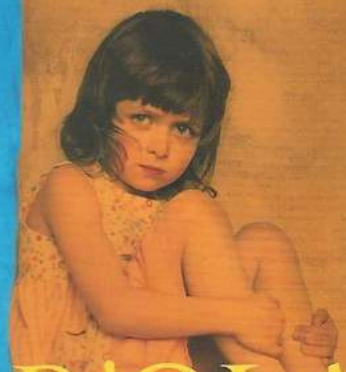
Anne oradayken bile
her şeyi eksik olan,
bir şekilde ayakta kalmış
o annesiz çocuğa...
Bu kitap senin için.



VAR'OLAN ANNENİN YOK'LUĞU

Verilmeyen Sevginin Telafisi

Jasmin Lee Cori

2. Basım

okuyan us

VAR'OLAN ANNENİN YOK'LUĞU

"Jasmin Lee Cori, kötü annelik görmüş olmanın etkilerini ve bunlarla nasıl baş edileceğini şefkatle ve parıltılı bir açıklıkla anlatıyor. Onun bakış açısı çocuklarını sevgi dolu bir ortamda yetiştirmek isteyen yeni anneler, kalplerinde uzun süredir varlığını hissettikleri derin boşluğu doldurmak isteyen yetişkin oğul ve kızlar ve anneden kaynaklanan yaraları anlamak ve iyileştirmekle ilgilenen klinik psikologlar için paha biçilmez değerde olacaktır."
- **Dr. EVELYN BASSOFF**, Psikoperapist, *Anneler ve Kızlar: Sevmek ve Gitmesine İzin Vermek (Mothers and Daugthers: Loving and Letting Go) kitabının yazarı.*

"Jasmin Lee Cori, okuyucuyu şefkatli ve sakin bir sesle kötü annelik görmüş olan yetişkinlerin yüz yüze kaldığı tehlikeli alanlara doğru götürüyor. Bir psikoterapist olarak kendi deneyim ve çalışmalarına dayanarak okuyucuya sancılı bir çocukluğun zorluklarıyla başa çıkmanın ve mutlu bir yetişkinlik yaşamanın keyfine varmanın yollarını gösteriyor."
- **KATHYREN BLACK**, psikoterapist, *Haritasız Annelik: İçinizdeki İyi Annenin Keşfi (Mothering Without a Map: The Search for the Good Mother Within) kitabının yazarı.*

"Kolaylıkla ulaşılabilir ve son derece yararlı, anne/baba olacaklar, profesyoneller ve ihmalkâr anne/babalardan mustarip yetişkinler için okunması zorunlu bir kitap."
- **KATE CROWLEY**, Bebek Ruh Sağlığı Uzmanı, *Southern California Üniversitesi, Yarı Zamanlı Öğretim Üyesi.*



Jasmin Lee Cori

Jasmin Lee Cori, MSi LPC, Boulder, Colorado'da özel olarak çalışan lisanslı bir psikoterapisttir. Uzmanlık alanı çocukluk döneminde kötü muamele görmüş ya da ihmal edilmiş yetişkinlerdir.

Deneyimli bir eğitici olan Cori, farklı kolej ve profesyonel okullarda terapistleri danışmanlık konusunda eğitmeyi de içeren bir düzineyi aşkın konuda psikoloji dersi vermiştir. Daha geniş bilgi için www.jasmincori.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

psikoloji/ psikiyatri - 57

ISBN: 978-605-5134-03-7

9 786055 134037



okuyanus.com.tr

Jasmin Lee Cori

VAR'OLAN ANNENİN YOK'LUĞU

okuyan us

okuyanus

Psikoloji / Psikiyatri - 57

Var'olan Annenin Yok'luğu
Jasmin Lee Cori

ISBN: 978-605-5134-03-7

Sertifika No. 13838

1. Baskı: İstanbul, Mart 2013

2. Basım: İstanbul, Ekim 2013

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
Yayın Koordinatörü: Kemal Kırar
İngilizceden Çeviren: Erhan Akay
Redaksiyon: Elif Utku

Kapak Tasarımı: Ebru Demetgül
Grafik Uygulama: Zeynep Erim

Baskı ve Cilt: Duplicate Matbaa Çözümleri San. ve Dış Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Litros Yolu Sok. Fatih San. Sit. No. 12/102 Topkapı,
Zeytinburnu, İstanbul Tel.: (0212) 674 39 80, Faks: (0212) 565 00 61

Orijinal Adı: *The Emotionally Absent Mother: A Guide to Self-Healing and Getting the Love You Missed*

Copyright © Jasmin Lee Cori, 2010

Image Copyright Kati Neudert,
2013 Used under license from Shutterstock.com

Kitabın düzeltisinde Dil Derneği Yazım Kılavuzu'nun 9. baskısı esas alınmıştır.
Eser, 60 gr kâğıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

Bu eserin yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti
Fulya Mah. Mehmetçik Cad. Eser Apt. A Blok No. 30 D. 5-6
Fulya, Şişli, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86 Faks: (0212) 272 25 12

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Jasmin Lee Cori

VAR'OLAN ANNENİN YOK'LUĞU

Verilmeyen Sevginin Telafisi

İngilizceden Çeviren:
Erhan Akay

okuyanus

Yazar Hakkında

Jasmin Lee Cori, MSi LPC, Boulder, Colorado'da özel olarak çalışan lisanslı bir psikoterapisttir. Uzmanlık alanı çocukluk döneminde kötü muamele görmüş ya da ihmal edilmiş yetişkinlerdir.

Deneyimli bir eğitici olan Cori, farklı kolej ve profesyonel okullarda terapistleri danışmanlık konusunda eğitmeyi de içeren bir düzineyi aşkın konuda psikoloji dersi vermiştir. Aynı zamanda sosyal hizmetler merkezlerinde de çalışmıştır.

Jasmin, *Travmadan Kurtulmak: Belirtileri Anlamak ve Hayatınızı Yeniden kazanmak Üzerine Bir Rehber (Healing from Trauma: A Survivor's Guide to Understanding the Symptoms and Reclaiming Your Life)* (2008); *Derin Düşüncenin Tanrısı: İç Dünyayı Beslemek (The Tao of Contemplation: Re-Sourcing the Inner Life)* (2000), Willow Arlenea ile birlikte yazdığı *Değişimin Büyüsü (The Tarot of Transformation)* (2002) kitaplarının ve sayısız makalenin yazarıdır. Yürüyüşü, dışavurumcu grupları, sema dönmeyi, doğa ve ruh âlemiyle iletişimde olmayı, yaratıcılığı ve arkadaşlarıyla oyunlar oynamayı sever. Daha geniş bilgi için www.jasmincori.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

İçindekiler

Var'olan Annenin Yok'luğu İçin Övgüler		9
Giriş		15
1.	Annelik	23
2.	"İyi Anne"nin Birçok Yüzü	37
3.	Bağlanmak: İlk Temel	59
4.	Daha Çok Yapıtaşı	81
5.	Anne Neredeydin?	95
6.	Kötü Annelik Görmüş Olanların Sesleri	113
7.	Anne Yaralarının İyileştirilmesi	139
8.	Psikoterapi: Anne Meseleleri ve Annelik İhtiyaçları	151
9.	İyi Anne Enerjisiyle Bağ Kurmak	167
10.	İçteki Çocuk Çalışması	185
11.	Başka İyileştirme Adımları ve Pratik Stratejiler	203
12.	Hikâyeyi Değiştirmek	231
Ekler		243
Notlar		245
Kaynaklar		251
Teşekkür		257
Dizin		259

Var'olan Annenin Yok'luğu İçin Övgüler

"Jasmin Lee Cori, kötü annelik görmüş olmanın etkilerini ve bunlarla nasıl baş edileceğini şefkatle ve parıltılı bir açıklıkla anlatıyor. Onun bakış açısı çocuklarını sevgi dolu bir ortamda yetiştirmek isteyen yeni anneler, kalplerinde uzun süredir varlığını hissettikleri derin boşluğu doldurmak isteyen yetişkin oğul ve kızlar ve anneden kaynaklanan yaraları anlamak ve iyileştirmekle ilgilenen klinik psikologlar için paha biçilmez değerde olacaktır."

- Dr. EVELYN BASSOFF, *Psikoterapist, Anneler ve Kızlar: Sevmek ve Gitmesine İzin Vermek* (Mothers and Daugthers: Loving and Letting Go) kitabının yazarı.

"Bu kitap ihtiyacı olandan daha az annelik görmüş olanlarımız için bir ilham kaynağıdır. Yazar gelişimsel ilkeleri hassaslık ve uzmanlıkla dokuyarak kötü annelik görmüş olmanın ne demek olduğunu anlatıyor."

- Dr. CONNIE DAWSON, *Yeniden Büyümek: Kendimizi Anne/babalık Etmek Çocuklarımıza Anne/Babalık Etmek* (Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children)" kitabının yazarlarından.

"Jasmin Lee Cori çocukluk ihtiyaçlarının önemini ve duygusal olarak var olmayan bir annenin bu ihtiyaçları yeterince iyi karşılamamasından kaynaklanan psikolojik yaraları tanımlayarak büyük bir iş yapıyor. Yazar, yaralı yetişkinlerin iç gerilimlerini tanımlamaları ve bunlarla ilişkili yaralarını iyileştirmelerinin yollarını beceriyle ortaya koyuyor. Bu kitabı duygusal olarak

var olmayan bir anne tarafından büyütülmüş olanlarda ortaya çıkabilecek yaraları tanımlamak ve iyileştirmek isteyen herkese bütün kalbimle öneririm."

- SHIRLEY JEAN SCHMIDT, *Gelişimsel İhtiyaçları Karşılama Stratejileri: Çocukluk Travması ve Bağlanma Yaraları Olan Yetişkinleri İyileştirmek İçin Benlik Terapisi* (The Developmental Needs Meeting Strategy: An Ego State Therapy for Healing Adults with Childhood Trauma and Attachment Wounds) kitabının yazarı.

"Jasmin Lee Cori, okuyucuyu şefkatli ve sakin bir sesle kötü annelik görmüş olan yetişkinlerin yüz yüze kaldığı tehlikeli alanlara doğru götürüyor. Bir psikoterapist olarak kendi deneyim ve çalışmalarına dayanarak okuyucuya sancılı bir çocukluğun zorluklarıyla başa çıkmanın ve mutlu bir yetişkinlik yaşamanın keyfine varmanın yollarını gösteriyor."

- KATHYREN BLACK, psikoterapist, *Haritasız Annelik: İçinizdeki İyi Annenin Keşfi* (Mothering Without a Map: The Search for the Good Mother Within) kitabının yazarı.

"Bu kitap, nöroloji bilimiyle klinik sezgiyi sıra dışı derinlikteki güzel bir çalışmanın içinde fazla çabalamadan birbirine sarıyor. Jasmin Lee Cori, anneliğin önemiyle ilgili zorlayıcı ve yürek paralayıcı analizlerinde Allice Miller'ın Çocuklukta Hapis Kalanlar (Prisoners of Childhood) kitabı kadar etkili bir iş ortaya çıkarıyor. Kolaylıkla ulaşılabilir ve son derece yararlı, anne/baba olacaklar, profesyoneller ve ihmalkâr anne/babalardan mustarip yetişkinler için okunması zorunlu bir kitap."

- KATE CROWLEY, Bebek Ruh Sağlığı Uzmanı, Southern California Üniversitesi, Yarı Zamanlı Öğretim Üyesi.

Anne oradayken bile her şeyi eksik olan,
bir şekilde ayakta kalmış o annesiz çocuğa...
Bu kitap senin için.

ANNE, NEREDEYDİN?

İlk adımlarım,
Uçabileceğini gören yavru bir kuş gibi, mest olmuş halde,
sendeleyerek, gururla durdum.
Arkama baktığımda, gülüşüm yüzümde dondu.
Seni bulamadım.
Anne, neredeydin?

Okulun ilk gününde
tangır-tungur bir otobüste,
yabancı bir yere giderken,
çocuklar bağrışıp, büyükler birbirleriyle arkadaşlık ederken,
bütün dünya bana yabancıydı.
Anne, neredeydin?

Eve ilk kez ağlayarak geldiğimde,
arkamda çocukların kahkahaları,
sözleri hâlâ kafamda çınlıyor,
Biraz desteğe ihtiyacım vardı,
ama sen sessizdin.

Orada eski fotoğraflardasın,
ama anılarında yoksun,
kucaklandığını ya da şımartıldığını,
ya da ikimize ait özel anları hatırlamıyorum.
Kokunu ya da bana dokunuşunun hissettirdiklerini
hatırlamıyorum.

Gözlerinin rengini hatırlıyorum
ve derinliklerindeki acıyı,
bir sürü başka şey gibi, genellikle saklanmış,
arkasına geçemediğim bir maskenin arkasındaki acıyı.

Baktın ama beni görmedin.
Sıcaklığın küçük kız kalbime hiç ulaşmadı.
Neden birbirimizi kaybettik anne?
Neredeydin?
Benim yüzümden miydi?

JC

Giriş

Hayatımızda sadece birkaç deneyim annelerimizle ilgili duygularımız kadar derindir. Bu duyguların bazılarının kökleri erken bebeklik döneminin karanlıklarında gizlidir. Dallar ise her yöne doğru yayılır; bazıları takılabileceğimiz keskin sivri uçlar bırakarak kırılırken bazıları muhteşem, güneş gören alanlara uzanır. Anne basit bir konu değildir.

Hem kültürel hem de psikolojik düzeyde, annelerimizle ilgili duygularımız genellikle değişken ve karmaşıktır. Anne ve elmalı kurabiye kendi ulusal ortak aklımızda saygı duyulan kuvvetli sembollerdir fakat diğer gelişmiş ülkelerle karşılaştırıldığında aile koruma yasalarımızın zayıflığından anlaşılacağı gibi ulusal politikamızda ihmal edilmişlerdir. Eğer annelik etmek konusunda gerçekten ciddi olsaydık, onlara daha çok eğitim, ekonomik destek ve ev içi yardım sağlardık. Şimdiki durumda anneler bir kaidenin üzerinde altlarında çok küçük bir destekle durmaktadır.

Yetişkinler olarak, bizler bunun farkındayız. Annelerin onurlandırılması ya da genellikle çantada keklik görüldüklerinin ve fedakârlıklarının takdir edilmediğinin itiraf edilmesi bir kaçıştır. Birçoğumuz gizlice (ya da açıkça) annelerimizden aldıklarımızı yeterli bulmayız ve (onların hatası olsun ya da olmasın) ihtiyacımız olan önemli şeyleri sağlamakta yetersiz olduklarını düşünürüz. Ve şimdi bedelini biz ödüyoruzdur.

Bunlar hassas konulardır - annelerimiz ve hepimiz için hassas. Anneleri eleştiriden uzak tutmak isteyenler anne-

lerimizi suçladığımız için, sanki kendi sıkıntılarımızın sorumluluğunu haksızca annelerimizin üzerine atıyormuşuz gibi, bizi suçlarlar ve bu yetersizliği dile getirenleri eleştirirler. Bazılarının bu suçlamayı bir tür dikkat dağıtma yolu olarak kullandığını ve çetin iyileşme sürecinin sorumluluğunu almaktan kaçtığını inkâr etmem, ancak, bir terapist olarak, daha sıklıkla gördüğüm şey, annelerini korumayı bırakmaya çalışan insanların büyük suçluluğu ve direncidir. Bu, sanki kendi kendimizden bile gizlediğimiz bir şeydir ve annemizi eleştirmekten korkarız. İçimizdeki anne imajını koruruz, onu huzursuz edebilecek herhangi bir şeyi inkâr ederek onunla olan kırılgan ilişkilerimizi koruruz ve kendimizi bilinçaltımızda tuttuğumuz hayal kırıklığından, öfkeden ve acıdan koruruz. İlerleyen bölümlerde açıklayacağım gibi, birçok kişi annelerinde neyin eksik olduğuyla ilgili sancılı gerçeği ortaya çıkarmaya cesaret edemez, çünkü bunun anlamıyla başa çıkmaya hazır değildirler.

Anne ile çocuk arasındaki kadar karmaşık her ilişki hem sevgiyi hem de nefreti içerecektir. Genç çocukların çoğu, gereksinimleri ya da istekleri geri çevrildiğinde nefret duygusunu hisseder. Yine de birçok çocuk bunu ifade etmeye cesaret edemez, anne ile bağlar çok kırılgandır. Ve neredeyse her çocuk annesi için sevgi hisseder, bu sevginin üzeri örtüldüğünde ya da duvarlarla çevrildiğinde bile. Robert Karen'ın bağlılık araştırmalarıyla ilgili derlemesinde ikna edici bir şekilde dile getirdiği gibi:

> Neredeyse her çocuk, kötü davranılmış olanlar bile, anne/babalarını sever. Bu çocuk olmanın doğası gereğidir. İncinmiş, hayal kırıklığına uğramış, arzu ettikleri sevgiye ulaşma olasılığını ortadan kaldıran yıkıcı bir duruma düşmüş olabilirler, fakat bağlanmak, kaygılı bir şekilde bağlanmak bile olsa, sevmektir. Her yıl sevgiye ulaşmak biraz daha zorlaşabilir, çocuk her yıl ilişki isteğini daha ısrarla inkâr edebilir, hatta anne/babala-

rına küfürler edebilir ve onlara en küçük bir sevgi duymadığını söyleyebilir; fakat sevgi, bunu açıkça ifade etmeyi ve karşılığını duymayı özleyerek, yakıcı güneş gibi gizli oradadır.[1]

Karen'ın sözleri bu ilişkideki karmaşık yönlerin bazılarını ortaya koyuyor. Kimse bir annenin sevgisini istemekten kaçamaz.

Annelik etmek anne olanlar için de hassas bir konudur. Bu kitap için çalışırken, yazdıklarımı anne olan kadınlarla paylaştığım zamanlarda suçluluk hissettiğimi ve savunma durumuna geçtiğimi fark ettim. "Bana o kadar büyük bir güç atfetme. Bir çocuğun hayatını etkileyen başka birçok şey vardır. Ne oldukları sadece benim suçum değil." demek istiyorlardı. Çok doğru. Hepimiz, son derece hayret verici bireysel farklılıklarla dünyaya geliriz. Ve doğum sırası, Babanın varlığı, babayla ilişkiler, babanın nasıl bir baba olduğu, çocuğun psikolojisini etkileyen çevresel ve genetik faktörler, aile dinamikleri, ailedeki önemli hastalıklar gibi olaylar ve daha geniş ölçekte, kültürdeki gerilimler gibi çocuklukla ilgili başka etkiler de vardır.

Tüm bu etkilere rağmen annenin etkisi benzersizdir. Dikkatli, becerikli ve ilgili bir anne diğer birçok olumsuzluğun düzelmesine yardımcı olabilir ve böylesi bir anneliğin yokluğu muhtemelen bunların hepsinden daha büyük bir dezavantajdır. Çünkü anne, olması gerektiği gibi, günlük yaşamdaki işinden daha fazlasını yapmadığı zaman, çocukların gelişimlerinde önemli eksiklikler ortaya çıkar.

Anne konusuna odaklanmamın nedeni, onlara daha fazla suçluluk ve sorumluluk yüklemek değil, fakat kaliteli bir annelikle gelişimimizi çok daha güçlü bir şekilde biçimlendirebiliriz. Umudum bu etkilerin anlaşılmasının kendimizi daha iyi anlamamızı, en önemlisi de, gelişimimizi tamamlamamızı ve kötü annelikten kaynaklanan yaralarımızı iyileştirmemizi sağlamasıdır.

Anne olan ya da olacak olan okuyucularımız için umudum burada yaptığım gibi annelik görevlerini bölmemin ve çocuğu yetiştirmenin kilit öneminin altını çizmemin onların odaklanacakları yeri belirlemelerine yardımcı olmasıdır. Annelik etmenin içgüdüsel ve kendilerine "İyi Anne" lik edilmiş kadınlar tarafından kuşaktan kuşağa aktarılan yönleri olmasına rağmen, birçok "İyi Anne"lik yöntemi de bilinçli olarak öğrenilmek zorundadır. Eğer annenizden "İyi Anne"lik görmediyseniz göreviniz ikiye katlanır: Kendi yaralarınızı iyileştirmek ve çocuğunuza karşı annenizin size gösterdiğinden farklı bir davranış biçimi geliştirmek.

"İyi Anne"lik eksikliği erkekleri ve kadınları farklı şekillerde etkiler ancak birçok ortak özellikler de vardır. Cinsiyete özel etkilenmeler konusunda birçok kitap olduğu için ben her iki cinsiyette de ortak olarak ortaya çıkan etkilere bakacağım. Aynı zamanda kötü anneliğin duygusal olarak "var olmayan" ya da kopmuş olan annelerle ilgili bölümüne yoğunlaşacağım. Var olmamasının birçok nedeni olabilir ve bunlara detaylı şekilde değinilecektir.

Çalışmaya başladığımda, kötü annelik görmüş olan yetişkinlerle ilgili daha önceden kendi çevremden ve psikoterapi deneyimlerimden edindiğim bilgilerimi arttırmak istedim ve "Kötü annelik görmüş" yetişkinlerle görüşmek için bir ilan verdim. İlana anında yanıtlar yağdı. Beklenebileceği gibi, zaten daha önceden de birçok kadınla görüşmüş olmama rağmen, bir yabancıyla konuşmak ve deneyimlerini anlatmak isteyen yine erkeklerden çok kadınlar oldu. Örnek grubunun bilimsel bir yanı yoktu. Dolayısıyla kötü annelikle ilgili demografik ya da sosyolojik bir bulgum olduğunu iddia edemem, ancak cesaretlerinin ve anlayışlı açıklıklarının hepimiz için önemli olduğunu düşünüyorum. Bulgularımın bazıları bölümlerin içine serpiştirilmiştir, ama birçoğu görüşmecilerimin çocukluk ortamlarını ve yetişkinlik dönemlerinde yüz yüze kaldıkları

zorlukları tanımladığım 6. Bölümde "Kötü annelik görmüş olanların sesleri" bölümünde bulunabilir.

1. Bölüm daha çok ideal terimleri, annelik rolünü tanımlar ve "İyi Anne" terimini açıklar. 2. Bölüm incelemeyi ilerletir ve "İyi Anne"nin çocuğun hayatında oynadığı değişik rollere değinir. Bunu anne-çocuk arasındaki bağın kalitesi ve güçlülüğünün bir göstergesi olan bağlanmayla ilgili bir bölüm izler. Güvenli ya da güvensiz bağlanmanın etkileri bizi bütün yetişkin hayatımız boyunca izler. 4. Bölüm "İyi Anne"liğin besleme, dokunma, rahatlatma ve güvenlik gibi diğer temel bölümlerini içerir.

Buradan itibaren annenin var olmamasının nasıl bir şey olduğu konusuna geçeriz. 5. Bölüm "Anne, neredeydin?", duygusal olarak var olmayan anneyi, yokluğunun nedenlerini ve bunun nasıl yaşandığını tanımlar. Bu bölüm, 6. Bölümde yer alan görüşmelerden elde edilmiş olan tanımlamalarla zenginleştirilmiştir.

İyileşme ile ilgili tartışmamız 7. Bölümde iyileşme sürecine genel bir bakış ile başlar. 8. Bölüm iyileşmenin ana bölümü olarak psikoterapi sürecine yoğunlaşır. İzleyen bölümlerin hemen hemen tamamı kendini iyileştirme ile ilgilidir. 9. Bölüm bir model ya da bize yardım eden kişilerin (örneğin eş) ""İyi Anne" enerjisiyle" bağ kurmak üzerinedir. İçindeki çocuğu bulmak ve kendinin "İyi Anne"si olmak konularına odaklanan 10. Bölümde yeniden anne/babalık edilmek hali vurgulanır. 11. Bölüm gelişimle ilgili geçmişte karşılanmamış olan ihtiyaçların bu gün karşılanmasına yönelik yaklaşımları ele alır ve bu ihtiyaçların bu gün karşılanmasının pratik yöntemlerinden söz eder. Son bölüm, Bölüm 12, kendi annenize daha objektif bir gözle bakabilmenize ve onunla olan dansınız konusunda çalışmanıza yardımcı olmaya yöneliktir. Bu bölüm kötü annelik görmüş yetişkinlerin anne ile bugünkü ilişkileri, aile geleneğini kendi çocuklarımızla ilişkimizde nasıl de-

geçirebileceğimiz ve iyileşme sürecinden ne bekleyebileceğimiz konularına değinir.

Kitapta yapmak ya da yapmamak konusunda serbest olduğunuz birçok uygulama var. Bunlar aynı zamanda oraya kadar olan konuları hazmetmenize ve kendi durumunuza uyarlamanıza yarayacak duraklardır. Bunlardan yararlanmanızı, soruların hepsini yanıtlamasanız bile okuduğunuzda size neler anımsattığını görmek için zaman ayırmanızı öneririm. Bu kitabı okumanın önemli yararlarından birisi kendinizi anlamak ve iyileştirmek konusunda size kazandıracakları olduğu için, bunlara zaman ayırmanızı öneririm. Burada kendi kendinize teşhis koymak zorundasınız, dolayısıyla herhangi bir bölüm sıkıntı verici olursa ne tür bir desteğe gereksinim duyduğunuzu ve o anda hangi dürtünün size fazla geldiğini düşünün. Herhangi bir anda, sadece baş edebileceğiniz şeyle ilgilenerek kendi kendinize "İyi Anne" olmanın alıştırmasını yapın. O bölüme herhangi bir zamanda tekrar geri dönebilirsiniz.

O bölümü çalışan başka okuyuculardan destek almak yardımcı olabilir. Bu yüzden internet üzerinden katılabileceğiniz bir destek grubu kurdum (daha fazla bilgi için sayfa 251'e bakınız).

Bu kitabı yazmaktaki 3 amacım şunlardır:

- Ne şekilde ve hangi boyutlarda kötü annelik görmüş olduğunuzu anlamanıza yardımcı olmak.
- Annenizin size davranışları ile hayatınızda karşılaştığınız zorlukların ilişkisini görmenize yardımcı olmak. Böylece, kişisel kusurlar olduğu düşünülen şeyler kendini suçlama olmaktan çıkıp annelikle ilgili eksiklikler haline dönüşebilir.
- Bu eksikliklerin şimdi nasıl giderilebileceğine ilişkin öneriler vermek – terapi yoluyla yakın bir ilişki yardımıyla ya da kişinin kendi kendine verebileceği öneriler şeklinde.

İyi haber eksiklikler ya da kötü annelik daha sonradan giderilebilir – belki tamamen değil ama genellikle umduğumuzdan daha fazlası. Sevilmemiş bir çocuğu iyileştirebilir ve daha güçlü, sevebilen yetişkinler haline getirebiliriz. Bu denemeye değer bir yolculuktur.

1
Annelik

Hayat ağacı olarak anne...

Bütün dünyayı gezmiş ve kitap olarak da basılmış olan *Adamın Ailesi* (*The Family of Man*) isimli sergideki bir fotoğrafı hep anımsayacağım. Uzun boylu, zayıf siyahi bir kadın iki genç çocuğuyla birlikte duruyor, yüzleri gölgede kalmış ve karanlık.* Karşı sayfada atasözlerinden alıntılar var: Kadın o çocuklar için bir hayat ağacı.

Bir hayat ağacı. Barınak, ev, koruma sağlayan bir ağaç. Tırmanabileceğin ve oradan beslenebileceğin bir ağaç. Henüz çok daha küçükken, sana çok büyük görünen bir ağaç. O senin ağacın.

Dünyadaki mistik inanışlarda hayat ağacı hayatın etrafında döndüğü düşey bir eksendir. Benzer şekilde, anne de ailenin ve çocukların duygusal yaşamının etrafında geliştiği eksendir. Hıristiyanlıktan önceki uzun tarihsel dönemde hayat ağacı sık sık anneyi simgelemiş ve "Kutsal Anne/Tanrıça" genellikle ağaç olarak resmedilmiştir.

Bu yüzden ağaç annelik için doğal bir semboldür. Meyveleri ve çiçekleri, içindeki ve etrafındaki kuşları ve hayvanlarıyla hem barınak hem besin kaynağı sağlar. Her yönde büyüyerek, ama özellikle de yay şeklinde genişleyen dış sınırıyla bir bereket kaynağı gibidir. Hayat ağacı modelinin bir bölümü bolluk ve bağış simgesidir.

(*) Fotoğraf, Conselo Kanaga tarafından çekilmiş.

Bu modele Shel Silverstgein tarafından yazılmış olan *Veren Ağaç (The Giving Tree)* kitabında rastlanır. İlk olarak 1964 yılında yayımlanmış olan kitap, bir sevgi ve bağlılık masalı olarak addedilir. Bir çocuk ve çocuğu çok seven ve sahip olduğu her şeyi ona veren bir ağaç hakkındadır. Çocuğun dallarına tırmanmasına izin verir, altında oturabileceği bir gölge, yemek için elma ve ev yapabilmesi için dallarını sunar. Hatta bir kayık yapması için gövdesini kesmesine bile izin verir. Sonunda ağacın sadece kökü kalır ve çocuk artık yaşlı bir adamdır. Adama dinlenebileceği bir yer verir.

Birçok kişinin söylediği gibi, çocuk ile ağaç arasındaki ilişki daha çok bir anne ile çocuk arasındaki ilişki gibidir. Ağaç çocuğun ihtiyaçlarına ön sıraya koyar. Verir, verir, verir. Bu annelik rolünün bir parçasıdır ve annenin diğer kişilerle olan ilişkileriyle ve anne olmanın dışında bir kişi olarak kendini geliştirmesi için gerekli olan ihtiyaçlarıyla yarışır. Birçok kadın eş olmak ve annelik yapmak arasında kendilerini kaybettiklerinden yakınmıştır. Yani, bir kadın en azından hayatının bir döneminde başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya hazır değilse, anneliğe gerçekten hazır değil demektir.

Birçok anlaşılır nedenden dolayı, bir kadın anneliğin büyük yükünü tam olarak kaldıramayabilir, yine de ne yazık ki genellikle kadınların bu konuda bir seçenek sunulmaz (ya da hissettirilmez). İstenmeyen hamilelik ya da toplumsal beklentilerden dolayı birçok kadın gerçekten seçmeden anneliğin içinde bulur kendini. Birçok zaman bu kadınların kendileri bile tam anlamıyla yetişkin olmamışlardır. İçlerinde kalmış olan şeyle ilgili olarak donanımlı değillerdir.

Karşılanmamış bir sürü ihtiyacınız varken kendinizi adamak hiç kolay değildir. Oysa annelik tam olarak kendini adamayı gerektirir. İyi bir anne üşüdüğünde kendi vücudunun sıcaklığını paylaşır çocuğuyla, yemeğe ihtiyacı

olduğunda kendi göğsünden sütünü verir. Hem doğmamış çocuğuna hem de beslediği çocuğuna kendi kemiklerinden kalsiyum verir. Bu birisine kendini vermenin oldukça temel bir biçimidir. "Anne"nin, kurbanın simgesi olması anlaşılır bir şeydir.

Bizi oluşturan anne...

Annelerimizden oluştuğumuz savının iki önemli ayağı vardır. Birincisi biyolojik gerçektir: Onun vücudunda ve onun vücudundan oluşuruz. Ayrıca anne kişiliğimizin, psikolojimizin ve yapımızın bir parçasıdır. Anne kelimenin tam anlamıyla var oluşumuzun bir katmanı gibidir. Bunu izleyen birkaç bölümde daha iyi anlayacaksınız.

Nasıl birisi olduğumuz, kendimizi nasıl gördüğümüz, kendimize saygımız, ilişkiyle ilgili bilinçaltı inanışlarımız – tüm bunlar güçlü bir şekilde annemiz tarafından oluşturulmuştur. Tek etkileyici anne değildir, fakat o ve onunla aramızdaki etkileşim tüm bunlar için temel yapı taşlarını sağlar.

Bu temel yapıtaşlarını besleyici mi zehirleyici mi hissedeceğimiz büyük ölçüde annemizle olan etkileşimin kalitesi tarafından belirlenir. Annenin ne yaptığı çok kritik değildir, daha çok enerji dolu varlığı ve sevgisi önemlidir. Bebeğini emzirirken ilgisini kaybediyor ya da kızgın mı oluyor? Anne gerçekten sevgiyle orada olduğunda, annenin kalbiyle sütü birbirinden farklı algılanmaz. Anne orada değilse sütü de o kadar besleyici değildir. Bebek sütü almaya hakkının olmadığını hissedebilir, çünkü belki çok istekli bir şekilde verilmiyordur ya da belki sütle birlikte gelen etkileşimde istenmeyen bir şeyler vardır.

Bir çocuk kitabında söyledikleri gibi eğer bu etkileşim iyiyse çok çok iyi hissettirir ve değilse korkunç hissettirir. Tabii ki şeyler genellikle bu kadar siyah ve beyaz değildir, fakat küçük çocuklar dünyayı büyük bir yoğunlukla algı-

larlar. Anneyi desteğin ve her zaman sizinle olan sevginin içinizdeki bir katmanı gibi ya da içinizdeki ölü ya da zehirli bir şey gibi hissedebilirsiniz. Bu zehirli içerik onunla olan etkileşiminizden ve belki de onun içinde zehirlenmiş olan şeyden size geçer.

Kimler annelik edebilir?

"Anne" terimini bütün bu kitap boyunca kullanacağım. Fakat bu terimi sadece belli bir çocuğu doğurmuş olan bir kadınla sınırlamıyorum – doğurmaktan öteye geçmese bile (çünkü anne ölür ya da bebeği doğurur), bu ilişkinin, bir kişinin tüm hayatını belirlemesine rağmen. Bu kitapta annenizden söz ettiğimde bu temel işlevi gören kişiden söz ediyorum, "İyi Anne" terimi ise hayatınızda sizi besleyen, koruyan, sizinle ilgilenen, ilerideki bölümlerde değinilecek olan tüm fonksiyonları yerine getiren her hangi bir yetişkini ifade edebilir.

Bu bir üvey anne, büyükanne ya da bakıcı hatta iyi bir baba da olabilir. Diğerleri, çekirdek aile çemberinin dışında olanlar bu ihtiyaçların bazılarını karşılayabilirler (yetişkinlikte bile): öğretmenler, teyzeler, arkadaşların anneleri, terapistler, eşler. Hatta kötü annelik görmüş bir çocuğun yetişkin olduğunda eskiden ihtiyaç duyduğu şeylere hâlâ ihtiyaç duyduğunu anlarsak, olgun birisi olarak kendimiz bile bu ihtiyaçların bazılarını karşılayabiliriz.

Her kadın annelik rolüne kolay uyum sağlayamaz, yine de doğa biyolojik anneye her türlü avantajı sağlamak için elinden geleni yapar. Araştırmalar annelerin içgüdüsel olarak bebeklerin tercih ettiği gibi davrandıkları görüşünü destekler. İsveç'te yapılan çalışmalar babaların evde bebek bakımını üstlendiği ve annelerin evin dışında çalıştığı durumlarda bile çocukların annelerle birlikte olmayı tercih ettiklerini gösterir.[2]

Doğa aynı zamanda biyolojik anneleri bağlılık fikrine alıştıran ve bağlılık davranışlarıyla doğrudan ilintili gö-

rünen hormonlar (özellikle oksitosin) bakımdan destekler. Emzirme bebeği annenin gözlerine odaklanabileceği en uygun uzaklıkta tutar. Gelişmekte olan cenin, anne rahminde, annenin kalp atışları, sesi, karnına dokunuşları ve enerjisi aracılığıyla annesiyle bir ilişki kurmuştur zaten. Yine de bu biyolojik avantajlar annelik görevlerinin altından kalkmak için hazır olmayan bazı anneler için yeterli değildir. İyi olan biyolojik annelerden başka insanların da "annelik" edebilmeleridir.

Yeterince "İyi Anne"...

Anneler mükemmel olmak zorunda değildirler, olamazlar da. Mükemmellik, eğer varsa, çocuğun algısıdır – anne onun ihtiyacını yeterince iyi bir şekilde karşıladığında tam bir hayranlık hisseder. Bu iyidir çünkü bir konuda tamamen birisine bağlıysanız onun bu işi yapabileceğine inanmak istersiniz. Çocuğun annesiyle ilgili iyi şeyler hissetmesi annenin çocuğa bağlanması için de yararlı olduğundan, sapmaları ve tam uyumun eksikliğini göz ardı etmek ve olumlu şeylerin altını çizmek hem psikolojik açıdan hem de gelişim açısından iyi bir stratejidir.

Yeterince "İyi Anne" terimi ünlü pediatr ve psikanalist D. W. Winnicott tarafından bir çocuğa hayata iyi bir başlangıç yapabilmesi için gerekli olanları yeterli bir biçimde sağlayabilen anne için kullanılmıştır. Winnicott yeterince "İyi Anne"liğin ilk adımı olarak çocuğa uyum sağlayabilmeyi öngörmüştür. Yazar yeterince "İyi Anne"nin işe nasıl bebeğin ihtiyaçlarına neredeyse tam bir uyum ile başlayacağını ve sonra bebeğin düş kırıklığıyla baş edebileceği bir hızla gittikçe daha az uyumlu hale geleceğini tanımlar. Bebeğin ihtiyaçlarını tam olarak karşılamaya devam eden ve sonra yeni davranışlar öğrenmesi, yeni yetenekler geliştirmesi ve yokluklar ve düş kırıklıklarıyla baş edebilmesi için bebeği birden bunlardan yoksun bırakan bir anne.

Son çalışmalar annenin "İyi Anne"lik edebilmek için çocuğuna yüzde yüz uyum içinde ve her zaman ulaşılabilir olmak zorunda olmadığını gösterir. Yüzde otuz uyumluluk yeterlidir (birlikte uyum içinde olmak, bir çocuğa uymak).[3] Çok mu?

Psikoterapist ve yazar Diana Fosha'ya göre, "Var olan uyum eksikliğini düzeltmek ve ideal ilişkiyi yeniden kurma yeteneğinin varlığı da en az bu uyumun doğal olarak varlığı kadar (hatta daha fazla) önemlidir".[4] Yeterince "İyi Anne"nin her ilişkide ortaya çıkabilecek kaçınılmaz çatlakları onarabilmesi gereklidir. Her zaman tam doğru davranamayacaktır, fakat yanlış yaptığında onu nasıl düzeltebileceğini öğrenmek zorundadır.

Araştırmalar annenin çocuğuna bu şekilde yardımcı olabileceğini gösterir. Bebekler dünyaya anneleriyle sıkı bir bağ kurmak konusunda bir istek ve potansiyel ile gelirler. Aynı zamanda annenin onarıcı çabalarının çoğuna karşılık vermek için heveslidirler.[5] Tahmin edebileceğiniz gibi bir bebek için bu ilişkide kaçınılmaz olarak ortaya çıkabilecek kesintileri onarabilmek güçlendirici bir şeydir. Tersine, annenin dikkatini çekememek, ilişkide bir kopukluk olduktan sonra ilişkiyi yeniden kuramamak bebeğe kendisini ilişkiler ve ihtiyaçlarını karşılamak konusunda beceriksiz hissettirir ve cesaretini kırar.

Anne geri çekildiğinde ve çocuğunun ihtiyaçlarıyla yeterince uyumlu olmadığında çocuk diğer yolları denemektense anneyle uyum içinde olmayı bırakır. İlişkinin başında bu kopukluk Winnicott'un "yanlış benlik" dediği durumu oluşturur.

"İyi Anne" mesajları...

Annenin bizim temel ihtiyaçlarımıza nasıl cevap verdiği bizim onun için önemimizi gösterir. Bize vermek konusunda cömert mi (Hatta, bundan keyif alıyor mu?) yoksa

ihtiyaçlarımızı yük gibi algılayıp, "Beni rahatsız ediyorsun" tavrıyla mı karşılıyor? Bezimizi değiştirdiğinde ya da kıyafetlerimizi giydirdiğinde dokunuşu yumuşak ve sevgi dolu mu yoksa sert ve hafif kaba mı? Belki mekaniktir. Gözleri ne söylüyor? Yüzündeki ifadeler nasıl? Hareketleri ve seçimleri neyi anlatıyor? Bütün bunlar annenin iletişiminin birer parçasıdır ve onunla olan ilişkimizi şekillendirir. Hepsi birlikte aldığımız mesajları oluşturur.

İşe "İyi Anne Mesajları"[6] diye adlanabilecek şeylere göz atmakla başlayabilir ve sonra kötü annelik edilmiş olanlarımızın içlerinde neler hissettiklerini düşünebiliriz.

On temel "İyi Anne" mesajı aşağıdaki gibidir:

- Burada olduğun için mutluyum.
- Seni görüyorum.
- Benim için özelsin.
- Sana saygı duyuyorum.
- Seni seviyorum.
- İhtiyaçların benim için önemli. Benden yardım isteyebilirsin.
- Buradayım. Sana zaman ayırırım.
- Seni korurum.
- Bende huzur bulabilirsin.
- Senden hoşlanıyorum. Benim içimi aydınlatıyorsun.

Şimdi bunlara biraz daha detaylı bakalım:

Burada olduğun için mutluyum...

"Burada olduğun için mutluyum" bir çocuğun duyması gereken önemli bir ilk mesajdır. Bu mesaj bebeğe onun değerli ve istenen birisi olduğunu belirten davranışlar yoluyla verilir.

Birçokları istenen bir kişi olmak temel duygusunun rahim içinde oluştuğuna inanır. Kesin olan çocukların hayatında istenip istenmediklerini anlayacakları birçok anın

sal olduğudur. Ben bunun bir 'ya hep ya hiç' hali olmadığı ve derecesinin önemli olduğu kanısındayım ve çocuğun kendisini istenmeyen olarak algıladığı anların ancak ona kendisini çok değerli hissettirecek çok fazla sayıda ve sürekli deneyimlerle telafi edilebileceğini düşünürüm.

"Burada olduğun için mutluyum" mesajı bizim de orada olduğumuz için mutlu olmamıza yarar. Bir yer kapladığımız ve kendi bedenimizde olduğumuz için rahat hissetmemiz konusunda bize yardımcı olur.

Seni görüyorum...

Bir anne "Seni görüyorum" mesajını doğru bir ayna olmakla ("Ayna Olarak Anne" bölümüne bakınız, s. 47) ve uyum konusundaki hevesi ile verir. Örneğin, neyi sevdiğimizi ve sevmediğimizi bilir. Nelere ilgi duyduğumuzu ve şeyler hakkında neler hissettiğimizi bilir. Görülmek tanınmaktır.

Benim için özelsin...

"Benim için özelsin" mesajı (ki genellikle sözle söylenmez) bize özel ve değerli olduğumuzu söyler. Diğer mesajlar gibi bu da olduğumuz kişi olarak görüldüğümüz algısıyla birlikte olmalıdır, böylece sığ ve dışarıdan görünen nitelik ya da imajdan kaynaklanan özgünlükle ilişkimiz olmaz.

Sana saygı duyuyorum...

Anne "Sana saygı duyuyorum" mesajını bir çocuğu kontrol etmeye ihtiyacı olduğu zamanlarda değil, onun eşsizliğini desteklemek, çocuğun seçimlerini ve kararlarını kabul ettiğini belirtmek ve onu olduğu kişi olarak değerli bulduğunu anlatmak için verir. İçten gelen bir şekilde saygı duyulduğunu ve sevildiğini hisseden çocuklar ailelerini tekrarlamak ya da taklit etmek rahatlığı yerine yeni şeyler keşfetmek ve kendi eşsiz varlıklarını ifade etmek için cesarete sahip olurlar.

Seni seviyorum...

"Seni seviyorum" genellikle bu basit sözcüklerle ifade edilir, ama yine de anlamlı olması için içten ve gerçek bir şekilde yaşanması gereklidir. Birçok çocuk bu sözcükleri günde birkaç kez duyar, diğerleri yaşamları boyunca bu sözcüklerden uzaktırlar. Sözcüklerin çıkarcı olarak algılanmamaları ve çocuktan bir şey istenmesi durumuyla özdeşleştirilmemeleri önemlidir.

Sevgiyi ifade etmenin en etkili yolu muhtemelen sözcükler değil, dokunma, ses tonu, gözler ve yüz ifadesi, vücut dili ve çocuğa gösterilen özendir. Çevre sahiplenme ve kollanma duygusunu güvenli bir şekilde verirse (kurallar ve sınırlar çerçevesinde sahiplenilmenin sağlanması gibi), bu da çocuk tarafından sevgi olarak hissedilir.

İhtiyaçların benim için önemli. Benden yardım isteyebilirsin...

"İhtiyaçların benim için önemli. Benden yardım isteyebilirsin" bir öncelik duygusunu ifade eder. Bu, annenin "Sana bakacağım, çünkü bakmak zorundayım" ya da "Sana bakmak zorunda olduğum zaman bakacağım" demesi değil "Sana bakacağım, çünkü bu gerçekten önemli" demesidir. Bu mesajla annenin dikkatinin sevgiden ve samimi bir ilgiden kaynaklandığı duygusunu alırız. "Benden yardım isteyebilirsin" mesajı izin verir; çocuğa ihtiyaçlarını benden gizlemen ya da onları kendi başına karşılaman gerekmiyor der.

Buradayım. Sana zaman ayırırım...

"Buradayım, bana güvenebilirsin. Ortadan kaybolmayacağım." demenin bir yoludur. Bu genellikle o anda belirli bir ihtiyaçla ilgilidir, ancak onun ardında "Hayatın boyunca var olacağım." anlamı taşır. Bu bir rahatlık ve güven hissi sağlar.

Bununla ilgili bir mesaj da "Sana zaman ayırırım" olabilir. Bu annenin ulaşılabilir olduğunu, çocuğa öncelik ve değer verdiğini ifade eder. Ne yazık ki birçok çocuk anne/babalarının onlara zaman ayırmayacağını düşünür.

Seni güvende tutarım...

"Seni güvende tutarım" mesajı "Seni korurum. Zarar görmene ya da (gereksizce) ezilmene izin vermem" şeklinde de verilebilir.

Güvende olmak hissi bir çocuk için rahatlamak ve dışa dönmek için temel unsurdur. Güvenlik olmaksızın, dünyanın içine girmeyi asla öğrenemeyiz. Bize bakan bir kişinin koruması olmaksızın tek korumamız küçük kalmak ve kişiliğimizde savunmacı yapılar oluşturmaktır.

Bende huzur bulabilirsin...

"Bende huzur bulabilirsin" birkaç şeyi birden söylemenin yoludur. Birincisi, korunaklı bir alanı işaret eder; eğer savunmada olmak zorundaysanız, gerçekten huzurlu olamazsınız. Aynı zamanda annenin ulaşılabilirliğini (huzur için annenin burada olması gereklidir) ve kabulünü işaret eder. "Benimle birlikteyken evde olabilirsin" demektir. Hepimiz oynamak zorunda olmadığımız, tamamen kendimiz olabileceğimiz ve diğerlerinin yanında rahat, dingin hissettiğimiz bir yerde olmak isteriz.

Senden hoşlanıyorum, benim içimi aydınlatıyorsun...

"Senden hoşlanıyorum" çocuğun değerli olduğunun ifadesidir. Sadece saygı duyulmak değil, diğerlerinin varlığımızdan çok memnun olduklarını da bilmeye ihtiyacımız vardır. "İçimi aydınlatıyorsun" mesajı çocuğun varlığını ve iç ışığını destekler. Bir güven ve değer duygusunun oluşmasına yardımcı olur.

"İyi Anne" mesajları olmadığında ne olur?

"İyi Anne" mesajları olmadığında belirgin "boşluklar" ya da eksiklik hissi bırakırlar. Yukarıdaki liste çerçevesinde bu eksiklikler şöyle olabilir:

Burada olduğun için mutluyum...
İstenmediğimizi ya da varlığımızdan memnun olunmadığını hissettiğimizde "Belki de burada olmasaydım daha iyi olurdu" sonucunu çıkartırız. Bu büyük bir bırakılma korkusuna yol açabilir. Çocukken istenildiğini hiç hissetmemiş bir kadın annesiyle birlikte restorana ya da çamaşırhaneye her gidişinde annesinin onu terk edebileceği ve bir daha asla dönmeyeceği korkusunu hissediyordu. Bir genç çocuk için istendiğini hissetmemek ayağının altında sağlam bir zemin olmaması demektir.

Seni görüyorum...
Eğer anne bizi görmezse ya da tanımazsa davranışları hedefi bulmayacaktır. Örneğin, rehberlik etmeye çalışabilir, ama yanlış yerden başlar.

Tam olarak görülmediğimizde, görünmez olduğumuz ve gerçekte var olmadığımız sanısına kapılabiliriz. Gerçek olmama hissi saklı ve genellikle bilinçaltında ya da çok açık ve kafa karıştırıcı olabilir.

Benim için özelsin...
Eğer anne/babamız için özel olduğumuzu hissetmezsek olduğumuz kişi olarak takdir edildiğimizi hissetmeyiz. Hatta başka birisi olsaydık annenin bizi daha çok seveceğini düşünebiliriz.

Sana saygı duyuyorum...
Eğer potansiyelimize, sınırlarımıza ve tercihlerimize saygı duyulduğunu hissetmezsek, kendimiz de bunlara saygı

duymayı öğrenemeyiz. Bir değersizlik ve utanç hissi geliştirebilir ya da kendi potansiyelimiz gerçekleştirmekte başarısız olabiliriz. Bu bizi kendi başına ayakta durmaktansa başka insanlara gereğinden fazla yaslanan birisi yapabilir.

Seni seviyorum...
Yeterli sevgi yokluğunda, "Ben, ben olarak sevilemezim." sonucunu çıkartırız. Sonuçta, "Eğer başkalarının istediği gibi birisi olursam belki beni severler." umuduyla kendimizi değiştirmeye çalışabiliriz.

İhtiyaçların benim için önemli. Benden yardım isteyebilirsin...
Annenin bizim ihtiyaçlarımızı karşılamayı istemediğini hissedersek "İhtiyaçlarım ayıp şeyler ya da annem için bir yük, ihtiyaçlarım olmamalı." sanısına kapılabiliriz. Kendimizi yalnız hissederiz.

Seni güvende tutarım...
Korunma hissi olmaksızın hayat karşısında ezilmiş hissederiz ve hayatın tehlikeli olduğu sonucuna varırız.

Bende huzur bulabilirsin...
Anneyle birlikte olmak kendimiz gibi olabileceğimiz bir durum değilse en önemli ilişki fırsatını kaçırmış oluruz. Anne ile olmak sürekli diken üstünde olmamız ve oynamamız gereken anlar haline gelir ve onun yanında kendimizi asla evde hissetmeyiz.

Senden hoşlanıyorum. Benim içimi aydınlatıyorsun...
Annenin bizden gerçekten hoşlandığını hissetmiyorsak "Kimsenin istemediği bir yüküm. Keşke yok olabilseydim. Bu kadar çok yer işgal etmemeliyim." sonucuna varabiliriz

Aldığınız mesaj...

- Her bir "İyi Anne Mesajı"nı gözden geçiriniz ve her birisi için kendi duygusal cevaplarınızı veriniz. Bu mesaj size tanıdık geliyor mu? (Hatırlayın bu mesajlar sözcüklerden çok davranışlarla verilir.) Bu mesajı aldınız mı? Kendi bedeninizde size kendinizi nasıl hissettiriyor?
- İlk listedeki her bir mesajı ikinci listedeki karşılığı ile karşılaştırabilirsiniz ve kendi bedeninizdeki duygular ya da hissedişlere olabildiğince çok dikkat ederek, hangisinin sizin için daha doğru olduğunu görebilirsiniz

Bu kitaptaki her test gibi bu da bazı rahatsız edici duygulara neden olabilir, dolayısıyla kendi temponuzu kendiniz belirleyebilirsiniz. Eğer kendinizi rahatsız hissederseniz, şimdilik boş verip, sonra hazır olduğunuzda tekrar dönebilirsiniz ya da testi size destek olabilecek birisinin yanında yapabilirsiniz.

Kötü annelik görmüş olmak ne demektir?

"İyi Anne Mesajları", 2. Bölümde tanımlanan fonksiyonlar, 3. Bölümde tanımlanan güvenli bağlanma ya da 4. Bölümdeki dokunma, sevgi ve diğer yapı taşları bakımından yeterince "İyi Anne"lik görmediğinizde kötü annelik görmüşsünüzdür. Evet hayatta kalacak kadar annelik görmüşsünüzdür fakat bu annelik sağlıklı bir kendine güven, girişimcilik, direnç, güven, sağlıklı bir şekilde sorumluluk alabilme, onur ve bu zorlu dünyada ihtiyacımız olan diğer birçok nitelik bakımından yeterli değildir.

Bu kitap "kötü anneler" ve onların fiili suçları (zorlama, müdahale ve taciz gibi) ile değil, daha çok onların ihmal suçları ("İyi Anne"nin sağlaması gereken şeyleri vermekteki başarısızlıkları gibi) ile ilgilidir. Bu ihmal suçları ilgi-

siz, duygusal olarak var olmayan ya da duygusal olarak kopmuş gibi birbiriyle aynı anlama gelebilecek terimlerle tanımlanabilecek annelerde daha sıklıkla gözlenir. Bu tür anneler özellikle çocuğun gelişimi için ihtiyacı olan duygusal besleyicilik konusunda başarısızdırlar ve gelişimle ilgili belirgin eksiklikler bırakırlar.

Genellikle fiziksel olarak var olmayan ve/veya aşırı yorgun olan anneler ya da evdeyken çok fazla gergin olan anneler de bu belirtilere neden olabilirler. Bu, anneler çalışmamalıdır ya da hayatlarında başka önemli bir şey olmamalıdır demek değildir. Fakat anneler çocuklarına enerjik bir şekilde zaman ayırmalı ve çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmesi için ihtiyaçlarına zamanında ve yeterince ilgi göstermelidir.

Bu tür annelerin ihmalleri ve soğuklukları genellikle dudak uçuklatıcı boyutlarda olmasına rağmen, onları daha yakından tanıdığınızda onları suçlayamazsınız. Bu kadınlar depresyonda olan, yalnız, yorgun, gergin -hayat ağacı olamayan, evde hiç kimse olmayan- kadınlardır.

2
"İyi Anne"nin Birçok Yüzü

Bebeğin algı dünyası (ve özellikle de görsel dünyası) aynı birkaç nesnenin birçok şekilde yaşanmasını içerir, yine de bu deneyimlerin hepsi tek ve birbirinden farklıdır. Bebeğin bakış açısında o kadar farklıdırlar ki farklı nesneler gibi görünürler. Benzer bir şekilde "İyi Anne" imajını alıp, onu birkaç farklı deneyime ayırabiliriz ki ben buna "İyi Anne" nin birçok yüzü diyorum. Her "yüz" annenin yerine getirdiği bir başka rolü ya da çocuğun gelişmesi için önemli bir psikolojik işlevi tanımlar.

Bu bölümü okuduktan sonra bir kişinin nasıl olup da bu kadar çok önemli ve bitmezmiş gibi görünen görevi yerine getirebileceğine şaşıracaksınız. Kimse kusursuz olmadığı için "İyi Anne" resmimiz ancak bir ideal ya da bir modeldir. Annenizin bu psikolojik işlevleri ne kadar iyi yerine getirdiğine bakarak onun sizin ruhunuzda bıraktığı izleri daha iyi anlayacak ve hisleriniz, inançlarınız ve davranışlarınıza daha kolay anlam vereceksiniz. Neden bazı bakımlardan daha fazla desteğe ihtiyacınız olduğunu anlayacaksınız.

Aynı zamanda bu rollerin birçoğunun birbirleriyle örtüştüğünü ve birbirlerinden ayırmaya çalışmanın gereksiz olduğunu fark edeceksiniz. Bu görevler birlikte "İyi Anne"nin modelini oluştururlar. Biz "İyi Anne"yi bu şekilde parçalara ayırmakla onu büyüsünden bir parça uzaklaştır-

mış oluyoruz fakat ihtiyaçlarımızı daha iyi görmek ve onları karşılamak konusunda yardımı olacaksa buna değer.

Bunları annenin işlevleri gibi anlatıyor olmama rağmen lütfen bunların biyolojik anneyle sınırlı olmadıklarını ve her hangi bir bakıcı tarafından da yerine getirilebileceklerini akılda tutunuz. Babalar, büyükanne-büyükbabalar, hatta hayatın ileriki zamanlarında karşılaşılabilecek anne figürleri bu önemli bileşenlerin bazılarını sağlayabilir.

"İyi Anne"nin on yüzü aşağıdakilerdir:

- *Kaynak olarak anne*
- *Bağlanılacak yer olarak anne*
- *İlk müdahaleci olarak anne*
- *Düzenleyici olarak anne*
- *Besleyici olarak anne*
- *Ayna olarak anne*
- *Destekleyici olarak anne*
- *Akıl hocası olarak anne*
- *Koruyucu olarak anne*
- *Sığınılacak yer olarak anne*

Kaynak Olarak Anne

Biz "Anne"den geliriz ve ondan oluşuruz. Mitolojide ve dinde bu kaynak sıklıkla bir tür anne tanrıça olarak betimlenir. Genellikle de okyanus tanrıçası. Hayatın denizlerden evrimleştiği düşünüldüğü gibi, insan hayatı da anneden daha açık olarak anne rahminden evrimleşmiştir. Yani, hem mitolojik hem de dünyevi düzeyde yaşamın kaynağı annedir.

Çocuk anneyle ilgili olumlu deneyimlere sahip olduğumda, "Ben annemim. Onun bir parçasıyım. Onun gibiyim." duygusuna sahip olur. Bu onun kimliğinin önemli bir yapı taşı haline gelir.

Ne yazık ki, herkes "Kaynak Olarak Anne"yle ilgili olumlu deneyimlere sahip değildir. Bazı yetişkinler hipnoz ya da herhangi bir başka derine iniş çalışması sırasında geriye dönüşlerinde rahimle ilgili anılarını içinde oldukları zehirli bir ortam olarak anlatırlar. Bu kişiler kuvvetli bir "ait olma" duygusuna sahiptirler ancak bu berbat bir "ait olmadır" ve ayrı olmayı tercih ederler. Aynı şey olumlu olmayan bir şekilde fazlaca boğucu olan annelere karşı da hissedilir.

Ayrıca, kendi kaynakları onları reddetmiş olan (en azından öyle sanılan) evlatlık adayı olan çocukların yaşadıkları vardır. Onlar karmaşık bir durumdadırlar. İlk anneleri onları doğurduğu için ona "ait"tirler, ama bu aidiyet sonra devam etmediği için aynı zamanda "ait değil"dirler. Onlar için evlat edinen anneye karşı sıkı bir bağlılık hissetmek bazen zordur.

Bir yere ait olmak temel bir duygudur ve "Kaynak Olarak Anne" duygusu bunun sadece bir parçasıdır. İleride göreceğimiz gibi, ait olmak duygusu "Bağlanılacak Yer Olarak Anne" deneyiminde de ortaya çıkar.

Bir kaynak olarak olumlu şekilde deneyimlenmek için yapılması gerekenlerin bir kısmının annenin kontrolü dışında olmasına karşın, bunun için annenin yapabileceği şeyler de vardır. Hayatının ilk anından itibaren bebeği iyi karşılayan bir ortamı yaratabilir. Çocuklarının orada olmak ve büyütülmek isteyecekleri olumlu bir enerjiyi yaratabilir. Çocuğa farklı bir kişi olabileceği olanaklar sağlamaya özen gösterirken bir yandan da çocuğuyla kendisinin benzerliklerini vurgulayabilir. Ve çocuklarının hayatları boyunca gurur duyacağı olumlu bir rol model olabilir.

Kaynak olarak anneniz...

- Anne rahminizi düşündüğünüzde, davetkâr bir yer gibi mi hissediyorsunuz? Eğer bunu hayal edemiyor-

sanız annenizin enerjisiyle sarmalanmış olmanın nasıl bir şey olacağını düşünün. Bunu ister miydiniz?
- Anneniz gibi mi olmak istediniz yoksa olabildiğince farklı birisi mi (ya da ikisinin arasında bir yerde mi)? Birisi "Tıpkı annene benziyorsun?" dese nasıl hissederdiniz?
- Annenizin çocuğu olmaktan, onun ürünü olmaktan gurur duyduğunuzu düşünüyor musunuz? Kendinizi annenizle ilişkili olarak mı tanımlarsınız?

Bağlanacak Yer Olarak Anne

Anne bizim dünyayla ilk bağlantımızdır. Biz burada anneye içinden geldiğimiz okyanus olarak değil daha çok doğrudan bağlanma yeri olarak odaklanacağız. Tıpkı deniz kabuklularının suyun altında geminin gövdesine tutunması gibi, anne güvenle bağlanmış çocuğun tutunacağı gemi gövdesidir.

Güvenli bağlanmış bebekleri ve küçük çocukları anneleriyle birlikteyken izlerseniz anneleriyle fiziksel temas içinde olduklarını, tırmandıklarını, çekiştirdiklerini, emdiklerini, annenin bedenine sarıldıklarını görürsünüz. Hatta daha büyük çocuklar bile korktuklarında annelerinin elini tutarlar. Aşağıda öğreneceğimiz gibi, bağlanmak sadece bedenler arasında değil, annenin ihtiyaçlara uyumu ve onları karşılaması şeklinde de olur. Bağlanma o kadar önemlidir ki bir sonraki bölüm tamamen ona ayrılmıştır.

Bağlanma küçük çocukta, "Sana aidim. Ve sana ait olduğum için bir yerim var." duygusunu oluşturur. Bu duygu olmaksızın, yetişkinlik yıllarımıza doğru kontrolsüzce savruluruz. Bir kadın denizde savrulan bir tahta parçası gibi hissediyordu, diğeri annesinden öyle kopuktu ki kendini lahana yaprağının altında bulunmuş -ya da oradaymış- gibi hissediyordu. Bu duygu çok derin bir yalnızlık, yabancılık ve ait olmama hissine neden olur.

Çocuk güvenli bağlanma ile güvenli bir şekilde tutulduğunu, güvende olduğunu hisseder. Bu işlev "İlk Müdahaleci Olarak Anne" işlevi ile örtüşür çünkü bu ihtiyaçların karşılanması sürecidir ve bağlanmayı oluşturur.

Bağlanacak yer olarak anneniz...

- 1-10 arası bir ölçekte (10 çok sıkı bağlanmış olacak şekilde) annenizle kendinizi ne ölçüde bağlı olarak hissedersiniz? Bu hayatınız boyunca nasıl bir değişim gösterdi?
- Annenizle ilk fiziksel temaslarınızla ilgili anılarınız ne kadar eskiye gider? Sizin tırmanma merdiveniniz gibi miydi yoksa daha çok "Uzak dur" hali mi vardı?
- Bir çocuk olarak, kendinizi açıkça ailenin bir parçası olarak hissettiniz mi? Bağlı mıydınız, savruluyor muydunuz?
- Hiç öksüz ya da annesiz bir çocuk gibi hissettiniz mi?

İlk Müdahaleci Olarak Anne

Anneyi bağlanma yeri rolünde sağlama alan çok önemli bir rol benim "İlk Müdahaleci Olarak Anne" diye adlandırdığım roldür. "İlk müdahaleci" terimi günümüz dünyasında daha çok itfaiyeciler ya da polis memurları gibi acil durumlarda çağırdığınız kişiler için kullanılır. Evinizin yandığını ve kimsenin gelmediğini hayal edin. İhtiyacınız olduğunda yardımın geleceğine olan güveniniz konusunda kendinizi nasıl hissedersiniz?

Birçok yazarın kesin şekilde gösterdiği gibi, bebek için her ihtiyaç acil ihtiyaçtır. Bebek olarak, temel ihtiyaçlarımızı kendimizin karşılama şansımız yoktur ve tamamen yardım istediğimizde müdahale edecek olan başkalarına bağımlıyızdır. İhtiyaçlarımız tam anlamıyla karşılandığın-

da, kendimizi güvende hissederiz ve ihtiyacımız olduğunda yardımın geleceğine güveniriz. Eğer bu olmazsa bize bakan kimsenin olmayacağını öğreniriz, dünyanın arkadaş canlısı ve destekçi olmadığını düşünürüz ve kendimizi daha güvenliksiz ve güvensiz hissederiz. İhtiyacımız olan şeye sahip olacağımızı bilemeyiz ve bu temel güven duygumuzu tehlikeye sokar.

Bununla ilgili "İyi Anne" mesajları, "Sana bakarım. İhtiyaçların benim için önemli. Buradayım. Bende huzur bulabilirsin."dir.

Tabii ki bunu yapmak için, annenin çocuğunun ihtiyaçlarına doğru uyum sağlamış olması gereklidir. Eğer ilk müdahaleci yanlış adrese giderse, yemek ihtiyacı varken sığınak sunarsa ya da sizin istemediğiniz bir şeyi size sunmakta ısrar ederse bunun yararı olmaz. Psikoloji jargonunda biz bu yerindeliğe "uyumluluk" deriz. İlk müdahaleci olarak anne çocuğun ihtiyaçlarına uyumlu olabildiği kadar yararlı olacaktır. Bu özellikle konuşmaya başlamadan önceki erken dönemlerde geçerlidir.

Uyum ve ihtiyaçlara müdahale edilmesi sahiplenen ortam dediğimiz şeydir. Bu ortamda kendimizi sahiplenilmiş hissederiz. Bu işlev aynı zamanda *kendimizi düzenlememizi* sağlar ("Düzenleyici Olarak Anne" bölümünde tanımlanacaktır).

İlk müdahaleci olarak anneniz...

- Bebek ya da küçük bir çocuk olduğunuz zamanda annenizin sizin ihtiyaçlarınıza nasıl cevap verdiğini anımsamak güç olabilir, fakat şimdiki ihtiyaçlarınızla ilgili olarak hissettikleriniz küçük ipuçları verebilir. Şu anda ihtiyaçlarınıza karşı saygılı ve özenli misiniz yoksa onlardan utanıyor ve saklamaya mı çalışıyorsunuz? Ya da belki de çok talepkârsınız. Size farklı başvuru noktaları sağlayabilecek birçok farklı deneyim yaşamamışsanız, kendi ihtiyaçlarımızı nasıl kar-

şıladığınız genellikle annenizin sizin ihtiyaçlarınızı nasıl karşıladığı ile paraleldir.

- Annenizin ihtiyaçlarınıza nasıl müdahale ettiği ile ilgili ne tür bilgilere sahipsiniz? Hangi hikâyeleri dinlediniz? Fotoğraflarda neler görünüyor?
- Annenizin diğer kişilerin ihtiyaçlarına cevap vermek konusundaki eğilimi hakkında ne biliyorsunuz? Her zaman yardıma hazır mıydı? Gücenmiş miydi? Beceriksiz miydi? Güler yüzlü müydü? İnsanlar bir şeyi birkaç kere istemek zorunda kalırlar mıydı? İnsanlara ihtiyaçları olduğunu düşündüğü şeyleri mi verirdi yoksa gerçekten onların neye ihtiyaçları olduğunu önemser miydi?

Düzenleyici Olarak Anne

Düzenleyici Olarak Anne, İlk Müdahaleci Olarak Anne ile son derece iç içedir. Fakat resmi bir parça bükerek ve farklı bir isim vererek farklı şekilde görebiliriz.

Anne ilk müdahaleci olarak oradayken yangın kontrol dışına çıkmaz. Bir örnek verelim, bebeğin açlığı giderilir, bebek denge durumuna döner ve dinlenir. Böyle olmadığında ortaya çıkabilecek dayanılmaz rahatsızlığı hayal edin.

Bir şeyi *düzenlemek* demek, onun çok kuvvetli ya da çok zayıf olmasını engellemek ve uygun bir aralıkta olmasını sağlamak demektir. Anne aç ya da üşümüş olması gibi durumlarda çocuğunun ihtiyaçlarını karşılayıp ağlamasını önleyerek, üzgün olduğu zamanlarda onu teselli ederek psikolojik durumunun düzenli olmasını sağlar ve birçok duygusunu kontrol etmesine yardımcı olur. Kendi davranışlarıyla çocuğuna hayal kırıklıklarıyla, öfkeyle, kaybetme duygusuyla ve hayattaki birçok zorlukla nasıl baş edeceğini öğretir.

Etkili bir düzenleyici olarak anne olmaksızın, duygularımızı etkin bir şekilde yönetmeyi öğrenemeyiz. Ya duygularımızı köreltiriz ya da duygularımız kontrolsüzce katlanarak büyür. Öfke şiddete dönüşür, ağlamak histeriye; Heyecanımızı, hayal kırıklıklarımızı, cinsel dürtülerimizi ya da başka her hangi bir şeyi taşıyamayız.

Kendi iç durumumuzu düzenlemeyi öğrenmeye *kendi kendini düzenleme* denir. Büyük bölüm sinir sistemi tarafından kontrol edilir. Fakat ilk önce gelişmekte olan sinir sisteminin yerini dolduran ve çocuk tamamen dağılmadan önce onun ihtiyaçlarını gideren anneden öğrenilir. Düzenleyici Olarak Anne, gelişimi sırasında son derece kırılgan olan çocuğun sinir sistemi için bir kadife kutu görevi görür.

Annenin bunu yapmasının birçok yolu vardır. Üzgün olan çocuğu teselli edebilir (dokunarak, sözcüklerle ya da sadece şefkatli varlığıyla), çocuğa ihtiyaçlarını ve duygularını tanımlamasında yardımcı olabilir, çocuğun dikkatini o sorundan başka bir tarafa çekebilir ve böylece düzenleyebilir ve güven verebilir. Hayatı boyunca endişe yaşamış olan bir kadın annesinden bir kez bile, "Her şey yoluna girecek." sözünü duymadığını anlatmıştı. Annesi onu bir kez bile sakinleştirmemiş ve kendisini daha iyi hissetmesini sağlamamıştı.

Anne düzenleyici olduğunda olumsuz duygu durumlarından olumlulara doğru geçmemize yardım eder. Bunu yapmasının ilk yolu, o anda olan durumla empati kurması sonra da bizi daha rahat bir alana çekmesidir. Bize bir duygu durumundan nasıl uzaklaşacağımızı ve bir başkasına doğru kayacağımızı gösterir. Onun neşesine katılmak bizim için daha iyi bir seçenek olur. Bunu çocuğunun gözyaşlarına üzgün bir yüzle bakan bir annenin çocuğunu kısa zamanda güldürebilişinden anlarız.

Daha da derinde, anne çocuğun üzüntüsünü son zamanlarda *limbik çakışma* ya da *limbik düzenleme* adı verilen

bir süreçte düzenler. Limbik düzenlemede bir kişinin duygusal beyni diğerininkine nüfuz eder ve onun beyni birinci kişinin beyniyle uyumlu hale gelir. Bütün memeliler bu yeteneğe sahiptir ve bebeğin ya da küçük çocuğun iç dünyasının doğrudan anne tarafından düzenlenmesinin temel mekanizmasının bu olduğu düşünülür. Yalnıza gözlerinin içine bakarak anne çocuğuyla beyinden beyine iletişim kurar ve çocuğun limbik sistemini kendisininkiyle uyumlu hale getirir (bu annenin üzgün ve endişeli olduğu zamanlarda değil, olumlu ve düzenli bir duygu durumu içinde olduğu zamanlarda yararlıdır).

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi travma bozukluklarında psikolojik uyarılmaları düzenlemekte başarısızlık yaygındır. Düzenleme yeteneği olmayan kişiler herhangi bir etki tarafından tetiklendiğinde o kadar çok üzülebilirler ki açık düşünemeyebilir ya da istikrarlı kalamayabilirler. Bu, sistemlerinde bir düzenleyicinin olmaması gibidir dolayısıyla psikolojik ya da duygusal tepkilerini yönetilebilir ya da ideal bir aralıkta tutamazlar. Hayatımızın ilerleyen aşamalarında kendi kendimizi düzenlemeyi öğrenebilmemize rağmen bu kritik yetenek konusunda Annenin bizi erken dönemlerde ustalaştırması bizi birçok dertten koruyabilir.

Düzenleyici olarak anneniz...

- Bebeklik döneminizde annenizin sizin ihtiyaçlarınızı nasıl giderdiği konusunda ne biliyorsunuz? Anneniz ne kadar ulaşılabilirdi? Başka kaç çocukla daha ilgilenmesi gerekiyordu? Ne kadar özenliydi? Depresyonda ya da ilgisini başka bir yere yöneltmiş miydi?
- Anneliği hangi felsefeden etkilenmişti? Annelere, "Bırakın çocuğunuz ağlasın." diyen öğretiden etkilenmiş miydi?

- Üzgünken annenizin size güven ve konfor sağladığını anımsıyor musunuz? Zor zamanlarınızda size yardımcı olur muydu?
- Anneniz kendi psikolojik gereksinimlerini düzenlemekte başarılı mı/başarılı mıydı: örneğin açlık, susuzluk, uyku ya da iletişim konularında? Kendi duygularını kontrol edip gerçekten o duygular içindeyken onları makul bir düzeyde tutabiliyor mu?
- Anneniz kendisini sizin duygu durumunuza uydurmakta başarılı mıydı? Onlara önem veriyor gibi görünüyor muydu? Size kolay yoldan duygularınızı bastırmak yerine onları nasıl başarıyla yönetebileceğinizi öğretti mi? Duyguların sağlıklı biçimde ifade edilmesi konusunda örnek oldu mu?

Besleyici Olarak Anne

Bu rolünde anneyi hepimiz tanırız. "İyi Anne" modelinin temel işlevi beslemesidir. Anne hem fiziksel hem de duygusal anlamda besleyicidir, hem fiziksel hem de duygusal besin sağlar. Bunlar birçok zaman, emzirmede olduğu gibi, bir arada olur. Anne çocuğunu vücudu ve sevgisiyle besler. Bebeğin yaşaması ve büyümesi için her ikisi de gereklidir.

Çocuklar doğuştan gelen bir yetenekle duygusal beslemenin samimi (bu onları gerçekten besler) ya da yapmacık olduğunu anlayabilirler. Anne gerçekten çok seviyormuş, her şeyiyle çocuğunmuş gibi yapabilir ve bu bakımdan tüm dünyadan kabul görebilir fakat annenin sevgisi gerçek değilse çocuk onun ruhundaki boşluğu hissedecektir. Annenin ne kadar sık söylediğinin ya da fiziksel bakım konusunda ne kadar masum olduğunun önemi yoktur, eğer gerçek bir ilişki ve özen yoksa çocuk anneyi beslenmenin kaynağı olarak yaşayamaz.

Bir çocuğun ilk lisanı dokunmak olduğuna göre annenin çocuğu tutması ya da sarılmasıyla çok şey anlatılır. Benzer

şekilde büyümekte olan çocuğa dokunmaya devam etmesi de aynı işlevi görür. Dokunmak gerçek bir özen ve sevgiyi mi anlatıyor yoksa sadece yerine getirilmesi gereken bir görev mi?

Bu işlevle ilgili temel mesaj "Seni seviyorum"dur. Bu kendine saygının gelişmesi için kritik önemdedir. Bu olduğunda çocuk, *annem beni seviyor, demek ki ben birisiyim* diye düşünür.

Besleyici olarak anneniz...

- Bir bebek olarak anneniz tarafından sevildiğinizi hissettiniz mi? Hangi anılarınız bunu destekliyor?
- Bir yetişkin olarak bu konuda ne biliyorsunuz? Belki sizi sevdiğini ama bunu ifade edemediğini düşünüyorsunuz ya da sevemediğini. Ya da ona bunun için izin vermediğinizi anladınız.
- 1-10 arası bir ölçekte (10 çok iyi bir besleyici olmak üzere) annenizin besleyicilik anlamında yeri neresi olurdu? Peki diğerlerini nasıl besledi?

Ayna Olarak Anne

Annenin yansıtıcı rolü en önemli olanlarımdan birisidir. Bu yolla çocuklar tanındıklarını hissederler ve kendilerini tanırlar.

Aynalama hem sözle hem de sözsüz olarak gerçekleşir ve birkaç farklı düzeyi vardır. İlkinde çocuk kendisiyle iletişim kurulduğunu hisseder. Bir çocuk görüldüğünü hissettiğinde kendisinin gelişen bir birey olarak tanımlar. Eğer çocuk kendisini görülmez ya da anlaşılmaz hissederse, genellikle kendisini gerçek değilmiş gibi hisseder. Yani, aynalama rolünün en temel mesajı "Seni görüyorum ve sen gerçeksin"dir.

Psikologlar ve insan gelişimi ile ilgili olarak çalışan diğer kişiler çocuklukta kazanılan bu tür niteliklerin daha

sonradan genellikle kaybolmadığını belirtiyorlar. Çocuğun dilini öğrenmesini düşünelim; dilbilimcilerin belirttiği gibi, çocuk birçok dilde sesler çıkartmaya başlar, ancak sadece anne/babasının konuştuğu dilde olan sesler etkinleşir ve diğer sesler çocuğun kelime dağarcığından silinir. Benzer şekilde, anlaşılmayan duygular, fark edilmeyen davranışlar, anlaşılmayan ya da desteklenmeyen nitelikler körelir ya da baskılanır.

Sözel aynalama, "Gerçekten öfkelisin!" ya da "Şu anda üzgünsün." gibi şeyleri söylemeyi içerir. Sözel aynalama küçük çocuğa kendi duygularını tanımlama konusunda yardımcı olur ve her yaştan insana duyulduğunu hissettirme açısından önemlidir. Bu işlev sadece duyguların davranışların aynalanması ile sınırlı değildir; nitelikler de aynalanır. "Güzel bir kızsın." ve "Ne kadar zekisin." bunun bazı örnekleridir.

Çocuk konuşmayı öğrenmeden önce aynalama daha çok fiziksel yolla olur. Bu daha çok çocuğun ifadelerini tekrarlamaktır: Çocuk güldüğünde gülmek, kaşlarını çattığında kaşlarını çatmak gibi. Çünkü erken dönemlerde bebek kendi kendisini algılayamaz ya da nasıl göründüğünü bilemez, kendisini görmek için bir aynaya ihtiyacı vardır.

"Seni görüyorum." temel mesajı ses tonuyla farklı şekillere sokulabilir. "Seni görüyorum, sen iyisin." anlamına gelebileceği gibi "Seni görüyorum ve kötüsün." demek de olabilir. Birinciye beğeni gösteren ayna, ikinciye ise ayıplayan ayna diyebiliriz. Beğeni ifade eden ayna dik durmamız ve kendimizle gururlanmamızı sağlar, burada olmaya hakkımız olduğunu hissettirir. Kendimizi değerli hissetme duygumuz büyük ölçüde bu tür olumlu aynalamalardan kaynaklanır. Beğeni ifade eden ayna (samimi ve gerçekçi olduğunda) özsaygımızın gelişmesini sağlar.

Görüldüğümüzü gerçekten hissetmemiz için aynalama doğru olmalıdır. Çarpıtılmış aynalamanın birkaç sonucu olabilir. Bir tanesi diğerlerinin sizin hakkında düşündük-

lerine uyum sağlamaktır, sizin yavaş öğrenen ve sıkıntı veren birisi olduğunuzu düşünüyor olsalar bile. Bununla birlikte, çarpıtılmış aynalama doğru aynalamaya ulaşma çabasına yol açabilir. Bazı çocuklar ve yetişkinler doğru olarak görülmediklerinde kötüleşebilirler ve anlaşılmak için çok çaba harcayabilirler. Diğerleri ise vazgeçerler ve görülmez hissederler. Kendi başına çok güçlü olan takdir etme çarpıtılmış aynalamayla birlikte olduğunda hedefi bulmaz ve dolayısıyla işe yaramaz.

"Ayna Olarak Anne"nin geliştirdiği bir diğer yan annenin bir pusula gibi davrandığında ortaya çıkar. Bu rolde anne sizi iyi tanıdığından, siz kendinize karşı dürüst olmadığınızda "Bu gerçek sen değilsin." diyerek sizi uyarır. Çocuklar olarak kendimizi tanıma sırasında birçok farklı kostüm giyeriz ve doğru zamanda, "Bu sana yakışmıyor tatlım." diyecek, bizi iyi tanıyan birisinin varlığı çok yararlı olabilir. *Pusula* terimini kullanıyorum çünkü bu rolde anne yanlış bir rotada olduğumuzu bize gösterir ve bizim için doğru kuzeyin neresi olduğunu bilir.

Aynalama öyle önemlidir ki, yokluğu birçok zaman yaşam boyu onu aramaya yol açar.

Ayna olarak anneniz...

- Annenizin gerçek sizi gördüğünü hissediyor musunuz? Sizde bu hissi uyandıran nedir?
- Annenizin size, eğer varsa, sözlü olmayan ifadeleri ile ilgili hangi anılarınız var (ses tonu da u kategoride düşünülebilir). Bu ifadeler size ne anlattı?
- Durumunuzu size sözcüklerle yansıtmakta başarılı mıydı? Eğer değilse, neden olmadığıyla ilgili fikriniz var mı?
- En iyi ayna olduğu ve olmadığı durumlar hangileriydi? (Örneğin sizin zekanıza değer vermiş ama duygularınızı atlamış olabilir.)

- Anneniz sizi, kendi doğanıza uygun davranmadığınızı fark edip, pusulanız olabilecek kadar iyi tanır mıydı?

Destekleyici Olarak Anne

Anne destekleyici olarak işlev gördüğünde cesaret veriyordur. Bu annenin takdir eden ayna olarak anneyle bazı benzerlikler sunar. Bu rol burada daha fazla cesaret, övgü ve desteği içerecek şeklide genişletilmiştir. Mesaj, "Yapabilirsin! Yapabileceğini biliyorum. Senin arkandayız."dır.

Bu destek ve cesaret çocuğun ilk kez dünyanın içine girdiği araştırma dönemi (on altı ay üç yaş arası) boyunca çok önemlidir. Bu dönemde sadece arkamızda olan değil aynı zamanda aktif olarak bizimle birlikte olan birisine ihtiyaç duyarız. Harville Hendrix ve Helen Hunt *"İyileştirici Sevgiyi Vermek: Anne/babalar için Rehber (Giving the Love That Heals: A Guide for Parents)"* kitabında iyi bir annenin bunu nasıl yapacağını anlatır. "Anne kesinlikle sıcak ve ulaşılabilirdir. Çocuğun kendi meraklarını gidermesi için ona zaman tanır ve o merakları paylaşır. Başarılarını över ve keşiflerini takdir eder. Çocuğunun kendi başına yapabileceğinden daha fazlasını keşfetmesi için fırsatlar yaratır ve bu araştırmaların eğlenceli ve kahkahayla dolu olması için bilinçli olarak çaba harcar."[7]

Destekleyici mesajlar "Seninleyim" ya da "Buradayım" biçiminde de olabilir. Kararsız adımlarla dünyaya adım attığımız dönemlerde bu mesajlar çok yararlı olabilir.

Hepimiz hayatımızın değişik dönemlerinde desteğe ihtiyaç duyarız. Bu özellikle bir işle ilgili olarak korkmuş hissettiğimizde yararlıdır. O iş için gerekli olan yeteneklerin hepsine sahip olmadığımız durumlarda aşağıda tartışacağım "Akıl Hocası Olarak Anne" rolüyle birlikte çok daha fazla yardımcı olur.

Bir anne birkaç farklı nedenden ötürü desteklemekte zorlanabilir. Kendisi öyle kötü annelik görmüş ve desteklenmemiştir ki nasıl destekleyeceğini bilmiyordur. Kendi ihtiyaçları için destek almaya odaklanmış olabilir. Çocuğunun ihtiyaçlarının farkında olmayabilir ya da çocuğunu o güne kadarki başarılarından ya da gelişen bedeninden ürkmüş olabilir. Ya da çocuğa destek olma enerjisini bulamayacak kadar bezgin ve çökmüş olabilir.

Cesaretlendirme çocuğa uygun ve gerçekçi olmalıdır. Diğer cesaretlendirme varsa fakat yeterince destek yoksa ya da cesaretlendirme gerçekçi olmayan beklentiler içinse çocuk tarafından zorlama olarak yaşanabilir. Diğer yandan, zaten becerilmiş işlerle ilgili cesaretlendirme sanki anne çocuğa yeterince özen göstermiyor ve neler yapabildiği bilmiyor, sadece emirler veriyor hissini uyandırabilir.

Anne sıradan başarılarımızı kutlamadığı zaman kendimizi görülmez hissedebiliriz ya da onun ilgisini çekmek için kendimizi sıra dışı işler (iyi ya da kötü) yapmak zorunda hissedebiliriz.

Destekleyici olarak anneniz...

- Dünyayı keşfettiğiniz ilk zamanlarda annenizin yeterince ulaşılabilir olduğunu ve sizi destekleyebildiğini düşünüyor musunuz?
- Anneniz başarılarınızla ilgili coşkusunu göstermekte nasıldı? Eğer bunu iyi yapamadıysa onun tarzından neler elde edilebileceğini düşünüyorsunuz?
- Annenizin size güvendiğine inanıyor musunuz? (Sizin kapasitenize inandığı ama desteklemediğini düşünüyor olabilirsiniz.)
- Daha çok cesaretlendirilmeye ya da başka bir şeye ihtiyacınız olduğu bir zamanı düşünebilir misiniz? Ne duymayı isterdiniz?

Akıl Hocası Olarak Anne

Dört ya da beş yaşındaki bir çocuk için birisinin onu bir bisikletin üzerine koyup sonra da uzaklaşmasının ne kadar korkutucu bir şey olduğunu düşünün. Anne akıl hocası olarak orada olduğunda, daha çok yardımcı tekerlekler gibi işlev görür. Yardımcı tekerleklerin görevi bisiklete binmeyi öğrenirken sizi devrilmekten sakınması ve yüz üstü düşmenizi engellemesidir.

Burada üzerinde durduğumuz işlev destek ve rehberliktir (ölçülü yardım). Burada anne için öğretmen ya da rehber de diyebiliriz. Annelik zaman zaman çocuğuna nasıl bisiklete binileceğini göstererek örnek olmayı da içinde barındırabilir. Gelişim psikoloğu ve anne Louise Kaplan tiyatrodaki sahne görevlisi benzetmesini kullanır. Sahne görevlisi sahnenin arkasında durur ve sahnedeki kişinin rolünü başarıyla oynaması için ona yardım eder. "Akıl Hocası Olarak Anne", kapasitemizi arttırmamız için bize yeterli destek ve rehberliği sağlar.

Burada, "Öğretmen Anne" sadece bir konunun öğreticisi değil tüm müfredatın öğreticisidir. Çocuğu hayata ve dünyada başarılı bir şekilde var olmaya hazırlar. Çocuğuna insanlarla nasıl geçineceğini, nasıl doğru kararlar vereceğini, zamanı nasıl yöneteceğini, sorumluluklarını nasıl yerine getireceğini ve amaçlarına nasıl ulaşacağını öğretir. Bu anlamda anne ilk "Yaşam Koçu"dur. Bu yeteneklerin her birisi çok büyüktür ve bunları öğretmek konusunda bir kadın bir diğerinden daha başarılı olabilir.

Bir anne hayatla ilgili bazı konularda diğerlerine göre daha usta olabilir, öğretme yetenekleriyle ilgili olarak yardım almış ya da engellenmiş olabilir. Yetenekleri kelimelere dökmekte yeterince rahat mı yoksa ancak örnekler yardımıyla mı anlatabiliyor? Açıklamaları çocuğun ihtiyaçlarına ve gelişim düzeyine uygun hale getirilmiş ve açık mı? Bir akıl hocası sadece yaşayıp, diğerlerinin onun bildikle-

rini almalarını beklemez, diğerlerinin öğrenmelerine aktif olarak yardım etmekle meşgul olur. Hangi yeteneklere ihtiyaç duyulduğunu fark eder ve onları öğretecek kadar sabırlıdır.

Hepimiz biliriz ki yardım gereğinden fazla ya da az olabilir. Eğer fazla yardım ederseniz problemi siz devralır ve diğerinin öğrenme şansını elinden alırsınız, eğer az yardım ederseniz kişi ezilmiş ve yalnız hissedebilir. Çabanızın dozu yardım ettiğimiz kişilerin ihtiyaçlarına göre ayarlanmış olmalıdır. Eğer anne/babadan söz ediyorsak, aynı zamanda yaş da göz önüne alınmalıdır. Bir çocuğun ev ödevleri için yardıma ihtiyacı olduğunda ona yardım etmek ya da bir ilkokul öğretmeni çağırmak başka, büyük çocuğunuzun patronundan ona çok fazla yüklenmesin diye yardım istemek tamamen başka bir şeydir.

"İyi Anne"nin rehberliği çocuğun sınırlarını, onlara aldırmadan ve çocuğun şu anda olduğu yerden bir adım daha ilerde olması gerektiği ile ilgili bir tavır takınmadan, kabullenir. Yetenekli rehberlik kontrol etmek ya da müdahale etmek yerine rahat hissettirir.

Yetenekli bir "Akıl Hocası Olarak Anne"ye bir gereklilik daha eklemeliyim: çocuğun gelişimine ilişkin ihtiyaçlarını ve kapasitesini anlamak. Çocuklarına en kritik, ceza gerektirecek tepkiler veren anne/babaların çoğu beklentileri çok yüksek olan ve çocuklarının kasten inatçılık ettiklerini düşünenlerdir – Diyelim ki çocuğun bir bardak sütü dökmeden içmek için ihtiyacı olan ince motor koordinasyonu yok.

Bu durumda iyi akıl hocası olmak birkaç şeyi gerektirir:

- Kendi gelişmiş yeteneklerinin olması.
- Öğrenme işlemini küçük parçalara bölebilmek ve her bir adımı açık ve anlaşılır kelimelerle ya da göstererek öğretebilmek.

- Karşısındakinin ihtiyaçlarına uyumlu olmak.
- Bir akıl hocasında olması gereken zaman ve sabra sahip olmak.

Bu işlev hepimize öğrenmek için cesaret ve itici güç sağlayan "Destekleyici Olarak Anne" rolü ile büyük ölçüde örtüşür.

Akıl hocası olarak anneniz...

- Anneniz en çok hangi alanlarda size akıl hocalığı yaptı?
  - Yaşıtlarla birlikte olmak
  - Deneyimlerinizi açık bir şekilde ifade etmeyi ve konuşmayı öğrenmek
  - Hislerinizi anlamak ve yönetmek
  - Kendine bakma ve fiziksel görünüş
  - El aletleri, araçlar ve teknolojiyi kullanmayı öğrenmek
  - Diğerlerine karşı saygılı olmak ("tutumlar")
  - Farklı sosyal yetenekleri öğrenmek
  - Dini ve ahlaki eğitim
  - Akademik yeteneklerini geliştirmek
  - Sorumluluk almayı öğrenmek
  - Spor
  - Sağlık alışkanlıkları
  - Sanat ve zenaat
  - Ev işleri
  - Eleştirel düşünme
  - İddialı ve kendine güvenli olmayı öğrenmek
  - Hayal kırıklığı ve engellenme ile baş etme
- Hangi konularda sahip olduğunuzdan daha fazla akıl hocalığına ihtiyaç duydunuz?
- Annenizin yardımları sizin ihtiyaçlarınız ölçüsünde miydi? Çok ya da az mı yardım etti?

- Yardımlarını hangi tavırlarla yapardı? (Örneğin size bir sıkıntı kaynağı olduğunuzu mu hissettirirdi yoksa size değer verdiğini, size yardım etmek istediğini, yardıma ihtiyacınız olsa bile hâlâ saygıya değer olduğunuzu, yavaş ya da hızlı öğrenen birisi de olsanız, yine de size öğretmeyi sevdiğini...)

Koruyucu Olarak Anne

Bir annenin çocuğuna nasıl koruma sağlayacağı farklı gelişim aşamalarında farklılıklar sunar. İlk başta güvenli bir korunak sağlamayı içerir. İlk korunak rahim ve ikincisi anneden beslenerek yaşama dönemidir (ayrılmamış). Bu sırada çocuk kendisini ayrı hissetmez yani annenin varlığının kalitesi ve çocuk hakkındaki hisleri bebeğin içinde olduğu ortamın birer parçasıdır. Bebek orada güvende olduğunu hissetmek ister.

Ayrılıkla birlikte tehlike de gelir. En iyi durumda anne oradadır ve koruma sağlar. Küçük çocuklar için anne her şeyi yapacak güçtedir. Karanlığı aydınlatır, gürültücü çocukları ve havlayan köpekleri uzaklaştırır. Eğer anne çocuğu saldırgan ve ezici uyaranlardan kesin bir şekilde korursa, çocuk kendisini güvende hisseder. Anne burada güvenli bir zırh olmaktan yavrusunu koruyan anne "ayı-"ya" dönüşür.

Gelişme ilerledikçe çocuk gezinmek ve uzaklaşmak için hak ve özgürlük kazanır ama yine de anne hiçbir zaman uzakta değildir ve ilk tehlike işaretinde çocuklarını korumak için oradadır. Bu işlevle birlikte gelen mesaj, "Seni güvende tutacağım." mesajıdır.

Daha sonra çocuk kendisini zarar görmekten koruyacak bir çit gibi çeviren bir dizi kural ve sınırlamalarla birlikte dünyanın içine salıverilir. Eğer bu kurallar çocuklara onların kabul edebilecekleri bir şekilde verilmezse ya da çocuklar aile korumasını reddetmenin bir parçası olarak,

bu kurallara uymayı reddederlerse, kendi kararları genellikle onları korumaya yetmeyeceği için çocuklar bir akıntıya kapılarak sürüklenirler. Koruyucu olarak bu rolün tam anlamıyla yerine getirilmesi için anne çocuklara sınırları ve kendini korumayı öğretmelidir.

Tabii ki bir anne çocuklarının dünyayı tanıması için yeterli alan bırakmayacak kadar aşırı korumacı da olabilir. Ya da çocuğun kapasitesine ya da dünyaya güvenmediğini gösterecek şekilde korumacı davranabilir. Annenin bu koruyucu rolünü ne kadar iyi yerine getirdiği sadece koruma sağlaması ile değil nasıl koruma sağladığı ile de ilişkilidir.

Koruyucu olarak anneniz...

- Annenizi güvenli bir zırh olarak düşündüğünüzde nasıl hissediyorsunuz?
- Anneniz sizi hangi darbeler ya da tehlikelerden yeterince koruyamadı?
- Annenizin sizi hangi şekillerde koruduğunu tanımlayabilir misiniz?
- Anneniz size kendinizi nasıl koruyacağınızı öğretti mi? Hangi durumlarda?
- Kendinizi korumakla ilgili size öğretmemiş olduğu neyi öğretmiş olmasını isterdiniz?
- Sizi koruması size kendinizi daha rahat mı yoksa boğucu mu hissettirdi? Özen gösterildiğinizi hissettirdi mi?

Sığınılacak Yer Olarak Anne

Bu rolle ilgili mesaj, "Senin için buradayım."dır. Bu mesajı gerçekten aldığınızda, ileride yetişkinlikte bile, anneyi, rahatlamak, destek almak ve yeniden enerji dolmak için gidebileceğiniz bir yer olarak görürsünüz. Dünyaya yenik düştüğünüzde, evliliğiniz bittiğinde, kalbiniz kırıldığında her zaman anneye dönebilirsiniz. Bu gelişimin *uzlaşma* de-

nilen dönemine benzer. Bu dönemde annesinden ilk kez ayrılan çocuk dünyaya açılır, sonra psikolojik yükleme için tekrar geri döner ve tekrar açılır, tekrar geri ve tekrar açılır.

Anne bizim ilk sığınma yerimizdir ve daha sonra bazı ikincil ilişkilerle ya da *ev* diye tanımladığımız şey neyse onla yer değiştirir (ya da eğer rolü doğru gerçekleştirdiyse kısmen yer değiştirir); bu, toplum, ülke ya da başka bir şey olabilir.

Eğer anne tam olarak ulaşılabilir değilse, kendine ya da başka bir yere odaklanmışsa, istikrarsız ya da düzensizse ve çocuk için duygusal anlamda yoksa onu sığınacak yer olarak algılayamayız. Anne kucağı yoktur. Bu yetişkinlikte bir yuva algısı oluşturmakta zorluk çekmek olarak kendisini gösterebilir.

Sığınılacak yer olarak anneniz...

- Rahatlamak ya da yeniden yüklenmek için döndüğünüz yer anneniz mi?
- Değilse, eğer dönseniz orada olacağını düşünüyor musunuz? Sizin için orada olduğunu anımsıyor musunuz?
- Bu konuyla ilgili hangi his uyanıyor? İç sesinizi dinleyin. *Uzak ihtimal! Neden ona döneyim ki?* mi yoksa *Keşke ona dönebilseydim* mi yoksa *Tabii ki ona dönebilirim* mi diyor?

Bu temel işlevlerden herhangi birisinin eksikliği gelişimimizde bir boşluk bırakır. Bunların hangi boşluklar olduğunu anlamak o boşluğu doldurmak için ilk adımdır. Bu kitap içinde ilerleyen bölümlerde belli eksikliklerin giderilmesi için bu konuya tekrar döneceğiz.

Bu bölüm üzerinde çalışmak biraz hüzünlenmenize neden olmuş olabilir. Kötü annelik görmüş olanların büyük bölümü "İyi Anne"nin yüzlerinden birkaç tanesini

(eğer varsa) tanımışlardır. Lütfen umudunuzu kesmeyin! Bu boşlukların hiçbirisinin kalıcı olması gerekmiyor. Büyüme sırasında anne tarafından doldurulmamış olsalar da yetişkin hayatlarımızda başka yerlerde bunların doldurabiliriz.

3
Bağlanmak: İlk Temel

Yaşamda ilk kişilerarası görevimiz ilk bakıcımızla ki bu çoğu zaman annemizdir, bağ kurmaktır. Bir bebek olarak temel ihtiyaçlarımızın karşılanması bakımından tamamen başkasına bağımlı olduğumuzdan, bu bağ yaşamamız için temeldir. *Bağlanmak* terimi en çok bu bağı tanımlamak için kullanılır. Araştırmalarda bağlanma davranışları ve "tipleri"yle ilgili büyük bir ortaklık vardır. Bağlanmak beyin gelişimimizde, ruh sağlığımızda ve gelecekteki ilişkilerimizde çok büyük bir etkiye sahiptir.

Bir çocuğun annesiyle olan ilişkisinin bu konularla ilgili tek etken olmamasına rağmen, ilk ve büyük olasılıkla en önemli olanıdır. Ne iyi ki güvenli bağlanmayı aynı zamanda babayla büyükanne-büyükbabayla, dadılarla, günübirlik bakıcılarla ya da bakım işini üstlenmiş diğer insanlarla, yetişkinlikte anne figürleri, terapistler, arkadaşlar ve eşlerle de oluşturabilir ve böylelikle daha önce atlanmış olan yararların birçoğunu elde edebiliriz.

Nasıl bağlanırız? Güvenli bağlanmak nedir?

Bağlanmak hayattaki ilk ilişkimizde, anneyle olan ilişkimizde başlar. Bu ilişki çok erken, doğumdan bile daha önce başlar, fakat kesin olarak doğumdan sonraki ilk saatlerde, haftalarda ve yaşamın ilk aylarında şekillenir. Anne/babanın bir bebeğe hazır olup olmadığı, bebek isteği, annenin doğum öncesi ve sonrasındaki psikolojik ve duygusal

durumu ve doğum işlemlerini de içeren doğum ortamından çok etkilenebilir. (Çalışmalar sezaryen operasyonu ile doğum yapmış kadınların bebekle bağ kurmalarının daha uzun zaman aldığını gösterir.)[8] Hatta annenin hormonlarının bile etkileri vardır. Daha yüksek oksitosin salgılanması annenin daha fazla bağlanma davranışı göstermesine etki eder.[9] Başka birçok faktörün anne ile çocuk arasındaki bağlanmanın kalitesine etkisi vardır.

Bağlanmak çocuğa uyum süreci ve bakım sırasında oluşturulur. Bebek-anne ilişkisinde bu büyük ölçüde bebeğin ihtiyaçları (bağlanma davranışları içinde açıklanır) ve annenin bu ihtiyaçları nasıl karşıladığının bir uzantısıdır. Aslında annenin tepkileri, bu tepkilerin tutarlılığı ve niteliği temel etkilerdir.[10]

Güvenli bağlanmaya eşlik eden en önemli bakıcı kişi davranışları şunlardır:

- Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını hemen, tutarlı ve uyumlu bir şekilde karşılamak.
- Çocuğun tavırlarına hoş karşılayan bir şekilde, yakınlıkla tepki vermek. Anne kendisine gelen bir kişi olarak çocuğu geri çevirmemeli ya da soğuk bir şekilde karşılamamalıdır. Ona yakınlık kurmak istediğini göstermelidir.
- Çocuğun duygusal durumuna göre davranmak ve empati kurmak.
- Çocuğa sevgiyle bakmak. Bir araştırıcı bunun beynin sosyal davranışlarla ilgili bölümünün gelişmesinde en önemli etken olduğunu belirtir.[11]

Anneye gidebileceğimizi, ihtiyaçlarımızın karşılanacağını, duygularımızın anlaşılacağını ve hoş karşılanacağını biliyorsak kendimizi o ilişkide *güvende* hissederiz. Bunu daha büyük bir çocuk böyle yaşayabilir, fakat bu kalıp genellikle hayatın ilk yılında bilişimiz henüz ilkel düzeydey-

ken gelişir. Biz ağladığımızda anne oradadır ya da değildir; ihtiyaçlarımızı yerine getirir ya da getirmez. Bu, psikolog Erik Erikson'un gelişim modelinde ilk yılda geliştirdiğimiz güven ya da güvensizlik algısıyla ilişkilidir. Dünya (genellikle anne) ihtiyaçlarımızı düzenli olarak karşıladığında ihtiyacımız olan şeye sahip olacağımıza ve dünyanın korunaklı bir yer olduğuna ilişkin bir güven geliştiririz. Bu, bugünlerde birçok kişinin *güvenli bağlanmak* olarak tanımladığı şeydir.

İlk aylarda kurulan ve kesintiye uğramayan (ölüm, çocuğa fazla gelebilecek ayrılıklar ya da uyumun kaybolmasıyla) güvenli bağlanmanın bütün çocukluk boyunca süreceğini gösteren birçok kanıt vardır.

Bağlanmak neden bu kadar önemlidir?

Çocukla bağlanacağı figür arasındaki yapıştırıcı olan bağlanma bağı gelişimin birçok alanında kritik öneme sahiptir.

Birincisi çok doğal olarak öz saygıyı etkiler. "Güvenli bağlanmış bireyler kendilerini güçlü, tutarlı, değerli, sevilebilir ve özel algılamayı öğrenirler -- bize bakan bağlanma figürleri tarafından değerli, sevilebilir bulunmaya ve özel görülmeye teşekkürler."[12] Güvenli bağlanmış bireyler özsaygıyı ölçen her kriterde daha başarılı sonuçlar alırlar.[13]

İkincisi güvenli bağlanma bize güvenli temel denilen ve tahmin edilebileceğiniz gibi dünyaya açılmak ve onu keşfetmek için ihtiyacımız olan güveni sağlar. Bu güveni hissetmediğimizde yuvadan ayrılmaya hatta kendi içimize bakmaya bile hazır değiliz demektir dolayısıyla gelişimimiz gecikmiş olur.

Yazar ve terapist Susan Anderson güvenli bağlanmanın nasıl sonuçta bağımsızlığa olanak sağladığını açıklar.

Küçük bir çocuk olarak daha ileriye gidebilmek için bağlanmaya ihtiyacınız vardı. Bir bebek olarak beslenme ihtiyacınızı karşılayabilmek için annenize bağımlıydınız ve dikkatiniz neredeyse tamamen bu ilişkiye odaklanmıştı. Yürümeyi öğrendiğinizde, daha bağımsız olarak gelişmeye ve davranmaya başladığınız için geri planda duran birisi haline geldi... Eğer herhangi bir şey bu gelişimi engellemişse (anne uzun süre kalmak üzere hastaneye yatmışsa) bağımsız hareket etme yeteneğiniz ertelenmiş olabilir.[14]

Anderson açıklamasının devamında bağlanma ihtiyacınız engellendiğinde bunun birincil önem kazandığını, tatmin edildiğinde ise geri plana itildiğini belirtir. Güvenli bağlanmış çocuklar ve yetişkinler görülmek ve desteklenmek için başka insanlar aramaya takılmazlar ve diğer ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanırlar.

Dünyaya açılma ve diğer şeylere dahil olma yolunu açan güvenli temeli sağlamasından öte, bağlanma bir dizi uzun vadeli etkilere de sahiptir. Çalışmalar güvenli bağlanmış çocukların gelişmiş duygusal esnekliğe, sosyal işlevselliğe ve anlama yeteneğine sahip olduğunu gösterir.[15] Daha girişimcidirler.[16] Ortaokul-lise öğrencisi olanları zorluklarla ve sıkıntılarla daha kolay baş edebilirler ve her hangi bir konuda geride kaldıklarında güvensiz çocuklarda görülen çöküşü yaşamayıp daha çok çalışırlar.[17] Güvenli bağlanmış çocuklar güvenli bağlanmalar kurma ve duygularını düzenleyebilme yetenekleri ile iyi yetişmiş büyükler haline gelirler ve dünyada olumlu bir görünüş sahibi olurlar.[18]

Tersine, bazı çalışmalar bağlanmadaki güvensizliğin bazı türlerinin duygusal katılık, sosyal ilişkilerde zorluklar, dikkat bozukluğu, diğerlerinin düşüncelerini anlamakta zorluk çekme ve gerilimli durumlarda riskler gibi sonuçlara yol açtığını savunurlar.[19]

Bu son durum güvensiz bağlanmış kişilerde gerilim tepkisinin daha sağlıksız biçimde ortaya çıkmasındandır.

Gerilim tepkisi birçok ruhsal ve fiziksel hastalığa karşı duyarlılığımız konusunda önemli rol oynar. Gerilim tepkisi kortizol hormonu tarafından kontrol edilir ve güvensiz bağlanmış çocuklar bu hormonun çok fazla salgılanması dezavantajına sahiptirler. Fazla kortizol beynin bilgiyi anımsamak ve açık düşünmeden sorumlu bölümlerine zarar verebilir.[20] Yüksek kortizolün aynı zamanda uykusuzluk hastalığını da tetiklediğine inanılır.

Araştırmacılar güvenli bağlanmanın temeli olan etkileşimlerin beynin gelişimi ve işlevselliğini nasıl etkilediği konusunda çalışmışlardır.[21] Beynin karmaşık sosyal davranışlarda etkili olan bölümü (ki bazen sosyal beyin diye adlanacak kadar büyüktür) bu erken etkileşimlere karşı özellikle hassastır. Bu aşırı bir basitleştirme gibi görünecektir, fakat bu ilgi ve uyumlu etkileşimler aslında beynimizde bu önemli sosyal yetenekler ve sosyal zekadan sorumlu olan bölümü geliştirir.[22]

Yani nöronların gelişiminden birinin özsaygısına kadar her şeyi göz önüne aldığımızda, bağlanmamızın ne kadar güvenli olduğu çok önemlidir. Bazıları bunu çocukluk ihtiyaçlarının en önemlisi olarak görürler.

Anneme güvenli bir şekilde bağlandığımı nasıl bilebilirim?

İlk yıllarınızda annenizle ilişkinizin nasıl olduğunu kesin olarak bilemezsiniz, ama önemli birkaç ipucu vardır:

- Annenizle ilk ilişkinize ait anılarda kalmış bazı anlar.
- Annenizle ilk ilişkiniz hakkında şu andaki hisleriniz.
- Hayatınız boyunca diğer insanlarla ilişki kurma şekliniz ve özellikle de sıkı bağlar kurabilme yeteneğiniz.

Bu son madde karmaşık olduğundan açıklığa kavuşturmak biraz zaman alabilir. Önce annenizle ilişkinizi erken dönemlerine bakalım:

- Annenizle yakın anlarınızı anımsıyor musunuz; size sevgiyle sarıldığını, gülümsediğini, sevgisini ifade ettiğini? Eğer anımsıyorsanız bunlar her zaman olur muydu yoksa istisna anlar mıydı?
- İhtiyaç anlarınızda annenize gittiğinizi anımsıyor musunuz? Bunlar ne tür ihtiyaçlardı? Olağan çocukluk ihtiyaçları mıydı? Annenizin tepkisi nasıldı?
- Bu tepkileri anımsayabildiğiniz kadarıyla, yakınlık istekleriniz hoş karşılanır mıydı?
- Bir bebek ya da küçük bir çocuk olarak kendinizle ilgili ne tür tanımlamalar duydunuz?

Erken dönem ilişkilerinizle ilgili çok fazla şey anımsamıyor olabilirsiniz, yine de hisleriniz ve dürtüleriniz çoğunlukla bilinçli olarak anımsamadığınız etkileşimlerinizden kalan ipuçları olabilir. Size öğretecekleri şeyler var, onları dinleyin. Eğer yapabiliyorsanız.

Güvenli bağlanamadıysam ne olur? Bu nasıl anlaşılır?

Eğer güvenli olarak bağlanmadıysanız oldukça fazla sayıda arkadaşınız var sayılır. Araştırmalar her üç çocuktan birinin güvensiz bağlanma yaşadığını ve bunun bir kuşaktan diğerine aktarılma eğiliminde olduğunu gösterir.[23] Bu oran annesi depresyonda olan çocuklarda yüzde elliye çıkar.[24]

Güvensiz bağlanmanın birçok "tipi" tanımlanmıştır. Farklı yazarlar alan çalışmalarında bu tipler için farklı isimleri kullandıklarından bazen karışıklıklar olabilir. Her bir tip için en hatırlanabilir ve tanımlayıcı olan ve iyi bili-

nen yazarların kullanmış olduklarının eşleniği olan terimi seçmeye çalıştım.

Kendine yeten tip...

Güvensizlik kategorilerinin en yaygın olanıdır ve farklı isimlerle anılır – *dürtüsel olarak kendine yeten* (Bowlby), *çekingen* (Ainsworth) ve *dışlayıcı* (Main, bu tipi yetişkinler için kullanır).

Anne sürekli bir şekilde reddediyorsa ya da tepki vermiyorsa ya da duygusal olarak ulaşılamazsa çocuk vazgeçer, ilişkilerde ihtiyaç sahibi olmanın abes ya da tehlikeli olduğunu öğrenir ve sonuç olarak ihtiyaçlarını ve bağlanma davranışlarını sonlandırır. Bu tip aslında, tamamen bundan ibarettir.

Daha açık olarak çekingen çocukların anneleri:

- Bebeğin bağlanmak için duyduğu ihtiyaçları ve bağlanmak için yaptığı davranışları reddeder.
- Çocuğun bağımlılık işaretlerinden rahatsızdır ya da düşmanca yaklaşır.
- Sevgisini göstermekten ve yüz yüze iletişimden hoşlanmaz.
- Kucaklaşmak ve fiziksel temastan daha çok kaçınır.
- Duygularının daha az gösterir.[25]

Anneler bebeklerine sarıldıklarında bundan hoşlandıklarını göstermezlerse bebek sonunda doğal olan kucaklanma tutkusunu köreltir. Kucaklandıklarında patates çuvalı gibi devrilecek gibi olurlar.

Bu çocuklarda "istemeyi bırakmak" vardır. Tabii ki istemeyi tamamen bırakamazsınız; sadece isteme yeteneğinizi fark etmezsiniz. İstemeniz bilinçaltına itilir, orada oldukça ilkel bir düzeyde kalır ve bir an önce ona ulaşılmasını bekler.

Bu durumdaki çocuklar anne/babalarının onların ihtiyaçlarıyla, duygularıyla ilgilenmek istemediklerini sanırlar ve duygularını özellikler de kesin olarak bağlanmış oldukları bakıcı kişiden gizlemeyi öğrenirler. Patates çuvalı gibi devrilen bebek okul çocuğu olduğunda anne, gününün nasıl geçtiğini sorduğunda sadece tek sözcükle yanıt verir ve anneyi bir kol mesafesi uzaklıkta tutar. Bu çocuk yardım için anneye gitmeyecektir. Sonraları anne ona daha yakın olmak istese bile çocuk artık savunmadır ve kalın bir duvarın arkasına saklanmıştır.

Duyguları kesmenin bir bedeli vardır. Bakıcı kişinin duygularını fark etmediği ve onlara karşılık vermediği çocuklar – daha sonra yetişkin olurlar – kendi duygularının farkına varmakta ve bunları sözcüklere dökmekte zorluklar yaşayacaktır. Bunlar aynı zamanda başka insanların hislerini anlamak konusunda da başarılı olmayacaklardır.[26] Tahmin edebileceğiniz gibi, duyguları fark etmemek ve onlar hakkında konuşmamak sonraki zamanlarda samimi ilişkiler kurmalarını da engelleyecektir ve daha kapalı ve uzak insanlar gibi görüneceklerdir. Sadece istemeyle duyguları yok olmaz ama bilinçaltına saklanır.

Baskın olarak bu bağlanma tipine sahip olan kişiler bağlanma ihtiyaçlarını sustururlar ve, bir araştırıcının belirttiği gibi, bağlanmakla ilgili işaretlere karşı sağırlaşırlar.[27] En iyisi olabildiğince kendine yeterli olmaktır. Bu tipteki bir kişi ilişkilerinde daha çok silahlanmıştır ve fazla yakınlığa izin vermez. Çok daha ileriki zamanlarda bile başka insanların gerçek bağlanma duyguları geliştirebilecekleri kadar yaklaşmalarına izin vermek onu korkutur; tamamen bağımlı olduğu bebeklik zamanlarındaki reddedilmişlik hissinin dayanılmaz acısı hâlâ çok yakındır.

Kaygılı tip...

Güvensiz bağlanmanın farklı bir ifadesi bağımlı olma, garanti ihtiyacı ve her zaman daha çok yakınlık isteği gibi,

daha sıklıkla güvensizlik davranışları olarak tanımladığımız davranışlardır. Bu tipteki ana korku bağlanma figürünün terk etmesidir. Biz buna bırakılma korkusu diyebiliriz. Tabii ki kendine güvenli tipte bırakılmaktan korkar, fakat ilişki gerçekte olduğundan daha az önemliymiş gibi yaparak kendisini korur.

Bu ikinci tip *endişeli bağlanma* (Bowlby), *sürekli ilgi beklentisi* (Ainsworth), *bağımlı* ve *kaygılı* olarak adlandırılır. Bu adların her birisi bu durumun önemli bir bölümünü yansıtır. Bağımlılık ve ilgi isteği çok açıktır; duygu çelişmesi ise biraz daha karmaşıktır. Bu tipteki çocuklar hem yakınlığa çok fazla ihtiyaç duyarlar hem de öfkeli bir reddediş gösterirler. Sıkça kullanılan araştırma yöntemi olan *Strange Situation* (Yabancı Durum) testinde bir yaşındaki bu çocuklar anne tarafından terk edilmekten dolayı son derece üzgündürler, fakat anne eksikleri tamamlamak için çabaladığında bu çabaları kabul etmekte son derece zorlanırlar. çok talepkâr ve bağlı olmakla düşmanca davranışlar arasında gidip gelirler. Ben *kaygılı* sözcüğünü kullanmayı seçtim çünkü her iki davranış biçiminde de bu çocuklar (daha sonra yetişkinler) izin verildikleri sürece diğerlerine endişeyle bağlanırlar ve bu hayatlarını baskın şekilde kontrol eder.

Bu bağlanma türü kendine yeterli tipte olanların anneleri kadar düzenli bir şekilde reddetmeyen ama yine de güvenli bir bağlanma oluşturacak kadar iyi karşılık vermeyen annelerin çocuklarıdır. Anneler bazen oradadırlar bazen değil. Çocuklar bazen sevildiklerini hissederler bazen anlamsız biçimde reddedilirler. Kaygılı çocuklar (sonra yetişkinler) ne ummaları gerektiğini bilmezler.

Yazar Dian Fosha'ya göre güvensiz bağlanma tipleri aslında annenin tutarsızlığından kaynaklanan rahatsızlık duygusunu yönetebilmek için kullanılan stratejilerdir. "Durumla başa çıkma tarzları (anneyi bir şahin gibi izleme ve bir daha ortadan kaybolmaması için ona dört kol-

la sarılma) tutarsızlıktan kaynaklanan acıyı yönetebilme yoludur."[28]

Ne yazık ki, güvenli ve istenen bir bağlanma kurma stratejileri sıklıkla insanları kendinden uzaklaştırır. Yetişkin olduğumuzda bu stratejiler şunlardır:

- Daha da artan yakınlık gereksinimi.
- Bağlanma işaretlerine karşı aşırı dikkat.
- Diğerlerinin bağlılıklarını her zaman sorgulama ve test etme.
- Diğerlerinin orada kalmasını sağlamak için ihtiyacı ve yardım eksikliğini abartmak.
- İstediği şeyleri sağlamayan insanları cezalandırma.
- Bağlanma ihtiyaçları karşılanmadığında öfkelenme.

Özellikle üzüntülü zamanlarda yalnız olmak kaygılı bağlanma durumunda olan kişiler için yıkıcıdır ve bağlanma figürü uzaktaysa bu durumla baş edemezler. Daha sonraki ilişkilerde sevgilileri-eşleri uzaklaştığında güvensizlik ve daha da çok kıskançlık hissederler. Bu bağlanma tipinde olanlar her zaman aşk ararlar.[29]

Bu tür bağlanan çocuklar bağlılıklarına dünyayı keşfetmekten kaygı duyacak kadar çok tutulmuşlardır ve bu tür bağlanmış bazı yetişkinlerin çok kaygılı olmalarından dolayı başarısızlığa uğradıklarına ilişkin kanıtlar vardır.[30]

Bazen insanlar bu iki tipin de özelliklerini birlikte gösterirler: Örneğin duygularını köreltmekle duyguların içine balıklama atlamak ya da bağımsız ve kendine güvenli davranmakla bağımlılık arasında gidip gelirler. Güvensiz bağlanmanın her tipi için de ortak özelik diğer insanların duygusal olarak ulaşılabilir olacağı ve destek istendiği zaman yardım sağlayacaklarına ilişkin güvenlerinin olmayışıdır.

Bakıcı tip...

Bağlanma teorisindeki bir başka kalıp *dürtüsel bakıcılık* olarak tanımlanır. Bu kalıpta kendi ihtiyaçlarınızı inkâr eder ve başkalarınınkilere odaklanırsınız.[31] İnsanlara yakın olmanın bir yolu olarak onlara yardım edersiniz (istesinler ya da istemesinler). Bu çocuklarına yardım edemeyen ama çocuklarından kendi ihtiyaçlarını gidermelerini isteyen annelerin çocuklarında gözlenir.[32]

Birçok modern bağlanma teorisyeni bu tipi ayrı bir kalıp olarak kabul etmez. Çocuklukta kaygılı tipte bağlanmış çocukların yetişkinlikte bakıcı tipte olduklarını gösteren bazı kanıtlar vardır.[33] Başkalarına özen göstermek iletişim kurmak için bir yol olduğundan bu görüşün doğruluk payı vardır.

Düzensiz tip...

Bazı çocuklar *düzensiz* ya da *karışık bağlanma* denilen bir kalıba uyarlar. Burada, sabit bir yapı yoktur. Bu çocuklar farklı zamanlardaki korku ve karmaşıklık anlarında farklı bir ya da birkaç bağlanma tipinin karakteristik davranışlarını gösterirler. Bu kötü davranılmış çocukların çoğunda gözlenen yapıdır.

Tabii ki kötü davranan anne/babalar her zaman kötü davranmazlar, bazen de çocuğun ihtiyacı olan ilgiyi sağlarlar. Dolayısıyla bu çocukların hem korkmak için hem de kendilerini güvende hissetmek için nedenleri vardır ve bu, anlaşılabilir bir şekilde, karmaşa yaratır.[34]

Çocuğun davranışları tutarsız gibi görünür. Böyle bir çocuk anne/babasının var olduğu ortamlarda kafası karışık ya da endişeli ve hatta sersemlemiş görünebilir. Eğer anne sizi bazen rahatlatıp bazen de kontrolden çıkıp dövüyorsa onun yanına gitmenin güvenli olup olmadığını nasıl bilebilirsiniz ki? (İhmalkâr ya da kötü davranan anne/babalar sıklıkla iyileştirilmemiş travma kurbanlarıdırlar.)

Düzensiz bağlanma aynı zamanda alkol ya da uyuşturucu bağımlısı ya da kronik depresyon yaşayan anne/babaların çocuklarında sıkça görülür.[35]

Bu çocuklar genellikle çocukluk rolünü bırakarak anne/babalarının bakıcıları rolünü üstlenirler. Eğer düşünürseniz, bu oldukça zekice bir tepkidir. Bu durumdaki çocuklar birçok zaman anne/babalarının güvenilmez olduklarını ya da tutarlı olmadıklarını görürler. Bu durumda bakıcı rol üstlenmek daha güvenlidir.

Düzensiz bağlanmanın bazı etkileri şunlardır:

- Duygusal, sosyal ve bilinçli işlevsellik arasındaki belirgin bağlantısızlık.[36]
- Kendini sakinleştirememe.[37]
- Yaptığı şeyden dolayı suçlandığını hissetmek kendini değersiz bulmak.[38]
- Etrafındaki dünyadan dışlanmış hissetmek.
- Tetikte ve güvensiz olmak, samimiyetten kaçınmak.[39]
- Uzaklaşmayı, şakaya vurmayı ve/veya saldırganlığı ya da vazgeçmeyi durumu yönetme yöntemleri olarak kullanmak.[40]
- Beyin küçüklüğü ya da beynin lobları arasındaki bağların hasar görmüş olması.[41]

Düzensiz bağlanma, tanımlanmış olan en güvensiz bağlanma tipi olmasına karşın, *bağlanmama* durumunu ya da daha sıklıkla *etkin bağlanma bozukluğu* (EBB [Reactve Attachment Disorder-RAD]) durumunu anlatan *bağlanma bozukluğu* ile aynı şey değildir. EBB durumunda çocuk birincil öncelikteki bakıcısıyla bir bağlanma ilişkisi ya da her hangi birisiyle her hangi bir ilişki geliştirmez. Erken dönemde yoğun ihmal, kötü muamele, üç yaşından önce bakıcı kişiden ani ayrılıklar ve bakıcı kişinin sık sık değişmesi durumlarında ortaya çıkar.

Bağlanmayla ilişkili travma nedir?

Anne/baba ya da diğer bağlanma figürleriyle ilişkili olarak çocukta travmaya neden olabilecek birçok şey vardır. Küçük bir çocuk için yalnız bırakılmak travmatiktir.[42] Bir çocuğun baş edebileceğinden daha uzun bir ayrılık travmatiktir. Bağlanma ilişkisinde belirgin bir kopukluk ya da bağlanma figürünün ölmesi travmatiktir. Bağlanma figürünün fiziksel ya da cinsel tacizi travmatiktir.

Çocuk olarak acil ihtiyaç anlarında yalnız bırakılmış olmak da travmatiktir ve bağlanma yaralanmalarına yol açabilir. Bir başka anne/babanın sizi kötü davranması durumunda, sizin anne/babanızın size inanmaması, anlattıklarınızı yok sayması ya da anlattıklarımızı önemsiz derecede küçük bulması ve sizi korumaması buna bir örnektir. Hatırlayın, bağlanma figürüyle olan ilişkiniz sizin dünyanın güvenli bir yer olduğunu öğrendiğinizin düşünüldüğü yerdir. Güvenli bağlanma, ihtiyaçlarınızın karşılanması ile gelişir. Acil durumlarda korunmamak ya da önemsenmemek ortada bırakılmış ve belki de şiddete maruz kalmış hissettirecektir.

Herhangi bir yaştaki travma zarar vericidir (*Healing from Travma* "Travmadan kurtulmak" isimli kitabıma bakınız) ama bu travmanın bağlanma figürü ile ilişkisi varsa etkisi neredeyse giderilemezdir.

Anneme güvenli bağlanamamış olabilirim ama bundan onu sorumlu tutmak doğru olur mu?

Çocuklar dünyaya belirgin farklılıklarla gelirler. Buna karşın bakıcının davranışlarının çocuğun güvenli bağlanma geliştirmesinde kritik önemde olduğunu, özellikle de çocuğun anne/babadan birisiyle güvenli bağlanma kurabilmişken diğeriyle kuramayabileceğini gösteren önemli bulgular vardır. Bu durumda çocuğun doğru karşılık

verildiğinde güvenli bağlanma yeteneğine sahip olduğu açıktır.

Anneye yol göstermenin ve ona yardım etmenin çocuklarının bağlanma yapılarını değiştirmelerinde daha çok etkili olduğunu gösteren kanıtlar vardır. Annenin tepkilerinin uyumlu hale gelmesi kısa süre içinde çocuklarda güvenli bağlanmanın gelişmesine yol açar.[43]

Güvensiz bağlanmamızdan anneyi sorumlu tutmak, onun kötü ve hatta ilgisiz olduğu anlamına gelmez. Birçok şey olabilir. Birincisi, bebeğini seviyor ama birisinin kendisine ihtiyaç duyuyor olmasında korkmuş ya da ürkmüş olabilir. Ne yazık ki bu genellikle berbat bir döngüdür, çünkü anne ilgisini geri çektikçe ya da bıraktıkça bebek ihtiyacını gösteren işaretleri arttırır ve bu ihtiyaç ve ivedilik işaretleri anneyi korkutan şeydir. Diğer etkenler bebeğin işaretlerini anlamak konusundaki beceriksizlik; endişeli, yenilmiş ya da depresyonda olmak; güvensiz ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olmak; ya da annenin kendisinin kötü annelik görmüş olması olabilir. Eğer kendi annesi onun ihtiyaçlarına uyum sağlamak ya da o ihtiyaçlara cevap vermek konusunda başarılı olamadıysa, eğer annesi çok soğuk ya da çok meşguldüyse bu kalıp anneye geçmiştir ve anne farkında olmadan bunu tekrarlar. İnsanlar kendilerine çok acı veren bir eksikliğe başkalarının sahip olmasını çoğunlukla kalplerinin derinliklerini açığa çıkarıcı ve idare edilemez bulurlar ve anneler de buna maruz kalırlar.

Annenize olanların neler olduğunu daha tarafsız bir şekilde anlamak konusuna daha ileride geleceğiz; fakat şimdilik sorumluluğu sizin neyi yanlış yaptığınızdan çok annenizle erken dönemdeki ilişkinize ve onunla bağlanma tipinize yüklemek daha iyi. Siz de dansın bir tarafı olsanız da, anne ve çocuğun birbirinin etrafında dönerek birbirlerini aynaladıkları karmaşık durumlarda, bağlanma sorunuyla ilgili durumu fark etmek ve düzeltmekten sorumlu olan kişi yetişkin olan annedir.

Geçmişte bunu sadece biraz yapabilmiş bile olsam, şimdi hâlâ güvenli bağlanabilir miyim? Bunun bana ne faydası olur?

Eğer hiçbir zaman güvenli bir bağlanma kuramadıysanız, yine de bunu yapmak için çok geç değildir. Güvenle bağlanmanın birçok yararı vardır. Bunlar:

- Size dünyada tutunacak bir yer sağlar.
- Hayatınızla ilgili daha iyimser bir algı ve insanlarla ilgili daha olumlu bir görüş sağlar.
- Hep sizinle beraber olacak bir güven hissi oluşturmanıza yardımcı olur.
- Size yalnız olmadığınız ve başka birisi tarafından desteklendiğiniz, dinlenecek bir yer sağlar.
- Özsaygıyı ve güveni arttıran güzel duygular sağlar.
- Gelecekteki ihtiyaçlarınızla ilgili olarak etrafınızdaki insanlarla iletişim kurmanızı daha mümkün hale getirir.
- Yararlı sinir yollarını kuvvetlendirmek ve beynin gelişimini hızlandırır.
- Kendinizi düzenleme yeteneğinizi geliştirmek (s. 44).
- Hayatın bozuk yollarındaki tümseklerle baş edebileceğinizi bilmenize yardım edecek önemli araçlar vermek.

Güvenilir insanlarla güvenli bağlar kurmak kötü annelik görmüş olmaktan kaynaklanan eksiklikleri iyileştirmek için önemlidir.

Bağlanma figürlerini tanımlamak...

Yetişkinler olarak bağlanma figürlerimiz genellikle çok yakın olduğumuz eşlerimizdir, ancak terapistler ya da diğer yardımcılar, bakıcılarımız ya da çok yakın arkadaşlarımız

da bağlanma figürlerimiz olabilir. Bazı çocuklar bu ihtiyacı hayali arkadaşlar ile karşılarlar ve birçok kişi – yetişkin ya da çocuk – rahatlık ve bağlılık hissini ev hayvanlarıyla yaşar.

Eğer sizin için bağlanma figürünün kim olduğundan ya da olabileceğinden emin değilseniz kendinize sorabileceğiniz bazı sorular şunlardır:

- En üzgün olduğum zamanlarda yanında kendimi rahat hissettiğim kişi kim? Birine ihtiyaç duyduğumda kime gidebilirim?
- Gerçekten kim olduğumla ilgilendiği konusunda kime güvenebilirim? Kim benimle *ben* olduğum için ilgileniyor? (Ona verdiklerim için değil).
- Tam bir bağımlılık durumunda olacak olsaydım (diyelim ki büyük bir kaza ya da hastalıktan sonra) kimin yanımda olmasını isterdim?
- Her zaman benim için orada olacağı konusunda kime güvenebilirim?

Kendi çocukluğunuzu ve o zamanlarda bağımlı olduğunuz kişiyi de düşünebilirsiniz.

Benim bağlanma şeklim hangisidir?

Eğer hâlâ kendi özel bağlanma tarzınızı tanımlamamışsanız, aşağıdaki tanımları okumak ve hangisinin size daha yakın olduğunu görmek ilginç olacaktır. Şunu unutmayın, bu tanımlar bebek-anne ilişkileri için değil, yetişkin ve yakını ilişkileri içindir.[44] Her birisini 3 başlıkla sınırladım. Araştırmalar bunları oldukça uzun şekilde ölçeklendirmişlerdir ancak bu kısa örnek sizin için zevkli olabilir.

Tip A

- Genellikle romantik eşlerin beni sevmeyecekleri ya da benimle olmak istemeyeceklerini düşünürüm.

- Yakınlık isteğim bazen diğer insanların korkup kaçmasına yol açar.
- Genellikle eşimin istediğinden daha fazla yakınlık isterim.

Tip B
- Başka insanlara bağlı olmak zorunda olmaktan hoşlanmam. İncinmek için bir tuzak gibi görünüyor.
- Kırılganlığımı başkalarının görmesine izin vermek istemem. Aslında kırılmak istemem.
- Birisi bana fazla yakın olursa kendimi gergin hissederim.

Tip C
- Başkalarına bağlı olduğumda ve bana bağlı başkaları olduğunda kendimi rahat hissederim.
- Başka insanlarla kolay yakınlık kurarım.
- İhtiyacım olduğunda diğer insanların orada olacağına güvenirim (birçok zaman).

Tip D
- İnsanlarla onların ihtiyaçlarını karşılayarak yakınlık kurarım.
- Onların ihtiyaçlarını yeterince karşılarsam beni terk etmeyeceklerini düşünürüm.
- Her ikimizin ihtiyaçlarına birden yer yok gibi hissederim.

Oldukça açık ama yine de kayıtlara geçmesi için belirteyim. Tip A Kaygılı tip, Tip B Kendine yeten tip, Tip C güvenli bağlanmayı, Tip D ise tepkisel bakıcılığı temsil eder. Düzensiz bağlanma belirgin bir tipin yokluğu olduğundan bu tür bir yolla kendi kendine tanımlamak oldukça zor olabilir.

Kendi bağlanma tipinizin derinliklerine inmek için daha birçok yol vardır ve ben şu anda hayatınızda farkına varabileceğiniz birkaç şeyden daha bahsedeceğim.

Terk edilmişlik algısına nasıl tepki verdiğiniz önemli bir ipucudur. Bağlanma tipleriyle ilgili ilk araştırmaların bazıları anneye bebeğini odada kısa bir süreliğine terk ettirmiş ve sonra tekrar odaya girmelerini sağlamışlardır (Yabancı Durumu). Daha çok savunmacı, ayrılmış tipte (Kendine yeten tip) olan çocuklar geri dönüşünde annesiyle yeniden ilişki kurmakta çok zorlanmıştır. Genellikle onu reddetmişlerdir. Bu çocuklar, aslında, "Aa, sen misin! Benim için pek önemli değilsin." demek istemişlerdir. Onunla ilişki kurmak yerine yaptıkları işe odaklanmışlardır.

Bağlandığınız birisinin sizi terk ettiği durumlarda sizin tavrınızın ne olduğunu düşünün. Sevdiğiniz kişilere onları özlediğinizi göstermek çok mu incitici gelir ya da bunu yapmak size zor mu gelir (kendine yeterli tiplere olduğu gibi)? Geri döndüklerinde yeniden sıcak davranmakta zorlanır mısınız? Kişi döndüğünde kaybın acısının dinmesine izin vermeden kaybın kendisine mi odaklanırsınız (tipik olarak kaygılı, endişeli bağlananlarda olduğu gibi)? Gitmiş oldukları için onları cezalandırmak ister misiniz (kaygılı/endişelilerin daha çok yapmaya meyilli oldukları gibi)? Yukarıdaki araştırmada anlatılan sözü edilen çocuğun aslında bağlanma tipi konusunda daha belirleyici olan ayrılığa nasıl tepki verdiği değil, anneyle yeniden ilişki kurmaya nasıl tepki verdiğiydi.

Önem verdiğimiz ilişkilerimizdeki hayal kırıklıklarına ya da incinmelere verdiğimiz tepkinin de temel güvenliğimiz ya da güvensizliğimizin yansıtıcısı olduğuna inanıyorum. Birisi sizi hayal kırıklığına uğrattığında ne olur? Belki hayatınızdaki önemli bir olayda bir teşekkür almayı bekliyordunuz ama tamamen unutuldu. Unutkanlık küçük olsa bile siz çok incinmiş mi hissedersiniz? Kalbinizi bir parça geri mi çekersiniz? Hayal kırıklığınızı gizleyip, bunu

önemsizmiş gibi göstermeye mi çalışırsınız yoksa hayal kırıklığınızı belli eder misiniz? Güvenli bağlanmak bizi daha dirençli kılar ve duygularımızı ifade etmemize yol açar. Kendine yeterli tiplerin kırgınlık ve hayal kırıklığı hislerini (daha fazla yakınlık istekleri gibi) gizlemelerini, kaygılı tiplerin ise daha güvenli bir bağlanma kurma çabasıyla bu duygularını gerekirse suçluluğu kullanarak, abartmalarını beklerim (Güvensiz bağlanmanın en çok araştırılan ve konuşulan iki alt tipi oldukları için bunlara odaklanıyorum).

Birden çok bağlanma tipim olabilir mi?

Kesinlikle birden fazla tipin karakteristik özelliklerine sahip olabilirsiniz. Bu kategorilere çok fazla odaklanmaktansa, bunlarla birlikte gözlenebilecek, bağımlı olmaktan rahatsız olmamanız ve incinebilirliğinizi göstermeniz, yakınlaşma kapasiteniz, duygularınızı kontrol edebilme yeteneğiniz, güvenlik ve istenme algınız gibi – ilerideki bölümlerde değinmeye devam edeceğimiz – değişken davranışlara odaklanmak daha çok yararlı olabilir.

Bu konulara belli bir ilişkinin nitelikleri olarak bakmak da yararlı olabilir. Anne/babasının her birisiyle farklı tipte bağlanmalar kurabilen bir çocuk gibi biz de farklı yetişkin ilişkilerimizde bağlanmayla ilişkili niteliklerde çeşitlik gösterebiliriz. Bağlanma tarzlarına bakmanın değeri bu nitelikleri aydınlatmak ve bağlanma kalıplarını keşfetmektir. Bu kalıpların ilk kez en belirgin şekilde erken dönem ilişkilerimizde biçimlendiğini düşünmek de değerlidir.

Annemle ilişkilerim gerçekten gelecekteki ilişkilerimi etkiler mi?

Annenizle hiç ilişkiniz olmamış, çok güvenli ve mutlu bir ilişkiniz olmuş ya da bunların arasında bir yerlerde bir ilişkiniz olmuş olabilir. Her durumda bu ilişkinin etkilerinden kaçmak olası değildir.

Bir bebek ve küçük bir çocukken size olanlar kendinizi ve başka insanları nasıl gördüğünüzü, ilişkilerden beklentilerinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve hangi korunmacı (ve sağlıklı!) alışkanlıkları edindiğinizi kuvvetle şekillendirir.

Örneğin, güvenli bağlanmanın tadına vardıysanız yakınlık ve rahatlama ihtiyacınızı göstermenin ya da ihtiyaçlarınızı ifade etmenin genellikle güzel olduğunu öğrenirsiniz. Buna karşın, anneniz (ya da anne figürünüz) bu ilgi, destek ya da koruma isteklerinizi düzenli bir şekilde reddettiyse, sadece bu ihtiyaçları göstermekten vazgeçmez aynı zamanda kendi farkındalığınızı bile sonlandırırsınız (kendine yeterli tip). Eğer anne tutarsızdıysa, bazen olumlu bazen olumsuz karşılık verdiyse ihtiyaçlarınızın karşılanacağından emin olmanın tek yolunun onlara odaklanmak olduğunu, ilişkide olduğunuz insanlara yakın olmak gerektiğini ve ihtiyaçlarınızı ve hislerinizi vurgulamak gerektiğini öğrenirsiniz (kaygılı tip).

Şimdi kendi durumunuzu anlamak için bir dakika ayırın.

- Buraya kadar öğrendiklerinizden, bağlanma ihtiyaçlarınızı göstermek ya da göstermemek kalıbınız hakkında ne söyleyebilirsiniz? Bunun bir ergen ya da yetişkin olarak yaşadıklarınızla ilişkisi ne?
- Bunun çocukken annenizle kurmuş olduğunuzu düşündüğünüz bağlanma kalıbıyla ilişkisi ne?

Bağlanma kalıplarını değiştirmek ne kadar zordur?

Güvensiz bağlanma yapıları en kolay çocukken değiştirilebilir. Annelere bebeklerine daha iyi uyum konusunda eğitim vermenin çok hızlı olumlu sonuç verebileceğinden daha önce söz etmiştim. Bir kalıp bir ilişkide ne kadar uzun süre var olursa, onu tersine çevirmek o kadar zorlaşır.

Güvensiz bağlanmış çocukların bunu değiştirmeye ilk yıllarda daha uygun olduklarına inanılır. Tabii ki bu birincil olarak onların anneleriyle aralarındaki güvensiz ilişkiyi değiştirme (ve buna bir alternatif sunma) ve güvenli ilişki kurabilme yetenekleri ile doğrudan ilişkilidir.[45] Araştırmalar çocukların babayla (ya da başka bir ikinci bakıcıyla) kurdukları güvenli bağlanmanın, anneyle olan güvensiz bağlanmanın üstesinden gelmek ya da onu dengelemek için en önemli etken olduğunu göstermiştir.[46]

Bir yetişkin olarak temel bağlanma yapımızı değiştirmemizin bir parça daha güç olduğu düşünülür, fakat bu durumda da elimizde yeni seçenekler vardır. Artık, eski yaraları iyileştirmek, temel inançları ortaya çıkartmak ve yeni varoluş yolları taratmak için terapiyi kullanabiliriz. Daha sağlıklı kalıplar oluşturacak yeni ilişkilere girmek beklentilerimizi ve tutumumuzu değiştirebilir ve bize üzerinde çalışacak yeni bir temel sunabilir. İlerideki bölümlerde bunların hepsi hakkında daha uzun konuşacağız.

Hatırlayın, bağlanma ilişkileri oluşturmak için araçlarımız vardır. Doğa böyle tasarlamıştır.

4
Daha Çok Yapıtaşı

Bağlanmak bizi biz yapan birçok yapıtaşından sadece bir tanesidir. Bu bölümde güvenli bağlanmaya hızlıca bir göz atacağız ve daha sonra çocuğun benlik algısını geliştirmesine destek olacak diğer unsurları göreceğiz.

Kendini güvende hissetmek...

Güven ve güvenlik bir çocuk için birçok yetişkinden daha farklı olarak yaşanır; yine de bazı yazarların söylediği gibi, acil durumlarda hepimiz bizim için en önemli olan kişinin yanında olmayı ve ona dokunmayı isteriz. Bombalar havada uçuşurken bizim için en sevgili saydığımıza sarılırız.

Küçük bir çocuk için güven uyumlu ve kendisine ilgi gösterilen bir ortamda olmaktır. Bu kapılardaki kilitlerle değil, "Anne bana dikkat edecek. Anne beni hatırlayacak. Ben onun için değerliyim ve beni unutmayacak." algısıyla ilgilidir. Eğer anne endişeli, dengesiz ya da sinirli ise ve bunu sağlayamıyorsa çocuk daha az güvende hisseder. Birisine bağımlı olduğunuzda, güvenlik kendinizi ellerine bıraktığınız kişinin bağımlı olunabilecek birisi olmasıdır.

İncinebilirlik ve bağımlılığı anlayabilmek için, var olan tek pilotun sarhoş olduğu bir uçakta yolculuk yaptığınızı hayal edin. Ya da ameliyat olmak üzeresiniz ve sizce cerrahın ne yaptığı hakkında hiçbir fikri yok. Annesi duygusal olarak var olmayan küçük bir çocuk için bu, geminin kap-

tanının gerçek bir insan olmadığını, bir manken olduğunu fark etmek gibidir.

Çocuğun güvenlik algısı birçok şeyle oluşturulur: annenin tutarlılığını hissetmek, uyumunu algılamak ve kollandığını hissetmek. Bir kadın günlüğüne içindeki çok küçük çocuğun bakış açısından şunları yazmıştı:

> *Her tarafımı kuşatan pembe bir battaniye ile sarılmak istiyorum. Güvenle sarılmış, güvenle sarmalanmış hissetmek istiyorum. Güvenli. Bu yeni bir his gibi görünüyor. Sıcak, güvenli bir yerde, etrafımda birçok korumayla sarmalanmış olmak.... Eğer güvenle sarmalanmış olsaydım, kendi kendimi kucaklatmaya ihtiyacım olmazdı.*

Bu son cümle, pediatr ve psikoanalist D. W. Winnicott'un anne, "Çocuğu kendisiyle birlikte tutar." yorumuyla birlikte düşünülünce ilginçtir. Anne yapıştırıcıdır, onun taşıyıcısıdır. Anne gerçekten orada olduğunda ve çocuğu sevgiyle tuttuğunda çocuğa tutunacak bir yer vermiş olur. Uç noktada bu annenin kalbidir.

İlişki tarafından sağlanan bu güvenlik algısının, bu güvenli tabanın çocuk için dünyayı keşfetmeyi güvenli hale getiren şey olduğunu tekrar emekte yarar var. Eğer tekrar geri gelebileceğimiz güvenli bir yerdeysek, oradan ayrılabiliriz tıpkı güvenli bir şekilde kucaklandığımızda dört kolla sarılmak zorunda kalmayacağımız gibi. Araştırmalar güvenli bebeklerin kendilerini güvende hissettikleri zaman araştırdıklarını ve güvende hissetmediklerinde ise bir bağ aradıklarını gösterir. Doğal programlanmamız böyledir.

Diğer yandan güvende hissetmemek tutulma endişesi için bir tuzaktır. Birçokları için akıl sağlığıyla ilgili alanda, sağlıksız savunmanın temeli ve psikopatolojinin kökü olarak görülen endişe burada başlar. Kendi başımıza halledemeyeceğimiz durumlarında yalnız ve destekten yoksun

hissetmekten ve ulaşılamaz ve tepkisiz bakıcılarla ilişki içinde olmaktan kaynaklanır.[C]

Mutlu bir yuva...

Çocuk için anneyle güvenli bağlanmak gelişiminin ilk seviyedeki ortamıdır ve mutlu bir yuva ise daha geniş ikinci ortamdır. Bu bir ev bitkisinin iyi toprağa dikilip sonra da bir odada uygun ısı ve ışıkta tutulması gibidir.

Mutlu bir yuva içinde bulunmanın iyi hissettireceği bir yerdir. İnsanlar birbirlerine dostça yaklaşırlar ve kendilerini huzur içinde hissedeler. Üyeler ailenin herkesin ihtiyaçlarının ve mutluluğunun önemli olduğu bir birliktelik olduğunun farkındadırlar ve bir çocuk olarak siz ihtiyaçlarınızın bu listenin en başında olması hakkına sahip olduğunuzu hissedersiniz. Bunu bilmek size bir yer verir. İhtiyaçlarınızın olması ve kendiniz olabilmeniz için size destek sağlar.

Mutlu bir yuvada çözmek zorunda olduğunuz (ya da henüz bir şeyi çözemeyecek kadar küçükken, nasıl katlanacağınızı bilmediğiniz) sürekli krizler yoktur. İnsanlar iktidar mücadelesine dalmamışlardır. Aile üyeleri arasında sessiz ya da çok da sessiz olmayan savaşlar yoktur. Mutlu bir yuvada sürekli nefesinizi tutmazsınız. Kendinizi rahat hissedebilir ve kendiniz olabilirsiniz.

Mutlu bir yuvada ikinci bir anne/baba olabilir (farklı bir cinsiyette olması gerekmez) fakat şart da değildir. Eğer anne evdeki diğer önemli yetişkinlerinden de destek alırsa bu onun mutlu olması için yardımcı olur. Bu ilişkilerde devam eden anlaşmazlıkların varlığı annenin işini kolaylaştırmaz. Mutlu bir yuvada başka çocuklar ya da ev hayvanları olabilir ya da olmayabilir. Gerilim ve yoksunluk içindeki bir evde ilgilenecek daha çok varlığın olması bir kadının altını oyar, fakat mutlu bir evde anne hiç zoruna gitmeden herkese yetebilir. Vermekten hoşlanıyor gibidir!

(Kendi deneyimleri bundan oldukça farklı olan birine bu şok edici gelebilir).

Annenin mutlu olduğunu görmek çocuk için büyük bir nimettir. Gülen ve kahkaha atan bir anne fotoğrafını hayal edin. Anne orada olmaktan mutlu. Sizinle ve fotoğrafta olan diğer kişilerle birlikte olmaktan mutlu ve şu anda olduğu kişiden başka birisi olmaya hiç ihtiyacı yok. Gevşemiş! Anne gevşediğinde ve güldüğünde onun dünyasının doğru olduğunu hissederiz. Ve onun dünyası doğruysa bizim dünyamız da doğrudur.

Fakat anne dengesiz ya da endişeli ya da depresyondaysa aynı türden bir desteğe sahip olmayız ve rahat ve bütünüyle orada olmamız çok zordur. Anne kendisini geri çekmiş ya da bitkin düşmüşse dışa dönük ya da kendimizi ifade eder olmak bize pek doğru gelmez. Mutlu bir yüz takınarak anneyi gülümsetmeye çalışmaktan başka gerçekten mutlu olmak için bir alan yoktur. Annenin mutluluğu bizi tüm bu yüklerden kurtarır ve kendimizi olduğumuz şekliyle ifade edebiliriz.

İşler kötüye gittiğinde düzeltilebilir...

Mutlu sağlıklı bir yuva problemsiz demek değildir, fakat bu problemler büyük yığınlar oluşturacak şekilde halının altına süpürülmektense çözülebilirler. Anlaşmazlıklar çözülür; orada değişik ihtiyaçlara ilişkin problemleri çözen tutarlı yetişkinler vardır.

Bu ilişkiler arenasında kritik öneme sahiptir. Çocuk öfkeli duyguların ve tartışma zamanlarının olabileceğini ama bu çatlakların tamir edilebileceğini bilmek zorundadır. 1. Bölümde yeterince "İyi Anne"nin nasıl sık sık yanlış yapabildiğinden, ilişkilerdeki çatlakları tekrar tekrar onarmanın nasıl aradaki bağı güçlendirmenin bir parçası olduğundan ve bir direnç yarattığından söz etmiştim. İster anne-çocuk arasındaki bağ, ister terapist-hasta bağı, eşler

arasındaki ilişki ya da herhangi bir ilişkiden söz edelim bu doğrudur. Karşımızdaki kişinin bu gibi çatlaklarla birlikte gelen ve gitmeyecek olan üzüntülerle baş edebileceğini ve bunları beraber çözeceğimizi bilmek isteriz.

Bunu yaşamadan bilemeyiz. Bir terapi seansında, en sonunda, düş kırıklığım ve öfkemi terapistime boşalttığımda nasıl şok olduğumu unutamam. (Sonra düşündüğüm ilk şey ilişkimize artık veda edebileceğimdi.) Görünen o ki eğer öfkemi ifade edersem aramızdaki bağı sonsuza kadar yıkacağıma inanıyordum. Ama ilişki bozulmadı, aslında daha da güçlendi. Fakat bana bunun böyle olacağını söyleyen bir kaynağım ya da deneyimim yoktu. Ailemde hiçbir zaman öfkemi ifade etmek cesareti bulamamıştım ve çatlaklar ve onların onarılmasıyla ilgili belli bir deneyim eksikliğim vardı.

Çatlakların onarılabileceğini bilmek güvenli bağlanmanın bir diğer işaretidir ve çocuğun direncine katkıda bulunur.

Aidiyet hissi...

Birçok etken çocukta aidiyet hissinin oluşmasına yol açar. Aynı ada sahip olmak, aynı evi paylaşmak, aile üyeleriyle benzerliği fark etmek (benzer gözlere, buruna ya da ağıza sahip olmak) gibi birçok dış neden vardır.

Güvenli bağlanma kuvvetli bir aidiyet hissi yaratır, çünkü yaşamın içinde size bir yer vererek sizi bir yere bağlar. Sahne ilk ilişkimizde kurulduğu için anne ilişkisinde bu yer diğer her hangi bir ilişkidekinden daha geniştir. Daha sonraları bir takımın, bir cemaatin, mahallenin, klübün, topluluğun, ulusun ya da bir sosyal hareketin bir parçası olduğumuzu bilerek – ya da kendi çocuklarımıza ya da eşimize sahip olarak – bir aidiyet edinebiliriz. Bu düzeylerden birkaçında bir aidiyet hissine sahip olursak bir yere eklenmiş, onun bir parçası haline gelmiş hissederiz.

Değerli ve tanınır hissetmek de bu aidiyetin bir parçasıdır. Eğer bir aile sizi kendisinin bir parçası olarak istiyorsa, ama siz onların sizi olduğunuz gibi gördüklerini ya da tanıdıklarını gerçekten hissetmiyorsanız, kendi ailenizde bir yabancı gibi hissedesiniz.

Gelişen benlik...

Bir bebeğin gelişen benliği çok etkileyicidir ve bir "İyi Anne" bunu bilir. Aralarında gelişmekte olan bağa olduğu gibi buna da dikkatle ve saygıyla yaklaşır. Aralarındaki etkileşim kalpleri arasında ileri geri işleyip bir bağ dokuyan bir mekik gibidir.

Bu etkileşimler benlik duygusunun şekillenmesinde çok kritiktir. Bebeğin benlik duygusu henüz ayrı bir birey halini almamıştır; ancak biriyle -bu durumda anneyle- ilişkide olmaya adım atmıştır.

Anne çocuğun benliğinin gelişmesinde yardımcıdır ve çocuğun oluşmakta olan niteliklerinde onun destek ve teşviki esastır. Çocuğun "doğru benliği" nin yerleşme şansının olabilmesi için çocuğun görülmeye ihtiyacı vardır. Çocuğun başka insanlar tarafından görüldüğünü bilmesinin tek yolu onun deneyimlerini ve duygularını aynalamak, onları takdir etmek ve kutlamaktır. Eğer çocuğun özgün nitelikleri aynalanmaz ve desteklenmezse bunlar çocuk için birer temel oluşturamaz. Kendi doğasının içinde var olmak yerine, yanlış bir benlik edinerek, kendisinden olmasını beklediklerini düşündüğü kişi olmaya çalışır. Bazı kişiler için bu yanlış benlik (ki hepimizde biraz vardır) başka her şeyi siler ve bildikleri tek şey olur.

Büyümek için bir yer...

Eğer kendi doğru benliğimize sahip olma şansını yakaladıysak, içinde bu kendi benliğimiz doğrultusunda gelişebileceğimiz, tam olarak gelişebilmemiz için gerekli olan

şeyleri bize sağlayabilecek bir yere ihtiyacımız vardır. Mineralleri eksik olan bir toprağın bitkiyi cüce bırakması ve karakterini değiştirmesi gibi, erken dönem ortamımızdaki eksik bileşenler de bizim gelişimimizi bodur bırakır.

Bu bileşenler daha önce tartıştığımız aynalama ve uyumlu tepkiselliğin yanında koşulsuz kabullenme ("Seni olduğun halinle kabulleniyorum."), saygı ve değer vermeyi de içerir. Olduğunuz halinizle ve basitçe zaten öyle olduğunuz için değer görmeye ihtiyaç duyarsınız. Eğer bu değeri görmüyorsanız kendinizi o ortamın dışında ve oraya ait değil hissedersiniz. Bu hayata sarılmayı zorlaştırır.

Bir ailede desteklenmiş ve değer verilmiş olan şeyler pekiştirilen şeylerdir. Aşağıda bunları anlamak için bir örnek bulabilirsiniz.

- Aşağıdaki listeye bakıp ailenizin bunların hangilerine değer verdiğini yazınız.
  - Zekâ
  - Ustalık ve başarı
  - Sevimlilik
  - Masumiyet
  - Hassasiyet
  - Duyarlılık
  - Atılganlık
  - Komiklik ve eğlence
  - Katı olmak
  - Müşfik olmak
  - Başkalarına ihtiyaç duymak
  - Kendine güvenli ve her zaman hazır olmak, "her şeyinizle"
  - Kendi bedeninizden hoşnut olmanız ve dünyayla ilişkilerinizden zevk almanız
  - Çekici olmak
  - Başkalarına yardımcı olmak
  - Duyguları ifade etmek

- Hayal gücü ve yaratıcılık
- Aynı listedekilerden hangilerinin saygı görmediğini ya da eğer var olsaydı saygı görmeyeceğini düşünün. Hangileriyle alay edilirdi ya da aşağılanırdı? Bu konuyla ilgili sizin görüşünüz nedir? Siz büyürken değer verilmemiş olan bu niteliklere ne oldu?

Hayal ederek sıkı çalışırsak yeni olasılıklar üretebilir ve kendimize yeni bir deneyim kazandırabiliriz. Bunun için desteklenmemiş bir nitelik seçin ve sizin için önemli olan birisinin sizdeki bu niteliği fark etmiş olduğunu ve bunu gerçekten kutladığını hayal edin. Bu kişinin bu özelliğin sizde en çok sevdiği özellik olduğunu söylediğini hayal edin. Ne hissettiğinizi görün. Bu hissi bütün hayatınız boyunca yaşadığınızı düşünün.

Birçok zaman değer verilmemiş oldukları için bizim reddetmiş olduğumuz nitelikler üzerinde çalışmak zorunda kalırız ve bu niteliklere sahip olabilme ya da o şekilde davranabilmek hakkını elde etmek için savaşırız.

Çocuk olmak için destek görmek...

Küçük bir çocuk olmanın ayrılmaz parçası olan karakteristik özellikleri düşünün. Aşağıdaki gibidir:

- Bağımlı olmak
- İhtiyaçları olmak
- Sıkıntılara karşı sınırlı dayanma gücünün olması, ihtiyaçların hemen giderilmesinin beklenmesi
- Masum ve saf olmak
- Gelişmemiş ve becerilerden yoksun olmak
- Duyguları hemen ve ilkel biçimde göstermek
- Yakınlık ve ilgi beklemek
- Sevimli ve tatlı olmak

Bunlar, eğer bir şekilde engellenmiş değillerse, her kültürden ve her koşulda çocuklarda evrensel olarak görülen özellikler değil mi?

Şimdi daha çok şey anlatan bir soru: Bunlar ailemizde birçok zaman göz ardı edilen ya da reddedilen güzel nitelikler değil mi? Bunu genişlettiğimizde, çocuk olmak için değil, bir an önce büyümek için özendiriliriz.

Tabii ki anne/babamızın bağımsız ve becerileri olan birisi olarak büyümemizi özendirmesine ihtiyacımız vardır, ancak kötü annelik görmüş olanlarda gelişimin büyümekle ilgili tarafının, çocuk olmanın bu doğal özelliklerinden daha çok desteklendiğini görürüz. Çocukluğumuzun erken dönemlerine ait ihtiyaçların karşılanmasından çok, büyüyüp bu ihtiyaçların bir an önce ortadan kalkması istenir.

Anne/babaların bu daha "yumuşak" nitelikleri reddetmesinin birçok nedeni olabilir. Kendi gelişimlerinde bu aşamayı olabildiğince çabuk geçmek zorunda kalmış olabilirler. Örneğin, küçük bir kızken kendi sevimliliği destek görmemiş olan bir kadın kendi çocuğunun sevimliliğini desteklemekte zorlanacaktır. Bu kendi yarasını tazeler. Bu bağımlılık, duyarlılık ve diğer yumuşak nitelikler için de geçerlidir. Belki bir annenin masumiyeti erken yaştaki zorluklar ya da kötü muameleyle elinden alınmıştır ve açık ve savunmasız olduğu için kendisini suçlamıştır. Anne bu koşulları tehlikeli sayacak ve çocuğu incinebilir göründüğünde kendisini rahatsız hissedecektir.

Aşırı stres ve sıkıntının annenin bu yumuşak nitelikleri besleme yeteneğini azalttığı zamanlar vardır, fakat birçok zaman suçlu annenin kendi çocukluk deneyimlerinde saklıdır. Aynı zamanda, eğer kendisinden bir an önce büyümesi ve çocukluk ihtiyaçlarını hızla terk etmesi, sınırlamaları arkada bırakması beklenmişse, genellikle çocuğun yeteneklerinin çok üstünde beklentiler içinde olacaktır. Bunlar sık sık öfkelenen ve saldırgan olan annelerdir.

- Tekrar çocuk olmanın doğuştan gelen özelliklerine dönersek, bunlardan hangilerinin anne/babanız tarafından desteklendiğini düşünüyorsunuz?
- Eğer varsa, anneniz için bu yumuşak nitelikleri desteklemeyi zor kılan şeyin ne olduğunu düşünüyorsunuz?

Doğal olarak gelişmek için kendi tempomuzla büyümemiz gerekir. Aslında, zorlanmış büyüme birçok zaman bozuk büyümedir. Çocukluğu aşıp sonunda büyümek için, önce çocuk olmak için desteklenmeye ihtiyacımız vardır.

Dokunma...

Besleyici, ilgili dokunma sadece benlik algısının değil bu benliğin değerli olduğu algısının gelişmesi için de önemli bir yapı taşıdır. Bu o kadar temel bir ihtiyaçtır ki dokunmadan mahrum bırakılmış bebekler genellikle ölürler.

Yıllar önce yetimhanelerde tanımlanan büyüme geriliği (BG) sendromunu duymuş olabilirsiniz. Hepsi aynı şekilde beslenmelerine rağmen, beşikleri sıranın sonunda olan bebeklerde sıranın önündeki bebeklere göre çok daha büyük oranda hastalanma ve ölüm olduğu görülmüştür. Araştırmacılar farkın sıranın sonundaki bebeklerin kucaklanmayışı ve ilginin diğerlerine kayması olduğunu anlayıp buna çare bulduklarında bu oran ani bir şekilde düşmüştür.

Besleyici dokunmanın sinir sisteminin gelişmesini hızlandırmak, bağışıklık sistemini uyarmak ve stres hormonlarını azaltmak gibi fizyolojik yararları vardır ancak gelin biz duygusal ve psikolojik değerine yoğunlaşalım. Besleyici dokunma sırasında sevildiğimizi, sakinleştiğimizi ve koruma altında olduğumuzu hissederiz.

Doğru dokunma aynı zamanda kendi benliğimize bedenimizde bir yer bulmamıza da yardım eder. Dokunulmamış çocuk kendi bedenine yabancılaşabilir ve gerçek olmama

duygusunu yaşar.[48] Gerçeklik algısı bedende oturmuşlukla birlikte gelir ve dokunma bunu tamamlayan şeylerden birisidir. Dokunma yokluğu ya da taciz eden dokunma bedenden psişik ayrılmayı, çözülmeyi tetikleyebilir.

Karmaşık bir biçimde dokunma yokluğu aynı zamanda beden içinde hapsolmuş olma algısına da yol açabilir. *Dokunma: İnsanda Tenin Önemi (Touching: The Human Significance of the Skin)* isimli kitabında Ashley Montagu, "Dokunarak onun tenini uyarmak, bebeğin kendi teninden dışarı çıkabilmesini sağlamanın önemli bir bölümü oluşturur." der. Yazar yeterince dokunulmamış bir çocuğun nasıl kendi bedeninde kilitli kaldığını ve daha sonra dokunulmanın ona nasıl rahatsız edici geldiğini açıklar.[49] Buna *dokunma hassasiyeti* denir. Bu tür hassasiyet dokunulmaya karşı duyarsızlık ya da aşırı duyarlılık ya da dokunulmaktan kaçınma olarak kendini gösterir.

Yeterince olumlu dokunma yaşamamış olan çocuklar genellikle (bilinçsiz olarak) sanki onlarda çok yanlış bir şey varmış ve dokunulamazlarmış gibi hissederler. Olumsuz dokunma genellikle sert, disiplinle ilgili dokunma ya da düşmanlık olarak ortaya çıkar ki ikisi de çocukta değerliymiş duygusu uyandırmaz. Küçük çocuklar anne/babanın yanlış davranışlarını anlayacak kavramsal gelişime sahip değildirler ve hatalar için yapacak şeyleri yoktur. Genel olarak, dokunulma mahrumiyeti ne kadar erken başlarsa o kadar tahrip edicidir.

Annelerin çocuklarına dokunmaktan rahatsız olmalarının birçok nedeni vardır. Eğer kendileri yeterince besleyici dokunma yaşamadılarsa, dokunma hassasiyeti yaşıyor olabilirler ve bedenleri içinde çok mutlu olmayabilirler. Besleyici dokunma onlar için alıştıkları bir şey olmayabilir, onların davranış alışkanlıklarının bir parçası değildir. Taciz ya da başka bir nedenle kendi bedenlerinden ve çocukları da dahil, başkalarının bedenlerinden rahatsızdır-

lar. Kendi bedeninden utanan bir anne birçok zaman bunu çocuklarına aktarır.

Aşağıda bunu anlamanıza yarayacak birkaç soruyu bulabilirsiniz:

- Çocukluğunuz boyunca nasıl dokunuldunuz? (Farklı yaşlarınızı düşünebilirsiniz).
- Eğer anneniz dokunmaktan rahatsızdıysa, neden olduğunu düşünüyorsunuz?
- Eğer tatmin edici şekilde dokunulmadığınızı hissediyorsanız, bu sizi nasıl etkiledi? Bir ilişki için can atıyorsunuz ama bazen ilişkinizin olması için çok uğraşmıyor musunuz? Farklı türde dokunulmalarda kendinizi rahat hissediyor musunuz?
- Eğer çok dokunulmadıysanız bu deneyimden ne anlam çıkardınız? Dokunulmamışlık hissini sürekli olarak hissediyor musunuz?

Sevgi bir araçtır, sevgi mesajdır...

Dokunmak araçtır, mesajı ise sevgidir diyebilirdik, fakat sevgi aynı zamanda çocuğun gelişmesi için en iyi toprak olması bakımından bir araçtır da. Her kalp sevgi ile beslenir ve sevgiyi kabul eder. Sevilmek kişiyi daha çok sevebilir yapar. Aynı zamanda zorluklara karşı direnç oluşturur.

Sevgi sadece dokunarak değil, ses tonu, yüz ifadesi, tepkiler, sözcükler ve ilgi kalitesiyle de ifade edilir. Bir çocuk orada ne kadar çok (ya da ne kadar az) sevgi olduğunu anlar.

Sevgi, eğer varsa, koruma, teşvik etme, destekleme ve yol gösterme gibi diğer annelik davranışlarını canlandırır, eğer sevgi yoksa orada bir ilgisizlik ve uygun koruma eksikliği ya da adaletsizlik veya engelleyici olarak algılanabilecek bir sıkı koruma ortaya çıkabilir. Sınırlar sevgi olmak-

sızın koyulduğunda çocuk bu sınırları bir güç gösterisi olarak algılayabilir. Eğer teşvik edilirse ama çocuk sevgiyi hissetmezse bu teşvik destek değil zorlama olarak algılanabilir, hatta çocuk anne/babanın onun başarısını kendi zaferleri için istediklerini düşünebilir. Yani, sevgi olmaksızın, hiçbir şey düzgün işlemez ama sevgi varsa en sakar anne/babalık bile affedilebilir.

İyi bir annenin çocuğuna sağladığı yapı taşları ve temel işlevleri hakkında konuştuk, şimdi bunlar olmadığı zaman ne olduğu sorusuna geri dönelim.

5
Anne Neredeydin?

Küçük çocuklar insanların davranışlarını etkileyen bütün dış süreçleri anlayacak bakış açısına sahip değildirler. İnsanlar onları incittiklerinde ya da bıraktıklarında, yanlış bir şekilde, bunun kendilerinin yaptığı bir şey yüzünden olması gerektiğine inanırlar. Buradan kendilerinin kötü ya da sevilemez olmaları gerektiği sonucunu çıkartırlar. Bu hata yapmış olma hissi her zaman bilinçli değildir, fakat genellikle bir seviyede bilinç vardır. Bunu kitabın başındaki şiirin sonunda görürüz. "Anne, neredeydin?" diye sorar çocuk, **"Benim yüzümden miydi?"**

Aslında annenin olması gereken boşluk...

Anneniz için önemli olmadığınız hissi bir boşluk bırakır. Bu çoğunlukla kalpte var olan bir boşluk gibidir. Annenin doldurması gereken bir boşluk.

Yakından baktığımızda, bunun üç katmanı vardır. İlk katman en dışta olanıdır ve dışarıdan bazı eksikliklerle ilgilidir. Burada annenin yokluğu yol gösterilmemiş, kötü annelik görmüş ve sosyalleşmemiş çocuklarla ortaya çıkar. Bu, dil, motor becerileri ve ilk akademik yeteneklerinin gelişimi için yeterince destek ve bireysel ilgi bulamamış oldukları için gelişimi beklenenden biraz daha yavaş gerçekleşen çocuklarda kendisini gösterir.

İkinci katman benlik algısındaki bir boşluktur ve kötü annelik görmüş olmaktan kaynaklanır. Daha doğrusu,

bunu bir boşluklar grubu olarak görebiliriz. Sevilmediğimizi hissetmekten kalan bir boşluk, aynalanmamaktan ve sonuçta kendinizi tam anlamıyla gerçek hissetmemekten kaynaklanan bir boşluk, teşvik edilmemekten ve ödüllendirilmemekten kaynaklanan bir boşluk, hiçbir yere ait olmama duygusu ve insanların arasında yalnız hissetmenin boşluğu.

Kötü annelik görmüş bir yetişkin kendisini bana sıkı bir sevgi arsızı olarak tanımlamıştı. "Eğer kalbinizde bir boşluk varsa asla yetinmezsiniz." demişti. Erken doğmuş olduğu için, kuvöze koyulmuş ve normal olarak yaşayacağı ilişkiden mahrum kalmıştı. Bu onu hem sevecen temasa hem de herhangi bir olumlu ilgiye aç bırakmıştı. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri boyunca yoğun bir ilgi ihtiyacı hissetmiş ve ona karşı olumlu bir tavır göstermiş olan herkese karşı bir eziklik geliştirmiştir.

Bu boşluk bazen aşırı bir yalnızlığa neden olur. Bir kadın dört yaşındayken bir yalnızlık dalgası hissettiğini ve *"Bu bir 'benim annem yok hissi.'"* diye düşündüğünü anımsıyordu. Daha sonra kadının gerçekçi tarafı ona aslında annesinin olduğunu söylemişti; yani karmaşık bir durumdu.

Üçüncü katman bizim kendimize nasıl annelik ettiğimize baktığımızda ve gerçek annemizle aynı eksiklikleri kendimizde de gördüğümüzde ortaya çıkar. Kendi kendimizi nasıl teşvik etmemiz ve desteklememiz gerektiğini, nasıl yumuşak ve sabırlı olmamız gerektiğini, ihtiyaçlarımızı ve sınırlarımızı hesaba katmamız gerektiğini bilmediğimizi görürüz. Burada kendi içimizdeki annemizde bir boşluk vardır.

Bu kitap boşluğun bu üç katmanıyla da ilgilenir. İyi bir annenin neler vermesi gerektiğini açıklayarak ve bunları [illegible] kendi deneyimlerinizle karşılaştırarak, hangi yeteneklerin kaybolduğunu ya da gelişememiş olduğunu gö[illegible]. İyileştirme bölümleri (7-12) bu boşlukların dol-

durulması ile ilgilidir. İçimizdeki anneyi geliştirmeye ise 9. ve 10. Bölümlerde odaklanılır.

Annenin orada olup olmadığıyla ilgili anılarımız oldukça erken başlar. Bir kadının ilk anısı bir battaniyenin üstünde yattığı ve kimse gelmediği için sonunda kolları düşene kadar kollarıyla uzandığıdır. Bu bazen çalıştaylarda yapılan bir uygulamadır: bir bebek gibi yatmak ve kollarını uzatıp birisinden yardım beklemek. Bazılarının bu tür yaraları vardır ve bunu yapamazlar. Çok şey anlatan bir bulgu, bu konuda önemli bir yarası olmayanların bile annenin kısa bir süre gecikmesi durumunda bile kollarını uzatmaya devam edemediğidir. Bir kadın kendi görüntüsünü kızgınlıkla beşiğinin kenarlarını sallayan bir bebek olarak tanımlamıştı. "Neredesin?"

Rita rüyasında kendisini belden yukarısı olmayan bir kadının kucağında oturan bir bebek olarak gördüğü zaman orta yaşlı ve aşırı annelik mahrumiyetinden kalma çocukluk yaralarını iyileştirmeye çalışan bir kadındı. İçinden küfür ediyordu, *Bir bebeğe bunu nasıl yapabilirsin?* Bu çok güçlü bir görüntüdür. Bu, çocuğun duygusal olarak var olmayan bir anneyi nasıl hissettiğini gösterir: Gerçekte var olmayan birisi gibi. Bu bir şoktur, atlatılması gereken bir tehdit ve bu yüzden de çocuğun sinir sisteminde bir travmadır.

Annenin fiziksel varlığına duyulan ihtiyaç...

Bebekler ve küçük çocuklar açık bir biçimde kendilerine bakan kişinin fiziksel varlığına ihtiyaç duyarlar. Bakıcı olmaksızın, bir bebek hayatta kalamaz. Bakıcının varlığı olmaksızın 2. Bölümde detaylı olarak anlatılmış olan temel ihtiyaçların sağlanması şansı yoktur.

Annenin duygusal olarak orada olmamasının birçok nedeni olabildiği gibi fiziksel olarak orada olmayışının da birçok nedeni olabilir. Çok erken dönemde ya da çok uzun

süre ya da çok sık olan yokluklar tabii ki izler bırakır. En azından zamanının bir kısmında fiziksel olarak var olmayan bir anne duygusal olarak da var olamaz.

Ben kadınların çalışmayan ev anneleri olması gerektiğini söyleyenlerden değilim. Birçok annenin evini geçindirmek için çalışmak konusunda seçme şansı yoktur ve diğerleri de annelik konusunda kendi kapasitelerini geliştiren önemli yöntemlerle zenginleşir ve tamamlanırlar. Çalışmalar annenin doyumunun çocuklarına karşı nasıl davrandığı konusunda kritik değişken olduğunu gösterir. "Zorunda olduğu" için evde kalan bir anne, depresif ve aksi olacağı için, evde olmasının kıymeti yoktur.[50] Bebekler ve daha büyük çocuklar için yüksek kaliteli çocuk bakımının onların gelişimini desteklediğini işaret eden bulgular vardır.[51] En büyük endişe çocukları ayrılık konusunda en az dayanıklı oldukları ilk bir yılda uzun süre yalnız bırakmanın onları gereceğidir. Uzakta geçen zamanın toplamı da bir etkendir. Günde on ya da on iki saat uzakta olan bir anne için duyarlı ve uyum sağlamış olmak zordur.

Çocuğun ihtiyaç duyduğu minimum fiziksel varlığı (ki bu çocuktan çocuğa değişir) sağladıktan sonra, birlikteliğin kalitesi saatinden daha önemli bir konu haline gelir. Çocuğun kendisini anne/babasına bağlı ve sevildiğini hissettiğinde çok uzun fiziksel yoklukların bile affedildiğini gördüğüm durumlar oldu. Bu uzun fiziksel yoklukların bir bedeli yoktur demek değil, ama annesi uzun süre evde olmayan birçoklarının ödemesi gerekenden daha düşük bir bedeli olabilir demektir. Ölüm sonucu kesin yokluk ise tamamen başka bir konudur ve farklı etkileri vardır.

Tabii ki çocuğun yaşı çok belirgin bir etkendir. Daha büyük çocukların Annenin yokluğunu hafifletmek konusunda kendilerine yardımcı olacak daha fazla aracı vardır. Eğer erken dönemlerde iyi ilgilenildilerse sevgi dolu bir anne görüntüsünü içselleştirmek konusunda daha şanslı-

dırlar ve metanetli bir benlik geliştirmek konusunda çok daha ilerdedirler.

Ne yazık ki, kötü annelik görmüş olanlar için bağ güçlü değildir ve annenin fiziksel varlığına ihtiyaç genellikle daha fazladır.

Anne duygusal olarak var olmadığında ne olur?

Anne-bebek arasındaki ilişki hakkında birkaç kitabın yazarı olan Dr. Daniel Stern bebeğin annenin enerjisinin varlığına ya da yokluğuna karşı çok duyarlı olduğunu belirtir. Anne bebeğin dünyasının merkezindedir ve bebek yoğun biçimde onun duygu dünyasına ayarlıdır. Bebek annesinin duygusal olarak var olmadığını hissettiğinde, bu onun için üzücüdür.

Stern bebeğin bu durumlardaki deneyimlerine odaklanır. Yazar, bebek annesini yalnızca "aklı, onun gitmek istemediği, başka bir yerlere kayan birisi" gibi algıladığında, "onunla beraberken onun duygusal körlüğünü hissedip, kendi içine çekildiğinde" neler olduğunu tanımlar.[52] Aslında dağılmış bir annenin bebeği anneyi takip ederek, bazen onun duyarsız, hissiz halini takınarak, dağılır. Algısı kuvvetli bir yetişkinin kendi çocukluğundaki bakış açısına dayanarak anlattığı gibi, "Annenin varlığı beni destekler. O uzaklaştığında ben de uzaklaşırım ve kendimle bağımı kaybederim".

Anlaşılıyor ki bir şekilde tutunacak bir yer olarak annenin varlığı olmaksızın bir çocuğun var olabilmesi daha da zordur. Bazen çocuk annenin "uzaklaşmasından" kendisini sorumlu tutar ve "Ben fazlalığım." sonucunu çıkartır.

Araştırmacılar annesi duygusal olarak var olmayan bebeklerde iki tepki tanımlamışlardır. Birincisi daha huzurlu bir durum yaratmak için anneden uzaklaşmak ve ilişki kurmaktan kaçınmaktır. Beklendiği gibi, çok az duygusal ifade gösteren annelerin çocukları daha çok kendine ye-

terli tipte bağlanma gösterirler.[53] Stern'in tanımladığı diğer tepki türü ise "Annenin ilgisini çekmek için aşırı çaba harcamak, ona asılmaktır; onun antidepresanı gibi davranmaktır".[54] Bir bebek için zor iş!

Yani seçenekler anneyi duyguların olmadığı kara deliğe doğru takip etmek, boşluktan kurtulmak için bağlantının birazıyla yetinmek ya da annenin kurtarıcısı olmak gibi görünüyor. Eğer anneniz duygusal olarak var olmasaydı, bunlardan hangisini yapardınız diye düşünmek için bir dakikanızı ayırın. (Farklı zamanlarda her üçünü de yapabilirdiniz).

Annenin duygusal boşluğunun karşısındaki bu üzüntü "donuk yüz" deneyi ile desteklenir. Bu deneyde anneden bebeğine bakarken aniden yüzündeki tüm ifade ve hareketleri silmesi istenir. Bu çalışma bebeklerin annenin ifadesizliğine karşı tepkilerini ortaya çıkarmıştır. Deney sadece üç dakika sürer, fakat "donuk yüz durumunda bebeğin davranış kalıbı annenin tepkisini ortaya çıkarmak için tekrarlanan çaba, sonra hüzünlü bir ifade, sonra anneden uzaklaşmaya yönelme ve sonunda geri çekilmektir. Bütün bunlar üç dakikadan daha kısa süre içinde olur".[55] Araştırmacılar bebeğin kendini koruma konumuna düşüşünü ve oradan sonra da kendini rahatlatma tekniklerine geçişini tanımlarlar. Aynı kalıp hastanedeki çocuklarda da görülmüştür. Bebekler annenin enerjik ve duygusal varlığından alacakları uyarılara bağlıdırlar.

Donuk yüz deneyinde önceden güvenli olan bu bebekler annelerine yeniden ısınırlar ve tekrar önceki samimin ilişki danslarına dönerler, fakat anne uzak, sersem ve ifadesizken ne olur? Ya da küçük çocuk başka bir travma yaşadıysa – bir tıbbi travma, fiziksel ya da cinsel taciz – ne olur? Yeniden başlamak o kadar kolay olur mu?

Yazar Sue Gerhardt araştırmalara dayanarak "Çocuk için hepsinden daha kötüsü annenin ilgisini çekememek gibi görünüyor" sonucuna varır.[56] Bu kötü muameleden

bile daha dayanılmaz görünmektedir. Her şeyden önce, anne çocuğun dünyayla olan bağıdır ve anneyi birincil bakıcı olarak varsayarsak çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması için en iyi umuttur.

Duygusal olarak orada olmayan annenin en yaygın tipi depresyonda olan kadındır. Bu anneler çocuklarıyla daha az iletişim içindedirler ve bebekleri daha az olumlu duygu gösterirler, sonra güvensiz bağlanmış çocuklar haline gelirler ve kavrama gerektiren görevlerde daha az başarı gösterirler.[57] (Beynin sosyal ilişkiler sırasında aktif hale geçtiğini ve geliştiğini hatırlayın). Stres aynı zamanda sindirim sisteminde ve otonom sindirim sisteminde hassasiyete ve ilişki kurmak isteyen yetişkinlerle sosyal ilişkiler kurmakta başarısızlık ve isteksizliğe neden olacaktır.[58] Böyle çocuklar büyüyünce çoğunlukla bebekken sahip olmaları gereken sıcak besleyici ilişkilere sahip olamamış ve hâlâ bu ilişkileri nasıl kuracaklarını öğrenmeye ihtiyacı olan yetişkinler haline gelirler.

Depresyondaki annelerin yüzleri donuk yüz deneyindeki annelerinkine benzer. Kelimelere dökülmemiş işaretlerin yokluğu çocuğu destekten ve yönlenmeden mahrum bırakır. Gülümseme gibi basit (doğuştan gelir) bir şey bile, bebeği ilk adımlarını atması için teşvik etmek, çocuğa güvende olduğunu ve kabul edildiğini anlatmak ve onu iletişim için cesaretlendirmek konusunda büyük güce sahiptir. Küçük bir çocuk annenin iyi olduğunu başka nasıl bilebilir ki? Benzer şekilde bir sürpriz ya da onaylamama bakışı çocuğa çevresine uyum sağlamakta yardımcı olabilir. Annenin tepkileri dünyayı tanımak için önemli yardımcılardır.

Duygusal olarak var olmayan anne "İyi Anne"nin birçok işlevini yerine getirmek için orada değildir, fakat belki de en önemlisi kalbi çocuk için ulaşılabilir değildir. Anne çocukla gerçek bir bağ kurmaz. Diğer tip anneler "İyi Anne"nin işlevlerinden rehberlik, teşvik etmek ve koruma sağlamak gibi bazılarında az da olsa başarılı olabilirken,

bazıları çocukla aralarında bağ kurar. Örneğin muhtaç anneler çocuğun ihtiyaçlarından çok kendi ihtiyaçlarından etkilenmiş bir ilişki kurarlar. Aşırı denetimci anne çoğunlukla hem çocuğuna bağlı hem de onunla aşırı özdeşleşmiştir.

Karşılıklı soğukluk...

Şimdiye kadar tutarlı bir şekilde çocuğuna dönük olan bir anneye sırtını dönmüş olan bir çocuk (genellikle artık bir yetişkin) vakası hiç görmedim.[59] Bağlanma araştırmaları çocukların annelerini bazı önemli konularda ulaşılamaz algıladıkları için onlara olan içgüdüsel bağlanma isteğine karşı koyduklarını gösterir. Benim temel tezim şudur. Çocuklar kendilerini hayal kırıklığından ve incinmekten korumak için annelerine sırtlarını dönerler. Sırtlarını dönerler çünkü annelerine dönmek onları çok kıracaktır ve ihtiyaçları karşılanmayacaktır.

Mükemmel olmayan insanlar olarak anneler algılara ve çocukları tarafından reddedilme ya da istenmeme durumuna karşı tepki gösterebilirler. Kendi yaralanmışlıklarına sırtlarını dönerler. Anne ve çocuk birbirlerine karşılıklı olarak birbirlerini ittikleri bir durumu aynalayabilirler, birbirlerinin duvarlarına ya da ulaşılmazlıklarına karşı kendi duvarlarını örebilirler. Eğer çocuk (ya da yetişkin çocuk) annenin sevgisini kazanmak için boyun eğmezse, her ikisi de duygusal olarak birbirlerinden uzaklaşmaya yönelebilirler. Çünkü anne bizim ilk aşkımızdır ve ilk yıllarımızda ona ihtiyacımız çok fazladır, sonunda onun sevgisini kazanmak için ona duyduğumuz arzudan vazgeçmek çok zordur. Yine de, kendine yeterli bağlanma tipinde gördüğümüz gibi anne daha az karşılık verdiğinde vazgeçmeye daha erken yönelebiliriz.

Yaşadığım yerdeki yerel gazete bir yıl boyunca erkek arkadaşıyla beraber annesini öldürmeyi planlayan (daha

sonra erkek arkadaş planı uyguladı), bir kızın hikâyesini kovaladı. Her ikisi de hiçbir pişmanlık işareti göstermeyen ciddi sosyopat kişilerdi. Kötü annelik görmüş olanların hepsinde değilse bile çoğunda öfke duygusunun olduğunu biliyordum ama yine de kendi annesine karşı bu kadar soğuk kalpli olan bir çocukla ilgili kafa yormak benim için rahatsız ediciydi. Bir psikolog, kızın öfkeli ve alkolik annesinden uzun yıllar boyunca gördüğü yoğun ihmal ve sözlü tacizle ve zaman zaman gördüğü fiziksel tacizle baş edebilmenin bir yolu olarak duygularını körelttiğini belirledi. Gelişimciler kızın sekiz yaş olgunluğunda olduğunu belirttiler. Aynı kızın daha önce halasıyla destek veren bir aile ortamında yaşarken "geliştiği" rapor edilmişti. Hikâye, karşılıklı sevginin daha normal duygularının zehirli bir anne/baba/çocuk ilişkisindeki hissizleşmeyle oluşmuş karşılıklı savunmanın aynalanmasına dönüşmesinin ve kontrol dışı davranışların yaratabileceği derin hasarın trajik bir örneğidir.

Neyse ki, birçok zaman, bu kadar uç boyutlara ulaşmaz, fakat aynalama hep vardır. Gördüğüm anne ve yetişkin çocuğu çiftlerinde çocuklarına zorunluluk hissederek bakmış olan anneler sonra ilerleyen yaşlarında yetişkin olmuş çocukları tarafından da aynı zorunluluk duygularıyla bakılmışlardı.

Parti duygusal anlamda belirgin bir şekilde daha şeffaf hale geldiğinde ve iyileştiğinde bu dansın değiştiğini gördüm. Bu yolu genellikle yıllar süren içsel iyileşmeden sonra yetişkin çocuk açar. Ancak yine de bir kadın annesinin eşini kaybettikten sonra nasıl dibe vurduğunu ve ciddi bir depresyonla nasıl mücadele ettiğini anlatmıştı. Bu durumda daha önce duygusal olarak var olmayan anne ilişkide daha korumasız ve sahici olarak dansı değiştirmişti.

Annenin orada olmamasının otuz olası nedeni...

- Yastaydı.
- İlgilenemeyeceği kadar çok çocuğu vardı.
- Zihinsel hastalığı vardı.
- Hastanedeydi.
- Siz hastanedeydiniz.
- Herhangi bir nedenle ayrıydınız (savaş, doğal afet, ekonomik kriz, hapis, ...).
- İlk adımı kötü attınız ve iyi bir bağ oluşturamadınız. Annelik ona iş gibi geldi ve bu içinde bir çelişki ve/veya utanma oluşturdu.
- Anneniz narsisti ve kendi ihtiyaçlarına çok fazla odaklanmıştı.
- Nasıl annelik yapılacağını bilmiyordu ve suçluluk ve yetersizlik yüzünden ilişkiden kaçmıyordu.
- Başka birisine bakmakla meşguldü (hasta anne/babası, eşi, ...).
- Tekrar tekrar evi taşımak gibi başka görevler yüzünden bezmişti.
- Alkol ya da uyuşturucu bağımlısıydı.
- Başınızı sokacak bir eviniz olabilsin diye iki işte birden çalışıyordu.
- Bir "kariyer kadınıydı" ve işi bütün enerjisini alıyordu.
- Okula gidiyordu (sonsuza kadar sürer!).
- Romantik ve cinsel ilişkileri ile çok meşguldü.
- Kendisi hâlâ bir çocuktu.
- Bitik, mahvolmuş ya da fiziksel olarak hastaydı.
- Şoktaydı (bir travma nedeniyle).
- Orada olmak istemiyordu. Hatta belki bir çocuk sahibi olmak bile istemiyordu.
- Annelik rolünü üstlenen başka birisi tarafından devre dışı bırakılmıştı.

- Kendisi annesi tarafından hiç bağ kurulmamış, ilgili ve etkin anne/baba olmak konusunda bir örneği olmayan kayıp bir çocuktu.
- Depresyondaydı ve duygusal ya da zihinsel kaynakları yoktu.
- Sevgisini göstermekten, birisiyle bağ kurmaktan korkuyordu.
- İhtiyacınız olan şeye sahip olduğunuzu düşünüyordu ve başkalarına sizi bozmamaları için fazla bir şey yapmamalarını söylüyordu.
- Bütün enerjisini kendisini öfkeli ya da kötü davranan eşinden korumak için harcıyordu.
- Çocukluğundan kalma çözülmemiş bir acıdan kendisini korumak için duygularını köreltmişti.
- Aslında orada olduğunu düşünüyordu ama gerçekte neye ihtiyaç duyulduğu hakkında hiçbir fikri yoktu.
- İlaçlar nedeniyle duygusal anlamda uyuşmuştu.
- Ölmüştü.

Bir çocuk annenin var olmamasını nasıl yorumlar?

Bu otuz olası nedeni üç ana mesaja indirgersek, kötü annelik görmüş çocukların birini ya da ikisini duydukları şeyler şunlardır:

- Verecek bir şeyim yok.
- Çok fazla şey istiyorsun/alıyorsun. İhtiyaçların çok fazla.
- Seni gerçekten umursamıyorum.

Çocuklar annenin aslında verecek bir anneliği olmadığını algıladıkları zaman, ruhlarının derinliklerinde bir yerlerde, genellikle merhametlidirler. Bir kadın (Farah), "annemin acı çektiğini ve mutsuz olduğunu hissediyordum, o yüzden ondan çok fazla bir şey istememeye çalıştım."

demişti. Farah, annesinin fazla gergin olduğunu bilerek, ihtiyaçlarının olabildiği kadar azaltmıştı. İlginç bir şekilde annesi çok sonraları bunu Farah'ın ondan çok erken koptuğu şeklinde yorumlamıştı. Ender olarak orada olan birisine nasıl bağlı kalabilirsiniz ki? Farah annesinden aldığı mesajın "Bana yaslanma" olduğunu söylemişti. O sadece denileni yapıyordu.

Çocuk annenin verecek sevgisi ve ilgisinin olmadığını algıladığında bazen işler daha kolay gibi görünebilir, çocuk için bunu kişiselleştirmemek zordur ve eğer anne başka birisine verecek sevgisi varmış gibi görünüyorsa bu çok daha zordur.

Bazı durumlarda anne sadece çok yorgundur. Birçok zaman ilk çocuğu ile çok daha fazla ilgilenmiştir, fakat üç ya da daha çok çocukla, ancak üstünkörü yapabilir, en son çocuk geldiğinde yapabileceğinin en iyisi idare etmektir. (Düşünün dokuz ya da on çocuklu geniş ailelerde büyük çocuklar genellikle küçüklerin sorumluluklarını üstlenirler ve vekil anne gibi olurlar). Tabii ki bu durumdaki bebek bunu bilmez: bütün bildiği annenin orada olmadığıdır.

Bir çocuk için iki işte çalışan ve eve bitkin bir halde gelen anneyle telefonda arkadaşlarıyla konuşup gülmekle meşgul olan annenin hissettirdikleri arasında fark vardır. Sonra bu, *"Seninle ilgilenemeyecek kadar çok meşgulüm. Benim için önemli değilsin."* haline gelir.

Anne verebilecekleri konusunda cimri ya da çekingen ya da sıkıntılı görünüyorsa çocuklar genellikle problemin *kendileri* olduğu ve çok fazla şey istedikleri fikrine kapılırlar. Buna karşılık olarak bazı çocuklar, Farah'ın yaptığı gibi, çok uysal olurlar ve ihtiyaçlarını nasıl azaltacaklarını ya da gizleyeceklerini öğrenirler.

Annenin gerçekten daha fazlasını yapabileceği ama bunu istemediği hissedildiğinde genellikle annenin bizi umursamadığı sonucuna varırız ki bu hatanın bizde olma-

sı gerektiği ya da bizim sevilemez olduğumuz duygusunun acısını daha da arttırır.

- Bir çocuk olarak annenizin ulaşılamaz oluşunu nasıl yorumladınız?
- Bununla ilgili şimdiki daha tarafsız yaklaşımınız nedir?

Anne orada olan tek kişi olduğunda...

Ne yazık ki, evdeki tek bakıcının ya da düzenli olarak evde olan tek bakıcının çok da yeterli olmayan anne olduğu zamanlar vardır. Babanın (ya da ikinci bir anne figürünün) yokluğu kötü annelik gören bir çocuk için durumu daha da zorlaştırır. İlgi görmek için gidilecek başka kimse yoktur ve anne ile zayıf olan bağı güçlendirmek daha da temel bir sorun haline gelir.

Genellikle babanın rolünün bir kısmının çocuğun anneden ayrılmasına yardımcı olmak olduğu düşünülür. Oysa anne çocuğun henüz kendisini anneden ayrı olarak bilmediği yuvayı ve erken dönem birleşik ilişkiyi, Baba ise annenin dışındaki dünyayı ve bu büyük dünya ile aradaki köprüyü temsil eder. Anneyle olan ilişki tatmin edici olsun ya da olmasın, anne/babadan sadece anne orada olduğunda çocuğun annenin yörüngesinin dışına çıkması daha zordur.

Üç anne, üç mesaj (uygulama):

Farklı tipte annelerin çocuğun deneyimini ne kadar kuvvetle şekillendirdiğine ilişkin bir fikir sahibi olmak için üç farklı anne tipiyle bir oyun oynayalım: asabi anne, duygusal olarak orada olmayan anne ve bizim "İyi Anne" tipimiz. İlk göreviniz üç karakter bulmak olsun. Aşağıdakiler size yardımcı olabilir.

İlk karakter için, hepimizin asabi birileriyle bir deneyimimiz olmuştur, dolayısıyla bu karakter için birisini bulmak zor olmasa gerek. Asabi insanlar çok eleştireldirler, kolaylıkla sinirlenirler ve sert olabilirler. Duygusal olarak orada olmayan anne için eğer uygunsa kendi annenizi düşünün ya da hayal etmek için elinizden gelenin en iyisini yapın. Ve en son karakter, "İyi Anne" için, muhtemelen hayatınızın bir yerinde model olarak kullanabileceğiniz şefkatli birisiyle karşılaşmışınızdır. Eğer bunu hiç yaşamadıysanız, bir filmde gördüğünüz sevgi dolu bir anneyi düşünebilirsiniz.

Bu çalışma güdümlü canlandırma çalışması olarak en iyisidir. Başlangıçta rahat bir konumda olmanız gerekir. Talimatları okuması için birisinden yardım alabilirsiniz, böylece deneyimin içine daha yoğun biçimde girebilirsiniz. Ya da onları bir kasete kaydedip sonra dinleyebilirsiniz. Bu tamamen bilincin en gevşek haline en kolay nasıl ulaştığınıza bağlıdır. Bazıları sadece okuyup, gözlerini kapatır ve orada olabilir.

Bu alıştırma bazı güçlü duyguları ortaya çıkartabilir dolayısıyla derin düşüncelere dalmanıza olanak sağlayacak bir zamanı seçmek isteyebilirsiniz. Ortamı bölecek bir şeyin olmamasından emin olmalısınız, bunun için telefonunuzu kapatın ve insanlara en az yarım saat boyunca size ulaşamayacaklarını bildirin. Her sorudan sonra deneyimi duyguları aceleye getirmeden yaşamak için yeterince aralık olmalıdır. Her tip anneyi üç farklı yaşımızda hayal edeceğiz. Önce asabi anneden başlayalım.

Rahat hissedeceğiniz bir pozisyon alın. İsterseniz uzanabilirsiniz. İki derin nefes alın ve nefesleri verirken gevşediğinizi hissedin. Kendinizi zamana bırakırken gelen gevşemenin tadına varın. Daha rahat hissedecekseniz bırakın gözleriniz hafifçe kapansın.

Bu sizin bir şey yapmanızı gerektiren bir alıştırma değildir. Gevşemek ve gevşekliğin derinlerine inildikçe gelen duyguları, hayalleri ve algıları takip etmek ve iyi hissetmek için bir şanstır.

Asabi anneyle başlayacağız. Böyle bir anneyle ilgili hissettiklerinizi ve gözünüzün önüne gelen görüntüleri düşünün. Onun enerjisini hissedin.

Aydınlık bir çocuk odasında bir battaniyenin üzerinde yattığınızı düşünün. Altı aylık bir bebeksiniz ve arka planda kuş seslerini duyuyorsunuz. Duvarların ve battaniyenin rengini ve odanın sıcaklığını fark edin. Anneniz sizi emzirmek için geliyor. Size yaklaştığında ne hissediyorsunuz? Sesi nasıl? Nasıl hareket ediyor? Sizi kaldırışı nasıl? Sizinle iletişimi nasıl? Vücudunuzda neler hissediyorsunuz? Nefesinize ne oluyor? (uzun bir ara).

Şimdi dört altı yaş arasında bir zamanı düşünün, evde oynuyorsunuz. Ne yapıyorsunuz? Anneniz ne yapıyor? Sizinle birlikte oynuyor mu? Sesinin niteliğini, hareketlerini ve yüzündeki ifadeyi fark edin. Orada olması size nasıl hissettiriyor? Vücudunuzda neler oluyor? Şu anda içsel durumunuza dikkat edin. Hangi düşünceler, hayaller, algıları fark ediyorsunuz? Hangi duygular? (uzun bir ara).

Zaman içinde ilerleyip sekiz on yaşlarına gelin. Kendinizi anneden uzak olmayan sizin seçtiğiniz bir yerde düşünün. Ne yapıyorsunuz? Anne ne kadar uzakta ve onun gözünüzün önünde bir yerde olması nasıl hissettiriyor? Vücudunuzda nasıl hissettiğinizi fark edin.

Bir an için kendinizi şu ana getirin. Daha sonra deneyiminizi hatırlamak için belki bazı şeyleri not almak istersiniz.

Şimdi duygusal olarak var olmayan anne bölümüne geçiyoruz. Onun hissettirdiklerine uyum sağlamak için kendinize biraz zaman tanıyın.

Önce kendinizi altı aylıkken, aydınlık çocuk odasında battaniyenin üzerinde yatarken hayal edin. Bu anne sizi beslemeye geliyor. Sizinle iletişiminin niteliğini fark edin, özellikle vücudunuzda ve duygularınızda nasıl hissettiğinize dikkat edin. Bu kez annenizle olmak nasıl bir şey? (uzun bir ara).

Şimdi dört altı yaş arasında bir zamanı düşünün, evde oynuyorsunuz. Ne yapıyorsunuz? Anneniz ne yapıyor? Sizinle birlikte oynuyor mu? Sesinin niteliğini, hareketlerini ve yüzündeki ifadeyi fark edin. Orada olması size nasıl hissettiriyor? Vücudunuzda neler oluyor? Şu anda içsel durumunuza dikkat edin. Hangi düşünceler, hayaller, algıları fark ediyorsunuz? Hangi duygular? (uzun bir ara).

Zaman içinde ilerleyip sekiz on yaşlarına gelin. Kendinizi anneden uzak olmayan sizin seçtiğiniz bir yerde düşünün. Ne yapıyorsunuz? Anne ne kadar uzakta ve onun gözünüzün önünde bir yerde olması nasıl hissettiriyor? Vücudunuzda nasıl hissettiğinizi fark edin.

Bir an için kendinizi şu ana getirin. Daha sonra deneyiminizi hatırlamak için belki bazı şeyleri not almak istersiniz.

Son olarak, bu kez "İyi Anne"yle çalışacağız. Kendinizi tekrar çocuk odasına götürün. Size yaklaşırken sesini duyun. Sesi nasıl geliyor? Size nasıl bakıyor? Yüzünde nasıl bir ifade var? Size dokunmak için nasıl uzandığını ve davranışlarının nasıl olduğunu fark edin. Size dokunmasının size kendinizi nasıl hissettirdiğini ve onunla birlikteyken nasıl hissettiğinizi fark edin. Vücudunuzda nasıl hissediyorsunuz? (uzun bir ara).

Şimdi dört altı yaş arasında bir zamanı düşünün. Evde oynuyorsunuz. Annenin etrafta olduğu, içeride ya da dışarıda istediğiniz bir yer olabilir. Onu istediğinizde yanınızda. Sizinle nasıl oynuyor? Sesinin, hareketlerinin ve yüz ifadelerinin nasıl olduğunu fark edin. Annenin sizinle oynaması nasıl hissettiriyor? Vücudunuzda ne fark ediyorsunuz? Şu anda içsel durumunuza dikkat edin (uzun bir ara).

Şimdi "İyi Anne"yle bir başka yaştaki bir deneyime gidiyoruz. Sekiz on yaş arasındasınız. Nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin. Anne ne kadar uzakta ve bu manzarada sizinle beraber olması nasıl hissettiriyor? Vücudunuzda ne hissettiğinizi fark edin.

Şimdiye dönün ve deneyiminizi size hatırlatması için birkaç kelime not edin.

Neyi fark ettiniz? Etrafta bu üç farklı anne figürüyle birlikte olmak size nasıl hissettirdi?

Asabi anneler (genel olarak asabi insanlar) kaslarımızın gerilmesine, nefesimizin tutulmasına neden olurlar ve doğallığımızı engellerler. Yaptığımız herhangi bir şey yanlış olabileceğine göre onların yanındayken daha çekingen oluruz. *Yumurta kabuklarının üstünde yürümek* deyimi kaçımızın etrafta bu yaradılışta birinin varlığını hissettiğini tanımlar. Çoğunlukla onların etrafımızda olmamasını tercih ederiz.

Tersine etrafımızda şefkatli annelerin olmasını isteriz, bu müşfik yanımızı ortaya çıkartır. Gülümser ve mutlu hissederiz. Yeni şeyleri denemek ve aptal görünmek için çok fazla iznimiz ve desteğimiz vardır.

Duygusal olarak var olmayan anneler genellikle kendimizi yok hissetmemize neden olur. Bu tür bir anneyle insanlar kendilerini dalgın, dağınık ve daha az burada hissedebilirler. Kendinizi onunla beraberken gözünüzün önüne

getirdiğinizde daha ciddi ve yalnız bulursunuz. Bazıları kendilerini kızgın hissederler ve onun ilgisini çekebilmek için büyük bir şeyler yapmak zorunda hissederler.

Annenin yaradılışının ve enerjisinin çocuğu ciddi olarak etkilediği ile ilgili bir soru var mı?

Esas kayıp...

Yazar Judith Viorst *Gerekli Kayıplar* kitabında anne-çocuk ilişkisinin kaybını Esas Kayıp olarak adlandırır. Bu bizim ilk kaybımızdır ve bizi gelecekte daha fazla risk içeren kayıplarımızın olacağı bir yola sokar.

Viorst "Çalışmalar erken dönem çocukluk kayıplarının bizi daha sonraki zamanlarda karşılaşacağımız kayıplar konusunda hassaslaştırdığını gösterir" diye yazar. "Bu yüzden orta yaşta ailemizde birisinin ölümü, boşanma ya da işimizi kaybetmemize karşı tepkimiz sert bir depresyon olabilir – o yardımsız, umutsuz ve kızgın çocuğun tepkisi."[60] Yaptığımız iyileştirme çalışmasında bu tepkiyle sınırlı kalmadık, ama söylediği önemli bir şey.

Viorst, sözlerine, "Hayatın erken dönemlerindeki sert ayrılıklar beyinde duygusal yaralar bırakır; çünkü temel insan bağına saldırırlar: bize sevilebileceğimizi öğreten anne-çocuk bağına. Bize nasıl seveceğimizi öğreten anne-çocuk bağına. Bu ilk ilişkimizi ayakta tutmaksızın tam olarak insanoğlu olamayız – insan olmayı çok zor bulabiliriz."[61] diye devam eder.

Gördüğümüz gibi, gerçekten sizin için orada olan bir annenin yokluğu büyük bir kayıptır fakat durum sandığınız kadar umutsuz olmayabilir. Kitabın ikinci bölümü eksiklikleri giderip bu anne yarasını iyileştirebilmenin yollarından birkaçının altını çizer. Önce kötü annelik görmüş olan bazılarının seslerine kulak verelim ve onlar için nasıl olduğunu duyalım.

6
Kötü Annelik Görmüş Olanların Sesleri

Kötü annelik görmüş olan yetişkinlerin deneyimlerini öğrenmek duygusal olarak var olmayan anne kavramına ve bu annelerin kendi çocuklarına olan etkilerine ilginç bir bakış sağlar. Bu bölümde, annelerde ve yetişkin çocuklarda gördüğüm, nasıl dayandıkları ve iyileştikleriyle ve aralarındaki ilişkiyle ilgili bazı eğilimleri sizlerle paylaşacağım. Bu bilgilerin birçoğu kötü annelik görmüş olarak tanımlanan yetişkinlerle yaptığım resmi görüşmelerden elde edilmiştir. Görüşmeler bana kendi sorgulamamdan emin olmak ve kendi kavramlarımın bazılarını test etme olanağı sağlamıştır.

O maskeli kadın kimdi?

Belli bir yaşta olanlarımız Lone Ranger'ın televizyondaki programını anımsayacaktır. Her programın sonunda "Bu maskeli adam kimdi?" diye soran birisi vardı. Programın kahramanı asla maskesiz görünmeyen tek boyutlu bir karakterdi.

Benzer şekilde birçok kötü annelik görmüş kişi için anneleri asla bütün olarak görünmez. Bazen yatak odalarında saklanırlar. Bazen takınılmış ifadesiz bir yüzün arkasına saklanırlar. Bazen "yüzlerini giyinirler" ve dışarıya çıkarlar. Daha da uç bazı örneklerde çocukları için kartondan kesilmiş maketler gibidirler.

İyileşme sürecinin bir parçası anneyi maskesiz bırakmak, onun yaşam öykülerini görmek ve onu biçimlendiren etkenleri ve saklı kalmış duyguları ortaya çıkartmaktır.

Kendilerini kötü annelik görmüş olarak tanımlayan kişilerle yaptığım görüşmelerimde, annelerinin yaşam öyküleri ile ilgili birkaç soru sordum. Bazı şeyler çok çarpıcıydı. Birincisi bu annelerin kendilerinin de ne kadar kötü annelik görmüş olduklarıydı. Büyük bir çoğunluğu kalabalık göçmen ailelerden geliyorlardı ve aslında kayıp çocuklardı. Asla anneleriyle yakın, şefkatli bir ilişkileri olmamıştı ve nelerin mümkün olabileceği ile ilgili hiçbir fikirleri yoktu.

Dikkatimi çeken ikinci bir gerçek bu annelerin genellikle tedavi edilmemiş travmaları olan kişiler ya da bu tür kişilerin çocukları olduklarıydı. Bazıları soykırım yaraları taşıyordu. Birçoğu bir aile üyesinin trajik bir kaybını yaşamıştı ve bunun üstesinden gelememişti. Burada kritik etken kayıptan çok, bunun üstesinden gelememiş olmaktı. Araştırmalar bir kadının çocuğuyla güvenli bağlanma kurabilme kapasitesinin onun acı verici duygusal olaylarla baş edebilme kapasitesiyle, dolayısıyla kendi travma ve kayıplar tarihiyle ilişkili olduğunu gösterir.[62] Ne yazık ki birçoğumuzun annesi bu alanda çok az bilgi ve yardım almıştır.

Ortaya çıkan üçüncü konu bu kadınların çok sıklıkla eşlerinden bağımsız olamadıklarıydı; genellikle ilişkilerinin kendisi zaten pek şefkat dolu değildi. Bu kadınlar, belki de umutsuzca, büyürken özledikleri sevgiyi aradıkları için çoğunlukla kocalarının ihtiyaçlarının ve sınırlarının mahkûmuydular. Güçlü bir anne yönlendirmesi ya da izleyecek bir modelleri olmadığından çocuklarını nasıl koruyacaklarını ya da savunacaklarını bilmiyor gibiydiler. Birçok zaman çocuğa babasından gelen sözlü saldırılar, baskılanmış düşmanlıklar ya da cinsel taciz durumlarında çocuklarını kalkan olamıyorlardı.

Kültürün da bir rolü vardır. Özellikle 1970'lerden önce birçok kadın anne olmamanın bir seçenek olduğunun farkında bile değildi. Onun doğal eğilimi olsun ya da olmasın, bir kadın için belirlenmiş rota evlenmesi ve çocuk sahibi olmasıydı. Bunun sonucu (o zaman ve şimdi) annelik için uygun kişi olmamasına karşın kadının çocuk sahibi olmasıdır. Bu kişiler, bir kadının dediği gibi, "gönülsüz anneler" dir. Başka bir iş yapsalar, belki kariyerleri için çalışsalar ya da sosyal sorumluluk projelerinde gönüllü olarak çalışsalar çok daha rahat olacaklardır. Çocuklarla ilgilenmek "onların işi" değildir.

Erkekler bunun dışında kalabilirlerdi. Benim büyüdüğüm yıllarda erkeklerden aileye maddi destek sağlamaktan fazlası pek beklenmezdi. Babalar resmin çok küçük bir parçası olduklarından, babalık için doğal olarak uygun değillerse bile bu çok daha az görülürdü. Son yıllarda babaların katılımının hızla büyümesiyle, bugünün çocuklarının birçoğu babalarını onların temel gereksinimlerini karşılamak ya da onları beslemek gibi 2. Bölümde tanımladığımız "İyi Anne"lik görevlerinden birçoğunu yaparken anımsayacaklar. Bu genç insanlara babalarını daha çok yönlü olarak tanıma şansı verecek ve ilerleyen yıllarda "O maskeli adam kimdi?" sorusunu daha az soracaklar. Dönemden bağımsız olarak iyi babalık duygusal olarak var olmayan bir annenin boşluğunu doldurmak konusunda her zaman yardımcı olmuştur.

Annelik kırıntıları...

Annelik işlevleri listeme bakarsak, görüştüğüm kişilerin çoğu bana annelerinin bunların hiçbirisini yerine getirmediğini söyledi. En yaygın olarak karşılaştığım istisna, biraz övgü, biraz teşvik ve biraz korumaydı.

Koruma değerlendirilmesi en zor olandı. Konuştuğum kişiler birkaç kez bana annelerinin onları koruduğunu fa-

kat bunun arkasının gelmediğini söylediler. Bazı görüşmeciler annelerinin onları koruduğunu ancak bunun çok sık olmadığını ve babalarının kötü davranışlarına karşı anneleri tarafından korunmadıklarına örnekler verdiler. Bazı anneler anne/babadan bekleyebileceğimiz genel bir gözetim (korumanın bir biçimi olarak) sağlamıştı fakat böyle bir gözetimim birçok zaman yokluğu beni afallatmıştı.("-Kimse görüyor mu? Kimse umursuyor mu?" bölümüne bakınız).

Övgü ve teşvik, eğer varsa, genellikle nitelikliydi. Bu çocuklar annenin değer verdiği şeyler için takdir ediliyorlardı (genellikle okuldaki başarı için) kendileri oldukları için nadir olarak kutlanıyor ve övgü alıyorlardı. Olgunlaşmamış bir anne çoğunlukla çocuğunda kendisinden farklı olan şeyi fark etmiyor ve bunun değerini bilmiyordu. Bu tür anneler çocuklarını kendilerine benzediklerinde ya da çocuklar nasıl olmaları gerektiği konusunda annelerinin fikirlerine uyduklarında ödüllendiriyor ancak çocuğun kendi eşsiz benliğini yeterince desteklemiyorlardı. Görüştüklerimden bazıları teşvik edildiklerini ancak gereksinimlerine uygun desteği ya da yardımı almadıklarını söylüyordu.

Aynalama çocukları olumlu bir kendini tanıma ya da açık bir benlik algısından yoksun bırakan ve, her zaman, derinlerde bir yerde yetersiz olduğunu hisseden, duygusal olarak var olmayan bir anne için ender rastlanan bir özellikti. Israrla inkâr eden anneleri hariç tuttuğum halde, çocukların bazıları kendilerini aşağılanmış ve ayıplanmış hissediyorlardı. Bir çocuğun aşağılanmaya ve sonuçta güdük bırakılmaya ihtiyacı yoktur. Bir kadın annesinin ona hiçbir zaman güzel, akıllı ya da değerli olduğunu söylemediğini ağlayarak anlatmıştı. Bir anne çocuk için çok önemli bir aynadır ve bu aynalama mesajlarının yokluğu çocuğu kendinden şüphe duyar hale sokabilir.

Bu anneler aynı zamanda duygularla ilgili hiç eğitilmemiş ve bu konuda sıfır tolerans sahibi kişilerdi. Çocukları-

nın ağlamasıyla nasıl baş edeceklerini bilmiyor, hatta bazen "Ağlamayı kes yoksa gerçek bir neden için ağlayacaksın!" gibi saldırgan sözler bile söyleyebiliyorlardı. Diğer zamanlarda çocuklar duygularını gösterdikleri için doğrudan ayıplanmıyor, ancak bu kez de duyguları yok sayılıyor ve herhangi bir üzüntü ya da "zayıflık" duygusunu saklamaya yöneltiliyorlardı.

Bu uzaktan annelik eden annelerin en çok çocuk hasta olduğunda özenli oldukları anımsanıyor, ancak çocukların birçoğu bu zamanlarda dokunulduğunu ya da kucaklandığını anımsamıyordu. Bazıları için anne sadece kapıda duran endişeli bir yüzdü.

İdeal annelik resmimizle karşılaştırdığımızda kötü annelik görmüş olanların sahip oldukları oldukça azdı. Bu içinde sadece kırıntılar kalmış olan boş çekmecelere bakmak gibiydi.

Akıl hocalığı eksikliği...

Kötü annelik görmüş olanlarda neredeyse tamamen eksik olan bir başka kritik rol rehberliktir. "İyi Anne"nin işlerinden birisi çocuğa zor ve o andaki yeteneklerinin biraz üstünde olan işleri nasıl başarabileceğini öğretmektir. "İyi Anne" çocuğa neyi başarabileceğini anlaması, hangisinin belki biraz fazla olabileceği ve ondan uzak durması gerektiği konusunda yardım eder; anne görevi çocuğun yeteneklerine göre ayarlar. Bu olmadığı zaman (ve bunu diğer yollarla da öğrenmediysek) hayatı nasıl keşfedeceğimizi bilemeden kalakalırız. Tepkilerden birisi zorlu bir iş karşısında çökmek ve başarmak için uğraşmamaktır. Diğeri ise hazırlıksız olarak ya da kendi sınırlarımıza bakmadan işlerin üzerine balıklama atlamaktır.

Yetenekli bir annenin yaz kampına gidecek olan çocuğuna yanına hangi eşyaları alması gerektiği konusunda ya da okulda kendi kendisini boğmadan bir dönem geçirmesi

için hangi dersleri alması gerektiği konusunda nasıl yardımcı olabileceğini düşünün. "İyi Anne" ihtiyaçları ve sınırları (yorgunluk, stres, açlık gibi) hesaba katarak zorluğu nasıl kolaylaştırabileceğimizi öğretir. Yutabileceğimizden daha büyük bir lokma ısırdığımızda "İyi Anne", bu çok büyük tatlım, biraz daha küçültelim, der.

Burada tanımladığım şey "Akıl Hocası Olarak Anne" (düzeyi ayarlanmış yardım sağlayan) ve "Düzenleyici Olarak Anne" (çocuğun çok fazla ezilmediğinden emin olan) rollerinin gerçek bir bileşimidir. Bir çocuk olarak buna yeterince sahip olduğumuzda ya da kendimize annelik etmeyi öğrendiğimizde "Ne kadar büyük bir adım doğru adımdır? Hangisi çok fazladır?" diye sorarız. Daha büyük bir adım atmak için neye ihtiyacımız olduğunu anlarız.

Bir kadın annesinin ona nasıl salata yapacağı, bulaşıkları nasıl yıkayacağı gibi birkaç şeyi öğrettiğini ancak nasıl "yapayacağı" -bir konuşmayı nasıl yapacağı, diğer insanlarla nasıl ilişki kuracağı, duygularını nasıl yönetebileceği ya da önemli başka herhangi bir şey- ile ilgili hiçbir şey öğretmediğini anlatmıştı. Bu tür anneler akıl hocası rolünü boşlamış ya da en azından o rolün için güvenilmez görünürler.

Bir başka görüşmeci annesinin bazen sürekli akıl veren birisi olmaya aldırmamasının, bazen de, belki de burnunu sokmaktan korktuğu için, çok ketum davranmasının nasıl hissettirdiğini anlatmıştı. Kadın çocuklarının bir problem ya da ihtiyaçları olduğunda ona gelmeleri için hiç cesaret vermemişti. Oysa bunun için bir temel oluşturmak annenin sorumluluğuydu. Çocuklardan, anneden yardım istemek için hangi zamanın uygun olduğunu sezmeleri beklenemez.

Eksik bağlar...

Görüştüğüm kişilere sorduğum sorulardan birisi şudur: "Eğer annenizde eksik olan bir özelliği ona verebilecek olsaydınız, bu ne olurdu?" Çoğunlukla aldığım yanıt duygusal bir bağ kurabilme yeteneği ile ilgiliydi. Bu genellikle kendilerinin çocukken eksikliğini hissettikleri bir duygusal bağdı, fakat bazıları annelerinin hiç kimseyle duygusal bağlar kuramadığını anlattılar.

Görüşme yaptığım yetişkinlerden bazıları çocukken anneleriyle yakın oldukları zamanları hiç anımsamıyorlardı. Kucaklanmaya, kendilerine sevgi dolu gözlerle bakılmasına ya da önemli anlarda duygusal olarak karşılanmaya ilişkin anıları yoktu.

Duygusal olarak karşılanmak sizin yaşadığınız şeyi anlayan birilerinin olması demektir. Sizin neler hissettiğinizi ve bunun sizin için ne demek olduğunu bilirler. Bunu genellikle empati ya da aynalama tepkileri aracılığıyla anlarız. Başkalarının bizim yaşadığımız şeyi tam olarak anlamaları mümkün değildir, ama en azından çabalamalarını isteriz. Yaşadığımız şeyle ilgilenmelerini isteriz. Baştan savıldığımızda ya da önemsenmediğimizde ya da aslında o anda hissettiğimizden başka bir şey hissettiğimiz sanıldığında kendimizi izole edilmiş ve yalnız hissederiz.

Carol altı yaşındayken geçirdiği bir kazayı anlatmıştı. Birkaç dakikalığına hayatı tehlikeye girmişti ama o bunu başarıyla atlatmıştı. Bu olaydan annesine söz ettiğinde annesi tehlikeyi önemsememiş ve inanmaz gibi davranmış, böylelikle Carol'ın hayatındaki çok önemli bir anı kaçırmıştı. Oysa o an kolaylıkla, "Çok akıllı ve cesur davrandın, burada olabildiğin için çok mutluyum." diyerek bir "İyi Anne" mesajı verebilirdi. O an Carol için sevildiğini ve değer verildiğini hissettiği bir an olabilirdi. Bunun yerine Carol annesinin kendisine yardım etmek için orada olacağına olan güvenini yitirmiş olarak kaldı.

Bu tür bağ kurmayan anneler iyi iletişimci değildirler. Sadece yukarıda söz ettiğimize benzer fırsatları kaçırmaz karşı taraftan gelen önerilere cevap vermekte de başarısız olurlar. Bir kadın on yaşındayken bir iletişimin kapısını açar umuduyla annesinin yastığının altına kendisini açığa vuran bir mektup bırakmış, ama annesi bu konudan hiç bahsetmemişti.

Sevildiğini iyi bilen kişiler için, insanların bütün çocukluk dönemleri boyunca yakınlık ya da iletişime ilişkin hiçbir anılarının olmadığını duymak çok şaşırtıcı olabilir, ama görüşme yaptığım yetişkinlerin büyük bölümünde bunu gördüm. Bunun olabileceğini düşünmeyi bu kadar zor kılan şey bu bağın annenin nasıl olması gerektiğine ilişkin ortak resmin tam merkezinde bulunmasıdır.

Mekanik anne...

Duygusal olarak var olmayan bir anneye ait bir resme baktığımızda bu aslında tam bir insan gibi görünmeyen bir kadındır. Bir adam anne/babasının kendisine birer heykel gibi göründüğünü söylemişti, gerçek insanlar gibi hissettirmiyorlardı. Başka bazıları annenin içinde bir yerde gerçek bir insan kalbi bulamadıklarını ve sanki anne "gerçek değilmiş" gibi hissettiklerini anlattılar.

Alma annesini bir insan olarak anımsadığını, orada olduğunu anımsadığını ancak onunla hiçbir ilişkisini anımsamadığını anlattı. Alma annesini insan değilmiş gibi hissetmişti, sanki yokmuş gibi. Arka bahçedeki ağaç evinde kendisini annesiyle olduğu zamanlardan daha çok evdeymiş gibi hissediyordu. Ben bunun ilişkilerinde gerçeklik hissi uyandırmayan annenin bir sonucu olduğunu düşünüyorum.

Bu annelerin çoğu her şeyin çok dışındadırlar ve kendi dünyalarında yaşarlar. Bu durum her zaman sürekli olmak zorunda değildir ama yıllar boyunca devam edebilir. Bu-

nun çözülmemiş bir travma, büyük bir üzüntü ya da depresyonla ilişkili olduğunu sanıyorum.

Kesin olarak, eğer bir anne duygusal olarak yoksa çocuğunun ihtiyaçlarına uyum sağlaması olası değildir. Burada hem belli bir çocuğun hem de genel olarak çocukların ihtiyaçlarından söz ediyorum. Daha önce çocuk olmanın doğasında olan bazı özellikleri sıralamıştım: gelişmemiş ve ustalık kazanmamış olmak, sınırlı yeteneklere sahip olmak, çok fazla ilgiye ve desteğe ihtiyaç duymak, korunmaya, rehberliğe, akıl hocalığına ihtiyaç duymak gibi. Çocuğun yaşadığı dünyanın bu "mekanik anneler" için tamamen yok olduğunu gördüm. Bu tür anne/babalar (çoğunlukla her ikisi de) çocuklarına çocuk gibi davranmaktansa onları küçük yetişkinler olarak görmeyi daha rahat buluyorlardı. Çocukların gürültü yapmasına, coşkulu ya da dağınık olmasına izin verilmiyor ve yakınlık kurma istekleri her zaman reddediliyordu.

Bazen anne açıkça iş yapamaz haldedir. Daha sinsi olanları "İyi Anne"ymiş gibi görünme durumundadır, annenin görevlerinin merkezinde olduğuna inandıkları dışarı işlerini yaparlar, fakat çocukları tarafından orada değil ya da uyum sağlamamış olarak görülürler. Bu annelerin bazıları kendilerini anneliğe çok uygun olduklarını bile düşünebilirler. Bu sadece çok farklı tanımlama meselesidir! Onların odaklandıkları konu çocukların giyiniyor ve okula gidiyor olmasıdır ve aile anlaşmazlıkları görüş alanı dışındadır.

Bazı evlerde bir mutlu aile tablosu oluşturmak için bir zorlama vardır. Bir hastanın babası çocuklara defalarca ne kadar iyi bir annelerinin olduğunu tekrarlıyordu. Bu arada anne bu manzarayı destekleyecek en önemli zaman olan bayram günü kutlamalarında kendisini zorlayarak zamanının çoğunu kızının odasında geçiriyordu.

Bu annelerin çocukları çoğunlukla bilişsel olarak sevildiklerine inanarak, ama sevildiklerini *hissetmeden* büyürler. Özellikle eğer anneler bazı çocuk-odaklı işleri yapmak

için (veli toplantılarına gitmek, arada sırada doğum günü partileri vermek gibi) özel bir çaba harcıyorlarsa, bu kafa karıştırıcı olabilir. Çünkü çocukların gidecek başka bir yerleri yoktur ve anne/babalarına bağımlıdırlar, dolayısıyla herhangi bir sevilmiyor olmak hissini bilinç dışına iterler. Daha sonra yetişkin kişi terapideyken ya da kendi guruyla ya da ilişki meseleleriyle mücadele ederken bu his tekrar ortaya çıkar.

Birçoğu olmasa da bu annelerden birkaçı daha sonraları, ilerleyen zamanlarda bağ kurmayı öğrenirler. Bir anne gazetedeki Sevgili Abby köşesinde annelerin çocuklarına sevdiklerini söylemeleri gerektiğini okuduktan sonra kızına (şu anda orta yaşlarında) ilk kez onu sevdiğini söylediğini anlatmıştı.

Bekleneceği gibi duygusal olarak uzak olan bu anneler çocuklarına pek dokunmamışlar ve kuvvetli bir dokunma açlığı ya da tam tersi dokunma isteksizliğine neden olmuşlardı. Bir kadın başkalarına dokunmayı öğrenmek zorunda kaldığını, çünkü bunu kendisi için doğal bir şey olmadığını anlatmıştı.

Dokunmaktan kaçınan bu anneler genellikle yaşlandıklarında ve şimdi artık iyileşmiş olan çocukları daha sıcak davranmaya başladığı zaman dokunma ilişkilerinin içine girmeye başlar. Bazen anneler boşandıklarında, yalnız kaldıklarında ve daha çok desteğe ihtiyaç duyduklarında iletişim kurmaya başlarlar. Birçok zaman ilerleyen yaşlarında mekanik anne sonunda bir insana dönüşür.

Kimse izliyor mu? Kimse umursuyor mu?

Bu tür anne/babaların çoğunda ortaya çıkan resim üç seviyede bir bağlantıyı koparmış olma halidir. Anne ve babanın ikisi de hiçbir şey yapmazlar.

Bunun anlaşılma yollarından bir tanesi kesin bir denetim yokluğudur. İki yaşındayken ya da daha çok üç-dört

yaşlarındayken kendi başında sokakta dolaşan çocuklar duydum. Bu çocuklar beş yaşındayken okuldan ya da köşedeki büfeden eve yalnız yürüyorlar ve bugün tamamen yanlış ve tehlikeli sayılacak yaşlarda bir şeyler yapmak için yalnız başlarına gönderiliyorlardı. Sekiz yaşındaki bir çocuğun diş hekimi çocuğun annesini çağırdığında, anne çocuğunun yanlış bir şey yapmış olabileceğini düşünmüştü. Kadın o yaştaki bir çocuğu yalnız başına diş hekimine göndermenin doğru olmadığını hayal bile edemiyordu.

Bağlantıyı koparmış anne/babaların bazıları çocuklarının ne yaptığıyla ilgilenmiyor ya da bunu bilmek istemiyor gibi görünüyorlardı. Ergen bir oğlan çocuğu annesine nereye gideceğini ya da ne yapacağını söylediğinde annesinden, "Umurumda değil." yanıtını alıyordu.

Bazı çocuklar, özellikle ergenlik dönemlerinde bu özgürlüğü ve kimseye hesap vermek zorunda olmama halini seviyordu ama bunun da bir bedeli oluyordu. Çocuklar ve ergenler çoğunlukla doğru seçimleri yapacak muhakeme yeteneğine ve başka hiç kimse umursamazken bile kendi davranışlarını kontrol etme becerisine henüz sahip değildirler. Bobby bisikletten düştüğünde ve dikiş atılmak zorunda kaldığında annesi ona bir süre ceza vermiş ve arka bahçede kalmasını istemişti. Bobby, aslında bu durumdan mutlu olduğunu çünkü hayatında ilk kez annesinin ona göz kulak olduğunu hissettiğini fark etmişti.

Bazı evlerde aile içinde neredeyse hiç konuşma yoktu. Çocukların yapığı işler ya da arkadaşları ile ilgili değil, sadece en az düzeyde, zorunlu konuşmalardan oluşan bir iletişim vardı. Bunun tersi çocuklarıyla onların hayatlarının her bölümüyle ilgili olarak konuşan, çocuklarının iyi ve kötü zamanlarını, umutlarını, korkularını bilen, güven eksikliği yaşadıklarında onları destekleyen ve en küçük başarılarında bile çocuklarını kutlayan ailelerdir.

Bu bölümde tanımlanan ilişki eksikliği bir ihmaldir. Çocukların aç ya da açıkta kalmasına neden olmaz ama yine

de bir ihmaldir. Bu tür bir ilişki ve duygusal şefkat yokluğundan kaynaklanan yaralar oldukça belirgindir. Oyuncaksız evler, çocuk gibi davranılmamış çocuklar, kendi anne/babalarına yabancı çocuklar. Bunlar ciddi başarısızlıklardır...

Bağlantıyı koparmış bir anneyle, hele de bağlantıyı koparmış bir babayla beraberse, yaşamak bir çocuk olarak tek başınıza yaşamak gibidir.

- Hayatınızın hangi alanlarında anneniz sizinleydi ve hangi zamanlarda yoktu?
- Eğer evde bir babanız vardıysa, o da aynı mı yoksa başka bir şekilde mi davranıyordu?

Bilgisiz...

Böyle duygusal olarak var olmayan anneleri çocuklarının erken dönemlerinde ya da ilerleyen zamanlarda yaşayabilecekleri problemlerle ilgili olarak oynayabilecekleri rol konusunda düşüncesiz ve cahil bulurum.

Yakınlarda orta yaşlarında bir kadın kendi annesiyle çocukluğunun ne kadar zor geçtiğini paylaştığında annesinin yanıtı "Çocukken ne kadar mutsuz olduğunu bilseydik seni tedavi ettirebilirdik" olmuştu. Bu yanıt biraz savunma ve ilgiyi içerse ve toplumumuzda ruh sağlığı problemleri ile ilgili baskın kültürel yönelimi yansıtsa da gerek duyulan şeyin sevginin -ya da "İyi Anne" özelliklerinden herhangi birisinin- daha fazla gösterilmesi olduğu gerçeğini tamamen göz ardı eder. Bence anneler bu gerçeği kaçırıyorlar çünkü kendi akıllarınca çocuklarını seviyorlar. Sadece bunu çocuklarının anlayacağı bir yolla nasıl göstereceklerini bilmiyorlar.

Yardım isteyecek bir yer yok...

Hepimiz biliriz ki dünyada bazen kötü şeyler olur fakat aynı zamanda dünyanın içinde olmak isteyeceğimiz bir yer olması için yardım alabileceğimiz bir yerin olduğuna inanmaya ihtiyacımız vardır; orada dizlerimizin üzerine çöküp hayatımız için yalvarırız, orada bir damla ikram vardır. Doğası gereği başkasına bağımlı olan bir çocuğun başvurabileceği, güvenli ve yardım edecek kadar güçlü birisine ihtiyacı vardır.

"Sığınılacak yer olarak anne" bölümünde (s. 56) Anneyi destek, yardım ve rahatlık için her zaman gidebileceğimiz bir yer olarak tanımlamıştım. Bu kötü annelik görmüş olanların yaşadığı durum değildir. Görüştüğüm insanlardan hiçbirisi yardım istemek için annelerine gittiklerinde tatmin edici bir yanıt aldıkları bir zamanı anımsayamadılar. Bir adam çocukken herhangi bir şey istemek için annesine her gittiğinde nasıl "Buna neden ihtiyacın var?" yanıtıyla karşılaştığını anlattı. Bu tür annelerin çocukları yardım istemenin onları sıkıntıya sokacağını düşünürler. Hissettikleri şey annelerinin rahatsız edilmek istemediğidir.

Çocukları büyürken bile yardım isteklerini karşılayamayan kötü bir anne tipi olduğunu fark ettim. Görüştüğüm kötü annelik görmüş olan kişilerin büyük bir çoğunluğu yetişkinliklerinin ilk yıllarında akıl sağlıklarında problem yaşadıkları ve yardıma ihtiyaç duydukları bir noktaya gelmişlerdi. Naomi annesini ziyaret ettiği bir sırada psikiyatrı onu aramış. Naomi telefon konuşmasını bitirip annesine, "Depresyondayım ve yardıma ihtiyacım var." dediğinde annesi, "Yardıma ihtiyacın yok. Tek ihtiyacın olan şey sıcak bir banyo." demiş. Bir başka anne yirmi iki yaşındaki oğluyla karşılaşıp onun bir psikiyatrı gördüğünü öğrendiğinde tek bir kelime bile söylemeden odadan dışarı çıkmış.

Margeret genç kocası hastaneye yattığında ve son derece belirsiz ve sıkıntılı bir durum içindelerken, anne/ba-

basına onlarla yaşayıp yaşayamayacağını sormuş. Anne/babası bu isteğini reddetmiş. Bu aralarında yıllarca süren gergin bir uzaklığın olmasına ve Margeret'in bir daha asla onlardan yardım istememe kararı almasına neden olmuş.

Yani, ne yazık ki çocuklarının problemlerini küçükleştiren, burunlarının dibinde ortaya çıkan büyük problemleri inkâr eden, problemleri olduğu için çocuklarını ayıplayan ve suçlayan anneler görüyoruz ve hatta bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, problemleri olduğunda onlara *gelmediği* için çocuklarına alıngan bir öfke duyan anneleri buluyoruz.

Sharon'ın annesi kızının bir kürtaj operasyonu geçirdiğini ve bunu kendisine söylemediğini öğrendiğinde on beş yaşındaki kızının üzerine yürüdü. Belki kalbi kırılmıştı, belki aşağılanmıştı; ama davranışları çok öfkeliydi. Anlatmayı başaramadığı şey Sharon'la ilgilendiğiydi. Kızı kendisine gelmediği için hayal kırıklığına uğradığı açıktı. Bunun neden ya da nasıl olduğunu ya da neden Sharon'ın bunu kendisiyle paylaşamadığını sormadı. Sharon en azından biraz destek hissedebileceği zaman onun yerine sadece annesiyle ilgili bir sıkıntı hissetti.

Çocuklarda, ihtiyaçları ve sorunları olduğunda annelerine gidebilecekleri bilgisi erken dönemde oluşur; tıpkı annenin bu sıkıntıları duymak istemediği ya da bunlarla ilgilenmek için enerjisi ve zamanı olmadığı ya da yardımcı olmayacağı algısı gibi. Çocuk ergen olduğunda çok belirgin stres dönemlerinde ona ulaşmaya çalışmak için gösterilen çaba genellikle çok azdır ve çok geçtir.

- Önemli ihtiyaçlarınız olduğunda yardım almak için annenize gittiniz mi? Nasıl karşıladı? Bu sizin ilişkinizi nasıl etkiledi?
- (Hâlâ yaşıyorsa) yardıma ihtiyacınız olsa ona gider miydiniz? Hayırsa neden?

Bir annenin çocuğuna her zaman geri dönebileceği, güvenli bir sığınak sağlamaktaki başarısızlığı kişinin kendisini annesiz bir çocuk olarak hissetmesine yol açar.

Annesiz bir çocuk gibi hissetmek...

Kötü annelik görmüş kişiler birçok zaman sanki gerçek bir anneleri olmamış gibi hissederler. Aslında anneleri vardır ve bu durumu daha da karmaşık yapar. Annesiz hissetmek fakat orada herkesin anne diye tanımladığı birisinin olması gerçekliği. Annesiz hissetmek duygusunu gerçeklikle uzlaştırmak kötü annelik görmüş yetişkin çocuğun üstesinden gelmesi gereken zorluklardan birisidir. Bu duyguyu reddetmek çocuğu dağıtmaya devam etmektir. İyileşmenin büyük bir bölümü bu duyguya nasıl karşılık verileceğini öğrenmektir.

Bu durumu tanımlamak için bazen "öksüzlük kompleksi" ya da "öksüz tip" terimleri kullanılır. Bu anne/babasız ve sevgisiz olma duygusudur. Bu duygu çok acı verici olduğu için genellikle derinlere bastırılmıştır; anne/babasız ve sevgisiz hissetmek bir çocuğun varlığını tehdit eder. Bir yetişkin uzun zaman bastırılmış olan bu duygu deşildiğinde, *sevgi isteğinden ölebilirdim* demişti.

Jungist psikoanalist Rose-Emily Rothenberg öksüz tiple ilgili yazılarında yoğun bir değersizlik hissi ve destek ihtiyacından söz eder. "Öksüz biri, kendisini 'yaralanmış' hisseder ve alabileceği yardımın hepsine ihtiyaç duyar."[63] Yazar bu kişilerde anne koruması ve güvenliği sunan herhangi bir şey ya da kişiye bağımlılık ve ona yapışma durumunu tanımlar.

Bu duygunun ortaya çıkış şekillerinden birisi, kişinin kötü muamele gördüğü ya da tatmin etmeyen ilişkileri sürdürmesine neden olan sevgi açlığıdır, çünkü muhtaç olma duygusu o kadar umutsuzdur ki terk edemezler. Seviliyor olduklarını bilmek için kendi içlerinde bir referans

noktasına sahip olmadıklarından sıklıkla *hiç yoktan iyidir* diye düşünürler. Bazıları ise sevgisiz yaşamayı incinmenin kıyılarında yaşamaktan daha kolay (ve daha tanıdık) bulurlar.

Bu şefkat ihtiyacı eş ilişkilerinden öteye geçer ve her hangi bir olumlu ilgi gösteren her hangi bir kişiden uzak kalamamak kadar çözümü zor bir şey olabilir. Uzun yıllar, birisi benim için iyi bir şey yaptığında kendimi ona bağlanmış hissettim. Sonra yavaş yavaş duygusal şefkatin o kadar ender bir şey olmadığını ve her hangi bir ilişkide başka bir tarafa yönelmek istediğim zaman buna karar verebileceğimi anladım. Bir iyilik bir hayat sözleşmesi değildi.

Duygusal olarak açlık yaşayan başka bazı kişiler fiziksel doyumu duygusal olanın yerine koymaya çalışarak kendilerini yemeye vururlar. Belki de bu asla olmadığı ve olamayacağı için doyum hiçbir zaman tam olmaz. Duygusal açlığını doyurmak için ya da stresli olduğu zamanlarda yemek yediğini bilen bir kadın duygusal açlığımızın obezite hastalığımızın ardında olan asıl şey olduğunu söylemişti. Kötü annelik görmüş olanların geçmişinde çoğunlukla yeme bozukluğu ve aşırı yeme gözlenir.

Bunu keşfetmeniz için aşağıda birkaç soru bulabilirsiniz.

- Hiç kendinizi "annesiz bir çocuk gibi" hissettiniz mi?
- Sizin sevgi açığınız nasıl ortaya çıkar?
- Sevgi, destek ve koruma konusundaki açlığınızı nasıl giderirsiniz?

Anne yoksa benlik de yok...

Bu kitabın adı ile ilgili beyin fırtınası yaparken Nancy Friday'in meşhur kitabı *"Annem, Kendim (My Mother, My Self)"* isimli kitabının adındaki sözcüklerle oynuyordum.

En temel düzeyde, çok açıktır ki "Anne yoksa benlik de yok"tur.

Annemizle ilişkimiz bir çocuk olarak kendi benliğimizi nasıl algılayacağımız üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Eleştirel bir anne/babaya sahip bir çocuk genellikle durumları kişiselleştirir ve kendi kendisiyle uğraşarak, yetersizlik ve utanma duygusuyla kendisini harap eder. Fakat ihmalkar, duygusal olarak düşük düzeyde var olan ya da var olmayan bir anne/babayla çocuğun kırılgan benliğinin tam olarak gelişebilmesi için yeterince aynalama ve destek yoktur.

Bu düşük özsaygıdan farklı bir şeydir. Özsaygının az olması durumunda kuşku ve utanma yüzünden değeri azaltılan belirli bir benlik resmi ve deneyimi olabilir. Burada ise benlik deneyimi kendi başına belirsizdir ve tam oluşmamıştır. Bir kadın "ben" duygusuna sahip olmadığından yakınmıştı. Bir diğeri annesinin açık bir benlik algısının olmadığını anlattı ve "Kendisi hissetmektense bana bir benlik algısı verdi, bu daha çok bende olanı benden emmesi gibiydi." dedi.

Boşluk boşluğu çeker, yokluk yokluğu çeker. Anne yoksa benlik de yoktur.

Bunun belki bir olumlu yanı anne ile tanımlanan, ondan bağımsız olamayan ve bu yüzden de bütün hayatları boyunca annelerinin gölgesi olarak kalan kişilerin aksine annesi olmayanların böyle bir ilişki yaşamamalarıdır; eğer gerekli psikolojik çalışmayı yaparlarsa kendi benliklerini oluşturmak konusunda daha özgürdürler.

Bir çaba yok...

"Benlik ve Anne" algıları hayatımızdaki önemli çapalardır. Bunlar olmadan kendimizi bağlanmamış, kayıp ve dünyada yersiz hissedebiliriz. Bu bazen bağlantı kablosu kopmuş astronotlar gibi karanlık uzayda yüzme görüntü-

süyle ifade edilir. Diğer bazıları bunu bir gemi enkazı gibi denizde savrulmak diye tanımlarlar. Eğer durumu değiştirmek için çaba harcanmazsa bu duygu genellikle hayat boyu taşınır.

Bu çapa ve bir yer yokluğunun birçok etkisi vardır. Dünyayla ve kendi bedenimizle ilişkimizi etkiler. Dünyayla ilişkimizi etkilediğinde, hayatın içinde savrulabiliriz, asla bir toplumun parçası olamayabiliriz ya da bir kişiyle düzenli bir ilişki kuramayabiliriz. Ruhani eğilimleri fazla olan bir kadın onun dünyaya bağlayacak bir annesi olmadığından kendisini hiçbir zaman tam olarak bu boyuta geçememiş gibi hissettiğini anlatmıştı.

Bedenle bağlarını kaybetmek oldukça erken dönemde başlayabilir. Bir bebek gerçekte var olmayan bir anne tarafından beslendiğinde bebeğin çapa olarak kullanabileceği hiçbir şeyi, yer algısı yok demektir ve kendi bedeniyle olan bağlantısını yitirir. (Daha önce tanımladığımız anneyi izleyerek çözülmeli durumlara giren çocuğu hatırlayın.) Eğer kendi bedeninizle uyumlu değilseniz ne zaman aç ne zaman tok olduğunuzu bilmezsiniz. Bedeninizin ne istediğini ya da neye ihtiyacı olduğunu bilmezsiniz, çünkü gerçekte orada değilsinizdir. Bu yeme bozukluklarına neden olduğu gibi kazalara ve hastalıklara da neden olabilir.

Kötü annelik görmüş olanların ortak sıkıntıları...

Kötü annelik görmüş olanların yaşadıkları problemler hiç şaşırtıcı değildir. Bunlar oldukça açık bir biçimde "İyi Anne"lik işlevlerinin eksikliğiyle ilişkilidirler. Aşağıda benim bulduğum on beş yaygın problemi bulabilirsiniz.

Kendi değeriniz ve özsaygınızla ilgili boşluk

Kötü annelik görmüş olan kişi, bir çocuk olarak, kendini değerli hissetmemiştir ve özellikle de görülmemiştir. Aynalanmamış ve en küçük bir destek ya da teşvik görmemiş-

lerdir. Genellikle sevildiklerini hissetmemişlerdir. Sonuçta yetişkin olduklarında benlik algılarının parlak olmaması sürpriz mi?

Yeterince desteklenmediğini hissetmek...
Bir çocuk olarak yeterince desteklenmemiş olmak kötü annelik görmüş olan kişiyi kendi benliğine daha az güven ve daha az iç destek ile baş başa bırakır çünkü içselleştirebileceği bir "İyi Anne" olmamıştır. Desteklendiği duygusunun eksikliği birçok zaman güvensizlik ve yeni adımlar atmada zorluklar olarak kendini gösterir. Sonradan kendine güven kazanmış olan kişiler bazen bu eksikliği hissetmezler çünkü kendi yollarında ilerlemeyi öğrenmişlerdir; yine de doğru bir darbeyle savunmaları düşer ve ihtiyaç açığa çıkar.

İhtiyaçları olduğunu kabul etmekte ve onları savunmakta zorlanma...
Kötü annelik görmüş kişiler için *ihtiyaç* genellikle kötü bir sözcüktür, çünkü bu sözcük karşılanmamış ihtiyaçlarınızın olması ya da ihtiyaçlarınız olduğu için annenin sizden uzaklaştığı algısı gibi acı verici anıları da beraberinde getirir. İhtiyaçlar genellikle bir utanma nedeni ve gizlenecek bir şey haline gelmiştir. İhtiyaçlarınızın olması ve başka insanların o ihtiyaçları karşılamasını bekleme hakkına sahip olduğunuzu bilmeden onları savunamazsınız. Bazıları yardım istemeyi neredeyse olanaksız bulurlar.

Şefkat yoksunu ve duygusal anlamda aç hissetmek...
Görüştüğüm kişilerin çoğu bunu en büyük zorluklardan birisi olarak vurgulamışlardır. Kendilerini hâlâ çocukken özledikleri duygusal yakınlığı kurmaya çalışır gibi hissediyorlardı. ("Annesiz bir çocuk gibi hissetmek" bölümüne bakınız, s. 127.)

Sevgi duymak ve yakın ilişkiler kurmakta zorlanma...
Kötü annelik görmüş olanlar çoğunlukla sevgiye aç olmalarına rağmen, bu sevgi duymalarını kolaylaştırmaz. Bu ihtiyaçla ilgili olarak hep şiddetli gerilim ve biraz savunma durumu vardır. Birisiyle yakın olmak, kırılgan olmayı ve duyguları, ihtiyaçları göstermeyi gerektirir. Özellikle de kendine güvenleri daha fazla olan, sakıngan bağlanma tipinde olanlar bu konuda zorlanırlar.

Kötü annelik görmüş olanlar aynı zamanda yakın ilişkiler konusunda doğru bir örneğe de sahip değildirler ve ihtiyaçlarının karşılanacağı konusunda beklentileri yoktur. İlk ve en şekillendirici ilişkinizde bunu yaşamadınızsa, birisinin gerçekten sizin için orada olacağına güvenmek çok zordur. Birçok kişi aynı zamanda bunu hak etmediğini hisseder (bazen bilinçsizce) çünkü gerçekten bunu hak ediyor olsalardı anne onlar için orada olurdu.

Daha bağımlı tipte olanlar ise kendi yapışma halleri yüzünden insanların uzaklaşacaklarından korkmakla kalmaz, aynı zamanda karşılarındaki kişi onlara hâlâ aradıkları kusursuz sevgiyi vermediği zaman öfkelenirler. Öfkeleri esas kayıp kalıplarını tekrar ortaya çıkartarak diğerlerini daha da uzaklaştırır.

Yalnızlık ve ait hissetmeme...
Ailenin değerli bir parçası gibi hissetmemekten kaynaklanan bir tür dışlanmışlık kompleksi vardır. Bu sizi bir şeyin (grup ya da topluluk) parçası olmayı özleyen ama yine de bir grubun içindeyken çelişkili ve rahatsız olan bir kişi hale getirebilir. Bu durumdaki birçok kişi dünyada kendileri için bir yerin olup olmadığını merak eder.

Ailesinin ilk çocuğu olan ve istenmeyen hamilelik sonucunda doğmuş olan bir kadın kendisini her zaman anne/babasının hayatına zorla girmiş gibi hissettiğini anlatmıştı. Sonra anne/babası istemli olarak başka çocuklara da sahip olduklarında sonraki çocuklar ve anne/baba bir bütün gibi

görünmüşler ve kendisi hiçbir zaman o bütünün bir parçası olamamıştı. Bir çocuk olarak sevilmediğini hissetmek sürekli yalnızlık için uygun bir ortam oluşturur.

Duygularla ne yapacağını bilmeme...

Çocukluğun geçtiği evde duygular gösterilmediği zaman (ya da sadece kontrolden çıkmış anne/babalar tarafından gösterildiği zaman) ve anne çocuğuna duygularını kontrol etmeyi, tanımlamayı ve başkalarına anlatmayı öğretmediği zaman, hayatın önemli bir kısmında bir boşluk oluşur. Birçokları için duyguları takıntılı davranışlarla ortaya koymak yerine tanımlamak terapinin en önemli adımıdır; duygularının saklı tutan kişilerin bir duygunun ortaya çıkmasına ve yayılmasına nasıl izin vereceklerini öğrenmeleri gerekir.

Yoğun yoksunluk algısı...

Görüşmeler yaptığım kötü annelik görmüş kişilerin hepsi değil fakat önemli bir kısmı yoksunluk algısı yaşıyordu. Mahrumiyet duygusu bilincinizi öyle derin etkileyebilir ki bütün hayata o merceğin arkasından bakabilirsiniz. Hiçbir zaman yeterli para, yeterli sevgi ve yeterli eğlence yokmuş gibi hissedebilirsiniz.

Bu durum, genellikle, almak konusundaki rahatsızlıkla daha da karmaşık hale gelir. Eğer anneniz psikolojik bakımdan cimriydiyse ve size cömert davranmadıysa, genellikle sizin de psikolojinizin bir kısmı aynı filtreye sahip olur ve cömert davranmaz. Böylelikle mahrumiyet mirasını sürdürürsünüz.

Mücadele algısı...

Kötü annelik görmüş kişilerin çoğu için hayat hep çok zordur. Geçim derdi için, ilişkiler için, en basit şekilde iyi hissetmek için hep bir mücadele vardır. Bu mücadele hali

öksüz çocuklarda tanımlanan büyüme geriliği sendromunun bir başka halidir.

Depresyon...
Kötü annelik görmüş kişilerde en yaygın olarak gözlenen terapiye başlama nedeni depresyon için yardım arayışıdır. Depresyon, kayıp, mahrumiyet, karşılanmamış ihtiyaçlar, yetersiz sevgi, hırpalanmış özsaygı, sindirilmemiş acı, hayal kırıklığı, keder ve destek eksikliğiyle birlikte daha da çok etkili olur.

Depresyon görüştüğüm kötü annelik görmüş kişilerin hemen hepsinin ortaokulun ilk yılları ya da gençlik yıllarından başlayarak yaşadığı bir durumdu. Bu kişilerin büyük bir çoğunluğunun intiharı denemiş, birkaçı başarılı olmuş erkek ya da kız kardeşleri vardı. Bazılarının kendileri de intiharı denemişlerdi.

Bağımlılık davranışları...
Bağımlılık davranışları ile dolu bir kültürün içinde yaşıyoruz, dolayısıyla kötü annelik görmüş olanların da bağımlılıklarının olması hiç sürpriz değil. Bağımlılık dindirilememiş çocukluk acılarına karşı verilen en yaygın tepkidir. Aynı zamanda kendini sakinleştirememek, duygularını ve hareketlerini kontrol edememekle de ilişkilidir. Yemekle ilişkili bağımlılıklar özellikle duygusal olarak yetersiz beslenmiş kişilerde yaygın olarak görülür.

Güçsüz bırakıldığını hissetmek...
Güçlü kılındığını hissetmemek bu listede sıralanmış olanların birçoğuna, özellikle de ilk üçüne neden olabilir. Güçlü bir özsaygı, güçlü bir iç destek ve ihtiyaçlarla ilgili sağlıklı bir yetkilendirme olmaksızın güçlü kılındığını hissetmek kolay değildir. Ayrıca, eğer anne dünyayı keşfetme aşamasında sizin yanınızda yeterince olmadıysa, size yol göste-

rip artan yetkinliklerinizi övmediyse etkililik algınız ciddi şekilde hasar görebilir.

Hatta bu daha önce başlamış bile olabilir. Bir bebek olarak ilk göreviniz Annenin size gelmesini sağlamaktır. Eğer anne sizin ağlamanıza tepki vermezse bu sizde derin bir anlamsızlık algısı yaratabilir. Bu yüzden, size yeterince karşılık vermeyen bir anne sizin çevrenizi etkileyebiliyor olma algınız üzerinde önemli bir engel oluşturabilir.

Güvende hissetmeme...

Kötü annelik görmüş kişiler güvenli olmayan durumlarda genellikle kendilerini korumak zorunda kalmışlardır. Bir çocuk olarak anne sizi korumak için orada olmadığında bu sinir sisteminde aşırı dikkat durumuna neden olur. Güvenli olmayan bağlanma da daha az güvende hissetmeye yol açar (bağlanma küçük çocuğa güvenlik sağlamanın ilk aracı olduğu için); sıcak, rahatlatıcı bir "İyi Anne"nin varlığı olmadan güvenli ve güvenlikte olma duyguları olmaz.

Mükemmeliyetçilik ve kendini eleştirme...

Anne, sevgisini ve ödüllerini kolaylıkla vermediğinde çocuklar çoğunlukla annenin istediğini düşündükleri şeyleri yapmak konusunda daha ileri giderler. Dikkatle kendilerini izlerler ve kendi kendileri için yüksek standartlar oluştururlar. Birçoğu bu eğilimi yetişkinlikte de sürdürür. İlginç bir şekilde bu birçok zaman üstün başarıyla değil düşük başarıyla sonuçlanır. Her şeyi iyi yapmak zorunda olan kişiler başarısız olmak ya da bir öğrenme eğrisi gerektiren yeni şeyler denemek hakkına sahip değildirler, bu nedenle daha başlamadan kendilerini durdururlar.

Kendi özgün sesini bulmakta ve tutkularının peşine düşmekte zorluklar...

Sizin tarafınızı tutma ya da tezahürat olmaksızın, aynalama olmaksızın, koşulsuz kabul olmaksızın kendi özgün

kendini ifade etme şeklinizi bulmanız çok zordur. İhmal kayıp benlik ve kayıp hayat için bir tuzak olabilir.

Nelerin yardımı olur?

Bebekliğinize asla geri dönemez ve kaçırdığınız kucaklanmayı elde edemezsiniz ama yine de yetersiz annelik için yapabileceğiniz birçok şey vardır. Bir sonraki bölümde anne yaralarının iyileştirilmesinin genel yöntemlerine bakacağız ve geri kalan beş bölümde de yardımı olacak çeşitli şeylerle ilgileneceğiz.

Bu çeşitlilik önemli, çünkü herkes için işe yarayan tek bir yol yoktur; ihtiyaçlarımız farklıdır ve bizler birbirimizden farklıyız. Bu kitap için görüştüğüm kişiler için annelerinin olması gereken yerdeki boşluğu doldurmak konusunda birçok şey işe yaradı. Kısa bir özeti aşağıda bulabilirsiniz.

- Kayıp olan annenin yerini almak ve onun veremediklerinin bir kısmını vermek için başkalarının olması çocuk için inanılmaz bir fark yaratır. Bu büyükanne/babalar, büyük kardeşler, teyzeler, halalar, öğretmenler, antrenörler ve diğer büyükler olabilir. Bu kişiler bazen yol göstericilik, bazen ilgi, bazen aidiyet hissi sağlayabilir. Bazıları çocukları koruyabilir, onların yanında olabilir hatta onları gözetebilir. Genç ve yetişkinler için arkadaş grupları ve samimi eşler bu işlevlerin bir kısmını karşılayabilir, bazı insanlar bunu evlendikleri zaman bulabilirler, bu kişiler sadece bir eş değil aynı zamanda sevgili bir aile bulmuşlardır. Başka insanlardan şefkat görmek için kendinize fırsat vermeniz iyileşmenin esas parçasıdır.
- Görüştüğüm insanlar terapide saatlerini geçirmişlerdi. Bir kadın otuz yaşına gelmeden beş tane terapist değiştirdiğini anlattı. Bir çoğu on ya da yirmi yıldır terapi alıyordu. Danışmanlar onlara sadece yetenek

verip acılarıyla baş etmelerinde yardım etmiyor, aynı zamanda eksik olan rehberlik ve ilginin bir kısmını da karşılıyorlardı. Terapi ilişkisinde yaşanabilecek olan yeniden anne/babalık, 8. Bölüm, Psikoterapide değinilecek olan birçok karmaşık sorunu içerebilir. Geniş yelpazeli terapiler yararlı olabilir.

- Resmi terapilerin dışında birçokları başka çeşit grup ve ilişkileri de yararlı bulur. Bunlar dinsel ya da kişisel gelişim grupları olabilir. Kitaplar da önemlidir.
- Kötü annelik görmüş ve kötü aynalanmış olanlar için bir yerlerde görüldüklerini ve duyulduklarını hissetmek önemlidir. Bu birçok şekilde olabilir ve genellikle koşulsuz kabul edilmekle birlikte gerçekleşir. Olduğun halinle görülmek ve kabul edilmek gelişmeyi desteklemenin önemli bir parçasıdır. Bir kadın, "Bizim asıl istediğimiz sevginin gözleriyle görülmektir." demişti.
- İlgili bir dokunuş çoğunlukla uzun zamandır arzu edilen sıcaklığı sağlar. Güvenli bir dokunuşun yaşanabileceği, genellikle bizim düşündüğümüzden fazla, birçok yer vardır. Değişik tarzlardaki danslar, birlikte yapılan işler, spor, masaj ya da fiziksel hareketler ve tabii ki sarılma. Eğer başkalarına dokunurken kendinizi rahat hissetmek istiyorsanız, bu her şeyden daha çok bir izin meselesi olduğundan, başkalarına kolaylıkla ve doğallıkla dokunabilen kişileri kendinize örnek alabilirsiniz. Çocuk bakımı sorumluklarını üzerinize almak ya da çocuklarla oyun oynamak da yeni fırsatlar oluşturabilir. Ancak burada bir görevi yerine getirmediğimizi ve çocuğa karşılık verdiğimizi unutmamalıyız. Bu yaşlı hasta ya da kederli insanlara karşı gösterdiğimiz yakınlık ve ilgi için de geçerlidir.
- Kendimizi kontrol etmeye yönelik etkinlikler de önemlidir. Yoga ya da meditasyon yapmak, doğada

bulunmak ya da açık havada yürümek dokunma gibi sinir sistemini sakinleştirmeye yardımcı olur.

- Herkes içindeki çocuğa yönelik çalışmayı kabul etmez, ama bunu deneyenler yararlı olduğunu söylüyorlar. Birkaç kişi bunu kendi sezgileriyle yaptılar.
- Bazıları için anne/baba olmak ve kendi çocuklarıyla ilgilenmek en iyi ve önemli iyileştirici yol oldu. Tabii ki bu diğer iyileşme çalışmalarıyla birlikte işe yaradı. Bu çalışmalar olmaksızın kendi yetişme biçimimizin işe yaramaz yöntemlerini tekrar ederiz. Fakat en azından kederle ilgili çalışmalar yaptıysanız, geçmişin bağlarını gevşetmiş ve farklı bir yol denemek için daha özgürsünüz demektir. Bir çocuğa annelik etmek içinizi yansıtabilir ve orada kendi içinizdeki çocuğa ulaşabilir. Tabii ki çocuklarla ilgilenmek ve şefkat göstermek için anne/baba olmak zorunda değilsiniz, anne/baba olmayanlar için de fırsatlar vardır.

Kötü annelik görmüş olmanın eksiklikleriyle ilgili neler yapacağımızı ve nelerin eksik olduğunu bilerek şimdi iyileştirmeye koyulalım.

7
Anne Yaralarının İyileştirilmesi

İyileştirme sürecine genel bir bakışla başlarız. Bu bölümde kendimizi kendi içimizdeki en derin yaralarımızdan nasıl koruyacağımıza, saklanmış duygularımızı açığa çıkarabilmek için o yaraları ortaya çıkartmaya ne kadar ihtiyaç duyduğumuza bakacağız ve bu yaraları düzeltmeye başlayacağız. Aynı zamanda duygularımızla ilgili çalışmanın bir bölümü olarak günlük yazmak hakkında konuşacağız ve genellikle kaçındığımız – özellikle anneyle aramızdaki ilişkimizde – çetrefilli öfke duygusuna bakacağız.

İnkâr...

Sizin ya da ilgi gösterdiğiniz başka birisinin bir "anne yarasının" olduğu muhtemelen dikkatinizi çekmiştir. Anne yarasından mustarip olan bazı yetişkinlerin bunun farkında olmaması ya da inkâr etmesi sizi şaşırtmış olabilir. Terapistler birçok zaman en çok yaralanmış olanların bunu saklamak için en büyük çabayı gösterdiklerini söylerler. Hastalar anne/babalarını idealize etmekte o kadar ileri giderler ki, adeta sorgulanamaz bir anıt yaratırlar.

Ne yazık ki, hepsi bu kadardır – hayat hikâyesinden daha büyük bir anıt. Fakat inkâr asla kusursuz değildir ve genellikle anne-çocuk ilişkisinde yanlış bir şeyler olduğuna ilişkin ipuçları olur. En son bölümün sonunda listelenmiş olan problemlere ek olarak daha anlık olarak ortaya çıkan ipuçları aşağıda sıralanmıştır.

- Yumuşak bir anne-çocuk ilişkisi gördüğünüzde bu sizi duygusal anlamda tetikler. Tıkanır ve ağlayabilirsiniz ya da eleştirel ve dışlayıcı davranarak acıyı ötelemek isteyebilirsiniz (Sizin sahip olamadığınız şeyi görmek sizi yaralar).
- Annenizle olan ilişkinin derinlerine inmekten kaçınırsınız. Konuyu geçiştirmek daha iyi gelir.
- Annenizi ziyaret ettiğimizde bir şey hissetmediğinizi fark edersiniz ya da aslında gerçekte orada olmadığınız bir trans durumuna geçersiniz. Ziyaretler her zaman üzücüdür ve kendinizi yine acı verici çocukluk duygularının içinde bulursunuz.
- Daha yakın bir ilişki için can atarsınız ama yine de rahat değilsinizdir ve bundan korkarsınız. Sizin için tanıdık bir şey değildir.
- Sizde sevilmeyen bir şey olduğunu ilişkin bir his vardır (genellikle gizli) ve bundan utanırsınız.
- "Anne/baba durumunu" bir şekilde sevmez ve kendi çocuğunuz olmasından kaçınırsınız.

Derinlerdeki duygularımızdan uzak durmamızın birçok yolu vardır: Kendimizi duygularımıza kapılacak zaman kalmayacak şekilde meşgul edebiliriz; düşünmeye dalabiliriz (takıntılar çok yararlı olabilir); duyguların fizyolojik karşılıklarını engelleyerek vücudumuzu gereriz; ve yaşadıklarımızı minimize edip taşımak için daha sığ soluk alırız.

Yarayı keşfetmek...

Yara aldığımız yerlerimizi bir şekilde korumaya almamız doğaldır ve bazen o korumanın altında neler olduğunu açığa çıkarmak biraz zaman alabilir.

Bazen bir yarayı gün yüzüne çıkartan hayat şartlarıdır. Bir yetişkin için bunların en güçlülerinden birisi eş, tara-

fından terk edilmektir. Bu sizi sevecek ve destekleyecek birisinin olmamasının yaratmış olduğu boşluğu ortaya çıkartır ve çocukken yaşadığınıza benzer bir terk edilmişliği tekrar yaşayabilirsiniz. Bu eş ayrılmayı seçtiğinde ya da öldüğünde olabilir. Annenizle ilgili çözülmemiş duygular, sizin çocuk sahibi olmanız ya da en küçük çocuğunuzun evden ayrılmasıyla yaşadığınız kayıp gibi annelik etmekle ilgili deneyimlerinizde de ortaya çıkabilir. Bunun yanında annenizin yaşlanması ve sizin yardımınıza ihtiyaç duyması da bir araç olabilir.

İşe annenizle olan ilişkinizin işinizi kolaylaştırmayacağını not ederek başlayabilirsiniz. Eğer onunla hâlâ bir şekilde görüşüyorsanız, annenizle birlikte olduğunuz zamanlar bir takım duygularınız olacaktır ve bu size zor gelecektir. Örneğin üzgün ve çökmüş görünüyorsa, ilişki hakkında düşünürken bunu hatırlayacaksınız ve ona tarafsız bakmanız zor olacaktır.

Belirgin şekilde anne yaralarına sahip olanların terapi sırasında çocuklukları hakkında gerçekleri anlatmaya başlamaları genellikle uzun zaman alır. Bu kişilerin ilk başta anlattıkları hikâye ile yaşadıkları arasında ciddi bir fark vardır ve ulaşılması gerçekten zaman alan şey bilinçaltında saklanmış deneyimlerdir. Bunlar ortaya çıktıkça yarayı korumak için uydurulmuş olan hikâye yavaş yavaş parçalanır.

Anneleriyle ilişkilerinin bir şekilde yetersiz olduğunun çok farkında olan kişilerde bile eksik olan şeyin detaylarına inmek bir dirençle karşılanır ve zaman içinde yavaş yavaş gerçekleşir. Çünkü yara çok acılıdır ve doğal olarak ondan kaçınırız. Ancak acının bir kısmı dikkatli bir şekilde uzaklaştırıldığında daha az hassas hale gelebiliriz.

"Kusur"ları eksiklik olarak adlandırmak...

Kötü annelik görmüş olanlar genellikle eksik olan bir şeyin olduğu ve bu "bir şeyin" onları bugün bile etkilediğine yönelik bir algıya sahiptirler. Buna karşın, biz bu eksiklerle bugünkü etkileri arasındaki ilişkiyi ender olarak doğrudan görebiliriz.

Umuyorum ki bu kitabın bundan önceki bölümleri sizin erken çocukluk ortamınızda sahip olmadığınız şeylerle bugün boğuşmak zorunda kaldığınız zorluklar arasındaki ilişkiyi kurmanıza yardımcı olmuştur. *Travmadan Kurtulmak (Healing from Trauma)* adlı kitabımda okuyucuların elde ettikleri en önemli yararlardan bir tanesi belirtiler ile travma arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu öğrenmeleri ve kendi kendilerini suçlamaktan vazgeçmeleri olmuştur. Benzer şekilde, hayatınızdaki doyumsuzlukların ve sınırlamaların anne yaralarıyla nasıl ilişkili olduğunu bilmek, bunların belirli bazı koşulların doğal sonuçları olduğunu anlamanıza yardımcı olabilir. Nasıl minerallerce fakir bir toprakta yetişen bitki bazı zayıflıklar gösterirse yeterince şefkat, destek, aynalama ve diğer bileşenlere sahip olmamış bir insan da bazı bakımlardan az gelişmiş olacaktır. Bu bakımdan, John Bradshaw'un deyişiyle "kusurlarınız" "eksiklikleriniz" ya da kaçırdığınız şeyler olarak adlandırılabilir.

Duygularınız üzerinde çalışmak...

Psikoterapinin birçok alanı ve on iki adımda iyileşme hareketi gibi programların çoğu hissedemediğiniz bir şeyi iyileştiremeyeceğiniz ilkesine dayanır. Yaralara karşı duyarsızlaşma ve onların üstünü örtmek yaraları koruyabilir ama iyileşmelerini engeller.

En sonunda kendi korumalarımızı kırdığımızda ve çocukluğumuzda yaşadıklarımızla yüzleştiğimizde canımız acır. Orada daha önce dokunmak istemediğimiz bir acı

kaynağı vardır. Bu kaynak hem yaşandığı zaman çok acı vermiş ve sistemimizin içinde bir yerlerde "paketlenmiş olarak" saklanmış olan duyguları hem de şu anda eskiden neler yaşamış olduğumuzu ve ne kadar çok şeyi kaçırmış olduğumuzu anladığımızda hissettiğimiz kederi barındırır. Sevgi dolu bir annesi olan bir çocukla ilgili bir filmi izlediğimizde dökülen gözyaşlarımız aslında nelerin olmuş olabileceği -ve olmuş olması gerektiği- ile ilgili olarak akıtılan kederdir.

Bradshaw bunu *asıl acı çalışması* diye tanımlar. "Asıl acı çalışması esas olarak bastırılmış asıl acıların yaşanmasıdır. Ben bunu ortaya çıkartma işlevi olarak tanımlıyorum. Böyle bir derin değişiklik, hissettiklerinizi çözüme kavuşturmak için 'ikinci bir şansı' verebilecek tek yoldur."[64]

Asıl acı çalışmasında şok, öfke, yalnızlık, korku, utanma, kafa karışıklığı ve ham, henüz tanımlanmamış acılar gibi üzerinde çalışılması gereken birçok duygu vardır. Keder de vardır, ama keder hikâyenin sadece bir kısmıdır.

Yolculuğun bu kısmında desteğe ve araçlara ihtiyaç duyarız. Genellikle, eğer başarabiliyorsak, acılarımızdan kaçarız, bu yüzden bu çalışmada bizimle ilgilenen ya da bize yardım eden başkalarının varlığına ihtiyaç duyabiliriz. Bence bireysel psikoterapi muhtemelen bunun en iyi yoludur, fakat tek yol değildir. Grup terapisi, destek grupları, kısa çalışma grupları ve sevgi dolu ilişkilerin hepsi yardım edebilir.

Görüştüğüm kişilerden birisi bitmek bilmeyen gözyaşlarıyla uzun süren bir kederli dönemini anlatmıştı. Acıyı hissetmiş ve ağlamıştı ama yaşadıklarımızla ilgili birçok durumda olduğu gibi konuşmaya başlamadan önce hatırladığı belirli bir anısı yoktu. Olaylar onların farkında olabileceğimiz şekilde akılda tutulmamış olsalar da kalıcı izler bırakacak kadar derin etki etmiş olabilirler. Bu yarayı bir başkasına açmak ve dokunulmasına izin vermek (kalbine

dokunulamamış olan annesinin aksine) o kadın için çok iyileştirici olmuştu.

Acının sonsuza kadar süreceğini sansak da öyle olmaz. Bunun aksi ancak acı ile var olabiliyorsanız olur. Duygular doğal şekilde yaşandığında değişirler.

Yarım adım geriye gitmek, sürece dışarıdan bakıp, duygularınızın esiri olmayacağınız şekilde biraz uzaklaşmak da işe yarar. Bu sizi olayın içeriğini tanımlamanın dışına çıkartır ve genellikle "şahit" diye adlandırdığımız, durumun farkında olan fakat durumun içinde olmayan bir kişi haline getirir. Bu size zorlu duyguları keşfetmek için yararlı olacak bir duygusal uzaklık hali sağlar.

Bir keresinde dokunduğumda acıyı doğrudan kalbimde hissettiğim bir anne yarasının acısıyla ilgili çalışıyordum. Bu temelde fiziksel değil fakat psikolojik olarak hissettiğim bir acıydı. Sonra fark ettim ki acının açığa çıkmasına izin verdiğimde onu kendime saklamaya çalıştığım zamankinden daha az acıtıyordu. Acıyı hissetmenin kalbimden dışarıya doğru akan bir enerji akımı gibi olduğunu gördüğümde geriye doğru o yarım adımı attım. Akımı bulanık başlayıp gittikçe berraklaşan ve farklı farklı renklere bürünerek akan bir dereymiş gibi hayal ederek seyrettim. Akış sonuna geldiğinde şaşırdım. Sonda kalan birkaç sırıltı ve sonra kuru bir boşluk vardı. Acının tekrar geri gelmesi uzun bir zaman aldı.

Günlük tutmak...

Günlük tutmak asıl acı çalışması sırasında hissettiğimiz şeyler için güvenli bir yerdir. Arkadaşlarınızı yıpratmak istemezsiniz ve psikoterapistinize (eğer bir terapistiniz varsa) her zaman ulaşamazsınız. Araştırıcılar duyguları kağıtlara dökmenin (tıpkı konuşarak aktarmak gibi) yararlı olduğunu, buna karşın duyguları içinde tutmanın daha fazla stres ve hastalık demek olabileceğini söylüyorlar. Bir

günlük sırdaşınız, aynanız ve rehberiniz olabilir. Günlüğünüzde yargılanmaktan ve eleştirilmekten uzaksınızdır ve diyaloglar yazmak gibi ileri yöntemlerle kendinizi rahat hissetmeyi ve kendinize destek olmayı öğrenebilirsiniz.

Acınızı yazmak...

Günlüğünüz sizin sırdaşınız ve eski yaralarınızı iyileştirebileceğiniz bir yer olduğundan acılarınızı anlatmak için uygun yer olabilir. Bu büyük bir üzüntünün acısı, bir hayal kırıklığı, bir kayıp, bir mağduriyet ya da ihanet, sizi acıtan herhangi bir şey olabilir. Siz acınızı paylaşarak yazınızı, o da kabul ederek sizi onurlandırır.

Duygularınızı yazmak sizi ağlatabilir, ama bu iyidir. Parantez içinde küçük bir notla o bölümü yazarken ağladığınızı belirtebilirsiniz. Bu daha sonraki aşamada neyin sizi en fazla duygulandırdığını ortaya çıkartmakta yardımcı olabilir. Tabii ki bu çalışmayı yaparken güvenli bir yerde olmak isteyebilirsiniz ve biraz mendil ve sizi rahatlatacak şeyleri yanınıza almanız yararlı olabilir.

Ben birçok zaman gözyaşlarının dönüm noktası olduğunu düşünürüm. Gözyaşları bana "turnayı gözünden vurduğumu" gösterir ve o şeyleri yazmaya devam etmek kalbimi açmama yardımcı olur ki bu daha sonra benim için bir kaynak oluşturur. Acıma duygusu olan açık bir kalp acılarımız üzerinde çalışırken sahip olduğumuz muhtemelen en önemli kaynaktır.

Sonsuza kadar ağlayacakmışız gibi hissetmemize rağmen, genellikle saatle ölçülebilecek kadar makul sınırlı bir zaman sürer. Ve yoğunluk anlamında genellikle kendimizin sandığımızdan çok daha fazla acıyla baş edebiliriz. Acıdan kaçmak her zaman başa döndürür ve kendi kapasitemizi test edemeyiz.

İstediğiniz zaman ara verebileceğinizi bilin. Günlüğünüzü bir süreliğine bir kenara bırakıp başka şeyler yapabilirsiniz. Güzel hatıraları düşünebilirsiniz (örneğin birinin

gerçekten sizinle ilgilendiği bir anı). Bizim genellikle dikkat dağılması dediğimiz şey belki de nefes almak için beynin doğal yollarla bize vermeye çalıştığı bir aradır.

Günlüğünüzde iki farklı yanınızın, örneğin acıyı hisseden yanınızla acıyı dinleyen bir başka kişiyi (örneğin, eğer varsa, psikoterapistinizi) ya da acının dışındaki bir bilge kişiyi temsil eden yanınız arasındaki diyalogları yazabilirsiniz. Diyaloglar yazarken genellikle konuşan kişi her değiştiğinde yeni bir satıra geçerek, aslında farklı bakış açılarınızı ifade ederek ileri geri gidersiniz.

Günlüğünüzü yazarken, artık acınızla baş başa değilsinizdir. Duygularınızı içinize attığınız zamanlarda çok daha fazla yalnızsınızdır.

Öfkenin iyileştirici etkisi...

John Bradshaw, "İstemeyerek bile olsa, öfkelenmek iyidir. Aslında, eğer içinizdeki yaralanmış çocuğu iyileştirmek istiyorsanız öfkelenmek *zorundasınız*."[65] diye yazar.

Sizi hayata getiren, yaralandığınızda dizlerinizdeki yaraları saran kadına, annenize öfkelenmeniz size zor gibi gelebilir. Bu özelliklede anneniz sizi sevmeye çalışıyorsa ya da eğer sevdiğine inanıyorsanız zordur: sevdiğini sizin hissedebileceğiniz bir şekilde gösteremese bile. Öfkenin bir amaç olmadığını ve sürekli olarak öfkeli kalmak zorunda olmadığımızı anımsamak önemlidir; bu iyileşme sürecinin sadece bir parçasıdır.

Öfkeyi engelleme alışkanlığı gibi, öfkenin kaynağı da oldukça erken dönemdir. Bağlanma teorisinin kaşifi John Bowlby öfkenin çocuğun bağlanma ihtiyacının karşılanmamasına verdiği doğal tepkisi olduğunu söyler. Çocuk öfkenin sadece anne tarafında daha çok uzaklığa neden olduğunu hissettiğinde öfkeyi kontrol etmeyi öğrenir. Burada yine iki farklı birincil güvensiz bağlanma tipi devreye girer. Sakınan, kendine güvenli bağlanma tipinde olanlar

daha çok öfkelerini bastırır, gizlerler ve öfkenin sadece ilişkiye zarar verdiğine inanırlar. Buna karşın kararsız, endişeli tipte olanlar bazen öfkelerini diğerlerinin dikkatlerini çekmek için kullanmayı öğrenmiştir.

Çocukluktan başlayıp yetişkinlikte devam etmek üzere öfkeyi bizi itmesi ve diğerlerinden ayırması için kullanmayı öğreniriz. Bu yüzden öfkenin gelişimde oynadığı olumlu bir rol vardır. Öfke bazen ailenin mitolojisinden farklı olan kendi deneyimimizi edinmemizin bir parçasıdır. Şimdi bir yetişkin olarak, "Bunu yaşadım ve sonuçta elde ettiğim şey benim için yeterli değildi." dediğinizde öfke başlar. Eğer bu fazla sert geldiyse şöyle düşünün: "Bunu yaşadım. Çocukluğumdan kalan öfkeli duygular hissediyorum ve ihtiyacım olduğunu düşündüğüm şeyleri alamadığım zaman kendimi hakkı yenmiş hissediyorum."

Eğer hâlâ annenizden bir şey bekliyorsanız (sevgi, saygı, onay, bağlılık...) ve onun üzmekten kaçınıyorsanız, öfkeniz çok tehlikeli olacaktır. Eğer kendinize içinde öfke olmayan yeni bir imaj oluşturmak zorundaysanız bu duyguyu da saklamak zorunda olursunuz. Ama eğer içinizdeki yaralı çocuğun tarafını tutmak istiyorsanız, eğer daha önce hissetmiş olsaydınız çok daha iyileştirici olacak olanı hissetmek için kendinize bir alan yaratmak istiyorsanız, eğer hislerinizi (farkında olmadan onların içine sıkışıp kalmak yerine) serbest bırakmak istiyorsanız öfkelenmek için kendinize izin vermelisiniz.

Kişiyi mızmız ve aciz hissettiren mağdur öfkesi ve kişinin her zaman kendi başına ayağa kalkmaya hazır olduğunu hissettiren güçlendirilmiş öfke tipleri vardır. Başlangıçta birinci tür öfkeyle başlamanız da mümkündür, ama benim burada sahip olmanız gerektiğini söylediğim öfke bu güçlendirilmiş öfkedir. Bazı kişiler için öfkelenmek kolaydır ve hayal kırıklıkları, üzüntü, korku gibi her türlü duygularında onu kullanırlar. Bazıları ise onlara bir daha asla kapanamayacak kapakların açılacağı hissini veren bi-

linçaltı korkuları yüzünden öfkelerini saklı tutarlar. Her hangi bir duygusal yarayı iyileştirmek duyguların kölesi olmadan onları açığa çıkarmayı, onları yaşayabilmeyi ve bir dizi duyguyu birbirinden ayırabilmeyi içerir.

Birçok insan öfkeden rahatsız olacağı ve üzüntü gibi daha yumuşak duygulardansa öfkemizi taşımak konusunda bize yardımcı olacak arkadaş sayısı çok az olabileceği için günlük öfke için harika bir alandır. Öfke zor ve bazen nefret edilesidir. İnsanlara kolaylıkla gösterebileceğiniz kadar hoş bir duygu değildir, ama günlük bu duyguyu sizi yargılamadan kabul eder.

Öfke insanların üzerinde çalışılmasına çok zor izin verdikleri bir duygudur. Birçoğumuz öfkemizi içimizde saklamayı öğrenmişizdir ve bunu unutmamız çok uzun zaman alır. Israrlı ve dürüst bir şekilde günlük yazmayı sürdürmek kendi kendimizi sansürleme alışkanlığımızı gidermek konusunda bize yardımcı olacaktır.

Eğer öfkenize hakim olmakta güçlük çeken ve bunu çevrenize zarar verecek şekilde ortaya çıkartan biriyseniz bazı özel önlemler almanız gerekebilir. Tamamen öfkeli ya da tamamen sakin olmaktansa sürekliliğini sağlayarak öfkenizi ayarlayabilmeniz önemlidir. Öfkeyi ilk yükseldiğinde fark edip onu dağıtmanız gerekir, herhangi bir anda ne kadar çok öfkeleneceğinizi kontrol edebileniz, istenmeyen gerginliklere engel olmak için uzaklaşmanız, nefes almanız ya da ara vermeniz gerekir. Eğer öfkenizi kontrol edemediğinizi ya da ona dokunmaya dahi cüret edemediğinizi hissediyorsanız öfke kontrol gruplarına katılmayı ya da bir terapistle çalışmayı düşünebilirsiniz.

Öfkenizi keşfetmek (uygulama):

Bu çalışmada günlük tutma çalışmalarında cümle kökü diye adlandırılan şeyle ilgileneceğiz. Cümlenin ilk bölümü verilir, siz cümleyi aklınıza geldiği şekilde ve kendinizi sansürlemeyecek kadar hızlı cevap vererek

tamamlarsınız. Size bu cümleyi on kez ya da daha fazla olarak tamamlamanızı ve bunu yaparken annenizi düşünmenizi öneririm.

Kızgınım çünkü, ...

Bitirdikten sonra bütün cevaplarımızı okuyun ve neler hissettiğinize bakın. Eğer serbestçe yazmak istiyorsanız bu iyi bir zamandır. Bundan başka konularda da aynı çalışmayı yapmanızı öneririm.

Öfkenin altında ..... olduğunu hissediyorum

Bu cümle kökünü de on kez tamamlayın. Annenizi affedemediğiniz şeylerin bir listesini de yapabilirsiniz.

Geçmişi geride bırakmak...

İçlerindeki bu gizli yerlere gitmeyi pek tercih etmeyenler duygular ya da geçmişte bitiremediğimiz şeylerle ilişkilerimiz hakkında konuşurken genellikle *dümdüz* konuşurlar. Sözcükleri utancımızı sergilemek ister gibi ortaya dökerler ve "Başının çaresine bak!" mesajını verirler.

Emin olmak için kendimize sormamız gereken soru şudur: Bu daha ne kadar sürecek? Benim fikrim *onunla işimiz bittiğinde(!) geçmişi geride bırakmamız gerektiğidir.* Artık tamam olduğumuzda. Bu kadar basit.

Bir noktada başka şeyler çok daha fazla ilginç gelmeye başlar ve geçmiş duyguları çekmek artık cazip gelmez. Zemini üzerinde çalıştık, büyük taşları attık ve şimdi yeni şeyler gelişiyor: hayatımızı güzelleştiren ve zenginleştiren şeyler.

Bu eğer birisi yaramıza dokunursa geri çekileceğiz demek değildir (belki çekilmeyeceğiz), ama acı çekmeyi bırakmış ve başka bir duruma geçmiş olacağız. O zamana

kadar, herkesin bunu yapması gerekmese de, bunun kendiniz için olduğunu kendinize hatırlatarak, geçmişi bırakmanız gerektiğini düşünün. Hayır, bunu siz istemediniz ve şansınız olsa seçmezdiniz. Yine de, bu mirasa sahip olduğunuz ve (eğer anne/babaysanız) bunu devam ettirmek istemediğiniz için, içinizde bir yerde o kötü annelik görmüş olan çocukla bağınız olduğu için ve işleri doğru yapmak istediğiniz için bu çalışmayı yapıyorsunuz: "iyilik için savaşarak". Keder ve asıl acı çalışması işin hepsi değildir, ama bir parçasıdır.

Burada sıkışıp kalmanın biraz tehlikeli olduğu doğrudur. Kimliğimizi özellikle erken dönemlerde yaşanmış ve derin izler bırakmış herhangi bir etkili deneyim üzerinden oluşturmuş olabiliriz. Bu anne yaraları üzerinde çalışmak kolay değildir ve yardıma ihtiyacımız olabilir. Bir sonraki bölüm bu yardımın alınabileceği en yaygın ve bence en iyi yol olan psikoterapiye odaklanacaktır.

8
Psikoterapi: Anne Meseleleri ve Annelik İhtiyaçları

Konuşma terapisinin başlangıcından bu yana terapistler hastalarının anneleriyle ilgili kıvranmalarını dinlerler. O zamandan bu yana terapi yöntemlerinin çoğaltılması konusunda çok uzun bir yol geldik ama anne figürü hâlâ daha terapistlerin ofislerinde hep boy gösterir.

Bu gün kötü annelik görmüş hastaların ihtiyaçları birçok farklı yolla karşılanır. Aşağıda bunlardan bazılarını bulabilirsiniz:

- Doğum travması ve doğum öncesi deneyimlerini hedeflemiş derin iyileştirme çalışması.
- Annenizle ilişkinizde çözülmemiş bazı sorunları açığa çıkartmanıza ve/veya karşılanmamış ihtiyaçlarınızla ilgili çalışmada yardımı olacak bir dizi konuşma ve farklı ifade terapileri (örneğin: sanat, hareket terapileri) ve bedensel (vücut merkezli) terapiler.
- İlişkinizi güçlendirmek için annenizle beraber katılacağınız aile terapileri.
- Şu anda diğer insanlarla ilişkilerinizde daha güvenli bağlanma geliştirmenize yardımı olacak danışmanlık (çift çalışmalarını da içerebilir).
- İçinizdeki anne, ideal anne, dinsel bir figür, kediniz gibi herhangi bir figürle olumlu bir bağlanma de-

neyimi yaşamanıza yardım edecek bir iç çalışmaya odaklanmış yenilikçi çalışmalar (örnekler beyin fırtınası, içteki "taraflarla" yapılmış terapiler ve deneysel düşlemeleri içerir)
- Terapistin kendisinin bir bağlanma figürü olarak var olduğu ve erken dönem ihtiyaçlarının bir kısmını karşıladığı terapiler ("Yeniden Annelik" bölümüne bakınız, s. 159)

Bu seçenekler ayrı ayrı değildir, yani örneğin bir terapistle kendi iç annenizi oluşturmak için çalışıyor olabilirsiniz ve aynı zamanda terapistinizi "İyi Anne" figürü olarak görüyor olabilirsiniz. Ve lütfen şunu hatırlayın ki burada en erken bağlanma yaralarımıza daha çok şey atfediliyor olmasına rağmen, terapide ilgilendiğimiz sorunlar ve karşılanmamış gelişimsel ihtiyaçlarımız hayatımızın ilk beş yılından çok daha öteye dayanır.

Hastaya dokunmak ya da terapistin hastanın ihtiyaçlarını doğrudan karşılamak konusunda ne kadar ileri gitmesi gerektiği gibi konularda yüzlerce farklı terapi yöntemi arasında önemli fikir ayrılıkları vardır. Benim buradaki tartışmalarımın çoğu genel çizgiler içinde kalacaktır, ancak, bu genel çizgilerin dışında kalan bazı örnekler de vereceğim.

Çözüm odaklı terapiler ya da bilişsel davranış terapilerinin bu tür erken çocukluk yaralarına fazla yararının dokunması genellikle beklenmez. Bu tür terapiler neokorteksi, düşünen beyni etkilerler ama duygusal beyne hiçbir zaman ulaşmazlar. Duygusal beyin birçok durumda travmalarının ortadan kaldırılmasına ve savunmalarının gevşetilmesine gereksinim duyar ki bu en kolay uzun zaman içinde kurulmuş güvenli, şefkatli ilişkilerde gerçekleşir. Aynı zamanda *Genel Sevgi Kuramı (A General Theory of Love)* kitabının yazarı psikiyatrlar Thomas Lewis, Fari Amini ve Richord Lannon'a göre, hastanın duygusal beyninin (limbik beyin) değişmesine yol açan şey başlangıçta

bebeğin beyni ile annenin beyni arasında uyum olmasına benzer şekilde, terapistin duygusal beyni ile hastanın duygusal beyninin çakışma halinde ve uyum içinde olmasıdır. Bu genellikle yıllar alır; duygusal beyni yeniden programlamak için hızlı bir yol yoktur.

Burada bazı yeni terimlerin yardımı olabilir. *Psikodinamik* terimi çoğunlukla davranışların çocukluktan kaynaklanan köklerini ortaya çıkaran terapilerden bahsederken kullanılır; bu tür terapiler terapistle ilişkinin düzeltici etkileri üzerine odaklandıklarında bazen *ilişkisel terapi* ve *bağlanma-temelli terapi* terimleri kullanılır. Bunların hepsi esas olarak evlat edinilmiş ve yeni ailesine bağlanamamış olan çocuklarda uygulanan tartışmalı *bağlanma terapisinden* oldukça farklıdır.

Bundan sonraki tartışma erken dönemdeki bağlanmaya yönelik uzun süreli derinlikli terapilerle ilgilidir.

"İyi Anne"yle benzerlikler...

Terapi, terapistin değil hastanın ihtiyaçlarını karşılamak için vardır ve bu açıdan annenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için var olduğu ama tersinin geçerli olmadığı anne-çocuk ilişkisine benzer. Terapist, "İyi Anne" gibi, kendi içsel deneyiminizde size ilginç gelen herhangi bir şeyi ve her şeyi ifade etmeniz için size alan yaratarak ve zor olan şeyle uzlaşmanız için size yardım ederek size uyumlu bir şekilde katılır. Hatta bazı klinik araştırıcılar bebeğin sinir sisteminin bir parçası olan (harici bir parça da olsa) ve bebeğin büyümesi için bir platform oluşturan bazı anne davranışları gibi terapistin terapi sırasında paylaşılan anlatımlara girerek yeni bir bilinç tanımı ve yeni ilişkilendirme yöntemleri önererek hasta üzerinde benzer bir rol oynadığını bile iddia ederler.[66] (Limbik çakışmayı hatırlayınız)

Psikiyatr ve pediatr D. W. Winnicott tıpkı annenin bebeğe sağladığı gibi sarmalayan bir ortamı hazırlayan tera-

pistten söz eder. Yazar terapistin de annenin bebeğine karşı gösterdiği aynı sabır, hoşgörü ve anlayışa sahip olması gerektiğine inanır; terapist hastasının isteklerini onun ihtiyaçları olarak algılamalı; ve ulaşılabilir olmak için kendi ilgi alanlarından uzaklaşmalıdır.[7] "İyi Anne"nin başlarda bebeğinin ihtiyaçlarını tamamen karşılaması ve zaman içinde doğal başarısızlıkların olmasına (kontrollü bir biçimde de olsa) izin vermesi gerektiği gibi, terapist de hasta daha bağımsız hale geldikçe biraz geriye çekilebilir.

Terapistle "İyi Anne" arasındaki bir diğer paralellik şudur: İlişkisinde uyumluluk sağlamış olan terapist iki farklı uçta farkındalık içinde olmalıdır; bir yandan hasta ile kendi arasında olanlara çok dikkat etmeli aynı zamanda da hastanın problemi konusunda ona yardımcı olmalıdır. Hastanın duygularına uyumlu olmak bütün terapilerde standarttır ancak özellikle bağlanma konusuyla ilişkili olan terapilerde hasta-terapist arasındaki ilişki dansına her zaman dikkat edilmez. Problem çözmeye odaklanmış davranışsal, bilişsel ya da çözüm odaklı terapi yöntemlerinin çoğu bu saklı kalmış bakış açısına pek önem vermez.

Bu kitapta anlatılan tipte bir anneye sahip olan hastalar için bağlanmayla ilişkili meselelere dikkat etmeyen bir terapist, çocuğun ilişki ihtiyaçları hakkında hiçbir fikri olmayan bir anneye benzer. Duygusal olarak var olmayan bu annenin algısında sadece acil olarak yerine getirilmesi gereken görevler için yer vardır ve çok gergin olan bu tip anneler bunları zar zor yapabilirler. Annenin dışarıyla ilgili bazı sorumlulukları olabilir (değişik düzeylerde) fakat içte olan duygular ve ihtiyaçlarla ilgilenmez. Duygusal olarak var olan bir terapist bunların her ikisine de uyumlu olmalıdır.

İlişki açısından "kör" olan bir annenin aksine uyumlu olan bir terapist kendisinin hasta için önemli bir istikrar kaynağı olduğunu bilir. Bu kötü annelik görmüş kişiler için eksik kalmış olan bir şeydir. Bu kişilerin hayatların-

da güvenlik algısının temelini oluşturacak tutarlı bir davranış bekleyebilecekleri kimseler olmamıştır. İsteyen terapistler bu tür bir istikrar kaynağı olabilir ve erken dönem ortamındaki ve hastanın ruhundaki eksikliklerden kaynaklanan boşluğu doldurabilirler.

Kötü annelik görmüş yetişkin çocuklar genellikle terapistin ilgiyi (annesinin yaptığı gibi) sadece görevi olduğu için göstermediğini fakat bu kez bu ilginin kendileriyle ilgili olduğunu kuvvetle hissetmek ister. Birçok kötü annelik görmüş yetişkin annelerinin kendilerini gerçekten tanıdığı ve dolayısıyla kendilerini sevdiği algısına sahip değildir. Bu kişiler annelerinin kendilerini bir çeşit görev icabı (üstünkörü) sevdiklerini hissetmiş olabilirler, fakat insanlar oldukları gibi görüldüklerini hissetmezlerse, gerçekten sevildiklerini (hatta hoşlanıldıklarını bile) hissedemezler. Bu tür bir hastanın terapisti tarafından samimi bir şekilde sevildiğini bilmesi için terapist hastasının acısını olduğu kadar potansiyelini de görmelidir.

Bütün bunlar terapistin üstün yeteneklere sahip olmasını gerektirir. Terapist hastasına onunla içten bir şekilde ilgilendiğini göstermeli ama yine de ilişkinin net, profesyonel kalması ve terapistin ihtiyaçlarıyla kuşatılmaması için kesin sınırları korumalıdır.

Bağlanma odaklı çalışmada özellikle dikkat edilmesi gerekenler...

Bağlanma odaklı çalışmada terapist yeni bir bağlanma ilişkisi kurulmasına olanak sağlayan ve geçmiş ilişkilerden kalan çözülmemiş sorunların bazıları üzerinde çalışan yeni bir bağlanma figürü olarak yer alır. Bu terapistin bir dizi özel yeteneğe sahip olmasını gerektiren oldukça derinlikli bir çalışma biçimidir.

Öncelikle bağlanma yaralarına sahip olan bir hastanın birçok zaman kendisini etkileyen şeyin ne olduğunun far-

kında olmadığının bilinmesi gerekir. Çünkü bebeklik deneyimlerimizin büyük bölümü konuşmaya başlamadan önceki döneme aittir, söze dökülmemiş ve belirgin anılarımız gibi saklanmamışlardır ve hakkında konuşabileceğimiz, hatta bilinçli olarak farkında olacağımız şeyler bile değillerdir. Bu bilinçaltı kalıplar hasta için hem terapide hem de hayatta yaşanacaktır.

Yetenekli bir terapist kalıpların ve tepkilerin tekrarlarını izler, hastanın vücut dilini okur ve hasta için işlerin nasıl gittiğini ve aralarında neler olduğunu anlamak için kendi yaşadıklarına özellikle dikkat eder. Psikoterapist ve yazar David Wallin'in *Psikoterapide bağlanma* (*Attachment in Psychotherapy*) kitabında yazdığı gibi "Sözle söyleyemediğimizi başkalarına ima etmek ve/veya açıkça göstermek için oynarız".[68] Yazar bağlanma ilişkilerimizi kalitesi büyük ölçüde sözsüz etkileşimlerle belirlendiğini söyler.[69] Göz teması, yüz ifadeleri ve yaklaşmak ya da uzaklaşmak hep anne ile bebek, sevgililer ve terapist ile hasta arasındaki hassas dansın parçalarıdır.

Bazı zamanlarda ortaya çıkan gerileme (hastanın henüz çok başlarda geri çekilir) nedeniyle ilişkide bir yakınlaşma hissi oluşabilir; bu normal sınırları bulanıklaştırabilir. Terapistler bağlılığı iyileştirme sürecinin ötesine geçirmemek konusunda, dokunma ya da ilişkilerinin herhangi başka bir yönünü kendi sevgi, güç, ilişki ve diğer gereksinimlerini karşılamak için kullanmamak konusunda hatasız olmalıdırlar. Tahmin edebileceğiniz gibi, kendisine ihtiyaç duyulmasına ihtiyaç duyan bağımlı bir terapist iyileştirmekten daha çok tuzağa düşürücü ve yaralayıcı hale gelebilir.

Derin terapilerde bir süre için terapist pembe gözlükler ardından görülür ve idealize edilir. Bu sırada terapist hastanın sevgi sunan ve sevgi ihtiyacı duyan gözleriyle görülüyordur. Çocukken sahip olamadığımız şeylerin boşluğunu doldurmak için bu sevgiye çok ihtiyaç duyduğumuzdan,

bu boşluğu sahip olmadıkları şeyleri terapistimize atfederek aslında onda da olmayan şeylerle doldurmaya çalışırız. Onları oldukları gibi değil, bizim olmalarına ihtiyaç duyduğumuz gibi görürüz.

Bu idealize etme hali terapistimize bağlanmamız için yardımcı olacağı için, bir süreliğine, bir avantaj olabilir. Tıpkı çocukların bağlanmalarına yardımcı olduğuna inanılan anne/babayı idealleştirme gibi. Bazıları, gereklilikten öte, bütün çocukların anne/babalarını idealize ettiklerini savunurlar, ancak ben bundan çok emin değilim. Bir kadın annesiyle ilgili ilk anılarından bahsederken annesinin oldukça sınırlı kapasitesi olan bir kadın olduğunu anlatmıştı. Üç yaşındayken kendisinin annesinden daha zeki olduğunu düşünüyordu. Tabii ki üç yaşındayken annesi kadar yaşam bilgisi yoktu fakat bu tespit anlaşılmaz bir şekilde isabetliydi. Annesinin oldukça sınırlı gelişmişlikte bir kadın olmasına karşın, kadın büyüyünce doktor olmuştu.

Her türlü terapide hasta için bir parça kırılganlık vardır ama en erken zamanlardaki terk edilmişlik yaralarımızla uğraşmak, muhtaç olmak ve iyileştirici bir ilişki içinde bağlılık duygularımızın ortaya çıkmasına izin vermek bu kırılganlık halini daha da arttırır. Hastanın bu duygulara dayanması ve bunları ifade edilebilmesi için inanılmaz güven duyması gereklidir ve terapistin saygılı ve yetenekli bir biçimde bununla nasıl ilgileneceğini bilmesi gerekir.

Gördüğünüz gibi erken dönem bağlanma sorunları üzerinde çalışmak çok hassas bir iştir ve açıkça her terapist ve her türlü terapi yöntemi bunun için uygun değildir. Benim tanımladığım bağlanma odaklı çalışmada terapist-hasta ilişkisi bir iyileştirme aracı haline gelir. Diğer terapilerde ilişki diğer bileşenleri sağlayabilmek için yeterince uzak olmalıdır, fakat bazı farklı müdahalelerin iyileştirme için daha uygun araçlar olduğuna da inanılır.

Terapide dokunma...

Birçok psikiyatr terapi sırasında hastalarına dokunmaktan kaçınmaları ya da buna izin vermemeleri yolunda eğitilirler. Psikodinamik terapide dokunma ihtiyacı açığa çıkar, ancak bu, hastaya dokunma ihtiyacıyla ilgili olarak "çalışırken" yardım etmek için değil, ilişkide dokunma ihtiyacını gündeme getirmek için "rol yapmak" olarak vardır. "Beden-merkezli" ya da daha az geleneksel bir ekolden gelen terapistler bu konuda farklı düşünürler. Bazıları aşırı heyecanlanmış hastalarını sakinleştirmek için dokunmayı kullanırlar; bazıları dokunmayı hastalarının yaşadıkları şeyle barışmalarına yardım etmenin bir parçası olarak kullanırlar ve yine bazıları ise ara sıra dokunmanın özellikle geçmişlerinde dokunulma yoksunluğu yaşamış olan hastaları için önemli olduğunu düşünürler. Bir travma uzmanı bazı zamanlarda hastaya *dokunmamanın* yanlış olabileceğini, çünkü bunun iyileşmenin çok temel bileşenlerinden birisini kısıtlamak anlamına geleceğini belirtmişti.

Erken dönem bağlanma yaralarıyla uğraşırken, dokunmayla ilgili meseleler diğer zamanlardan daha önemli hale gelir. Hastalar genellikle ortalamanın üzerinde bir dokunulma eksikliği ve açlığı ile gelir. Dokunulmaya çok fazla ihtiyaç duyarlar ve dokunmak onlar üzerinde daha büyük bir etkiye sahiptir.

Bir terapist hastasına dokunulma ihtiyacını ifade etmesi için izin vermiş ve hastanın onun elini tutması ya da ayaklarını ayaklarına dokundurması için izin vererek onu desteklemişti. Böylelikle ilkel dokunulma ihtiyacı karşılanmış ve kafa karışıklığına yol açabilecek her hangi bir vücut teması olmaksızın, hastanın reddedilme korkusu ve temas kurma ile ilgili kısıtlamalarına kolaylıkla ulaşılmıştı.

Çocukken uygun olmayan şekilde cinsel dokunuşlara maruz kalmış ya da dokunularak aşırı şekilde uyarılmış ya da dokunulmaya karşı direnç gösteren yetişkinlerin özel

kırılganlıkları olacaktır. Dokunmak onlar için fazla kuvvetli ya da fazla etkileyici olabilir. Bu oldukça karmaşık bir sorundur.

Eğitimleri dokunma konusunu da içeren birçok terapist dokunmak için her zaman izin alması gerektiğini ve dokunmadan önce bunu yapacağını hastasına sözle söylemesi gerektiğini öğrenmiştir ("Omzuna dokunmamda bir sakınca var mı? Tam şuraya dokunacağım, işte böyle. Nasıl hissediyorsun?").

Eğer hasta için önemli bir adımsa terapist hastanın dokunmayı başlatmasını kabul edebilir, örneğin, yukarıda söz ettiğimiz, erken dönemlerinde başkalarına temas etmenin ya da temas etmek istemenin çok tehlikeli olduğunu hissetmiş olan hastayla çalışırken hastanın terapistin elini tutmasına izin vermek gibi. Eğer hastanın dokunuşu baştan çıkartıcı, yönlendiriciyse ya da hasta dokunurken sınırlara saygı göstermiyorsa terapistin bununla mücadele etmesi gerekecektir.

Yeniden annelik...

Bazen, doğrudan "vekil annelik" rolü takınmayı ve aynı zamanda dokunmayı daha çok isteyen bir terapist çıkacaktır. Bu tür bir terapist yetişkin kadınlara "yeniden annelik terapisi" önerir. Bu terapist hastalarını kendi bağlılıkları ve bağlanma ihtiyaçları ile ilgili olarak rahat olmaları ve bunların karşılanması için izin vermeleri konusunda teşvik eder. Terapist Soonja Kim, "Kötü annelik görmüş olan kadınların sevgi açlıklarından dolayı utanmaları yerine onların bu açlıklarını ciddiye alıyorum." diye yazıyor.[76] Terapist Kim, "İyi Anne" olarak (en radikal şekilde) hastalarını sevmek için orada bulunuyor. Bu dokunulmak istenen hastalara dokunmayı ve onları benim "İyi Anne"lik mesajları dediğim şeylerle desteklemeyi de içeriyor.

Soonja Kim hastalarını arkalarına yaslanmaya ve sevgi dolu ilginin tadını çıkartmaya davet ediyor:

> *Pasif sevgi, elde etmek için çok fazla bir şey yapmadan ilginin gösterildiği bir sevgi türüdür. Bu, sevgiyi veren tarafta daha fazla sezgi ve empati, alan tarafta ise daha fazla kavrayış gerektirir. Pasif sevgi görmek sevgi görmek konusunda çok istekli olan kötü annelik görmüş kadınlar için iyi bir iyileştirici olabilir. Bu tür kadınlar duygusal yönden muhtaç olmaları nedeniyle çok fazla utanç duyuyorlardır ve ihtiyaçlarını açığa vurmak zorunda kalmadan bunların verilmesi çok rahatlatıcı olabilir.*[71]

Kim yazısında şöyle devam ediyor:

> *Bağımlılık ve bağlanma ihtiyacımızın bir anne figürü tarafından tatlılıkla karşılandığını gördüğünüzde ve kendinize pasif sevgiyi almak için izin verdiğinizde bedeninizde, kalbinizde, aklınızda ve ruhunuzda dereceli bir gevşeme olur. Bu gevşeme içinde önceleri ilgi görmediğiniz ve büyürken ihtiyacınız olan yumuşak sevgiye sahip olmadığınız kederli döneme gidebilirsiniz. Fakat, kederin akıp gitmesine izin verip rahatlarsanız, daha derin bir gevşeme düzeyine geçip gerçekten olduğunuz kişiye kavuşabilirsiniz. Aynı zamanda etrafınızdaki her şeyle karşılıklı bağlı olduğunuz gerçeğini yaşayabilirsiniz ve bu sizi hissettiğiniz derin yalnızlık algısından kurtarabilir.*[72]

Birçok kişi daha derin bir bağlantı ve kişinin altta kalmış asıl doğası içinde gevşemenin daha çok ihtiyaç duyulan iyileşme olduğu konusunda hemfikir olacaktır. Bazıları bunun annenin bebeğin varlığını desteklemediği zaman kaybetmiş olduğumuz doğuştan gelen bir hakkımız olduğunu söyleyecektir.

Bu doğa ile ilgili çalışmak geleneksel elli dakikalık seansların dışında bazı şeyler gerektirir. Birkaç saat süren ve

bazen özel bir şekle bürünebilen seanslar gerekebilir. Yaklaşık elli yaşındaki bir kadın terapistiyle bir yılı aşkın bir zaman telefonda duygusal olarak var olmayan annesiyle ilgili sorunları konuştuktan sonra bir dizi seans yaptıklarını anlatmıştı. Kadın terapistinin yaşadığı şehre gitmiş ve ona yakın bir otelde konaklamış böylelikle terapistin ailesiyle görüşmelerin olduğu, seans dışı etkinlikleri de içeren birkaç uzun seans yapabilmişlerdi (Lütfen sevgi dolu insan ilişkisi ve annesi tarafından istendiğini hiçbir zaman hissetmemiş bir kişiden bahsettiğimizi akılda tutunuz).

Aşağıda kadının en derindeki bebeklik acılarının nasıl üstesinden gelindiğine ve terapisti tarafından kucaklanmasının ne anlama geldiğine ilişkin anlatımlarını bulacaksınız.

> *İçimden var oluşumun en derininden ağlıyordum, o anda, terapistimin yaptığı gibi beni saracak, içine alacak bir sevginin kucaklamasına her şeyden daha çok ihtiyacım vardı. Bir süre sonra, terapistim sadece beni kucaklıyormuş gibi olmaktan çıktı, orada olduğunu biliyordum.*
> (Sonra) *Sevginin kendisi tarafından sarıldığım gibi muhteşem bir duyguyu hissettim, bu terapistimin ve onun ailesinin ötesine geçen çok daha derin bir şeydi. Bir saf gerçekliğe dokunmuştuk. Bu sevgi kucaklaması, benim için, bütün hayatım boyunca ihtiyacını duyduğum sevginin ve kucaklanmanın karşılığıydı. Gerçekten istenen, hasret duyulan şey; var olduğum ve var olmak ve yaşamak için bir hak elde etmek zorunda olmadığım; güzel ve sevilebilir olduğum (dokunulabilir ve zehirliymişim gibi davranılması gerekmeyen; başka ne söylenebilir ki?*

Bu erken yeniden annelik güçlü bir iyileştiricidir ve her zaman iyi bir şekilde yapılmaz. Sarılma, göz teması, söz terapisi ile iyileştirme ve hatta bazen biberon kullanan birkaç terapist duydum. Hastaların bildirdiği sonuçlar ka-

rışık; daha önceden bağımlı bir duruma geçmesi için cesaretlendirilmiş olan hasta terapist tarafından yalnız bırakıldığında bazı ciddi hasarlar oluştuğunu duydum. Bu tür çalışma bazı durumlarda işe yarıyor fakat her zaman hasta için uygun hedefi bulamayabiliyor. "İyi Anne"liğin ilk kuralı uyumluluktur, dolayısıyla en iyi niyetli ve sabırlı terapistlerde bile hasta ile yeterince uyum sağlanamadığında en iyi sonuçlar alınamayabiliyor.

Ben özgün, uyumlu, güvene dayalı ve saygılı bir ilişkinin iyileştirici olduğuna ve bunun diğer müdahale yöntemleri gibi terapistin cebinden çıkarabileceği bir şey olmadığına inanıyorum. Bu yüzden ihtiyaçlar ve tepkiler içinde daha çok güveni ön plana çıkarıyorum ve bu güven formüllerle değil, terapi sırasında doğal olarak gelişiyor.

Bir terapist tarafından bana yeniden annelik yapıldığında yaşadığım buydu. Başka bir erken dönem travması ile ilgili birkaç yıllık çalışmadan sonra içimde yeniden annelik için ihtiyaç duydum. Kalbimde, diğer kişilerin tanımladığı gibi, aslında annenin olması gereken bir boşluk varmış gibi hissettim. Terapistime onun annemin yerini almasını istediğimi söylediğimde bir an şaşırdı. (Bu profesyonel eğitimimizin dışında bir şeydi). Fakat o kalbinin sesine kulak verdi ve benim için bunu gerçekten yaptı. Asla elimi tutmayı önermedi (ben de hiç istemedim), ama bana dokunmaktan korkmadı ki bu benim için gerçekten iyileştiriciydi. Sanırım en derin bağımız birbirimizin gözlerine derin derin baktığımız zamanlarda oldu. Bağ gözleri aştı ve kalbime ulaştı. Benim için içime işleyen bir deneyimdi ve (benim içimde güçlendirdiğim) bu bağlanma zaman içinde kendim ve hayatımla ilgili bütün deneyimlerimi yeniden düzenlememi sağladı. Bana hayatımın eksik kalan bileşenlerini yaşama ve gelişmemde sıçramalar yapma olanağı sağladı. Daha sonra tekrar konuşmak üzere, o terapideki en önemli şeyin en somut ve gerçek şekliyle sevildiğimi hissetmiş olmam olduğunu söylüyorum.

Yalıtılmışlıktan Güvenli Bağlanmaya

Terapide işler iyi giderken büyür ve yeni seçenekler geliştiririz. Kırılganlığa tövbe etmiş olan kişiler kırılganlıklarıyla başkalarının içeriye girmesine izin verecek kadar baş etmeyi öğrenebilirler. Aşağıda kendine yeterli tipte olan bir kişinin bir terapistle yaşayabileceği ilerlemeye bir örnek bulabilirsiniz:

1. Koruyucu yalıtım
Kendini koruyan tutum diğerlerinin yaklaşmasına izin vermez. Bu olası bir reddedilmenin acısına karşı bir savunmadır. Kendine yeterli tip sevginin olmayacağı sonucuna varmıştır, dolayısıyla sevgiyi beklememek daha iyidir. Herhangi bir sıcaklık ifadesi ya da ilgi bu tutumda yerini bulamaz.

2. Zırhta çatlaklar
Sabırlı ve uyumlu terapist en sonunda hastasına görüldüğünü ve anlaşıldığını hissettirmenin bir yolunu bulacaktır. Bu koruyucu zırhı bir parça eritir.

3. Çelişki ve istek
Daha fazla bağa izin verildikçe bastırılmış olan istekler ortaya çıkar ve eski savunmalarla savaşmaya başlar. Şimdi gelişen çelişik duygular içinde hem "dur" hem de "devam et" mesajları bir aradadır.

4. Erime
İstek o kadar bastırılmıştır ki zırh bir kez delindiğinde çok kuvvetli bir şekilde ortaya çıkmak ister. Direnişi tamamen eritmeye yetecek kadar kuvvetlidir ve hastaya kırılgan ve açıkta hissettirir.

5. Korku
Kırılgan hissetmek ve bağımlılık alarm zillerinin hızla çalmasına yol açabilir. Bu kendine yeterli tipin neye mal olursa olsun kaçması gerektiğini öğrendiği bir şeydir.

6. Güvensizlik
Eğer korku idare edilebilirse, daha fazla bağlanma gelişmeye devam eder ve terapist hasta için çok önemli hale gelir. Hasta için bununla baş etmek genellikle zordur. Terapistler giderler (tatil için ya da iş gezileri için) ve sınırlı oranda ulaşılabilirlerdir. Hastanın yetişkin tarafı bunu anlayabilir fakat bebek tarafının uyandırılmış bağlanma ihtiyacı haftada bir saatten fazlasını ister. Bebek tarafına hapsolan hasta terapistinin varlığını kendisi için yaşamsal hissedebilir. Terapist uzakta olduğunda hasta terapistinin dönmeyeceği ya da kendisiyle aynı şeklide ilgilenmeyeceği korkusuna kapılabilir.

7. Şefkatin tadını çıkartmak
Güvensizlik duyguları olsa bile hasta kendisine sunulan şefkati şükran ve tatmin duygusuyla gittikçe daha fazla alır ve bundan hoşlanır.

8. Bağın artan güvenliği
Terapistle hasta arasındaki bağ güçlendikçe daha sağlam ve dirençli hale gelir. (İlişkideki kesintiler (tatil, yanlış anlamalar) daha kolay telafi edilebilir ve hasta daha az sigortaya ihtiyaç duyar.

9. Sağlıklı yetkilendirme
Zaman içinde, tutarlı olumlu tepkilerle hasta kendisini daha güvenli ve daha çok şeye layık görmeye başlar ve istediklerini söyleyebilir. Bu özgüven ve diğer ilişkiler için olumlu bir etki yapar.

10. Bağlanma figürünü benimsemek

Hem bağlanma figürünün varlığı hem de iyi duygular, birlikte, ilişkiyi hastanın ruhunun ve yapısının bir parçası haline getirir. Bu kişi güvenli bir bağlanmada kalbinizin bir parçası haline gelir ("Taşınabilir İyi Anneniz" bölümüne bakınız, s. 181).

Kendine güvenli tipin korumacı yalıtımla başladığını söylememe karşın bu her zaman çok açık olmayan bir yalıtımdır. Bağlanma yaraları çok uzun zaman boyunca saklı kalabilir. Bu aşamalardan geçen hasta rahat ve yakın arkadaşlıklar kurabilir. Bu ilişkiler saklı kalmış bağlanma yaralarını iyileştirmekte aynı iticiliğe ve güce sahip değildir. Kendine güvenli tipteki bir yetişkinin onlarca yıl süren düzenli bir evliliği bile olabilir, fakat bağlanma gemisini sallamayacak kadar da uzaktır. Burada, süreci yakın bir terapi ilişkisi içinde tanımladım ancak benzer süreç istikrarlı olarak var olan ve bu gelişimi destekleyen herhangi bir potansiyel bağlanma figürüyle de gelişebilir.

"Öğreten Anne" olarak terapist...

Böylesi derin bir ilişki sürecinde hastalar için en zor şeylerden birisi, bu harika, uzun süredir özlenen "İyi Anne" deneyimini sağlayan terapistin, hasta bunu sonsuza kadar yaşamak istese de, ancak geçici bir süre için orada olacağını anlamaktır. Terapist siz kendi "İyi Anne"nizi içinizde geliştirirken sizin yanınızdadır. Terapist bütün sevecenliği, bilgeliği ve sabrı içinde sadece size bu işin nasıl iyi bir şekilde yapıldığını gösteriyordur. O, bu sırada benim "Öğreten Anne" olarak adlandırdığım kişidir. Yani terapist bunu modellemek, nasıl yapılacağını sizin yetişkin benliğinize göstermek için oradadır.

Noel gününde, uzun hafta sonu tatilinde ya da gecenin bir yarısında, içinizdeki anne yanınızda olacaktır, terapisti-

niz değil. Tabii ki terapistinizi içselleştirdiğiniz ölçüde ona herhangi bir zamanda başvurabilirsiniz.

Terapist, doğrudan içinizdeki bir anneye havale etmeden de, kendinizle ilgili destek ya da koruma gibi düzgün çalışmayan yaklaşımlarınıza hızla eğilebilir. Bu yeteneklerin sadece terapistin ofisinde sağlanabilen şeyler olmasını istemeyiz. Yetenekli bir terapist hastasına bu potansiyele sahip olması konusunda yardımcı olur, böylelikle bu özelliklere 7/24 ulaşılabilir.

9
İyi Anne Enerjisiyle Bağ Kurmak

İyileşmek için sadece nelerin eksik olduğunu kabul edip, onlar için üzülmemiz değil onları tamamlamak için yollar bulmamız gereklidir. Şefkat eksikliklerini ve annenin tam olarak var olmamasını düzeltmek için "İyi Anne Enerjisi" ile bağ kurmamız gereklidir. Neyse ki (terapiden başka) bunu yapmak için birçok yol vardır. Bu bölümde bunlardan üç tanesine odaklanacağız: "İyi Anne" modeliyle bağ kurmak, "İyi Anne" olabilecek başkalarını bulmak ve ilk ilişkilerimizdeki çözülmemiş sorunlarımız ve karşılanmamış ihtiyaçlarımız üzerinde çalışmak.

"İyi Anne"ye fırsat vermek...

Birçoğumuzun yaptığı gibi "İyi Anne" özleminizi ve ihtiyaçlarınızı uzun süre bastırdıysanız, rahatlamak ve kaybolmuş duyguların açığa çıkması biraz yoğun bir şekilde hissedilebilir. Özlem yabancı, tehlikeli ve utandırıcı gelebilir, ama bu iyileşme süreci için hayati önem taşır. Annelik hasreti doğaldır; siz hayatta kalma stratejisi olarak bu isteği yok etmeyi öğrenmiş olsanız da, o siz çocukken de vardı. Bir terapistin hastalarına anımsattığı gibi, özlemin kendisi sağlıklı bir şeydir. Şefkat ve ilgi görmek isteği insan olmanın bir parçasıdır.

Bu özlem geçmişte tamamen bastırılmış olsa da, yine de yeniden yeşerebilir. Şefkati, ilgiyi, korumayı, rehberliği, aynalamayı ve diğerlerini şu anda bu rol için *seçtiğimiz* baş-

ka kişilerden alabiliriz. Sonunda kendi içimizde yaşadıklarımızın en iyisini ya da ideal "İyi Anne"yle yaşadıklarımızı model alarak kuvvetli bir "İyi Anne" geliştirebiliriz.

Bu durumlardan hangisiyle ilgili olarak çalıştığınızdan bağımsız olarak dinamik hep aynıdır. Eğer siz ne kadar kötü annelik görmüş olduğunuzla ilgili korkunun içine sıkışıp kalmışsanız "İyi Anne" size bir şey veremez. Eğer siz meydan okurcasına başka tarafa dönerseniz o nazikçe sizin yüzünüzü okşayamaz. Kırılgan olmak için kendinize izin verin ve bırakın o sizin yakınınızda olsun. Ancak o zaman size vereceği armağanlara sahip olabilirsiniz.

Modeller...

İnsan olarak bizler kusurlu varlıklar olduğumuzdan hayatın kendisinden çok modeller bize örnek olurlar. Hayatın kendisinden daha çok, çünkü birden fazla ifade edilme şekilleri vardır. Örneğin, bir kişinin yaşlı bir kadın olarak yaşamasının sadece bir yolu yoktur; bilge bir yaşlı diğerinden daha dışa dönük ve kendine özgü olabilir. Modeller her oynanışında farklı aktörler tarafından canlandırılan, temel roller gibidirler. Tıpkı farklı tiyatro yönetmenleri gibi her kültür de onları biraz farklı şekillerde yorumlar, fakat temel karakter özelliklerini tekrar tekrar görürüz.

Modelleri saklı enerjiler âleminde yaşayanlar için bu basit bir gelenek meselesi değildir. Aynı modeller tekrar tekrar ortaya çıkarlar, çünkü onların varlıkları daha geniş, kişi ötesi dünyadaki "enerji alanları" gibidir. Bu modellerin birçoğu insan kültürünün başlangıcından beri tanımlana gelir. Daha eski zamanlarda bu temel enerjiler daha çok toprakla ilişkiliydi. Meryem Ana'nın anne modelini somutlaştırmasından çok önce Toprak Ana vardı. Ana Tanrıça kültürleri Toprak Anayı bakılmanın, beslenmenin ve birincil anne imajının kaynağı olarak gördüler.

Her birisi bu modele kendine göre isimler ve görünümler verdiler ama hepsi o tanrıçayı tanıyorlardı.

İsviçreli Carl Jung yirminci yüzyılın başlarında bu modelleri modern psikolojiye getirdiğinde, bunları hepimizin paylaştığı, toplumsal bilinçaltımızda (geniş akıl) korunmuş geçmişe ait hafızanın kalıntıları olarak tanımladı. Jungist bakışta psişik düzlemde hepimiz bir "İyi Anne" modeliyle doğarız. Bu model "yeterince iyi" annelikle karşılaştığımız zaman ortaya çıkan ya da işlevsel olan bir kopyası gibidir.[23]

Birincil ailemizde "İyi Anne"lik gerçekleşmediğinde, bu modeli aktif hale geçirmek için başka birisini, örneğin önceki bölümlerde söz ettiğimiz gibi, bir terapisti, bulabiliriz. Terapist bir simgenin somutlaşmış hali ve modelin derin enerjilerine doğru bir yol haline gelir. Aşağıda tanımlanacağı gibi bu sonraları başka bazı şekillerde de yaşanabilir.

Benzetmeler ve sembollerle çalışmak...

Modelleri genellikle güçlü görüntüler aracılığıyla yaşarız. Bu rüyalarda, güdümlenmiş görsellerde ve sanat yapıtlarında olabilir. Görülen modeller "İyi Anne", 2. Bölümde sıralanmış olan bazı belirgin anne yaklaşımları, kötü anne/cadı, terk edilmiş çocuk ve aç, ilkel içgüdüsel benlik olabilir.

Kırklı yaşlarda bir kadın olan Carla, bu ortamların hepsinde (meditasyon, rüyalar ve sanat yapıtlarında) her zaman çok koruyucu bir anne ayı figürü gördüğünü anlatmıştı. Kendisini anne-bebek çiftleri yaparken ve birçoklarına göre annenin memesini simgeleyen, kendisinin anne, rahim, güvenli bir yerde yaşıyor olmak diye yorumladığı çemberler çizerken buluyordu. Carla'ya göre bunlar bütün hayatı boyunca özlediği anne yaklaşımlarını ifade ediyordu. Hiç korunmamış ve şefkat görmemişti, annesiyle neredeyse hiç yalnız kalmamıştı.

Carla bir ilkel yaratık-çocuk olarak kendi içgüdüsel arzusunu öyle sınırlarda ve doymak bilmez şekilde yaşamıştı ki bu arzu onu canlı canlı bitirebilirdi. Şunu unutmayın ki bilinçaltına itilen şeyler güç toplarlar. İçgüdüsel ihtiyaçlarımızı engelleyemeyiz ve bir çeşit dengeleyici olmadan üzerlerini örtersek periyodik olarak kendi kişisel iç dünyamızdan dışarıya fırlarlar.

"İyi Anne"yi temsil eden bir şey yaratmak bu modeli kendi bilincinizde daha derinlere yerleştirmek için iyi bir yoldur ve bunu yapmak için zaman ayırmanızı öneririm. Bu bir kolaj, resim, heykel -çok sayıda da- olabilir. Buradaki ana fikir "İyi Anne"yi sabitlemek ve ona bir şekil vermektir. Daha sonra o şekli kendinizle ilgili içsel çalışmalar yaparken enerjisini çağırmak için kullanabilirsiniz.

Aynı zamanda bu modelle ilişkilendirdiğiniz "İyi Anne" mesajlarının ve özelliklerinin bir listesini yapabilirsiniz. Doğrusu ben kendi "İyi Anne" mesajlarımı kendi hazırladığım kolajın üzerine yazdım.

"Kutsal Anne"den yardımlar...

Anne modeliyle ilişkilendirilen klasik görüntülerden birisi Hıristiyan inanışından kaynaklanan Meryem Ana'dır. "Kutsal Anne" ve çocuk tüm varoluş boyunca en çok yapılmış resimlerden birisidir. Bu İsa'dan çok öncesinden beri kullanılan ve evrensel olan bir görüntüdür. Meryem "anne" anlamına gelen "Ma" hecesiyle başlayan birçok isimden birisidir. Meryem Ana birçok zaman "Büyük Anne Enerjisi" ile ilişkilendirilen "gül" ile birlikte düşünülür.

Birçok kişi Meryem'den ya da şefkat tanrıçası Kuan Yin (ya da Guan Yin) gibi farklı inanışlardaki anne figürlerinden huzur ve rehberlik aldıklarını belirtmiştir. Hepsi değilse bile, birçok inanışın bir "Kutsal Anne" figürü vardır ve inananlar bu anne enerjisi tarafından korundukları ve sevildikleri yolunda deneyimler yaşamışlardır.

Bir kadın kendisini, sıkıntısını Meryem Ana olduğunu düşündüğü birinin sevgi dolu varlığını hissettiği zaman atabilen ve rahatlayabilen, huysuz bir bebek gibi hissettiğini anlatmıştı. Bir başkası buna yakın bir şeyi Ana Tanrıça tarafından kundaklandığını hayal ettiği zaman yaşamıştı. Üçüncü bir kadın, Ann, kendi içine yaptığı yolculukta bir tanrıça figürüyle karşılaştığını ve onun sırtındaki yükü ve acılarını aldığını anlatmıştı. Ann bu varlığı ihtiyacı olduğu zamanlarda çağırabildiğini keşfetmişti. Ben tüm bu deneyimleri "Düzenleyici Olarak Anne"nin içte yaşanan eşleniği olarak tanımlayabiliyorum.

Yanıt bazen annelik görmüş olmak, bazen de anne olmaktır. Bu insani düzlemde geçerlidir fakat bazen ruhsal âlemde de olabilir. Çok kötü annelik görmüş olan Ariel iyileştirici ve değiştirici bulduğu için olumlu bir anne modeli ve derin dişiyi bulmak üzere tanrıça inanışına dönmüştü. Şu anda kendisini, kutsal kadın enerjisi ile arasında bir kanal oluşturacak şekilde, herhangi bir dinsel otorite tarafından onaylanmamış bir rahibe olarak görüyor. Onun işi bu enerjiyi somutlaştırmak. "İyi Anne" enerjisi besleme ve sevgi enerjisidir. Ariel böyle söyledi. "Büyük Anne" matrikstir, hepimizi kucaklayan birleştirici bir ağdır.

Herhangi bir "Kutsal Anne" figürüne yapılan dini eylemler kalbin "İyi Anne" modeline açılmasına yardımcı olur ve sonuçta daha cömert ve sıcak bir anne figürünün terk etmiş olan anne figürüyle yer değiştirmesine yarayabilir. İçimizde bir "İyi Anne" geliştirmek için modele ihtiyaç duyabiliriz ve inanç geleneklerinden gelen modeller birçok kişi için etkili olabilirler.

"İyi Anne"nin "iyi"liğini benimsemek...

İster bir "Evrensel Anne"nin çocuğu gibi hissedin ister "İyi Anne" olduğunu varsaydığınız bir insanla (erkek bile ola-

bilir) bağ kurun güvenli bir ilişkinin kesin yararları vardır.

"İyi Anne"yle bağ kurmak onun niteliklerinden bazılarını, örneğin güvenini, merhametini, cömertliğini ya da başka istenilen özelliklerini sahiplenmenizi. Sadece güvenli bağlanmış çocuklar aileleriyle birlikte içinde yaşadıkları evin aynı zamanda kendilerinin de evi olduğunu hissedebilirler (öksüzlük kompleksine sahip olan bazıları bunu hissetmezler), anneye tamamen ve güvenli olarak bağlanmış olanlar annenin doğasının bir parçası olmakta özgürdürler ve orada kendilerini evde hissederler. Bu annenin görünen davranışlarını, örneğin duruş şeklini ya da başını eğişini taklit etmek şeklinde olabilir. Fakat aynı zamanda daha derin bir düzlemde çocuğun kendisini annenin kalbinin bir parçası gibi hissetmesi ya da annenin özelliklerinin aslında kendi özellikleri de olduğunu hissetmesi şeklinde de olabilir.

Annesine tapan çocuk aynı zamanda idealize ettiği bu kişinin etrafındaki halenin bir kısmını da benimser. "Benim annem gerçekten özel birisi" diye düşünen güvenli bağlanmış çocuk aynı zamanda "ve ben de özel birisiyim, çünkü onun bir parçasıyım." diye de düşünebilir. Bu Kaynak Olarak Anne'yle (s. 38) ilişkilidir.

"İyi Anne"yi bulmak için ikinci bir şans...

Şanslıyız ki yetişkin olarak hayatımızın önceki bölümlerinde özlediğimiz anneliği bulmak için ikinci bir şansımız daha vardır. Bunu birden çok ilişkide bile yaşayabiliriz. Kendimizi sevgi, şefkat, rehberlik, teşvik, aynalama, koruma ve diğer "İyi Anne" işlevlerini aile, terapist, yakın arkadaşlar, eşin ailesi, manevi öğretmenler, akıl hocaları ve sonunda kendi içimizde geliştirdiğimiz anneden alırken bulabiliriz.

Her zaman bizim için orada olan birisinin olması, eğer sahip olabilirsek, büyük bir nimettir. Eğer önceki sevgi eksikliğimize takılmışsak ve elde edemiyorsak bu bizi iyileştiremez. Huzursuzluğa dayanmayı, değersizlik hissiyle mücadele etmeyi ve güvenmeyi öğrenmeyi gerektirebilir, ama bu şefkati bulmak anne yaralarını iyileştirmek için temeldir.

Önerilen şeyin zorunluluktan değil *sevgiden* olduğunu gördüğümüzde dokunulduğumuzu hissederiz (Kötü annelik görmüş çocuklar annelerinden gördükleri her ilginin zorunluluktan olduğunu hissederler). Eğer bu özgürce sunular sevgi ve ilgiye sahip olabilirsek, sonunda ihtiyaçlarımız için önemli olan sağlıklı bir yetki algısı geliştirebiliriz ve desteklenme ve bakılma hakkına sahip olabiliriz. Tutumumuz yavaş yavaş ihtiyaçlarımızın karşılanacağına ilişkin olumlu bir beklentiye doğru değişir.

Bunun olması için vekil "İyi Anne"mizin cömert olması gerekir: İlgi, sevgi, övgü ve şeyleri çözmek için bize alan bırakmakta cömert. Duygusal olarak var olmayan, içine kapanık, ihmalkâr anneler böyle olmadıklarından cömertlik iyileşme sürecinin en önemli bileşenlerinden birisidir. Cömert bir annenin bizim ihtiyaçlarımızı karşılamaktan mutluluk duyduğunu öğrendiğimizde çoğunlukla şaşırırız. Bu mutluluk aynı zamanda onun gelişiminin de bir parçasıdır.

Açıktır ki "İyi Anne" rolündeki bu insanlar size kendinizi güvende hissettirmelidirler. Olan şeyler köklü bir değişimden, kendi benlik algınızı, ilişkilerde nasıl birisi olduğunuzu değiştirmekten ve içinizde donmuş kalmış olan çocuk halinizi yeniden uyandırmaktan daha azı değildir. Eğer daha da sağlamlaştırılmış bir savunma geliştirdiyseniz ve bu savunmanın seslerine kulak verdiyseniz iyileşmek için bunların üzerinden atlamanız gerekir. Annesinin kollarında ona güvenerek uyuyan bir çocuk gibi yumuşak

ve kabul edici olmanız gerekir, dolayısıyla içinizde bunu oluşturacak güvenilir insanlar bulmalısınız.

Bunun bir yolculuk, uzun bir yolculuk, olduğunu hatırlayın. Çocuklar bir gecede büyümez. Ve amaç ruhunuzun yaralı kısımlarını iyileştirip, sağlıklı ve tam bir yetişkin haline gelmekse bu aşamalar halinde olur. Ben bunu içteki çocuğu iyileştirmek olarak düşünmeyi yararlı bulurum ama siz bunu basitçe eksiklikleri gidermek ya da kendi sisteminizi güçlendirmek olarak düşünebilirsiniz, böylece daha önceleri eksik kalmış bu bileşenleri tamamlayabilirsiniz.

Annelik ihtiyaçlarını eşlerle karşılamak...

Karşılanmamış ihtiyaçlarımızı gidermek için bakacağımız yer, doğal olarak, romantik ilişkilerimizdir. Bu bir taraftan harika bir taraftan da sorunlu bir seçenektir. Aşk ilişkileri ilgilenildiğini hissetme, nazik davranılma ve değer verilme yeri olabilir. Yakınlaşmak, dokunulma ihtiyacını karşılamak ve savunulmamış olan, tatlı benliğimizi ortaya çıkartmak için harika bir alandır. Ama daha fazlası da vardır. Genellikle ev sahipliği, maddi yaşam ve birçok zaman büyüyen çocukların da olduğu ilişkilerdir. Eşlerle ilişkilerimiz cinsel ihtiyaçlarımızın karşılandığı birincil yerdir. Aynı zamanda başkalarına karşı şefkat ve ilgi gösterme sorumluluğumuz da vardır. Bu kadar çok eş zamanlı rolün varlığı karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarını burada karşılamak için bazı özel gereklilikleri doğurur.

Eğer şu anda böyle bir ilişkinin içindeyseniz, bu ilişkinize göz atmanıza yardımcı olabilecek bazı soruları aşağıda bulabilirsiniz. Eğer şu anda bir eşiniz yoksa aynı soruları geçmişteki ilişkileriniz için de kullanabilirsiniz.

- İlişkiniz hangi psikolojik ve maddi ihtiyaçlarınızı gideriyor? İkinizden biriniz "İyi Anne" rolünü üstleniyor mu? Hanginiz?
- İkinizden biriniz diğerinden daha çok bakım üstleniyor mu? İlişkinizde bir anne/baba-çocuk hali var mı?

Eğer üzerinde bilinçli olarak varılmış bir fikir birliği yoksa geçmişte karşılanmamış ihtiyaçlarımızı ilişkide tamamlamaya çalışmak sorun yaratabilir. Çıkmaya ya da flört ilişkisine başladığımızda karşımızdakine "Benim annem olur musun?" diye sormayız. Eşler kendi rızaları olmadan kendilerini bu rolde bulduklarında küsebilirler. Özellikle de bunun için zamanları yoksa.

Eşimize bu konuda seçenek sunmak ve karşılanmasını istediğimiz belirli ihtiyaçlarımız konusunda bir anlaşmaya varmak daha iyi olabilir. Bunu yetişkinlere uygun yollarla yapabiliriz: "Bana biraz sarılır mısın? Kendimi yalnız ve güvensiz hissediyorum", "İçimdeki çocuk şu anda korkuyor ve senin her şeyin yoluna gireceğini söylemene ihtiyacı var", "Şu anda benim hissettiklerimi yansıtmana ihtiyacım var, böylelikle duyulduğumu bilebilirim". "Yetişkin" olmanın en iyi yanı uzlaşma yapabilmektir. İstediğiniz şeyi söylemeyi öğrenebileceğiniz birçok iyi kitap ve dersler vardır (İçinizdeki çocuk ya da "çocuk taraflarınız" ile ilgili konuşmak size tamamen yabancı geliyorsa, bir sonraki bölüme geçip sonra tekrar geri dönebilirsiniz).

Bu çocuk tarafınızın eşinizle bir ilişki kuramayacağı anlamına gelmez. İçinizdeki çocuğun böyle özel bir ilişkide anlamlı olan şeyin değerini bilmesi ve onunla uzlaşabilmesi için, yetişkin yanınızın ona karşı yeterince koruyucu olması gerekebilir. Çocuk yanımız da bir adım atıp, isteklerde bulunabilir, fakat en iyisi içinizdeki çocuğun eşinizin etraftaki tek yetişkin olmadığını bilmesidir. Siz içinizdeki çocukla ve yeniden annelikle ilgili çalışmayı başka bir yer-

de yapmanın daha iyi olacağına, ama eşin içinizdeki çocuğa zaman zaman şefkat göstermesinin hoş olduğuna karar verebilirsiniz.

Romantik ilişkilerde rolleri değiştirmeye ve eşimize şefkat, koruma ve ilgi göstermeye de ihtiyacımız vardır. Bu değişim yetişkin-yetişkin arasında olabildiği gibi, bakımı üstlenen yetişkin-çocuk rollerinin değişimi şeklinde de olabilir. Bu ikinci durumda eşlerden birisi çocuk olan diğerine bakımı üstlenen anne/baba rolündedir. Çocuk rolünde olma sırası yetişkin eşlerini arasında değişebilir. İkiniz de yaralı çocuklar olduğunuzda daha fazla acıtma ve suçlama olabilir ama direnmeyi ve güvenmeyi birlikte öğrenen iki çocuk birlikte biraz keyif alabilirler.

Şunu unutmamalıyız ki eşimiz annemizden beklediğimiz özverili sevgiyi bize borçlu değildir. Onların da ihtiyaçları ve sınırları vardır ve bizler, şu anda, kendimizden sorumlu olan yetişkinleriz. Bu, kırılgan duygularımız hatta bebeklik dönemine dayanan bazı ihtiyaçlarımız olamaz demek değildir. Ama sonuçta sizin sorumluluğunuzda olan bu ihtiyaçlarınızı karşılamak eşinizin seçimidir. Bu ihtiyaçlarınızı eşinize karşılatmak sahip olduğunuz seçeneklerden sadece birisidir. Eşiniz herhangi bir anda bunu yapamazsa, diğer seçenekler vardır. Unuttuğunuz çocukluk duygularının içine fazla gömülmemek önemlidir.

Erken dönemlerde bebeklerin kendilerini annenin bir parçası gibi hissettiği, anneyle bir tek kişi olma durumunu devam ettirmeye çalışmak eşler arasında geride bırakılması gereken bebeklik durumlarına bir örnektir. Bu "kaynaklanmış" ilişki olarak tanımlanabilir. İki kişi kaynaklandığında kendilerini ayrı kişiler ve bireyler olarak tanımazlar. Birçok kişi için aşık olmayı bu derece sarhoş edici kılan şey bu bir kişi olmak halini yeniden yaşama algısıdır. Zaman içinde, yeterince fark ortaya çıkar ve bir tek kişi olma durumu ortadan kaybolur, böylece eşlerden her birisi kendisini ayrı bireyler olarak algılayabilir. Eğer geçmişte yeterince

birleşme yaşamadıysanız, bu ayrılmaya direnebilir ve bir tek kişi olma algısını sürdürmeye çalışabilirsiniz. Bu sıkıntılar yaratacaktır, çünkü eşinizi kendinizden farklı bir birey olarak göremezseniz eşinizin ihtiyaçlarına karşı gerçekten özenli olamazsınız.

Erken dönem ihtiyaçları bir ilişkide baskın olduğunda bu ihtiyaçların esiri oluruz. Bazı insanlar bir ilişkiyi bitirmekte çok zorlanabilirler. Çünkü onlar eşlerine birçok temel anne/baba ihtiyaçları üzerinden bağlanmışlardır ve gelişim bakımından anneden uzaklaşmaya hazır değildirler.

Geçmişi tekrarlamak...

Birçok psikoterapist yetişkinlerin kendi erken anne/baba-çocuk ilişkilerinden gelen sağlıksız şablonları bilinçsizce tekrarladıklarına inanır. Örneğin, ulaşılamaz olan eşleri seçmek bir şekilde anne/babanın ulaşılamaz oluşuna benzer. Bu durumda iyileşme birçok zaman bu şablonun farkına varmak, terapi ya da başka ortamlarda çocukluk yarası üzerinde çalışmak ve aşk ilişkisi anlamında başka seçimler yapmakla mümkündür. Anneden sağlayamadığınız şeyi, anne gibi olan bir eşten sağlamaya çalışmak genellikle başarıyla sonuçlanmaz.

Bununla beraber, bu çok yaygın bir durumdur. Birincil hasarları bilinçli olmadan iyileştirmeye yönelik çabalarda, anne/babamızla aynı eksikliklere sahip olan kişilere aşık olduğumuz fikri etrafında dönen bütüncül terapiler vardır. Imago İlişki Terapisi gibi yaklaşımlarda terapist ilişkideki zorlukları erken dönem hasarlarını ortaya çıkarmak ve iyileştirmek için kullanır. Duygusal Olarak Odaklanmış Çift Terapisi çift ilişkisini bağlanma yaralarını iyileştirmekte kullanan bir başka yaklaşımdır. Bu görüşte eşler yanlış seçim yapmış değildir; onlarınki iyileşme için yapılmış en doğru seçimdir.

Aşağıda kendi şablonlarınızı anlamanıza yardımcı olabilecek sorgulamaları bulabilirsiniz.

- Küçük bir çocuk olarak annenizi nasıl anımsadığınızı anlatan bir paragraf yazınız. Tam cümlelerle olmak zorunda değil; sadece sıfatlardan oluşan bir liste bile yapabilirsiniz. Sonra herhangi bir belli romantik eşi nasıl anımsadığınızı yazınız ve benzerliklerine bakınız. (Romantik eşin uzun sürmüş bir ilişki olması şart değildir, ama duygusal yakınlık kurulmuş birisi olması önemlidir.)
- İlişkinizdeki anlaşmazlık ve üzüntülerinizin kaynağı nedir? Bonlar çocukluğunuzdan kalan herhangi bir şeyi yansıtıyor mu?
- Şu andaki ilişkinizde daha önceki tamamlanmamış iş ya da güvensiz bağlanmanıza ilişkin hangi işaretleri görebiliyorsunuz?
- Hayatınızın bu noktasında kalbi sakin, sabırlı, sizi hoş karşılayan ve sevgi dolu olan birisiyle beraber olabilir misiniz, yoksa gergin ve tam olarak orada olmayan insanları bulmaya mı eğilimlisiniz?

Aşağıda yetişkinlerin hayatlarında ortaya çıkan karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarının bazılarını bulabilirsiniz:

- Aşırı destek ve güvenceye ihtiyaç duymak.
- Eşiniz sizin ihtiyaçlarınızla ilgili tam bir sorumluluk duymadığında güvensiz, kıskanç ve kızgın hissetmek.
- Eşinizin yokluğunda idare edememek.
- Genellikle "göbeğinden bağlanmış" diye adlandırdığımız kaynaklanmış bir ilişki oluşturmak.
- Annenizin olumsuz özelliklerini eşinizde bulmak.

- Eşinizi bir üst düzeye yükseltmek ve onun daha zeki, daha becerikli ve bir şekilde sizden daha değerli olduğunu hissetmek.
- Eşinizin sıra dışı yoğunluktaki yokluğunu ya da ulaşılmazlığını idare etmek ve buna çocukluğunuzda hissettiklerinize benzer şekilde tepki vermek.
- Eşinizden duygusal yakınlık beklememek (çünkü bunu annenizden görmediniz ve başka birisinden beklemezsiniz).

Güvenli romantik bağlanmaların iyileştirici gücü...
Yazar Susan Anderson *Mahvolmuşluktan İyileşmeye Yolculuk (The Journey from Abandonment to Healing)* adlı kitabında güvenli bir ilişkide romantik eşin tıpkı annenin güvenli bağlanmış bir çocuğa karşı oynadığı rolü üstlendiğini yazar. Her iki durumda da ilişki birincil ait olma, güvenlik ve bağlılık algısını sağlar. Yazar yetişkinlerle konuşmalarından yola çıkarak "Birçok kendine güvenli, kendilerini yönlendiren ve kendinden hoşnut insan birincil ilişkilerinde çok güvenli hissettikleri için öyledirler, çünkü orada onlar için var olan birisinin olduğunu bilirler." diye yazar. Böyle bir ilişkideki kesintiler bu güven ve kendinden memnuniyeti ciddi olarak zedeleyebilir.[74]

Özünde, eş ilişkileri daha sağlıklı ve uzun ömürlü olmak gibi sonuçlar doğurur ve insanlar için genellikle yararlıdır. Bu ilişkiler aynı zamanda güvensiz bağlanmış yetişkinlerin sonunda güvenli bağlandıkları ve bunun yararlarını gördükleri bir ortamı da sağlayabilir.

Kucaklanma için bir fırsat (uygulama):
Aşağıda eşinizle ya da bir arkadaşınızla yapabileceğiniz bir uygulama bulabilirsiniz. Bu güvenli birisi tarafından kucaklanma ve o anda sahip olmanız ya da geri vermenizin gerekmeyeceği bu şeyi almak için kendi kendinize izin verme fırsatıdır. Eğer içinizdeki çocuğun buna

sahip olduğunu düşünürseniz belki de bu en iyileştirici şeydir. Kadınların kucaklanma istekleri fakat eşlerinin bunu cinsel ilişki olmadan yapmadıkları hakkında ne kadar sık şikayet ettiklerini düşünün. İşte burada bu bebeklik ihtiyacının karşılanması için bir fırsat.

Güvenli, cinsel olmayan sarılmayı ve bu konudaki kurallara uymayı kabul eden bir eş bulun.

Bu çift içindeki her bir kişinin kucaklanma fırsatı bulacağı ve aynı zamanda karşıdakine sarılacağı karşılıklı bir uygulamadır, dolayısıyla hanginizin önce hangi rolü üstlenmek istediğine karar verin. Her bir eş için kucaklanacağı süreyi belirlemek yararlı olabilir; yirmi dakika uygun bir zamandır.

Temel kural sarılan kişinin karşıdakini sıvazlamaması ya da rahatlatmaması, fakat basit olarak onu kabul eden varlığını göstermesidir. Bu uygulama genellikle yerde oturarak, "çocuğun" önde "İyi Anne/Baba"nın arkada destek almak için duvara yaslandığı şekilde yapılır. Yumuşak bir oturuş ve vücutların birbirine dokunmasını engellemek için yastıklar kullanılabilir. Çocuk arkaya, "İyi Anne/Baba" rolündeki kişinin göğsüne doğru yaslanır ve "İyi Anne/Baba" kollarıyla "çocuğu" sarar. Kucaklanan kişi pozisyonunu istediği gibi değiştirebilir. Alıcı rolünde olduğunuzda gevşemek ve destek ve şefkatin bu en ilksel formunu almak için ne gerekiyorsa yapın. Bu süre içinde konuşmayın.

Rolleri değiştikten sonra yaşadığınız deneyimin sizin için nasıl bir şey olduğunu konuşmak için bir zaman ayırın.

Böyle deneysel bir çalışmayı yürütme cesareti ve sorumluluğunuzdan dolayı kendinizi ödüllendirin. Eğer

her ikiniz için de iyi gittiyse ve doyurucu olduysa bir parti daha tekrarlayabilirsiniz.

Bir kadın bu denemeyi ilk yaptığında, kendisini eşinin terk etmesine hazırlayarak takıntılı bir şekilde birkaç dakikada bir kontrol ettiğini anlatmıştı. Eşinin yaklaşık on dakika sabit olarak kalışından sonra bu halden kurtulabilmiş ve gerçekten kucaklandığını ve bu kucaklayıcının kendisini rahat hissedebileceği kadar güvenli olduğunu algılayabilmişti. Bu kadın için güçlü bir deneyim ve "uğruna orada durulmaya değer birisi" olduğuna yönelik yeni bir duyguydu. Kaç küçük çocuğun böyle nitelikli zaman geçirmediğini ve anne için kısa bir zaman boyunca bütün dikkatini vereceği kadar önemli olduğu algısını yaşamadığını düşünün. Böyle uygulamalar bu derin izleri değiştirebilir.

Taşınabilir "İyi Anne"niz...

Küçük çocukların içlerinde annelerinin her zaman yanlarında taşıyabilecekleri ve sonunda anneden ayrılma ve farklılaşma sürecinde kendilerine yardımcı olacak bir resmini kurduklarına inanılır. İçte bir "İyi Anne" figürü algısı oluşturmak, özünde, her zaman yanınızda taşıyabileceğiniz taşınabilir bir "İyi Anne" yaratır.

Bu basit olarak bir kişiye ait anıların bir araya getirilmesi olabileceği gibi bundan daha fazlası da olabilir. Bu kişinin sevgisini ve desteğini içselleştirmek olabilir. Bir keresinde terapistimin kalbimi ellerinin arasında tuttuğunu ve büyük bir nezaket ve adanmışlıkla bana destek verdiğini hayal etmiştim. Bu hayali kalbimde saklayabileceğimi ve orada benim bir parçam olabileceğini hissetmiştim. Aynı zamanda günlüğümde de sıklıkla terapistimle konuşuyorum ve orada bazen şaşırtıcı, ama yine de olduğunu bildiğim kişiden farklı olmayan, şeyler söylüyor.

"İyi Anne" enerjisini almak ve benimsemek tamamıyla zihinsel ya da psikolojik bir süreç değildir. Bu, iyi duygulardan herhangi birisini içselleştirmek, onların bedende bolca bulunmalarını sağlamayı gerektirir. Aşağıda herhangi bir duyguyu ya da güçlendirmek istediğiniz herhangi bir zenginlik durumunu içselleştirme süreci için kullanabileceğiniz bir uygulama bulabilirsiniz. Bu uygulamayı hayatınızda "İyi Anne" modeliyle ya da hatta 2. Bölümde tanımlanmış olan "İyi Anne" rollerinden birisiyle bağ kurmanızda size yardım eden bir kişinin şefkatini içselleştirmek için kullanabilirsiniz.

Zenginlik durumunu güçlendirmek (uygulama):

Daha derinden hissetmek ve içselleştirmek istediğiniz şeyi bilinçli olarak seçerek başlayın. Ona uyum sağlamaya başladığınızda onu ilk önce nasıl fark ettiğinize dikkat edin. Görsel bir imaj olarak mı, bedeninizdeki herhangi bir his olarak mı, yoksa başka bir kanaldan mı ya da farklı kanalları bir arada mı hissediyorsunuz?

Bunun nefes alışınızı ve kaslarınızı nasıl etkilediğini fark edin. Vücudunuzda ısınmaya mı üşümeye mi neden oluyor? Ya da başka bir duygu?

Bu duyguyu bütün vücudunuzda ve parmak uçlarınızda hissedebiliyor musunuz?

Bunu hissetmek duruşunuzu nasıl değiştiriyor? Belli yerleri açıyor ya da destekliyor mu?

Aklınıza gelen anılara ya da görüntülere dikkat ediniz.

Bu deneyimi kendinize anımsatmak için neyi kullanırsınız? (Bu bir görüntü, bir sözcük, vücudunuzda hissettiğiniz herhangi bir şey olabilir).

Doğal olarak, böyle bir uygulamayı daha sık yaptıkça sonuç daha canlı ve dayanıklı olacaktır.

Bir bağlanma figürünü ya da herhangi bir kutsal figürü içselleştirdiğinizde ihtiyaç duyduğunuz anda ona dönebilirsiniz. Bir parçanız olarak bu figüre sahip olmak size direnç kazandırır. Bir sonraki bölümde bunu "İyi Anne"yi içinizde kendi kendinize oluşturmaya doğru genişleteceğiz.

10
İçteki Çocuk Çalışması

Çocuk ileride olacağı adamın babasıdır[75] deyimini duymuş olabilirsiniz. Çocuğun, yetişkinin yaşamının üzerine kurulduğu temel olduğu anlamına gelir. Nasıl bir temelimizin olduğu kritik önemdedir. Dirençli bir çocuk dirençli bir yetişkine temel oluşturur.

Ne yazık ki, bazılarımız çocukluğumuzda böyle bir direnci asla elde edemedik. Çocuk taraflarımızın birçok yarası var ve dolayısıyla yaralı bir yetişkine temel olabiliyor. Bu yaraların önemli bir kısmı iyi yönetilmiş ve görünmüyor olsalar bile bazen dışarıya sızıyorlar ve acemice davranabiliyoruz.

İyi ki bu çocukluk yaralarını iyileştirmek ve sağlıklı, dirençli bir yetişkinliğe temel oluşturacak dirençli bir çocukluğun ortaya çıkmasını sağlamak için hiçbir zaman geç değildir.

İçteki çocuk çalışmasına giriş...

Bütün bu yaralı iç çocuk konuşması içteki ya da başka türlü çocuklara karşı sabırsız olan bazıları için birçok rahatsızlıklar yaratabilir. İçteki çocuk kavramı, gerçek çocuklara karşı duyulanla aynı rahatsızlıkla karşılaşır.

Yine de milyonlarca insan içteki çocukla ya da benim *çocuk halleri* demeyi tercih ettiğim şeyle ilgili çalışmayı oldukça yararlı buluyor. Bu terimi kullanıyorum çünkü sadece içteki bir çocuğu anlatan kavramı hatalı buluyorum.

Bu şekilde kullandığınızda genel olarak içteki hayatla, özellikle de duygular ve dürtülerle karışabiliyor. Bunun hatalı olduğunu düşünüyorum. Üzgün ya da kızgın hissettiğinizde bu her zaman içinizdeki çocukla ilgili olmak zorunda değildir.

Çok karmaşık varlıklarız. Bir tek sabit kişiliğe sahip olmaktan çok, farklı zamanlarda ortaya çıkan birçok farklı yanımız vardır. Farklı inançlar, duygular ve anıları barındıran, bazen belirli bir yaşta yoğunlaşmış çocuk hallerimiz vardır. Bu çocuk hallerinin bazıları akıllı, bazıları yaratıcı ve bazıları travma ve yıkılmışlık gibi özel deneyimlere sahip olabilir. Eğer kendimizi gerçekten anlamak ve olabileceğimiz kadar bütün bir insan olmak istiyorsak bu farklı çocuk hallerini bilmek yararlı olacaktır. Çoğul şekliyle kullanmak bazen oldukça kullanışsız olduğu için bazen tekil olan içteki çocuk terimine geçeceğim fakat bu sadece metinin daha akıcı olmasını sağlamak için olacaktır.

İçteki çocuk çalışmasında kullanılan temel yöntemler aşağıdakilerdir:

- Çocuk halleriyle karşılaşmak ve etkileşmek için rehber eşliğinde meditasyon, imgeleme ve hipnotik trans çalışmaları yapmak.
- Anılara ve o zamanki duygulara ulaşmaya yardımcı olması için çocukluk fotoğraflarını çıkartmak.
- Çocukluk duygularına ya da içindeki çocuğa şefkat ve koruma sağlamayı öğrenen yetişkine ulaşabilmek için bebekler, ayıcıklar ya da benzeri araçlarla çalışmak.
- Özellikle küçük çocuk hallerinin kendilerini ortaya çıkartmaları için sanatı bir araç olarak kullanmak.
- İlişki kurmanın bir yöntemi olarak içteki çocuğa ya da içteki çocuğun ağzından mektuplar yazmak.
- Günlüğünüzü yazarken, kendi kendinizle konuşarak ya da *İçseslerin Diyaloğu Yöntemi (Voice Dialog Method)*

gibi yöntemlerle içinizdeki çocukla yetişkin yanımızın arasında diyaloglar oluşturmak.

İçteki çocuk çalışmasını kendi kendinize, çalışma grupları içinde ya da bir terapist eşliğinde yapabilirsiniz. Bunu nasıl yapacağınız bir öğretmen ya da terapist tarafından size gösteriliyor da olsa, hatta daha derinlere inmek için terapi seanslarını kullanıyor da olsanız, bu ilişkilere evde de devam etmenin yollarını bulmak istemeniz önemlidir. Bu bölümün geri kalan kısmı bu çalışmayı kendi kendinize yapmak üzerine odaklanacaktır.

Benim bulabildiğim, en pratik ve kullanışlı rehberliği öneren kitap Lucia Capacchione'nin *İçinizdeki Çocuğun İyileşmesi (Recovery of Your Inner Chield)* adlı kitabıdır. Bir grup aktiviteyi içeren kırktan fazla uygulama içerir. Capacchione içteki çocuk halleriyle iletişim kurmak için sanatı ve yazıyı çok büyük bir başarıyla kullanmış ve baskın olarak kullanılmayan el çocuğu temsil etmek üzere, içteki yetişkinle çocuğu birbirinden ayırmak için elleri değiştirme yöntemini popüler hale getirmiştir.

John Bradshaw'ın çok satan kitabı *Eve Dönüş: İçinizdeki Çocuğu Yeniden Kazanmak ve Desteklemek (Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Chield)* eksik kalmış olan "İyi Anne" mesajlarının sağlanması için mektup yazma ve onaylama alışkanlıklarını yoğun şekilde kullanır. Yazar farklı gelişim düzeylerinde çalışır – iyi bir fikir. Ama ben yazarın bu düzeyleri tanımlamasını fazla Freudiyen bulurum. Bence içinizdeki çocuğa ve onun ihtiyaçlarına Ödipal kompleksler gibi teorik şeylerin filtrelemesi olmaksızın da duyarlı olabilirsiniz.

Genellikle içimizdeki çocuk hallerinin farkında değilizdir, ama yine de onlarla harmanlanmışızdır; çocukken yaşadıklarımıza benzer şekilde hissedip, benzer ihtiyaçları duyarız. Bir ergen gibi giyinebilir, iki yaşında bir çocuk gibi bağırıp çağırabiliriz, kendimizi güvensiz ve yapışkan

hissedebiliriz, kendimizi sakinleştirmeye takılmış olabilir ya da genç ve kırılgan hissedebiliriz.

İstersek bu farklı yaklaşımları birbirlerinden ayrıştırarak tanımlamayı öğrenebiliriz. Böylelikle bu çocuk halleriyle bilinçli ilişkiler kurabilir ve seçimler yapabiliriz.

Bazıları içimizdeki çocuğu asla bırakmadığımızı düşünürler, onlar için hedef sağlıklı ve mutlu olmaktır. Diğerleri ise içteki çocukla ilgili çalışma sürecini bu çocuk hallerini yetişkinle bütünleştirmek için ideal olduğunu düşünür.

Ben bunlardan birisini tercih etmem, her ikisi de iyi olabilir. İçimizde tatlı ve atak bir çocuğun varlığı da, o çocuğun olumlu yanlarını yetişkin benliğimizle birleştirmek de harika olabilir. Kesinlikle içimizdeki çocukla uğraşırken şeyler değiştirecektir.

Çocukları ihtiyaçlarını karşılayarak büyütmek gibi, içimizdeki çocuğun da önceleri karşılanmamış olan ihtiyaçlarını karşılamak onun olgunlaşmasına olanak sağlar. Benliğimizin bu tür ihtiyaçlara odaklanmış olan yanı, ancak bundan sonra değişip, rahata erebilir. Diğer çocuk hallerimiz genellikle kendi çocukluğumuz sırasında engellenen, kaybolan ve şimdi yeniden kazanabileceğimiz önemli armağanlar, niteliklerle gelir. Bunlardan bazıları aşağıda tanımlanacak olan doğal çocukluk nitelikleridir.

Kendine anne olarak çocuk...

Çocuğun ilerideki adamın babası olduğunu anladığımız şekilde, çocuğun kendi benliğinin annesi olduğunu da söyleyebiliriz. Çoğunlukla söylendiği gibi çocuk bu gerçek benliğin özüdür. Carl Jung çocuğun modelini böyle tanımlar ve bunu bütün olmanın simgesi olarak görür.

Bu model aynı zamanda doğal çocuğa ya da kutsal çocuğa da göndermedir. Bu çocuğun bazı özellikleri şunlardır:

- dürüstlük ve özgünlük
- tatlılık ve cömertlik, sevgi dolu bir kalp
- masumiyet ve "saf"lık
- açıklık ve güven
- hayal gücü ve sezgisel biliş
- merak
- hayret, saygı ve oyunculuk
- doğallık ve küçük çocuklarda sevimli bulduğumuz dağınık, doğal davranışlar
- yaşama gücü ve canlılık

İçindeki çocuk çalışmasını destekleyen birçok kişi bunu sadece çocukluk yaralarını iyileştirmeyi değil aynı zamanda bu harika çocukluk özelliklerine yeniden kavuşmayı umarak yapıyorlar.

Parçalar çalışması...

Birçok iç çocuk hali tanımlanmıştır: Doğal çocuk (yukarıda değinilen), kırılgan çocuk, yaralı çocuk, ihmal edilmiş/terk edilmiş çocuk ve kızgın çocuk bunlardan en yaygın olanlarıdır. Aynı zamanda yetişkin yanlarımız da değişkendir; şefkat gösteren yanlarımız ve eleştirel olan diğer yanlarımız gibi.

Bu birçok farklı halin farkında olunca, "parçalar çalışmasından" bahsetmek doğaldır. Bu birçok kişinin kendileri için düşündüğü yaygın yoldur ve bu terim bazı terapilere de uyarlanır.

Parçalar! Aman Tanrım! Parçalara mı bölünüyorum?

Bütün bu çocuk halleriyle uğraşma işi genellikle, bu terimlerle düşünmeye izin vermek, şüphe ve korkudan uzak bir isteklilik ve dikkat gerektirir. Duygularınıza, davranış kalıplarınıza, yorumlarınıza ve beden dilinize dikkat

ederek yaşadıklarınızı biçimlendiren değişik parçalarınıza uyum sağlamaya başlayabilirsiniz.

Bu parçaların kendi ihtiyaçları, motivasyonları, inançları, anıları ve özgün "tarz"ları vardır. Onlara isimler vermek, hatta daha iyisi, onlara isimlerini sormak yararlı olabilir. O anda Huysuz Yanınız'la mı karşı karşıyasınız yoksa Tatlı Masumiyet'le mi? İkisi çok farklı hissettirir, sesleri (eğer onları seslendirirseniz ya da aklınızda seslerini duyabilirseniz) oldukça farklıdır ve vücudunuzu farklı etkilerler.

Bazı kişiler içlerinde birbirinden bağımsız farklı kişiler gibi davranan bu parçaları huzursuzluk verici bulur. Bunun *çoklu kişilik bozukluğu* (şimdilerde *ayrıştırıcı kimlik bozukluğu* ya da AKB diye tanımlıyoruz) olduğunu düşünür ve korkarlar. Aradaki fark AKB olan kişilerin parçalarının bilinçlilikten tamamen ayrı olması, birbirleriyle bağlantılı ve bir arada olmamalarıdır. AKB olan bir kişi "zamanı kaybeder" ve hiç anlamadığı davranışların kanıtlarını aramaktan serseme döner. Bir parçadan diğerine geçmek istemli değildir ve farklı bölümler genellikle travmalardan doğar. AKB olan bir kişi bu parçalarla ilgili olarak çalışmaya başladığında parçalar birbirlerinin daha çok farkına varabilirler ve birbirleriyle birlikte daha kolay çalışabilirler ki bu herkese uygulanabilen parçalar çalışması terapilerinin asıl amaçlarından birisidir.

Bazı yeni terapiler hepimizin içindeki bu değişken benliklerin kendi tarzları ve etkili izleriyle "gerçek insanlar gibi" olduklarını vurgular. İnsan da dahil olmak üzere bütün sistemlerin içinde var olan bu doğal çeşitliliği daha iyi anlamaya ve kabul etmeye doğru yol alıyor gibi görünüyoruz. Eğer gardırobunuzda tuhaf giysiler bulmazsanız ve insanlar gelip size farklı isimlerle seslenmezse çeşitliliğiniz hayatınızın içine girmek zorunda değildir.

Kimin asık suratlı bir çocuğu yoktur ki? Rahatsız edici bir eleştirmen? Farklı parçaların olması tamam fakat "kendimizi bu parçalardan birinin içindeyken yakalamak" ve

nerede onun dışına çıkmak isteyeceğimizi seçmek için onları tanımamız gerekir.

Ben bu parçalara isim vermeyi ve onları bir şekilde bir görüntüyle ilişkilendirmeyi özellikle yararlı bulurum. Sanat yapıtlarını, hatta eğer yardımcı olacaksa kendi fotoğraflarınızı kullanabilirsiniz. Başka objeleri de kullanabilirsiniz (doldurulmuş hayvanlar gibi). Genellikle özel bir simge ile başlarsınız, bu, her görüntü gibi, bir anın fotoğrafıdır ve değişecektir. Birbirine eşlik eden ve her türlü yaratıcılıkla değişen çeşitli simgelere sahip olabilirsiniz. Maria ile birlikte yaptığımız çalışmayı aşağıda bulabilirsiniz:

Maria'nın hikâyesi: Taş çocuktan tatlı çocuğa...

Maria duygusal olarak var olmayan annesinden kalan boşluğu fark ettiğinde ciddi bir şekilde parçalar çalışması yapmaya başladı. Aynı zamanda aile içinde fiziksel taciz de yaşamıştı ve terapi sırasında içindeki çocukla iletişime geçmek için kışkırtıldığında içinde bulabildiği tek çocuk, uydurulmuş olduğu çok belli olan zayıf bir "hayalet çocuk"tu. Maria'nın içindeki dirençli çocuk parçasını bulmak için kullanacağı çocukluğuna ilişkin neredeyse hiç mutlu anısı yoktu. Gelecekteki parçalar çalışmalarında kullanmak üzere bazı sanat malzemeleri almaya ikna oldu.

Malzemeleri aldıktan hemen sonra Maria onları nasıl simgeleştireceğini söyleyen ısrarlı iç sesini duyduğunda çok şaşırdı. Kırmızı elişi kağıtları, pullar ve ambalaj kağıtlarından kesilmiş resimlerle kendisine Çilek adını verdiği bir çocuk resmi yaptı. Maria Çilek'in onunla yaptığımız birkaç yıllık çalışmanın sonucunda doğmuş dirençli çocuk olduğunu ve benimle, terapistiyle, arasındaki güvenli bağlanma olduğunu anladı. Çilek cesaret, doğal bilgelik ve sevgiyle doluydu. Birçok kişi Çilek'in doğal bir çocuk olduğunu söylerdi; Maria onu,

eğer filizlenmesine izin verecek şekilde şefkat gösterilmiş olsaydı, kendisinin olabileceği çocuk olarak görüyordu. Çilek Maria ve içindeki incinmiş çocuk parçaları için bir rahatlık ve rehberlik kaynağı haline geldi.

İçindeki bu incinmiş parçaların bazıları Terk Edilmiş Bebek (kalbinde kan sızan bir boşlukla); bir şok halini temsil eden Taş Çocuk; ve taciz edilmesi ile ilişkili öfkesi, Kutsal Öfkeydi. Maria Tatlı Masumiyet adını verdiği orijinal, zarar görmemiş parçasının da bir simgesini oluşturmuş ve onunla konuşmuştu.

Zaman içinde hem evde hem de terapideki çalışmalar sonucunda Taş Çocuk çözüldü. Kutsal Öfke de azaldı ve görünmez oldu. Bu olmadan önce Kutsal Öfke diğer tüm parçaların kendisine saygı göstermesini istiyordu.

Terk Edilmiş Bebeğin simgesi zaman içinde daha parlak ve karmaşık hale gelerek öne çıktı. Maria kendisinin eski bir fotoğrafını buldu ve onu "ilk yaralı çocuğu" simgelemek için kullandı. Fotoğrafı küçük bir kutunun üzerine yapıştırdı ve içine diğer yaralı çocuk parçalarına ait bazı görüntüleri koydu.

Bu (şu anda bileşik) incinmiş çocuk üç temel desteğe sahipti: daha şefkatli içsel anne/baba figürü olmayı öğrenmekte olan yetişkin kendisi; ben (terapisti); ve Çilek. Her üçünün sevgisiyle incinmiş çocuk zaman içinde daha parlak ve mutlu hale geldi.

Daha sonraları Maria incinmiş çocukla (şu anda onun gerçek adıyla anılıyor) Çilek'i aralarındaki sınırı daha geçirgen hale getirerek birleştirdi. Aynı zamanda yetişkin kendisinin simgeleriyle (onlar da zaman içinde değişti) ve Eski Biri diye adlandırdığı içindeki ruhsal kendisiyle ilgili olarak da çalıştı.

Birçok zaman olduğu gibi, parçalar daha birleşik hale geldikçe Maria'nın parçalar çalışması arka planda kaldı

Maria savunmalarını düşürdükçe yetişkin kendisi Tatlı Masumiyetin tadını daha ve daha çok aldı. Bu benim terapideki aynalamam, Çilek ve onun hem iç hem de dış dünyada kendisini uygun şekilde koruyabilmesi ile desteklendi. Maria'nın bir taş çocuktan bir tatlı çocuğa ve sonra da sevgi dolu bir yetişkine değiştiğini söyleyebiliriz. Parçalar çalışması Maria'nın iyileşmesindeki tek etken değildi ama en önemlilerinden birisiydi.

Kendinizin "İyi Anne"si haline gelmek...

Meşhur Jungist psikoanalist ve yazar Marion Woodman "En başından beri sevilmemiş olan çocuklar kendilerini nasıl seveceklerini bilmezler. Yetişkin olarak kendi kayıp çocukluklarına şefkat göstermeyi ve annelik etmeyi öğrenmek zorundadırlar" der.

Bu öğrenme, aşamalar içinde olur. Aslında bir işin içine doğarız. Bir kadının çocuklarına nasıl annelik edeceğini bilmemesi, ama içgüdüleri ve kalbinin ona yol göstermesi gibi içimizdeki çocuk hallerine nasıl "annelik" edeceğimiz ve bağ kuracağımız da bizim yeteneğimizdir.

Bu başlarda rahatsız edici olabilir ve bazı engeller çıkabilir. İlk karşılaşacağımız hislerden birisi yetersizlik olabilir. Eğer kendiniz "İyi Anne"lik görmediyseniz, kolaylıkla nasıl annelik edileceği ile ilgili en küçük bir fikrinizin bile olmadığını düşünebilirsiniz. Rahat değilsinizdir, ne söyleyeceğiniz ya da yapacağınızı bilmezsiniz ve doğal olmayan bir şeyi yapmaya çalıştığınız için yapmacıklığı hissedebilirsiniz. Bu olduğunuz yerde kalmak için yeterlidir.

İkincisi, eğer kendi içinizdeki kötü annelik görmüş olan yanınızla bağ kurmayı başardıysanız, daha erken davranmayarak bu yıkılmışlığı istemeden sürdürdüğünüz için bir suçluluk duygusuyla vurulabilirsiniz. Hiç kimse başka birisine zarar vermiş olmanın keskin acısını hissetmeyi istemez.

Ve daha önce söz ettiğim şekilde, annenin kendi yarasını kaşımamak için çocukla arasına bilinçsizce bir uzaklık koyması gibi, kalbinizin derinliklerinde bir yerlere saklanmış olan acıyı ortaya çıkartmanın içinizdeki çocukla yeniden bağ kurmak için ödenmesi gereken çok yüksek bir bedel olduğunu düşünebilirsiniz.

Acıya ilave olarak, ele geçirilmekten de korkarız. Herhangi bir halimizi bilinçaltına itmişsek, tekrar ortaya çıkarsa yıkıcı olacağından korkarız (Bu bastırılmış öfke, üzüntü ya da cinsellik ve benzerleri için doğrudur). Benzer şekilde içimizdeki çocuğun ihtiyaçlarının bizim karşılayabileceğimizden daha fazla olduğundan ve bizi aşacağından ya da ezebileceğinden korkabiliriz.

Bilinçsizce kötü annelik görmüş çocukla bağlı olduğunuz sürece (ki uzun süre öyle oluruz) verecek bir şeyiniz olduğunu düşünmeyeceksiniz bunu yerine kendinizi kurumuş ve tükenmiş gibi hissedeceksiniz. *Kendim için yeterli değilim. Başkasına nasıl şefkat gösterebilirim?* diye düşünebilirsiniz.

- Aşağıdaki engellerden hangilerini kendinizde buluyorsunuz?
- Nasıl annelik edeceğinizi bilmiyorsunuz.
- Daha önce ortaya çıkmadığınız için suçluluk hissediyorsunuz.
- Kendini koruma; kendi yaranızı hissetmek istemiyorsunuz.
- Bastırılmış olan her şeyden korkuyorsunuz.
- Verecek fazla bir şeyiniz olmadığını düşünüyorsunuz.
- Bu konuda nelerin size yardımı olabilir?

Kendinizin "İyi Anne"si haline gelebilmeniz için en önemli adım yetersizliklerinizin, korkularınızın, savunma-

larınızın ötesine geçmek ve kalbinizin yumuşamasına izin vermenizdir. Açık olan bir kalp sevebilen bir kalptir.

İçinizdeki çocuk size yardım edecektir. Çocuk bir "sevgi bankası" gibidir: Ne kadar çok verirseniz o kadar çok alırsınız. Çocuklar doğuştan sevmeye eğilimlidirler, dolayısıyla içinizdeki sevilmemiş çocuğa bir sevgi kırıntısı bile verseniz onu arttırarak size geri verecektir. Öksüz kalmış ve kovulmuş yanımızla ilk kez ilişkiye girdiğimizde almaya nasıl hazır olduğunu ve küçük çocuk kalbinin nasıl saf olduğunu görmek şok edicidir.

Her zaman olan bu değildir, bazen içteki çocuk güvensizlik şeklinde tepki verir. Anne tarafından birçok kez kırılmış ve terk edilmiş olan çocuk annesine hemen kollarını açmayacaktır, içteki çocuk da benzer şekilde davranır. Eğer durum buysa, güveni oluşturmanın zaman alacağını bilerek, ona ulaşma çabanızı sürdürmek yapabileceğiniz en iyi şeydir.

Kendinize karşı daha sevecen hale geldiğinizde bu içinizde erken dönemlerdekine benzer bazı tepkileri kışkırtabilir. Örneğin, babanız "şımartılmış" kişilere tahammül edemiyor ve nazik davranmıyorduysa, kendinize karşı gerçekten özenli ve nazik davranmaya başladığınızda içinizde Babanınkine çok benzer berbat bazı iç konuşmaları duyabilirsiniz. Dikkatli olmanız ve içinizdeki bu duygu ve tepkilerin gerçekte sizin olmadığını fark etmeniz gerekecektir. İçinizde yavaş yavaş gelişmekte olan "İyi Anne"nin arkasında durmayı öğrenin.

Kötü annelik görmüş ve biyolojik anne olmaya karar vermiş olan kadınların birçoğu içlerindeki bu zorlamalarla mücadele etmiş ve ruhlarının en derinlerde çocuklarını, daha önce kendilerinin terk edildiği gibi, terk etmeyeceklerine yönelik bir anlaşma yapmışlardır. İzleyecek modeller arayarak, kitaplar okuyarak, yardım alarak "İyi Anne"ler olmak yolunda büyük ilerleme kaydederler. Bunu nasıl yapacaklarını kendiliğinden biliyor olmayı ummazlar.

Benzer şekilde, kendimize yeniden annelik etmek konusunda bize başlangıçta yapmacık gelen yolları öğrenmek ve geliştirmek konusunda bir anlaşma yapabiliriz. Modellere bakabilir, kitaplar okuyabilir, yardım alabiliriz. Aynı zamanda içimizde eskiden beri var olan ama şimdiye kadar bu şekilde kullanmadığımız yeteneklerimize başvurabiliriz. Anlaşılmaz şekilde, kötü annelik görmüş kişilerin birçoğu başka insanları besleme ve onlarla ilgilenme işlerini bir kardeş ya da yakın arkadaş gibi yaparlar. Hastalara yardım etmek içlerinde kendileri için şefkatli bir anne/babayı geliştirir. Bir terapi yaklaşımı, Gelişimsel İhtiyaçları Karşılama Yöntemi, başkalarına bakan hastalarını yeniden arayıp bunu onların içinde kendileri için şefkatli bir anne/baba yaratmak için kullandı. Siz de bunu kendinizde deneyebilirsiniz.

Başka birisine karşı gerçekten sevecen ve korumacı olduğunuz bir zamanı ya da birisine baktığınız bir durumu anımsayın. Bu hissi bütün hayatınıza yayın. Onu güçlendirin. Doğal eğilimlerinizi susturmuş olabilirsiniz, ama şimdi onlara yeni bir şans verebilirsiniz. Kendinizi içinizdeki şefkat görmemiş çocuğa annelik edebilen sevecen bir yetişkin olarak düşünün. Bu nasıl hissettiriyor? İçinizde bu roldeyken kendinizin bir fotoğrafını çekin, böylelikle daha sonraları anımsayacak bir görüntünüz olur.

Bir çocuğa uymak başlarda biraz çaba gerektirebilir fakat zaman içinde daha kendiliğinden olmaya başlar ve hayatınızın bir parçası haline gelir. Buna kattığınız enerjiyi fark edin. Burada gücenmiş bir annenin hislerini tekrarlamak istemezsiniz. çocuğunuz bir yük değil bir keyiftir.

Neyse ki içinizdeki çocuğa (çocuklara) "İyi Anne" haline gelmek güçlendiricidir. Bir kadın bunun kendi özsaygısını güçlendirdiğini söylemişti. Özenli ve sevgi dolu olmak iyi hissettirir ve ilişki bir kez iyi kurulduğunda çocuktan çok fazla sevgi geri gelir.

Çocuk için güvenli bir yer yaratmak...

İyileşme, bağlantımızı kaybetmiş olduğumuz parçaları bulmakla başlar. Bunlar bu kitabın kapsamı içinde olan çocuk yanlarımızdır. Bunların birçoğu ayrılmış ve çözülmüş çocuk yanlarımızdır, çünkü güvende değildirler. Bu kırılgan çocuk yanlar şu anda sizinle güvende olduklarını ve bu durumun öncekilerden farklı olduğunu bilmelidirler.

Hipnoz durumlarıyla (temel olarak derin gevşeme ve algı açıklığı durumudur) ilgili çalışmalar yapan Nancy Napier, *Kendinizi Geri Almak (Reclaiming Your Self)* isimli kitabında, "Çocuğu bugüne getirmek sürecin önemli bir parçasıdır. Zamansız bilinçaltında çocuk sanki şimdiymiş gibi, kendi çocukluk ortamında yaşamayı sürdürür. Eğer şu andaki koşullar bu olumsuz ortamla ilişkiliyse, çocuk şu anda sizinle birlikte yaşadığını ve farklı bir yerde olduğunu anlayamaz." der.

Çocuğun bugüne güvenle bağlı kalması için özellikle özen göstermelisiniz. Çocuk halleri ile içinizdeki sevgi dolu anne/baba arasında güçlü ve şefkatli bir bağ kurmakla çocuk geçmişte takılı kalmaktan kurtulabilir ve mutlu bir yuvaya sahip olabilir. Bu, çocuk yanlarımızı saygıyla ve empatiyle dinlediğimiz ve onlara sanat ya da diyaloglar yoluyla kendilerini ifade etme fırsatı verdiğimiz zaman gerçekleşir.

Bir yandan da kendilerini güvende hissetmek için nelere ihtiyaç duyduklarıyla ilgili olarak içinizdeki çocuk halleriyle diyalog kurmak için zaman ayırabilirsiniz.

Birlikte zaman geçirmek...

Çocuğu bir kez travmatik geçmişten çıkartıp getirdiğinizde (ki bu bazen çok kolay olur) çocuk için şimdi daha arkadaşça bir ortam yaratabilirsiniz. Bu, çocuk yanınızla konuşarak ya da gevşemiş bir şekilde onunla birlikte olarak ve o çocuğun hoşlanacağını bildiğiniz şeyleri yaparak ge-

çireceğiniz zamanları içerebilir. Eğer içinizdeki çocuk dışarıda olmaktan hoşlanıyorsa dışarıda biraz zaman geçirin. Ya da ata binmek ya da paten kaymak iyi gelebilir. Bazen bu aktiviteleri yaparken içimizdeki çocukla harmanlanırız, ama genellikle kendi yetişkin yanınızın varlığını hissedersiniz. Yetişkinin yakınlarda olması hem ona danışabilmek ve hem de yeniden anne/babalık ve ilişki geliştirmek açısından iyidir.

Bir başka etkili yol ise içinizdeki çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için hayalinizde zaman yaratmaktır. Bir kadın içindeki üç çocuğa da aynı yaşlardaki gerçek çocuklarına yapacağı gibi her gün zaman ayırıyordu. Bebek olanı yıkıyor, onu kucaklıyor ve genç olanı alışverişe götürüyordu. İçindeki çocukların her birisinin tıpkı istikrarlı ve sevgi dolu bir evde olacağı gibi normal gelişim aşamalarından geçtiği görülebiliyordu. Çocuklar onun "İyi Anne" bakımı altında iyileşiyorlardı.

Kendi çocukluğunuzun ihmal edilmişliğini, içinizdeki çocuğa şimdi ilgi göstererek iyileştirebilirsiniz.

"İyi Anne" mesajlarıyla çalışmak...

İlk bölümde, aşağıda da tekrarladığım, on "İyi Anne" mesajını içeren bir liste vermiştim. Bu mesajlar içinizdeki çocuklardan herhangi birisine "İyi Anne"lik etmenizde size yardımcı olabilir. Size içinizdeki çocuğun varlığını hissettirecek bir yol bulmanızı (oyuncak bir bebekle ya da simgesel bir resimle çalışmak olabilir) ve ona bu cümleleri yüksek sesle söylemenizi öneririm. Bunlardan herhangi birisinin çocuk için daha tanıdık olup olmadığını ve sizin için hangisinin en zor olduğunu fark edin. Bunlar üzerinde daha çok yoğunlaşmanız gerekenlerdir.

Yeni bir şeyle karşılaştığımızda genellikle yavaş olmayı tercih ederiz. Bu tanıdık olmadığımız pozitif şeylerle karşılaştığımızda doğrudur. Ona alışmamız ve içimize gi-

rip bize ait olması için zaman tanımamız gerekir. Yani bu uygulamaya zaman ve fırsat tanıyın. Bu olumlu deneyimi gerçekten tam olarak yaşadığımızda öz olarak onu kaynaklarınızın arasına katabilirsiniz. Bedeninize uyum sağlayın ve her mesaja karşı nasıl tepki verdiğini görün. Algılarımızın daha açık olacağı ve tepkilerinizi daha iyi fark edebileceğiniz daha rahat bir ortamda çalışmak isteyeceksiniz.

- Burada olduğun için mutluyum.
- Seni görüyorum.
- Benim için özelsin.
- Sana saygı duyuyorum.
- Seni seviyorum.
- İhtiyaçların benim için önemli. Benden yardım isteyebilirsin.
- Buradayım. Sana zaman ayırırım.
- Seni korurum.
- Bende huzur bulabilirsin.
- Senden hoşlanıyorum. Benim içimi aydınlatıyorsun.

Burada kalmayın. Kendi "İyi Anne" mesajlarınızı da oluşturabilirsiniz. Eğer bunu içinizdeki belli bir çocuğa yönelik olarak yaparsanız, daha bile yararlı olabilirler. Çocuk hallerinize neleri duymaktan hoşlanacaklarını sorun.

Bir başka uygulama da çocuğun güven tazeleyen yanıtlarını yazmaktır. Bazı örnekler şöyle olabilir:

- Anne bana vermeyi ve bana yardım etmeyi seviyor.
- Bir şeye ihtiyacım olursa anne ulaşılabilir ve hazır.
- Anne gerçekten benimle gurur duyuyor.
- Anne beni gerçekten seviyor!

Lütfen bunları bir seferlik deneyimler olarak düşünmeyin. Onları ne kadar sık ve derinden tekrarlarsanız, o kadar

içinizde, o kadar çok yer edinebilirler ve yeni temellerin bir parçası haline gelebilirler.

Çocuğunuza mektup (uygulama):

Bu tür bir iç çalışma yapmak için kesintisiz bir zaman ve sakinleştirici bir ortam ayarlayın (doğru müziği bulmak, mum yakmak, telefonunuzu kapatmak ve özel bir yere gitmek olabilir). Kısa bir yoğunlaştırıcı meditasyondan sonra içinizdeki çocuğa (eğer birkaç çocuk ayırmadıysanız) ya da içinizdeki çocuklardan belirli herhangi birisine ya da belirli bir yaştaki çocuğunuza bir mektup yazın. Kendi normal yetişkin halinizden ya da eğer ulaşabiliyorsanız içinizde bu çocuk için şefkatli bir anne/babanın bulunabileceği yerden yazın. Bu çocuğa onun ne olduğuyla ilgili neler hissettiğinizi yazın. Eğer bu "İyi Anne" mesajlarından bazılarına sahip olmayı doğru ve doğal hissettirirse, bunu yapın.

Sevilmemiş çocuğu iyileştirmek...

Kötü annelik görmüş olanların çoğu için yeniden anne/babalığın en önemli odak noktası sevilmemiş olan çocuğu iyileştirmek olacaktır. Elbette -rehberlik, teşvik, koruma, bağlanma gibi- başka ihtiyaçlar da vardır ve bunları sağlamak da sevilmemiş çocuğun iyileşmesinin bir parçası olabilir fakat ilk ve en önemli olan sıcak ve ilgi dolu bir bağlantı kurma meselesidir. Her çocuk gibi bu çocuğun da sevilmeye ihtiyacı vardır.

Bir iç çocuk bana istediği tek şeyin herhangi bir takvim ya da zaman sınırı olmaksızın kucaklanmak olduğunu söylemişti. Bir "İyi Anne"nin "sarılmasına" ihtiyacı vardı. Bebek hallerinden bazıları çok kırılgan ve hassastı ve çok nazik davranılmaya ihtiyaçları vardı, böylece gelişip olgunlaşabilirlerdi.

Bir iç çocuğa şefkat ifade edebilmek için fiziksel temasın kurulduğu bir anlatma yoluna sahip olmak yardımcı olabilir. Kendi gençliğinizi temsil etmek üzere bir bebek ya da doldurulmuş bir hayvanı kullanabilirsiniz. Yumuşak objeler sarılmak için en iyi olanlardır ve gözyaşlarınızı emerler.

İnsanlar bazen bir bebekle uyurlar ya da onu yanlarında taşırlar. Birçoğu en azından bu tür bir simge ile konuşacaklardır.

Genellikle insanlar içlerindeki bir çocukla ilk karşılaştıklarında çocuk beş-altı yaşları arasında bir yerlerde olur, yine de bazen bir bebek de ortaya çıkabilir. Bebek benlikle çalışmak hepsinden daha acılı duyguları ortaya çıkartır. Yaş bakımından daha gerilere doğru gidebiliyor olsanız da bu en erken dönem yaraları ile çalışmak dayanımınızın işaretidir.

Fikrinizi değiştirmek...

İçinizdeki çocuğa "İyi Anne" mesajlarını vermek, başkalarından "İyi Anne" mesajları almak ve içinizdeki "İyi Anne"yi geliştirmek içinizdeki çocuğun ihtiyaçlarını doyurmaktan daha fazlasını yapar. Tam olarak fikrinizi değiştirir. Yapınızı, kendiniz ve dünya hakkındaki inançlarınızı değiştirir.

Bir zaman sonra içinizde sizin yetiştirdiğiniz "İyi Anne-"nin sesi, "Eleştirel Anne/Baba"nın sesi ile yer değiştirebilir. Bu birçok kişinin aklındaki en önemli filtredir. Eğer bu eleştirici anne/babada sıkışıp kalırsanız siz de başkalarına karşı öyle olursunuz (en azından aklınızda). Sabırsız ve yargılayıcı olursunuz ve onlara kalbinizi gerçekten açmazsınız. Tabii ki kendinize karşı da aynı şekilde davranırsınız – ve bunun nasıl bir şey olduğunu bilirsiniz. Dünyaya daha sevgi dolu bir filtrenin arkasından bakmak çok daha hoş olmaz mıydı?

Yani, "İyi Anne" enerjisine fırsat vermenin birçok yararı vardır. Çalışma zaman alıcıdır ama buna değer. Aklınızın iç atmosferini değiştirmek üstlenebileceğiniz en iyi yeniden modelleme işidir.

11
Başka İyileştirme Adımları ve Pratik Stratejiler

Size anne yaralarıyla ilgili birçok seçenek sundum, ama daha önce tanımladığım ihtiyaçlar üzerine kurulmuş ileriye yönelik yaklaşımlardan bahsetmezsem eksik bırakmış olurum. Aşağıdakileri göz önüne alın:

- Herkes çocukluğunda bulamadığı "İyi Anne"nin yerini almayı isteyecek birisini bulacak kadar şanslı olmayacaktır.
- Herkesin bilinçli bir ilişki isteyen ve bu ilişkinin çocukluk yaraları ve karşılanmamış ihtiyaçlar ile ilgili bir çalışmanın içinde yer almasına izin veren bir eşi yoktur.
- Herkes "İyi Anne" ya da model alanlarında çalışmalara ilgi duymayacaktır.
- Herkesin psikoterapiye yeteneği, verilmiş sözü ya da eğilimi yoktur.
- Herkes içindeki çocukla çalışmaktan mutlu değildir.
- Fakat herkes yapabilir, yukarıdakilerin herhangi birisine ek olarak, bu bölümün kapsamını çocukluktan kalmış olan ihtiyaçları ileriye yönelik olarak tanımlamak ve karşılamak için kullanın.

Belli "boşlukları" tanımlamak...

Kötü annelik görmüş çocuklar için annenin doldurmuş olması gereken boşluk evren kadar büyüktür. Yetişkin olarak tekrar oraya döndüğümüzde, o boşluğu doldurmanın hiçbir yolu olmadığını – doldurulamaz olduğunu – hissederiz.

Bu duyguyu görmek ve boşluğun doldurulabilir olduğunu anlamak esastır. Ruhumuzdaki bu siyah noktanın, aslında gerekli desteği bulamadıkları için, kendi benliğimizin parçaları tarafından henüz doldurulmamış olan yerler olduğunu hatırlamak işe yarar. Bu sonsuz bir boşluk değildir; "İyi Anne" işlevlerinin doldurmadığı küçük boşluklardan yapılıdır. Bu boşlukların arası sağlam alanlardır! Eksiklere rağmen, gelişiminizin desteklendiği ve sonunda size ait katı ve gerçek parçaların olduğu yerler de vardır. Nelerin eksik ve gelişmemiş olduğu kadar nelerin var olduğunu hissetmek de önemlidir.

Aşağıda çocukken hepimizin ihtiyaç duyduğumuz on şeyin listesini bulabilirsiniz.

- Bir yere ait olduğunuzu ve daha geniş bir yaşam ağının bir parçası olduğunuzu hissetmek.
- Güvenli bir şekilde diğerlerine bağlanmak ve ihtiyaçlarınızı göstermenin ve kırılabilir olmanın güvenli olduğunu bilmek.
- Olduğunuz kişi olarak görülmek ve ihtiyaçlarınızın karşılanması (aynalama).
- İhtiyaçlarınıza göre ayarlanmış yardım ve rehberliğe sahip olmak.
- Destek ve teşvik görmek, arkanızda birisinin olduğunu hissetmek.
- Size örnek olacak ve başarmak için ihtiyacınız olan yetenekleri size öğretecek birisinin olması.

- İhtiyaçlarınızın zamanında karşılanması ve üzgün olduğunuzda rahatlatılmak ve sakinleştirilmek, böylelikle kendinizi sakinleştirme ve dengenizi yeniden bulma yeteneğinizi geliştirmek (kendini düzenleme).
- Yeterli korumaya sahip olmak, böylelikle güvende ve yenilmemiş olmak.
- Saygılı davranılmak (sınırlarınız, ihtiyaçlarınız, duygularınız ve diğer şeylere saygılı).
- Sevildiğini ve ilgilenildiğini hissetmek.

Bir başka evrensel ihtiyaç değerli olduğunu hissetmektir, ancak bunu ayrı bir başlık olarak vermedim çünkü değer algısının diğerlerinin hepsinin sonucu olduğunu ve onlarla birlikte geldiğini düşünüyorum. Değerli olmak algısı kendimizi olumlu değeri olan bir gruba ait ve onun bir parçası olarak hissettiğimizde gelir. Değer güvenli bağlanmayla gelir. Değer kendi benliğimizi her yönüyle bilip kabul etmeye yardımcı olan olumlu aynalama ile gelir. Başka insanlar bize yol gösterip, destek vermek ve teşvik etmek için zaman ayırdığında bize değer verdiklerini anlarız. Diğer insanların bize uygun bir koruma sağlayıp bizi güvende tutmak istemeleri bizim onlar için değerli olduğumuz anlamına gelir. Benzer şekilde insanlar bize saygılı davranmaları değer algısının oluşmasına yardım eder. Ve sevilmek kesinlikle sevilemeye değer olduğumuz ve değerimiz olduğu algısını verir.

İhtiyaçlarınızı tanımlamak (uygulama):

Yukarıda verilmiş olan on ihtiyaca bakın. Her birisinin çocukluğunuzda nasıl karşılandığını ve şu anda nerede olduğunuzu düşünün. Eğer sayısal bir ölçek yardımcı olacaksa aşağıdaki ölçeği kullanabilirsiniz:

1. Hiç karşılanmadı

2. Bazen karşılanmadı
3. Bazen karşılandı
4. Tamamen karşılandı

Bununla beraber, uygulamanın amacı şu anda hâlâ etkin olan ihtiyaçların listesini oluşturmaktır.

İleriye dönük bir yaklaşım benimsemek...

Sürekli geriye, var olmayan anneye bakmak ve doldurulmayan boşluk duygusu içinde takılıp kalmaktansa, bir adım geriye çekilmek, doldurulması gereken belirli boşlukları belirlemek ve sorumlu bir biçimde bu alanların her birisi için nelere ihtiyaç olduğunun arkasından gitmek daha anlamlıdır.

Yazarlar Jean Illsley Clarke ve Connie Dowson *Yeniden Büyümek: Kendimize anne/babalık etmek, çocuklarımıza anne/babalık etmek (Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children)* adlı kitaplarında bir boşluğu zaman içinde iyileştirmekten söz ederler. "Hızlı bir iyileşme yoktur." diye yazarlar. "Gerekli yetenekleri edinmek ve özgüvenimizi ve özsaygımızı geri kazanmak için sihirli ve hızlı bir yol yoktur. Bunu kendi kendimize ve adım adım yapmalıyız. Bunu içimizden yaratmalıyız."[77]

Bunu inşa etmek neye ihtiyacımız olduğunu tanımlamakla başlar. Yani, örneğin, yeterince fazla teşvik edilmediğinizi ve bu yüzden yeni ve nasıl yapacağınızı bilmediğiniz şeyleri yapmaktan kaçındığınızı fark ediyorsanız, kendinize "Destek için neye ihtiyacım var? Bana akıl hocalığı yapacak birisi mi lazım? Biraz övgüye mi ihtiyacım var? Kendi kendime nasıl destek olabilirim?" sorularını sorabilirsiniz.

Kendinizi bağları kopmuş ve hiçbir yere ait değil gibi hissediyorsanız, ilişkiler kurabileceğiniz ve böylece aidiyet duygusunu yaşayabileceğiniz yerler arayabilirsiniz. Aynı

zamanda işin ya da gönüllü çalışmaların size yaşam içinde nasıl bir yer sağlayabileceği üzerine düşünebilirsiniz.

Bunların birçoğunun hem içinize hem de dışarıya ait seviyeleri vardır. Yani, örneğin, daha çok sevginin size yararlı olacağını hissediyorsanız hem daha çok sevgi dolu ilişkileri nasıl kurabileceğinizi ve aynı zamanda kendinize daha şefkatli davranmanın yollarını düşünebilirsiniz.

Vurgulamak istediğim nokta ileriye dönük olabileceğimizdir. Genelde, eksik olan parçaların arkasından gitmenin üç yolu olduğunu düşünüyorum.

- Neye ihtiyacımız olduğunu tanımlayıp, doğrudan onu isteyebiliriz.
- Aradığımız şeyleri kolayca bulabileceğimiz insanları ya da durumları arayabiliriz (örneğin güvenli dokunmaya kolayca sahip olabileceğimiz durumlar gibi).
- Eksik olanı biz kendimize sağlayabiliriz.

Ben başkalarının karşılayabileceği belli bir ihtiyacım olduğunda, onu açık olarak istemenin (ısrarcı olmadan) çok işe yaradığını düşünüyorum. Bazen, insanlara "cümleleri" bile veririm (birçok zaman o konuda şakalar yaparak) sonra da eğer yapabiliyorlarsa bunları söylemelerini isterim. İnsanlar genellikle "Tabii ki bunu söyleyebilirim" diye yanıt verir ve duymak istediğim şeyleri tekrarlarlar. Bazıları yanlış yerden yola çıktıklarında dümeni tekrar ele alıp onları kendi istediğim yöne doğru yönlendiririm. Yani, örneğin birisine, şu anda yeni kitap fikrimle ilgili eleştirilerini ya da bu kitabın ne kadar zor olacağını söylemesinin zamanı olmadığını; şu anda onların desteğine ihtiyacım olduğunu söyleyebilirim. Şöyle bir şey diyebilirim: "Bunun ilginç bir fikir olduğunu ve benim arkamda olduğunu söylemeni istiyorum."

Kucaklanmak istediğimizde, duygularımızın aynalanmasına ihtiyacımız olduğunda, sözlerle desteklenmek is-

tediğimizde ya da bunun gibi durumlarda bunu insanlara söyleyebilirsek o kadar da güçsüz hissetmeyiz. Bir başka yararı da sonsuz ihtiyaçlarmış gibi algılanan şeylerden belki de bizi bir şekilde çekip almakla sorumlu olacak olan diğer insanlara karşı "doldurulamaz" boşluklar gibi görünmeyiz. Tanımlanmış ihtiyaçlar herkes için daha az yorucu ve yıkıcıdır.

Destek boşluğu...

Destek boşluğu duygusal olarak bağlarını koparmış olan anne/babaların çocuklarında en yaygın olanlardan birisidir. Çabalarımız başarısızlığa uğradığında, çabalarımıza ve bize destek olacak kimsemiz olmamıştır. Zıplayarak "Evet, bunu başarabilirsin!" ya da "Senin arkandayım." diyen kimse yoktur. Tercih edilen, bu kişinin baba ve tabii ki başka kişilerle birlikte anne olmasıdır. Bize inandığını söyleyen insanlar olmaksızın bizim kendimize inanmamız daha zordur.

Bu destek eksikliği genellikle özgüvenimizin normal ya da tam gelişmeyeceği anlamına gelir. Bir parçamız eksikmiş gibi – eksikmişiz! gibi hissedebiliriz. İçimizde, bir çocuğun destek gördüğünde sahip olduğu şey eksiktir. Yetenek algımız ve iç desteğimiz eksiktir. Bu bizi korkmuş, yetersiz ve güvensiz halde bırakır. Destek boşluğunu hissettiğimizde kendi kendimize genellikle, "Bu çok büyük bir boşluk. Bunu doldurabileceğimi sanmıyorum." ya da "Bu konuda kendimi çok yalnız hissediyorum." gibi şeyler söyleriz.

Destek sorunu genellikle yeni bir şeyle karşı karşıya kaldığımızda ve getiri garanti olmadığında ya da zorluklarla karşılaştığımızda ortaya çıkar. Desteğe genellikle bir şekilde bir "başarısızlık" yaşadığımızda ihtiyaç duyarız.

Güven eksikliğiniz nedeniyle kendinizi suçlayıp, neden başkalarının yaptığı gibi ileriye atılamadığınızı merak etmektense büyürken ne kadar desteklendiğinize bir bakma-

nız daha çok yardımcı olacaktır. Aşağıdaki soruları genel kapsamlı tutacağım, böylelikle siz kendi sahip olduğunuz anne/baba figürünü düşünerek yanıtlayabilirsiniz.

- Anne/babanız hangi sıklıkla görev aldığınız bir etkinliğe ya da gösteriye gelip izledi? Etkinlikten sonra size ne dediler? Beden dilleri neyi anlatıyordu? Gelmiş olmaları desteklendiğinizi hissettirdi mi?
- Anne/babanız yeteneklerinize nasıl tepki verdi? Başarılarınız takdir edilip kutlandı mı?
- Yeteneklerin dışında, sadece siz olduğunuz için ve büyümenin özünden gelen zorluklar konusunda ailenizin desteğini algıladınız mı?
- Anne/babanızın korku, yetersizlik ve güvensizlik duygularınıza tepkisi nasıl oldu? Bir parça moral bozukluğu içinde olduğunuzda ya da sadece birisinin ilgisine ihtiyacınız olduğundaki tavırları nasıldı?
- Hayatınızda ihtiyacınız olduğunda gidebileceğiniz bir anne/baba figürünün varlığını hissettiniz mi?

Neredeyse incelediğimiz her alanda olduğu gibi, burada da aile mirası iş başındadır. Kendi kendimizi ve çocuklarımızı desteklemeyi reddederiz ya da desteklemekte başarısız oluruz, kendi anne/babamız tarafından desteklenmediğimiz ve sırasıyla onların da kendi anne/babaları tarafından desteklenmemiş oldukları gibi. Bilinçli olarak karar verirsek bu zinciri kırabiliriz.

Desteği şimdi almak...

Yetersiz destek tablosunu geri çevirmek istiyorsanız öncelikle ihtiyaçlarımızın neler olduğunu anlamalı ve daha çok destek almayı denemelisiniz. Aynı zamanda size destek önerildiğinde onu nasıl aldığınıza da bakmalısınız. Genç-

ken genellikle fazla destek görmediğimiz için geliştirdiğimiz savunmalar destek alma yeteneğimizi bloke eder.

Genellikle destek algınızı güçlendirmek için hem kişisel gelişim kitapları hem de terapi anlamında birçok farklı yaklaşım vardır. Benim yardımcı olabilecek stratejiler listemi aşağıda bulabilirsiniz:

Başkalarından destek istemek...
Bu seçebileceğiniz değil sahip olmak zorunda olduğunuz bir yetenektir. Size destek sağlama olasılığı olan insanlardan hangi şekilde olanına ihtiyacınız varsa o şekilde destek ve cesaretlendirme isteyebilmelisiniz.

Orada olmasalar bile başkalarına ulaşmayı öğrenin.
Başka insanlar ulaşılabilir olmadıklarında, işlemi kendi içinizde yapabilirsiniz. Bunu kendi içinizde diyaloglar oluşturarak ya da günlüğünüzdeki diyaloglar yardımıyla yapabilirsiniz. Eğer günlük yazıyorsanız bu kişinin neler söyleyebileceğini hayal edin. Bunu herhangi bir kişiyle yapabilirsiniz; "İyi Anne" figürüyle, hayali yol göstericinizle ya da Yüksek Benlikle.

Destekçi yapılar bulun.
Destek grupları, kurslar, çalışma grupları ya da deneysel arkadaşlar ya da özel bir durumda yardımcı olabilecek herhangi başka bir şey gibi destek olacak yapıları bulmak ya da toplamak konusunda yaratıcı olun. Hedefleri ve ödülleri nasıl belirleyebileceğinizi ve hangi alışkanlık ya da öğrenme durumlarının size yardımcı olabileceğini düşünün.

Duygularınızdan uzaklaşın ve tarafsız olun.
Kendinize gerçek yeteneklerinizi anımsatın. Yeterince destek görmediğiniz algısı, sonuçta, yalnızca bir duygudur. Bir duygu olarak sizi sınırlayabilir, ama sadece eğer duygularınıza karşılaştığınız durumun üstesinden gelmenizi

sağlayacak olan yeteneklerinizden daha fazla değer verirseniz sınırlayabilir.

İçinizdeki çocuğu destekleyin.
Korku ve güvensizlik duyguları içinde kalmış olan genellikle içimizdeki çocuk hallerinden birisi olduğuna göre siz kendinizin "İyi Anne"si olabilir ve o çocukla diyaloğa girebilirsiniz; korkularını dinleyebilir, ona empati, sarılma ve güvence sağlayabilirsiniz.

Kendinize güzel şeyler söyleyin.
Eğer kendinize küçük düşürücü şeyler söylüyorsanız bunları fark edin ve olumlu cümlelerle değiştirin. Kendinize "Böyle bir durumda "İyi Anne" ne söylerdi?" diye sorun. İşte üzerinde çalışabileceğiniz birkaç cümle:

- Sana inanıyorum.
- Bunu yapabileceğini biliyorum.
- Ne olursa olsun, senin arkandayım.

Hayallerinizde gerçekleştirin.
İhtiyacınız olan desteği gördüğünüzü hayal edin. Bunu olabildiğince canlı hissedin. Kendinizi size sıkıntı veren ne varsa kolaylıkla onların üstesinden gelirken görün.

Korkun ama yine de yapın.
Eğer zor bir şey yapmanız gerekiyorsa, üstüne atlamanın yararı olabilir. Sorumluluğun kendisi ve işi yaparken ilerleme kaydetmek size destek sağlar. Eğer korkunuz geri adım atmanıza ve saklanmanıza neden olursa korku kazanır ve bu sonra da tekrar eder.

Bedeninizden yardım alın.
Herkes kendi bedenini bir kaynak olarak kullanamaz, ama eğer yapabiliyorsanız, bu çok değerlidir. Örneğin, kemiklerinizi hissetmek size dayanıklılık algısı verir. Dudakları-

nızı sıkıca birbirine bastırmak gibi kullanabileceğiniz başka yardımcı araçlar da vardır. Kaslarınızı hissetmek size kendinizi iyi hissettirebilir ve spor yapmak yetersizlik krizini kırmanıza yardım edebilir.

Yardım için Ruh'a ulaşın.
Milyonlarca insan ihtiyaç durumlarında yardım için Ruh'u devreye sokar. Bu kendi dışındaki ruhsal varlıklar yoluyla olabilir ya da kendi varlığının bir parçasıyla normalde yaşadığınızdan farklı şekilde iletişim kurmak şeklinde olabilir. Kesin olarak söyleyebilirim ki, destek kesinlikle ulaşılabilirdir.

Kötü annelik görmüş olanlar için destek genellikle sürekli dikkat gerektiren bir meseledir. Ama harcanan çabaya değer. Dışarıdan bir destek aramayı ve o desteği almayı öğrendiğimizde ve yavaş yavaş kendi iç desteğimizi oluşturduğumuzda daha kolay ilerlediğimizi fark ederiz. Artık daha az sınır vardır ve hayat sürekli mücadele etmekten daha kolay bir şey haline gelir.

Kendine güven duygusu...

Kendine güven nedir ve nereden gelir? Kendine güven her şey ya da hiçbir şey demek değildir, bunun yerine hayatımızın farklı alanlarında bazen daha çok, bazen daha az hissettiğimiz bir şeydir. Kendimizi ilişkilerdeki yeteneklerimiz konusunda güvenli ama bilgisayar yeteneklerimiz konusunda güvensiz hissedebiliriz ya da kararlığımız konusunda güvenli ama istediğimiz şeyin arkasından kararlılıkla gitmek konusunda güvensiz hissedebiliriz.

Bazı insanlar için kendine güvenin yapmakla yakın ilişkili (ve yeteneklerine ve performanslarına bağlı) ve bazıları içinse başkalarının yanında kendilerini güvende hissetmeleriyle ilişkili olduğunu gözlemledim. Şüphem odur ki, aile yeterlilik konusunda çok baskı yaptığında kendine

güven bir şeyi yapmaya bağlı hale gelir. Çocuklar tam gelişememiş olan yeteneklerinden dolayı utanmayıp da gerçekten oldukları kişi oldukları için sevildiklerinde yeterlilik daha az önemli hale gelir. Güven içindeki kişi "Bunun nasıl yapılacağını bilmiyorum" der ve merakla bakar. Çocuğun yeterliliğinin kimliğinin bir parçası haline getirebilmesi için yeterliliğin ne düzeyde olursa olsun aynalanması gereklidir; yoksa çocuk her zaman yetersiz hissedecektir.

Bir yetişkin olarak kendimize olan güvenimizi başkalarının hakkımızda ne düşündüğü ile tanımlamamızın yanlış olmasına rağmen (ne kadar iyi performans gösterdiğimizle ölçmemizin yanlış olması gibi), güvenli bir bağlanma çocuktaki güven algısının gelişmesi için önemli bir temel oluşturur. Güvenli bağlanma size dünyada bir yer sağlar ve insanların size değer verdiği, size güvendiği ve burada olma hakkınızın olduğu algısını yaratır. Kendine güveni tanımlamanın bir yolu kendini gösterme ve ifade etme cesaretidir. Başkaları sizi desteklediğinde bunu yapmak daha kolaydır.

İhtiyaçlar listemize bakıp kendine güvenin bunların hepsinden kaynaklanabileceğini rahatlıkla söyleyebiliriz. İstendiğimizi ve kendimizi iyi olduğunu düşündüğümüz bir grubun parçası olarak kabul edildiğimizi hissettiğimizde güven gelir. Görüldüğümüzde ve olduğumuz kişi olarak kabul gördüğümüzde ve saygıyla davranıldığımızda gelir. Başkaları bizi cesaretlendirdiğinde ve ödüllendirdiğinde bu kendine güven oluşturur. İhtiyacımız olan destek ve yardımı alabileceğimizi bildiğimizde bu kendine güveni oluşturur. Kendi psikolojimizi, iyi ve kötü anlarımızı düzenleyebildiğimizde ve kendimizi tekrar dengeye sokabildiğimizde bu istikrar ve güven getirir.

Daha çok güven geliştirmek için içinizdeki çocuğa neye ihtiyacı olduğunu sorabilirsiniz. Böyle bir çocuk kendini güvende hissetmeye, sevildiğini hissetmeye, onun yapa-

bilecekleriyle ilgilenen ve onun direncini gören birisinin olmasına ihtiyacının olduğunu söylemişti.

Kendinize güveninizin gelişmesi için sizin neye ihtiyacınız var?

Duygu dünyasında gezinmek...

İnsanlar doğal olarak duygu dünyasının içinde yaşarlar, fakat kötü annelik görmüş olanların bazıları için bu dünya her şeyden daha kötüdür. Bu sularda gezmeyi öğrenmek dünyada başarılı bir şekilde yaşamanın ve tam bir insan olmanın önemli bir parçasıdır.

John Bradshaw ne kadar çok kişinin bu dünyadan kopmuş olduğunu açıklar: "İşlev bozukluğu olan ailelerde büyüyen çocuklara üç şekilde duygularını ifade etmemesi öğretilir: Birincisi tepki verilmeyerek ve aynalanmayarak; yani aslında görülmeyerek, ikincisi duygularını tanımlamak ve ifade etmek konusunda sağlıklı modeller sunulmayarak ve üçüncüsü duygularını ifade ettiği için utandırılarak ya da cezalandırılarak."[78] Yazar devam eder: "Duygular ne kadar erken engellendiyse zarar o kadar büyük olur."[79]

Duygular bu şekilde kesilirse duygu dünyasının bir parçası haline gelmek özel bir öğrenme gerektirir. "Donuk yüz" dönemimizi bırakıp daha şeffaf olmalıyız. Bazı duygular için bunu yapmak diğerlerinden daha zor olabilir. Eğer yeterince iyileştirmediysek, anne/babamızın katlanmakta zorluk çektiği duyguları, genellikle bizim de katlanmakta en çok zorluk çekeceğimiz duygular olacaktır.

Repertuvarınızı genişletmek (uygulama):

- Aşağıdaki duygulardan hangileri sizin için kabul etmesi ve ifade etmesi en zor olanlardır?
  - incinme
  - üzüntü

  - eğlence
  - öfke
  - korku
  - kırılganlık
  - gurur
  - hayret
  - nefret
  - arzu
  - aşk
  - saygı
  - hayal kırıklığı
  - pişmanlık
  - imrenme
  - kıskançlık
  - kendine güven
  - mutluluk
- Anne/baba figürlerinizden her birisi için hangisi en zordu?
- Yukarıdaki listeyi basamak yaparak, kendi duygu paletinize eklemek istediğiniz duyguların bir listesini yapın.
- Yazdığınız duyguların her birisi için ne tür desteklerin bu duygularınızı geliştirmesinde size yardımcı olacağını yazın.

Bu bölümde tanımlanmış olan diğer eksiklikler için ileri görüşlü olabileceğimiz gibi kolaylıkla ifade edemediğimiz duygularımıza sahip çıkmak ya da yeniden elde etmek konusunda da ileri görüşlü olabiliriz. Örneğin, ailenizde hayal kırıklığınız gösterebilme olanağınız yoktu ve hâlâ bunu ifade etmekte biraz utangaçsınız. Güvenilir bir kişi bulmak ve iznin almak yararlı olabilir. Hayal kırıklığınızı aynalamasını ve normalleştirmesini isteyin. Normalleştirmenin bir örneği şöyle olabilir: "Eminim zordur! Ben de olsam hayal kırıklığına uğrardım." Eğer eskiden hayal kı-

rıklığınızı göstermekten utandıysanız bu güçlü bir düzeltici deneyim olabilir.

Duygusal tarz ve bakım şekilleri...
Kötü annelik görmüş olanların çoğunun duygularıyla teması sürdürmek için çalışmaya ihtiyaç duyacağını hatırlayın. Anne duyguları fark etmediğinde ya da onlara tepki göstermediğinde kendi başımıza onlarla güçlü bir bağ kuramayız. Anneyle kurduğumuzu hissettiğimiz pamuk ipliğine bağlı ilişkiyi korumak için bu duyguları köreltmeyi bile öğrenebiliriz.

Dikkati çekmek için duygularımızı abartmak ya da onları bastırmak şeklindeki bireysel tarzımız genellikle bize bakan kişinin tarzına tepki olarak gelişir. Çocuğa bakan kişi istikrarlı bir şekilde çocuğun duygularına karşı ilgisizse ya da çocuğun duygularını ifade etmesini cezalandırıyorsa, çocuğun duygularını bastırmayı öğrenmesi mantıklıdır. Araştırma sonuçları çocukla ilgilenen kişinin çocuğun duygularına karşı bazen uyumlu bir şekilde tepki gösterdiği ve bazen bunu yapmadığı durumlarda çocukların yardım almak için duygularını nasıl abartılı şekilde ifade ettiklerini de gösterir.[80]

Şu konuda düşünmek için biraz zaman ayırın:

- Birisinden bir karşılık almak istediğinizde reddedilme korkusuyla duygularınızı gizler misiniz yoksa onları "kışkırtarak" mı gösterirsiniz?
- Eğer her ikisini de yapıyorsanız, hangi duyguları ya da hangi durumlarda duygularınızı gizlemeye hangilerinde daha büyük göstermeye yatkın oluyorsunuz? Duygularınızı büyük olarak ortaya çıkmasına izin verdiğinizde ne olacağını bekliyorsunuz?

Ağ içinde bir yer...

Annesiyle sıkı bir ilişki yaşamamış olan birçok kişi diğer aile üyeleriyle ya da toplamda tüm aileyle ilişkilerinde de bir eksiklik hisseder. Bu geride bir boşluk, bir eksiklik bırakır. Aileye bize bir dizi şey sağlayarak, bizi dünyayla anlamlı bir şekilde buluşturması için güveniriz: fırtınada bir liman, aidiyet hissi, kimlik, destek. Tanındığımız ve sahiplenildiğimiz bir yer bulmak için aileye bel bağlarız.

Eğer şu anda kendi eşiniz ve/veya çocuklarınız varsa, bu daha önceki bağlantı kopukluğunu gidermekte yardımcı olabilir, ama ya sadece çok zayıf bağlarla bağlanmış olduğunuzu hissettiğiniz eski aileniz varsa? Ya aile ya da sülale anlamında ev diye bileceğiniz bir yeriniz yoksa?

Batı kültüründe geniş anlamda sülale ya da toplumun payı azaltılmış olduğundan çekirdek aile fazlasıyla önem kazanmıştır. Bazı kültürlerde bütün köy aile rolü üstlenir, fakat biz burada oldukça sınırlı sayıda bireylerden söz ediyoruz. Düzinelerce ya da yüzlerce kişiye bağlı olmak yerine yarın düzine – birçok zaman sadece bir ya da iki kişi tarafından –sahipleniliriz. Bu sağlıklı bir bağlantı ve aidiyet algısı oluşturmak için yeterli değildir.

Çözüm nedir? Daha fazla aidiyet ve ilişki bağı oluşturmak için bizim uyguladığımız bazı temel yollar aşağıdakilerdir:

- Yakın arkadaşların oluşturduğu bir çevre ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda orada olarak ve hayatımızdaki önemli anları bizimle kutlayarak "seçilmiş aile" olarak işlev görebilir.
- Yardım gruplarıyla bağlar yaşam ağında bize bir yer sağlayabilir. Bunlar hobi grupları, iyileştirme grupları, sosyal gruplar ya da diğerleri olabilir. Bazıları için toplumlarıyla iletişimleri internet (Dünya Çapında Ağ-World Wide Web) üzerinde gerçekleşir. Sanal

topluluklar tek başına bazı önemli konularda eksik kalsa bile birçok kişi için anlamlı bağlantı algısı sağlar.
- Anlamlı işler (gönüllü ya da ücretli) bize dünyada bir yer ve bir amaç verir.
- Bir yerlere bağlı olmak bizi fiziksel olarak gezegene bağlar, böylelikle avare ya da "boşlukta kaybolmuş" olmayız. Bu, ev ya da evi çevreleyen alanlarla bağlantı içinde olma algısını yaratabilir. Birçok insan çevrelerindeki alanla kuvvetli bir bağlantı hissederler.

Ortaya çıkmak ve görünmek...

Aynalanmadığımız zaman, genellikle, kendi parçalarımızla bağlantılarımızı kaybederiz. Burada yaptığımız bu bağlantıyı kaybetmişliği geri çevirme yolculuğudur, şu anda görünür olma yolculuğu. Tabii ki kendimizi görmemiz bu yolculuğun bir parçasıdır ve her hangi bir kendini keşfetme çabası buna yardımcı olur, ama bu kayıp parçaları görüp, onları takdir edecek başkalarının olması bazen onları bir arada tutmayı sağlar.

Görünmezlik çok fazla meşgul, çok fazla dışarıda olan ya da gerçekten sizi görme yeteneği olmayan anne/babalarla başlayabilirken, sizin kendi alışkanlıklarınız ve dünyaya arkanızı dönmenizle de artarak devam edebilir. Genellikle duygusal olarak var olmayan anne/babaların duygusal yavanlıkları ya da varlığımızı pek de hoş karşılamayan ortamlar yüzünden kendi içimize döneriz. İlişkilere doğru adım atmak yerine, vazgeçeriz. İyileşmenin bir parçası bu kapanıklıktan dışarı çıkmak ve tekrar dünyaya katılmaktır.

Görünür olma fırsatlarınızı arttırmak için tiyatro, müzik grupları ve dans gibi dışa dönük ve hatta performans gerektiren yolları deneyebilirsiniz. Annem kendini çok az gösteren tutucu bir kadındı. Ben, beni benzer geride kal-

mışlıktan çekip çıkartacak şekilde insanların doğal ve sınırlanmamış oldukları etkinliklere katılmayı çok özgürleştirici buldum.

Bazı gruplar kişiye bir an için bir sahnede olma ve görünme fırsatı verir (grubun tüm dikkati üzerindedir). Ortadaki kişi istediği her şeyi ifade edebilir. Genellikle en iyileştirici olan o anda gerçek duyguları göstererek tamamen şeffaf olmaktır.

İhtiyaçlarınızı kucaklamak...

Konu ihtiyaçlarımıza geldiğinde, en azından başlarda anne/babamızın onlara karşı tavrını taklit etmeye eğilimliyizdir. Böylece, örneğin, eğer anneniz sizin ihtiyaçlarınıza karşı sabırsızdıysa ya da reddediyorduysa, siz de kendi ihtiyaçlarınıza karşı çok az sabır göstermeye eğilimli olursunuz. Kendi terapi sürecimde çok makul miktarda ihtiyaçlarımı ifade ettiğim ve aniden kendimi çok suçlu hissettiğim bir anı anımsıyorum. Aslında *Bu çok fazla!* dercesine gözlerimi deviriyordum. Neyse ki bunu fark ettim ve bunu ailemden banan kalan bir miras olarak tanımladım. Terapistim "Bunu yakaladığına sevindim. Çünkü ben hiç böyle hissetmem" dedi.

Bebeklik dönemlerinde ihtiyaçları karşılanmamış olan birçok kişi için ihtiyaçlar küçük düşürücü ve tehlikelidir. Bir kadın bunun elinde bıçak, boğazını kesmeye hazır birisinin önünde öylece ona bağımlı bir durumda kalmak gibi hissettirdiğini söylemişti. Bağımlılık hissi açık bir yara gibi, korumasız ve her an hırpalanmaya hazır gibi hissettirir.

Bununla yaşamak kolay değildir. Bunun artık tehlikeli olmadığını ve bizim ihtiyaçlarımızı karşılamayı *isteyen* insanlarla karşılaşabileceğimizi öğrenmemiz gerekir! Bunu öğrenmek bazı riskleri de içerir, çünkü deneyene kadar bilemeyiz. Bu riskin altından kalkılması zor olabilir.

Yeni deneyimler inançların değişmesine yardımcı olabilir. Gençken ihtiyaçlarımız boş verildiğinde kendimizi reddedilmiş hissedebiliriz. Bu bize ihtiyaçlarımızın çok fazla olduğunu ya da insanların bu yüzden bizden uzaklaştıklarını düşündürebilir. İhtiyaçlarımızı gösterdikçe ve onlar karşılandıkça bu inancımız yıkılabilir.

Güvenilir olan insanlara yavaş yavaş yaklaşmaya başlayabilirseniz, bu yardımcı olabilir. Bu durumda risk daha azdır ve hem kırılganlığa karşı katlanabilme gücünüzü arttırırsınız hem de ihtiyaçlarınızın karşılanması deneyimini yaşamış olursunuz.

Kendine yeterli tipte olanlar için "Kendim yaparım" dan "Yardım ettiğin için çok mutluyum" a geçmek çok uzun bir yolculuktur. Bu aslında ihtiyaçlarınızın başkalarının size karşı hassas olacakları yerler olabileceğini öğrenmek demektir.

Yazarlar Jett Psaris ve Marlena Lyons *Savunmasız Sevgi (Undefended Love)* isimli kitaplarında ihtiyaçlarınızı bilmek ve onları ifade edebilmenin samimiyet için önemli bir gelişme kaydetmek olduğunu belirtirler. Yine de bu hikâyenin tamamı değildir. İhtiyaçlarımız eşlerimiz tarafından karşılanmadığı zaman bile kendimizi iyi hissetmek isteriz. Psaris ve Lyons'un yazdığı gibi, "Çözümlenmemiş ihtiyaçlar ne kadar erken döneme aitse yetişkin olarak ihtiyaçlarımız diğerleri tarafından karşılanmadığında kendimizi iyi hissedebilmemiz o kadar zordur".[81] Erken bebeklik dönemlerindeki bağımlılık ihtiyaçlarımız karşılanmadığında, bilincimiz genellikle o anda kırılır. O zamanlar, kendimizi bir arada tutmak anlamına gelen "Birlikte Tutmak" bilgisine ya da olgunluğuna sahip olduğumuz zamanlar değildir. İhtiyaçlarla ilgili bu tahammül edilemez acemilik ve duyarlılık bu erken dönem yaralarından kaynaklanır.

Bu parlak olmayan yanlarımızı açığa çıkartmak utanç verici olabilir, ama sürecin bir parçasıdır. Çocukluğumuzda tamamlamadığımız ya da üzerinde çalışmadığımız her

şeyi samimi ilişkilerimize taşırız. İlişkiyi bir büyüme yolu olarak görenler için bu bir nimettir.

İyileşme yolculuğunda nerede olduğunuzu anlamak için aşağıdaki soruları düşünün:

- İhtiyaçlarınızın olması ile ilgili ne hissediyorsunuz? Bunun sizinle ilgilenen kişinin sizin ihtiyaçlarınızı ne kadar erken hissettiğini ve onları karşıladığını yansıttığını görebiliyor usunuz?
- Başkalarına ihtiyacınız olduğunda genellikle onların ulaşılabilir olacaklarını mı düşünürsünüz yoksa bununla ilgili daha çok yoksunluk algısı mı taşırsınız?
- Hangi ihtiyaçlarınızı ifade etmek en zordur?
- Sadece kısmen karşılanmış olan bir ihtiyacınızı açıklayabilir misiniz ve bu sizi rahatsız eder mi? Özünde ihtiyaçlarınızı "sakladığınız" bir yeriniz var mıdır, yoksa onları sıcak bir patates gibi hemen bir başkasına vermek ya da tamamen bastırmak mı istersiniz?

Kendine özen gösterme alıştırmaları...

Daha önce değindiğim gibi, bize nasıl davranıldıysa kendimize öyle davranma eğilimi gösteririz. Bazıları için bu belirgin bir kendine kötü davranma haline yol açar. Bu bazen farkında olmamaktan kaynaklanır, bazen isteksizlikten. Bir kadın cildine özen göstermeye başlaması için uyarıldığında güçlü bir "kendime özen göstermekten nefret ediyorum." hissine sahip olduğunu söylemişti. Bir başkası karlı bir günde beni görmeye çorapsız olarak gelmişti. Ayaklarının üşüdüğünün farkında değildi.

Bazen kendimize iyi davranmak istemeyiz, çünkü gizliden gizliye başkalarının bize özen göstermesini istiyoruzdur. "Eğer ben kendi ihtiyaçlarımla ilgilenirsem başkaları ilgilenmez ve asla başka birisi tarafından ilgi gösterilen birisi olmam." düşüncesini duymuşluğum vardır. Bir kadın

bana sadece ayrı kalırsa kendisine dikkat edeceğini söylemişti (yani kendi ihtiyaçlarını karşılamak başkası tarafından karşılanmasının alternatifiydi).

Kendi ihtiyaçlarımızı karşılamanın ihtiyaçlarımızın başkaları tarafından karşılanmasından ayrı bir şey olduğu doğru değildir. Kendi sosyal çevremde, kendisine iyi davranan kişilerin ihtiyaçlarını karşılamayı tercih ettiğimi fark ettim. Kendi ihtiyaçlarınızın bazılarını kendinizin karşılıyor olması sizi daha az bağımlı ve yapışkan yapar. Bu başkalarının size nasıl davranmalarını istediğinize örnek olur.

En önemlisi kendinize özen gösterme denemeleriniz sisteminize başka bir mesaj verir: "Sana özen gösteriyorum. Sen önemlisin." der. İhmal edilmiş bir çocuk için bu mesaj ilaçtır.

- Kendi fiziksel ve duygusal iyiliğinizi hangi şekillerde ihmal ediyorsunuz? (olabildiğince fazla detaylı olun). Bu yapıyı değiştirmek için ne yapacaksınız? Şu anda ihmal etmediğiniz ve daha iyi işler yapabileceğiniz alanları da düşünebilirsiniz.
- Şefkat görmeye ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda yapabileceğiniz şeylerin bir listesini yapın. Sıcak bir banyo, ayak masajı, bir battaniye ve bir kitapla rahat bir koltuğa kıvrılmak ya da bir kase sıcak çorba ya da sıcak çay gibi "İyi Anne"nin önerebileceği ya da sağlayabileceği sağlıklı şeyleri düşünün.

Yakınlık kurma becerisi geliştirmek...

Samimiyet, duygusal yönden açıklık, görmek ve görülmek için isteklilik ve istenildiğiniz bir yerde olma ihtiyacınıza izin vermenizi gerektirir. Eğer size vermekte yetersiz olan anne/babalığın kalıntıları üzerinde çalışmadıysanız bu sıkıntılı olacaktır, fakat uğraşmaya değer. İlişkilerle ilgili

derin hayal kırıklıklarını yıllardır içinizde taşıyor olabilirsiniz ama aynı zamanda derin bir özlemi de içinizde taşıyorsunuz ve duraksadığınızda ya da kendinizi koruyan bir hale büründüğünüzde itici güç olarak bu özlemi kullanabilirsiniz.

Bununla ilgili olarak ileriye yönelik şekilde çalışmanın bir yolu samimiyeti beslemek için ne yaptığınızdır. Heybenizdeki "bağlanma davranışlarınız" nelerdir ve bunları nasıl arttırabilirsiniz? Aşağıdakileri düşünün:

- Tehdit ya da acı anlarında teselliyi kabul edebilir misiniz? (Bu bir "bağlanma davranışı"dır).
- Birisi size ulaşmak istediğinde nasıl tepki verirsiniz? Size ihtiyacı olan birisine izin verebilir misiniz?
- Özen gösteren bir şekilde dokunabilir misiniz? Samimi bir göz teması kurabilir misiniz?
- Sevişme sırasında duygusal teması sürdürebilir misiniz?
- Bir eşe gerçekten yaklaştığınızda hangi korku ve savunma yöntemleri ortaya çıkar?

Bir terapist bir çiftin bağlılıklarını arttırabilmelerinin her bir eşin kendilerini kontrol etme ve kendi bireysel sorunlarını çözebilmelerine yardımcı olduğunu belirtir. Kendilerine güvenli tiptekiler için iş bağlanma sistemini bir kez uyandırmaktır; sistem daha sonra doğasına uygun şekilde normal çalışabilir. Samimiyete fırsat veren yeteneklerinizi geliştirmek için neler yapabileceğinizi düşünün.

Değerli olanı korumak...

Daha önce öğrendiğimiz gibi, "İyi Anne"nin görevlerinden birisi güvenli bir yer, içinde çocuğun büyüyüp filizlenebileceği korunaklı bir yer, sağlamaktır. Yetişkin olduğumuzda da buna ihtiyaç duymaya devam edebiliriz. Bizi

güvenle ve rahat şekilde kucaklayan ve şefkat hissi veren bir ortama ihtiyaç duyabiliriz. Tıpkı "İyi Anne"nin bu ortamı bebeğe sağlaması gibi, yetişkin olarak da biz bunu kendimize vermeliyiz.

Böyle bir kucaklayan ortam ve güvenli, korunaklı alan algısına birkaç yaklaşım vardır. Birisi yaşadığımız evimizdir. Eviniz güvenli ve şefkatli hissettiriyor mu? Olmak istediğiniz bir yer mi? Bir adım öteye gittiğinizde ne oluyor? Mahallenizde kendinizi evinizde hissediyor musunuz?

Hem başkalarının sizin bedeninize dokunmasıyla ilgili fiziksel sınırlar hem de psikolojik sınırlar hakkında neler söyleyebilirsiniz? Diğer insanları doğru uzaklıkta tutabiliyor musunuz? İnsanların sıkıcı sorular ve istenmeyen önerilerle özel hayatınıza ya da ruhsal alanınıza girmelerine izin veriyor musunuz? Eğer birisi duygusal ya da ruhsal anlamda istemediğiniz bir şekilde kişisel alanınıza girerse, onu kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir uzaklığa itebiliyor musunuz?

Sınırlar konusu genellikle anne/babası fazla müdahaleci ve bir ağ gibi kuşatmış olan kişiler için daha zor olacaktır, ama yine de duygusal olarak uzak olan ailelerde bile sınır ihlalleri yaşanmış olabilir. Daha gizli ve kırılgan yanlarınızın ortaya çıkmasına izin vermek için kendinizi gerektiği gibi koruyabileceğinizi bilmeniz esastır.

Tıpkı "İyi Anne"nin ortamı hiçbir şeyin küçük çocuğu için saldırgan ve kırıcı olmayacağı ve çocuğun ihtiyacı olan şeylere ulaşabileceği şekilde organize etmesi gibi, istediğimiz ve istemediğimiz şeyler konusunda özen göstermek kendimize vereceğimiz ödülün bir parçasıdır. Yani, örneğin, sosyal ilişkinin ne kadarının fazla, ne kadarının az, ne kadarının en doyurucu olduğuna karar vermek. Açıktır ki bu sadece bir nicelik değil nitelik meselesidir, yani hangi tür ilişkilerin doyurucu olduğuna hangilerinin olmadığına bakarız ve sonra hayatımızı ona göre düzenleriz. Bura-

da koruma ve düzenleme rolleri birleşmiştir. Düzenleme rolü şeyleri tam doğru yapar. Ne fazla, ne eksik.

Aşağıda "İyi Anne"nin koruyucu ve düzenleyici rollerini ne kadar iyi yerine getirdiğinizi değerlendirmek için yardımcı olabilecek birkaç soru bulabilirsiniz:

- Hayatınızın hangi bölümlerinde, eğer varsa, sizin için değerli olan şeyleri korumuyorsunuz?
- Eğer kendiniz için tam doğru bir yuva oluştursaydınız, neler şu anda sahip olduğunuzdan farklı olurdu? Fiziksel ortam, sosyal çevre ve duygusal ortamı da içeren olabildiğince çok farklı düzlemde düşünün.

Gücünüzü bulmak...

Bütün gücünüze sahip olmadığınızda hayatta başarılı olmak zordur. Gücünüz olmaksızın spor, ticaret, hatta aşk gibi rekabet alanlarındaki girişimlerinizde aksarsınız. Terapistler bazen güç algısını yeterlilik ya da "etki" algısı (ortamınıza etki eden bir etmen) olarak adlandırırlar. Bunu genellikle durumumuzu değiştirme gücü olarak düşünürüz, fakat aynı zamanda zihinsel yapımız ya da ruh halimiz gibi kendi iç deneyimimizi değiştirebileceğimizi bilmemize de olanak sağlar. Şeyleri değiştirebileceğinizi bildiğinizde, artık bir kurban değilsinizdir.

Yetki algınızı arttırmak için sayısız çok yol vardır. Bunlar:

- İhtiyaçlarınızın arkasında durmanıza yarayacak şekilde iletişim yetenekleriniz arttırmak.
- Hayır deme gücünü bulmak (örneğin, kendine güven çalışmaları ya da kendini savunma kursları sırasında).

- Fark yaratabileceğiniz durumları bulmak ve fark yaratamayacaklarınızı en aza indirmek. Bazı durumlar doğası gereği sizi etkiniz dışındadır.
- Bir durum üzerinde etkiniz olduğunda bunu fark etmek. Etkili olduğunuz durumları gözden kaçırırsanız, güç algınızı arttıramazsınız. Başarı deneyimini tatmalısınız, böylelikle bu duygu sizinle bütünleşebilir.
- Kendinizle konuşmanızı değiştirmeyi öğrenmek. Kendinizle konuşmak demek, şeyler, özellikle de kendiniz, hakkında kafanızın içinde akan konuşmalardır. Kafanızın içinde olumsuz değerlendirmeler ve eleştiren yapıdan daha olumlu, merhametli ve tarafsız olana doğru geçmenize yardımcı olmak için birçok kitap kurs ve makale vardır.
- Bedeninizdeki gücü bulmak. Bu vücut geliştirme demek değildir. Onu da içermesine rağmen, daha çok vücudunuza sahip olmaktır – birçoklarının "vücut vermek" diye adlandırdığı şey. Yoga uygulamaları gibi vücudunuzla ilgili farkındalığınızı arttırabilecek şeyler gibi beden odaklı terapiler de bu konuda yardımcı olabilir.
- Gücünüzü bloke eden sorunlar üzerinde çalışmak, psikoterapi gibi kanalları kullanmak.
- Belli ihtiyaçlarınızın karşılanması ile ilgili kaynaklarınızı nasıl kullanacağınızı öğrenmek. Güçlü olmak her şeyi kendinizin yapması anlamına gelmez. CEO ları düşünebilirsiniz!

Yoksunluk bilincinden kurtulmak...

Anne bizim ilk çevremizdir ve onu nasıl yaşadığımızın sonradan dünyayı nasıl yaşayacağımız ve ondan ne bekleyeceğimiz üzerinde büyük etkisi vardır. Eğer anne ihtiyaçlarımızı karşılamadıysa, genellikle dünyanın da karşılama-

sını beklemeyiz; eğer anne bize karşı hoşgörülü değildiyse, dünyayı da öyle algılamayız. Gerçekte, iyileşmenin önemli bir bölümü dünyanın annenin aynısı olmadığını anlamak ve hem onunla ilgili algılarımızı hem de onunla ilişkimizi değiştirmektir.

Çocukken kötü annelik görmüş olanların çoğunun "yoksunluk bilinci" diye adlandırılabilecek bir durumda olduklarını gördüm. Bu yaşadığımız deneyimlerden süzülmüş, bilinçaltına yerleşmiş ve içimizde taşıdığımız bir yokluk algısıdır. Bazılarımızın hayatımızda tekrarlanan bir tema haline gelen bir "yoksunluk öyküsü" yarattığını söyleyecek kadar ileri gidebiliriz. Bir yoksunluk öyküsü, "Benim için asla yeterli değil" ya da "Asla istediğim şeylere sahip olamayacağım." gibi düşüncelerle tamamlanır. Bu genellikle başkalarını nasıl gördüğünüzle bir zıtlık içindedir. Sanki bir yetimhanede sırasının en sonundaki bebeksinizdir ve her zaman kucaklanma sırası size gelmeden bırakıp giderler.

Eğer bu yoksunluk duygusu içinizde kımıldıyorsa, aşağıdaki konuları düşünebilirsiniz:

- Hissettiğiniz yoksunluğun türü nedir? Buna karşılık gelen bir görüntü ya da benzetme var mı?
- Bu hissin hayatınızda nasıl işlediğini görebiliyor musunuz?

Bu öyküden kaynaklanan acıyı sindirdikten sonra, sonuçta bu öykünün dışına çıkabilecek misiniz ya da başka bir şey yaşayabilecek misiniz?

Bu sürecin bir parçası olarak, şu anda farklı deneyimler yaşamanızla aranızdaki engellerin neler olduğunu araştırmak da isteyebilirsiniz. Ne yoğunlukta hissettiğinizi hayal etmeye çalışın. Engellediği imgelerle nerede kesişiyor? Yeterli değil yerine çok şey var diye hissetmenizi nasıl değiştiriyor?

Tamamen farklı bir şey yaşadığımızda ilk tepkimiz genellikle bir şok olur. Eğer daha önce hiç gerçekten iyi destek almadıysanız, şimdi sizi destekleyen birisi varsa kendinizi aklı karışmış ve bunun gerçek olup olmadığını merak ederken bulabilirsiniz. Piyangoyu kazanan insanları düşünün, aniden zengin olurlar fakat birkaç yıl içinde tekrar eski düzeylerine gerilerler. Bu ani ve şiddetli değişiklik asla özümsenememiştir.

- Yoksunluk algınızın ona ters başka bir şey tarafından yenildiği bir zamanı düşünebiliyor musunuz?
- İhtiyacınız olan her şeye ya da isteyebileceğinizden fazlasına sahip olduğunuz zamanlara beş örnek verin. Nasıl hissettirmişti?

Bazen yoksunluk algısı ruhumuza iyice kazınmıştır, ama biz kendimizi bolluk simgelerine doyurarak onu değiştirmeye çalışırız. Bu ilk deneyimlerde tercih edilebilir, fakat daha da iyisi eski izler kaybolup da yoksunluk bilincini tamamen terk ettiğimiz zamandır. Böylelikle, son derece sıradan bir hayatın ortasında bile kendimizi zengin hissedebiliriz.

Sahip olduğunuz nimetleri sayma uygulaması:

Bu bölümün başında, boşlukların arasında sağlam alanlar olduğunu söylemiştim; kusurlu ve geliştiremediğimiz yerlerin arasında ihtiyacımız olan şeylere sahip olduğumuz alanlar vardır. Güçlenmenin ve yoksunluk bilincinden kurtulmanın bir parçası dayanıklı ve donanımlı olduğumuz yerlere tutunmaktır. Buna üç farklı liste yaparak bakacağız, biri geliştirmiş olduğunuz yetenekler, ikincisi hayatınızdaki değerleriniz ya da sahip olduklarınız ve üçüncüsü ise (belki de en zoru) çocukluğunuzla ilgili olumlu şeyler.

Geliştirdiğiniz yirmi yeteneğinizin bir listesini yapın. Aşağıda örnekleri bulabilirsiniz:

- Nasıl iyi bir arkadaş olunacağını ve başka insanları nasıl destek verileceğini biliyorum
- Donanımlıyım ve ihtiyacım olan bilgiye nasıl ulaşacağımı biliyorum.
- Başkalarına olduğu kadar kendime karşı da şefkatliyim (belki her zaman değil ama birçok zaman)
- Duygularımı tanımlamayı ve onları doğrudan yansıtmaktansa sözlerle ifade etmeyi öğrendim.
- Kendi değerimin farkına varabiliyorum.

Hayatınızda nimet olarak tanımlayabileceğiniz en az yirmi şeyi listeleyin. Örneğin:

- Çok az suç işlenen bir mahallede yaşıyorum ve komşularım beni tanıyor ve seviyorlar.
- Judy bana karşı çok cömert, eşyalarını bana ödünç veriyor, böylelikle her zaman satın almak zorunda kalmıyorum.
- Geceleri iyi uyuyorum.
- Şahane bir masaj terapistim var.

Çocukluğunuzla ilgili yirmi olumlu şeyi listeleyin. Bunların en az yarısı annenizle ilgili olsun. Örneğin.

- Küçükken ağabeyim okulda beni korurdu.
- Ağabeyim, ihtiyacım olduğunda beni hastaneye götürürdü ve baş ağrımla ilgilenirdi.
- Babam bize doğada vahşi yaşamı öğretti.
- Annem fazla kontrolcü olmadan benim nasıl göründüğümle ilgilenirdi.

Eğer bu listeleri sonradan kullanmak üzere saklarsanız, yoksunluk algısı ortaya çıktığında ona karşı kullanacağınız bir şeyiniz olur.

Genel güçlendiriciler...

Belli bir eksiklik ya da yarayla ilgili olmaksızın sadece iyileşmeye yarayan şeyler vardır. Bunlar sistemin direncini arttıran "genel güçlendiriciler"dir ve yaratıcılık, kendini ifade etme, bedeninizle arkadaşça ilişkiler kurmak, kendi kendini konuşarak beslemek gibi yolları içerir. Birçokları hayatlarında daha önceleri eksik olan kucaklanmayı Doğa Ana'da bulurlar.

Sizin için neyin "iyi ilaç" olduğuna dikkat edin. "İyi Anne"nin çocuğun ihtiyaçlarına uyumlu olması gibi siz de kendi ihtiyaçlarınıza uyumlu olun ve şefkatli ve güçlendirici şeyleri verin.

Bu bölümde sizi çocukluğunuzdan kaynaklanan bazı eksiklikleri karşılamak için sorumluluk almanız konusunda cesaretlendirdim. Daha önceki dört bölümle birlikte bu size uzun süre çalışmaya yetecek kadar malzeme sağlar. Bütün yaşantınızı değiştirmeye kendi hikâyenizi dönüştürmeye yetecek kadar.

12
Hikâyeyi Değiştirmek

"Hikâye" terimi birkaç farklı şekilde kullanılabilir. Birincisi bir şeyi nasıl açıkladığımızla ilgilidir, hikâye o şey hakkında kendimize söylediğimiz şeydir. Kendimize anlattığımız bu hikâye tarafsız gerçeklerden oldukça farklı olabilir ve genellikle tarafsız gerçeğin ne olduğunu bilmek zordur. Örneğin, bir yoksunluk hikâyesinin içinde hapsolmuşken, ihtiyacımız olan şeylere aslında sahip olduğumuzu görmekte zorlanırız.

"Hikâye" terimi aynı zamanda, birisinin hayatını öykü biçiminde düşündüğümüzde, olayların daha tarafsız bir açıklamasını anlatmak için de kullanılabilir. Burada hayatı oluşturan olaylar dizisinden söz ediyoruz.

Bu bölümde biz annemizin hikâyesine (ikinci anlamıyla) ve bizim hikâyemizi (birinci anlamıyla) nasıl etkilediğine bakacağız. Bu etkilerin gelecek nesle nasıl geçtiğini göreceğiz. Aynı zamanda tüm bu onarıcı çalışmaların yetişkin olarak annemizle şu andaki ilişkimiz ve iyileşme süreci için ne anlama geldiğine bakacağız.

Annenizin hikâyesi...

Çocukluk duygularımıza dayanarak yarattığımız kendi taraflı hikâyemiz doğal olarak ben-merkezlidir. Dünyayı kendi deneyimlerimize göre yorumlarız. Anneyi kendimizce tanırız.

Eğer orada kalırsak önemli bir parçayı kaçırırız – eskiden kim olduğu ve şu anda kim olduğu. Eğer anne/babaysanız sadece çocuklarınızdan birisiyle ilişkiniz üzerinden tanınıyor olmayı hayal edebiliyor musunuz? Birçok başka yönünüz, hayatınızın anne/baba olarak kim olduğunuzu etkileyen birçok başka kısmı vardır.

İyileşmenin önemli bir bölümü annemiz hakkında yazdığımız sınırlı hikâyeden kurtulmak ve aslında, onun bir kişi olarak var olmasına izin vermektir. Onun hayatını olduğu gibi görmemiz gerekir. Bu uygulama yardımcı olabilir.

Annenizin hikâyesini anlatmak (uygulama):

Bu uygulamayı yapmanızın birkaç yolu var. Bir tanesi annenizin hikâyesini anlatırken bir arkadaşınızdan sizi dinlemesini istemektir. Bir başka seçenek hikâyeyi yazmanız olabilir. Bu istediğiniz uzunlukta ya da detayda olabilir. Bunu aşağıdaki soruların yardımı olmadan yapabileceğiniz gibi, bu soruları da rehber olarak kullanabilirsiniz. Her soru sizle ilgili olmayabilir ya da hepsine cevap veremeyebilirsiniz.

- Annenizin çocukluğu hakkında, aile ilişkileri de dahil olmak üzere, ne biliyorsunuz? Anne/babasına yakın mıydı? Kaç kardeşi vardı ve o kaçıncı kardeşti?
- Annenizin çocukluğu mutlu muydu? Çocukluğunu nasıl yaşadığını düşünüyorsunuz?
- Çocukluğunuzda onun için en önemli olan şey neymiş gibi görünüyordu? Hayattan ne istiyordu?
- Sizce bir aile olmaya başlamadan önce ne kadar "kendisini bulmuştu"?
- Sırdaş ilişkilerinde nasıldı?
- Neden çocuk sahibi odu?

- Onun için küçük bir çocuğun annesi olmak nasıl bir şeydi? Bu onun için özellikle zor olmuş olabilir mi? Ne tür bir desteği vardı?
- Aynı zamanda başka neler oluyordu? Evde ve dünyada neler oluyordu? Ne tür sosyal ve ekonomik sıkıntılar vardı?
- Annenizin sağlık durumu ve genel olarak enerjisi ile ilgili neler biliyorsunuz?
- Doğumunuzdaki koşullar nasıldı? Bu koşullar annenizle aranızdaki bağı nasıl etkilemiş olabilir?
- Eğer evin dışında çalışıyorduysa, işi nasıldı? İşini seviyor muydu? Orada ona yetki veriliyor muydu?
- Ergen çocuklara anne/babalık etmek onun için nasıl bir şeydi?
- Bir anne/baba olarak davranmanın ona çok zor geldiği bir çocukluk ya da gençlik döneminiz oldu mu? Bunu neyle ilişkilendiriyorsunuz?
- Annenizin gençliği ya da orta yaşlılığında başka hangi önemli olaylar vardı?
- En önemli iyi yanı ve en büyük eksikliği nelerdi?
- Annenizin hayatındaki en büyük mücadelelerinin neler olduğunu düşünüyorsunuz?
- Sizce size yaptığı anne/babalık onun için doyurucu muydu?
- Hayatı en çok hangi bakımlardan eksik kalmıştı?
- Şimdi annenizin hayat hikâyesi için bir başlık düşünün. Onun hikâyesini hangi başlık anlatırdı?

Annenizin hayatının atlama taşları (uygulama):

Burada annenizin hikâyesini geniş hatlarıyla çizmek için başka (ikinci) bir seçenek bulabilirsiniz. Bu Yoğun Günlük Programı'nın yaratıcısı Ira Progoff tarafından geliştirilen günlük yazma yöntemine dayanır ve atlama taşları listesi olarak adlandırılır. Progoff atlama taşları

terimini her zaman başlı başına olaylar olmasa da hayatın önemli belirteçleri için kullanır. Atlama taşları listesindeki bir başlık belli bir ortam ve niteliğin hakim olduğu tüm bir yaşam dönemini belirtebilir.

Progoff atlama taşları listesini sekiz ya da on taneyle sınırlandırmayı ve asla on ikiyi geçmemesini önerir. Zaman sırasında hatta önem sırasında olmaları gerekmez. Bir atlama taşları listesi oluşturmak aslında bu belirteçlerin aklınıza gelmesine izin verme ve yazma sürecidir. Sessiz ve algılarımızın açık olduğu bir ortam bunu düşündüğünüzden çok daha kolay hale getirebilir.

Bu açıklamayı akılda tutarak annenizin hayatındaki sekiz-on iki belirteci listeleyin.

Anneden mektup (uygulama):

Burada anlamlı olabilecek üçüncü bir uygulama bulabilirsiniz. Kendinize annenizin ağzından bir mektup yazın. Annenizin yaşıyor olması ya da olmaması, hatta onunla görüşüp görüşmediğiniz önemli değil. Eğer samimi olarak size yaklaşabilseydi, size neler söylemek isteyebilirdi diye hayal edin. Mektup ilişkiniz hakkında, bir sorun hakkında, sizin için istedikleri hakkında, aklınıza gelen ve muhtemelen önceden söylenmemiş olan herhangi bir şey hakkında olabilir. Bu uygulamadan sonra neler hissettiğinizi yazın.

Duruma annenin açısından bakmak için terapi yöntemleri de vardır. Gestalt Terapisi, rol yapma, Psikodrama ve Aile Toplanması çalışmalarında siz ya da başka birisi, bazen onun dünyaya gösterdiği kişiden daha derin ruhsal bir bakış açısından da olsa, onun gibi konuşup davranarak annenin yerini alabilir. Bu katılımcı deneyimlerin birisinde bir "anne" boş olduğunu ve çocuğuna verecek hiçbir şeyi

olmadığını itiraf etmişti. Kızına bakışı acı doluydu çünkü kızının daha fazlasına ihtiyacı olduğunu anlıyordu.

Annenin yaşadıklarını anlamak önemlidir. Bu en başta durumu çok fazla kişiselleştirmememizi sağlar. Ayrıca, örneğin annenin sevgisini ifade etmekteki yetersizliğini gördüğümüzde, sevilmeme duygusundan kolaylıkla sıyrılabiliriz. Kayıp ve sahipsiz bırakılmış hissetmektense, annenin rehberlik etmek konusunda hiçbir deneyiminin olmadığını ve muhtemelen kendisinin de hiç rehberlik görmediğini anlayabilirsiniz.

Annelerimiz hakkında daha çok şey anladıkça, onlara karşı daha şefkatli olabiliriz. Aslında gerçekten ellerinden gelenin en iyisini, yapıyorlardı.

Sizin hikâyeniz...

Terapist ve yazar Evelyn Bassoff, "Yaralı anneye şefkat duymaya başlamak incinmiş çocuğun içinde duyduğu acıyı engellemez." diye yazar.[82] Annenin hikâyesi resmin sadece bir parçasıdır. Bir de bizim içinde olduğumuz bir hikâye vardır.

Bundan önceki bölümde söz ettiğim gibi, bizim hikâyemiz her zaman bilinçli değildir, ama biz onu bilinçli yapabiliriz. Tıpkı o bölümün ilk uygulamasında sizi annenizin hikâyesini anlatmaya çağırdığım gibi, şimdi de yüksek sesle ya da yazarak, kendi hikâyenizi anlatmaya çağırıyorum. Uzun ya da kısa olabilir. Kısaltılmış bir hikâyenin avantajı ana fikri görmenin daha kolay olmasıdır. Bütün hayatınızı ele aldığınızda ne kendini gösteriyor?

Ben kendi hikâyemle ilgili olarak ilk kez çalıştığımda, çocukluğumdan başlamak benim için çok zordu. Çok fazla esir edici, çok trajik, çok üzücüydü ve oradan başlamak bana çok zor geldi. Ben de on sekiz yaşımda evi terk ettiğim zamandan başlayıp hikâyeyi geriye geleceğe doğru, bugün olduğum yere getirmeye karar verdim ve bu hikâye beni

gülümsetti. Sonu sevdim ve güçlenmemi ve iyileşmemi hissettim. Sanırım şimdi tekrar geriye gidip, çocukluğumdan başlayabilirim. Artık başka her şeyi gölgede bırakan duygular tarafından kıstırılmadan çocukluğum hakkındaki doğruları söyleyebilirim.

İyileştikçe hikâyeniz değişir. Annenizin denediği yöntemlerde neden başarısız olduğunu daha tarafsız bir şekilde anladıkça ve kendi kendinizin annesi olmak, kendi ihtiyaçlarınızı karşılamak ve ihtiyacınız olan anneliği bulmak konusunda sorumluluk aldıkça hayatınızı değiştirirsiniz.

İkinizin dansı...

İki hikâyenin, annenizin ve sizin hikâyelerinizin kesişmesi anneniz ve sizin aranızda bir dans başlatır. Bunu akılda tutmak çok önemlidir ve kardeşlerimizin nasıl olup da bizden bu kadar farklı deneyimler yaşadığını açıklamaya yardım eder. Kardeşler farklı duyarlılıklara sahiptirler, farklı ihtiyaçları vardır ve anneyle farklı uyuma sahiptirler. Daha girişken bebek, daha iyi uyum, başka her şey eşitse, işlerin daha kolay gitmesini sağlar. Fakat başka her şey eşit değildir. Örneğin, on iki aylık bir bebek, anne/babasından birisini ya da eşini kaybetmiş olan annenin acısını altı yaşındaki bir çocuktan farklı yaşayacaktır. Yani her çocuğun annesiyle arasındaki dansı eşsizdir.

- Annenizle ilişkinizi hangi sıfatlar tanımlayabilir? Mesafeli mi? Düşmanca mı? Aranızdaki zıtlığın belirli özel bir konusu var mı? Belki de yüzeysel bir konudur ya da gerekli? Dansınızda sizi yakınlaştıran konular var mı? Eğer varsa, o anlarda nasıl hissediyorsunuz? Yakın olmayı seviyor musunuz yoksa bir şekilde rahatsız ve kabul edilmesi zor bir durum mu?

Annenin hayatına bakarken atlama taşlarını kullandık. Şimdi onunla ilişkiniz için atlama taşlarının bir listesini yapalım. Listeyi sekiz-on iki arasında sınırlayarak ilişkinizin ana belirteçlerini not edin.

Bunu kendi çocuklarıma nasıl aktarmam!

Birçok kişi iyileştirmediğimiz şeyleri tekrarladığımızı fark etmiştir, ama ailemizde yaşadığımız kalıplardan kurtulduğumuz zaman (bunlar çok uzun süre sürmüş kalıplar bile olsa) bunları durdurabilir ve bir sonraki kuşakta farklı şekilde davranabiliriz.

Harville Hendrix ve Helen Hunt *İyileştirici Sevgiyi Vermek (Giving the Love that Healing)* adlı anne/babalık rehberi kitaplarında anne babaların çocuklarını kendi yaralandıkları gibi gelişme evresinde yaraladıklarını iddia ederler. Yaklaşımları çocukluk yaralarının bilinçli bir evlilik içinde iyileştirmesi çerçevesindedir, fakat bu sadece bir yoldur. Aynı zamanda anne/babaların kendi sahip olmadıklarını çocuklarına vererek kendilerini de iyileştirdiklerine inanırlar.[83]

Görüştüğüm insanlarda bu durumların her ikisini de gördüm. Anne/babalık ve evlilikle ilgili birçok kalıbın kuşaktan kuşağa geçtiği çok açıktı. Aynı zamanda insanlar üzerinde gerçekten çalıştıklarında kalıpların değiştiğini gösteren sayısız örnek de vardır. Bir kadın annesinin olduğundan daha farklı şekilde anne olmaya çalışmanın ne kadar zor olduğunu anlatmıştı. Anne olmanın ve annelik üzerinde sabırla ve sebatla çalışmanın annesinden kalan boşluğun dolmasına yardım ettiğini anlamıştı.

Laurie'nin hikâyesi daha farklıydı. İlk çocuğuna sahip olmak, anneden kalan boşluğu doldurmak yerine daha da çok ortaya çıkartmıştı. Annelik içgüdüleri diyebileceğimiz şeylerin ortaya saçılışını yaşadığında, başka bir kadının doğum yapıp da bunları nasıl yaşamadığını anlayamamıştı.

Bu Laurie'nin annesiyle yüzleşmesine ve duygusal olarak var olmayışı için bir açıklama istemesine yol açmıştı.

Görüştüğüm kişilerden birkaçı anne/babalarının zaman içinde özel bir çaba olmaksızın değiştiklerini ve iyi büyükanne-büyükbaba olduklarını söyledi. Ben bunların belirli baskıların onların anne/babalıklarına etki etmiş olduğu ya da büyüme süreçlerinde olgunlaştıkları durumlar olduğunu sanıyorum. Diğer bazıları tıpkı eskiden kopmuş, tepkisiz anne/babalar oldukları gibi, kopmuş, tepkisiz büyükanne-büyükbabalar haline gelirler. İstediğimiz değişiklikleri görmek için zamana güvenemeyiz.

Aile geleneğini değiştirmek için yapabileceğiniz en önemli şey anne/babalık konusunda kendinizi eğitmek ve iyileştirmektir.

Ya Anne?

Kötü annelik görmüş olan yetişkinler için asıl bela, eğer hâlâ yaşıyorsa, anneyle şimdi nasıl bir ilişkileri olacağıdır. Herkes için işe yarayacak tek bir yanıt yoktur. Bazıları en iyi çözüm yolu olarak anneleriyle hiçbir ilişkilerinin olmamasını ya da çok sınırlı bir ilişkiyi seçerler. İnsanlar için bunu seçmek genellikle zordur, ama bazen hiçbir gelişmenin olmayacağını bildiğimizde, kendimizi acıdan başka bir şey getirmeyecek olan davranışlardan korumamız gerekir. Bunun dışında, kötü annelik görmüş olan birçok kişi için asıl soru şu andaki ilişkilerinde bir gelişme yaratmak için çalışıp çalışmamak ve bunun ne kadar işe yarayacağıdır.

Annenizle şu andaki ilişkinizin anne yaralarından kurtulma yolculuğunuzdan oldukça farklı olabileceğini bilmek şaşırtıcı olabilir. Tabii ki iyileşmeniz, sadece duygularınızı ve tepkilerinizi etkilemekle bile – ki bu küçük bir şey değildir – ilişkinize etkiler. Yine de sonuçta bu iki kişilik bir danstır ve annenizin de bir payı vardır. Tamamen kop-

muş anneler öyle kalmaya eğilimlidirler. Onların değişme kapasiteleri ve çabaları son derece sınırlıdır.

Yani Esas Kaybı keşfedebilir ve üzülebilirsiniz, boşlukları doldurup yeniden annelik alabilirsiniz ve gerçek anneniz bu yolculukta hiç yer almayabilir, hatta bundan haberdar bile olmayabilir. Siz hayal kırıklıklarınızı, mücadelenizi ya da başarılarınızı onunla paylaşmak isteyebilirsiniz, fakat o pek fazla katılmayabilir. "Yardım isteyecek bir yer yok" (s. 125) bölümünde, ihtiyaçları çok büyük olsa bile, yetişkin çocuklarının ihtiyaçlarına karşılık veremeyen anneleri tanımlamıştım. Paylaşmak ihtiyaçların karşılanmasını garanti etmez. Bazen anne daha fazla temas istemeyebilir.

Annenin daha yakın bir ilişki için kapıyı açması da mümkündür. Annesiyle ilişkilerinde gelişme kaydetmiş olanlarla konuştuğumda, değişikliği başlatan kişinin genellikle artık büyümüş olan çocuğun olduğunu gördüm. Bu genellikle büyümüş olan çocuğun sıcaklığı anneye geçirme yeteneğiyle ilişkiliydi; çok kez anne sıcaklığı çocuğa geçirmekte başarısız olmuştu. Bu, iyileşmiş yetişkin çocuk annenin sınırlarını anladıkça, affettikçe ve anneyi hayatına sokmak istedikçe gerçekleşmişti.

Bu çocuklardan bazıları anneleriyle yüzleşmişlerdi. Ortamı yumuşatmak belki sonradan birbirlerinin arasında daha fazla sıcaklığın geçmesine yaramıştı. Yüzleşme, eğer doğru yapılırsa, bir yükümlülük ve samimiyet eylemidir.

Elbette, bir anne yetişkin çocuğuyla yakınlığı başlatabilir ve yetişkin çocuk daha çekingen olan taraf olabilir. Bir kadın, telefonu kapatırken annesinden hiç alışık olmadığı şekilde "Seni seviyorum"u duyduğunda bunu tamamen yersiz bulduğunu ve cevap veremediğini anlatmıştı. Aslında annesinin her zaman duygusal olarak var olmamış ve ilgisiz bir anne olmuş olmasına karşın, aynı zamanda annesinin kendisini kuşatmasından korkuyordu. Bunlar

oldukça karmaşık sorunlardır; çok soğuk ilişkilerde bile sınırların olmadığını hissedebilirsiniz.

Neyin mümkün olup olmadığını, olabildiğince tarafsız bir şekilde, değerlendirmek için ve kendinize ne istediğinizi ve ne tür riskleri göze almak isteyeceğinizi sormanız önemlidir. Burada size yardımcı olabilecek bazı soruları bulabilirsiniz:

- Annenizin daha sıcak ve doğal bir ilişki kurma kapasitesi hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Sizin annenizle böyle bir ilişki kurma kapasiteniz nedir?
- Ne istiyorsunuz? Gerekliliklerniz var mı? Örneğin, annenize daha yakın olmak gerekliliği gibi? Bir anlığına bu gereklilikleri sağlamış olsanız ne olur?
- Eğer hiçbir ilerleme olmazsa ne olur?
- İlişkinin daha gerçek hale gelmesiyle ilgili korkularınız var mı?
- Bezen sizin görüşme isteğinizi kabul eder ve bazen de reddederse, sizin için nasıl olur?

Sürece tutunmak/kendinize tutunmak...

Eğer bu konuda uğraşıyorsanız, eğer bu iyileşme yolculuğundaysanız, bunu çok zor olduğunu biliyorsunuz demektir. Bu büyük bir yeniden yapılanmadır. Limbik beyin bağlantılarından ana inançlarımıza, benlik algımızdan diğerleriyle olan ilişkilerimize, göğsümüzdeki endişeden sevebilme, para kazanabilme, iyi uyuyabilme yeteneğimize kadar birçok düzeyde kendimizi yeniden oluşturuyoruz.

Bu süreç on yıllarca sürmezse bile en azından birkaç yıl sürecek gibidir. Bunu söylemenin cesaretinizi kıracağından endişeleniyorum. Ama eğer bunun hızlı bir süreç olacağını düşünürseniz ve olmazsa, bu da cesaret kırıcı olacaktır. Bu

yarayla uğraşan tanıdığım hiç kimse bunu o kadar çabuk yapamadı.

Bu yüzden tempoyu ayarlamak, ara vermek, ilerlemenizi görmek ve bununla gururlanmak önemlidir. Başarılarınızı hiçbir zaman görmemiş olan, onları yalnız kutlamanıza neden olan annenizi taklit etmek istemezsiniz.

Büyüme süreci düz bir çizgi değil, bir spiraldir. Aynı sorunların etrafında birçok kez dönersiniz. Eğer her bir çemberi aynı şekilde yaşıyorsanız daha çok yardım almanız gerekiyor demektir, fakat öyle değilse, birden çok kez kaybettiğiniz şey için hayıflanmayı, haksızlık için üzülmeyi ve karşılanmamış ihtiyaçları tamamlamayı bekleyin. Bu sonsuza kadar sürmeyecektir. İyi bir ağlamanın yıllarca bastırılmış olan üzüntüyü almasına benzemez, sizi düşünebileceğinizden daha aşağılara götürebilir, yine de iyileşme sürecinin bir süresi vardır.

"İyi Anne" büyüme sürecinin düzenli olmadığını anlar ve zaman zaman geri kaldığı için çocuğunu ayıplamaz ya da azarlamaz. Kendimize bu şekilde şefkat ve sabır göstermemiz önemlidir. Elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz ve bazı günler diğerlerinden daha zor oluyor.

Eğer bir tartışma ortamına katılmak isterseniz, yolculuğunuzdaki en iyi ve en kötü zamanlarınızı, karşılanmamış ihtiyaçlarımızın acısını, utançlarınızı, iyileşme zaferlerinizi listeleyin ve bizimle paylaşın; *www.jasmincori.com* sitesine üye olup paylaşabilirsiniz. Üzgünüm bu ilk liste sadece kadınlar için. Eğer erekseniz ve benzer bir liste yapmak isterseniz lütfen web sitesinden benimle iletişim kurun, size başka yollarla yardım edebilirim. Bu liste annesi duygusal olarak var olmayan ve bu yarasını iyileştirmek için çalışanların yalnız olmadıklarını bilmeleri içindir.

İyileşme hiç biter mi?

İyileşme süreci hiç bitmez, ama acı bitebilir ve annesiz gibi hissetme duygusu tamamen ortadan kalkabilir. İyileşmenin hiç bitmemesinin nedeni sürekli değişiyor olmamızdır. Bir kez geçmişe bağlı kalmaktan kurtulunca, kısacık bir zaman aralığı bile bakış açımızı değiştirir. Yani ilk yıl hissettiklerimiz ya da iki yılda bir miktar iyileşme kaydettikten sonra hissettiklerimiz, on yıl sonra, geçmiş duygularımız artık iyice uzakta kaldığında, hissettiklerimizden tamamen farklı olacaktır.

Belirgin bir incinme varsa, bu asla hiç olmamış gibi olmaz. Bazı kalıntıları kalmamışsa bile, her zamana en azından yaraya ilişkin anılar olacaktır. Ama bu yaranın gücü iyileşmeyle azalır ve herhangi bir şekilde bu yaranın deşilmesine olan tepkimiz değişir. İçimizde tetiklenen çocukluk duygularına hapsolmak yerine dikkatimizi başka bir yöne çevirmeyi ve içimizdeki çocuğa neye ihtiyacı olduğunu sormayı öğreniriz. Duygulara hapsolup kalmak yerine onlara karşılık verebiliriz.

Bu yaralar üzerinde çalıştıkça kimliğimiz yavaşça değişir. Sonuçta hikâyemiz değişmiştir. Hayatımız değişmiştir. Ve şimdi içsel hikâyemizin de değişme zamanıdır. Görüştüğüm kişilerden birisinin bana söylediği gibi, "Hâlâ bir yara var, ama hayatımı o yönetmiyor. Benim kim olduğumu o belirlemiyor".

"İyi Anne" ilgisini gösteren birisini bulabilen ya da içlerindeki çocuğa kendileri "İyi Anne" olabilenler için kötü annelik görmüş olmak hissinin yerini "İyi Anne"lik görmüş olmak hissi alabilir. Kendinizi sevilmiş, desteklenmiş ve ilgilenilmiş hissedebilirsiniz. Hayır, geriye gidip geçmişi hafifletemezsiniz, fakat o zaman hak ettiklerinize şimdi sahip olabilirsiniz. Romancı Tim Robins'in dediği gibi, "Mutlu bir çocukluk yaşamak için asla geç değildir".

Ekler

Kendinize Karşı Nazik Olun: Duygusal İyileşme Sırasında Kendine İyi Bakma Çalışması

Birçok kişinin kendine bakmanın ne anlama geldiği hakkında hiçbir fikri yoktur. Anneleri duygusal olarak var olmamış yetişkinlerin uyumlu, dikkatli ilginin nasıl olacağına yönelik modelleri yoktur ve genellikle üzüntü işaretlerini yok saymayı öğrenmişlerdir. Bu tür geçmişi olan bir hasta boş gözlerle bakmış ve "Kendine bakmak ne demek? Bunun ne demek olduğunu gerçekten bilmiyorum. İyi yemek, uyumak, spor yapmak mı?" diye sormuştu.

Evet ve daha fazlası.

- Kendine iyi bakmak kalbinizi iyi hissettirecek şeyleri bulmaktır, favori taş, bir şarkı, özel bir yerde oturmak, özel birini aramak.
- Kendine iyi bakmak zor bir aşamadan geçerken kendinizi en ideal performansınız için zorlamamaktır.
- Kendine iyi bakmak zor zamanlar geçirmiş olan ve geçiren insana şefkatli davranmaktır. Bu durumda bu kişi sizsiniz. Sizinle benzer süreçten geçen en iyi arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterebiliyor musunuz?
- Kendine iyi bakmak iyi zaman geçirmenizi sağlayacak ya da gergin zamanlardan kurtulmanıza yarayacak (sağlıklı) aktiviteler bulmaktır.
- Kendine iyi bakmak kendinize karşı nazik olmaktır. Kendinize karşı, sevdiğiniz birisine karşı olduğu kadar,

empatiyle ve ilgili konuşabiliyor musunuz? Kendi yüzünüze ya da kolunuza şefkatle dokunabiliyor musunuz? İhtiyacınız olduğunda ara verebiliyor musunuz?

- Kendine iyi bakmak acılı ve zahmetli olan herhangi bir şeyi yok saymak ve onunla uğraşmamak yerine ihtiyaçlarınıza karşılık vermektir. Duygularınız ve ihtiyaçlarınız önemlidir ve saygıyla ve sevgi dolu bir ilgiyle üzerlerine eğilinmeyi hak ederler.

Bir hastalıktan kurtulmaya çalışan birisine bakmak genellikle ona yemek getirmek ya da yardım etmek anlamına gelir, böylece hasta kişi dinlenebilir ve iyileşebilir. Benzer şekilde duygusal acılarınızdan kurtulurken kendinize bakmak bakım sağlamak ve hayatınızı kolaylaştırabilecek şeyleri yapmak demektir. Bu, siz -sizin iyiliğiniz- önce gelirsiniz ve başkalarının beklentilerini karşılamaktan daha önemlisiniz demektir. Beklentileri karşılamak için yapabileceğinizin en iyisini yapmak önemlidir, ama sizin iyileşmenizden daha önemli değildir.

Tıpkı yaralanmış parmağı sararak koruyabileceğiniz gibi, kendine iyi bakmak sinir sisteminize koruyucu bir örtü sağlar. Bu sizi etkileyen tüm şeylere dikkat etmektir: ses, ısı, ışık, farklı yiyecek ve içeceklerin sindirim sisteminize etkisi, farklı insanların duygusal sisteminize etkisi. Duygusal yaralarımızı iyileştirirken, sinir sistemimiz işe zaten ödün vermiş olmanın dezavantajıyla başlar ve fazladan çalışır.

Bunu bilerek kendinize olağandan biraz daha fazla geniş alan bırakın: bir saat fazla uyku, faturaları ödeyeceğiniz zamanda günlük yazmak, sadece yalnız kalmak istediğiniz için zorunlu sosyal toplantıları terk etmek (ya da hiç gitmemek) özgürlüğü.

Bu sürecin geribildirimlerini alırsınız. Bedensel ya da duygusal anlamda biraz daha rahatlamış hissettiğinizde kendinize bakma yönteminiz çalışıyor demektir. Devam edin!

Notlar

1. **Robert Karen, PhD,** *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love* (New York: Oxford University Press, 1998), p. 230.
2. David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy* (New York: Guilford, 2007), n. 1, p. 24.
3. Diana Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change* (New York: Basic Books/Perseus Book Group, 2000), p. 64.
4. Ibid., p. 65.
5. Ibid.
6. Bu İ,stenin büyük bir kısmı benim tarafımdan üretilmiştir. Bununla birlikte bazılarına aynı zamanda Jack Lee Rosenburg, Marjorie L. Rand ve Diana Asay'in *Beden, Benlik ve Ruh: Bütünleşmeyi Sağlamak (Body, Self and Soul: Sustaining Integration – Atlanta Hıumanics, 1985, pp.207-214)* adlı kitabında da değinilmiştir. Yine Pamela Levin *Gücün Döngüsü: Hayatın Yedi Mevsimi İçin Kullanma Kılavuzu (Cycles of Power: A User's Guide to the Seven Seasons of Life – Deerfield Beach, FL: Health Communications Inc., 1988 ve sonra the Nourishing Company tarafından baskısı)* adlı kitabında her gelişme evresi için benzerlerini önermiştir. Yazarın önerileri ilk kez *Olduğumuz Kişi Olmak: Hayatta Kalmak İçin Kişisel Gelişime Giriş (Becoming the Way We Are: An Introduction to Personal Development In Recovery and In Life – Berkeley, CA: 1974)* adlı daha önceki çalışmada yayımlanmıştır.
7. Harville Hendrix, PhD, and Helen Hunt, MA, MLA, *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents* (New York: Pocket Books, 1997), p. 214.
8. Sezaryen anne-çocuk bağlanma eksikliği ile karşılaştırılabilir. Sezaryenle doğum yapmış olan annelerin "doğumdan sonra çocuklarıyla iletişime geçmelerinin daha uzun zaman aldığı, çocuklarına daha az olumu tepki verdikleri ve evde de çocukla daha az iletişimde oldukları anlaşılmıştır. Bir çalışmada sezaryen doğumdan bir ay sonra çocuklarla çok daha az göz göze temas ettikleri belirtilmiştir" (Susan Kuchinskas, *Anne-Çocuk Bağlanma Eksikliği – The Mother/Baby*

Attachment Gap – www.hugthemonkey.com/2006/10/the_mother-baby_.html April 25, 2008).

9. Bu konu annelerin hamilelik sırasındaki oksitosin (bazen aşk hormonu diye adlandırılır) seviyesi çalışmalarına dayanır. Bu çalışmalar yüksek oksitosin seviyesi olan annelerin "çocuklarına daha uzun süre baktıklarını, çocuklarına daha sevgi dolu dokunduklarını, bebekleriyle iletişimdeyken daha olumlu ifadeler kullandıklarını ve hamilelik sırasında daha düşük oksitosin seviyesi olan annelere göre bebeklerini daha sık kontrol ettiklerini" gösterir. *Miranda Hitti, Hamilelikte Oksitosin Seviyesi Anne-Çocuk Bağını Etkileyebilir (Pregnancy Levels of the Hormone Oxytocin May Influence Mother–Child Bonding) WebMD Medical News, October, 16, 2007, www.webmd.com/baby/ news/20071016/hormone-may-help-baby-bond on April 25, 2008.*
10. Bağlanma davranışları göstermeyi engelleyen belirgin algısal ve sinirsel sorunları olan bebek sahibi kişilerden değiştirilerek alınmıştır. Doğru müdahalelerle bu farklılıklar halledilebilir ve bir kez daha annenin davranışı anahtar rol oynayabilir.
11. Allan Shore (Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (New York: Brunner-Routledge, Taylor & Francis Group, 2004), p. 41).
12. Mario Mikulincer and Phillip R. Shaver, *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (New York: Guilford Press, 2007), p. 38.
13. Karen, *Becoming Attached*, p. 238.
14. Susan Anderson, *The Journey from Abandonment to Healing* (New York: Berkeley Books, 2000), pp. 77–78.
15. Daniel J. Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, 'Mindsight,' and Neural Integration" *Infant Mental Health Journal* 22, no. 1 : p . 77 (atıf Cassidy and Shaver, 1999).
16. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, 22.
17. Ruth P. Newton, PhD, citing 2005 research by L. A. Sroufe, B. Egeland, E. Carlson, and W. A. Collins, in *The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2008), 27.
18. Shirley Jean Schmidt, MA, LPC, citing Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology" in *The Developmental Needs Meeting Strategy* (San Antonio: DNMS Institute, 2006), p. 17.
19. Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology" p. 77.
20. Gerhardt, *Why Love Matters*, pp. 65–79.
21. Bu eğilimi detaylı olarak anlatan kitaplar oldukça teknik kitaplardır. Allan Achore, PhD ve Daniel Siegel, MD'nin kitaplarına bakılabilir.

En okunabilir araştırmalar Sue Gerhardt'ın *Sevgi Neden Önemlidir (Why Love Matters)* adlı kitabında bulunabilir.

22. Gerhardt, *Why Love Matters*, pp. 38, 44.
23. Amerika'daki bütün çocuklarda güvensiz bağlanma oranı % 38 oranına yaklaşırken, ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar daha düşük oranlarda % 30 civarında güvensiz bağlanma oranını gösterir. Karen, *Becoming Attached*, pp. 220, 224.
24. Ibid., p. 329.
25. Ibid., pp. 156, 373, reporting on both Ainsworth and Main.
26. Gerhardt, *Why Love Matters*, 93.
27. Mary Main (Karen, *Becoming Attached*, p. 224).
28. Fosha, *Transforming Power of Affect*, p. 52.
29. Black, *Mothering Without a Map*, (New York: Penguin Books, 2004), p. 64.
30. Karen, *Becoming Attached*, p. 387.
31. Bu kalıp bağlanmayı keşfeden John Bowlby tarafından tanımlanmıştır.
32. Malcolm L. West and Adrienne E. Sheldon-Keller, *Patterns of Relating: An Adult Attachment Perspective* (New York: Guilford, 1994), p. 75.
33. Newton (*Attachment Connection*, p. 29.' da yer alan Belsky'nin 1999 yılı araştırmasına atıf)
34. Main and Hesse 1990 Siegel' in "Toward an Interpersonal Neurobiology" p. 78' de atıf yapılmış ve başka yerlerde de tanımlanmış.
35. Newton, *Attachment Connection*, p. 30.
36. *Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology"* p. 78.
37. *Daniel J. Siegal, "Attachment and Self-Understanding: Parenting with the Brain in Mind" in Attachment and Human Survival*, Marci Green and Marc Scholes, eds. (New York: Karnac, 2004), p. 34.
38. Joan Woodward, "Introduction to Attachment Theory" in *Attachment and Human Survival*, Marci Green and Marc Scholes, eds. (New York: Karnac, 2004), p. 16.
39. Newton, PhD, *Attachment Connection*, p. 30.
40. Ibid.
41. Siegal, "Attachment and Self-Understanding" p. 29.
42. Gerhardt, *Why Love Matters*, 147.
43. Fosha, *Transforming Power of Affect*, p. 54.
44. Bu sınıflama Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilmiş olan yetişkin bağlanma tiplerini de içeren bir dizi ölçek ve tanımlamadan alınmıştır ve Mikulince ve Shaver'in *Yetişkinlikte Bağlanma (Attachment in Adulthood)* kitabında bulunabilir.
45. Karen, *Becoming Attached*, p. 227.
46. Karen, *Becoming Attached*, p. 228.

47. Diana Fosha'nın yazdığı gibi "Endişe bakıcı kişinin ulaşılamazlığı ya da tepkisizliğine karşı bir tepkidir ve ruhsal tehlikenin karşısında yalnız kalmak duygusundan kaynaklanır" (*Sevmenin Gücü (Power of Affect)*, 47). Aynı kitapta daha önceki bölümlerde bu desteklenir: "Güvende olma duygusunun ulaşılabilir ve tepkili bir bakıcı ile güvenli bağlanma ilişkisinden kaynaklandığı gibi (Bowlby, 1988; Sandler, 1960), endişe ve savunma da ulaşılamaz ve tepkisiz bir bakıcıdan kaynaklanır" pp. 39-40.
48. Michael St. Clair, *Object Relations and Self Psychology: An Introduction*, İkinci Baskı (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1996), p. 79.
49. Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin*, Üçüncü Baskı (New York: Harper Paperbacks, 1986), p. 126.
50. Karen, *Becoming Attached*, p. 340.
51. Karen, *Becoming Attached*, p. 339.
52. Daniel N. Stern, MD, *Diary of a Baby* (New York: HarperCollins/Basic Books, 1990), p. 61.
53. Black, *Mothering Without a Map*, p. 60.
54. Stern, *Diary of a Baby*, p. 62.
55. T. Berry Brazelton, MD, and Bertrand G. Cramer, MD, *The Earliest Relationship Parents, Infants, and the Drama of Early Attachment* (Reading, MA: Addison-Wesley/A Merloyd Lawrence Book, 1990), p. 109.
56. Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 124 (araştırmalara atıf).
57. Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 21.
58. Brazelton and Cramer, *The Earliest Relationship*, 110.
59. Erken dönem müdahaleler konusunda çalışmıyorum. Bu alanda bazı istisnalar olabilir. Bebeğin sinirsel ya da algısal bozuklukları olması durumunda anne ve çocuk genellikle bebeğin bağlanmasına yardımcı olması amacıyla müdahaleye ihtiyaç duyabilirler.
60. Judith Viorst, *Necessary Losses: The Loves, Illusions, Dependencies and Impossible Expectations That All of Us Have to Give Up in Order to Grow* (New York: Simon & Schuster, 1986), p. 32.
61. Ibid., p. 29.
62. Fosha, *Transforming Power of Affect*, pp. 54–55.
63. Rose-Emily Rothenberg, "The Orphan Archetype" in *Reclaiming the Inner Child*, Jeremiah Abrams, ed. (Los Angeles: Tarcher, 1990), p. 92.
64. John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (New York: Bantam, 1990), p. 75.
65. Ibid., p. 78.

66. Edward Z. Tronick, "Dyadically Expanded States of Consciousness and the Process of Therapeutic Change" *Infant Mental Health Journal* 19, no. 3 (1998): pp. 290–299.
67. "Donald Winnicott" http://en.wikipedia.org/wiki/Donald_Winnicott on April 12, 2008.
68. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, p. 121.
69. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, p. 119.
70. Soonja Kim, "Sweet Re-Mothering for Undermothered Women" İlk kez *Open Exchange Magazine*' de ve yazarın web sitesi www.motheringundermotheredwomen.com da 4 Mart 2010'da yayımlandı.
71. Ibid.
72. Ibid.
73. Dennis L. Merritt, PhD, "Brief Psychotherapy: A Jungian Approach" www.dennismerrittjungianananalyst.com/Brief_Psychotherapy. htm, 24 Haziran 24 2008.
74. Anderson, *Journey from Abandonment*, p. 76.
75. Bence bunu kesinlikle öğrencisi Theodore Reik yaptı ve Freud kullandı. Aynı zamanda şairler William Wordsworth ve Gerard Manley Hopkins 1800'lerde yaptılar. Ve son zamanlarda bir şarkının adı ve hatta bir TV bölümünün adı olarak kullanıldı.
76. Nancy J. Napier, *Recreating Your Self: Help for Adult Children of Dysfunctional Families* (New York: W. W. Norton, 1990), p. 151.
77. Jean Illsley Clarke and Connie Dawson, *Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children* (Center City, MN: Hazeldon, 1999), p. 8.
78. Bradshaw, *Homecoming*, p. 71.
79. Bradshaw, *Homecoming*, p. 72.
80. Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 26.
81. Jett Psaris, PhD, and Marlena S. Lyons, PhD, *Undefended Love* (Oakland, CA: New Harbinger, 2000), p. 141.
82. Evelyn Silton Bassoff, PhD, *Mothering Ourselves: Help and Healing for Adult Daughters (New York: Dutton/Penguin Group, 1991), p. 175.*
83. *Hendrix and Hunt, Giving the Love That Heals*, p. 6.

Kaynaklar

ANNE YARALARINI İYİLEŞTİRMEK

İnternet Destek Grubu (Kadınlar için)

Bu grup hakkında bilgi *www.jasmincori.com* adresinden *Duygusal Olarak Var Olmayan Anne* ve sonra da destek grubu bağlantılarını izleyerek bulunabilir.

Kendimize Annelik Etmek: Yetişkin Kız Çocukları İçin Yardım ve İyileştirme (Mothering Ourselves: Help and Healing for Adult Daughters)

Evelyn Silten Bassoff, PhD (New York: Dutton/Penguin Grubu, 1991)

Şefkatli bir psikoterapist tarafından kötü annelik görmüş kadınlar için yazılmış bir kitap. Duygusal ihmal hikâyeleri, kötü annelik efsaneleri ve iyileşme için rehberlik. Birincil konu kendinizin "İyi Anne"si haline gelmek. Şiddetle önerilir.

Taş Çocuğu Isıtmak: Bırakılmış ve Annelik Edilmemiş Çocuk Hakkında Efsaneler ve Hikâyeler (Warming the Stone Child: Myths and Stories About Abandonment and the Unmothered Child)

Clarissa Pinkola Estés, PhD (Louisville, CO: Sounds True [audiotape], 1990)

Jungist terapist, çok satan yazar ve şair Dr. Este's yetenekli bir hikâye anlatıcısı ve birçokları bu kitabı etkileyici

bulacaktır. Kötü annelik görmüş çocukların rehberlik edilme ihtiyaçları üzerine yoğunlaşır.

Onun Gözünde: İyileşmemiş Bir Kızın Annesini Arayışı (In Her Image: The Unhealed Daughter's Search for Her Mother)

Kathie Carlson (Boston Shambhala, 1989)

Yazar Jungist bir terapisttir ve konuyu Jungist ve benötesi psikoloji, feminizm ve gelişim psikolojisi açısından ele alır.

Siz ve Anneniz Arkadaş Olamadığımızda: Hayatımızın En Karmaşık İlişkisini Çözmek (When You and Your Mother Can't Be Friends: Resolving the Most Complicated Relationship of Your Life)

Victoria Secunda (Concorde CA: Delta, 1991)

Bu kitap, sadece kız çocukları için, kötü davranan bir anneyle nasıl anlaşmaya varılır ya da ilişki geliştirilir konularında öneriler verir.

Ben Annemin Kızıyım. Anneyle Barışmak – Çok Geç Olmadan Önce (I Am My Mother's Daughter: Making Peace With Mom – Before It's Too Late)

Iris Krasnow (New York: Perseus Books Group, 2006)

Yetişkin kız çocuklarının anneleriyle bağlarını onarma konusuna odaklanan bir başka kitap; çok sayıda görüşmeyi içeriyor.

Not: Aynı zamanda farklı türde anneler üzerine yoğunlaşmış kitaplar da vardır; narsistik anneler, sınırda olan anneler ve kötü davranan anneler gibi. Buraya bu kitapları almadım.

ANNE/BABALAR İÇİN

Haritasız Annelik (Mothering Without a Map)
Kathyrn Black (New York: Penguin Books, 2000)

Kötü annelik görmüş ve şimdi anne olan ya da olmaya niyetli kadınlar için harika bir kitap. Bir de Yahoo! Tartışma grubu var: *http://groups.yahoo.com/group/mothering_without_a_map*

Yeniden Büyümek. Kendimize Anne/babalık Etmek, Çocuklarımıza Anne/babalık Etmek (Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children)
Jean Illsley Clarke ve Connie Dawson (Center City, MN: Hezelden, 1988)

Bu görece kısa, basit ve doğrudan bir dille yazılmış bir kişisel gelişim kitabıdır. Kötü anne/babalık görmüş olan anne/babalar için yardımcıdır.

İçten Dışa Anne/babalık: Kendinizi Daha İyi Anlamanız Gelişen Çocuğu Beslemenize Nasıl Yardımcı Olur (Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive)
Daniel Siegel, MD ve Mary Hartzel, MEd. (New York. Tarcher, 2004)

Bazıları araştırmayı gereğinden fazla teknik bulabilirler. Gr. Siegel bağlanma ile ilgili beyin araştırmaları konusunda uzmandır.

Sıfırdan Üçe: Bebekler, Çocuklar ve Aileler İçin Ulusal Merkez (Zero to Three: National Center for Infants, Toddlers and Families)

Bu kâr amacı gütmeyen merkezin görevi deneyimlerle ilgili araştırma sonuçlarını çocukların gelişmesine yardım edecek pratik araç ve kaynaklara çevirmektir. *www.zerotothree.org*

İÇTEKİ ÇOCUK

İçinizdeki Çocuğun İyileşmesi (Recovery of Your Inner Child)

Lucia Capacchione, PhD (New York: Simon & Schuster, 1991)

Pratik, etkileyici ve kalp ısıtıcı. Bu rehber içinizdeki çocukla ilgili çalışmanızda size rehberlik edecektir. Kırktan fazla uygulama içeriyor.

İçteki Çocuğu Yeniden Kazanmak (Reclaiming the Inner Child)

Jeremiah Abrams (Editör) (New York: Tarcher, 1992)

Bu toplama kitap tanınmış yazar ve klinik doktorların içteki çocuk ve yetim modelleri ve iyileşme süreçleri ile ilgili bakışlarını sunar.

Eve Dönüş: İçinizdeki Çocuğu Yeniden Kazanmak ve Desteklemek (Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child)

John Bradshaw (New York: Bantam, 1992)

İçteki yaralı çocukla ilgili çalışmalar için bir rehber. Sürecin genel bir tanımıyla birlikte her bir gelişim aşamasını ve bu aşamalardaki ihtiyaçları içerir. Bradshaw'un internetten kolaylıkla bulabileceğiniz videoları ve sesli kitapları da vardır.

BAĞLANMA VE İLİŞKİ

Ne yazık ki bağlanmayla ilgili kitapların çoğu ortalama okuyucu için çok fazla tekniktir. Bu listede meslekten olmayan kişiler için daha kullanışlı olabilecek kitaplara odaklandım.

Bana Sıkıca Sarıl: Yaşam Boyu Sevgi İçin Yedi Konuşma (Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love)

Sue Johnson (Little, Brown and Company, 2008)

Sue Johnson, Duygusal Olarak Odaklanmış Çiftler Terapisinin geliştiricisidir. Bu rehber kitap terapiye ek olarak (belki de onun yerini alacak şekilde), çiftlere eşler arasında olan sıradan anlaşmazlıkların nasıl halledileceğini öğretir ve bunların altındaki bağlanma ihtiyaçlarını tanımlar.

İstediğiniz Sevgiyi Elde Etmek: Çiftler İçin Rehber (Getting the Love You Want: A Guide for Couples)

Harville Hendrix (New York, Holt Paperbacks, 2007)

Hendrix Imago İlişki Terapisinin iki kaşifinden birisidir. Kitap karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarının bugünkü ilişkileri etkilediği Bilinçsiz Evlilikleri ve bu çocukluk ihtiyaçlarını olumlu anlamda tamamlayan Bilinçli Evlilikleri kapsar.

Mahvolmuşluktan İyileşmeye Yolculuk (The Journey from Abandonment to Healing)

Susan Anderson, CSW (New York, Berkeley. 2000)

Bağlanma ihtiyaçlarımızın yakın ilişkilerimizi nasıl etkilediği, bu tür ilişkiler başarısız olduğunda ortaya çıkan acılı süreçler ve terk edilmişlik yaralarının nasıl tetiklendiği ile ilgili aydınlatıcı bir kitap.

Bağlanmak: İlk İlişkiler ve Sevme Yeteneğimizi Nasıl Etkiledikleri (Becoming Attached: First Relations and How They Shape Our Capacity to Love)

Robert Karen, PhD (New York, Oxford University Press, 1998)

Bağlanmanın tarihçesi üzerine araştırmaları ve görüşleri açıklayan, kendine bağlayan, iyi yazılmış bir kitap. Daha çok profesyoneller için.

Sevgi Neden Önemlidir: Sevgi Bebeğin Beynini Nasıl Biçimlendirir (Why Love Matters: How Affection Shapes Baby's Brain)

Sue Gerhard (New York, Brunner-Routledge, 2004)

Bu kitap bağlanma ile ilgili Nörolojideki en son bulgulara erişmenizi sağlar. Şiddetle önerilir.

Bağlanma Bağı: Bağlanma Teorisini Kullanarak Güvenli ve Güvende Bir Çocuk Yetiştirmek (The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory)

Ruth P. Newton, PhD (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2008)

Bu kitabın amacı bağlanma ve etki düzenleme teorilerini anne/babalara ve çocuk bakımıyla meşgul olan kişilere aktarmaktır. Nörobiyoloji ortalama okurun yararlanabileceğinden biraz daha karmaşık gibi görünmektedir.

Bağlanmayla ilişkili testleri internet üzerinden www.yourpersonality.net adresinden bulabilirsiniz. Aynı adreste yeni araştırma sonuçlarının özetlerini de bulabilirsiniz.

Teşekkür

Her kitap, tıpkı her çocuk gibi, iyi bir eve ihtiyaç duyar. Matthew Lore ve The Experiment Yayınevi'ne bana böyle bir sıcak ortam ve uzman desteği sağladıkları için en derin şükranlarımı sunarım.

Yıllar boyunca çocukluk dönemlerindeki mutlulukları ve hayal kırıklıkları da dahil olmak üzere iç dünyalarını benimle paylaşan birçok harika insanın olmasından gurur duydum. Hikâyelerini benimle paylaşan ve bu kitap için yaptığımız görüşmelere cömertçe zaman ayıran hastalarıma, öğrencilerime ve arkadaşlarıma teşekkür ederim. Çektikleriniz ya da zor edinilmiş dersleriniz başkalarının yolculuklarında onlara zenginlik kazandıracaktır. Etkilenimlerini ve uzmanlıklarını benimle paylaşan ve bu kitabın ilk okuyucuları olarak değerli geribildirimler veren terapistlere teşekkür ederim.

İsimlerini anmam gereken birkaç kişi var. Öncelikle kitabı dikkatlice okuyan ve önemli önerilerde bulunan Sara Lynn Swift. *Değişimin Büyüsü (The Tarot of Transformation)* kitabının yazarlarından birisi olan bilge kadın Willow Arlenea da önemli geribildirimler verdi ve çok değerli destek sağladı. Fahri editörüm Raji Raman'a sevgisinin yoğunluğu için teşekkür ederim. Katkıları ve kavrayışı için Betsy Kabrick'e; eş bölümündeki yardımları için Salila Shen'e ve internet destek grubu konusundaki yardımları için Amber Vollation'a teşekkür ederim. Son olarak terapistim Konstanze Kacker'a nezaketi, özeni ve bana sağladığı "İyi Anne" deneyimiyle içimdeki sevimli çocuğu ortaya çıkması ve gelişmesi için cesaretlendirdiği için ve iyileşme sürecimde sabırla ve ustaca beni yönlendirdiği için teşekkür ederim.

Dizin

A

Aidiyet 39, 85, 136, 206, 217
Ainsworth 65, 67, 247
AKB (Ayrıştırıcı Kimlik Bozukluğu) 190
Akıl hocalığı 54, 206
Amini, Fari 152
Anderson, Susan 61, 179, 246, 255
Annem, Kendim 128
Anne yarası 112
Atlama taşları 233
Ayıplayan aynalama 48
Aynalama, *Görülmek, Olmak bölümünde* bakınız 47, 48, 49, 86, 87,, 103, 116, 119, 129, 135, 142, 167, 172, 193, 204, 205, 215
Ayrılma 181

B

Babalar 50, 69, 121, 133, 136, 238, 253
Bağımlılık 65, 67, 68, 74, 99, 127, 134, 160, 164, 219, 220
Bağlanma davranışları 59, 60, 65, 223, 246
Bağlanma figürü 68, 71, 152, 155
  içselleştirme 98, 181, 182
  terapist 59, 61, 73
Bağlanma terapisi 153
Bağlanma, *Bağlanma tipleri* 67, 76, 247
  beyin gelişimi 59
  incinme 75
Bağlanma tipleri 67, 76, 247
  kararsız. *Kaygılı bağlanma tipine* bakınız 66, 67, 68
  çekingen. *Kendine yeten bağlanma tipine* bakınız 65
  bakıcı tip 69
  kibirli. *Kendine yeterli bağlanma tipine* bakınız 65, 66
  düzensiz 69, 70
  karışık 69
  güvensiz. *Güvensiz bağlanmaya* bakınız 64
  kaygılı. *Kaygılı bağlanma tipine* bakınız 66, 67, 68
  güvenli. *Güvenli bağlanmaya* bakınız 59, 60, 61, 62, 63, 64
  tanımlanmış tipler 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70
Bakıcı tip bağlanma 69
Bassoff, Evelyn 235
Benlik 28, 81, 86, 90, 95, 99, 116, 128, 129, 131, 136, 169, 173, 240

Boşluklar 33, 57, 96, 208
Bowlby, John 146, 247
Bradshaw, John 142, 146, 187, 214, 248, 254
Büyüme geriliği sendromu 134

C
Capacchione, Lucia 187
Çatlakları onarmak 28
Cesaretlendirme 51, 101, 210
Clarke, Jean Illsley 206, 249, 253
Çocuk bakımı 98, 137, 256
Çocuk halleri. *İçteki çocuğa bakınız* 185, 186, 187, 188, 189
Çoklu kişilik bozukluğu 190

D
Dawson, Connie 249, 253
Depresyon 70, 112, 134
Doğal çocuk 188
Doğru benlik 86
Dokunma 19, 31, 35, 90, 91, 122, 138, 156, 158, 159
  terapide dokunma 158
Donuk yüz deneyi 100, 101
Duygusal açlık 128
Duygusal olarak karşılanmış 119
Duygusal Olarak Odaklanmış Çift Terapisi 177
Duygusal olarak var olmayan anne 19, 36, 81, 97, 99, 101, 103, 110, 111, 113, 115, 116, 120, 124, 154, 161, 173, 191, 218, 241, 251
Düzenleme 44, 73, 205, 225, 256
Düzensiz bağlanma 69, 70

E
Emzirme 27
Erikson, Erik 61
Esas kayıp 112
Etkin bağlanma bozukluğu 70
Eve Dönüş 187, 254

F
Fosha, Diana 28, 248
Friday, Nancy 128

G
Gelişimsel İhtiyaçları Karşılama Stratejisi 152
Genel Sevgi Kuramı 152
Gerekli Kayıplar 112
Gerhardt, Sue 100, 246, 247
Güçlendirme 84, 107, 151, 174, 182, 210
Günlük tutma 144
Güven 31, 32, 34
Güvenlik 19, 77, 81, 82, 135, 155, 179
Güvenli bağlanma 35, 41, 61, 71, 72, 114, 146, 151, 191, 248
Güvensiz bağlanma 64, 67, 70, 146, 247

H
Hayat ağacı 23
Hendrix, Harville 50, 237, 245, 255
Hunt, Helen 50, 237, 245

I
Imago İlişki Terapisi 177

İ
"İyi Anne" Mesajları 29, 35
İçteki çocuk 174, 185, 186, 187, 188, 195, 254
İdealize etme 157
İlk müdahaleci 38, 41, 42
İstikrar 154, 155, 213

İyileştirici Sevgiyi Vermek 50, 237
"İyi Anne" 18, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 35, 37, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 84, 86, 101, 107, 108, 110, 111, 115, 117, 118, 119, 121, 124, 130, 131, 135, 152, 153, 154, 159, 162, 165, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 178, 180, 181, 182, 183, 187, 193, 194, 195, 196, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 210, 211, 222, 223, 224, 225, 230, 241, 242, 251, 257

J
Jung, Carl 169, 188

K
Kaplan, Louise 52
Karen, Robert 16, 245, 255
Kararsız bağlanma. *Kaygılı bağlanma bölümüne bakınız* 68
Kaygılı Bağlanma tipi 66, 67, 68
Kendine Bakmak 243
Kendini Düzenleme 44, 205
Kibirli bağlanma. *Kendine yeterli bağlanma tipine bakınız* 65, 66
koruyucu olarak Anne 55
Kim, Soonja 159, 249
Kortizol 63
Koruma 15, 23, 55, 56, 78, 90, 92, 100, 101, 128, 166, 172, 176, 186, 194, 200, 205, 225
Koşulsuz kabullenme 135, 137
Kötü annelik görmüş 18, 19, 20, 26, 35, 51, 57, 72, 73, 89, 95, 96, 99, 103, 105, 112, 113, 114, 117, 125, 127, 128, 130-138, 142, 150, 151, 154, 155, 159, 160, 166, 171, 173, 193, 194, 195, 196, 200, 204, 212, 214, 216, 217, 238, 242, 251, 252, 253
Kucaklayan ortam 224
Kutsal Anne 23, 170, 171
Kutsal çocuk 188

L
Lewis, Thomas 152
Limbik çakışma 44
Limbik düzenleme 44

M
Mahvolmuşluktan İyileşmeye Yolculuk 179, 255
Mekanik anne 120, 121, 122
Mektup yazımı 120, 186, 187, 200, 234
Meryem Ana 168, 170, 171
Model 19, 39, 108, 168, 169, 188, 203
Montagu, Ashley 91, 248
Mükemmelliyetçilik 135

N
Napier, Nancy 197

O
Öfke 103, 126, 139, 143, 147, 148, 194, 215
Öğreten anne 165
Oksitosin 27, 60, 246
Öksüzlük kompleksi 127
Övgü 50, 115, 116, 173
Özgüven 164
Özsaygı 134

P
Parçalar çalışması 189
Progoff, İra 233

Psaris, Jett 220, 249
Psikoterapi 18, 19, 143, 226
Psikoterapide bağlanma 156

R
Rothenberg, Rose-Emily 127, 248

S
Sarılma 68, 137, 211
Saygı 30
  "İyi Anne" Mesajları ve 28, 29, 30
Sevgi 16, 17, 24, 29, 31, 34, 35, 92, 93, 96, 98, 108, 119, 127, 128, 132, 133, 134, 143, 147, 156, 159, 160, 161, 171, 172, 173, 178, 189, 193, 195, 196, 197, 198, 201, 207, 244, 246
Sezaryen doğum 60, 245
Sınırlar 31, 212, 224
Stern, Daniel 99

T
Taciz, kötü davranma 35, 71, 91, 100, 103, 114, 191, 192
Tanrıça 23, 168, 171
Taşınabilir "İyi Anne" 181
Terk edilme 67, 141
Travmadan Kurtulmak 71
TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) 45

U
Utanma 104, 129, 131, 143
Uyum, annelikle ilişkili 26, 27, 28, 30, 42, 49, 60, 72, 78, 98, 101, 110, 121, 153, 162, 182, 190, 199, 236
Uzlaşma 56, 175

V
Vekil anne 106
Veren Ağaç 24
Viorst, Judith 112

W
Wallin, David 156
Winnicott, D.W. 82

Y
Yabancı Durum 67
Yalnızlık 40, 96, 133, 143, 160
Yanlış benlik 28, 86
Yeme bozukluğu 128
Yeniden Annelik 159
Yeniden Büyümek 206, 253
Yeterince "İyi Anne" 27, 169
Yetkilendirme 134, 164

Psikoloji/Psikiyatri serisi kitapları:

Majör Depresif Bozukluk Hastalarının Tedavileri İçin Uygulama Kılavuzu, *Çev. Ayla Yazıcı*

Şiir ve Psikiyatri Kavşağında, *Yusuf Alper*

Duygudurum Bozukluklarında Atipik Antipsikotik Kullanımı, *Editör: Simavi Vahip*

Öteki Peygamberler, *Anthony Storr, Çev. Aslı Day*

Biz - Romantik Aşkın Psikolojisi, *Robert A. Johnson, Çev. Işılar Kür*

Buradan Böyle / Hayatın Psikososyopolitiği, *Erol Göka*

İç Bahçe, *Betül Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Psikiyatri ve Sinema, *Krin O. Gabbard, Glen Gabbard, Çev. Yusuf Eradam, Hasan Satılmışoğlu*

Psikiyatri Tarihi, *Ali Babaoğlu*

Yaşlılık ve Depresyon, *Cem Mumcu, Çağrı Yazgan*

Kadın ve Depresyon, *Cem Mumcu, Suzan Saner, Peykan G. Gökalp*

Nöroloji ve Psikiyatrinin Örtüşen Yüzleri, *Betül Atabey Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Âşiyan'daki Kâhin - Tevfik Fikret'in Melankolik Dünyası, *Serol Teber*

Aşk ve Kıskançlık, *Ayala Malach Pines, Çev. Canan Yonsel*

Kozmik Kahkaha, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

Cesur Yeni Beyin, *Nancy C. Andreasen, Çev. Yıldırım B. Doğan*

Atlarla Yaşayan Kadın, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

"Bilimsel Bir Peri Masalı" - Sigmund Freud'un "Aile-ve Tarihsel Romanı", *Serol Teber*

Kusursuz Kadının Peşinde, *Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal*

Şizofreni: Sesler, Yüzler, Öyküler, *Editör: Haldun Soygür*

Depresyon Atlası, *Andrew Solomon, Çev. Berna Çapçıoğlu, Gülderen Dedeağaç, Funda Tatar*

Şizofreni Hastalığı Anlamak ve Onunla Yaşamayı Öğrenmek, *Dr. Mustafa Yıldız*

Kış Bakışı, Bir Ruh Hekiminin İç Bahçesi, *Haldun Soygür*

Canavar ve Kurbanı, Çocuk Ruhunu Anlamak, *Türkay Demir*

İnsan ve Sembolleri, *C. G. Jung, Çev. Ali Nahit Babaoğlu*

Aşk ve İrade, *Rollo May, Çev. Yudit Namer*

Kim Bu Çılgın Türkler?, *Ali Nahit Babaoğlu*

Dinamik Psikiyatri, *Edwin R. Wallace, Çev. Hakan Atalay*

İnsanın Anlam Arayışı, *Viktor E. Frankl, Çev. Selçuk Budak*

Uykusuz Çocuklar: Şizofreni Yazıları, *Haldun Soygür*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon İlkbahar/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Yaz/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Kış/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

MSS ve Bağışıklık Sistemi 01, *E. Timuçin Oral*

MSS ve Tiroid 02, *Erhan Ata*

MSS ve Kronik Yaygın Ağrılar 03, *Arif Dönmez*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 02, *Haldun Soygür*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 03, *Haldun Soygür*

Depresyon ve Eşlik Eden Anksiyete, *E. Timuçin Oral*

Panik Bozukluğu, *Şeref Özer*

Edebiyatta Demans, *Ali Babaoğlu, Cem Mumcu*

Kişi Olmaya Dair, *Carl R. Rogers, Çev. Selçuk Budak*

Özgürlük ve Kader, *Rollo May, Çev. Ali Babaoğlu*

Yaratma Savaşı, *Steven Pressfield, Çev. Erdem İlgi Akter*

Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk, *Bruce D. Perry, M. D., Ph. D. & Maia Szalavitz, Çev. Elif Söğüt*

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!, *Paul Ekman, Çev. Erdem İlgi Akter*

Ben OK'im - Sen OK'sin, *Thomas A. Harris, M. D. Çev. Uzm. Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı*

Özerk Benlik, Kul Benlik, *Prof. Dr. M. Orhan Öztürk*

Ben, *Red Hawk, Çev. Tülin Er*

Yarının İnsanı, *Carl R. Rogers, Çev. F. Cihan Dansuk*

Varoluşun Keşfi, *Rollo May, Çev. Aysun Babacan*

Karizma Miti, *Olivia Fox Cabane, Çev. Nalan Tümay*

Kusursuz Kadının Peşinde *(Genişletilmiş Baskı)*, *Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal*

Subliminal: Bilinçaltınız Davranışlarınızı Nasıl Yönetir?, *Leonard Mlodinov, Çev. Nuray Önoğlu*

İlginç Psikiyatrik Sendromlar, *David Enoch, Hadrian Ball, Çev. Banu Büyükkal*

Kendini Arayan İnsan, *Rollo May, Çev. Kerem Işık*

Var'olan Annenin Yok'luğu, *Jasmin Lee Cori, Çev. Erhan Akay*

okuyanus.com.tr

/okuyanusyayinevi
/okuyanusyayinevi
/dizustuedebiyat
/ucgunlukdunyaedebiyati
/floradizisi
@okuyanus
@okuyanus
@dizustuedebiyat
@ucgunlukdunyaed

VAR'OLAN ANNENİN YOK'LUĞU

"Jasmin Lee Cori, kötü annelik görmüş olmanın etkilerini ve bunlarla nasıl baş edileceğini şefkatle ve parıltılı bir açıklıkla anlatıyor. Onun bakış açısı çocuklarını sevgi dolu bir ortamda yetiştirmek isteyen yeni anneler, kalplerinde uzun süredir varlığını hissettikleri derin boşluğu doldurmak isteyen yetişkin oğul ve kızlar ve anneden kaynaklanan yaraları anlamak ve iyileştirmekle ilgilenen klinik psikologlar için paha biçilmez değerde olacaktır."
- **Dr. EVELYN BASSOFF**, Psikoperapist, *Anneler ve Kızlar: Sevmek ve Gitmesine İzin Vermek (Mothers and Daugthers: Loving and Letting Go) kitabının yazarı.*

"Jasmin Lee Cori, okuyucuyu şefkatli ve sakin bir sesle kötü annelik görmüş olan yetişkinlerin yüz yüze kaldığı tehlikeli alanlara doğru götürüyor. Bir psikoterapist olarak kendi deneyim ve çalışmalarına dayanarak okuyucuya sancılı bir çocukluğun zorluklarıyla başa çıkmanın ve mutlu bir yetişkinlik yaşamanın keyfine varmanın yollarını gösteriyor."
- **KATHYREN BLACK**, psikoterapist, *Haritasız Annelik: İçinizdeki İyi Annenin Keşfi (Mothering Without a Map: The Search for the Good Mother Within) kitabının yazarı.*

"Kolaylıkla ulaşılabilir ve son derece yararlı, anne/baba olacaklar, profesyoneller ve ihmalkâr anne/babalardan mustarip yetişkinler için okunması zorunlu bir kitap."
- **KATE CROWLEY**, Bebek Ruh Sağlığı Uzmanı, *Southern California Üniversitesi, Yarı Zamanlı Öğretim Üyesi.*



Jasmin Lee Cori

Jasmin Lee Cori, MSi LPC, Boulder, Colorado'da özel olarak çalışan lisanslı bir psikoterapisttir. Uzmanlık alanı çocukluk döneminde kötü muamele görmüş ya da ihmal edilmiş yetişkinlerdir.

Deneyimli bir eğitici olan Cori, farklı kolej ve profesyonel okullarda terapistleri danışmanlık konusunda eğitmeyi de içeren bir düzineyi aşkın konuda psikoloji dersi vermiştir. Daha geniş bilgi için www.jasmincori.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

psikoloji/ psikiyatri - 57

ISBN: 978-605-5134-03-7

9 786055 134037



okuyanus.com.tr