

Allison & Piper
Garner

Her Şeye Rağmen Sevmek

Duygusal Zorluk Yaşayan
Ergen Bir Kızın Ebeveyni Olmak



Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

“Allison ve Piper, hikâyelerini anlatırken muazzam bir cesaret gösteriyorlar. Akıl hastalığı olan biriyle deneyimi olan herkes suçluluk, endişe ve utanç duyguları yaşayabilir. *Her Şeye Rağmen Sevmek*, zihinsel hastalığı olan birini sevdiğimizde yol alabilmek için egzersizler ve yöntemler sunarken, bir yandan da bu duyguları yaşarken yalnız olmadığımızı hatırlatıyor.”

-Mackenzie Wissink, Çocuk Davranışları Müdahale Uzmanı

“Herkesin okuması gereken bir kitap! *Her Şeye Rağmen Sevmek*, bir anne ve kızının ergen depresyonunun gerçekleri ve etraflarındaki sistemlerin hayal kırıklığı yaratan başarısızlığı ile duygusal yolculuğunun ham, zorlayıcı ve kırılğan bir tasviri. Yolculukları boyunca, umuda ve şifaya ilham veren, ilerlemek için şefkatli, güçlendirici yollar da dahil olmak üzere, paha biçilmez bilgi ve içgörülerle dokunmuş bir kitap.”

-Kelli Saginak, EdD., Profesör, Yaşam, Kilo ve Fonksiyonel Sağlık Koçu

“*Her Şeye Rağmen Sevmek*, sistemi kökünden sarsabilecek güce sahip. Allison ve Piper’ın derin samimiyeti ve kırılğanlığı, her ebeveyn için, özellikle de çocuklarının zihinsel sağlık mücadeleleriyle başa çıkmayı öğrenmekten korkan ve kaybolmuş hisseden kişiler için çok ihtiyaç duyulan bir örnek. Doğru ve ufuk açıcı içgörülerini müşterilerime ve kendi çocuklarıma nasıl daha iyi destek olabileceğime daha derinlemesine bakmama neden oldu. *Her Şeye Rağmen Sevmek*, bibliyoterapi kitaplığınızın olmazsa olmazı.”

-Jack Hinman, Moonridge Academy İcra Direktörü

Translated from the English Language edition of Unconditional: Learning to Navigate and Reframe Mental Illness Together, by Allison&Piper Garner, originally published by Morgan James Publishing. This edition arranged through Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2020 by Allison and Piper Garner. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Morgan James Publishing, tarafından “Unconditional: Learning to Navigate and Reframe Mental Illness Together” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı 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

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/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: 9786258064537

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: Ayşe Büşra Elmas

Redaksiyon: Ayşegül Yazmacı

Son Okuma: Yağmur Daşlıtepe

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: Unconditional: Learning to Navigate and Reframe Mental Illness Together

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sk. 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.

Allison & Piper Garner

Her Şeye Rağmen Sevmek

Duygusal Zorluklar Yaşayan
Ergen Bir Kızın Ebeveyni Olmak

İçindekiler

Giriş	7
-------	---

Kısım I: Faydalı Zihniyetler

Bölüm 1: İntihar Çözüm Değil	11
Bölüm 2: Utanç ve Suçlama Bitmeli	19

Kısım II: Toplumsal Katkıda Bulunanlar

Bölüm 3: Çocuklarımız Acı Çekiyor	35
Bölüm 4: Merhametli Çocuklar Yetiştirelim	49
Bölüm 5: Sosyal Medya Gerçek Bir Sorun	61

Kısım III: Ebeveynlik Perspektifleri

Bölüm 6: Kendine Hayrı Olmayanın Başkasına da Hayrı Olmaz	77
Bölüm 7: Aidiyet ve Kabul	89
Bölüm 8: Ebeveynlik Devam Etmeli	101
Bölüm 9: Yarını Düşünmeden Yaşamak	113
Bölüm 10: Başkalarının Sizi Sevmesine ve Desteklemesine İzin Verin	125

Bölüm 11:	Acil Durumlar	137
Bölüm 12:	Çaresiz Durumlar	149
Bölüm 13:	Ebeveynlik Bilmeceleri	159
Sonsöz:	Şimdi Ne Olacak?	169
	Teşekkür	175
	Yazarlar Hakkında	177
	Referanslar	179

Giriş

Hüsrana uğramış vaziyetteyim. Kızım depresyondan ve bilişsel çarpıtmalardan muzdarip ve ben bunu durduramıyorum. Sahip olduğumuz zihinsel sağlık sistemleri onda işe yaramıyor. İlaçlar önemli bir fark yaratmıyor gibi görünüyor. Terapistleri çok fazla ilerleme kaydedemiyor.

Arkadaş edinmekte ve arkadaşlıklarını devam ettirmekte başarılı değil. Kimse, kendine zarar verme, yeme bozuklukları, intihar, kaygı ve depresyon hakkında konuşmak istemiyor. Zaten kimsenin bunları gerçekten anladığını sanmıyorum.

Keşke başka bir yolu olsaydı.

Bir çaresizlik ânında, ergen kızımız Piper'ın ikinci intihar girişimi ve hastaneye kaldırılışından sonra, neden bunları yaşamış bir anne tarafından yazılmış bir kitap olmadığını merak ettim. Ne muhteşem bir kitap olurdu. O kitabı muhakkak alırdım!

Bu yüzden, karanlık ve başa çıkılması zor bir yerde yaşayan bir çocuğa ebeveynlik yapma yolculuğu hakkında bir kitap yazmaya karar verdim. Kızım, bu yolculuğunun bir parçası olarak, günlük tutmayı kendini düzenlemek için bir başa çıkma aracı olarak kullanıyordu ve bu kitabın bazı girdilerine katkıda bulunmaya başından itibaren canıgönülünden istekliydi. Bunları bölümlere dağılmış olarak bulacaksınız; bazen en karanlık anlarında aklından geçenleri okuyacaksınız. Eğer bu

kitap onun gibi bir kıza yardımcı olacaksa, o zaman bu korkutucu ve rahatsız edici düşünceleri dünyaya ifşa etmeye degeceğini söyledi. İşte kirli çamaşırlarımızla buradayız. Bir anne için duygusal olarak dengesiz bir gence ebeveynlik yapmak ve şiddetli depresyonun hız treniyle mücadele eden bir ergen olmak nasıl bir şey, hepsi bu satırlarda.

Bir krizin ortasındaysanız ve bunu okuyorsanız, lütfen bu kitabın sizin için olduğunu bilin. Kızım ve ben, bu kitabın benzer zorluklar yaşayan diğer anneler ve kızları (Babalar ve oğullar da!) için yararlı olmasını umuyoruz.

Yolculuğunuz sırasında ruhen yanınızdayız ve bu duygusal kasırgada yalnız olmadığınızı bilmenizi istiyoruz.

Kısım I

Faydalı Zihniyetler



“Hikâyemi benzersiz olduğu için değil, olmadığı için anlatıyorum.”

Çođu ergen kız yoğun duygusal baskı altında kalır ve bu durumları farklı şekilde gösterir. Bu yoğun duygularla doğru şekilde temasa geçilmediğinde geri dönüşü olmayan sonuçlar oluşabilir.

İyi bir ebeveyn olma çabanızın duygusal yoğunluğunu kaldıramıyor musunuz? Kızınızla doğru iletişimi kurmak için elinizden gelenden çok daha fazlasına mı ihtiyacınız var? Peki ya bir sabah kızınızın geceyi hiç bilmediğiniz bir yerde geçirdiğini öğrenirseniz ya da intihar girişiminde bulunursa neler hissedersiniz? Nasıl davranırsınız? Hiçbir ebeveyn bunun olabileceğini hayal etmez. Canınız sonuna kadar yandığı halde onunla nasıl iletişim kurardınız?

Ebeveynlik; çocuğunuzu koşulsuz sevmek, onu güvende tutmak, hayattan ders almasını sağlamak değil midir?

Allison Garner, kızının duygusal, zihinsel ve davranışsal mücadeleleriyle yüzleşirken kendi yolculuğuna sizi de dahil ediyor. Cesaret veren dürüstlüğüyle kızının sarsıcı intihar girişimlerinden okuldan kaçmasına, arkadaşlarından uzaklaşmasına kadar sizlere yaşadıklarını anlatıyor. Kızının günlüğünden alıntılar içeren *Her Şeye Rağmen Sevmek*, çekinmeden ve güçlü bir cesaretle bizlere iyi gelecek umudunun büyüleyici resmini çiziyor.

Ebeveynlere kendilerinde ve çocuklarında bir sorun olmadığına dair güvence veren bu kitapta kendinizi ve çocuğunuzu yargılamadan nasıl bir yol izleyeceğinizi bulacaksınız.