, kıyafetlerini siz seçtiniz, ona görgü kurallarını siz öğrettiniz ve onu güvende tuttunuz. Cevapları bilen otorite figürü sizdiniz. Ama bir genci yönetemezsiniz. Yetişkinliğe doğru filizlenen birini yönetmeye çalışırsanız, sizi görevden alır.

Güveni yeniden inşa etmek için “Yönetici” rolünden “Danışman” rolüne geçmeniz gerekir. Danışman, kontrol etmek yerine etki eder. Konuştuğundan daha çok dinler. Tavsiyesi, baskıcı olduğu için değil; güvenli hissettirdiği için istenir. Bu değişim pek çok ebeveyn için korkutucudur, çünkü hiçbir şey yapmıyormuş gibi hissettirir. Direksiyonu bırakıyormuşsunuz gibi gelir. Ama çocuk yetiştirmenin bu dönemindeki paradoks şudur: Kontrolü ne kadar bırakırsanız, etkiniz o kadar artar.

Bu geçiş üç şey gerektirir:

- **Donanımı Anlamak:** Genç beyninin biyolojisi, mantığın neden işe yaramadığını ve duyguların neden yönetimi ele aldığını açıklar.



- **Yeni Dil:** Belirli cümle kalıpları ve dinleme araçları savunmayı yumuşatır, açıklığa alan açar.
- **Çatışmayı Fırsata Çevirmek:** Kaçınılmaz patlamalar, doğru ele alındığında ilişkiyi yıkmak yerine güçlendirir.

Burada hızlı bir çözüm yok. Bu, çocuğunuzla birlikte olmanın yeni bir yoludur. Sabır ister ve o kendi duygularını düzenleyemediğinde sizin kendi duygularınızı düzenleyebilmenizi gerektirir. Ama karşılığı, harcanan her çabaya değer.

Sessizliği kırmanın ilk adımı, onun en başta neden var olduğunu anlamaktır. Sözlerimizi değiştirmeden önce, çocuğunuzun içinde yaşadığı görünmez gerçekliği anlamamız gerekir. Kaputun altına bakmamız gerekir. Gelin, gelişmekte olan o beynin içinde gerçekte neler olduğuna bakalım.



# Mantık Neden İşe Yaramamaya Başlar

---

**B**asit bir deney hayal edin. Bir grup yetişkini bir odaya oturtuyorsunuz ve duvara bir insan yüzünün fotoğrafını yansıtıyorsunuz. Fotoğraftaki kişinin gözleri açılmış, ağzı hafif aralık; yani klasik bir korku ifadesi taşıyor. Yetişkinlere, “Bu kişi ne hissediyor?” diye soruyorsunuz. Hepsi aynı cevabı veriyor: “Korku” ya da “Korkmuş.”

Şimdi aynı deneyi bir grup gençle tekrarlıyorsunuz. Onlara da korku ifadesi taşıyan aynı fotoğrafı gösteriyorsunuz. Ama ne gördüklerini sorduğunuzda, verdikleri cevaplar tamamen farklı oluyor. Korku görmüyorlar. Öfke görüyorlar. Düşmanlık görüyorlar. Tehdit görüyorlar.

Bu, varsayımsal bir senaryo değil. McLean Hastanesi'nden Dr. Deborah Yurgelun-Todd tarafından gerçekleştirilen ünlü bir araştırma. MRI taramaları kullanılarak yapılan çalışmada, yetişkinlerin görüntüleri beynin mantıksal karar verme bölgesi olan frontal korteks ile işlediği; gençlerin ise bunları beynin duygusal merkezi olan amigdala üzerinden algıladığı ortaya çıktı. Yani gençler, aslında ortada olmayan bir saldırganlığı gerçekten “görüyordu.”

Bu biyolojik gerçeklik, muhtemelen mutfağınızda yaşadığınız en sinir bozucu anlardan birini açıklıyor. Çocuğunuza gayet basit ve nötr bir soru soruyorsunuz: “Çöpü çıkardın mı?” Bunu sakın bir şekilde soruyorsunuz. Kızgın değilsiniz. Ama çocuğunuz bir anda dönüp gözlerini açıyor ve bağılıyor: “Neden bana bağıırıyorsun?”

Orada şaşkınlık içinde kalıyorsunuz. Bağıırmıyordunuz. Hatta neredeyse fısıldıyordunuz. Ama sosyal sinyalleri yanlış yorumlamaya daha yatkın olan gelişmekteki beyni için, sizin nötr yüz ifadeniz ve basit sorunuz bir saldırı gibi algılandı. Çoğu zaman çocuklarımızın dünyaya bizim baktığımız yerden baktığını varsayıyoruz. Oysa bilim bize şunu söylüyor: Aslında tamamen farklı kuralları, dili ve tehdit algısı olan yabancı bir ülkedeler. Sürekli çatışmaya girmeden bu dönemde yol alabilmek için, onların iç dünyasının haritasını anlamamız gerekiyor.

## **“Yapım Aşamasında” Levhası**

Uzun yıllar boyunca bilim insanları, beyin gelişiminin büyük ölçüde erken çocukluk döneminde tamamlandığına inanıyordu. Artık

bunun doğru olmadığını biliyoruz. Ergenlik dönemindeki beyin, **yaklaşık yirmi beş yaşına kadar** tamamlanmayan devasa bir yeniden yapılanma sürecinden geçiyor.

Bu dönüşümün ana merkezi prefrontal kortekstir (PFC). Burası beynin CEO'su gibidir. Dürtü kontrolünü, plan yapmayı, karmaşık kararlar almayı ve harekete geçmeden önce durup düşünebilmeyi yönetir. Patronunuza sinirlendiğinizde ona bağırmanızı engelleyen şey beynin bu kısmıdır. Çocuğunuzda ise bu CEO şu anda ofis dışında.

Ergenlik döneminde beyin “budama” adı verilen bir süreçten geçer. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nde Dr. Jay Giedd tarafından yürütülen çığır açıcı araştırmalarda da gösterildiği gibi, beyin kullanılmayan bağlantıları tespit edip keserek sistemi daha hızlı ve verimli hale getirir. Bu süreç sonunda yüksek performanslı yetişkin beyni ortaya çıksa da, aradaki geçiş dönemi oldukça kaotiktir.

Bunu bir ev tadilatı gibi düşünün. Elektrik sistemini yeniliyor ve daha iyi bir ev oluşturmak için duvarları yıkıyorsunuz. Ama şu anda alçıpanlar sökülmüş durumda, kablolar açıkta ve elektrik rastgele kesiliyor. Bir an çocuğunuz olgun ve sorumluluk sahibi görünüyor (elektrikler açık). Bir sonraki anda ise bir çift çorap yüzünden öfke nöbeti geçiriyor (elektrikler yine kesildi).

Çocuğunuza baktığınızda dışarıdan bir yetişkin görüyorsunuz. Belki sizden daha uzun. Araba kullanabiliyor ve karmaşık matematik problemlerini çözebiliyor. Bu da tehlikeli bir yanılsama yaratıyor. Duygusal olgunluğunun da fiziksel görünümüyle aynı seviyede olmasını bekliyoruz. Oysa bedeni son model bir spor

araba gibi görünse de, direksiyon başındaki sürücü hâlâ fren yapmayı öğreniyor. Nasıl görüldüğüyle beyninin gerçekte nasıl çalıştığı arasındaki o fark, yaşadığımız hayal kırıklıklarının büyük kısmının kaynağıdır.

## Amigdalanın Kontrolü Ele Geçirmesi

Eğer mantıklı düşünen CEO (prefrontal korteks) hâlâ “yapım aşamasındaysa”, şirketi kim yönetiyor? Cevap: amigdala.

Amigdala, beynin duygusal merkezidir. Doğumdan itibaren tamamen gelişmiştir ve tehditleri algılama ile anlık, içgüdüsel tepkiler üretme konusunda uzmanlaşmıştır. “Savaş ya da kaç” tepkisinin merkezidir. Yetişkin beyninde prefrontal korteks, amigdalayı dengede tutar. “Evet, trafikte biri önüne kırdı ama on saniye boyunca korna çalmanın bir faydası yok. Boşver gitsin,” der.

Çocuğunuzun beyninde ise bu denge sistemi hâlâ zayıftır. Amigdala aşırı hassastır ve onu dengeleyecek sistem tam kapasite çalışmıyordur. Bu da çocuğunuzun duyguları, yetişkinlerin deneyimlediğinden çok daha yoğun yaşaması anlamına gelir. Bir arkadaşından gelen küçük bir kırgınlık sadece can sıkıcı değildir; adeta felaket gibi hissedilir. Odasını toplamasını istemeniz basit bir sorumluluk gibi değil, özgürlüğüne yapılmış bir saldırı gibi algılanır.

Bu durum, temel bir işletim sistemi çatışmasına yol açar. Siz “Önce Mantık” sistemiyle hareket ediyorsunuzdur; onlar ise “Önce Duygu” sistemiyle çalışıyordur. Üstelik amigdala, mantıklı düşünen

beyinden milisaniyeler daha hızlı tepki verdiği için, mantık devreye girme fırsatı bulamadan çocuğunuz çoktan patlamış olur.

Basit bir etkileşim işte böyle çevrilir:

- **Ebeveyn Girdisi:** “Lütfen telefonu bırakıp ödevini yap.”
- **Çocuğunuzun İşleyişi (Amigdala):** “Kontrol algılandı. Özgürlük tehdit altında. Alarm! Alarm!”
- **Çıktı:** “Bana asla kendime ait zaman vermiyorsunuz! Hayatımı mahvediyorsunuz!”

Aslında dramatik davranmayı seçmiyorlar. İçlerindeki alarm sistemi gerçekten çalışıyor. Siz ortada sadece küçük bir kıvılcım olduğunu düşünürken, onlar sanki dört alarmlı büyük bir yangının içindeymiş gibi tepki veriyorlar.

## Nasihat Vermek Neden Ters Teper

Bu biyolojiyi anlamak, çatışma anlarında nasıl iletişim kurduğumuza dair çok kritik bir gerçeği ortaya çıkarır. Bir ebeveyn olarak çocuğumuzun mantıksız davrandığını gördüğümüzde, ilk içgüdümüz onu mantıkla yeniden “gerçekliğe döndürmeye” çalışmak olur. Tepkisinin neden abartılı olduğunu açıklamaya çalışırız. Neden ders çalışması gerektiğini ya da eve dönüş saatinin neden olduğunu uzun uzun anlatırız. Yani nasihat vermeye başlarız

Ama işin püf noktası şu: Amigdala beynin kontrolünü ele geçirdiğinde, mantık merkezine giden köprü fiziksel olarak devre dışı kalır.

Nörolojik olarak bakıldığında, beyin kortizol ve adrenalinle dolup taşıdığına prefrontal korteks geçici olarak kapanır. Yale Üniversitesi'nden Dr. Amy Arnsten'in araştırmaları, kontrol edilemeyen orta düzey stresin bile prefrontal korteksin işlevini hızla bozabildiğini gösteriyor. Yani çocuğunuz o anda sizin mantıklı açıklamalarınızı gerçekten duyamaz. Bu inatçılık değildir; o an karmaşık bilgileri işlemesi biyolojik olarak mümkün değildir.

Şöyle düşünün: Eviniz yanıyor. Duman alarmları çalışıyor, herkes panik içinde. Tam o sırada içeri bir itfaiyeci giriyor ve size yangın güvenliği üzerine PowerPoint sunumu yapmaya başlıyor. Yanmanın kimyasını anlatıyor, dedektör pillerinin neden düzenli kontrol edilmesi gerektiğini açıklıyor.

Verdiği bilgiler doğru mu? Evet. Ama o anda faydalı mı? Kesinlikle hayır. Hatta ortam zaten kaotik olduğu için durumu daha da kötüleştiriyor.

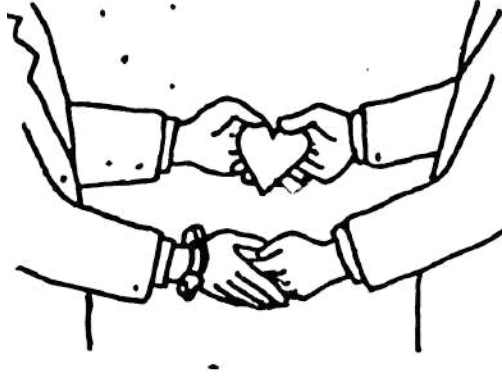
Çocuğunuz yoğun duygular içindeyken, onun iç dünyası da yanmakta olan bir ev gibidir. Siz o anda “ders vermeye” ya da “kendi bakış açınızı anlatmaya” çalıştığınızda, elinde PowerPoint'le dolaşan o itfaiyeciye dönüşürsünüz. Sözleriniz yangını söndürmek yerine ateşe odun atar. Çocuğunuz mantığı baskı olarak algılar; bu da tehdit hissini artırır ve amigdalanın daha da sert tepki vermesine neden olur. Bu yüzden sakinleşmeleri uzun sürer; mantık merkezinin yeniden devreye girebilmesi için önce bedenlerindeki kimyanın yatışması gerekir.

Peki bunun yerine ne yapmalısınız? Nasihatı bırakmalısınız. O anın hararetinde tek hedefiniz tehdit seviyesini düşürmek olmalı. Bunun için en etkili araçlardan biri “Sonra konuşuruz” kuralıdır.

Patlamanın yaklaştığını hissettiğinizde açıklama yapmayın. Kendinizi savunmayın. Sadece şunu söyleyin: “Şu an çok öfkeli olduğumu görebiliyorum. Bunu sonra konuşalım.” Ardından uzaklaşın. Bu pes etmek değildir; beyninin yeniden devreye girmesini beklemektir. O anki baskıyı ortadan kaldırdığınızda, amigdalanın sakinleşmesine alan tanımış olursunuz. Çöpü ya da ödevi elbette konuşabilirsiniz, ama önce itfaiyecinin yangını söndürmesini beklemeniz gerekir.

Bu biyoloji kötü davranışları haklı çıkarmaz, ama onları anlamamızı sağlar. Hikâyeyi değiştirir. Çocuğunuz size zorluk çıkarmıyor; aslında zorlanıyor. Son derece yoğun bir dünyada, hâlâ inşa halinde olan bir beyinle yolunu bulmaya çalışıyor. Bunu fark etmek ebeveynliği bırakmanız gerektiği anlamına gelmez. Sadece artık kafanızı biyolojinin duvarına vurmaktan vazgeçip bir kapı aramaya başlamanız gerektiği anlamına gelir. Ve o kapının anahtarı, rolünüzde yapacağınız köklü değişimdir.





# Kontrol Yerine Bağ Kurmak

---

**M**uhtemelen Çin parmak kapanını daha önce görmüşsünüzdür. Bu, bambudan örölmüş basit bir silindirdir. İşaret parmaklarınızı iki ucundan içine sokarsınız ve çıkarmaya çalıştığınız anda kapan sıkışır. Ne kadar sert çekerseniz, bambu parmaklarınızı o kadar sıkı kavrar. Panik başlar. İçgüdüleriniz size daha fazla güç kullanmanızı, ellerinizi zorla kurtarmanızı söyler; ama gösterdiğiniz her çaba sizi biraz daha kilitler.

Bu kapanın içinden çıkmanın tek yolu, tamamen yanlışmış gibi hissettiren şeyi yapmaktır: Parmaklarınızı içeri doğru itmeniz gerekir. Yani kapanın içine doğru yönelmeniz gerekir. Bunu

yaptığınızda örgü gevşer, çap genişler ve parmaklarınız kolayca dışarı çıkar.

Bir genci büyütmek çoğu zaman tam olarak bu kapan gibi hissettirir. Çocuğumuzun bizden uzaklaştığını ya da kötü kararlar almaya başladığını hissettiğimizde, hayatta kalma içgüdümüz devreye girer. Panikleriz. Daha sıkı tutmaya başlarız. Daha katı kurallar koyar, daha fazla soru sorar ve daha çok itaat bekleriz. Onları ebeveyn otoritemizin gücüyle yeniden “güvenli alana” çekmeye çalışırız.

Ama tıpkı bambu kapanında olduğu gibi, ne kadar sert çekersek o kadar fazla direnç yaratırız. İlkokul yıllarında onları güvende tutan araçlar — sıkı kontrol, sürekli gözetim ve anında düzeltme — lise döneminde isyanlarının yakıtına dönüşür. Bu sizin kötü bir ebeveyn olduğunuz anlamına gelmez. Sadece yeni bir coğrafyada eski bir harita kullanıyorsunuz demektir. Çocuğunuz üzerinde gerçek bir etki yaratabilmek için çekmeyi bırakmanız gerekir. Yaklaşmanız gerekir.

## Terfi

Çocuğunuzun hayatının ilk on ya da on iki yılında “Yönetici” rolündeydiniz. Bu gerekli ama oldukça yorucu bir roldü. Uyku düzenini, beslenmesini, ne giyeceğini ve sosyal programını siz yönetiyordunuz. Onu hem hayatta tutmak hem de topluma uyumlu biri olarak yetiştirmek sizin sorumluluğunuzdaydı. Dışlerini fırçalamayı reddettiğinde onu kaldırıp banyoya götürme yetkiniz

vardı. Siz CEO'ydunuz, lojistik sorumlusuydunuz ve aynı zamanda güvenlik şefiydiniz.

Eğer on altı yaşındaki bir çocukla hâlâ “Yönetici” rolünü sürdürmeye çalışırsanız başarısız olursunuz. Çünkü Yönetici rolü kontrol üzerine kuruludur ve gerçek şu ki artık tam anlamıyla kontrol sizde değildir. Bir genci fiziksel olarak ders çalışmaya zorlayamazsınız. Onu nazik davranmaya zorlayamazsınız. Size doğruyu söylemeye zorlayamazsınız. Yetişkinliğe adım atmaya çalışan birine küçük çocuk gibi davranırsanız, o da sizi bir zorba gibi görmeye başlar.

Bu yılları sağlıklı atlatabilmek ve ilişkinizi koruyabilmek için kendinize bir terfi vermeniz gerekir. Artık “Yönetici” rolünden “Danışman” rolüne geçiyorsunuz.

Bir danışmanın iş dünyasında nasıl çalıştığını düşünün. Danışman; uzmanlığı ve deneyimi için işe alınır. Gözlemler, analiz eder ve kaliteli tavsiyeler sunar. Ama danışman, müşteriye o tavsiyeleri uygulamaya zorlamaz. Son kararın müşteriye ait olduğunu bilir. Müşteri tavsiyeleri görmezden gelir ve proje başarısız olursa, danışman “Ben demiştim” demek için değil; ortaya çıkan durumu toparlamaya yardımcı olmak için oradadır.

Bu yaklaşım, aşırı gevşek ebeveynlikten tamamen farklıdır. Danışman gibi davranmak, çocuğunuzu hayatı tehdit eden risklerle baş başa bırakmak anlamına gelmez. Tehlikeli durumlarda hâlâ güvenlik ağı olmaya devam edersiniz; ancak büyümenin günlük süreçlerinde biraz geri çekilip liderliği ona bırakırsınız. Bu değişim, bir önceki bölümde bahsettiğimiz nörolojik gerçeklikle tamamen

uyumludur. Çocuğunuzun beyni şu anda bağımsızlık pratiği yapacak şekilde programlanıyor. Kendi hayatının direksiyonuna geçmesi gerekiyor ki arabanın nasıl kullanıldığını öğrenebilsin. Siz sürekli direksiyona müdahale ederseniz, araba kullanmayı öğrenemez. Sadece sizinle kontrol savaşı vermeyi öğrenir.

Bunu tipik bir sabah rutininde iki farklı yaklaşım üzerinden düşünün:

**Yönetici:**

“Saat 7.15 oldu. Neden hâlâ giyinmedin? Yine servisi kaçıracaksın. Dün gece çantanı hazırlaman gerektiğini söylemiştim. Hemen git dişlerini fırçala yoksa hafta sonu telefonunu alırım.”

**Danışman:**

“Geç kalacak gibisin. Servisin gelmesine yirmi dakika var. Kaçırırsan okula zamanında gitmek için bir planın var mı, yoksa seni bırakmamı ister misin?”

Yönetici tehdit kullanır ve kaygı yaratır. Danışman ise gerçeği ortaya koyar (zamanı hatırlatır) ve sorumluluğu tamamen üstlenmeden destek sunar. Danışman yaklaşımı şunu söyler: “Bunu yönetebileceğine güveniyorum ve ihtiyacın olursa buradayım.”

Danışman yaklaşımının temel özellikleri:

- **Seçenek sunar, emir vermez:** “Ödevi şimdi de yapabilirsin, akşam yemekten sonra da. Sence hangisi daha iyi olur?”

- **Söylemek yerine sorar:** “Bu tekrar olursa sence adil sonuç ne olmalı?”
- **Anlık itaate değil, uzun vadeli etkiye odaklanır:** Hemen söz dinletmekten çok ilişkiyi korumayı önceliklendirir.

Bu role geçmek korkutucudur. Şu anda şöyle düşünüyor olabilirsiniz: “Yönetmeyi bırakırsam tamamen kontrolden çıkmaz mı?” Bu korku anlaşılır bir korku. Ama aynı zamanda etkinin nasıl çalıştığına dair yanlış bir varsayıma dayanır.

## Kontrol Paradoksu

1966 yılında psikolog Jack Brehm, “Psikolojik Tepki” adını verdiği bir olguyu tanımladı. Bu kavram, kişinin seçim özgürlüğünün tehdit edildiğini hissettiğinde beynin verdiği savunma tepkisini anlatır. Bir genç, bir kuralı güvenlik amacıyla konulmuş bir sınır olarak değil de kontrol yöntemi olarak algıladığında, beyni otomatik olarak yasaklanan şeyi yapma isteği üretir. Bu onların kötü çocuklar olmasından kaynaklanmaz; bağımsızlıklarını yeniden kazanma dürtüsünün biyolojik bir sonucudur.

Bu bizi Kontrol Paradoksu’na götürür: Ne kadar sıkı tutarsanız, o kadar çok gizlerler. Ne kadar gevşetirseniz, o kadar çok paylaşırlar.

Avucunuzda kuru kum tuttuğunuzu hayal edin. Kum güvende tutmak için yumruğunuzu sıktığınızda, kum parmaklarınızın arasından dökülür ve çoğunu kaybedersiniz. Ama avucunuzu açık ve düz tuttuğunuzda, kum olduğu yerde güvenli şekilde durur.

Aşırı kontrolcü bir şekilde davrandığımızda, çocuklarımızı yer altına iteriz. Nasihatten korktukları için yaşadıkları zorlukları paylaşmayı bırakırlar. Cezadan korktukları için hatalarını gizlerler. Hiç kötü davranış görmediğiniz için “uslu bir çocuğunuz” olduğunu düşünebilirsiniz; ama çoğu zaman sadece iyi bir oyuncu yaratmış olursunuz.

Öte yandan araştırmalar, kontrolü azaltmanın aslında güvenliği artırdığını gösteriyor. Çalışmalar, otoriter ama aynı zamanda bağımsızlığı destekleyen evlerde büyüyen gençlerin, diğer aile yapılarına kıyasla daha az riskli davranış sergilediğini ortaya koyuyor. Gençler bağımsızlıklarının saygı gördüğünü hissettiklerinde, ebeveynlerinin değerlerine karşı isyan etme ihtimalleri azalıyor.

Şimdi çocuğunuzun bir partide olduğunu ve insanların alkol içtiğini fark ettiğini düşünün.

Eğer karşısında katı kontrol ve cezaya dayalı bir “Yönetici” ebeveyn varsa, büyük ihtimalle partide kalır ve yakalanmamayı umar. Sizi arayıp “Gel beni al” demez; çünkü bunun bedelinin bağırış çağırış ve ceza olacağını bilir.

Ama karşısında bir “Danışman” ebeveyn varsa, durumu farklı değerlendirir. Sizi arayıp “Burada işler kontrolden çıkıyor” diyebileceğini bilir. Hayal kırıklığına uğrayabileceğinizi bilir, ama öfkenizden önce güvenliğini önceliklendireceğinizi de bilir. Danışman ebeveyn telefon alır. Yönetici ebeveyn ise gerçeği sonradan öğrenir. Kontrolü etkiyle değiştirdiğinizde, aslında baştan beri zorla sağlamaya çalıştığınız güvenliği kazanırsınız.

## “Önce Bağ Kur” İlkesi

Danışman yaklaşımını anlamak stratejinin kendisidir; peki bunu salı akşamı ödev yapılmadığında nasıl uygulayacağız? Bunun için bir çalışma kuralına ihtiyacınız var. O kural şu: **Önce Bağ Kur.**

Bu ilke şunu söyler: Herhangi bir düzeltme ya da yönlendirme yapmadan önce duygusal bağ kurmanız gerekir. Çocuğunuzla aranızdaki köprü, söylemek istediğiniz gerçeğin ağırlığını taşıyabilecek kadar sağlam olmalıdır. Eğer köprü kırılmışsa, ne kadar doğru ya da bilgece olursa olsun tavsiyeleriniz boşluğa düşer.

İlk bölümde bahsettiğimiz “amigdala ele geçirmesini” hatırlayın. Çocuk eleştirildiğini ya da kontrol edildiğini hissettiğinde, duygusal beyni bir barikat kurar. Mantık artık içeri giremez. O köprüyü yeniden indirebilen tek şey bağ kurmaktır.

Konuşma hakkını yeniden kazanmanız gerekir. Yönetici olduğunuz dönemde sırf ebeveyn olduğunuz için konuşma hakkınız vardı. Şimdi ise bu hakkı ilişkinize yatırım yaparak kazanmanız gerekiyor. Bu yatırımı; duygularını yargılamadan dinleyerek ve tek bir tavsiye vermeden önce hislerini onaylayarak yaparsınız.

Süreç doğrulamayla başlar; yani sadece yorgun ya da üzgün göründüğünü fark ettiğinizi belirtirsiniz. Ardından bağ kurarsınız; örneğin ona çay yapmak ya da yanında sessizce oturmak gibi destekleyici bir yaklaşım gösterirsiniz. Sonra savunmasını indirebilmesi için ona alan tanır, beklersiniz. En sonunda ise danışmanlık kısmına geçer; düşüncenizi paylaşmadan önce fikir belirtmek için izin istersiniz.

Şimdi “Araba Yolculuğu” örneğine bakalım. Kızınızı antrenmandan alıyorsunuz ve kapıyı sertçe çarpıp arabaya biniyor. Belli ki morali bozuk.

### **Düzeltilme Odaklı Yaklaşım:**

“Kapıyı çarpma! Sana ne oluyor? Sınavdan mı kaldın?”

*Sonuç: Kulaklığını takıyor ve sizi tamamen yok sayıyor. Ona güvenli bir alan olmadığınızı yeniden göstermiş oluyorsunuz.*

### **Önce Bağ Kur Yaklaşımı:**

Kapının sert kapanışını fark ediyorsunuz. Derin bir nefes alıyorsunuz. Ortamın sakinleşmesi için beş dakika sessizce araba kullanıyorsunuz. Sevdiği bir çalma listesini açıyorsunuz.

“Antrenman kötü mü geçti?” diye sakin bir şekilde soruyorsunuz.

“Koç tam bir gerizekâlı,” diye mırıldanıyor.

“Bu gerçekten sinir bozucu gelmiş olmalı,” diye cevap veriyorsunuz. Ve orada duruyorsunuz. Koçu savunmuyorsunuz. Otoriteye saygı dersi vermiyorsunuz. Sadece alan tutuyorsunuz.

On dakika sonra belki şunu söylüyor: “Sadece iki dakika geç kaldım diye bütün sahayı koşturdu.”

İşte şimdi kapı açıldı. İşte şimdi yavaşça danışman rolüne geçebilirsiniz. “Bu biraz sert olmuş. Yarın bu durumu nasıl yöneteceğini düşünüyorsun?”



Bağ kurmayı önceliklendirdiğiniz için artık problemin içine girebildiniz. Kapı çarpma davranışını anında düzeltmenin verdiği kısa vadeli tatmini bırakıp, uzun vadeli bir kazanım olan gerçek bir sohbeti elde ettiniz.

Bunların hiçbirisi aşırı gevşek ebeveynlik değildir. Bu, uzun vadeli oyundur. Gerçekten işe yarayan tek güvenlik ağı, sizin etkinizdir; siz de kontrol yanılması bırakıp gerçek bir ilişki kurmayı seçiyorsunuz.

Şimdi zihniyet temelini oluşturduğumuza göre, bu konuşmaları yönetebilmek için somut araçlara ihtiyacımız var. Sorgu yapıyormuş gibi hissettirmeyen sorular nasıl sorulur? Karşınızdaki gerçekten duyulduğunu hissedecek şekilde nasıl dinlenir? Cevaplar, gençlerin iletişimindeki gizli sinyallerde saklı.



# Verdikleri Gizli Sinyalleri özmek

---

"O kul nasıldı?"

"İyi."

"Tarih ödevinizi tamamladınız mı?"

"Evet."

"Ee?"

"İiydi işte. Gidebilir miyim şimdi?"

Bu diyalog, sayısız evde tekrar tekrar yaşanan bir döngüdür. Ebeveynleri dışlanmış, çaresiz ve tükenmiş hissettiren o tanıdık döngü. Çocuğunuzun hayatında bir şeyler olduğunu biliyorsunuz. Omuzlarındaki stresi ya da saklamaya çalıştığı heyecanı görebiliyorsunuz. Ama o kapıyı açmak için yaptığınız her girişim, yüzünüze kapanan bir kilitle karşılık buluyor. Basit bir soru soruyorsunuz, tek kelimelik cevap alıyorsunuz. Biraz daha üsteliyorsunuz, bu kez göz devirmeyle karşılaşıyorsunuz.

Aslında doğru niyete sahipsiniz. Amacınızın kontrol etmek değil, etki yaratmak olduğunu biliyorsunuz. Ama sadece niyet yetmez. Eğer hâlâ eski dili kullanıyorsanız, eski sonuçları almaya devam edersiniz. Kilidi açmak için yeni anahtarlara ihtiyacınız var.

Çoğu ebeveyn, çocuklarının kendileriyle konuşmak istemediğine inanır. Benim deneyimime göre bu çoğu zaman doğru değildir. Gençler aslında konuşmayı çok isterler; sadece bunun kendilerini güvende hissettiren bir zeminde gerçekleşmesine ihtiyaç duyarlar. Eleştiriye ve yargılanmaya karşı aşırı hassastırlar. Biz onlara klasik “ebeveyn diliyle” yaklaştığımızda, onlar bunu sorguya çekilmek gibi algılar. O savunmayı aşabilmek için farklı bir dile ihtiyaç vardır; onların verdiği sinyalleri okuyabilen bir dile.

## **Sorgu Tuzağından Kurtulmak**

Çocuğunuz eve girdiğinde, doğal içgüdünüz bilgi toplamaktır. Güvende olduğunu bilmek istersiniz, işlerin yolunda gidip gitmediğini öğrenmek istersiniz ve yardıma ihtiyacı olup olmadığını anlamaya çalışırsınız. Bu sevgiyle gelen bir reflektir.

Ama bir genç için peş peşe gelen sorular, karanlık bir odada yüzüne tutulmuş projektör gibidir. Sorguya çekiliyormuş gibi hissettirir.

Sorun çoğu zaman seçtiğimiz kelimelerde gizlidir. Pek çok ebeveyn farkında olmadan sürekli “Neden” sorularına başvurur. “Bunu neden yaptın?” “Neden bu kadar geç kaldın?” “Neden aramadın?”

İlk bölümde öğrendiğimiz gibi, genç beyni adeta bir duygu algılama makinesi gibi çalışır. İnsan beyni “neden” kelimesini duyduğunda, bunu çoğu zaman suçlama olarak algılar. Açıklama ve savunma talep eden bir ton taşır. Üstelik çoğu zaman dürtüsel hareket eden ve davranışının nedenini gerçekten bilmeyen bir genç için “neden” sorusu anında kaygı yaratır. Kendini köşeye sıkışmış hisseder. Bu rahatsızlıktan kaçabilmek için ya içine kapanır ya da öfkeyle tepki verir.

Bu tuzaktan çıkabilmek için “hesap soran soruları”, “merak eden sorularla” değiştirmemiz gerekir.

Hesap soran sorular veri toplamaya yöneliktir. Gerçeklere, düzene ve sonuca odaklanırlar. Ödevini teslim ettin mi? Kiminle gidiyorsun? Eve kaçta geleceksin? Bunlar günlük düzen için gerekli olabilir ama bağ kurmazlar. Eğer iletişiminizin %90’ı veri toplamaktan ibaretse, çocuğunuz kendini görülmüş değil; yönetiliyormuş gibi hisseder.

Bağ kuran sorular ise anlamaya çalışır. Çocuğunuzun iç dünyasına, düşüncelerine ve hislerine odaklanır. Ona sadece performansı ile değil, kendisiyle ilgilendiğinizi hissettirir.

Tehdit hissini azaltıp gerçek bir sohbet alanı açmak için kullanabileceğiniz üç basit değişim:

### 1. “Neden” yerine “Ne” ya da “Nasıl” kullanın

“Bu sınavdan neden düşük aldın?” demek yerine şöyle sorun: “Sence o sınavda ne ters gitti?”

*Sonuç: “Neden” savunma ister. “Ne” ise düşünmeye davet eder. Çocuğunuzu kendi hayatının danışmanı konumuna koyar ve saldırıya uğramış hissetmeden durumu değerlendirmesine alan açar.*

### 2. Kapalı sorular yerine açık uçlu sorular sorun

“Günün iyi geçti mi?” diye sormak yerine: “Bugünün en kötü anı neydi?” ya da “Merak ettim, öğle arasında en komik ne oldu?”

*Sonuç: Detay, sohbet doğurur. Belirli bir duyguya ya da olaya dair soru sorduğunuzda, onun dünyasının ayrıntılarıyla gerçekten ilgilendiğinizi göstermiş olursunuz.*

### 3. “Yaptın mı?” yerine “Planın ne?” diye sorun

“Ödevini bitirdin mi?” yerine şöyle sorun: “Bu akşam işlerini yetiştirmek için nasıl bir planın var?”

*Sonuç: İlk cümle patron kontrolü gibi hissettirir. İkincisi ise onun bir plan yapabilecek kadar sorumluluk sahibi olduğuna güvendiğinizi hissettirir.*

Merak odaklı sorular kullandığınızda, güven sinyali vermiş olursunuz. Çocuğunuza, peşinde olduğunuz “doğru cevap” diye bir şey olmadığını hissettirirsiniz. Sadece onun dünyasını anlamaya çalıştığınızı gösterirsiniz.

## Yansıtıcı Dinleme Sanatı

Doğru soruyu sormak sadece ilk adımdır. Asıl mesele, çocuğunuz gerçekten cevap verdiğinde başlar. Çünkü çoğu konuşmanın raydan çıktığı nokta tam olarak burasıdır.

Hayal edin: Çocuğunuz eve geliyor ve şöyle diyor: “Matematik hocam çok gıcık. Resmen hiçbir şey yokken bana disiplin cezası verdi.”

“Yönetici” rolündeki ebeveyn bunu çözülmesi gereken bir problem ya da düzeltilmesi gereken bir davranış olarak görür. Şöyle diyebilir: “Bir şey yapmışsındır mutlaka. Ahmet Hoca durduk yere ceza vermez.” Ya da: “Hemen onu arayıp bu işi çözeceğim.”

Bu iki yaklaşım da konuşmayı anında kilitler. İlki, çocuğunuzun duygularını geçersiz kılar (“Böyle hissetmen yanlış”). İkincisi ise onun özerkliğini elinden alır (“Bu problemi senin yerine ben çözeceğim”).

Güven inşa etmek istiyorsak, **“Yansıtıcı Dinleme”** aracını kullanmamız gerekir.

Yansıtıcı dinleme, bir ayna gibi davranma sanatıdır. Buradaki amacınız problemi çözmek, söylediklerinin ne kadar doğru

olduğunu yargılamak ya da ders vermek değildir. Tek amacınız, tam olarak ne hissettiğini gerçekten anladığınızı ona hissettirmektir. Bunu da şikâyetin altında yatan duyguyu “çözümleyip” ona geri yansıtarak yaparsınız.

Bir çocuk “Bu öğretmenden nefret ediyorum” dediğinde, bunun altında çoğu zaman “Küçük düşürülmüş hissediyorum” ya da “Kendimi güçsüz hissediyorum” gibi duygular vardır.

Yansıtıcı bir cevap şu şekilde görünür:

“Bugün sana haksız davranıldığını hissetmiş gibisin.”

Ya da sadece:

“Vay canına... Bu gerçekten çok sinir bozucu olmalı.”

Burada ne yapmadığınıza dikkat edin. Öğretmenin gerçekten kötü biri olduğunu kabul etmiyorsunuz. Verilen cezanın saçma olduğunu da onaylamıyorsunuz. Siz olayı değil, duyguyu doğruluyorsunuz. Bu çok önemli bir ayrımdır. Çocuğunuzun öfkeli olmasını anlayabilirsiniz; bu, öfkesinin haklı olduğunu kabul ettiğiniz anlamına gelmez.

Şimdi bunun bir örnek içinde nasıl işlediğine bakalım. Kızınız, arkadaş grubunun konuştuğu bir mesajlaşma grubuna alınmadığından şikâyet ediyor.

### **Ebeveyn A (Düzeltilici/Yargılayıcı):**

“Boşver onları tatlım. Seni dışlıyorlarsa zaten gerçek arkadaş değillerdir. Sen de kendine başka bir grup kur.”

*Kendini anlaşılmamış hisseder. Siz onun yaşadığı acıyı basit bir mantık problemine indirgediniz. Ve konuşmayı bırakır.*

### **Ebeveyn B (Yansıtıcı Dinleyici):**

“Bu gerçekten can yakıcı görünüyor. İnsan kendini dışlanmış hissedince çok kötü oluyor.”

*Çocuğun Tepkisi:* Kendini görülmüş hisseder. Rahatlar. Ve şöyle der: “Evet öyle... Hem bunu ilk yapışları da değil.”

Yansıtıcı dinleme sayesinde Ebeveyn B o kapıyı açık tutmayı başardı. Çocuk anlaşılmış hissettiği için daha fazla şey anlattı. Bir katman daha derine indi. Ancak gerçekten duyulduğunu hissettikten sonra, “Danışman” rolündeki ebeveyn şu soruyu sorabilir: “Sence bu durumla nasıl başa çıkmak istiyorsun?”

## **Yedi Saniye Kuralı**

Mükemmel merak sorusunu sormuş ve yansıtıcı dinlemeyi öğrenmiş olabilirsiniz. Ama bunları yanlış zamanda kullanırsanız hiçbir işe yaramaz. Ben ebeveynlere sık sık şunu söylerim: Çocuğunuzla iletişim kurarken mesele çoğu zaman ne söylediğiniz değil, ne zaman ve nerede söylediğinizdir.



Şunu kabul etmemiz gerekiyor: Çocuklarımız bizim yaşadığımız zaman diliminde yaşamıyor. Okuldan eve geldiklerinde çoğu zaman bütün gün tuttukları duygular bir anda üzerlerinden boşalmış olur. Psikoterapist Andrea Loewen Nair buna “okul sonrası duygusal boşalma” adını veriyor. Çocuklar gün boyunca tuttukları tüm duyguları eve geldiklerinde dışarı bırakırlar. Yedi saat boyunca kendilerini kontrol etmeye çalışmış, karmaşık sosyal ortamların içinde kalmış ve sürekli kurallara uymak zorunda olmuşlardır. Artık enerjileri tükenmiştir. Burası bir “Kırmızı Işık” bölgesidir. Saat 15:30’da derin ve anlamlı bir konuşma yapmaya çalışmak, fırtınanın ortasında uçak indirmeye çalışmak gibidir.

Bizim yapmamız gereken şey “Yeşil Işık” anlarını yakalamaktır. Bunlar baskının az olduğu, savunmaların düştüğü anlardır.

- **Araba Yolculukları:** Çocuklarla iletişim kurmanın altın saatidir. Göz göze olmamak üzerlerindeki baskıyı azaltır. Yan yana oturup yola bakıyor olmak, onların içini açmasını daha güvenli hissettirir.
- **Gece Saatleri:** Çocukların biyolojik ritmi yetişkinlerden farklıdır. Beyinleri çoğu zaman gece 22:00’den sonra daha aktif hale gelir. Yatağının kenarına oturmayı ya da gece geç saatte birlikte bir şeyler atıştırmayı göze alan ebeveynler, akşam yemeği masasında asla duyamayacakları sırları duyabilir.
- **Yan Yana Yapılan Aktiviteler:** Bulaşık yıkamak, köpeği gezdirmek ya da birlikte basket atmak gibi. Hareket etmek, duyguların işlenmesine yardımcı olur.

Bir “Yeşil Işık” anını yakaladığınızda ve merak odaklı bir soru sorduğunuzda, kullanmanız gereken son ve güçlü bir araç daha vardır: **Yedi Saniye Kuralı**.

Bir çocuğa soru sorduğunuzda, özellikle konu duygularsa, beyni cevabı yetişkinlerden daha yavaş işler. Önce soruyu duyar, ses tonunuzu analiz eder, tehdit olup olmadığını kontrol eder, vereceği cevabı düşünür ve sonra bunu kelimelere dökmeye çalışır.

Eğitim araştırmacıları buna “bekleme süresi” diyor. Sınıfta öğretmenler soru sorduktan sonra sadece üç ila beş saniye beklediğinde bile öğrencilerin verdiği cevapların kalitesi ve uzunluğu ciddi şekilde artıyor. Ev ortamında ise duygusal yük daha ağır olduğu için ben ebeveynlere bu süreyi yedi saniyeye çıkarmalarını öneriyorum.

Genelde şu olur:

Ebeveyn: “Berk’le aranız nasıl gidiyor?”

(Bir saniye sessizlik)

(İki saniye sessizlik)

Ebeveyn (sessizlikten rahatsız olup): “Yani hâlâ kavgalı mısınız? Çünkü fark ettim de uzun zamandır bize gelmiyor.”

Az önce onun düşünme sürecini böldünüz. Sessizlik sizi rahatsız ettiği için arayı doldurdunuz ve aslında çocuğunuzun zor soruya cevap verme ihtiyacını ortadan kaldırdınız. Artık ilk soruya cevap

vermek yerine sizin eklediğiniz yeni cümleye kısa bir cevap vermesi yeterli.

Bir dahaki sefere soruyu sorun ve içinizden yediye kadar sayın.

Bir... iki... üç...

Sessizlik ağır gelmeye başlayacak. Araya girme isteği hissedeceksiniz.

Dört... beş...

Çocuğunuz size bakabilir. Siz ifadenizi sakın ve nötr tutun.

Altı... yedi...

“Bilmiyorum,” diyebilir. “Sadece tuhaf davranıyor.”

İşte başarı budur. Sessizliği bozmadınız. O boşluğu koruyarak, beyninin düşünmek için ihtiyaç duyduğu alanı ona verdiniz. Ve sonunda o boşluğu doldurma ihtiyacı hissetti.

Bu araçlar — merak odaklı sorular, yansıtıcı dinleme ve doğru zamanlama — sihirli değnek değildir. Bunlar zamanla gelişen alışkanlıklardır. İlk birkaç denemede çocuğunuzun duygularını “yansıtmaya” çalışırken kendinizi yapay hissedebilirsiniz. Cümleleri karıştırabilirsiniz. Yedi saniye beklersiniz ve yine sadece homurdanma duyarsınız. Bu normaldir.

Bu bölümün amacı, sakın anlarda aranızdaki bağı güçlendirecek pratik araçlar sunmaktır. Bu yöntemleri düzenli kullandığınızda,

ilişkinizin güven hesabına sürekli küçük yatırımlar yapmış olursunuz. Çocuğunuz sizi artık fırtınalı bir deniz gibi değil, güvenli bir liman gibi görmeye başlar. Peki ya fırtına çoktan başladıysa? Kurallar ięnenmiřse ve “Danışman” rolünüz çoktan devre dışı kaldıysa? İşte o zaman bu beceriler gerçek sınavıyla karşılaşır. Çünkü en büyük çatışmalar, aynı zamanda yakınlaşmak için en büyük fırsatlardır.



# Çatışmayı Yakınlığa Dönüştürmek

---

**K**apı öyle sert çarpılır ki koridordaki çerçeveler duvarda titrer. Siz mutfağın ortasında öylece kalırsınız; elleriniz titriyordur, kalbiniz göğsünüze sıkışmış bir kuş gibi çarpmaktadır. Az önce bağırdığınız son cümlenin yankısı hâlâ kulaklarınızda dolaşırken, onun size söylediğı son sözlerin acısı içinizi yakıyordu.

Tavana bakıp içinizden şu düşünce geçer: “*Tamamen başarısız oldum.*”

O an size ilişki tamamen kopmuş gibi gelir. Fazla ileri gittiğinizden, artık sizden nefret ettiğinden ya da evin içindeki kontrolü tamamen kaybettiğinizden korkarsınız. İçgüdünüz hemen durumu düzeltmek ister. Odasının kapısını sertçe açmak, hak ettiğiniz saygıyı talep etmek istersiniz. Haklı olduğunuzu kanıtlayacak son cümleyi bağırmak istersiniz.

Durun.

Tam şu an... Adrenalinin hâlâ damarlarınızda dolaştığı bu an, ebeveynlikteki en tehlikeli andır. Ama aynı zamanda en kritik fırsattır da. Çoğumuz “iyi” bir ilişkinin, bu tarz patlamaların hiç yaşanmadığı ilişki olduğunu düşünürüz. Çatışmanın yanlış bir şey yaptığımızın işareti olduğuna inanırız. Ama bu doğru değildir. Çatışma başarısızlık göstergesi değil, gelişimin göstergesidir. Hızla değişen bir çocukla aynı evin içinde birlikte yaşamayı öğrenmeye çalışan iki insan arasında oluşan sürtünmedir.

Bu bölümün amacı size kavga etmeyi engellemeyi öğretmek değil. Kavgalar olacak. Amaç, o patlamayı bütün evi yakıp yıkmadan yönetebilmeyi ve sonrasında yaşananları ilişkinizi eskisinden daha güçlü hale getirecek bir fırsata dönüştürebilmeyi öğretmek. Yani “kavgayı” bir köprüye çevirmeyi öğreneceğiz.

## **Durmanın Bilimi**

Çatışmayı doğru yönetebilmek için, ilk bölümde konuştuğumuz biyolojik gerçeği hatırlamanız gerekir. O an mutfakta kalbiniz deli gibi atarken, bedeniniz aslında “duygusal taşma” yaşıyordur.

Tehdidin kılıç dişli bir kaplan olmasıyla çocuğunuzun göz devirmesi arasında bedeniniz açısından büyük bir fark yoktur. Sinir sisteminiz kana adrenalin ve kortizol pompalar; tansiyon yükselir, kalp atışı hızlanır.

Dr. John Gottman'ın kurduğu Love Lab araştırmalarına göre, bir insanın kalp atışı dakikada 100'ün üzerine çıktığında bilgiyi sağlıklı işleme kapasitesi hızla düşmeye başlar. Bu seviyedeki yoğun duygusal yük altında beynin mantık, empati ve dinleme becerilerinden sorumlu bölgesi olan prefrontal korteks düzgün çalışamaz hale gelir. Yani bedeniniz “savaş ya da kaç” moduna geçer.

Bu yüzden çocuğunuzun peşinden gidip “bu konuşmayı bitirmeye” çalıştığınızda, biyolojik olarak zaten sağlıklı bir konuşma yapabilecek durumda olmazsınız. Siz onun ne dediğini gerçekten duyamazsınız, o da sizi duyamaz. Ortada sadece birbirine bağırان iki alarm sistemi kalır.

İkinci bölümde konuştuğumuz “Yönetici” içgüdüsize devam etmenizi söyler. “Şimdi geri çekilirsem o kazanır.” “Otoritemi göstermem lazım.” Ama beden bu durumdayken üzerine gitmek yalnızca daha fazla zarar verir. Normalde söylemeyeceğiniz şeyler söylersiniz. “Sen zaten hep böylesin” ya da “Asla beni dinlemiyorsun” gibi genelleyici cümleler kurarsınız. Davranışı eleştirmek yerine karakterine saldırmaya başlarsınız.

Böyle anlarda işe yarayan tek strateji Stratejik Mola'dır. Yani bedeniniz sakinleşene kadar etkileşimi durdurmanız gerekir.

Bu, küsmek ya da cezalandırmak için sessizliğe gömülmek değildir. Stratejik Mola bir güvenlik önlemidir. Ve çocuğunuzun kendini terk edilmiş hissetmemesi için doğru şekilde uygulanması gerekir.

Sorumlu şekilde mola vermek için şöyle diyebilirsiniz:

“Şu an sağlıklı bir konuşma yapamayacak kadar sinirliyim. Sonradan pişman olacağım bir şey söylemek istemiyorum. Biraz sakinleşmek için yirmi dakikaya ihtiyacım var, sonra tekrar konuşmayı deneyebiliriz.”

Buradaki önemli detaylara dikkat edin:

- **“Ben” dili:** Duygunuzun sorumluluğunu alıyorsunuz, suçu ona atmıyorsunuz. (“Beni delirtiyorsun” demiyorsunuz.)
- **Güven hissi:** Kırıcı olmak istemediğinizi açıkça söylüyorsunuz.
- **Net zaman:** Ne zaman geri döneceğinizi belirtiyorsunuz. (20 dakika gibi.)

Peki neden yirmi dakika? Stres tepkisi üzerine yapılan fizyolojik araştırmalara göre, bedenin stres hormonlarını dengelemesi ve sinir sisteminin yeniden sakinleşmesi yaklaşık yirmi dakika sürer. Yirmi dakikadan kısa molalar genelde sadece bağırışmaya verilmiş kısa aralardır; beynin gerçekten resetlenmesi değildir.

Bu mola sırasında tartışmayı kafanızda tekrar tekrar yaşamayın. Bir sonraki söyleyeceğiniz cümleleri prova etmeyin. Fiziksel bir şey yapın. Bulaşık yıkayın. Bir tur yürüyün. Nefes alın. Bu süreçteki tek göreviniz, kendi beyninizi yeniden sakin moda döndürmektir.



Çünkü siz kontrolden çıkmış haldeyken “Danışman” rolünü üstlenemezsiniz.

## Onarma Girişimi Protokolü

Yirmi dakika geçip kalp ritminiz normale döndüğünde önünüzde iki seçenek vardır. Ya kavga hiç yaşanmamış gibi davranıp geceye buz gibi bir sessizlik içinde devam edersiniz ya da ilişkiyi onarmak için ilk adımı atarsınız.

Sağlıklı aileler hiç kavga etmeyen aileler değildir. Sağlıklı aileler, kavga ettikten sonra ilişkiyi doğru şekilde onarabilen ailelerdir. Güven tam olarak burada inşa edilir. Çünkü bu süreç çocuğunuza şunu gösterir: “Öfke yaşansa bile ilişkimiz ayakta kalabilir” ve “Sevgi, sadece her şey yolundayken var olan bir şey değildir.”

Ama çoğu ebeveyn bu onarma sürecini mahveder. Çünkü özrü nasihatle aynı cümlelerin içine sıkıştırırlar. “Bağırdığım için üzgünüm ama senin de artık bu kadar saygısız davranmayı bırakman gerekiyor.”

O “ama” kelimesi, özrü tamamen siler. Çocuğunuzun kulağına şu mesaj gider: Aslında üzgün değilim, sadece tartışmayı başka şekilde devam ettiriyorum.”

İlişkide oluşan kopukluğu onarmak için belirli bir **4 Adımlı Onarma Sırası** kullanırız. Bu sıra, davranış problemine geçmeden önce duygusal bağı yeniden kurmayı hedefler.

### 1. Adım: Kendi Tepkinizin Sorumluluğunu Alın

Çocuğunuz ne yapmış olursa olsun, kendi davranışınız için özür dilemeniz gerekir. Tartışmayı o başlatmış olsa bile siz yetişkinsiniz. Eğer bağırdıysanız, kırıcı konuştuysanız ya da kapı çarptıysanız bunun sorumluluğu size aittir.

Örnek: “Az önce sesimi yükselttiğim için özür dilemek istiyorum. Kontrolümü kaybettim ve bu doğru değildi. Sinirimi sağlıklı şekilde yönetemedim.”

## **2. Adım: Onun Duygusunu Görün**

Üçüncü bölümdeki dinleme becerilerini kullanarak neden öfkeli olduğunu anladığınızı gösterin. Bu, davranışını onayladığınız anlamına gelmez; sadece ne hissettiğini gördüğünüz anlamına gelir.

Örnek: “Notların yüzünden zaten stres altında olduğunu görebiliyorum. Ben konuşunca üstüne ekstra baskı biniyormuş gibi hissettin.”

## **3. Adım: Sınırı Kısa ve Sakin Şekilde Hatırlatın (İsteğe Bağlı)**

Eğer kavga belirli bir kuralla ilgiliyse, sınırı yumuşak şekilde koruyabilirsiniz. Ama bunu kısa tutun. Tartışmayı yeniden başlatmayın.

Örnek: “Ödev konusu için hâlâ bir çözüm bulmamız gerekiyor ama bunu kavga etmeden yapmak istiyorum.”

## **4. Adım: Normale Dönüş Köprüsü Kurun**

Savaşın bittiğini hissettirin. Günlük hayata geri dönmek için küçük bir kapı açın.

**Örnek:** “Seni seviyorum. Acıkmış olabilir misin? Bir şeyler hazırlayacaktım.”

Şimdi bunun gerçek hayatta nasıl görüldüğüne bakalım. Diyelim ki Kağan isimli bir baba, oğlu Hakan’la matematik sınavından düşük not aldığı için büyük bir tartışma yaşadı. Kağan tartışmanın sonunda şöyle bağırdı: “Sen sadece tembelsin! Böyle devam edersen hiçbir üniversiteye giremezsin!” Ve odadan çıkıp gitti.

Kırk dakika sonra Kağan, Hakan’ın kapısını çalıyor.

**Kağan:** “Bir dakika konuşabilir miyiz?”

**Hakan:** (Telefonuna bakarak) “Ne var?”

**Kağan:** “Az önce söylediklerim için özür dilemek istiyorum. Sana ‘tembel’ demem yanlıştı ve doğru da değildi. Korktum... Çünkü gelecekte önünün açık olmasını istiyorum. Ama bunun stresini senden çıkarmamam gerekiyordu. Üzgünüm.”

**Hakan:** “Tamam.”

**Kağan:** “Aslında tam olarak iyi görünmüyordu. Gerçekten kırıldığını gördüm ve buna ben sebep olduğum için kötü hissediyorum.”

**Hakan:** “E yani... Bunları hep söylüyorsun zaten.”

**Kağan:** “Haklısın. Bu konuda kendimi düzeltmeye çalışıyorum. Matematik notunu hafta içinde yine konuşmamız gerekecek ama bu akşamlik kapatalım. İstersen maçı birlikte izleyebiliriz.”

Bu konuşmada Kağan matematik notunu düzeltmedi. Çünkü o başka bir günün problemi. Ama yaptığı şey odadaki güven duygusunu yeniden kurmak oldu. Hakan’a şunu gösterdi: “Bizim ilişkimiz bir karne notundan daha büyük.” Ve bu, ileride “Danışman” rolündeki ebeveynin yeniden gelip şu soruyu sorabilmesi için zemin hazırlar: “Tamam... Şimdi bu matematik işini birlikte nasıl çözeceğiz?”

## Savaşmadan Sonuç Uygulamak

Şu an şöyle düşünüyor olabilirsiniz: “Tamam, sakinleştım ve ilişkiyi de onardım. Ama yine de kuralı çiğnedi. Yine de eve geç geldi. Şimdi bunu görmezden mi geleceğim?”

Kesinlikle hayır.

Danışman zihniyeti pasif olmak değildir. Mesele, sınırları etkili şekilde koruyabilmektir. Yöneticinin yaptığı en büyük hata ise “sonuç” ile “ceza”yı birbirine karıştırmaktır.

**Ceza**, acı vermek için uygulanır. Geçmişe dönüktür; neyin yanlış yapıldığına bakar ve bunun bedelini ödetmeye çalışır. Altındaki mantık şudur: “Seni yeterince kötü hissettirirsem bunu bir daha yapmazsın.”

Örnek: “Bir ay boyunca evden çıkmak yok. Ayrıca odanın kapısını da söküyorum çünkü sana güvenilmiyor.”

**Sonuçlar** ise hayatın gerçeklerini öğretmek içindir. Geleceğe dönüktür; dünyanın nasıl işlediğini gösterir. Altındaki mantık şudur: “Bu seçimin doğal sonucu budur.”

Örnek: “Anlaşmamız şuydu: Eğer 11’de evde olursan arabayı kullanabilirsin. 11’de evde değildin, bu yüzden önümüzdeki hafta sonu araba yok. Sonraki hafta tekrar deneyebiliriz.”

Kavgaya dönüşmeden sonuç uygulamanın anahtarı ise **Empatik Duvar**’dır.

Bir taş duvar düşünün. Gidip ona çarparsanız canınız yanar. Ama duvar size kızgın değildir. Size bağırılmaz. Sadece oradadır. Serttir ama saldırmaz.

Danışman gibi davrandığınızda, siz de o duvar olursunuz. Sınırı kararlı şekilde korursunuz ama aynı zamanda o sınırın can sıkıcı olduğunu da kabul edersiniz. Kendinizi çocuğunuzun karşısına değil, yanına koyarsınız. Sonuçlara birlikte bakarsınız.

Şimdi yine sokağa çıkma saati örneğine dönelim. Çocuğunuz eve bir saat geç geliyor. Siz de öfke içindesiniz.

### **Yönetici Tepkisi (Çatışma):**

Kapının önünde beklersiniz. Kapı açıldığı anda patlarsınız. “Saate baktın mı sen hiç? Bu kadar sorumsuz olunur mu? Ver telefonu buraya. Otuz yaşına kadar evden çıkmak yok!”

*Sonuç: Genç, yaptığı hataya değil sizin öfkenize odaklanır. Kendi hatası yerine sizin “çıldırılmış” tepkinizin mağduru haline gelir. Zaman yönetimiyle ilgili hiçbir şey öğrenmez; sadece sizden nasıl kaçacağını öğrenir.*

### **Danışman Tepkisi (Empatik Duvar):**

Ertesi sabaha kadar beklersiniz (çünkü gece 1’de beynin mantık merkezi devre dışıdır). Sakinsinizdir.

“Bak, araba ve eve dönüş saatiyle ilgili bir anlaşmamız vardı. Sen gece 12’de geldin.”

“Biliyorum tamam! Trafik berbattı, sonra Mert’i bırakmak zorunda kaldık!”

“Anlıyorum,” dersiniz sakın şekilde. “Gerçekten stresli olmuş gibi duruyor. Planlar bozulunca ben de nefret ederim. Ama anlaşma hâlâ geçerli. Önümüzdeki hafta araba yok.”

“Bu aşırı saçma! Antrenmanım var benim!”

“Biliyorum,” dersiniz gerçekten empati kurarak. “Otobüsle gitmek ya da birilerinden rica etmek zorunda kalmak çok uğraştırarak. Bununla uğraşacak olman adına gerçekten üzgünüm.”

Farkı görüyor musunuz? Kızgın değilsiniz. Hatta sonucun kötü olduğunu siz de kabul ediyorsunuz. Aslında şunu diyorsunuz: “Arabayı kaybetmiş olman adına ben de üzgünüm.” Böylece genç size değil, duruma ve kendi seçimine öfkelenmek zorunda kalıyor.

Bu yaklaşım akademik sorunlarda da geçerlidir; özellikle de insanların cezaya en çok yöneldiği alanlardan biri burada olduğu için.

Diyelim ki çocuğunuz Gizem, Tarih dersini uzun süredir boşluyor. Büyük bir sınavdan kaldığına dair bildirim alıyorsunuz.

### **Yönetici Tepkisi (Çatışma):**

“Notunu gördüm. Bu kabul edilemez. O notu 80’e çıkarana kadar oyun yok. Derslerini yapamıyorsan oyun da oynayamazsın.”

*Sonuç: Gizem kendini utandırılmış ve kontrol altında hisseder. Belki oyunlarını geri almak için geçici olarak çalışır ama çalışmanın değerini öğrenmez. Sadece ödül için performans göstermeyi öğrenir. Tartışmanın odağı tarih sınavı değil, oyunlar olur.*

### **Danışman Tepkisi (Empatik Duvar):**

“Tarih sınavıyla ilgili bildirimini gördüm. Görünüşe göre üniteden kalmışsın.”

“Öğretmen zaten berbat biri! Kitapta olmayan şeyleri soruyor!”

“Bu gerçekten çok sinir bozucu geliyor,” dersiniz; duyguyu kabul eder ama duvarı korursunuz. “Ama okulun kuralı şu: Bir üniteden

kalırsan krediyi tamamlamak için cumartesi sabahı telafi derslerine gitmek zorundasın.”

“Cumartesi gidemem! Arkadaşlarla planım var!”

“Biliyorum. En kötü kısmı da bu zaten. Hafta sonu planlarını bozacak ve bunun senin adına kötü olmasına gerçekten üzülüyorum. Ama yılı geçebilmek için o krediyi alman gerekiyor.”

Bu senaryoda Gizem’i cezalandıran siz değilsiniz. Duvar, okulun kuralı. Siz sadece yanında duran danışmansınız ve birlikte duvara bakıp şunu diyorsunuz: “Evet, bu duvar zor. Şimdi bununla nasıl baş edeceğiz?”

Bu yaklaşıma bazen “Bariyer” yaklaşımı da denir. Otoyoldaki bariyerleri düşünün. Amaçları araçların uçurumdan düşmesini engellemektir. Bir araç bariyere çarptığında bariyer arabanın peşinden bağırarak koşmaz. Sadece olduğu yerde durur. İşini yapar.

Sonuçları öfke olmadan uyguladığınızda, dersin gerçekten yerleşmesine izin vermiş olursunuz. Eğer sonucu utandırma ve bağırışlarla birlikte vererseniz, genç bütün zihinsel enerjisini kendini sizin saldırınızdan korumaya harcar. Ama öfkeyi çıkardığınızda geriye sadece kendi seçiminin gerçeği kalır. Öğrenme tam da orada gerçekleşir.

Bu yaklaşım kırılan telefonlardan kırılan güvene kadar her şey için geçerlidir. Gerçeği ortaya koyun. Bedelin zor olduğunu kabul edin. Ama plandan vazgeçmeyin.



Yapacağınız en zor şeylerden biri budur. Çünkü içinizdeki her şey patlamak isterken kendi duygularınızı yönetmeniz gerekir. Ama her çatışmayı bu şekilde yönettiğinizde — taşınca durarak, bağı onararak ve sınırları empatiyle koruyarak — çok derin bir şey öğretmiş olursunuz. Çocuğunuza, hata yaptığında bile sizin yanında güvende olduğunu öğretirsiniz. Davranış düzeltildiğinde bile sevginin değişmediğini göstermiş olursunuz.

Kalıcı barış ile geçici ateşkesi ayıran şey işte bu tutarlılıktır. Artık biyolojiyi, zihniyeti, iletişim araçlarını ve çatışma çözme stratejilerini biliyorsunuz. Geriye tek bir soru kalıyor: Sonuçlar hemen gelmediğinde bile nasıl danışman gibi kalmaya devam edeceksiniz? Sevginin uzun oyununu nasıl oynayacaksınız?



# Sevginin Uzun Vadeli Oyunu

---

**B**ir anne bana bir keresinde hiç unutamadığım bir şey söylemişti. “En kötü yıl on altı yaşındayken olmuştu,” dedi. “Benimle günlerce konuşmuyordu. Duymasın diye duşta ağlıyordum. Onu tamamen kaybettiğime emindim.” Bir an durdu. “Geçen ay üniversiteden arayıp sadece sevdiği bir profesörü anlatmak istedi. Kırk dakika konuştu. Ben de mutfakta telefonu elimde tutup sessizce ağladım. Çünkü sesi, teneffüste gününün nasıl geçtiğini anlatan o küçük çocuğun aynısıydı.”

İşte bütün mesele o telefon konuşmasına ulaşabilmek. Hiç kavga olmayan kusursuz bir ilişki kurmak değil; gerçek bir ilişki kurmak. Telefon çaldığında açıp, karşı taraftaki sesin gerçekten sizinle

konuşmak istediğini bilmek. Mecbur olduğu için değil, yıllar boyunca inşa edilmiş gerçek bir bağ yüzünden.

Eğer şu anki hayatınız çarpılan kapılar, tek kelimelik cevaplar ya da sizi mutfakta titreyerek bırakan bağrıışmalarla doluysa, o telefon konuşması size bir hayal gibi gelebilir. Ergenlik döneminin savaş alanındayken önümüzdeki salıyı bile görmek zorken, bir gün gerçekten sizinle vakit geçirmek isteyen bir çocuğu hayal etmek daha da zordur. O noktada tek amacınız haftayı çıkarabilmektir.

Ama Bağ Kurma Kodu'nun amacı haftayı çıkarmak değildir. Amaç, o telefon konuşmasını hak etmektir. Dilinizin ucuna gelen öğüdü yutup susmayı seçtiğiniz her an, onlara güvenli biri olduğunuzu kanıtlarsınız. Merakı yargının önüne koyduğunuz her an, kendi kaygınızdan daha önemli olduklarını hissettirirsiniz. Bir kavganın ardından bağı onardığınız her an, dönüşmekte oldukları yetişkine sevginin baskı altında parçalanmadığını göstermiş olursunuz. Bu kitaptaki stratejiler, yarın çocuğunuzu “uyumlu” hale getirecek hızlı çözümler değildir. Bunlar, hayatınızın geri kalanında sürececek bir ilişkiye yapılan yatırımlardır.

## Mükemmel Ebeveyn Efsanesi

Bağ kurmanın en büyük düşmanlarından biri kusursuz olma baskısıdır. Ebeveynler çoğu zaman ip üstünde yürüyormuş gibi hisseder. Yanlış bir şey söylersek, sinirlenirsek ya da bir işareti kaçırsak ipin üzerinden düşüp çocuğu mahvettiğimize inanırız. Senaryoya uymayan her etkileşim için ağır bir suçluluk yükü taşırız.

Ama bilim bize şunu söylüyor: Mükemmellik sadece imkânsız değil; aynı zamanda gerekli de değil.

Ed Tronick, ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerine yaptığı ünlü “Still Face” deneyiyle çığır açan araştırmalar yürüttü. Infant Behavior and Development dergisinde yayımlanan bulguları, insan ilişkileri hakkında hem şaşırtıcı hem de rahatlatıcı bir gerçeği ortaya koydu. Sağlıklı ve güvenli ilişkilerde ebeveynler çocuklarının duygusal ihtiyaçlarıyla tamamen uyum içinde olmayı zamanın yalnızca yaklaşık yüzde 30’unda başarabiliyor.

Yani en iyi ebeveynler bile zamanın yüzde 70’inde uyumsuz düşüyor, dikkati dağılıyor ya da çocuğunu yanlış anlıyor. İşareti kaçırıyoruz. Sabırsızlanıyoruz. Yanlış şakayı yapıyoruz. Çünkü insanız.

Güvenli bir ilişkiyle güvensiz bir ilişki arasındaki fark, hata ya da çatışmanın olmaması değildir. Fark, onarımın var olmasıdır. Asıl sihir o kusursuz yüzde 30’luk bölümde gerçekleşmez. Sihir, kopuk düştüğümüzü fark edip yeniden bağ kurmaya çalıştığımız o dağınık yüzde 70’in içinde gerçekleşir.

Bu düşünce bile evinizdeki tansiyonu hemen düşürmeli. Çocuğunuzun hiç sinirlenmeyen bir robota ihtiyacı yok. Kusurlarla nasıl başa çıkıldığını gösteren gerçek bir insana ihtiyacı var. Kontrolünüzü kaybedip yirmi dakika sonra geri dönerek özür dilediğinizde ve kendi tepkinizin sorumluluğunu aldığınızda, onlara mükemmellikten çok daha değerli bir şey öğretirsiniz. Dayanıklılığı öğretirsiniz. Bir ilişkinin kırılıp sonra eskisinden daha güçlü şekilde yeniden kurulabileceğini göstermiş olursunuz.

Bugün hata yaptıysanız, kendinizi suçluluk girdabına sokmayın. Sadece verileri hatırlayın. Her şeyi her seferinde doğru yapmak zorunda değilsiniz. Sadece masaya geri dönmeye devam etmeniz gerekiyor.

## **Danışman Rolünü Sürdürmek**

Yönetici rolünden Danışman rolüne geçişi uygulamaya başladığınızda, kaçınılmaz olarak bir noktada tökezleyeceksiniz. Her şeyin yolunda gittiği bir hafta yaşayacaksınız. Merak odaklı sorular soruyorsunuzdur, çocuğunuz size açılıyordur ve sonunda şifreyi çözdüğünüzü düşünürsünüz.

Sonra bir anda, hiçbir sebep yokmuş gibi, geriye düşerler.

Olgun ve mantıklı konuşan on altı yaşındaki çocuğunuz, bir anda üç yaşındayken yaptığı krizlerin aynısını çıkarmaya başlar. Belki en sevdiği sweatshirt yıkamada diye size bağırır. Belki yanlış marka mısır gevreği aldığınız için ortalığı ayağa kaldırır. Mantık yok olur, kabalık geri gelir ve siz de “Bu işe yaramıyor. Yine en başa döndük.” diye düşünürsünüz.

Ergenlik dönemindeki gelişim hiçbir zaman düz bir çizgide ilerlemez. İlk bölümde konuştuğumuz gibi, ergen beyni büyük bir yeniden yapılanma sürecindedir. Yeni sinir ağları kurulurken eskileri budanır. Bu biyolojik dalgalanma, davranışlarının da tutarsız olmasına neden olur. Yetişkinliğe doğru iki büyük adım atarlar, ardından aniden çocukluğa doğru bir geri kayış yaşarlar.

Böyle anlarda tekrar “Yönetici” rolüne dönme isteği çok güçlü olur. Davranışı düzeltmek istersiniz. “Bir sweatshirt için çocuk gibi davranmayı bırak.” demek istersiniz. Mantıksızlığı mantıkla çözmeye çalışırsınız.

İşte uzun oyunun kazanılıp kaybedildiği an tam olarak budur.

Kısa oyunun tepkisi, bu gerilemenin içine girmektir. Krizle kavga eder, olgunlaşmamış davranışı cezalandırır ve çatışmayı büyütürsünüz. Bu da gence gerçekten kontrolden çıktığını ve sizin onun karşısındaki rakip olduğunuzu doğrular.

Uzun oyunun tepkisi ise kaosa katılmadan sıkıntıyı görebilmektir. Danışman pozisyonunuzu korursunuz. Bu patlamanın sweatshirtle ilgili olmadığını anlarsınız; mesele bunalmış, yorgun ya da kaygılı bir sinir sistemidir.

Diyelim ki oğlunuz eve geliyor ve internet yavaş diye patlıyor. Bağılıyor, odada dolaşıyor ve tamamen mantıksız davranıyor.

**Kısa Oyun:** “Bağırmayı kes! Alt tarafı internet. Böyle şımarık gibi davranırsan tamamen kapatırım.”

**Uzun Oyun:** Sakin kalırsınız. Ne interneti düzeltmeye çalışırsınız ne de onun ruh halini. Şöyle dersiniz: “Gerçekten çok sinirlendiğini görebiliyorum. Yeniden sakin şekilde konuşmaya hazır olduğunda ben diğer odada olacağım.”

Onlar Yetişkin rolünü sürdüremediğinde bile siz Danışman rolünü sürdürürsünüz. Onların duygusal lunaparkına binmeyi reddederek,

kendi başlarına üretemedikleri istikrarı sağlamış olursunuz. Onların kaosunu taşıyan güvenli alan haline gelirsiniz. Ve sonunda fırtına diner. Dindiğinde etrafına bakar ve sizin hâlâ orada olduğunuzu görürler: sakın, ulaşılabilir ve güvenli. İşte güven duygusu böyle oluşur.

Bu güven oluştuktan sonra genç artık hayatta kalmak için savaşmayı bırakır ve dikkatini dış dünyaya çevirmeye başlar. Sizin sağlam bir üs olduğunuzu bildiklerinde, evdeki çatışmalar yerine hayatın zorluklarına yönelmeye yetecek kadar güvende hissederler. Risk alabilecek, büyüyecek kadar güvende hissederler. Ve bu değişim bizi Bağ Kurma Kodu'nun nihai hedefine götürür.

## Yetişkinliğe Uğurlamak

Bağ Kurma Kodu'nun nihai amacı, çocuğunuzu sonsuza kadar kendinize yakın tutmak değildir. Amaç, onların bir gün kendi yollarına gidebilmesini sağlamaktır.

Ebeveynliğin paradoksu şudur: Aslında görevimiz, bir gün kendimizi gereksiz hale getirmektir. Güvenli bir temel inşa ederiz ki sonunda kendi hayatlarına doğru fırlayabilsinler. Lisenin son yıllarında ve genç yetişkinliğe geçiş sürecinde ilerlerken, başarı tanımınızın da değişmesi gerekir. Başarı; her kurala uyan ve hiç hata yapmayan bir çocuk değildir. Başarı; siz olmadan da hayatı yönetebilecek içsel araçlara sahip bir genç yetişkindir.

Doğru yolda olup olmadığınızı anlamaya çalışırken şu üç temel hazırlık göstergesine bakın:

- **Duygusal Düzenleme:** Bu, hiç üzülmemeleri ya da sinirlenmemeleri anlamına gelmez. Ne zaman bunaldıklarını fark edebilme ve ilişkileri ya da etrafı yıkıp dökmeden kendilerini sakinleştirebilme becerisidir. Herkesi suçlamak yerine “Hata yaptım.” diyebilmektir.
- **Çözüm Üretebilme Yeteneği:** Bu, mükemmeliyetçilikten farklıdır. Çözüm üretebilen bir genç yetişkin, problemleri nasıl çözeceğini bilir. Lastiği patladığında ya da bir dersten kaldığında sizden gelip problemi çözmenizi beklemeyi; çözüm aramaya başlar. Yardım istemeyi bilir ama sonucun sorumluluğunu da üstlenir.
- **Bağ Kurabilme:** Bu, sağlıklı ilişkiler sürdürebilme becerisidir. İhtiyaçlarını ifade edebiliyor mu? Başkalarını dinleyebiliyor mu? Bağımsızlığın yalnız kalmak anlamına gelmediğini anlayabiliyor mu?

Yirmili yaşlarına adım attıklarında, rolünüz son bir kez daha değişir. Danışmandan Mentora dönüşürsünüz. Mentor, daha fazla deneyime sahip bir eşlikçidir. Artık onların seçimlerinden ya da bu seçimlerin sonuçlarından siz sorumlu değilsinizdir. Siz sadece ihtiyaç duyduklarında ulaşabilecekleri, tecrübeli bir yol arkadaşısınız.

Dildeki fark küçük görünür ama aslında çok önemlidir. Danışmanken aktif şekilde “Bununla ilgili planın ne?” diye sorabilirsiniz. Mentor olduğunuzdaysa daveti beklersiniz. Plan sunmazsınız; deneyiminizi sunarsınız. Zor bir patronla ilgili yardım istediklerinde “İşten ayrılmalısın.” demezsiniz. Şöyle dersiniz: “Ben



de zamanında buna benzer bir yöneticiyle çalışmıştım. O deneyimden şunu öğrenmiştim.” Emirlerinizi değil, hikâyenizi paylaşırsınız.

Bu geçiş acı verici olabilir. Bir kayıp gibi hissettirir. Ama eğer Uzun Oyunu doğru oynadıysanız, bu aslında bir zaferdir. Onlar evden ayrıldığında evde oluşan sessizlik kopmuş bir bağın sessizliği değildir; iyi yapılmış bir işin huzurlu sessizliğidir. Hayata sağlam çıkabilen bir insan yetiştirmişsinizdir.

Bu kitap boyunca çıktığımız yolculuğun amacı da buydu. Beynin biyolojisini anlamaktan doğru soruyu sorma sanatına kadar öğrendiğimiz her şey bunun içindi. Onları sürekli peşinden koştuğumuz “sessizlik tuzağından”, yanlarında yürüdüğümüz “Danışman” rolüne geçtik. Öfkeli patlamalarının karakter bozukluğu değil, biyolojik fırtınalar olduğunu öğrendik. Kelimelerin altındaki duyguları duymayı öğrendik. Ve onarımın, sevginin süper yapıştırıcısı olduğunu öğrendik.

Yarın kusursuz olmak zorunda değilsiniz. Sadece orada olmanız gerekiyor. Bu kitabı kapattığınızda mutfığa gidip onlara üç kez söylemenize rağmen hâlâ yıkanmamış bulaşıklarla dolu bir lavabo görebilirsiniz. İçinizde eski “Yönetici” öfkesinin yükseldiğini hissedeceksiniz.

Bir nefes alın. Masayı hatırlayın. Elinde hediyelerle kapıdan giren yirmi beş yaşındaki hâllerini hatırlayın. İlişkiyi seçin. Bulaşıklar bekleyebilir. Bağ bekleyemez. Uzun Oyuna bugün başlayın ve o sandalyeyi boş bırakmaya devam edin. Bir gün gelip o sandalyeye oturacaklar.