

Yong Kang Chan

Ebeveynlerinden Alamadıklarını Kendine Ver



Çeviren: Eren Kanat

EBEVEYNLERİNDEN ALAMADIKLARINI
KENDİNE VER

Translated from the English Language edition of Parent Yourself Again: Love Yourself the Way You Have Always Wanted to Be Loved by Yong Kang Chan, originally published by Yong Kang Chan in care of Montse Cortazar Literary Agency. This edition arranged through Kayi Literary Agency. Copyright © 2020 Yong Kang Chan in care of Montse Cortazar Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Montse Cortazar Literary Agency, tarafından “Parent Yourself Again: Love Yourself the Way You Have Always Wanted to Be Loved” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. 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

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974661

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Eren Kanat

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Deniz Tugay

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Parent Yourself Again: Love Yourself the Way You Have Always Wanted to Be Loved

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mahallesi 194 Sokak 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/

İstanbul

Sertifika No: 47881

© 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.

EBEVEYNLERİNDEN ALAMADIKLARINI
KENDİNE VER

Yong Kang Chan

İÇİNDEKİLER

Ücretsiz Hediyeleriniz.....	9
1- Kendini Sevme Testi.....	9
2- Yuvarlak Ay.....	10
3- Kendini Sevme Projesi.....	10
ÖNSÖZ	11
GİRİŞ: Ebeveynlerimden Kaçmak	13
Bu Kitap Hakkında	16

BÖLÜM 1

EBEVEYN VE ÇOCUK ARASINDAKİ İLİŞKİYİ ANLAMAK

KISIM 1: İçinizde Bir Çocuk Benliği ve Bir Ebeveyn Benliği Vardır ..	21
İç Çocuk ve İç Ebeveyn	24
İç Çocuk	25
İç Ebeveyn.....	26
İki Alt Kişiliğin Uzlaşması	28
KISIM 2: Çocukluğunuz Yetişkin Yaşamınızı Nasıl Etkiler?.....	31
Standartlarınız Aynı Kalıyor	33
Ebeveynleriniz Seçimlerinizi Etkiler.....	35
Kendini Sabote Etmek.....	36
Benlik Algısı.....	38
KISIM 3: İçinizdeki Gücü Dengeleyin.....	41
Güç Dengesizliği	43
Ebeveynlerinizi Değiştirmek Neden Zor?.....	46
İçinizdeki İlişkiyi İyileştirin	48

BÖLÜM 2

İÇ EBEVEYNİNİZİ GELİŞTİRMEK

KISIM 4: İçinizdeki Ebeveynin Sorumlulukları.....	53
İçinizdeki Çocuğun İhtiyaçlarını Anlayın	55
Bir Çocuğun Temel İhtiyaçları	55
İçinizdeki Çocuğun Özel İhtiyaçları.....	57
Terk Edilmiş Çocuk	57
İhmal Edilen Çocuk.....	58
Ezilen Çocuk	58
İstismara Uğrayan Çocuk	58
Endişeli Çocuk.....	59
İçinizdeki Ebeveynin İki Önemli İşlevi	59
Koruyucu İşlev.....	61
Besleme İşlevi	61
KISIM 5: İç Çocuğu Korumak.....	63
İçinizdeki çocuğa karşı aşırı korumacı mısınız yoksa yeterince koruyucu değil misiniz?.....	65
Korumayı Yeniden Tanımlayın	65
İçinizdeki Ebeveyn İçinizdeki Çocuğunuzu Nasıl Koruyabilir?	68
1- İçinizdeki çocuğun sınırlarını ve tetikleyicilerini bilin	69
2- Dış ve iç sınırlar oluşturun.....	70
3- Sınırları net bir şekilde ifade edin ve içindeki çocukla nazikçe konuşun	72
4- Kontrolü bırakın	73
KISIM 6: İçinizdeki Çocuğu Besleyin.....	75
Kendini Onaylamanın Önemi.....	77
İçinizdeki Çocuğun Güvenini Onu Dinleyerek Nasıl Geliştirirsiniz?	79
1- Ebeveyn gururunuzu bir kenara bırakın.....	79
2- Açık fikirlilikle dinleyin	80
3- Hatalarınızı kabul edin ve özür dileyin	81
4- İçinizdeki çocukla birlikte olun.....	82
Koruyucu ve Besleyici İşlevlerin Dengelenmesi.....	83

BÖLÜM 3

İÇ ÇOCUĞU İYİLEŞTİRMEK

KISIM 7: Çocukluk Acınızı Ortaya Çıkarın	87
İyi Korunmuş Yara	89
Bandajlı Katman Katman Çıkarmak.....	90
Katman 1: İnkâr	92
Katman 2: Öfke.....	93
Katman 3: İçerlemek	94
Katman 4: Kendini Suçlama	96
Acının Açığa Çıkması.....	98
KISIM 8: Suçlama Oyununu Sonlandır	101
Sonsuz Suçlama Oyunu.....	102
Ebeveynleri Suçlamak	102
Ebeveynleriniz Sizi Suçladığında	104
Neden Affediyoruz?	106
Ebeveynlerinizi Nasıl Affedersiniz?.....	108
1- Duygularınızı Hoş Karşılayın	108
2- Ailenizin Niyetini Anlayın.....	110
3- Düşünülmeyeni Yapın – Empati Kurun.....	111
4- Ânı Yaşayın.....	113
KISIM 9: Ebeveynleri Kabul Etmek.....	115
Farklı Sevgi Dilleri.....	117
Ebeveynlerinizi Olduğu Gibi Kabul Etmek	120
1- Size neleri verip veremeyeceklerini anlayın.....	120
2- Öğrenmeye karşı bakış açınızı değiştirin	121
3- Ailenizi değiştirmeye çalışmak yerine kederinizi değiştirin	123
SONUÇ: Kendi Ebeveyniniz Olmak.....	125

Ücretsiz Hediyeğiniz



Düşük öz-saygı, işinizde, ilişkinizde ve zihinsel sağlığınızda sorunlara neden olabilir. Depresyon dönemimden sonra kendimi sevmenin önemini anlıyorum. Bu yüzden sizin için bu üç bedava hediyeği bir araya getirdim.

1- Kendini Sevme Testi

Kendinizi koşulsuz seviyor musunuz? Yoksa kendinize çok mu sert davranıyorsunuz? Kendinizi ne kadar sevdiğinizi öğrenmenize yardımcı olmak için bu testi oluşturdum.

2- Yuvarlak Ay

İçedönük biri olarak bazen uyum sağlamak zorlandım. Bu kısa hikâye, farklılıklarımızı benimsemeye ve kendimizi kabul etmeye teşvik etmek için yazılmıştır.

3- Kendini Sevme Projesi

Bu proje, bir yıl boyunca yazdığım 44 kendini sevme makalesinin bir derlemesidir. Şunlar gibi konuları içerir:

- Kendini affetmek
- Sınırlar koymak
- Olumsuz özeleştirilerin üstesinden gelmek
- Beklentileri bir kenara bırakmak
- Özgün olmak ve daha fazlası...

Hediyelerden herhangi birini ücretsiz olarak almak isterseniz, lütfen www.nerdycreator.com/self-love-gifts¹ adresinden indirin.

1 E.N: Testler ve açıklamalar İngilizcedir.

ÖNSÖZ

Ruhsal öğretmen Ram Dass, bir keresinde şöyle demişti: “Eğer bu kadar aydınlanmış olduğunuzu düşünüyorsanız, git ve ebeveynlerinle bir hafta geçirin.” Aynı şey öz-şefkat için de geçerlidir. Kendinizi sevip sevmediğinizi bilmek istiyorsanız, gidin ve ailenizle yaşayın. Sadece onları ziyaret etmeyin, onlarla yaşayın. Çoğumuz için çatışmalarımız ve mutsuzluğumuz ailemizle başlar. Ailenizi nasıl seveceğinizi öğrenin ve kendinizi nasıl seveceğinizi bilin. Bunun tersi de doğrudur.

Ama ebeveynler ile kalmak kolay değildir. Kaç yaşında olursanız olun, ne zaman onlarla birlikte olursanız olun, otomatik olarak tekrar çocuk olursunuz ve ebeveynleriniz rollerini oynarlar. Ebeveynlerinizle zor bir ilişkiniz varsa, onların yanında olmak mutsuz ve acı dolu anıları geçmişten günümüze getirecektir. Muhtemelen size her zaman davrandıkları gibi davranacaklardır. Çocukken eleştirildiniz mi? Büyük olasılıkla, aynı şeyler için sizi eleştirmeye devam edeceklerdir. Narsist anne babanız mı var? Çok fazla değişimleri olası değildir.

Ebeveynlerimizle olan ilişkimiz biz değişene kadar değişmeyecek.

Ebeveynlerinden Alamadıklarını Kendine Ver isimli bu kitapta, sizi değişimi başlatmaya teşvik ediyorum. Kimin haklı, kimin haksız olduğunun bir önemi yok. Ebeveynlerinizin ya da

başka birinin aradığınız sevgi ve onayı size vermesini beklemek yerine, kendiniz için sevgi dolu bir varlık olun. Ebeveynlerimizin asla olmasını istediğimiz gibi olmayacağını kabul ettiğimizde, onlardan sevgi ve kabul aramayı bırakabilir ve kalplerimizi hafifletebiliriz. Sevilip sevilmememiz artık ebeveynlerimize bağlı olmayacaktır. Kendimizi sevmek bizim sorumluluğumuz olur ve bu, hepimizin yapabileceği bir şeydir çünkü sevginin kaynağı bizizdir.

Asya'daki insanlar batılı ülkelerden farklı olarak, genellikle evlenene ve kendi ailelerini kurana kadar ebeveynleriyle birlikte yaşarlar. Asyalı olarak, ailemle olan anlaşmazlıkları çözmek adına birçok fırsatım olduğu için minnettarım. Onlarla ilişkimde uzun bir yol katettim. Beni sevmediklerine inanarak yaşadığım onlarca yıl sonra, bu yanlış anlamayı düzeltip onların bana olan sevgilerini yeniden keşfettim ve onlarla bağlantı kurmanın bir yolunu buldum. Bana aradığım sevgiyi veremeyebilirler ama beni özel bir şekilde sevdikleri için onlara teşekkür ederim.

Diğer kitaplarımda olduğu gibi, buradaki görüşlerin çoğu kendi deneyimlerimden ve gözlemlerimden alınmıştır. Teknik, karmaşık ya da çok araştırılmış bir şey arıyorsanız, bu kitap sizin için uygun olmayabilir. Ancak kendini keşfetme ve derinlemesine düşünme hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, bu kitap sizin için çok değerli olacaktır.

Öz-şefkatin önündeki en büyük engellerden biri, ebeveynlerimizle olan ilişkimizdir. Umarım bu kitap, size çocuklukta yaşadıklarınızı çözme, ebeveynleriniz ve başkalarıyla barış içinde yaşama yeteneği katar.

Sevgilerimle
Yong Kang Chan
Singapur 2018

GİRİŞ

Ebeveynlerimden Kaçmak

“Beş yaşındayken kaçmaya başladım. Gerçekten istediğimin, kaçarken birinin peşimden gelmesi olduğunu yetişkin olana kadar fark etmedim.”

WILLIE AAMES

Evde yaşamanın çekilmez olduğu bir dönem vardı. Bir oda kiralamak ve yabancılarla yaşamak zorunda kalmam gerekse bile, evden ayrılmak ve ailemden kaçabileceğim bir yer bulmak istedim.

Ancak bunun çok geçmeden üzerimde gereksiz stres yarattığını fark ettim. Yaşayacak bir yer bulabilmek için hızla para kazanmam gerekiyordu ancak para yeterince hızlı gelmiyordu ve bu yol boyunca kariyerimle ilgili bazı aceleci kararlar almak durumunda kaldım. Tüm bu süreç, yapmayı sevdiğim şeyi daha az zevkli hâle getirdi.

Ailem “kötü” ebeveynler değillerdi. Sadece biraz daha anlayışlı ve destekleyici, biraz daha az eleştirel ve kontrol edici olmalarını isterdim. Beni olduğum gibi kabul edeceklerini ve özellikle kariyer seçimim sözkonusu olduğunda bana kendim olma özgürlüğü vereceklerini umuyordum.

Malezya'da animasyon alanında kariyerimi devam ettirmek için Singapur'da muhasebeci olarak çalıştığım şirketten ayrılmak, ilişkimizde, özellikle de babamla olan ilişkimde bir iz bıraktı. Animasyon gibi bir "hobi"nin peşinden gitmek için düzgün, istikrarlı bir muhasebe işinden neden vazgeçtiğimi şimdi bile anlamamaktadır. Animasyon işi hayal ettiğim gibi olmadığında eve dönmek zor ve aşağılayıcıydı. Aklımın bir köşesinde, annemle babamın sürekli şunu tekrar ettiğini duydum: "Sana söylemiştik."

Öğretmen olarak çalışmaya ve yazmaya başladığımda bile ailem hâlâ zaman zaman bana şunları söylerdi:

- Gelecek hakkında nasıl düşüneceğini bilmiyorsun.
- Yazmak sana hiç para kazandırmıyor.
- Eğer eski işinde kalmış olsaydın, şimdiye kadar yönetici olmuş ve bir ev almıştın.
- Serbest meslek sahibi kişiler için CPF (Merkezi İhtiyat Sandığı yani emeklilik fonu) yoktur.
- Teyzen doğru düzgün bir işin olmadığı için çok üzülüyor.

Aileme kızmak istemiyordum ama bu yorumları dinlemek çok canımı yakıyordu. Neden herkes gibi olamıyorum ya da neden hâlâ evde yaşıyorum ve çalışmıyorum gibi bende bir sorun olduğunu düşünmelerini istemiyordum. Bazen yorumlar bana yönelik olmasa bile, kendimi rahatsız hissederdim. Ağabeyim de evden illüstratör olarak çalışıyordu. Ne zaman annemle babamın onun yaptıkları hakkında olumsuz konuştuklarını duysam ya da işimden ayrılmamı etkilediği için onu suçlasalar, içimden bir ses bağırıyordu: Yazar olmam için beni o etkilemedi. Kendi kararımı kendim verdim!

Neden kendim olmama izin vermiyorlar?

Neden beni anlamıyorlar?

Kariyerimle ilgili seçimlerimi neden destekleyip onaylamıyorlar?

Ebeveynlerinize çözemediğiniz sorunlarınız mı var?

Çocukken duygusal ihtiyaçlarınız karşılanmadı mı?

Hâlâ gizliden gizliye ebeveynlerinizin sevgisini ve onayını mı arzuluyorsunuz?

Eğer öyleyse, bu kitap tam da size göre!

Çocukluktaki duygusal ihmalin üstesinden gelen biri tarafından yazılan *Ebeveynlerinden Alamadıklarını Kendine Ver*, özellikle duygusal olarak olgunlaşmamış, eksik veya ulaşılamaz ebeveynlere sahip olanlar için rehber niteliği taşıyor.

Ebeveynlerimizle olan ilişkimiz genellikle aynı kalır çünkü bir gün değişeceklerini ve bize farklı davranacaklarını umarız. Ancak bunu yapmadıklarında hayal kırıklığına uğrar, üzgün ve incinmiş hissederiz.

İhtiyacımız olan onaylama ve doğrulamaları bize vermelerini beklemek yerine, onlarla olan ilişkimizi geliştirmenin en iyi yolu ise kendimizi değiştirerek içimizdeki çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaktır.

Bu kitap size kendinizi nasıl seveceğinizi ve içindeki çocuğa nasıl iyi bir ebeveyn olacağınızı öğrenmeniz konusunda yardımcı olacak!

Ebeveynlerinizin geçmişte sizin için yapamadıklarını tam şu anda kendiniz için siz yapabilirsiniz!

