

# BEN KALAN EBEVEYNİM



TEK BAŞINA KEYİFLE EBEVEYNLİK

NINA FARR

Çeviren: Nilüfer Şen

**BEN KALAN EBEVEYNİM**

Translated from the English Language edition of I am the Parent who Stayed by Nina Farr, originally published by Alison Jones Business Services Ltd trading as Practical Inspiration Publishing. Copyright © 2021 by Nina Farr. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Alison Jones Business Services Ltd trading as Practical Inspiration Publishing tarafından "I am the Parent who Stayed" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

## **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi No: 7/E İç Kapı No:16

Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974937

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nilüfer Şen

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: I am the Parent who Stayed

## **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

*© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.*

# **BEN KALAN EBEVEYNİM**

**Tek Başına Keyifle Ebeveynlik**

**Nina Farr**

Çeviren: Nilüfer Şen





Küçük tomurcuğum Austin'e ve fasulye tanem Elliot'a  
ithaf edilmiştir.

Hâlâ karnımda olan minik Pip'e...

Beni bir anne yaptınız ve tüm bunları mümkün kıldınız.

# İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	9
Önsöz.....	11
Bu Kitabı Nasıl Kullanabilirsiniz?.....	15
<b>1. Bölüm Nereden Başlıyorsunuz?.....</b>	<b>19</b>
Bölüm 1: Kintsugi Olmak.....	21
Bölüm 2: Bunalmışlığın Üstesinden Gelmek.....	35
Bölüm 3: Bir Duruş Sergilemek.....	51
Bölüm 4: Açıkça Görmek, Cesurca Yaşamak.....	65
<b>2. Bölüm Bundan Sonra Ne İstiyorum?.....</b>	<b>83</b>
Bölüm 5: İlham mı Yoksa Çaresizlik mi?.....	85
Bölüm 6: Yalnızlık, Kimsesizlik Değildir.....	101
Bölüm 7: Yas Şeridi.....	109
Bölüm 8: Bir Öğrenme Deneyimi.....	121
Bölüm 9: Aile Yaşamı için Bir Vizyon Hazırlanması.....	129
<b>3. Bölüm Bundan Sonra Ne İstiyorum?.....</b>	<b>137</b>
Bölüm 10: Kadın CEO (Evde Patron Olmak).....	139
Bölüm 11: Sevgi ile Yaşamak.....	145
Bölüm 12: Beni Durdurmayın!.....	153
Benimle Çalışın.....	156
Yazar Hakkında.....	160

## TEŞEKKÜR

Kendi vizyonumu hayata geçirmemde pek çok kişi etkili oldu. Oğullarım Austin ve Elliot'a teşekkür ederek başlamak istiyorum; onlar olmadan bunların hiçbiri mümkün olmazdı. Nasıl ebeveyn olunacağı konusunda bana tahmin edebileceklerinden çok daha fazlasını gösteren ve o ilk günlerde tekrar taşınmaya ihtiyaç duyduğumda benim kayam olan ailem Mirren ve Nigel Baglin'e. Hepimizin hayatını zenginleştiren kız kardeşlerim Zoe ve Naomi; ikinize de teşekkür ederim. Meslektaşlarım, arkadaşlarım ve destekçilerim, sayılamayacak kadar çok. Ancak Izzy, Rebecca, Yasmine, Shelley ve Abi'ye özel teşekkür borçluyum. Arkadaşlığınız ve aileleriniz bana her gün ilham veriyor. Dr. Steve Lake'e, bana büyük liderliğin eylem hâlindeki şefkat olduğunu gösterdiği için. En çok ihtiyaç duyduğum anda gösterdiğiniz cömertlik ve anlayış, değerli olmadığımı hissettiğim anda bana değerli olduğum inancını kazandırdı.

Koçlarım Simon Bailey, Averil Leimon, Angela Lauria ve Helen Henley'e. Bana kendimi sorgulamayı, kendimi esnetmeyi, kendime saygı duymayı ve kendime hak ettiğim değeri vermeyi öğrettiğiniz için teşekkür ederim. Her biriniz daha güçlü bir insan ve dolayısıyla daha iyi bir koç olmama yardımcı oldunuz. Simon, koçluğa ilk adımımı atarken yanımda olduğun ve ilk vizyonumda bana rehberlik ettiğin için sana özel bir teşekkür borçluyum; seni selamlıyorum!

Son olarak, gebeliğim sürerken bu kitapla hemen hemen aynı zamanda doğacak olan Pip'e. Yeni başlangıçlar, ikinci şans armağanı ve hepimizin hayatına yeniden kattığın sevgi için teşekkür ederiz. Seninle tanışmak için sabırsızlanıyoruz! Ve Jim'e, bu kitabın ve genişleyen ailemizin hayata geçmesine yardımcı olduğu için teşekkürler.





## ÖNSÖZ

Eğer bu kitabı okuyorsanız, kendinizi bunalmış, mutsuz ve büyük olasılıkla hayatınızın gelecek on yılından korkar şekilde hissediyorsunuz demektir. Travmatik bir aile parçalanması yaşamış çocukların yalnız ebeveyni olmak, yaşam planınızın bir parçası değildir. Aslında, bir yaşam planınız varsa bile, bir süre önce yok olup gitmiştir.

Şu anda, muhtemelen siperde duruyormuş, yalnız bir ebeveyn olarak her gün hayatta kalmak için savaşıyormuş gibi hissediyorsunuz. Hayat, tüm bu kaosu tek başınıza asla yönetmeyeceğiniz hissine karşı verilen uzun bir mücadele gibi görünebilir. Ufukta ne olduğunu anlamak için o siperin üstünden etrafa bir göz atmak, bugün denemek için çok riskli gelebilir. Bir şeylerin değişmesini umutsuzca isterseniz de, bildiklerinize bağlı kalmanın güvenli olduğunu hissediyorsunuz.

Geceleri gözlerinizi kapatırken “herkesin karnı tok, sırtı pek” olduğunu bilmekten daha büyük bir hırsla günü geçirmek size tanıdık geliyorsa, her şey çok adaletsiz geldiği için hayal kırıklığıyla ağlamaktan bıktıysanız, bir zamanlar sizin olacağını varsaydığınız ebeveynliğin tadını çıkarmak için neşe, sevgi ve özgürlük için can atıyorsanız, yüreğinizi ferah tutun.

Bu kitap var çünkü çok da uzun olmayan bir süre önce ben de tıpkı sizin gibi hissediyordum. Tek başıma bir bebeğe ve yürümeye başlayan bir çocuğa ebeveynlik yaptığıma dair anılarım “acımasız, yorucu, yalnız” gibi kelimelerle doludur. Çocuklarım ve kendim için daha iyi bir geleceği nasıl inşa edeceğime dair hiçbir yol haritam, hiçbir vizyonum yoktu. Günü geçirmenin ötesinde düşünecek enerjim bile yoktu. Zordu, çok fazla gözyaşı döktüm ve bebekler de çok ağladı.

Ama muhtemelen şu anda sahip olmadığınız bir şeye sahibim ve bu kitabı, sizin de o şeye sahip olabilmemiz için yazdım.

İster tesadüf ister kader olsun, “A planı” hayatım uçurumdan aşağı yuvarlandığında, evimi, kariyerimi ve toplumumu

terk ederek memleketimde tek başına bir ebeveyn oldum. Bir sonraki adımda ne yapacağıma karar vermemde bana cömertçe yardımcı olmayı teklif eden bir Liderlik Koçu ile komşu oldum.

Bu kitap, benim kişisel yolculuğumun bir sonucudur. Ailemin boş odasında, işsiz, hamile ve yeni yürümeye başlayan bir çocukla yaşamak gibi yeni bir tür hayata sıfırdan başladım. Dürüstçe söyleyebilirim ki tek başıma ebeveynliğe adım attığımda hazırlıksızdım ve hayatım tamamen kontrolümden çıkmış gibi hissediyordum. Eğer siz de benzer bir yerden başlıyorsanız, sizi “siz” yapan şeylerden hiçbirine sahip değilseniz, paniğe kapılmayın.

Bugün ben de deneyimli ve nitelikli bir Liderlik Koçuyum. Özellikle travma yaşamış yalnız ebeveynler için bir programın yazarıyım. Programın adı “Aile Vizyonu” ve üzerinde ne yazıyorsa onu yapıyor: Program boyunca ilerleyerek, bir aile olarak geleceğiniz için bir vizyona sahip olacaksınız. Şimdi süreci bir kitapta paylaşıyorum; burada özetlenen süreci takip ederseniz siz de bir aile olarak mutluluğa giden kendi benzersiz yolunuzu bulacaksınız.

Size söz veriyorum ki bu siperlerden çıkış yolunu bulabilirsiniz. Fazlasıyla yeterli olduğunuzu keşfedeceksiniz. Çocuklarınıza tek başınıza ebeveynlik yapmak, sizi şu anda bulduğunuz yere ne getirmiş olursa olsun, sizi derin ve harika bir biçimde değiştirecek ve nihayetinde çocuklarınıza ebeveynlik yapmak için mükemmel bir insan olduğunuzu fark edeceksiniz; tıpkı sizin olduğunuz gibi, tıpkı onlar gibi.

Aile Vizyonu, benim geçtiğim bir yoldur ve tıpkı sizin gibi travma, çatışma veya aile içi istismardan kurtulmaya çalışan yüzlerce ebeveynin yardımcı olmuştur. Eğer isterseniz, bu yol sizin de yolunuz olabilir. Size mükemmel bir aile ya da “sonsuz dek mutlu” bir hayat vadetmeyeceğim çünkü bu, bir peri masalı değil. Bu kitapta paylaştığım sürece katılmanız ve biraz çaba göstermeniz gerekecek. İşler sihirle değişmeyecek ve sadece bu sayfaları okumak durumunuzu dönüştüremeyecek; keşke bir iyilik perisi olsaydım ama değilim! Size sunabileceğim şey, sizin

bulduğunuz yerde bulunmuş ve sizden yapmanızı istediğim şeyi yapmış birinin cesaretlendirmesi, deneyimi ve güvenidir.

Hayatınızı değiştirmek için gerçekten ihtiyacınız olan nitelikler, açık bir zihin, yeni şeyler deneme isteği ve şu anda hayatınızda neler olduğu konusunda kendinize karşı gerçekten dürüst olma kapasitesidir.

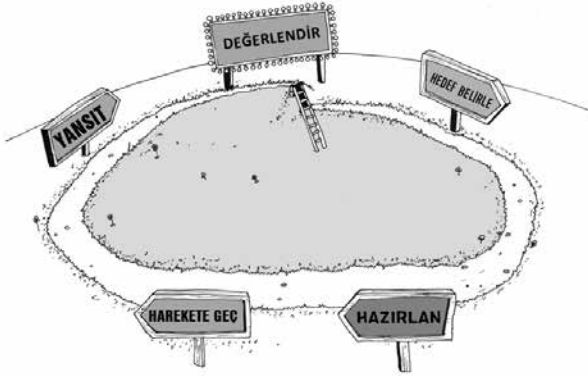
Neyse ki bunlar ücretsiz. Bunların eğitiminizle, mali kaynaklarınızla, etnik kökeninizle, kültürünüzle, inancınızla veya aile geçmişinizle hiçbir ilgisi yoktur. Sadece bunları geliştirmeye karar verebilirsiniz; tam burada, hemen şimdi.

Tüm ailenizin hayatını değiştirmek için bir şeyler yapma kararı, şimdiye kadar yaptığınız en cesur, en gözü pek ve en güçlü şey olabilir.

Sizin için dileğim, bir ebeveyn olarak otoritenize yeniden adım atmak için içsel bir güç ve güven bulmanızdır.

Ayrıca, sevgi dolu yalnız ebeveynlik yolculuğunuzda özgürlüğe giden bu ilk cesur adımları atarken size sevgi, dostluk ve yol arkadaşlığı diliyorum. Yalnız değilsiniz ve yola çıktığınızda kendinizi yalnız hissetseniz de, tıpkı sizinki gibi -ve tıpkı benimki gibi- kutlanmayı, cesaretlendirilmeyi ve sevmeyi hak eden milyonlarca aile var.

## BU KİTABI NASIL KULLANABİLİRSİNİZ?



**B**u kitabın her bölümü, bir koçluk döngüsü etrafında tek bir adımı temsil etmektedir. Birinci Bölüm, tamamen kendinizi daha önce hiç olmadığı kadar iyi tanımakla ilgilidir. Liderlik sizin için ne anlama geliyor? Kendi bakış açınızdan mutlu bir aile hayatının temelleri nelerdir? Kişisel değerlerinizi nasıl keşfedeceksiniz ve bunlar bir aile olarak günlük yaşamınızı nasıl etkiliyor? Son olarak, bireysel inanç sisteminizi oluşturan nedir? Sizi güçsüzleştiren inançları nasıl değiştirebilir ve hem kendi gelişiminizi hem de çocuklarınızın başarısını destekleyen inançları nasıl geliştirebilirsiniz? Başlangıç noktanız hakkında öğrenilecek çok şey var. Nereden başladığınızı bilmek, nereye gitmek istediğinize karar vermek kadar önemlidir. Bu yeni kişisel farkındalık noktasında, önemli bir soruyu yanıtlayabileceksiniz: Nereden başlıyorsunuz?

İkinci Bölüm, içsel düşüncelerinizi genişletir ve sizi yeni şeyler deneyerek bir eylem yolculuğuna çıkarır. Bu bölümdeki adımlar, mükemmellikle değil, ilerleme kaydetmekle ilgilidir. Birinci Bölüm'de öğrendiğiniz bazı fikirleri test ederken cesaretinizi geliştireceksiniz. Kendinize verdiğiniz değer ve hayatınız-

da değişim yaratma kapasitenize olan inancınızın yenilenmesiyle, çocuklarınızla ve genel olarak dünyayla yeni bir şekilde ilişki kurmaya yönelik ilk adımlarınızı atmaya davet edileceksiniz. Bu bölümün sonunda, ikinci bir soruyu yanıtlayabileceksiniz: Bundan sonra ne istiyorsunuz?

Üçüncü Bölüm, tamamen pekiştirme ile ilgilidir. Koçluk döngüsünü kapatırken, yeni becerilerinizi uygulamaya koyarken kaydettiğiniz tüm ilerlemeyi kutlamak için tasarlanmış son bir dizi adımdan geçeceksiniz. Döngünün sonuna geldiğinizde size son bir soru sorulacak: Şimdi neredesiniz?

Bu yolda size yardımcı olmak için, vaka çalışmalarının -benzer yaşam deneyimleri olan danışanların hikâyeleri- yanı sıra kendi yaşamımdan ve koçluk uygulamamdan örnekler de vereceğim. Kitap boyunca, kendi yaşamınızda her yeni adımı nasıl atabileceğinizi düşünmenize yardımcı olmak için kendinize sorabileceğiniz sorular bulacaksınız. Ne kadar cazip olursa olsun, ileriye atlamayın! Bölümler, döngü etrafında kanıtlanmış bir rota izlemektedir. Eğer bir adımı atarsanız, ihtiyacınız olan temellere sahip olamazsınız.

Acele etmeyin ve kendi hızınızda ilerleyin. Bitiş çizgisine doğru bir yarış yoktur. Koçluk döngüsü, bir çemberden çok bir spiral gibidir. Üçüncü Bölümü tamamladığınızda, kendinizi tekrar Birinci Bölüm'e açılan kapıda bulacaksınız. Belki bir yıl sonra, yeniden başlamak ve tüm süreci yeniden gözden geçirmek isteyeceksiniz.

Bu yolculuğa çıkarken size belirli bir sonuç vaat etmiyorum çünkü tanıdığım her ebeveynin kendine özgü ve harika bir ailesi ve izlemesi gereken kendine özgü ve harika bir yolu var. Eğer hepimiz aynı yere varsaydık, bu çok sıkıcı olurdu! Ancak size, ileriye doğru hareket sözü veriyorum. Kendini sıkışmış ya da batmakta hisseden bir ebeveyn için bu gerçekten değerli bir şeydir.

Yalnız ebeveynlik yapan herkes için bu kitap, yalnız ebeveynliğin yalnız hissettirdiği günler için harika bir yol arkadaşıdır.

Ebeveynler arasında “kalan” taraf olmak korktuğunuzun aksine güzel olabilir.

Tabii ki yalnızca kalma durumundaki ebeveynlik; ailevi yıkımlar sonrasında, iç karartıcı olaylar ve aile içi şiddetle yüzleşenler için son derece zorlayıcıdır.

Bu kitap, çalkantılı suların ortasında kalmış ve yalnızca çocuklarına rehberlik eden ebeveynlere yardımcı olmak için tasarlanmış bir kılavuz niteliğinde! Yatağınıza gittiğinizde sizi saran yorgunluk ve umutsuzluğun yerine; hayatınızdaki güzellikleri de fark edebilmeyi sağlıyor.

Yazar ve TEDx konuşmacısı Nina Farr, kendi deneyimlerinden yola çıkarak aile içi çatışma ve travma sonrası nasıl ayakta kalabileceğinizi ve hatta nasıl daha güçlü bir şekilde ilerleyebileceğinizi anlatıyor. Kendini bu zorlu sürecin içerisinde hissedenler için yazılan bu kitap, size yılmadan, yalnızca “kalma” ve yoluna en verimli şekilde devam etme rollerinin üstesinden nasıl başarıyla gelebileceğinizi gösteriyor.

*Ben Kalan Ebeveynim*, sadece güçlü olmanız için değil, aynı zamanda içsel huzura kavuşmanız için de bir kılavuzdur. Bu kitapta, yalnızca ebeveynlik becerilerinizi geliştirmekle kalmayacak, hayatınıza dair bakış açınızı yeniden keşfedeceksiniz.