

ANNELİK UZUN BİR YOLCULUKTUR...

'Anneliği Like Et-Bir Annenin Farkındalık Notları' kitabının yazarı Güneş Ulus. Anneliğin uzun bir yolculuk olduğuna inanıyor ve anneliğe dair tüm notlarını kişisel bloğunda paylaşıyor.

S. 'Anneliği Like Et-Bir Annenin Farkındalık Notları' kitabınızı yazmaya nasıl karar verdiniz? O süreçten biraz bahseder misiniz?

C. İki çocuklu annelik serüvenimde 'farkındalık' pratikleri ve bakış açısı hayatıma önemli katkıda bulundu. Benimle aynı yolculuğu yapan anneler için kendi yolculuğumun öyküsünü yazmak istedim. Özünde kitap 'farkındalık' ne işe yarar sorusunun bir cevabı gibi ya da bir annenin farkındalık gibi iç çalışmalar yaptığında 'ortaya neler çıkar'ın bir yansıması. Kitapta hem kendi farkındalığıma yer verdim hem de anne dostlara deneyim ve çember sohbetleri ile farkındalığı kendi hayatlarına sokabilecekleri pratik öneriler paylaştım. Yola çıkarken acemiliklerim, şaşkınlıklarım, hayal kırıklıklarım hep bana yoldaş oldu.

S. Okumak isteyenleri bu kitapta neler bekliyor?

C. Anne olmadan önce ve hemen sonrasında pek çok eğitime katıldım ve kitaplara uygun bir şekilde her şeyin yöntemini öğrendim. Ama kızlarım doğduktan sonra (aralarında bir buçuk yaş olan iki kız) kurallara, ekollere takılmaktan âni ve anneliğin keyfini

yaşayamadığımı fark ettim. Tam da bu boğulma sürecinde doğal ebeveynlikle tanıştım. Doğal ebeveynliği inceledikçe rahatlamaya başladım ve zamanla anneliğim de dönüştü. Kitabı okuyanlar Anneliği Like



Et'te bu süreçte hangi yolları izlediğimi, hangi düşünce biçimlerinden özgürleşir hangi fikirlerin benim işime yaradığını; kısacası "farkındalık" denilen yolculuğun bana kattıklarını okuyor olacaklar.

S. İlk çocuğunuzda her şeyi planlayarak günlerini geçirdiğini belirtmişsiniz. Bebeğinize sağladığınız bu rutinlerin katkısı nasıl oldu?

C. Rutinler her zaman bebeklerimin hayatını rahatlattı. Hangi an da neler yaşayacağımızı bilmek onun için oldukça faydalı oldu. Diğer yandan kendimi düşündüğümde, rutinleri yerine getirmek için bazen kendi ihtiyaçlarımı görmezden geldim veya

öteledim, sadece o anda rutini korumak adına. Belki bu gibi zamanlarda biraz esneklik hem bebeğimi hem de

beni rahatlatılabildi diye düşünüyorum.

S. Farkındalık kavramıyla tanıştım demişsiniz. Bu tanışma nasıl gerçekleşti?

C. Farkındalıkla tanıştığım sıralarda aslında her şeyi mükemmel yapmak zorunda olmadığımı, olduğum halimle de iyi ve yeterli bir anne olduğumu anladım. Bu farkındalık beni çok rahatlattı ve ebeveynliğe bakış açımı tamamen değiştirdi. Her şeyi mükemmel yapmaya ya da tam yapmaya çalışma uğruna çocuklarımla pek çok ilişki fırsatını kaçırdığımı gördüm. Daha azını yapmak için kendime izin verdiğimde ise her şeyin çok daha fazla yolunda gittiğini hissettim. Bu olumlu hisler de çocuklarımla ilişkiye olumlu yansıdı.

S. Hayatın rutinine kapılıp kendini unutan anneler silkelenmek için ne yapmalı?

C. 'Anneliği Like Et-Bir Annenin Farkındalık Notları' kitabını okuyabilirler :) Şaka bir yana silkelenmek ya da silkelenmeyi istemek de bir süreç. İnsan ancak aradıklarını veya ihtiyaçlarını yol üzerinde bulabiliyor. Ama günümüzde çok şanslı anneler olduğumuzu düşünüyorum. Araştırmak ve öğrenmek için pek çok kaynak parmaklarımızın ucunda ve çok erişilebilir. Anneler tamamen kendi ihtiyaçları doğrultusunda hayatlarına renk katabilirler ya da evden de öğrenmek istediklerini öğrenebilirler.

- Hamilelik ve bebek büyütme sürecinde en çok **farkındalık pratikleri** yardımcı oldu.
- Keşke **farkındalıkla daha önce tanışsaymışım** yapsaymışım.
- İyi ki **bebeklik dönemlerinde de kızlarımla bol bol gezmişim**.
- Emzirme döneminde en çok **kremler** işe yaradı.
- Kendi başına uyuması için **özel bir çaba sarf etmedim, sadece uykusuna rahat geçmesi için yanında oldum**.
- Çocuk sahibi olmanın en güzel yanı **birlikte büyümek**.
- Anne ve babanın bir çocuğa verebileceği en önemli şey **şefkat ve aidiyet**.
- Anne ve baba bir çocuk için **her şey**.

