DR. MARY POLCE-LYNCH

OĞLUNUZLA KONUŞMALAR

Oğlunuzun Duygularını Dışa Vurmasına
Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

altın kızlar



arkadaş

OĞLUNUZLA KONUŞMALAR

Oğlunuzun Duygularını Dışa Vurmasına Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Doktor Mary Polce-Lynch tüm yetişkinlere, anne babalara, öğretmen ve eğitimcilere, erkek çocuklarını daha iyi anlamak için onların kimi zaman sessiz, kimi zaman da şifreli bir biçimde yardım ve anlayış dileyen haykırışlarını işiten, yeni ve daha empatik bir yol öneriyor.

Klinik deneyimlerinin yanı sıra bir dizi önemli araştırma yürüten Mary Polce-Lynch, genel akıl sağlığı ile duyguların uygun ifade edilmesi arasındaki kritik bağlantıyı ikna edici bir biçimde resmediyor. **OĞLUNUZLA KONUŞMALAR,** kendilerini duygusuz birer makineye dönüştüren tuzaklar kuran bir toplumda **duygusal olarak yeterli erkek çocukları yetiştirmek için somut ve izlemesi kolay yollar sunuyor.** Kişiler arasında ilişkilerin zor olduğu bir dünyada erkek çocukların yollarını bulmasına yardım etmek isteyen anne babalara ve diğer yetişkinlere bu kitap mükemmel bir kılavuzluk yapıyor.

İçerdiği pek çok yararlı yöntemin yanı sıra, Oğlunuzla Konuşmalar'ın belki de en önemli hediyesi, erkek çocuklarımızla, ne hissettikleri hakkında konuşmamıza olanak sağlaması. Bu kitabın oğlunuzun duygusal gelişimini desteklerken size kılavuzluk etmesine izin verin. Erkeklik hakkındaki felsefi yaklaşımınız ne olursa olsun, oğlunuzu yetiştirme konusunda Oğlunuzla Konuşmalar'da çok pratik bir bilgelik olduğunu keşfedeceksiniz.

Oğlunuzla Konuşmalar

Oğlunuzun Duygularını Dışa Vurmasına Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Mary Polce-Lynch, PH.D.

Önsöz

Michael G urian

Çeviri

Fikret Topallı

tarama ve düzenleme ALTIN KIZLAR

arkadaş

arkadaş YAYINEVİ
Mithatpaşa Cad. 28 / C Ankara
Tel: (0312) 434 46 24 (4 hat) Faks: (0312) 435 60 57
e-posta: arkadas@arkadas.com.tr
www.arkadas.com.tr

Kitabın özgün adı ve yazarı: Boy Talk / Mary Polce-Lynch

© Copyright 2002, Mary Polce-Lynch, New Harbinger Publications, İne.
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

©Türkçe yayım hakları **arkadaş** Yayınevi'nindir. Yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir biçimde ve hiçbir yolla, bu kitabın içeriğinin bir kısmı ya da tümü yeniden üretilemez ya da dağıtılamaz

ISBN: 975-509-379-6

ANKARA, 2003

Çeviri	: Fikret Topallı
Editör	: Nuray Tekin
Proje Editörü	: Ümit Türkoğulları
Sayfa Düzeni	: Cem Çomak
Baskı	: Özkan Matbaası

Annem EstberB. Polce ve babam Antbony H. Polce'a
sevgilerimle

Yaza rın Notları

Bu kitapta çok sayıda olay ve isim yer almasına karşın, öyküleri oluştururken, klinik uygulamalarım sırasında görüştüğüm çocukların ve ailelerinin kimlik bilgilerinin gizliliğine titizlikle dikkat ettiğimi bilmenizi isterim. Yani hiçbir isim ya da durum gerçek bir kimliği göstermemektedir. Benzerlikler, tamamen rastlantıdan ibarettir. Araştırmaya katılanlarla ilgili gerçek bilgiler ancak izin alınmışsa verilmiştir. Aynca bazı hikâyeler kendi yaşamımdan alınmadır ve olaylar gerçek olsa bile bazı kimlik bilgileri kişilerin mahremiyetlerine duyulan saygı nedeniyle değiştirilmiştir.

Kitabın son provasını 11 Eylül 2001 günü Amerika Birleşik Devletleri'nin başına gelen felaketten bir hafta sonra gözden geçirdim. Düşüncelerimi kitap üzerinde yeniden yoğunlaştırmak bir hayli zor oldu. Bunun yanı sıra bir de böyle, yaşamı değiştiren korkunç bir olayın ardından, kitaptaki konuların güncelliğini koruyup korumadıklannı da düşündüm. Ancak benim gibi birçok psikologun, ailelere, çocuklanyla terörist saldırılar konusunda nasıl konuşmalan gerektiğine ilişkin yol gösterdiği bugünlerde, tutarlı tek bir mesaj vardı: Aileler, çocuklannın duygu ve düşüncelerine kulak vermeliler. Bu mesaj, bu trajedi karşısında duygulannı açıklıkla ortaya koyan pek çok erkek ve kadını görünce daha da anlam kazandı ve düşüncelerimi kitap üzerinde yeniden yoğunlaştırmama yardımcı oldu. Yaşamımızda terör olsa da, belki de sırf bu yüzden duygular önemlidir ve onlara kulak verilmelidir. Çocuklanmız, bizim gelecekteki liderlerimiz, diplomatlanmızdır. O halde -savaşta ve barışta- oğullarımızın duygulanna destek olmayı sürdürelim.

İçindekiler

	Önsöz	xi
	Teşekkür	xiii
	Giriş	1
1. Bölüm	Erkek Çocukların Duyguları Neden Önemlidir?	7
2. Bölüm	Erkek Çocukların Sosyalleşmesi: Sürü Kuralları	35
3. Bölüm	Erkek Çocukları ve Duygularını Geliştirmek	75
4. Bölüm	Erkek Çocuklar ve Duyguların İfade Edilmesi	123
5. Bölüm	Erkek Çocuklarda Empati: Duygusal Sağlığın Göstergesi	153
6. Bölüm	Erkek Çocuklarda Öfke: Saldırganlığa Alternatifler	173
7. Bölüm	Ebeveynler İçin: Aileler Ne Yapabilir?	205

8. Bölüm Diğer Yetişkinler İçin: Duygusal Gelişimi Destekleme Yolları 235

Kaynaklar 263

Başvurular 265

Önsöz

Okuyacağınız bu kitap, erkek çocukların, kendi kişiliklerinin oldukça gizemli bir parçası olan iç dünyalarına ve duygularına ulaşmalarına nasıl yardımcı olunabileceğine ilişkin önemli pratik bilgiler içermektedir. Ancak kitap, yalnızca bilgilendirmek amacını taşımamaktadır; sizi, erkek çocuklarınızın duygusal gelişimi konusunda daha dikkatli, belki de daha farklı düşünmeye davet etmektedir. Ardından da sizi, oğlunuzla yapacağınız konuşmalarınızda ya da onu dinlerken daha geniş kapsamlı düşünmeye sevk edecektir.

Bir kitap bunu nasıl başarır? Yazar Dr. Mary Polce-Lynch, gelişimci psikoloji ve psikoterapi yöntemlerini kullanarak, sağlıklı erkek çocukları yetiştirme konusunda eşsiz ve son derece pratik bir bakış açısı sunmaktadır. Mizaç, sosyalleşme, bilişsel gelişim ve duygusal zekâ becerileri arasındaki noktalan birleştirerek, oğlumuzun doğumundan ergenliğine dek duygusal gelişimine nasıl destek olabileceğimizi göstermektedir. Ayrıca, erkek çocukların duygularını anlatabilmelerini -hatta bunların farkına varmalarını- sağlayacak yetiştirme kurallannı öğrenmemize yardımcı olmaktadır.

Çok sık düşülen bir hata vardır; erkek çocuklara duygusal yakınlık göstermenin, onların "erkeksilik"lerini azaltacağı korkusu. Bu doğru değildir. Oğlunuzla Konuşmalar, "bir erkek maço olmazsa pısırık olur" türünden alışılagelmiş inançlara da meydan okuyarak bu korkuyu aşmamıza yardımcı olmaktadır. Doğrusu, erkek çocuklar aynı anda hem güçlü hem de duyarlı olabilirler; duygularını dışa vurabilirken mantıklı da olabilirler...

İçerdiği pek çok yararlı yöntemin yanı sıra Oğlunuzla Konuşmaların belki de en önemli hediyesi, erkek çocuklarımızla, ne hissettikleri hakkında konuşmamıza olanak sağlamasıdır. Bu kitabın, oğlunuzun duygusal gelişimini destekleme konusunda size rehberlik etmesine izin verin. Erkeklik hakkındaki felsefi yaklaşımınız ne olursa olsun, oğlunuzu yetiştirme konusunda Oğlunuzla Konuşmalar'da çok pratik bir bilgelik olduğunu keşfedeceksiniz.

-Michael Gurian
9 Ekim 2001

Teşekkür

Erkek çocukların duygularıyla ilgili bir kitabı bastıkları için, öncelikle yayınevini New Harbinger'e teşekkür etmek istiyorum. Bu önemli konuda pek çok harikulade kitap yayımlanmıştı. Benim de bu konuya yapacağım katkıya olan inançlarından ötürü New Harbinger'a, özellikle de Kristin Beck ve Catharina Sutker'a, Oğlunuzla Konuşmalar'a en başından beri gösterdikleri güven için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

On iki yıl boyunca, Virginia Ashland'daki Toplum Hizmetleri Kurulu'nun (Community Services Board -CSB) Hanover İlçesi Çocuk ve Ergen Ekibi'nin çok yetenekli klinisyenleri ile birlikte çalışma ayrıcalığını yaşadım. Çocukların duygulan hakkındaki uzmanlıkları ve anlayışları, binlerce çocuğa ve ailelerine yardımcı oldu; onlarla yaptığım mesleki görüşmeler ve destekleri, benim açımdan aynı derecede önemliydi. Ekip, geçen yıl bana veda hediyesi olarak bir rüzgâr çanı hediye ettiğinde, bunu hemen yazı masamın yanına astım. Rüzgârın her esintisinde cesaretlendirildiğimi hissettim. Barbara Smith'e, Karen Rice'a, Carol Hughes'a, Loucinda Long'a, Pat Purcell'a, Jane Yurina'ya, Allison Sibley'e; ekibin arkadaştan Dot Livingstone'a, Millie Hycner'a ve Diane Story'ye teşekkür ediyorum. CBS ailesinin üyelerinden Tom White ve Stewart Callahan'a da minnet duymaktayım.

Bir yandan ebeveyn olma, bir yandan da çalışma ve ders verme mücadelelerimin bir yerlerinde, artık doktora progra-

mimi tamamlayamayacağımı düşünmüştüm. Bu, çılgın bir dönemin orta yerinde mantıklı bir karar gibiydi. Devam etmeye karar vermemin nedenlerinden biri, Virginia Commonwealth Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Bölümü elemanlarından, tez danışmanım Barbara J. Myers idi. Barbara, araştırmamı cinsiyet ve duyguların ifadesi üzerinde yoğunlaştırmamı önererek bu kitabın yazımına da katkı sağlamış oldu.

Erkek çocuklarla ilgili hareketin öncüleri olan Michael Gurian, William Pollack, James Garbarino ve Daniel Kindlon'un çalışmalarını da anımsatmak isterim. Mike Gurian'a kitabımın önsözünü yazdığı ve erkeksilik hakkındaki tartışmalarımızdan dolayı özellikle teşekkür etmek istiyorum. Aynı şekilde, kitabın ilk taslağını okuyan ve destek veren Bili Pollack'a da teşekkür ederim.

Yazı grubumla yaptığımız toplantılar çok değerli ve destekleyici oldu, özelikle de kitabın yayımlanmasını teşvik ettikleri için (bu hiç de kolay değil). Yazarların lazer hızındaki geribildirimleri tam hedefi buldu. Leslie Wright, Mindy Loiselle ve Renee Cardone'ye, bana olan inançlarından ötürü çok teşekkür ederim.

İki terapist arkadaşım, Patti Atkins Noel ve Kim Forbes Fisher, uzak şehirlerde bulunmamıza karşın beni çok desteklediler. Destekleri, bazen kısa e-postalarıma ya da çok seyrek telefon etmeme hoşgörü göstererek, bazen de "biraz daha dayan" mesajı vererek gerçekleşti. Patti ve Kim'in arkadaşlıkları, çoğunlukla şevk verdikleri için, geçen yılımı daha kolay atlatmamı sağladı.

Annem ve babam, Eshter ve Anthony Polce, sadece ebeveynlerin gösterebileceği türden bir destek verdiler. Bana inandılar ve benim için her gün dua ettiler. Onlara sevgiyle teşekkür ediyorum.

Bu kitap, şüphesiz ki terapi seanslarında birlikte çalışma ayrıcalığını yaşadığım erkek çocuklar olmaksızın yazılamazdı. Küçük ve büyük bütün erkek çocukları, tüm kurallan yıkma cesareti göstererek bana duygularını anlattıktan için alkışlıyorum. Onların terapistleri iken de, daha sonra bu kitabı yazarken de anlattıkları tüm hikâyeler kafamın içinde ve kalbimde yankılandı durdu.

Dünyadaki en iyi "duygu öğretmenleri" için insan ne söyleyebilir? Çocuklarım Rachel ve Morgan, duygu uzmanlarıdır. Duyguları hakkında son derece açık olmalarından hâlâ çok etkileniyorum. Zaman ve anlayış içeren hediyeleri için onlara da teşekkür ediyorum. Onlar bu kitabın yazılmasının ne denli önemli olduğunu hep bildiler ama annelerine gereksinimleri olduğunda, cesurca işimi yarıda kesmemi talep ettiler. Onların varlığı, anlayışları ve cesaretleri, bu kitabı gerçeğe dönüştürdü.

Hayat arkadaşım ve en yakın dostum klinik psikolog John Lynch'e de teşekkür etmeliyim. Sık sık "Gökyüzünün benim tarafımdaki yarısını" da "tuttuğu" için bu kitabı yazabildim. John, "Sürü Kuralları'nı" sadece ihlal edebilen değil, bunun önemini diğer erkek çocuklara ve yetişkinlere de öğreten, entelektüel ve yaratıcı bir insandır. John'a saygı duyuyorum, bunlar ve diğer birçok şey için minnettarım.

Bir kitap yazma projesi, çoğunlukla birçok kişinin çabasını gerektirir; bu kitap da öyle. New Harbinger çalışanlarının tümü, Oğlunuzla Konuşmalar'ı her aşamasında desteklediler. Amy Shoup'a kapak ve başlık konusundaki titiz çalışmasından; Carole Honeychurch'a da tüm desteklerinden ötürü minnetlerimi sunuyorum. Son olarak, editörüm Kayla Sussell'ın çalışmalarından söz etmek istiyorum. Kayla'nın editoryal deneyimleri ve sihirli sözcükleri, bu kitabın son aşamalarına rehber oldu. Zekâsı ve ayrıntılara olan dikkati, her yazarın hayalidir. Onun becerilerine minnettarım ve eminim ki her okur bundan yararlanacaktır.

Giriş: Büyük Resim

Bu kitabın ilk bölümleri, erkek çocukların duygularının tartışıldığı önemli bir içeriğe sahiptir. Ele alınan konular çok geniş kapsamlı, hatta bazen karmaşıktır. Ancak böyle olması da kaçınılmazdır. Erkek çocukların duyguları karmaşıktır; basitçe iç dünya olarak adlandınlamaz ya da yalnızca psikolojik duyarlıkla açıklanamaz, yalnızca kafalarının içindedir de denemez. Ayrıca bazı yetiştirme kuralları, onların kendi duygularına ulaşmalarına ve onları ifade edebilmelerine sınırlamalar getirmektedir. Erkek çocuklarda bazen duyguların "yitimine" bile neden olabilen, sağlıklı erkekliğin çarpıtılmasına yol açan bu kuralları basitçe Sürü Kuralları olarak adlandıracağım.

îlk üç bölümde, konuya kapsamlı bir başlangıç yapılmakta, sonraki bölümlerde ise erkek çocukların duygularıyla ilgili kültürel engellerle nasıl mücadele edileceği örneklerle ele alınmaktadır. Erkek çocukların duygularıyla ilgili, yüzyıllann oluşturduğu kültürel direnç yüzünden, olaya daha geniş bir açıdan bakılması gerektiğine inanıyorum. Bana göre, resmin tamamına bakmamak, kaynağını araştırmadan bir su sızıntısını gidermeye çalışmak gibidir. Erkek çocukların duygulannı ifade etmesini zorlaştıran ya da olanaksız kılan etkenlerin tarihi çözümlemesini yapmayacağım, tamamıyla biyolojik bir çözümleme de yapmayacağım, ancak erkek çocukların duygularına inmenin neden önemli olduğunu anlamanıza elimden geldiğince yardımcı olmak için "ruheğitimsel" bilgiler sunacağım.

Kitaba genel olarak baktığınızda ilginizi daha fazla çeken bir bölüm görürseniz, önce bu bölümü okuyabilirsiniz. Çünkü bölümler, belli bir sırayı izlemeden okumayı gerektirmeyecek denli birbirinden bağımsızdır. Buna karşın ilk üç bölümü okumanızı öneriyorum, çünkü bu bölümlerde erkek çocuğun gelişiminin biyolojik, sosyal ve duygusal yönleri özlü ve kolay anlaşılır bir biçimde sunulmuştur.

Erkek çocukların duygularının önemini vurgulamak için ilk bölüm, "Erkek Çocukların Duyguları Neden Önemlidir" başlığını taşımaktadır. Bu bölüm, oğullarımıza giydirilen "deli gömleklerinin" iplerini çözmeyi amaçlamaktadır. Burada, çocuklarımızın duygularını etkileyen düğümlerden birine el atmaya başlıyorum. Önemli iplerden biri, duyguların fizyolojisidir. Teknik bilgiler içermesine karşın, burada erkek çocuklann duygulan yadsınamayacak bir biçimde kanıtlanmaktadır. Bir diğer önemli düğüm ise, erkek çocukların duygularını ifade etmeleri karşısında, neredeyse tüm kültürlerde yaygın olan sosyal dirençtir.

İkinci ve üçüncü bölümlerde farklı konulara değinmeme karşın bu bölümlerin ortak noktası şudur: Sosyalleşme, erkek çocukların duygularını ifade etmelerini etkilemektedir. Bu sosyalleşmenin önemli bir bölümü, oğlanların "gerçek" erkek olmak için izlediği sınırlayıcı, davranış kodları olan Sürü Kuralları'nda bulunabilir. Bu kurallara bağlılık bilinçli ya da biliçsiz olabilmesine karşın, sonuç aynıdır: Erkek çocuklar, erkeksiliğin sağlıksız ve bozulmuş bir biçimine uyum sağlayabilmek için, çoğunlukla duygularından vazgeçerler (örneğin, erkekler *mutlaka* kendinden emin, cesur olur, *asla* korkmazlar). "Erkek Çocukların Sosyalleşmesi: Sürü Kurallan" başlıklı ikinci bölümde, bu işleyişin ayrıntılarına girilmektedir. Bu bölümde, katı kültürel beklentilere yanıt verebilmek için erkek çocukların duygularını "yok etmeyi" denedikleri, bazen de bunu başardıkları iddiası İncelenmektedir.

"Erkek Çocukların Gelişimi ve Duyguları" başlıklı üçüncü bölümde, erkek çocukların doğumdan ergenlik sonuna dek duygusal gelişimleri mizaç konusu çerçevesinde ele alınmaktadır. Hangi yaş grubuyla ilgilenirseniz ilgilenin, kendi içinde bir bütünlük taşıyan bu bölümü baştan sona okumalısınız.

Tek bir yaş grubunu incelemek, gerek duyduğunuz bilgilerin tümünü sağlamayacaktır. Resmin tamamını görebilmek için, yaşlar arasındaki tüm noktaları birleştirmek gerekir, çünkü erkek çocukların duygusal gelişimlerini tam olarak anlayıp destek olabilmek için, geçmiş ve gelecek tüm perspektiflere gereksinmemiz vardır. Üçüncü bölüm, pek çok yönden kitabın dönüm noktasıdır; bu bölümde, erkek çocukların duygusal gelişimi ilk yıllardan yetişkinliğin başlangıcına dek incelenmiştir ve erkek çocuğun duygusal açıdan nerede olduğuna ve ne yöne ilerlediğine ilişkin bir bakış açısı sunulmaktadır.

Erkek çocuklann içten ne hissettiklerini "görmek" mümkün olamasa da, duygularını dışarıya nasıl yansıttıklarını gözlemlemek mümkündür. "Erkek Çocuklar ve Duyguların İfade Edilmesi" başlıklı dördüncü bölümde, duyguların sağlıklı ve sağlıksız dışavurumları İncelenmekte ve bunların sonuçları yorumlanmaktadır. Ayrıca, erkek çocukların duygusal dışavurumlarını nasıl sınırlandırdıklarını gösteren, yakın tarihli bir çalışmanın sonuçları sunulmaktadır. Araştırmada, anketlere verilen yanıtlara ve yetişkinlerle çocukların duygusal dışavurumları üzerine yapılan görüşmelere de yer verilmiştir. Yanıtlar, erkek çocukların duygularını dışavurmalanyla ilgili bakış açıları sunmakta, belki de alışılmış kalıpların nasıl değiştirilmesi konusunda ipuçları içermektedir.

Erkek Çocuklarda Empati: Duygusal Sağlığın Göstergesi" başlıklı beşinci bölüm mutlaka okunmalıdır. Kişinin kendi duygularının yanı sıra başkalarının duygularını da hissedebilme yetisine empati diyoruz. Bu yeti ise insanlar arasında sağlıklı ilişkilerin kurulabilmesi için en önemli yetidir; ayrıca, insanları hayvanlardan ve makinelerden farklı kılmaktadır' Empatinin içsel pusulası olmaksızın erkek çocuklar, kendileriyle ya da başkalarıyla olan ilişkilerinde kendilerini tam olarak ifade edemezler. Kişinin, başkalarının duygularını "hissedebilmesi" için, öncelikle kendi duygularının farkında olması gerektiğine inanıyorum. Bu bölümde, empatinin nasıl geliştiği ayrıntılarıyla İncelenmektedir. Belki de en önemlisi, erkek çocuklarda empatinin nasıl geliştirileceği anlatılmaktadır.

"Erkek Çocuklarda Öfke" başlıklı altıncı bölüm, o bildik Erkek çocuklardaki öfke mutlaka saldırganlıkla mı sonuç-

lanmalı?" sorusu ile başlamakta. İnanıyorum ki bu soruya verilebilecek tek bir gerçek yanıt var "Evet, geçerli normlar değişmedikçe, erkek çocukların öfkesi her zaman saldırganlığa varana dek sürecek". Bu bölümde, erkek çocukların öfkelerini ve saldırganlıklarını korku bağlamında (erkek çocukların hissetmelerine "izin verilmeyen" bir duygu) anlayabilmek üzerine kurulu bir model sunulacak. Bu model, Korku-Öfke-Saldırganlık Döngüsü olarak adlandırılmıştır. Grafik biçiminde sunulan ve ayrıntılarıyla incelenecek olan modelde, erkek çocukların korkuları ve öfkeleri, net ve bilinçli düşünmenin önemiyle ilişkilendirilmekte. Gerçekten de bilinçli düşünme yoluyla çocuklar, korkularını içlerine "gömme" ya da saldırganlık olarak dışavurma yerine kontrol etmeyi başararak şiddet döngüsünü engelleyebilmektedirler.

Yedinci ve sekizinci bölümler, değişimin diğer elemanlarıyla (hepimiz olabiliriz) ilgilidir. Yedinci bölümde, anne-babanın erkek çocuklarının duygusal gelişimine nasıl yardımcı olabilecekleri üzerinde durdum ve aile ortamının, erkek çocuk için duygularının farkına varabileceği ve ifade edebileceği en güvenli yer olabilmesine yönelik görüşleri sundum. Bu bölümde ayrıca, çocuğun duygularını evde, okulda ya da arkadaşları arasında ortaya çıkarabilecek ve sürdürecek belirli öneriler sunulmaktadır. Erkek çocukların duygularının nerede ve nasıl gelişmeye başladığını göstermesi bakımından, ebeveynlerin evlerinde yaptıkları son derecede önemlidir.

Sekizinci bölüm, erkek çocukların yaşamını bir şekilde etkileyen, anne-baba dışındaki farklı kadınlar ve erkekler için yazılmıştır. Çocuklarının duygusal gelişimine destek olabilecek (ya da olamayacak) çevresel etmenlerin anlatıldığı bu bölümü ailelerin de okumasını öneriyorum. Bu bölümde ayn başlıklar altında evlat edinen aileler, öğretmenler, antrenörler, büyükbabalar-büyükanneler, amcalar, halalar, dayılar, teyzeler, terapistler, tıp doktorları, danışmanlar ve dini kişilikler incelenmiştir. Bu yetişkinlere, erkek çocukların duygusal açıdan sağlıklı gelişmelerine nasıl yardımcı olabileceklerine ilişkin pratik yollar gösterilmiş ve önerilerde bulunulmuştur. Çocuklara duygularının ne kadar önemli olduğu mesajını vermenin en etkili yolu olduğu için, bu bölümde yine duy-

gusal dışavurum üzerinde durulmuş ve duygularını ifade etme yetisini pekiştirmek için belirli öneriler yapılmıştır. Bunun içinde, erkek çocuğa gündelik yaşamda duygularını ifade edebilmesinde yardımcı olabilmek amacıyla sağlıklı duygusal dışavurum modeli olma rolünü üstlenmek de vardır.

Bu kitabın temel amacı, erkek çocukların hem erkekliklerine hem de duygularına sahip olabilmelerini sağlamaktır. Ümit ediyorum ki siz de diğer insanlarla erkek çocukların duyguları konusunda konuşursunuz. Oğlunuzla Konuşmalar, bu konuda edinilmesi gereken bir kitaptır.

1. Bölüm

Erkek Çocukların Duyguları Neden Önemlidir?

Duygular, erkek çocukları kadmsılaştır-
maz; kendileriyle ve başkalarıyla tam ola-
rak birleşebilmeleri için insanlaştırır.

-John Lynch, *The Pain Behind tbe Mask*

Jeremiah, dört yaşında, hareketli ve yeni doğan kız kardeşine sürekli vuran bir oğlandı. Bu konuda konuşması için cesaretlendirildiğinde, "Çok kızgınım, çünkü annem artık benimle oynayamıyor" dedi. Bu konuşmadan sonra iki gün içinde Jeremiah'ın saldırgan tavırları yarı yarıya azaldı. Ailesi bu duruma inanamıyordu. Haftalarca yapmamasını söylemişler, ancak bu hiç etkili olmamıştı. Benzer şekilde, 12 yaşındaki Michael'ın, ailesine kız arkadaşının kendisini terk ettiğini, bu yüzden de kendisini çok kötü hissettiğini açıkladıktan sonra tüm huysuzluğu sona erdi. Hem de hemen. Ailesi, duygulan

ile ilgili konuşmayı yaptıktan sonra Michael'ın yüz kaslarının nasıl da değiştiğine, gevşediğine ve çok daha rahatlamış göründüğüne de tanık oldu.

Duyguları tanımlamak ve ifade etmek her yaşta öğrenilebilir. Çok küçük çocuklar, konuşma yetileri henüz gelişmediği için, duygularını ancak davranışlarıyla ifade edebilir. Ancak *gerekli sözcükler öğretildiği takdirde,* iki yaşındaki bir bebek bile duygularını sözcüklerle ifade edebilir. Jeremiah ve Michael, duygularını önce davranışlarıyla ifade etti. Ancak aileleri dikkat edip ilgi gösterince, bu tavırları sürekli olmadı. Erkek çocuklar, gündelik yaşamda gelişen olaylar sonucu duyguları hakkında bir şeyler öğrenebilir. Örneğin Jeremiah'a duygularını dile getirmek için ne söyleyeceğini öğretmek ya da Michael'ın neden üzgün olduğuna ilişkin anlattıklarını dinlemek gibi küçük adımların, önemli ve olumlu etkileri vardır.

Duyguların bilinçli bir biçimde dile getirilmesinin önünde engeller varsa, devreye davranışsal ya da bedensel ifade biçimleri girer. Gerçekten de baş ağrısı, sindirim sorunları (karın ağrısı) gibi fiziksel belirtilerin çocuklarda ve gençlerde oldukça yaygın olduğu bilinmektedir. Zihin ile beden arasındaki bu ilişki, davranışsal tıpta giderek artan bir ilgi ile karşılanmaktadır; bu yüzden bu bölümün büyük bir kısmında beyin-duygu-beden ilişkilerinin fizyolojisi üzerinde durulacaktır.

Terence Real (1999), Afrikalı yaşlı bir bilgeye iyi adam olmanın yollarını sorduğunda bilgenin yanıtı, "İyi adam gülen, ağlayan, koruyan *ve hepsini gerektiği zaman yapandı?* olmuştu. Erkekliğe ilişkin bu geniş kapsamlı bakış, bizim erkek çocukların ve yetişkin erkeklerin duygularını sınırlayan kültür anlayışımızdan çok farklıdır. Aslında bizim kültürümüz, diğer birçok kültüre göre duygusal ifadeye daha açık olmasına karşın yine de günümüz Amerika Birleşik Devletleri'nde erkek çocukların duygularına kızlarınki kadar önem verilmemektedir. Erkek çocukların duygularının önündeki bu kısıtlamaları bilmeliyiz ki onlara kendi duygularını iyice tanıyıp ifade edebilmeleri için gereken becerileri öğretebilelim. Ancak erkek çocukların duyguları üzerinde durmadan önce, insan deneyiminde duyguların genel amacını gözden geçirmekte yarar var.

Duyguların Amacı

Bilinen tarih boyunca insanların duyguları hep oldu ve bunları farklı şekillerde ifade ettiler, demek doğru olsa da yeterli değildir. Araştırmacılar ve klinisyenler, duygular göz ardı edildiğinde neler olduğunu araştırmayı sürdürürlerken, bir yandan da duygularla daha etkili ve verimli bir biçimde ilgilenilmesini sağlayacak beceri ve yaklaşımlar üzerinde durmaktadırlar. Duyguların *amacı* açıkça anlaşılamazsa, direnç duruma kolayca egemen olur. Bu direncin kültürümüz içerisinde en belirgin görünme biçimi, erkek çocukların duygularının örtülü bir biçimde göz ardı edilmesi, açık bir biçimde de reddedilmesidir.

Bir an düşünelim. Neden duygularımız vardır? Duyguların amacı nedir? Bir yanıta göre duygular, insan varlığının sürmesine ve insanlığın tam bir gelişmeye ulaşmasına yardımcı olur. Bu gösterişli amacı aklımızın bir köşesinde tutalım, ancak bana göre duyguların en az dört varlık nedeni daha vardır. Bunlar, gereksinimler, kimlik, ilişkiler ve düşüncelerle ilgilidir.

Duygular, gereksiminleri bildirir. Bebekler, sıkıntılarını ağlayarak haber vermeselerdi aç kalırlardı. însan yüzünü tanıma ve tepki verme becerisine doğuştan sahip oldukları gibi, rahatlatılma gereksinimi de duyarlar. İnsan büyüdükçe gereksinimleri de gelişir ve duyguları bu gereksinimlerini işaret etmeyi tüm yaşamları boyunca sürdürür.

Duygular, bizi bireyselleştirir. Duygular, yaşam deneyiminin parçasıdırlar ve kişiliğimizin yegâneliğini yaratmamıza yardımcı olurlar. Her insan, anını sadece kendine özgü bir biçimde yaşar. Temel olarak diğer kişileri "görerek" öğrensek de kendimizi ancak "hissederek" anlayabiliriz. Bu duygular, bireysel kimliğimizi yerine oturtur.

Duygular, insanların birbirleriyle iletişim ve ilişki kurmasını sağlar. Duygularınız sayesinde yalnız olmadığınızı (ya da olduğunuzu) bilirsiniz. Bazen tamamıyla içsel olabilse de herkes bu deneyimi benzer biçimde yaşar. Duygular, diğer insanlarla daha bağlantılı ve daha anlamlı bir yaşam sürmemize yardımcı olur.

Duygular, düşüncelerle bütünleşir. Bazı kuramcılar, eşlik eden bir duygu olmaksızın düşüncelerin var olamayacağını savunur. Bu güçlü işbirliği, birçok işlevinin yanı sıra, duyguların, belleğimize ve duygularımızı düzenleyen diğer bilişsel yetilere yardımcı olmasını sağlar (ya da onlarla çatışır).

Çocukluktan Erkekliğe

Acaba erkek çocuklar gereksinimlerini belirlemeseler, kendi benzersizliklerini algılayamasalar, başkalarıyla ilişkiler kuramasalar ve düşünceleriyle duygularını bütünleştiremeseler, hayatları nasıl olurdu? Bunlar gerçek olsaydı, çocuklar yapay bir şekilde kendine yeterli olmak zorunda olur, asla yardım isteminde bulunmazlardı. Kendi kişilikleri ve yeterlilikleri konusunda şüpheleri ve korkuları olurdu. Kendilerini yalnız hissederler ve yaşamlarındaki olaylar karşısında (duygusallıktan uzak) tepkiler verirlerdi.

Erkekler üzerinde çalışmalar yapan pek çok yazara göre erkek çocukların büyük bir bölümü, yetişkinliklerine bu şekilde ulaşmakta (Kimmel 1987; Levant 1995; Lynch ve Kilmartin 1999). Erkekler, kendilerini diğer insanlardan ayrı hisseder; duygularını tanımlayıp ifade edemezler ve çoğunlukla duyguları ile düşünceleri arasındaki bağı tam olarak kuramazlar. Bu sorunlar tek başına *erkekliden* değil, daha çok *erkeklikle ilgili kurallara (örneğin* güç, bağımsızlık, rekabet, duygusuzluk) *sıkı bağlılık* tan kaynaklanır. Atletik olma ya da ailesini güçlendirme gibi toplum içinde erkekliği tanımlayan cinsiyet rol ve davranışlarına ilişkin örnekler uzatılabilir. Sonuç olarak erkeklik, toplumumuzda ve erkek çocukların gözünde değerli bir kavramdır.

Fakat yine de yolun bir yerlerinde bozulmalar meydana gelir. Bozulmaların ilki, "güçlü" olmakla "duygular hakkında konuşmama"nın yanlış bir şekilde yalnızca birbirleriyle değil, erkeklikle de eşanlamlı sayılmasıdır. Bundan, erkekliğin sorumlu olduğunu düşünmüyorum. Bu daha çok, erkekliğin bir anlamda kutuplaştırılmasıdır. Cinsiyeti algılayışımızdaki esneklikten yoksun yaklaşım ve bu algılamayı çevreleyen kurallar, erkek çocuklar için daha yaygın ve geçerlidir. Ba-

sitçe ortaya koyacak olursak, kızlar hem erkeksi hem de kadınsı olabilir, ancak erkek çocuklar sadece erkeksi olabilir. Uyumlu ve kabul edilebilir olmak için bu katı kurallara itaat etmek durumundaki erkek çocuklar, birçok insan davranışı ve özelliğinde (örneğin yemek pişirme, kırılganlık, dayanışma, duygusallık) deneyim kazanabilme özgürlüğünü kaybetmektedir. Sonuç olarak çocuklar, erkek olurken insanlıklarının bir kısmını kaybetmektedir.

Erkek Çocukların Duygularına Direnç: Korkuyu Açığa Çıkarmak

Erkek çocukların duygularına karşı olan direnç her yerde görülür ve herkesi etkiler. Bu kitabın konusu hakkında ne zaman konuşsam; aileler, meslektaşlarım, kızlar, kadınlar ve erkekler rahatsız olduklarını hep belli ettiler. Rahatsızlık duymayanlar, yalnızca erkek çocuklardı; bu konuda gerçekten rahat görünüyorlardı. En büyük direnci gösterenler ise erkek çocukların ebeveynleriydi. Neredeyse "erkek çocuk" ve "duygular" sözcüklerini bir arada kullanmak iyi bir şey değil gibiydi... Sanki bir kuralı ihlal etmek gibi.

Başlangıçta bu direnç beni şaşırttı. Ancak sonra, erkek çocukların duygularını nasıl ele alacaklarını dikte eden kültürel kurallar üzerinde düşününce bunun normal olduğunu anladım. Çocukların anne-babalarıyla görüşmeler yaptıkça, oğullarının duygularının onlar için ne anlamlar taşıdığını görmeye başladım. Görüldüğü kadarıyla ailelerin direncinin kökeninde, *duygularını açıklarsa çocuklarına ne olacağı* korkusu vardı. Aileler, oğullarını *yeterince erkeksi olmamadan* kaynaklanacak kabul edilmeme, alaya alınma ve diğer küçük görülme tehlikelerine karşı korumak istiyorlardı. Herkes biliyor ki "yeterince erkeksi" olmayan çocuklar (ölçüt olarak erkekliğin en dar anlamı kullanılıyor), akranlan arasındaki sıralamada en altta yer alır. Bu tür çocuklar, hem fiziksel hem de psikolojik olarak incitilebilirler.

Kuşkusuz, neyin erkeksi olduğunu kültür belirtir. Amerika Birleşik Devletleri'nde duyguların gösterilmesiyle ilgili kültürel kurallar, erkek çocuklar için kızlara göre hep daha

sınırlayıcı olmuştur. Bu yüzden de bu kültürün, duyguların ifade edilmemesi ile erkeksi olmak arasında bir bağ kurmasına şaşırmamak gerekir. Böylece ebeveynler, akranları arasında küçük düşmemeleri için oğullarını koruma gibi olumlu bir niyet taşıyor olsalar da, duyguların ifadesi konusunda gösterdikleri bu direncin kötü bir sonucu olarak bu kısırdöngü kalıcı olur. Aşağıdaki hikâyelerde, erkek çocukların duygularını ifade edebilmelerine karşı ailelerin -iyi niyetli de olsa- gösterdiği direncin, çocukları ne kadar kötü etkileyebildiği anlatılacak.

Jeremy

Sam, biri on beş (Steven), diğeri on dört yaşında (Jeremy) iki oğlu olan, entelektüel ve açık sözlü bir babadır; ayrıca, erkek çocukların duygularını ifade edebilmelerinin önemini anlayabilen birisidir. Ancak kendi oğullarını yetiştirirken, Jeremy'nin duygularını ifade edebilme becerisini koruyacağı yerde, ebeveynlerin koruma içgüdüsü ile Jeremy'yi reddedilmeye karşı korumayı tercih ediyordu. Anlattığına göre "Jeremy'nin mizacına uygun davranmayı bilinçli olarak seçmişti". Büyük oğlan Steven, duygularını kolaylıkla ifade edebilen, duygusal bir çocukken Jeremy, olumlu *ya da* olumsuz duygularını çok seyrek gösteren bir çocuktu. Bunların yanı sıra, okul öncesinden beri birbirine bağlı, biraz kaba saba, sert karakterli çocuklarla arkadaşlık kurmuştu. Şüphesiz onlar da duygularını ifade etmiyorlardı. Bu oğlanlar, çevrede "sürü" olarak biliniyorlardı ve arkadaşlıklarını ortaokula dek sürdürdüler.

Sam, Jeremy'nin anaokuluna giderken artık anne-babasına veda öpücüğü vermemeye başlamasını anlatıyordu. Sam ve karısı Teri, okul girişinde ailelerinden ayrılan küçük kızlann ebeveynlerini rahatlıkla öpmelerini biraz gıpta ederek izliyorlardı, erkek çocuklar ise bunu yapmıyordu. Jeremy ve sürüdeki diğer oğlanlar, ailelerin kucaklama ve öpme isteklerine karşılık vermiyorlardı. Sam ve Teri, oğullarının kendilerine veda öpücüğü vermesi için ısrarcı olmadılar. Tersine, oğullarının toplum içinde sevgi gösterisinde bulunmama isteğine saygı gösterdiler. Sürü böyle bir davranışı kabullenmediği

için, o sonbahar günü, anaokulunda uluorta yapılan tüm sevgi gösterileri ortadan kayboldu. Ne yazık ki evde de bu tür sevgi ve şefkat gösterileri giderek azaldı.

Jeremy ile sevginin fiziksel gösterimlerinin ortadan kaybolmaya başlaması, Sam ve Teri için önemli bir fedakârlıktı, çünkü her ikisi de sevgi dolu insanlardı. Daha "duygusal" büyük oğullarıyla sevgi dolu kucaklaşmalardan çok hoşlanıyorlardı, çünkü o da kendileri gibi fiziksel sevgi gösterilerinden hoşlanan bir çocuktu. Anne-babası bu durumu kendi kendilerine açıklamaya çalışırlarken Jeremy ve sürü arkadaşları tamamen farklı mizaçtalardı. Bazı açılardan doğru gibi görülse de bu tür bir mizaç, erkek çocukların duygularının önemli olmadığı anlamını taşımaz. Aslında, duygularını ifade etmekte zorluk çekiyorlardı.

Bu görüşme sırasında, dört yaşındaki bir erkek çocuğun *duygularım özgürce ifade etmeyi başaramamasının* nasıl bir şey olabileceğini sesli olarak düşündüm; özellikle de çok sevdiği ailesine karşı. Bunu söyledikten sonra kısa bir sessizlik oldu. Ardından ilk olarak Sam konuştu; anne-baba olarak oğullarının çizdiği sınıra saygı gösterdiklerini anlattı. O zamanlar dört yaşlarında olan oğullarını veda öpücüğü vermesi için *zorlamanın,* hem güç hem de çocuk için uygunsuz olacağını düşünmüşlerdi. Aslında sınırlara saygı göstermek, sağlıklı bir kişilik duygusunun gelişebilmesi için çok önemlidir. Ancak duyguların farkına varıp ifade edebilme becerisine sahip olmak da en az bunun kadar önemlidir. Sam ve Teri, birçok anne-babanın yaptığı şeyi yapmıştı: Oğullarının duygularını ifade edebilmesini teşvik etmekten kaçınmışlardı, çünkü böyle yapsaydılar, oğullarının davranışı Sürü'nün davranış kurallarına uymayacaktı.

Michaela

Michaela'nın ailesi, Sam'lerin, farklı sonuçlanan benzer bir hikâyeyi yaşayan komşularıydı. Kızları, dört yaşına geldiğinde, anaokulunda da evde de anne-babasını kucaklayıp öpmeyi reddetmeye başladı. Ailesine göre Michaela, kendilerine sarılmak yerine hemen oradan kaçmayı tercih eden sert bir çocuğa

dönüşmüştü. Tıpkı Sam ve Teri gibi, küçük kızın ailesi de çocuklarının çizdiği sınıra saygı gösterip, sevgisini göstermesi için onu zorlamadılar. Ancak Michaela sekiz yaşına geldiğinde kendi isteği ile ailesine sarılıyor ve öpüyordu. Bu, ortaokul yıllarında da sürdü. Aradaki fark neydi?

•

Çocuklar, Duygularını İfade Edebilme Becerisini Nasıl Kazanırlar ya da Kazanamazlar

Kuşkusuz, kişilik özelliklerini ya da insan davranışlarını kesin olarak yarattığı söylenebilecek bir, hatta birden çok etkeni tanımlamak olanaksız. Yine de gelişim psikolojisi kuramları bazı ipuçları vermektedir. Aşağıda sunulacak olan kuramlar, soyut görünebilir, ancak bana göre erkek çocukların duygusal gelişimleri için yardımcı ve ümit vericidirler.

Gelişimci Bakış Açıları

Gelişimci psikolojinin genel ilkelerinden biri, "süreklilik ve değişim"dir. Yaşam süresi içinde bazı özellikler ve davranışlar süreklilik gösterirken, bazıları değişime uğrar. Etkileşim kuramı (Sameroff ve Chandler 1975) ve genotip-çevre kuramı (kalıtım-çevre kuramı olarak da bilinir- ç.n.) (Scarr ve McCartney 1983), çocukların gelişimleri değiştikçe çevreleri de değişir düşüncesini ileri sürer. Buna göre, tıpkı uyumlu bir dans gibi, yaşam içinde çocuk ve çevre birbirlerini sürekli olarak etkiler. Çocuğun gelişimi (bilişsel, duygusal ve karakterle ilgili) çevresinden (ebeveynler, aile, arkadaşlar, okul vb) gelen belirli tepkilerle olgunlaşmaya başlar, sonra çevre çocuğun tepkilerinden etkilenir ve onun gelişimine etkide bulunur. Ancak bu süreç burada sona ermez, etkileşim ve alışveriş süreklidir. Etkileşim süreci, çevreyi ve çocuğun tepkilerini şekillendiren belirli bir kültür ya da çevre içerisinde sürer. Bu karmaşık görünse de bence ümit vericidir; çocuk ve çevre birlikte gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir.

Kuramın Uygulanması

Şimdi bu kuramsal yapıyı Michaela ve Jeremy'ye uygulayalım. Michaela, sevgisini göstermemekte son derece kararlı olduğunda anne-babası (çevresinin bir bölümü), anlayışlı bir yanıt verdi; sorunu kurcalamadılar. Böylece küçük kız, onlara sevgi göstermemeyi sürdürdü. Buna karşın Michaela'nın anne-babası, Sam ve Teri'nin oğulları Jeremy'ye yaptıklarının tersine, kızlarına *sevgi göstermeyi asla bırakmadılar.* Tüm sevgi ifadelerini tamamen kesmek ya da Michaela'yı kendilerine sarılmaya, öpmeye zorlamak yerine, ona evde, anaokulunda, sonra da ilkokulda uzaktan öpücükler göndermeye başladılar. Ayrıca, birbirlerine sevgi çağrışımı yapan özel isimler taktılar. Aile çevresinin, Michaela'nın sevgisini ifade edebilmesini desteklemeye yönelik çabaları, kızlarının dokunulmamak ya da öpülmemek arzusuna saygısızlık etmeden sürdü.

Michaela ve Jeremy'nin sevgilerini ifade etmekten hoşlanmamalarının sonuçlan tamamen farklı gelişti. Başlangıçta, huyları onları fiziksel sevgi gösterilerinden hoşlanmamaya itmiş olmalıydı. Bu ilk reddetmeye hangi kişilik özelliklerinin yol açtığını tam olarak bilmek olası değil. Ayrıca, ailelerinden ve arkadaşlarından gördükleri tepkilerin, onların sevgi gösterme konusunda daha ileriki yıllarda farklı gelişen davranışlarında nasıl etkili olduğu da çok açık değil.

Açık olan, Michaela'nın eninde sonunda ailesine sevgisini göstermeye başlaması, Jeremy'nin ise böyle bir davranış göstermemesidir. Michaela'nın anne-babası, "O pek duygusal birisi değil" diyerek kızlarına sevgi gösterilerinde bulunmayı kesselerdi, belki de kızın davranışı hiç değişmeyecek ve Jeremy gibi sevgisiz görünümünü sürdürecekti. Yine de diyebiliriz ki; duygusal gelişim yaşam boyu devam eden bir süreç ise (ki öyledir), ailesel çevreyi değiştirecek ve geliştirecek sayısız fırsatlar çıkacak, Jeremy gibi çocuklara duygularını tanımlayıp ifade edebilmenin ödüllerini öğretebilecektir.

Korkuyla Yüzleşme

Michaela ve Jeremy'nin durumları göz önüne alındığında bana göre en açık olan, iki ailenin niyetleriydi. Kız ve erkek

çocuklar için duyguları gösterme konusunda farklı kuralları olan bir kültürün içinde, her iki aile de kendi çocukları için en doğru olduğunu düşündükleri şeyi yaptılar. Burası, korkunun başladığı yerdi. Egemen kültürden ailelere, erkek çocuklarını "duygusal" görünmekten kurtarmaları yönünde giderek artan bir baskı var. Pısırık bir oğlan olmak, çocuk için tehlikeli, böyle bir oğula sahip olmak da aile için utanç vericidir. Ama aynı şey, kız çocukların ebeveynleri için geçerli değildir. Michaela'nın anne-babası, çocukluğu süresinde kızlarına sevgi dolu kurlar yapmayı sürdürmek için Jeremy'ninkilere göre daha fazla kültürel izne sahipti.

Hangi çocuğun daha zengin, hatta daha sağlıklı bir yaşam deneyimine sahip olduğunu anlayabilmek için çok fazla düşünmeye gerek yok. Oğullarının duygularını ifade etmesine direnç gösteren ailenin bu tavrının altındaki *korkuyu* görmek için de büyük bir çaba göstermek gerekmiyor. İnanıyorum ki kendi "duygusal" erkek çocuklarını "sertleştirmeye çalışan" ya da çocuklarının kaba, sert görünümünün farkında olup böyle devam etmesini tercih eden aileler, hep iyi ailelerdir. Onlar, en iyi niyetlere sahiptirler. Ancak yine inanıyorum ki, aileleri, oğullarının duygularının önemini düşünmekten alıkoyan da yine aynı korkudur.

Uzdkgörü

Ebeveynlerin duyduğu bazı korkular, "uzakgörü"ye eğilimli olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu deyimi, çocukların, şimdiki zamanda bakan, ancak onların gelecekteki hallerini gören aileler için kullanıyorum. Örneğin, üç yaşındaki sık sık ağlayan oğullarına bakan bir ailenin, onun ortaokul, hatta lisede de "sulugözün teki" olmasından korkması. Uzakgörülü bir aile, onu olduğu gibi görmek (küçük, kırılgan, üç yaşında bir çocuk) ve *yaşına uygun* tepkiler vermek yerine, oğullan sertleşsin diye ağlamasına tepki vermeyecektir. Eğer böyle aileler teleskoplarını bir kenara bırakırlarsa, üç yaşındaki ağlayan bir çocuğa, gelişimine en uygun yaklaşım tarzının önce onu rahatlatmak, daha sonra da ona kendisini nasıl ra-

hatlatıp sakinleştirebileceğini öğretmek olduğunu görebilirler. (Aynı yöntem, duygusal olarak sağlıklı kızlar yetiştirmek için de geçerlidir.) Ancak çoğu aile, büyüyünce "fazla duygusal" ya da pısırık olur korkusu ile oğullarını sertleştirmeye çalışmaktadır.

Bu tür bir bakış açısı, çocuklar için hiçbir açıdan adil değildir. Üç yaşındaki halimizle karşılaştırıldığında hepimiz çok farklı davranışlar içindeyiz. Bu yüzden uzakgörüden kaynaklanan korkuların tümü akıldışıdır. Erkek çocukların duygularını (özellikle de hassas, kırılgan duygularını) ifade ettikleri için maruz kalacakları ve ebeveynlerin bilmediği kültürel dışlanma ve cezalandırılma nedir? Ailelerin korkusu, "En iyisi erkek çocukların duyguları filan olmasın, en kötüsü olacaksa da bari hissetmesin ya da belli etmesin" mantığına dayanan, etkili ve süregelen kültürel inançtan kaynaklanmaktadır. Bu inanç, bir sonraki bölümde ve kitap boyunca enine boyuna tartışacağımız "Sürü Kuralları" ile tam bir uyum içerisindedir.

Direncin Adını Koymak

Ailelerin, erkek çocukların duygularını ifade etmelerine karşı olan direnci ele alındığında asıl sorun, çocuklarının farklı düzeylerde duygusal tepkiler vermesine katkıda bulunabilmek amacıyla, Michaela'nın ebeveyninin Jeremy'ninkilerden neleri farklı yaptığı değildir. Asıl sorun şudur: *Erkek çocukların duygulan önemli midir?* Eğer önemli ise ebeveynlerin ve diğer ilgili yetişkinlerin, korkularının üstesinden gelip çocuğun duygusal gelişimine daha fazla ilgi göstermeleri gerekir. Bu yetişkinler; aile fertleri, büyükbabalar, büyükanneler, akrabalar, öğretmenler, spor öğretmenleri, arkadaşlar, yani herkestir.

Erkek çocukların duygularını yansıtmalarına -ya da sadece hissetmelerine- izin vermenin önündeki temel engel, *kültürel dirençten* kaynaklanmaktadır. Bu direncin tam karşısında durmak, yani onun karşısına karşı-kültürel bir tepki ile çıkmak gerekir. Bu karşı tepki de erkek çocukları, duygularının farkına varması, sahiplenmesi ve ifade etmesi konusunda cesaretlendirmek ve bu konuda onlara yardımcı olmaktır.

Ayrıca bilinmelidir ki erkek çocuklar, duygusal yaşamları ihmal edilmiş ya da hiç öğretilmemişse, nasıl ifade edeceklerini bilemedikleri duygularla baş etmeye çalışacak, sonuçta karın ağrısı, sinirlilik, saldırganlık ya da kayıtsızlık gibi sağlıksız tepkiler vereceklerdir.

Duygularımızı Nasıl ve Niçin Hissederiz?

Duygular üzerinde yapılacak her tartışma için, duyguların fizyolojisi büyük önem taşır. Bunun bir nedeni, aslında elle tutulamaz bir deneyimi (uçucu bir duygu gibi) fizyolojinin somutlaştırmasıdır. Diğer bir neden de duyguların fizyolojik temeli anlaşıldığında, erkek çocukların duygularının "önemsizdir" diye bir kenara atılmasının zorlaşmasıdır. Aslında tüm insan bedeni, duygusal uyanları alacak şekilde devrelerle sarılmış gibidir. İnsan bedeni duygulan algılamak üzere donanmış olduğu, erkek çocukların da hem bedeni, hem de duyguları olduğu için, duyguları ilgilendiren karmaşık fizyolojiyi biraz olsun öğrenmekte yarar var.

Bu genel bakışın amacı size kapsamlı bir ders vermek değil, duygusal davranışın karmaşıklığını göstermektir. Duyguların fizyolojisi hakkında biraz bilgilenmek, sinirlendiklerinde erkek çocukları yatıştırmanın neden zor olduğunu, üzüntülerini ifade edebilmelerine yardım etmenin onların ruhsal ve fiziksel sağlıkları açısından neden önemli olduğunu ve fiziksel bir antrenmanın duyguları düzenlemeye nasıl yardım edebildiğini anlamamıza yardımcı olacaktır.

Aşağıdaki bölümü akademik olmayan okurlar için daha kolay anlaşılır bir hale getirmeye çalışmama karşın, burada birçok bilimsel kavram göreceksiniz. Okumanızı güçleştiren bilimsel sözcükleri rahatlıkla atlayabilirsiniz. Hatta dilerseniz, tüm bölümü atlayıp sonundaki özeti de (Maske Ardına Gizlenmenin Fizyolojisi) okuyabilirsiniz. Ancak böyle yapmadan önce şunu bilin ki duygularla "donanmış" olmakla ilgili bilgileri, insan duygusu *gerçeğinin* altını çizmek için veriyorum. Erkek çocukların duygularını "hissetmeleri" ve ifade etmeleri üzerindeki kültürel baskılar karşısında, kanımca ona eşit bir karşıgüç gereklidir: Bilim!

Duyguların Fizyolojisi

Duygu sözcüğü, "hareket etme" anlamına gelen Latince bir sözcükten gelmektedir. Psikolojide duygu sözcüğü, iç dünyaya, fizyolojik tepkilere ve davranış örüntülerine gönderme yapar. Duygunun beyinde ve tüm bedendeki (evet, duygular vücudunuzun her yerindedir!) belirli kaynakları hakkında çok sayıda araştırma yapılmış, ciltler dolusu kitap yazılmıştır. Pek çok insan merkezi sinir sistemini bilir, ancak tüm vücudu kapsayan "ikinci sinir sistemi"ni pek bilmez (Pert ve Chopra 1997). Bu ikinci sinir sistemi, çok sayıda ligand-reseptör devresinden oluşmaktadır.

Ligandaı, proteinlerden oluşan ve organlardaki hücrelere bilgi taşıyan kimyasal ileti taşıyıcılarıdır. *Reseptörler* ise bu hücrelerde bulunan ve ligandlardan gelen bilgileri alan özel alanlardır. Ligand-reseptör devreleri, duygusal bilgilerin çoğunun vücuttaki çeşitli organlara ve sistemlere aktarılmasından sorumludur (Pert ve Chopra 1997). Duygu reseptörlerinin oldukça önemli bir kısmı midede yer alır. Çocuklarda stres anında görülen karın ağrısını ve hepimizin zaman zaman yaşadığı bağırsak sorunlarını aklınıza getirin.

Nörolojik bilimlerle uğraşan birçok bilim adamı (örneğin, Damasio 1994; LeDoux, 1992;1996), insanlardaki bu duygusal devrenin bir bölümünün haritasını çıkarmak için çalışmalar yaptılar. "Beyin-duygu-davranış bağlantısı" konusunda şimdiye kadar rastladığım en ikna edici araştırma, beyin ameliyatı geçirmiş hastalar üzerineydi. Bu hastaların bilinci, beyinleri çeşitli tıbbi cihazlarla kurcalanırken açık durumdaydı. Daha sonra bu kişiler, operatörün bıçağı altında yaşadıkları deneyimleri anlatacaklardı. Örneğin bir hasta, korteksinin (beyin kabuğu -ç.n.) bir bölümü uyarıldığında öfke ya da korku duyduğunu rapor ediyordu. Büyük olasılıkla insan beyninin o bölgesi, bu duygulardan sorumluydu.

Bir Kullanıcı Kılavuzu: Duygular Nasıl Çalışır?

Beyin-duygu-davranış bağlantısı hakkında şu an bilinenler, kabaca bir bilgisayarın çalışmasıyla benzeştirilebilir. Hem merkezi sinir sistemi, hem de otonom sinir sistemi, bilgisa-

yar donanımlarına benzer. Bilgisayarın merkezi işlem birimi, beyindeki *limhik sistemi* andırır. Limbik sistem, çeşitli beyin yapılarından oluşur; bunlar, amigdala, gri madde, talamu.s ve hipotalamus ile tüm bunlar arasındaki bağlantılardır. Sistem, endokrin (içsalgı) ve otonom motor sistemlerini etkileyen davranış ve uyarıcılarla harekete geçer. Bilgisayar benzeşimin! sürdürecek olursak, deneyimlerimiz ve davranışlarımız, bilgisayar donanımına yüklenen yazılımlar gibidir. İletiler, iletici sinirler (nörotrasmiter) ve hormon devreleri ile gönderilir ve vücut sistemimiz içinde yer alan çeşitli algılayıcı bölgeler tarafından alınır.

Amigdala, öfke ve korku duygularıyla ilişkilendirilirken (Whalen, Shin, Mclnerney, Fischer, Wright ve Rauch 2001), gri madde, olumlu ve olumsuz duygularla ilgili "işlemleri" gerçekleştirir (Damasio 1994). LeDoux'un araştırmalarına (1992; 1996) göre beyin kabuğunun ön kısmı (beynin düşünme ve muhakeme bölümü) ve limbik sistem de duygularla bağlantılıdır. Beyne ait tüm bu bölümler, duyusal bilgileri (görsel, işitsel, dokunsal; hareket ve tatla ilgili) çevreden alırlar ve duygusal bir tepki verirler. Görüldüğü gibi, her yapının belirli bir işlevi vardır, ancak bu yapılar karmaşık yollarla birbirine bağlıdır.

Belirli Beyin-Duygu-Davranış Devreleri: Nasıl Hissederiz?

Ön beyin kabuğu ile limbik sistem arasındaki bağlantı, önemli bir arabirimdir. Neden? Çünkü düşüncelerin duygularla bağlandığı yer burasıdır. Erkek çocukların beyni, her insanınki gibi, öyle bağlantılara sahiptir ki, bilinçli düşünceleri duygularının fizyolojik yönünü etkileyebilir ya da tersi. Erkek çocuklara duygusal zekâ becerileri de bu arabirim sayesinde öğretilebilir. Basitleştirecek olursak, bu arabirimin varlığı, çocukların duygularını tanımlayıp düzene sokmalarına yardımcı olur.

Otonom sinir sistemi (OSS), insan duygularını etkileyen temel bir devredir; iki farklı sistem kullanarak çalışır: Sempatik ve parasempatik. (Her ikisinde de bulunan "sempatik sözcü-

ğü" dikkatinizi çekti mi?) Sempatik sinir sistemi (SSS), kalp atışını, kan akışını ve kas enerjisini artırır. Toplum içinde konuşmaktan korkar mısınız ya da yürüyüş yaparken kocaman bir köpeğin sizi izlemesinden? Korktuğunuz zaman görülen fizyolojik duyumlar (ağız kuruluğu, karın ağrısı, kalbinizin göğsünüzden fırlayacakmış gibi çarpması), hep SSS'nizden gelen iletişimlerdir. Korktuğunuz zaman SSS otomatik olarak vücudunuzun her yerine kimyasal haberciler göndererek onu harekete geçmesi için hazırlamaktadır. Korkunun hissedilmesi ve korku duygusuyla ilgili söylenebilecekler bu kadardır.

Parasempatik sinir sistemi (PSS) ise hızlandırıcı SSS'nin dengeleyicisidir. PSS, kalp atışlarını yavaşlatır, kan basıncını düşürür ve endişeli bir mideyi rahatlatır. Vücudunuzda bir rahatlama, gevşeme hissettiğiniz zaman bu, karmaşık bir sistem oluşturan kimyasal haberciler tarafından harekete geçirilen PSS sayesindedir. PSS'nin, rahatlatma tepkisi üzerinde ne kadar önemli bir etkisi olduğu görülüyor. PSS, insan vücudunda uzun süreli stres nedeniyle oluşan olumsuz etkileri de azaltmaktadır (Benson 1975).

Otonom sinir sistemi ve onun iki alt sisteminin (PSS ve SSS) yanı sıra insanların duygusal tepkilerini düzenleyen başka bir sistem de içsalgı *(endokrin) sistemidir.* İçsalgı bezleri, kan, lenf sistemi ya da sinir hücreleri tarafından hedef organa taşınan hormonlar salgılar. Bunlar, böbreküstü bezleri, tiroit, paratiroit, hipofiz, hipotalamus, pineal (kozalaksı bezler), pankreas, testis ve yumurtalıklardır.

Duyguların Eyleme Geçmesi

Şimdi, OSS ve içsalgı sistemlerinin gerçek bir durumda birlikte nasıl işlediklerini inceleyelim. Yüzüne kasten top atılan küçük bir erkek çocuğun durumunu ele alalım. Çocuğun otomatik SSS tepkisi, rahatsızlığını işaret edecektir. Kalp atışı hızlanacak, kan basıncı yükselecektir. Böbreküstü bezleri, çocuğun kaslarına rahat hareket edebilmesi için daha fazla enerji gönderecektir. Eğer tüm sistemler gerektiği gibi çalışıyorsa, "kavga et ya da kaç" olarak bilinen tepki harekete geçecektir.

Acı ve yüzünden vurulma şokunun yanı sıra vücudunun içinde oluşan bü kadar değişikliğin ardından çocuğun ağlamasının, kaçmasının ya da kavgaya tutuşmasının nedenlerini anlamak daha kolaydır. Ancak çocuğun, tüm bu fizyolojik etkilerin ardından vereceği tepki, mizacına ve sosyal koşullanmasına bağlıdır. Bazı çocuklar büyük bir tepki verirken, bazıları vermeyebilir. Ancak yaşça daha büyük çocukların, mizaçları nasıl olursa olsun, gerçekte ne hissettiklerini gizleme ya da maskeleme olasılığı daha yüksektir.

Bu durumda, bir darbeye maruz kalma ve hissedilen korku, çocuğun SSS'sini harekete geçirmiştir. Gevşemesi için bu çocuğun rahatlatılmaya gereksinimi vardır. PSS'sini harekete geçirebilmek için güvenlik duygusunu hissetmelidir. Güvenliği hissedebilme yetisi, sakinleştirici PSS'sini harekete geçirmesine yardımcı olacaktır. Güvenlik sağlandığında PSS, hızlı atan kalbini yavaşlatacak ve kan basıncını düşürecektir. Bu arada içsalgı sistemi de adrenalin pompalamayı durduracaktır. PSS'yi harekete geçirmek, erkek çocukların sık sık içine girdikleri korku-öfke-saldırganlık döngüsünü nasıl kıracaklarını öğrenmelerinde büyük önem taşımaktadır.

Kimyasal Habercilere Yakın Bir Bakış

James-Lange kuramına göre, bizler duygularımızı, limbik sistem aracılığıyla oluşan fizyolojik geribildirimler sonucu ortaya çıkan davranışsal tepkilerle yaşarız (Carlson 1992). Fizyoloji, beyin yapısı ve davranışsal tepkiler arasındaki bu ilişki, kendi içinde ya da birbirleri ile kimyasal haberciler yoluyla iletişim kuran hücrelere bağlıdır. Bu kimyasal habercilerin farklı türleri vardır. Şimdiye dek, duygularla ilişkilendirilen iki türü tanımlanmıştır. Bunlar hormonlar ve iletici sinirlerdir (nörotransmiterler).

Daha önce anlatıldığı gibi, hormonlar içsalgı bezleri tarafından salgılanmakta ve kan yoluyla tüm vücuttaki alıcı hücrelere taşınmaktadır (stres ve cinsiyet hormonlan da dahil). Sinir ileticileri ise beynin salgıladığı kimyasallardır. Bunlar serotonin, dopamin, epinefrin (adrenalin) ve asetilkolindir. Beyindeki alıcı bölgeler, bu kimyasal iletileri algılar. Beyindeki bu kimyasal hareketlilik, duygularımız ve ruh durumumuz üzerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Tüm bedendeki hücreler, farklı türlerde alıcı bölgelere sahiptir. Vücudun bazı bölümleri, örneğin karın, omuzlar, sırt ve göğüs, ortalamanın üzerinde bir yoğunlukta duygu alıcısına sahiptir. Beyinde yer alan limbik sistemin diğer bölgeleri, örneğin hipokampus (bellekle ilgili) *çok farklı türlerde* alıcı bölgeye sahipken, amigdalada (korku ve öfke duygularıyla ilgili) *daha az türde* fakat *yüksek yoğunlukta* duygu alıcısına sahip hücreler vardır. Bir tahmine göre bir duyguyu hissetme anında bilgilerin % 98'i vücuttaki hücreler yoluyla aktarılırken sadece % 2'si beyindeki alıcılardan gelmektedir (Pert ve Chopra 1997).

Gönderilen kimyasal habercinin türünün, çevreden alınan iletiye bağlı olduğu görülmektedir. Örneğin, belirli bir olay amigdalayı uyarır ve siz bedeninizde korku ya da öfkeyi hissedebilirsiniz. Farklı bir olay ise gri maddeyi uyararak kendinizi mutlu hissetmenizi sağlar. Kuşkusuz duygular, kimyasal haberciler tarafından düzenlenmiş, karmaşık ve iyi ayarlanmış bir ağ içerisinde korunmaktadır.

Duygular Yabancılaşırsa: Duyguları Hissetmemenin Fizyolojisi

"Donanım" ve "yazılırri'ın bir kısmını anlattıktan sonra şimdi şu önemli soruyu gündeme almalıyız: *Duygularını hissetmemeyi öğrenen erkek çocuklara ne olur?* Kapatma düğmesine basmak, bildik davranışları ortaya çıkarır. Erkek çocukların, özellikle de terapi seanslarının başlangıcında söyledikleri akla gelmektedir: " *Umursamıyorum"* (çocuğun, okulun kabadayısının açtığı bazı yaralar için yorumu); *"Beni rahatsız etmiyor"* (anne-babasının boşanmasının ardından); "*Başıma gelen en iyi şeydi'* (küçükken üvey babasından yediği bir dayağın anımsatılmasına yanıt).

Duygusal Enerji Bir Yerlere Gitmeli

Yukardaki kısa örneklerde, erkek çocuklar gerçekten de korku ya da öfke duymamış olabilir. Uzun süre yok sayıldığında, bir duyguyu hissetmemek olasıdır. Biliyoruz ki çevre

bazı tepkileri harekete geçirdiğinde, kimyasal haberciler ve sinirsel devreler vücutta bir dizi fizyolojik tepki yaratır. Ortaya çıkan bütün bu fizyolojik enerjininse *bir yerlere* gitmesi gerekir. Bana göre, bunlar bir yandan davranışsal sorunlara neden olabilirken, bir yandan da somatik (fiziksel) belirtiler verebilir.

Bu kitap boyunca anlatılan erkek çocukların hikâyeleri de bu modeli yansıtmaktadır. Erkek çocukların kendileri ya da başkaları tarafından yok sayılan duyguları, ileride farklı bir biçimde, sağlıksız bir belirti olarak ortaya çıkmaktadır.

Bir diğer önemli konu da şudur: Duygusal mesajlar göz ardı edildiğinde, çocukları rahatlatan parasempatik sisteme ne olmaktadır? Bu soruya genel bir yanıt, erkek çocukların, kendilerinin çok değerli bir parçasını "kapattıkları "dır. Görülüyor ki erkek çocukların okuldayken ya da spor yaparken, kendilerini sakinleştirip düzenleme becerileri, dikkatini toplayıp öğrenme ve başkalarıyla iyi geçinme gibi konularda büyük önem taşır. Duygularını hissedemeyen çocuklar, parasempatik sinir sistemlerini harekete geçirmede ve kendilerini sakinleştirmede daha başarısız olabilmektedir. Tüm insanlar gibi erkek çocuklar da duygularını hissedebilme becerisinden yararlanabilir, öyle ki bu iç sinyalleri kullanmayı öğrenerek duygularının fizyolojik özelliklerini düzenleyebilir.

Erkek Çocukların Duygusal Devrelerini Açıp Kapamak!

Duygusal devreler duygularımızı hissetmemize yardımcı olmak için varsa ve her bağlantı doğru yapılmışsa, anne-babasının boşanmasından korku ve üzüntü duyan her erkek çocuk, gerçekten de bu duygulan hissedecektir. Ancak kültürel koşullanma da fizyolojiyi ve düşünceleri etkileyebilir. Duygulannı yok saymayı öğrenen bir çocuk, kendi beyin-duygu-davranış sistemine "kısa devre" yaptırabilir. Bu, erkek çocukların kendi beden içi işaretlerini yanlış okumalarına yol açabilir, böylece çocukta, neyin normal ve sağlıklı olduğuna ilişkin çarpıtılmış, bozuk bir duyu gelişebilir. Örneğin, üzüntülerini sürekli yok sayan erkek çocuklar bu duruma düşebilir. Üzüntüsünü ifade

edip normal (üzgün olmayan) durumuna döneceği yerde hep üzgün kalabilir, hatta depresyona bile girebilir. Aynı şeyler, korku ve öfke durumları için de geçerlidir. Erkek çocuklar korku ve öfke duygularını tanımayı ve bu duyguları sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi öğrenemedikçe, sürekli ateşlenen sinir sistemleri yüzünden olumsuz etkilenmeleri kaçınılmazdır.

Farkındalığın Yararları

Duyguları düzenlemek için, fizyolojik durumların ve düşüncelerin farkında olmak gerekir. Erkek çocuklar duygularını hissetmemeyi öğrenmişlerse, kendilerini sakinleştirmeleri mümkün olmayacaktır. Böyle çocuklara, huzurlu, rahat duramadıkları için "kısa fitilli" demek yanlış olmaz. Duygularını yok saymayı öğrenmiş olan çocuklarda dikkat ve davranış sorunları yaygındır, çünkü onlar, kendilerini denetim altında tutmayı öğrenmemişlerdir.

Neyse ki erkek çocuklar duygularını düzenlemeyi öğrenebilir. Bunu başarabilmek için çok sistemli bir yaklaşıma gerek vardır. Genel olarak, düşüncelerin ve davranışların, beynin ve bedenin vereceği tepkiler üzerinde etkileri olduğunun bilinmesi önemlidir. Bilişsel yorumlar (düşünceler), beyin-duygu-davranış devresinin çok önemli bir parçasıdır. Bu, erkek çocukların duygularının muhakemesini nasıl yapacaklarına ilişkin öğrenebilecekleri yöntemleri de içerir. Örneğin, başka bir öğrenciye "Öğle yemeğinde benimle dalga geçtiğin için çok rahatsız oldum, bunu bir daha yapma" demeyi öğrenmek, muhakemenin sonucudur; karşısındakinin kafasına ders kitabını indirmek ise asla.

İki Yönlü Oluş

Aşağıdaki bölümlerin birçoğunda, erkek çocuklara duygularını düzenleme konusunda nasıl yardım edilebileceği anlatılmaktadır. Burada resmin tamamına bakılmasında yarar var. İnsanların çoğuna, beynin davranışları nasıl etkilediği öğretilmiştir. Ancak davranışların ve deneyimlerin, beynin çalışması ve çevreye verdiği tepkiler üzerinde nasıl bir etkisi

olduğunu çok az kişi dikkate alır, fiilim adamları, çok uzun bir süredir çevresel deneyimlerin beyni etkilediğini biliyor. Ancak toplumun genelinin bu kavramı yakalamakta yavaş olduğu söylenebilir. Neden böyle olduğundan emin değilim. Ancak beyin ile çevre arasındaki ilişki kesinlikle çift yönlüdür:

Beyin «-► Çevre

(Duygular ve Beden) (Davranışlar ve Deneyimler)

Bu çift yönlü ilişki, özellikle erkek çocukların duyguları ile ilgilidir. Niçin? Eğer erkek çocukların duygularını gizlemeyi çok küçük yaşlarda öğrendikleri düşünülüyorsa, duyguları gizlemenin davranışsal alışkanlıklarının, beyin-duygu-davranış devresi üzerinde fizyolojik etkiler yapma olasılığı çok yüksektir. Basitleştirecek olursak, erkek çocukların duygularını nasıl *hissetmeyeceklerini* öğrenmeleri mümkündür. Aleksitimi (duygulara uygun sözcük bulamama) diye bilinen psikolojik durum, erkeklerde kadınlara oranla çok daha yaygındır (Lynch ve Kilmartin 1999). Bu da yetişkin erkeklerin derslerini iyi öğrendiklerini gösterir. Sadece duygularım başkalarına anlatmayı bırakmamışlar, onları hissetmeyi de bırakmışlardır. Duyguları adlandırabilmekten vazgeçmişlerdir; kendilerine bile.

Maske Arkasına Gizlenmenin Fizyolojisi

Erkek çocukların duyguları, vücutlarındaki organlar kadar gerçektir. 12 yaşındaki bir erkek çocuk, başına çok sert bir top atılması, fiziksel tehdit, sürekli alay edilme, kızgın bakışlar ya da sosyal dışlanma gibi olaylarla karşılaşırsa korku ya da öfke duyacaktır. Beyni derhal midedeki alıcılarla haberleşmeye girişecek; hormonlar ve nörotransmiterler işlerini yapacak, hücreden hücreye, organdan organa bu iletişimi yayacaklardır. Artık sempatik sinir sistemi meşguldür. Çocuğun kasları gerilecek, soluk alıp verişi değişecektir. Limbik sistem, otonom sinir sistemi ve içsalgı sistemi arasındaki nörokimyasal faaliyet artacak, çocuğun beyin-duygu-davranış devresi çalışacaktır. Sonunda, çocuğun parasempatik sinir sistemi uyarılacak ve her şeyi yatıştırmak için tepki vermeye hazır hale gelecektir.

Bütün bunlar olurken çocuğun yüz ifadesinde fazla bir

değişim olmayabilir. Çocuğa nc hissettiğini sorarsanız, "Hiçbir şey" yanıtını verebilir. "İyi misin?" sorusuna da "Evet" diyecektir. Belki de yalan söylemiyor olacaktır. Gerçekten de bu fizyolojik değişikliklerin hiçbirini hissetmemiş olabilir. *Bu, çocukların duygularını önemsemediklerinde neler olabileceğinin bir örneğidir.*

Duygusal Zekâ Becerileri

Mayer ve Salovey (1997), duygusal zekâ becerilerini anlamaya yönelik kuramsal bir model yaratmışlardır. Bu modelde, erkek çocukların gereksinimi olan duygusal becerileri çok yararlı bir plan üzerinde gösteren dört genel beceri kategorisi tanımlamışlardır. Bunlar (1) duyguları algılayıp ifade edebilmek, (2) duyguları düşüncelerle birleştirebilmek, (3) duyguları çözümleyebilmek ve (4) duyguları denetim altına alabilmek.

Duyguları Algılamak ve İfade Etmek

Kendi duygularını doğru olarak tanıma ve ifade edebilme, başkalannın duygularını tanıyabilme ve sanat, edebiyat, müzik gibi soyut biçimlerdeki duyguları algılayabilme yetileri çok önemlidir. Erkek çocukların, duygusal açıdan tam anlamıyla açık olabilmek için, duyguları tüm bu şekillerde algılayabilmeleri gerekir. Bir alandaki duyguları algılayamama, deneyimler zincirinde eksik bir halka anlamına gelir. Başkalarının duygularını algılayabilmenin, insanlar arasındaki ilişkiler yönünden, gündelik okul ve aile yaşantısı içerisinde önemli anlamları vardır; başkalarının duygularını *doğru* "okuyabilen" bir çocuğun, öğretmeni ve arkadaşları ile arasının iyi olma olasılığı daha yüksektir. Bu yüzden, çocuğun kendisinin ve başkalarının duygularını doğru algılayabilmesi çok önemlidir. Çocuk bu konuda ne kadar çok alıştırma yaparsa, doğruyu bulma oranı da o derece fazla olur. Kısacası, erkek çocuklar, gereksinimlerini dile getirebilmek için duygularını doğru bir biçimde algılayabilmelidir. Ayrıca, kişinin kendi duygularını tanımlayabilme becerisi, başkalarınınkini tanımlayabilme becerisiyle yakından ilgilidir.

Duygularla Düşünceleri Birleştirmek

Burada birleştirmek, kişinin duygularını tanımlayıp, düşüncelerini karar verme, bellek ve performansa yardımcı olacak şekilde sıralamasıdır. "Bu sınavda gerçekten de başarılı olmak istiyorum, bu yüzden de maçın ikinci yarısını izlemek yerine ders çalışacağım" ya da "Okuldan atılmak istemiyorum, bu yüzden de Ricky'nin beni kızdırıp patlama noktasına getirmesine izin vermeyeceğim" gibi kararlar, duygularla düşüncenin birleştirilerek karar vermeye yardımcı olmasına örnek olarak gösterilebilir.

Duygu durumları, düşünce ve performansı da etkiler; örneğin bir çocuk kendini mutlu hissediyorsa, daha yaratıcı ve üretken olur, mutsuzsa çalışmak, ev ödevlerini yapmak istemez. Duygu durumlarının düşünceleri etkileyebilmesi gibi, düşünceler de duygu durumlarını etkiler. İyimserlik ve kötümserlik de bu iki yönlü yolun yolcularındandır.

Görülüyor ki düşüncelerle duyguları otomatik olarak birleştirme yetisi kadar, ikisi arasındaki ilişkiyi anlayabilmek de kavramsal yetilerle birlikte gelişen duygusal bir yetenektir. Şu açık ki iki yaşındaki bir oğlan, istediği oyuncağı elde etmesine yaramadığını gördüğü halde ağlama krizini kesmeyi mantıklı bir biçimde düşünemez. Ancak çocuk, ön beyin kabuğu (ileri muhakeme bölgesi) büyümeye ve gelişmeye devam ettikçe (yaklaşık 18 yaşına kadar), her adımında biraz daha muhakeme gücü "toplar". Ne zaman ki biliş duygularla bütünleşir, işte o zaman bilgili ve sağlıklı kararlar verebilmek için elde daha fazla veri vardır.

Duyguları Çözümlemek

Karmaşık duyguları adlandırabilme ve farklı duygular ile deneyimler arasındaki ilişkileri saptayabilme becerisi, yaş ilerleyip deneyim arttıkça gelişir. Örneğin yedi yaşındaki Mikey, büyükbabasının her pazar günü yaptıkları gibi balık tutmaya bu kez gelmemesi nedeniyle çok üzgün ama büyükbabasının hasta olduğunu da biliyor, anlayabiliyor. Oysa üç

yıl önce olsaydı, bu duruma sadece kızacak ve üzülecekti. Birçok ilişki, mutlaka ki duygusal olarak karmaşık ve çok katmanlıdır. "Kızgınım ama seni hâlâ seviyorum baba" ya da "Şimdi bana kızgın olmasına karşın annem beni sever" gibi örnekler bunu iyi açıklar. (Bunların, birleştirme becerileriyle bağlantılarını görebilirsiniz.)

Karmaşık duyguları çözümleyebilme becerisinin başka bir yönü de duygular arasındaki olası kaymaları önceden tahmin edebilmekle ilgilidir. Güven geldiği zaman, korku duygusu iç rahatlığına dönüşebilir; diğer kişinin bakış açısı göz önüne alındığında, öfke birden empatiye dönüşebilir; okulda bir proje başarılı bulunursa, kaygı yerini gurur ve sevince bırakır. Bu önceden tahmin edilebilir kaymaları çözümleyebilmek soyut kavrama becerileri gerektirdiğinden, yaşı küçük çocuklar bunu genellikle tek başlarına yapamazlar. Ancak diğer duygusal beceriler gibi bu da çocuklara öğretilebilir. Kişinin sevgi ve nefreti aynı anda hissedebileceğini öğrenebilmesi, zihinsel sağlığın temel göstergelerinden biridir, bu yüzden de çaba göstermeye değer.

Duyguları Denetim Altında Tutmak

Duyguları düzenleyip denetim altına alabilmek, olgunlaşmanın belirtisidir. Bu, kişinin olumlu ve olumsuz duygularını gözlemleyip onların en iyi nasıl ifade edilebileceğini düşünmesidir. Bir erkek çocuk olumlu ya da olumsuz duygularını sürekli yok sayıyorsa, onları *hissetmeyecektir* (önceki fizyoloji bölümüne bakınız). Erkek çocukların, duygularını düzenleyebilmesi, denetleyebilmesi ya da onlar üzerinde etkide bulunabilmesi için, önce bu duyguları hissetmesi, algılaması ve çözümlemesi gerekir.

Asıl amaç, olumsuz duyguları denetim altında tutup olumlu duyguların keyfini çıkarmaktır. Duyguların etkili bir biçimde ayarlanabilmesi için, gerektiği zaman duygulan yoğunlaştırma, sürdürme ve denetim altında tutma becerilerine sahip olmak gerekir. Böylelikle, kendini çok kızgın hisseden bir çocuğun mutlaka patlaması gerekmez ya da yaklaşan okul balosu için heyecan duyan bir çocuk, düşüncelerini hâlâ ten dersi projesi

üzerinde yoğunlaştırabil iyorsa, duygularını başarılı bir biçimde ayarlıyor denebilir.

Farklı Duygu Türleri

Tam bu noktada, belki de *temel* duyguların neler olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Kuramcıların, klinisyenlerin ve araştırmacıların bu soruya verdikleri yanıtlar, birbirinden farklıdır. Yeni doğan bebeklerin ne hissettiklerini tam olarak bilmek zor olmasına karşın, gelişimci araştırmacılar (Shaffer 1999), bebeklerin iki buçuk aylık olana dek ilgi, sıkıntı, iğrenme ve rahatlama duygularını gösterdiklerinde birleşirler. îki buçuk aylıktan yedi aylığa dek geçen sürede ise öfke, üzüntü, sevinç, şaşırma ve korku gibi temel duygular ortaya çıkar. Bu temel duyguların tümü, yaklaşık olarak aynı zamanlarda görülmeye başlar. Bir yaşından sonra duyguların ikinci katmanı belirginleşmeye başlar. Bunlar da gurur, utanma, suçluluk ve kıskançlıktır.

Farklı duyguları herkes yaşar, aralarındaki ayrımı ise çok az kişi anlayamaz. Bununla birlikte, başlıkta "tür" sözcüğünün tırnak içinde yazılma nedeni, psikologların *kuramsal* yönelimleri kadar, çalışmalarının amacının ve uygulama yöntemlerinin de farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Örneğin, bir klinik psikolog ve oyun terapisti olan Heidi Kadusan (1998), terapi sırasında çocukların ifade etmeleri gereken en az dört duyguda ısrar eder: Mutluluk, üzüntü, kızgınlık ve korku.

Bazı psikoterapistler ise bu listeye "incinmişliği" de ekler. "O benim duygularımı incitti" cümlesi, bilimsel bir açıklama gerektirmeden herkesin anlayabileceği bir durumu anlatır. Bu acıyı genellikle midemizde ya da göğsümüzde duyanz (duyu alıcıları sağolsun) ve sözcük, gerçek bir duygusal ve psikolojik deneyimi anlatır. Ben, genellikle korku duygusunu acı duygusunun altında bulurum.

Açıkçası, duyguların neye "benzediği", yaş ve mizaç gibi *içsel* etkenlere bağlıdır. Çocuk büyüdükçe, akran gruplan gibi *dışsal* etkenler, kuralları gösterir ve çocuğun duygulannın dıştan bakan biri açısından neye benzeyeceğini şekillendiren durum ortaya çıkmaya başlar. Bu kitap boyunca yineleneceği

gibi, erkek çocukların duygulan bu şekillenmeden o kadar çok payını alır ki, bazen çocuğun farklı duygularını göremeyiz bile.

Erkek Çocukların Duygularını Önemsemeyen İnanışa Meydan Okumak

En son araştırma sonuçlarına göre, içte saklayıp yok etmek yerine duyguları hissetmek ve ifade etmek, sağlıklı işleyiş için son derece önemli. Örneğin, Richards ve Gross (2000), duyguları ifade etmenin ya da baskılamanın bellek üzerindeki etkilerini karşılaştıran bir çalışma yaptılar. Bu araştırmacılara göre, kişinin öfke, endişe ve üzüntü gibi duygularını sürekli olarak gizlemeye yönelmesi, hem dikkatini hem de muhakeme becerilerini zayıflatabilmekte.

Konuyla ilgili başka iki çalışma da güçlü olumlu ve olumsuz duyguların saklanmasının fizyolojik etkilerini ölçüyordu. İlk çalışmada, duyguların gizlenmesi durumunda kardiyovasküler (kalp-damar) sistemde ölçülebilir değişimlerin meydana geldiği ortaya çıktı. Aynı değişimler, duygularını gizlemeyen kontrol grubunda görülmedi (Gross ve Levenson 1997). Benzer fizyolojik değişimler, katılımcılardan iğrenme duygularını gizlemelerini isteyen başka bir çalışmada da gözlemlendi. Somatik (fiziksel) aktivitede ve kalp atış hızında düşüş gözlendi, bunların yanı sıra göz kırpma hareketleri artarken, sempatik sinir sistemi harekete geçti (Gross ve Levenson 1993).

♦

Bu Araştırmanın Erkek Çocuklar İçin Anlamı Nedir?

Araştırmaya göre, duyguları bastırmak ya da gizlemek, düşünme, anımsama ve fiziksel sağlık ile çatışır. Böylece. erkek çocukların, duygularını "yok etmeyi" öğrendiklerinde olumsuz fizyolojik etkilerle yüz yüze gelebileceklerini söyleyebiliriz. Duyguların fizyolojik temeli açısından bunun iyi bir anlamı vardır. Düşünce ve sağlık ile çatışanın *duygular* olmadığının altını çizmek önemlidir; *{Uzay Yolu'nun* Mr. Spock'ının da dediği gibi) açık düşünme ve sağlıkla çatışan, duyguları *ifade*

edememedir.

Son on yıldır yapılan klinik araştırmalar, duyguların ifadesi ile fiziksel sağlık arasındaki ilişki (Pennebaker 1995; 1997) üzerinde olduğu kadar, duygularla anksiyete (kaygı), depresyon ve davranış bozuklukları gibi psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki (Gross ve Munoz 1995) üzerinde de yoğunlaşmıştır. Bu çalışmalardan çıkan sonuçlar *tüm* erkek çocuklara genelleştirilemese de bu araştırma, duyguların ifade edilmesini engellemenin sonuçları hakkında bilgiler sunacaktır. Duyguları bastırma, bilişsel işlevler ve sağlık arasındaki bilinen ilişkilerin ışığında, duyguların bastırılması ile erkek çocuklarda yaygın olarak görülen bozukluklar (örneğin dikkat eksikliği/ hiperaktivite -AD/HD-, öğrenme bozuklukları ve madde kötüye kullanımı) arasındaki ilişkileri ortaya çıkaracak daha fazla çalışmaya gerek vardır.

Sonuç

Geçenlerde, küçükler arası bir beyzbol maçında, yüzüne beyzbol sopası çarpan altı yaşında bir çocuk gördüm. Hüngür hüngür ağlıyordu, çünkü canı çok yanmıştı. Acısı biraz azaldığında hemen babasına koştu. Babasının oğlunu kucakladığını ve kucağında sallarken yatıştırıcı, rahatlatıcı sözler söylediğini gördüm. Canı yanan oğlanın ağlamayı kesmesi için birkaç saniye yeterli olmuştu. Babası onu çimlerin üzerine bırakır bırakmaz da küçük oğlan, oyuna devam etmek için istekle sahaya koştu. Her şey yolundaydı.

Babanın oğlunu sallamasını izlerken, bu küçük oğlana asla "Koca erkekler ağlamaz", "O kadar da kötü çarpmadı, acımaması lazım" ya da "Hadi, git sahaya da oyununu oyna!" denmediğini hissettim. Bunların yerine acısını hissetmesine ve ifade etmesine izin verilmiş ve rahatlatılmıştı. Bunları yazarken, terapi sırasında birlikte çalıştığım, nasıl ağlayacağını ya da böylesi bir rahatlatılmayı nasıl elde edeceğini hiç bilmeyen, yetişkin ya da çocuk onca erkeği anımsadım. Bunların yerine duygularını nasıl gizleyeceklerini öğrenmişlerdi. Tıpkı babası öldüğünde hiç ağlamadığını söyleyen sekiz yaşındaki Bobby gibi ya da en yakın arkadaşının "ağlamamayı öğretmek için"

defalarca asfalta ittiği ve sonunda canı yanmasına karşın ağlamayan 11 yaşındaki Michael gibi.

Duyguların amaçlarından biri temel insan gereksinmelerini işaret etmekse, bu işaretlerin görmezden gelinmemesi gerekir. Atılacak en mantıklı adım, bu gereksinimleri, tepki verecek ya da yardım edecek birilerine aktarmaktır. Erkek çocuklarda bağlantının koptuğu nokta işte budur. Erkek çocukların, duygularını en uygun yollarla ifade edebilmeye ve düzenleyebilmeye gereksinimleri vardır. Bu, yetişkinler ya da kız çocukları için de doğrudur. Ancak duyguları gösterme kuralları erkek çocuklar için o kadar katıdır ki, duygularını serbestçe ifade etme yolları ve olanakları kesinlikle haksız, neredeyse insanlık dışıdır.

Erkek çocukların duygularını önemsemeyen inançlara meydan okumak, egemen kültürü zorlamakla eşanlamlıdır. Bu gibi mücadeleler, çocuklarının "yeterince erkeksi" olmadığı için sosyal yaşamda reddedilerek üzülmesini istemeyen ebeveynlere endişe vermektedir. Bu tür ebeveynler, duygusal gelişimine destek olduklarında, erkek çocuklarına akranları tarafından pısırık, anasının kuzusu, hanım evladı gibi yakıştırmalar yapılmasına katkıda bulunmaktan korkmaktadır. Dünyadaki tüm bilimsel araştırmaların ispatı, ailelerin sezgisel olarak doğru bildiklerinden farklıdır: Erkek çocukların duyguları önemlidir ve oyun daha sona ermemiştir.

Neyse ki duyguları ifade edebilme, kolaylıkla öğretilebilecek bir beceridir. Ailelerin ve diğer yetişkinlerin bilmesi gereken, duygularını hissedip ifade edebilen küçük oğullarını nasıl sosyalleştirecekleri ve büyüdükçe duygularını "yok etme"yi öğrenmemesi için nasıl mücadele edecekleridir.

2. Bölüm

Erkek Çocukların Sosyalleşmesi: Sürü Kuralları

Toplumda, erkek çocukların ne oldukları ve nasıl davranmaları gerektiği üzerine sürüyle şablon bâlâ geçerliliğini sürdürürken, aslında pek çoğumuz, bu modası geçmiş fikirlerin doğru olmayacağını biliriz.

- William Pollack, *Real Boys*

♦

Erkek Çocuklar da İnsandır

Geçenlerde, yakındaki bir ilköğretim okulunun dağılma saatinde, ikinci sınıfta okuyan bir oğlanı izlemiştim. Okul kapısının önünde, eve gitmek için sabırsızlanan bir grup kız ve erkek çocuğun arasında duruyordu. Çıkış kapısına giden yol üzerinde babasını görür görmez hızla adama doğru koşmaya başladı. Her adımıyla zıplayan sırt çantasını taşıyarak

babasının kollarına atıklı. Çocuğun heyecanı o an tamamıyla sevince dönüşüvermişti. Babası da onun kadar mutlu görünüyordu. Bu "sclamlaşma' nın, bu baba-oğul arasında sık sık yaşandığını hissettim.

Bu oğlan ve babası, Sürü Kuralları diye adlandırdığım, çocuk ya da yetişkin erkeklerin, olumlu olanlar da dahil tüm duygularını maskelemelerini gerektiren ve çarpıtılmış bir erkeksiliğe dayalı âdetlere aykırı davranmışlardı. Yetişkinler, çoğunlukla erkek çocukların da insan olduğunu unutur, ayrıca kız ve erkek çocukların psikolojik gereksinimleri açısından farklılıktan çok benzerlikler taşıdığını fark edemezler. Bu benzerliklerin kökeni, hem erkek hem de kız çocukların yaşayan insanlar olduğu gerçeğine dayanmaktadır.

Bu bölümde, erkek çocukların iç dünyalarının bir resmini çizerken, kültürün, çocukların psikolojik gereksinimlerini nasıl etkilediğini de göstereceğim. Aile içindeki ve dışındaki sosyalleşmeden söz edecek, sonra da bu sosyalleşmenin erkek çocuk üzerindeki etkilerini anlatacağım. İlk konuda, erkek çocukların sosyalleşmesinde temel bir rol oynayan Sürü Kuralları anlatılacak. *Sürü Kuralları,* bir anlamda erkek çocukların nasıl davranması gerektiğine ilişkin emirler listesidir. Bir anlamda da erkek çocukların iç dünyalarının bu emirlerin egemenliğine nasıl girdiğini açıklar. Bu tanımlar, egemen kültür içinde erkek çocukların "adam" olmayı nasıl öğrendiklerini gösterir.

Sürü Kuralları'nın birçok çeşitlemesi olmasına karşın, ben daha çok duygusal deneyimleri ve ifadeleri sınırlayanlar üzerinde duracağım. Diğer kurallar da tartışılacak, ancak bu iki yönü ilgilendirenler, erkek çocukları adeta bir deli gömleği gibi sardıkları için daha fazla göze batmaktadır. Sosyalleşmenin zorlamaları ve "rol dışı" davranışların (kültürel olarak belirlenmiş cinsiyet rolleri dışında kalan davranışlar) cezalandırılması ayrıca anlatılacak, bu arada erkek çocuklann cinselliğinden de söz edilecek. Bu bölümün temel amacı, erkek çocukların duygularını ifade edebilmelerinin önemini pekiştirmek, çocuğun duygu ve davranışlarını etkileyen sosyal etkileri göstermektir.

Sürü Kuralları

Sürü, erkek çocukların sosyalleşmelerinin temel bir göstergesi için kullanılan, uygun bir mecazdır. Bu terim, birdenbire mutfağınıza, salonunuza, bodrumunuza ya da garajınıza, gırtlaktan çıkan bir merhaba ve minimum göz temasıyla dalan, aynı şekilde aniden dışarıya fırlayan ve bisikletlerine atlayarak medeniyetin ayrı bir ileri karakoluna (yiyecek, heyecan, video oyunları) doğru pedal çeviren grup halindeki çocuklara gönderme yapmaktadır. Sürü kavramı, sınıfta ya da başka bir grup ortamında daha az sayıda oğlanın oluşturduğu, birbirine sımsıkı bağlı birlikteliklerde de ortaya çıkabilir; bu çocuklar dikkat gösterirken, gülerken ya da parmaklarını kaldırırken birbirlerine uyum gösterirler. Sürü, psikolojik ve fiziksel olarak birlikte olmayı, yalnız kalmamayı çağrıştırır. Erkek çocuklara kimlik duygusu, topluluk oluşturma, başkalarıyla iletişim, meydan okuma ve eğlence olanakları sağlar. Ama Sürü, çocukların deneyimlerini de kısıtlar.

Nasıl? Tüm sosyal gruplarda olduğu gibi, Sürü'nün de beyan edilmiş ya da edilmemiş kuralları vardır. Sürü Kuralları, erkek çocukları birbirine yapıştıran, çarpıtılmış erkeksilik normlarından oluşmaktadır. Erkek çocuklar, yaşamlarının ilk yıllarından itibaren bu normların kendilerini ve diğer çocukları yargıladığını öğrenir. Erkek çocukların duyguları konusunda çığır açan *Real Boys (1998)* kitabının yazan William Pollack, benzer bir olgudan "erkek çocuğun kurallan" olarak söz ederken, Kindlon ve Thompson, *Raising Cain* (2000) adlı kitaplarında bu olguyu "acımasızlık kültürü" olarak adlandırmışlardır. Tüm bunlar, aslında aynı sürece verilen farklı adlardır. Kanımca herkes aynı şeyden söz ettiği sürece, bunu nasıl adlandırmış olmamızın hiçbir önemi yok.

Sürü Kuralları'nın sürüyü birbirine yapıştıran malzeme olmasına karşın, bir çocuğun bu kuralları bilmesi ya da uygulaması için Sürü'den biri olması gerekmemektedir. Sürünün içinde ya da dışında, oğlanlar bu kurallara uymaya çaba gösterirler, aksi takdirde ödeyecekleri bedeli iyi bilirler... Gerçek bir erkek çocuk olamayacaklarından, *erkeksi* olamayacaklarından ve gerçek bir erkek olamayacaklarından korkarlar.

Tek bir "kural" kitabı bile okumadan herkesin Sürü Kuralları'nı bilmesi şaşırtıcı değil mi? Bu, kültürün sağladığı bir şey; bilgileri kuşaktan kuşağa, toplumdan topluma hiçbir yazılı belgeye gerek duymadan aktarabilmek. Erkek çocukların, birbirleriyle olan ilişkilerinde erkeksilikle ilgili Sürü Kuralları'na tam olarak uydukları gözlemlenmektedir. Bu kurallardan bazıları zaman zaman eğlenceli, hatta yerinde olabilse de onlara körü körüne uymak, erkek çocuklar için sağlıklı değildir.

Bu durum, kitap boyunca Sürü Kuralları'na nasıl yaklaşılacağını açıklar; bu kurallar, erkek çocukların duygu oluşumunu zararlı yönde etkiler, özellikle de duyguların ifade edilebilmesini. Peki nedir bu kurallar? İşte erkek çocuklarda ya da yetişkinlerde gözlediğim ya da kendilerinden öğrendiğim kurallardan bazıları:

- **Küçük erkek çocuklar:** *Canın yandığında ağlama; oğlanlar sadece oğlanlarla oynar; kızlar iğrençtir; oğlanlar serttir; güçlü ve kuvvetli olmak seni gerçek bir erkek çocuk yapar; kazanmak güzeldir, kaybetmek kötüdür.*

- **Onlu yaşların ilk yıllan:** *Canın yandığında ağlama; gol atmadığın sürece heyecan ve sevinç gösterme; diğer çocuklarla duyguların hakkında konuşma; şüphelerini ya da korkularını diğer çocuklara belli etme; senin canını hiçbir şey sıkmaz; diğer erkeklere çok fazla sokulma yoksa herkes senin eşcinsel olduğunu düşünür (eşcinsel olmak kötüdür); kadınsı olan her şeyden kaçın; kızlar seksidir; erkek çocuklar serttir; sporcu olmak seni gerçek bir erkek yapar; kazanmak güzeldir, kaybetmek kötüdür; saldırgan olmak iyidir; diğerleriyle dalga geç, özellikle de senden zayıflarsa ya da canın sıkılıyorsa; canın sıkılıyorsa gülebilirsin; gerçek duygularını gizle.*

- **Onlu yaşların ortaları:** *Canın yandığında ağlama; heyecan ve sevinç gösterme; diğer çocuklarla duyguların hakkında konuşma; şüphelerini ya da korkularını diğer çocuklara belli etme; senin canını hiçbir şey sıkmaz; diğer erkeklere çok fazla sokulma, yoksa herkes sen in eşcinsel olduğunu düşünür (eşcinsel olmak hâlâ kötüdür); kadınsı*

olan her şeyden kaçın; kızlar ve kadınlar sahiden seksidir; cinsel fıkralar ya da hikâyeler anlat; sporcu olmak seni gerçek bir erkek yapar; kazanmak güzeldir, kaybetmek kötüdür; kuralları erkekler koyar; saldırgan olmak iyidir; diğerleriyle dalga geç, özellikle de senden zay ıflarsa ya da canın sıkılıyorsa; canın sıkılıyorsa gülebilirsin; her zaman soğukkanlı görün; tek sözcüktü yanıtlar ver ("Ne? ", "Evet ", "Bilmem"); gerçek duygularını gizle.

- **Onlu yaşların son yıllan:** *Canın yandığında ağlama; heyecan ve sevinç gösterme; diğer çocuklarla duyguların hakkında konuşma; şüphelerini ya da korkularını diğer çocuklara belli etme; senin canını hiçbir şey sıkmaz; kadınsı olan her şeyden kaçm; diğer erkeklere çok fazla sokulma, yoksa herkes senin eşcinsel olduğunu düşünür (bu hâlâ kötüdür); cinsel fıkralar ya da hikâyeler anlatmak ve seks yapmak seni gerçek bir erkek yapar; kızlar ve kadınlar seksidir; sporcu olmak seni gerçek bir erkek yapar; kazanmak güzeldir, kaybetmek kötüdür; bu, erkeklerin dünyasıdır; dünyaya açıl ve kendine ait bir isim yap; içmek iyidir; saldırgan olmak iyidir; diğerleriyle dalga geç, özellikle de senden zayıflarsa ya da canın sıkılıyorsa; canın sıkılıyorsa gülebilirsin; her zaman soğukkanlı görün; kayıtsız ol; gerçek duygularını gizle.*

- **Tüm yaşlar:** *Sürü Kurallan hakkında konuşma.*

Tabii ki daha pek çok kural ve bunların farklı çeşitlemeleri vardır. Ancak yukarıdakiler, günümüzde pek çok erkek çocuğun erkeksiliklerini katı bir biçimde tanımlayan kurallardan bazılarıdır. Bu kurallar, çocukların duygularını ve ilişkilerini büyük ölçüde etkilemektedir. Erkek çocuklar ya da yetişkin erkekler bu kurallara uyarak erkeksiliğin böylesi dar kalıplarını izlediklerini itiraf etmeseler de, kafalarının içinde yankılandığı sürece Sürü Kuralları'ndan hâlâ çeşitli düzeylerde etkilenmektedirler. Bu kurallar, birbiri üzerine inşa edilmişlerdir. Hatif sapmalar gösterebilseler de aynı temel ilkeyi tanımlamak için geçerlidirler: Erkek çocuklar, sahici insandan çok bir makine gibi olmalı ve hareket etmelidir.

Erkek Çocukların Kafalarını ve Kalplerini Sürü Yönetmeye Başladığı Zaman

Ne yazık ki erkek çocuklar, bu kurallarla ilgili tehlikeli yönün, onlara uymamak olduğuna inanırlar; bunları uygulamamayı düşünmezler. Reddedilme; pısırık, hanım evladı, hatta *kız gibi* tanımlanmak, benliklerinin merkezinde derin bir korku yaratır. Ama ben size şu gerçek tehlikeyi düşünmenizi öneriyorum: Çocuklar bu kuralları tam anlamıyla izlemeye başladıklarında, kafalarına ve kalplerine neler olur?

Erkek çocuklar Sürü Kuralları'nı içselleştirdiklerinde, bunları sadece Sürü ile birlikte oldukları zaman uygulamazlar. *Bu kuralları, ber zaman uygularlar.* Kafalarını karıştıran ya da kendilerini heyecanlandıran duyguları diğer arkadaşlarıyla paylaşmamaları gerektiğini öğrendikleri zaman, artık bunları aileleri de dahil hiç kimseyle paylaşmamaya başlarlar. îş, erkek çocukların duygularını sadece Sürü içinde birbirleriyle paylaşmamalarıyla kalsaydı bir dereceye kadar tahammül edilebilirdi, ancak görünen şu ki Sürü Kuralları sürekli çocuğun kafasının içinde yankılanmaktadır. Çocuk sürekli olarak bu kurallara kulak veriyor, ardından da tüm duygularını, gizlemek için tamamen kapatıyorsa, bu sağlıklı olmayacaktır. Bu durum, erkek çocukların duygularını yok etmelerinin başlangıcıdır.

Mizaçları ya da yaşları farklı olsa bile, Sürü'den, sadece hanım evlatlarının üzülünce ağladığını ve anne-babanın boşanması konusunda sadece kızların konuştuklarını öğrenen erkek çocuk, duygularını hiç kimse ile paylaşmaması gerektiğini de öğrenecektir. Duygusal zekâ becerilerine ait hiçbir eğitimi olmayan ve ilgili bir aile desteğinden yoksun olan bu çocuk, bu kurallara yetişkinliğine dek uyacaktır. Erkek çocukların duygularını ifade etmelerine konan bu kısıtlama, belki de Sürü Kuralları'nın çocukların yaşamına nasıl zarar verebileceğinin en ciddi göstergesidir.

Kaybolan Erkek Çocuklar

Terence Real (1997), kültürümüzde erkek çocukların sosyalleştirilmesini iki adımlı bir işlem olarak tanımlıyor: Önce

içlerini oyar, tüm duygularından arındırırız, ardından da erkek olma ayrıcalığı ile doldururuz. Bence bu tanımlama özellikle etkileyicidir, çünkü bir erkek tarafından yapılmıştır; "orada daha önce bulunan" ve bunlar hakkında konuşmak isteyen biri tarafından. Erkek çocukların bu şekilde insanlıktan uzaklaştırılmasının çok tehlikeli sonuçları olabilmektedir. Birinin tüm duygularından arındırılıp özel ayrıcalıklarla doldurulmasını düşününce, bunun tehlikeye bir davet olduğunu kolaylıkla anlayabilirsiniz. Ancak böylesi erkek çocukları tehlikeli olarak adlandırmak yerine, insanlıklarının en önemli taraflarının kendilerinden çalındığı kişiler olarak görmeyi yeğlerim.

Kültürümüz içerisinde, erkek çocukların duygularını ifade etmedikleri, edemedikleri ya da kimseyle rahatlıkla paylaşamadıkları durumlar, onların ruh sağlığı açısından en büyük risklerden biri olabilir. Bunlar, psikolojik ve fiziksel birçok sağlık sorunu için uygun koşullar yaratır. Yetişkinlerle yapılan araştırmalar, sınırlandırılmış duygusal ifadelerin depresyon, fiziksel hastalıklar, diğer insanlarla bozuk ilişkiler ve madde kötüye kullanımıyla bağlantılannı ortaya çıkarmıştır (Pennebaker 1995). Pek çok erkeğin ve çocuğun davranış sorunlarının, duygularını maskelemekle ilgili olduğu öne sürülmektedir.

Sadece İzle

Sinemalarda. Erkek çocukların duyguları ile bağlantılarının nasıl koptuğunu anlamanın yollarından biri, onları izlemektir. Onları her zaman, her yerde izleyebilirsiniz. Bir hafta sonu tanık olduğum iki etkileyici olay, bu konudaki gözlemlerime katkıda bulundu. Bunlardan biri, bir cumartesi matinesinde gittiğim, John Irwing'in *A Prayerfor Owen Meany* kitabından uyarlanan Simon Birch filminde oldu. Bu öykü, prematüre doğan ve yaşamı boyunca anormal ölçüde küçük kalan, fiziksel açıdan engelli bir erkek çocuk hakkındaydı. Ergenliğin ilk yıllarında hâlâ 90 cm boyundadır; filmin öyküsü, erkek çocuklar için zaten güç bir evre olan bu dönemde Simon'ın sıkıntılarıyla ilgiliydi.

Filmin ilk on beş dakikasında, izleyiciler arasında bulunanl6 yaşlarında dört erkek çocuk (bir Sürü), fiziksel olarak

deforme durumdaki Simon'ın perdede her gözükmesinde kendilerini yüksek sesle gülmeye zorladılar. Oğlanların kahkahaları salonda tuhaf ve güçlü bir biçimde yankılanıyordu. Bu belki de çocuk gibi görünmelerine karşın erkek sesine sahip olmalarındandı? Yeni fark ettikleri bu güçlerini sahte bir yolla devamlı olarak göstermeye çalışıyorlardı; bir TV dizisinde arkadan gelen gülme efektleri gibi. Belki de karşılaştıkları bu yeni durum karşısında yineledikleri tepkilerinin sonucuydu bu sahtelik: *Kendini rahatsız hissettiğin zaman (üzgün, kırılgan, korkmuş) böyle hissetmiyormuşgibi davran. Sakla. Maskele. Dalga geç, gül. Sürü Kurallan.*

Bu durumu kocamla da konuştum. O da benim izlenimlerimi doğruladı. Evet, çocuklar münasebetsiz, yersiz tepkiler veriyorlardı. Eşim de benzer nedenlerle rahatsız olmuştu. Tüm izleyiciler, bu çocukların sıkıntılarını hissetmemek ve kendilerini korumak için gösterdikleri tepkilerden etkileniyordu. Hem üzüntü verici hem de çekici bir karakter olan Simon hakkında kendi yorumlarımızı ortaya koymak için zorlanıyorduk. Daha sonra bunun, Sürü Kuralları ile yaşamanın nasıl bir şey olduğu hakkında bilgi verdiğini hissettim. Sürüye ait olduğunu ortaya koymak için kendi gerçek duygularını görmezden gelmelisin.

Bu çocukların kahkahalarından uzak bir sıranın en dibinde oturuyor olmasaydım, şikâyet için müdüre gidebilirdim. Bizim Simon hakkında hissettiklerimizi bu çocukların da aynen kabul etmelerini istemiyordum. Sadece, oturduğum yerde her geçen dakika artan bir istekle, yerimden kalkıp çocuklardan birine yanaşarak kulağına bu aptallığı durdurmalarını söylemek istedim; tıpkı zorbalığa yönelmeyen iyi bir öğretmenin, sınıfın zorbasını yola getirmeyi başarması gibi.

Müdürün de benim de çocuklara müdahale etmek zorunda kalmadığımıza sevindim. Kendileri bu duruma son verdiler. Filmin ikinci yarısında sessizleştiler ve tüm salonla uyum içerisinde izlemeye başladılar. Simon'ın en iyi arkadaşının annesi öldüğünde gülmediler. Simon denizin kenarında tek başına durup, bu ölümden kendini sorumlu hissettiği için güçsüzce "Özür dilerim" diye geceye doğru bağırırken yine gülmüyorlardı. Çocukların gülmeleri yüzünden artık dikkatimiz

dağılmadığından, hepimiz bu filmde gerçekten hissedilmesi gereken üzüntü ve çaresizlik duygularını hissediyorduk.

Kilisede. Bu ikinei durumda da "yerinde tepkiler"e gerek vardı. 16 yaşındaki gençlerle ilgili bir dinsel törene katılmıştım. Toplantıya katılanlar birkaç kız, iki erkek çocuk ve iki yetişkin kadından oluşuyordu. Dinsel tören ve faaliyetler, gençlerin kendi inançlarını incelerken düşünüp hissetmelerini gerektiriyordu. Bu, derin, olumlu duyguları ortaya çıkarmayı amaçlayan, ciddi ve özel bir toplantıydı. Deneyim sırasında kızlar ne kadar rahatken erkeklerin tam tersi durumda olduklarını hissettim. Oğlanların kendilerini gülmemek için tuttukları görebiliyordum. Hani kendinizi ne kadar engellemeye çalışırsanız çalışın, yine de patlamak üzere olan o histerik gülmelerden.

Oda daha büyük ve daha kalabalık olsaydı, çocuklar bunda -rahatsızlıklarını kendilerinden ve bizden saklamaya çalışmak- başarılı olabilirlerdi. Bazen Sürü ne kadar büyük olursa o kadar güçlü olabilir. Ancak bu küçük grup içinde iki oğlanın hiçbir gücü yoktu, sadece yersiz tepkiler içindeydiler. Burada Sürü kurallarının geçerli olamayacağını onlara gösterecek bir erkek model de yoktu ortamda. Keşke bu iki oğlanın ibadet töreninin sonunda kendilerine geldiğini söyleyebilseydim. Ama yapamam. Kapanış duası sırasında el ele, daire biçiminde dururken, artık gülmelerine engel olamıyorlardı. Bu durum gibi pek çok deneyim geçirmiş oldukları kanısındaydım; isteseler de duramıyorlardı. Rahatsızlık duyduğunda duygularını gizle. (Sürü Kuralları).

Sanırım şimdi bu iki olay arasındaki ilişki sizce daha açıktır. Her iki durumda da sosyal bir grup içerisinde duygularıyla ve bunları ifade etmekle karşı karşıya kalan erkek çocuklar söz konusu. Daha sonra kilise yetkilisi ile yaptığım görüşmede, bu çocukların davranışlarının yıl boyunca sorunlu olduğunu öğrendim. Arabamı eve doğru sürerken sadece onlar için değil, hepimiz için üzgündüm. Kültürümüz, erkek çocukların duygularını maskelemelerini bir kader gibi kabullendiği sürece hepimiz zarar görmekteyiz. Erkek çocukların rekabetçi olduğu kadar korkabilmesine, sert olduğu kadar yumuşak olmasına, maddeci olduğu kadar manevi duygulara da sahip

olmasına izin veren bir kültürümüz olmasını hayal ediyorum. Sonra, yedi yaşından küçük oğlanların kilisede liturji (ekmek ve şarap ayini- ç.n.) sırasında duygularını topluluğun ve diğer erkek çocukların önünde nasıl hevesle ve duyarak ifade ettiklerini düşünüyorum.

Peki çocukluk ve ergenlik arasındayken bu çocuklara ne oluyor? Bu çocukları nasıl kaybediyoruz ve onlar duygularını hissetmeyi ve gösterebilmeyi nasıl yitiriyorlar? Ergen erkek çocukları, dinsel bir tören ya da dokunaklı bir film sırasında ortaya çıkan rahatsızlık verici duygularının çaresine bakmak için Sürü Kuralları'na uymaktan ya da sorunlarının çözümü için uyuşturucu kullanmaya başlamaktan ne koruyacak?

Peter Pan ve Diğer Kayıp Çocuklar

Yıllardan beri psikologlar ve eğitimciler aynı soruları sormaktadırlar. Bu soruları bazı araştırmacı ve yazarların belli yanıtları da olmaktadır (Gurian 1996; 1999; Kindlon ve Thompson 2000; Pollack 1998). Ancak şuna inanıyorum ki *ebeveynler için* ilk ve en önemli adım, bu soruları kendi kendilerine sormaları ve yanıtlamalarıdır. Aileler, Sürü Kuralları'nın genç erkek çocukları mengene gibi sıkan demir tasmasını gevşetebilmek için bu kurallar hakkında neler yapabileceklerini ve çocuklarını bu kuralları içselleştirmekten nasıl koruyabileceklerini düşünmelidirler. Aksi takdirde, bu kayıp çocuklar kültürünü devam ettiririz.

James Barrie'nin, filmi de çekilen ünlü romanı Peter Pan'da; Peter Pan ve Kayıp Çocuklar, Hiçlik Ülkesi'nde aileleri olmadan yaşamaktadırlar. Çocukların neden ailelerinin yanında olmadıklarını bilmeyiz; bir biçimde kaybolmuşlardır. Çocuklar, gözleri kapalı izledikleri liderleri Peter Pan önderliğinde, günlerini bir maceradan diğerine koşarak heyecan içinde geçirmektedirler. Kabadayılıkları ve cesaretleri, korkusuzca maceraya atılmalarından ve tehlikelerden kılpayı kurtulmalarından açıkça belli olmaktadır.

Ama yine de bu oğlanlar, aileleriyle geçirdikleri günlere ait bir şeyi çok özlemektedirler: Yatmadan önce kendilerine masal okunması. Konu ilerledikçe daha açık görürüz ki öz-

ledikleri, hikâye dinlemenin eğlenceli yönleri değildir. O an yaşadıkları duyguyu özlemektedirler. Tüm kabadayılıkları, başına buyrukluklarının altında Kayıp Çocuklar,/tefte/o/ör«^ *rahatlatılmaya ve duygusal olarak, beslenmeye* can atmaktadırlar. (Uyumadan önce okunan masallar, her iki durumu da kapsayan evrensel bir sembol gibidir.) İşte bu yüzden, Peter Pan her gece azimle uçarak, küçük kardeşlerine masal okuyan Wendy'yi dinlemek için yatak odalarının penceresi önüne konmaktadır. Bu gecelerden birinde Peter Pan gölgesini yitirir; yakalanmamak için çocuk odasının penceresinden aceleyle ayrılması gerekmiştir. Psikolojik bakış açısından bakılırsa, belki de Peter'in gölgesi, kabadayılığının tek başına sağlayamadığı duygusal gereksinmelerini saklamaktaydı.

Wendy'yi de Hiçlik Ülkesi'ne taşımak, Kayıp Çocuklar için en kusursuz çözüm gibi görünmektedir. O zaman, hem bütün gün oyun oynayacaklar, hem de geceleri yataklarında masal dinleyebileceklerdir. Hem bağımsızlık dolu, hem de bir ucunda rahatlık içeren bir hayat. Ama Wendy ve küçük erkek kardeşleri Hiçlik Ülkesi'nde ev hasreti çekip annelerini özlediklerini söyleyerek ağlamaya başladıklarında, Kayıp Çocuklar da ağlamaya başlar.

Filmdeki bu sahnede, Wendy kendisinin ve kardeşlerinin özlediği doyum ve rahatlamayı bütün ayrıntılarıyla anlattıkça, tüm oğlanlar ağlamaya başlar. Burada, Wendy'nin erkek çocukların üzüntülerini *onlar adına* nasıl *dile getirdiğini* görürüz. Wendy oğlanların harika rahatlama duyguları ile kayıplan arasındaki bağlantıyı kurmuştur. Belki de bizim oğullarımızın çok erken kaybettikleri, duygularıyla kurulan bu bağlantıdır. "Kayıp Çocuklar", bu hikâyedeki karakterler için uygun bir tanımlamadır, çünkü çocuklar duyguları ve ilgili ebeveynleri olmaksızın kaybolmuşlardır. Bence Barrie'nin duygusal açıdan Kayıp Çocukları, günümüz kültüründeki pek çok erkek çocuktan o kadar da farklı değildirler.

Kayıp Çocukların Bulunmasında Ebeveynlerin Rolü

Kadınların sağladığı duygusal eğitimi erkeklerin de yapabileceği düşüncesini desteklemek için, yapabilirseniz, Wendy ve Kayıp Çocuklar'ın özlemini çektiği "anne"yi bir "erkek-anne"

olarak düşünebilirsiniz (Dinnerstein 1976). Ancak bunun olabilmesi için, kültürümüzün, duyarlılık gösteren ve duygusal açıdan besleyici, eğitici davranışları olan *erkeklere* (sadece erkek çocuklara değil) bakış açısının değişmesi gerekmektedir. Bir erkeğin tam anlamıyla "annelik yapması" olasıdır. İmkânsız mı görünüyor? Bu sadece olası değil, bir gereksinimdir de. Özellikle de erkek çocukların en iyi, kendilerine model olarak aldıkları kişilerden öğrenecekleri göz önüne alınırsa.

Lisansüstü eğitimimi sürdürürken tüm dikkatim kitaplara, tezlere ve araştırmalara kaydığında, doğan bebeğimiz Morgan'a eşim John "annelik" yapmıştı. John'un mezuniyet ve iş bulma sıkıntıları sırasında bakımını tamamıyla benim üstlendiğim ilk çocuğumuzun tersine Morgan, "erkek-anne"sine bağlanmıştı. İkisinin arasındaki bu bağı herkes rahatlıkla görebilirdi. Ancak bunun, dört yaşına gelene dek Morgan için ne ifade ettiğini kimse bilemez. Bir gün Morgan ile bebeklik albümüne bakıyorduk. Morgan, yeni doğduğunda çekilmiş bir fotoğrafını görünce birden babasına sarıldı ve göğsüne tırmanarak başını babasına dayadı. Bir yandan fotoğrafa bakarken sordu: "Oh... Bu babamın kamından çıktığım zamanki halim mi?"

Erkeklerin yetiştiriciliğine ilişkin Morgan'ın deneyimleri, toplumdaki diğer çocukların erkeklerle ilgili deneyimlerinden muhtemelen farklıdır. Tarih boyunca edebiyatta ve dini kitaplarda yazılanların çoğu, duygusal rahatlama ve yetiştirme özelliklerini babalarla değil annelerle özdeşleştirmiştir. Bu, tüm kültürlerde böyle olagelmiştir ve günümüz kitle iletişim araçlarında (özellikle de reklamlar) hâlâ geçerlidir.

Erkeklerin çocuk bakımıyla ("erkek-annelik") daha ilgili olduğu kültürlerde şiddetin daha az görülmesi oldukça anlamlıdır (Coltrane 1998). Umuyorum ki, bu kitap boyunca "anne" yerine "aile" ve "ebeveyn" sözcüklerini niçin kullandığımı anlayacak ve takdir edeceksiniz.

Bu bölümü kapatırken, bir erkek çocuğun, gerilen sinirleri yatıştırmak için güzel bir espri patlatmasının ya da pizza beklerken arkadaşlarını eğlendirmesinin harika bir şey olduğunu söylemeliyim. Ama erkek çocukların bağımsız, kendinden emin ve rekabetçi olması da çok güzel. Aslında, gerektiğinde güçlü olmak, insanlık deneyiminin getirdiği bir

kural. Ancak sorunlar -yetişkin ya da çocuk- erkeklere sadece güçlü olmaları öğretilmiş olduğunda ortaya çıkıyor. Bu da Sürü Kurallarının zorla kabul ettirdiği bir şey.

Erkek Çocukları Duygularından Arındırmak

"Erkekler ağlamaz", "Anasının kuzusu", "Pısırığın teki", "hanım evladı gibi" tanımlamaları bir düşünün. Biliyorsunuz ki bunlar, çoğunlukla duygularını belli eden erkek çocuklar için söylenir. Bir erkek çocuk geleneksel cinsiyet kalıbına uymuyorsa, sosyal psikologlar bunu "rol dışı" davranış olarak tanımlar. Rol dışı davranış, çocuk açısından Sürü Kuralları'na uymama anlamı taşır. Rol dışı davranışlar bazen kızlarda da görülür, ancak ataerkil (erkek egemen) toplumlarda erkek cinsiyet rolünden uzaklaşan erkek çocuklar için daha ağır cezalaı vardır. İşin ucunda cezalandırılma olduğu için de, erkek çocuklar doğal olarak bu rol dışı davranışlardan uzak durmaya çalışırlar. Böylece, Sürü Kuralları'na uydukları için ödüllendirilirler.

Korkusuzluğu Erken Öğrenmek

Duygularını hissedemeyen erkek çocuklara ne olur? Bölüm l'de, bunun fizyolojik sonuçlarının olabildiğini görmüştük. Burada ise, duygularından arındırılmanın, erkek çocukları nasıl daha az insan yapabileceği üzerinde durulacak. Hem Sürü Kuralları hem de egemen kültürün yaptıranları, çocuğun duygularından arındırılarak insanlığının bir bölümünü yitirmesine katkıda bulunmaktadır.

Korktuğu ya da canı yandığı için ağlamaya başlayan bir erkek çocuğa ilk andan itibaren "Koca adamlar ağlamaz" denilmesi, duygularıyla bağlantısının kopmaya başlamasına neden olur. Bu deneyim, ona gerçek duygularıyla bağlantısını kesmeyi öğretir. Bu bağlantısızlık, yaşamı boyunca sayısız kez Sürü Kuralları'nı izleyenler tarafından güçlendirilirse, artık kendini kırılgan hissetmemeyi öğrenecektir. İnsanlar kırıl-

ganlıklarını defalarca ve defalarca inkâr ederlerse, sonunda korkusuz olurlar. (Üreticiler, üzerinde "No Fear" (Korkusuz) logosu bulunan ürünleri erkek çocuklara pazarlarken ne yaptıklarını çok iyi bilmektedirler...)

Sorunlu bir ergenin öğüde gereksinimi olduğunda ise, duyguları ile bağlantısı büyük ölçüde kopmuştur. Aile, okul, kitle iletişim araçları ve tüm kültür, doğduğundan beri bu erkek çocuğun duygularını sosyalleştirmektedir. Bu sosyal leştinnenin gücünü görebilmek için, "Bebek X" çalışmasını (Stern ve Karraker 1989) incelemekte yarar var. Bu çalışmada, aynı bebek, sarı bir giysi içinde araştırmaya katılan bir gruba oğlan bebek, başka bir gruba ise kız bebek olarak sunuluyor, sonra da onlardan bebeği tanımlamaları isteniyordu. Grup tepkileri şu klişelerden oluşuyordu: Bebek kız iken katılımcılar "tatlı", "güzel", "narin" olarak tanımlıyorlar, aynı bebek oğlan diye sunulduğunda ise "güçlü", "kararlı" gibi tanımlar ortaya çıkıyordu. Bu tür çalışmalar gösteriyor ki, ne kadar narin ya da kararlı olacağımız üzerinde, cinsiyet rollerinin ve şablonların, adlandırıcı ve biçimlendirici güçleri vardır.

Erkek Çocuklara Kültürel Mesaj: Duygularını Maskele

Sosyalleşmeyle ilgili mesajlar her yerdedir. Nereye giderlerse gitsinler, erkek çocuklara, kendilerinden beklenen davranışlar hakkında mesajlar verilir. Beklenenler de izleyicinin bakışını yansıtır. Kaç kişi bir erkek çocuğunun korkmasının normal, doğru olduğunu düşünür? Ya da üzülmesinin, endişeli olmasının? Peki kaç kişi bir erkek çocuğunun öfkeli olmasını normal bulur? Ya da sert, kendine güvenli olmasını? Sosyalleşme sürecinde egemen kültür, erkek çocuklara, kendini duyarlı, kırılgan hissettiği zaman katı olmasını, ağlama gereksinimi duyarken kayıtsız olmasını, ilişkilerinde iyi niyetli olmak yerine saldırgan olmasını ve duygularını göstermek yerine maskelemesini, gizlemesini öğretmektedir. Erken çocukluk dönemlerinden itibaren oğlanlar, "kadınsılık" şablonuna uygun her benzeşmeden kaçınmayı öğrenirler; özellikle de duyguları ifade etme konusunda. Bu kültürel kuralların, çocuk

yetiştirme ve duyguları ifade edebilme gibi kadınsı özelliklerin yok olmasına katkıda bulunmasına şaşmamak gerekir.

Erkek Çocukların Sessizliği Duyulabilir

Kültürün, erkek çocukların duygularından arındırılmasındaki etkisinin büyüklüğü, şaşırtıcı bir rastlantı sonucu dikkatimi çekmişti. Tez araştırmalarım (Polce-Lynch 1996) sırasında başka konuda bir çalışma yürütürken bu olguyla karşılaştım. Aslında, ergenlik döneminde kızların özsaygılarının azalıp azalmadığını incelerken (örnek modelim azalmadığını göstermişti), araştırma sonuçlarının erkek çocukların çocukluktan geç ergenliğe kadarki dönemde duygularını (olumlu ya da olumsuz) ifade etme becerilerindeki düşüşü göstermesi, ilgimi erkek çocukların yaşadıklarına çekti. Kızlarda tam tersi bir durum geçerliydi. Yani, duyguları ifade etme becerisi geç çocukluk döneminde her iki cinsiyette de aynı düzeydeydi, ergenliğin orta ve son dönemlerinde kızların duygularını ifade etmede erkek çocuklardan daha becerikli oldukları ortaya çıkmıştı. (Bu araştırmanın ayrıntıları için Bölüm 4'e bakınız.)

O halde, pek çok ergen erkek çocuğun, kendilerine "Kız arkadaşın seni terk ettiğinde ne hissettin?" diye sorulduğunda sessiz kalmasına ya da "Annenle baban her hafta sonu sarhoş olup kavga ettiklerinde ne hissediyorsun?" sorusuna omuzlarını silkerek yanıt vermesine şaşırmamak gerekir. Pek çok insan, bu duygusal sessizliği erkek çocuklar için bir sorun olarak görmemektedir. Bu o kadar bildik bir durumdur ki neredeyse normal görünmektedir. Ancak erkek çocukların kendi duygularına karşı bu kadar sessiz kalmalarına el atmak demek, mücadele edilecek büyük savaşlar ve fethedilecek uzak topraklarla karşılaşmaya hazır olmak demektir.

Erkeksilikle İlgili Şablonlar, Erkek Çocukların Yaşamını Naşıl Etkiler?

Erkeksiliğin, belirgin birçok görünümü vardır. Erkeksilik *şablonlarının* sürekliliği, erkek çocukların duygularını ifade etmelerine güçlü sınırlamalar getirmektedir. Bu şablonlar, o kültürün erkeklik tanımlarından üretilen ve çocuk ya da yetişkin erkekler için uygun olduğu düşünülen katı inançlar ve tutumlardır. Sürü Kuralları, bu emirlerin katı ve dar göstergeleridir. Erkek çocukların duygusal dışavurum kuralını popüler kültür ve gerçek yaşam içerisindeki erkeksilik şablonlarından nasıl öğrendiğini anlamak için fazla çaba harcamak gerekmez.

Aslında, gerçek yaşamda ya da popüler kültür içerisinde, bu şablonlarla mücadele eden erkek çocuklar ya da yetişkin erkekler görebilmek bir hayli zordur. Yine de bu şablonları kıran birine rastlamaktayız. *Jerry McGuire* filmi geleneksel kadınsı şablonların yanında olmasına karşın, Cuba Gooding, Jr.'ın canlandırdığı karakter, geleneksel erkeklik şablonlarıyla savaşmaktaydı. Kalbinin sesiyle oynayan profesyonel bir futbol oyuncusu. Televizyon röportajı sırasında "Karımı seviyorum!" diye ağlayan bir sporcu. Hepsinin ötesinde, Cuba Gooding, Jr. gerçek yaşamda da Oscar törenleri sırasında aynı şeyi yaptı. Ağladı, Tanrı'ya şükranlarını sundu ve karısını sevdiğini söyledi. (Sürü Kuralları'nı bozdu ve bu sayede bir ödül kazandı. Böylesi erkek modellere daha çok ihtiyacımız var!)

Karşılaştığım başka bir şablon "kırıcı" ise, ailesinin, "duygusal" yapısını değiştirerek sertleştirmek yerine olduğu gibi yetiştirmeye karar verdiği altı yaşındaki bir çocuk. Bu oğlan, *Oprah Winfrey ShouJda* kendisi ile yapılan röportajda (5 Nisan 2001) Ruanda'daki insanların temiz içme suyu bulamadıktan için ne kadar üzüntü duyduğunu anlattı. O kadar rahatsız olmuştu ki ufak tefek işler yaparak dört ay içinde yetmiş dolar biriktirmiş ve bir köy için kuyu yapımına yardım etmişti. Daha sonra bu çocuğun sayesinde yardımlar çığ gibi büyüdü ve toplanan para ile Ruanda'da tam elli kuyu açıldı. Eğer ailesi, çocuklarını Sürü Kuralları'na uyarak ya da diğer dar, basmakalıp şablonlan takip ederek yetiştirselerdi, bu asta olmayacaktı.

Bağlam ve Durum Önemlidir

Erkek çocukların duyguları ve cinsiyet şablonları hakkındaki tartışmaların, bağlama bağlı olmasının önemi büyüktür. Örneğin Cuba Gooding, bir eğlence yerinde Sürü'den ayrıldığı için birçok övgü almış, hatta kendisine yeni film teklifleri bile sunulmuş olabilir. Oprah'ın gösterisine çıkan küçük oğlan da aynı olumlu değerlendirilmelerle karşılaşmıştır. Ancak gündelik yaşamda duygularını ifade eden pek çok erkek çocuk, iki darbe birden yemektedir; bir yandan Sürü Kuralları'nı çiğnedikleri için reddedilmekte, öte yandan da gereksinim duydukları ailesel ya da toplumsal destekten yoksun kalmaktadırlar. Erkek çocukların, duygularını ifade etmenin yararlarını görebilmesi için, onları dinleyenlerin bu mesajları kabullenip dinlemesi gerekir. Bu, sağduyunun gereği gibi görülebilir, ancak bu toplumda yaşayan bir erkek çocuksanız, bunun gerçekleştiğine pek tanık olamazsınız.

Erkek Çocukların Duygularını Utanç Maskeler

Şu durumu gözünüzde canlandırın: James, kendisinden iki kat daha iri olan, okulun ürkütücü kabadayısı ile karşı karşıya gelmek zorunda kalmıştır. Kabadayı, James'in boğazını işaret ederek boğma hareketleri yapmaktadır. Soyunma odasında baş haşadırlar. Çok korkan James, aniden koşarak kabadayıdan kaçar ve kendisini sınıfa zor atar. Sınıf arkadaşı Haim'e biraz önce olanları anlatmaya başlar. Nasıl korktuğunu, kurtulmak için ne kadar hızlı kaçtığını anlatır. Eğer Haim, "Ben de olsam korkardım, kaçabildiğine sevindim" derse, bu tepki James'i olumlu etkileyecektir. Endişelerinin giderildiğini hissedecek ve gelecekte yine güvendiği birisine korku duygusundan söz edebileceğini hissedecektir.

Ancak Haim arkadaşına "Seni ödlek. Ben olsam kaçmaz, o sersem ile dövüşürdüm. Şimdi senin *korktuğunu* biliyor" derse, James şunları öğrenecektir: (1) Korkuyu açığa vurmak iyi değil; (2) Korkmak ve kaçmak erkeksi değil; (3) En iyisi bir maske takıp bunların hiçbiri olmamış gibi davranmak; (4) Bir dahaki sefer, orada kal ve canının yanmasına ses çıkarma.

Utanç duygusu, erkek çocukların duygularını susturmalarında son derece etkili olabilir.

Daha az sarsıcı, ancak yine de etkileyici bir başka olay da on beşinci sınıfların matematik dersinde gerçekleşmiştir. Will'in parmakları sıranın ön kenarındadır. Will'in önünde oturan çocuk sırasını aniden geriye doğru iterek kazayla Will'in parmaklarının iki sıra arasında sıkışmasına yol açar. Will'in gözleri hemen yaşla dolar, *çünkü cam yanmıştır.* Hemen yanında oturan çocuk "Dur oğlum, hemen ağlama, *kız* gibi olma" der. Bu yüzden Will ağlamaz. Sürü'nün izleyen bakışları altında acısını, kırılganlığını gizler. Hissettiklerinden utanmıştır. O an Will ve olayı gören herkes şu bağlantıyı kurar: *Bir erkek çocuk ne hissettiğini belli ederse erkeksi değildir.* Bir erkeğin canı yandığında *acıyı hissetmesi ve ağlaması doğru değildir.* Şu kesin ki pek çok insan (kızlar da dahil), toplum içinde ağlamaktan hoşlanmaz. Ancak erkek çocuklar bu konuda özellikle uyarılmışlardır ve toplum içinde ağlarlarsa bundan utanç duyarlar.

Erkek Çocukların Cinsel Sosyalleşmesi

Cinsellik, erkek çocukları yetişkinliğe doğru fırlatan güçlü bir mancınık gibidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde erkek çocukların cinselliği, cinselliğe büyük ölçüde doymuş bir kültürün etkisi altındadır. Erkek çocukların cinsel aktiviteleri hakkındaki bildik bazı sözlerin üzerinde düşünüldüğünde, son derece katı ve haksız oldukları anlaşılır. Erkek çocuklara cinsel ilişki izni verir, ancak içten ya da duygusal anlar yaşamanın karşısında durur. Erkek çocuklar arasında, cinsel "zaferlerini" tarif etmek için kullanılan "sayı yapma" deyimi, onların cinselliğini kuşatan, esneklikten uzak, katı bakışı yansıtmaktadır. Seks, içtenlikle değil, kazanmakla ilgilenir. Bu tür bir cinsel sosyalleşme, erkek çocukların cinsellikleri-ni "aygır" olmakla özdeşleştirmelerine ve sınırlamalarına yol açmaktadır.

Aslında erkek çocuklar, erkeksiliğin dar bir tanımına ulaşabilmek için birçok duygudan vazgeçmektedir. Bana göre bu süreç içinde erkek çocuklar tam bir insan olma fırsatını sık

sık kaçınsalar da Christina Hoff Sommers (2000) ve bazıları, bana katılmayacaklardır; onlara göre erkek çocuklar, özellikle de duygular ve cinsellik işin içine girdiğinde, kızlardan farklı bir sosyalleşmeye gerek duymaktadırlar. Bu biyolojik bakış açısını, çoğunlukla geleneksel erkek rolleri ve davranışları desteklemektedir.

Erkek cinselliğine biyolojik bakışların, erkek çocukların cinsel duygularını ve eylemlerini de etkilediği görülmektedir. Erkeklerin "denetlenemez" cinsel arzularının, bazen tecavüze varan cinsel suçların sorumlusu olduğunu sayısız kez duymuşumdur. Erkek çocukların cinselliklerinin, Sürü Kuralları dışında bir yol gösterici olmadan başladığı ve cinselliğin karmaşık duygusal alanlarında sürdüğü göz önüne alınırsa, bu tür düşünceler anlam kazanmaya başlar. Erkek çocuklar (tabii kızlar da), daha sağlıklı bir cinsellik geliştirebilmek için daha fazla rehberliğe gerek duymaktadırlar.

Erkek Çocuklarda Cinsel Sosyalleşmenin Başlangıcı

Erkek ve kız çocukların cinselliklerine nasıl masum bir başlangıçla adım attıklarına ilişkin çok sayıda örnek bulunmaktadır. Bir arkadaşımın, sekiz yaşındaki kızı Sabrina'nın, cinselliğini nasıl alenen ortaya koyuşunu anlattığını anımsıyorum. Her şey bir havuz başında olmuş. Anaokulundan tanıdığı iki oğlanın önünden geçerken, onların "Ne kadar seksi!" diye fısıldaştıklarını duymuş ve hiçbirşey demeden uzaklaşmış. (Küçük bir kız ne diyebilir? "Hayır değilim!" ya da "Ne demek istiyorsunuz?" mu?) Sabrina daha sonra annesine, bunu duyduğunda rahatsız olduğunu söylemiş. Ayrıca, "seksi"nin ne demek olduğunu bilmediğini de eklemiş. Aslında insan, acaba oğlanlar da bunu *gerçekten* biliyor muydu diye düşünüyor. (Sürü Kuralları açıklama getirmez, sadece kural koyar.)

Bu çocuklar, Sabrina'yı akıllı, iyi yüzücü ve yıldız takımında futbol oynayan bir kız olarak tanıyorlardı. Ancak havuz başındaki bankta yan yana otururlarken, kızın, rahatça konuşabilecekleri tek özelliğinin seksiliği olduğunu düşünüyorlardı.

En komiği ve Sürü Kuralları'nın erkek çocuklar üzerindeki etkisini gösteren yönü ise Sabrina'nın daha ergenlik öncesi dönemde bulunmasıydı! Seksilikle *uzaktan yakından* ilgisi yoktu. Ancak erkek çocuklar, onun hakkında söyleyebilecekleri şeyler konusunda kendilerini sınırlanmış hissediyorlardı. "Şu kız çok akıllı", "Çok hızlı yüzüyor" ya da "Çok iyi futbol oynuyor" diyemiyorlardı. Bunların yerine Sürü Kuralları na sadık kalıyorlardı: *Kızlar seksidir.* Başka kurallar yoksa oğlanların izlediği buydu.

Erkek Çocuklarda Cinsel Sosyalleşme Nasıl İşler?

Erkek çocukların cinsel sosyalleşmesi, sık sık "hipercinselliğe" dönüşür. Bu terim, birden çok seks partnerine sahip olma ve cinsel hâkimiyet (örneğin, cinsel "zaferlerin" skorunu tutmak) olarak ortaya konulan bir aşırılığı anlatmanın yanı sıra, daha az aşırılık taşıyan ancak yine de zararlı davranışlar (örneğin cinsel taciz) için de kullanılır. Cinsel taciz, çoğunlukla kızları ya da kadınları hedef alsa da erkek çocuklar hemcinslerini de taciz edebilirler.

Cinsiyet Psikolojisi dersimi alan öğrencilerim, yaşamları boyunca şahit oldukları çok sayıda erkek-erkeğe cinsel taciz olayını anlatmışlardır. Bu tür tacizler, çoğumuzun duyduğu, cinsel açıdan küçümseyici, incitici, küçük düşürücü sözlerle yapılır. Bu sözcüklere maruz kalan erkek çocuk, cinsel aktivite ya da fiziksel boyutlar gibi şablonlar açısından "yeterince erkek" olmadığı hissettirilerek aşağılanmakta, onuru kırılmaktadır. Erkek çocuklar, cinsellikte ne kadar aktif ve üstün olmaları gerektiği konusunda çıtayı hep daha yükseğe çıkararak diğerlerini taciz etmeye devam ettikçe de hipercinsellik, bir döngü içinde sürekli kendini tekrarlamaya devam eder.

Hipercinselliğin kendini hissettiren diğer bir yönü de. erkek çocukların daha hazır değillerken ve karşı cinsle bir ilişkileri yokken, cinsel davranışlar hakkında teknik bilgi almasıdır. Bu, pornografi biçiminde olabileceği gibi, yetişkinlere yönelik diğer cinsel malzemeler biçiminde de olabilir. Erkeklerin cinsel aktivitelerini açıklayan çok farklı kuramlar (türlerin biyolojisini ve üremesini vurgulayan evrim kuramı da

dahil) bulunmakladır, ancak bence, dolapta bir yığın *Playboy* dergisi bulan bir erkek çocuk, henüz bunlarla karşılaşmak için biyolojik olarak olgunlaşmış ya da hazır değildir.

Terapi seanslarım boyunca, böylesi bir ilk deneyimi yaşamış erkeklerden, o zaman yaşadıkları şok, heyecan ve şaşırma duygularını *hiç kimseyle paylaşmadıkları için* duydukları pişmanlığı defalarca dinledim. Bütün bu duyguları içlerinde saklayıp Sürü Kuralları'nı izlemeyi sürdürmüşlerdi. Bu erkeklerden bazıları, zamanından önce karşılarına çıkan cinsel bilgilere aniden dalışları nedeniyle, daha sonra gizli pornografi bağımlısı olmuşlardı. Bu, sadece hipercinselliğin (pornografi biçiminde) değil, erkek çocukların ve yetişkin erkeklerin kendi cinsellikleri üzerindeki potansiyel zararlı etkilerinin de bir örneğidir.

Erkek çocuklar, herhangi bir yardım ya da eğitim göremeden, cinselliğin Sürü Kuralları yorumuyla yetişkinliğe adım atmaktadırlar. Çağdaş kültüre baktığınız zaman, erkek çocukların, kendilerini hipercinsellikle tanımlamalarının anlamı ortaya çıkmaktadır. *Playboy* dergileri yerini çoktandır, haftanın yedi günü, yirmi dört saat internete, dolayısıyla da serbest pornografiye bırakmıştır. Ancak çocukların bu cinsel fermanlara ulaşabilmeleri için gizlice internete girmelerine bile gerek kalmamıştır. Herhangi bir TV dizisini, reklamı, müzik klibini ya da filmi izleyin. Hipercinsellik, popüler kültürü istila etmiştir ve erkek çocukların baktığı her yerde vardır.

Erkek çocuklardaki hipercinselliğin başka bir ilginç noktası da homofobi, yani eşcinsel olma korkusudur. Bu, erkek çocuklara erkekliklerini heteroseksüel eylemlerle ispat etmeleri için çok ağır baskılar yüklemekle kalmaz, onların hemcinsleriyle kuracakları ilişkilerin "izin verilen" yakınlık derecesini de düşürür. Bir bahar günü, üniversitede iki genç kadının kol kola yürüdüklerini gördüm. Biri çok üzüntülü görünüyor, diğeri de onu rahatlatmaya çalışıyordu. Son derece doğal ve destek verici bir görüntüydü. Sürü Kuralları'nı kırma ve eşcinsel olarak etiketlenme korkusu yüzünden aynı şeyi iki erkek öğrencinin yaptığını görmenin olanaksız olduğunu düşündüm. Bana göre eşcinsel olmak, insanlığını ifade etmenin yollarından biridir. Ancak heteroseksüel gençlerin büyük çoğunluğu için bu, korkunç bir tabudur.

Erkek çocuklara eşcinsel olmadıklarını kanıtlamaları için uygulanan kültürel ve sosyal baskılar düşünüldüğünde, başkalarına "öyle olmadıklarını" belirtmek için neden heteroseksüel aktivitelerini kullandıklarını anlamak kolaylaşmaktadır. İnsan, erkek çocukların Sürü Kuralları'nı izlemek konusunda bu kadar ağır baskılar altında olmamaları durumunda, herkesin ne kadar da güvenli hissedeceğini düşünmeden edemiyor. (Heteroseksüel flörtler, aileler için çok daha az sıkıntı verici olurdu). Ne yazık ki, kız arkadaşına "aslında o da istediği, bu yüzden de kabul edilebilir olduğuna inandığı için tecavüz eden bir erkek çocuğun açıklamalarını mutlaka duymuşsunuzdur. Erkek çocukların Sürü Kuralları tarafından gerçekleştirilen cinsel sosyalleşmelerini -kendilerini kurban edişlerini- anlamadan bu tür suçları anlamak mümkün müdür?

Yanıtları bazen gerçek yaşamda, bazen de hikâyelerde buluruz. Ben yanıtlardan birini, Wally Lamb'ın (1998) çok satan romanı *IKnoıu ThisMucb Is* sunda buldum. Bir noktada, baş karakter Dominic, ilk cinsel deneyimlerini anımsar. Cinsel yakınlaşmanın, birini başka birisine, kısa süreli olsa da nasıl "bağladığını" gözlemler. İlk bakışta bu itiraf, erkek çocukların cinselliğinden çok, duygusal yalıtılmışlıkları hakkında bir şeyler söylemektedir. Bence her ikisi de erkek çocuklar için birbirlerinden ayrılamayacak kavramlardır.

Bu bölümün ana hedeflerinden biri, erkek çocukların cinsel duygularının nasıl sosyalleştiğinin duygusal anatomisini ortaya koymak. Erkek çocuklann duygularını ifade etmelerinin aile ve kültür içinde engellenmesinin sonuçları görüldüğü zaman, onların, ailelerinden ve diğer yetişkinlerden cinsel konularda daha çok yardım alacaklarını ümit ediyoruz.

Lucas

Erkek çocukların cinsel sosyalleşmelerini incelemenin bir yolu da vaka araştırmalarıyla ilgilenmektir. Şimdi bir vakayı inceleyelim. Lucas, tam bir Amerikalı delikanlıdır. Ebeveynleri Gerri ve Michael, aşina olduğunuz tiplerdir; arkadaşınız, komşunuz, hatta kendiniz... Lucas, doğduğu günden bu yana ailesi tarafından sevilmekte ve kendisine iyi davranılmaktadır. Büyükannesi ve büyükbabası da onu severler. Madem bu

kadar sevgi dolu bir aileye sahip, o halde Lucas'ın sorunu ne olabilir diye düşünebilirsiniz. Görüleceği gibi, sevgi dolu aileler bile hipercinsellik kültürünün içerisinde ve Sürü Kuralları arasında yitirilmiş çocuklar yetiştirebilirler.

On sekiz yaşında gittiği bir partide, arkadaşı Janie'nin kadehine rohypnol ("ruffi" diye tanınır) ilacından koymuştu. Kendisi gibi on sekiz yaşında olan Janie ile, ortak bir arkadaşları sayesinde tanışmışlardı. Birkaç kez kıza çıkma teklif etmiş, kız ise her seferinde reddetmişti. Lucas bunun nedenini bir türlü anlayamıyordu. Kafası karışıyordu, çünkü kız her zaman cana yakın davranıyordu. Sonra kızın, bir çeşit "beni elde etmek zor" oyunu oynadığına karar verdi. Çeşitli müzik kanallarını izliyorsanız, küplerdeki kadınların hepsinin her zaman seks istediklerini düşünürsünüz. (Birçok şarkı sözüne göre de "Hayır" diyen kızlar aslında "Evet" demektedir.) Böylece Lucas, partiye Janie'nin de geleceğini duyduğu zaman bu meselenin çözümüne el atmaya karar verdi; kızın içkisine bir adet "ruffi" atacak, bu sayede de onunla "seks" yapabilecekti. Anaokulundan beri onu tanıyan arkadaşları da bunun Janie ile seks yapmak için harika bir fikir olduğunu söylediler.

Flört Tecavüzü

İşte sorun *buydu.* Lucas, gerçekten de Janie ile sadece "seks yapacağına" inanmıştı. Ona tecavüz edeceği aklından geçmiyordu. Başkasının bedenine haberi ve onayı olmadan ilaç vermenin bir suç olduğunu da bilmiyordu. Lucas, sadece seks yapmak üzerinde yoğunlaşmıştı ve Janie'nin duygulannı aklına bile getirmiyordu. İşin aslı, onu bir birey olarak bile görmüyordu. Diğer taraftan, Lucas'ın tüm arkadaşlan, düzenli olarak genç kadınlarla birlikte oluyorlardı ve bu ilişkilerden hiç söz etmiyorlardı. Konuştukları tek şey, seksin kendisi idi. Lucas, o ana dek sadece iki kez "seks yapmıştı" ve arkadaşlarıyla (Sürü ile) bu konuda benzeşmediğini düşünüyordu. Sanki gerçek bir erkek değildi ve kimse Lucas'a bunun tersini söylememişti.

Belki bazılarınız, Lucas'ın sadece diğer çocuklara benzemeye çalıştığını, skorunu artırmayı hedeflediğini (ki bu doğrudur) düşünebilir. Her şey bir yana bir partideydiler;

Janie de içki içiyor ve flört ediyordu (bu da doğru). O halde Lucas kıza "tecavüz" etmemiştir (bu doğru *değil).* Pek çok eyalet kanununa göre bir insan zihnen yetersiz durumdaysa (ilaçların ya da alkolün etkisi altında olmak, böyle bir yetersizlik sayılır), cinsel ilişki için rızasının olmadığı kabul edilir. O halde, bu durumda yapılan her türlü cinsel ilişki tecavüz dahilindedir, yani suçtur.

Flört tecavüzü vakaları, hepimizin düşündüğünden çok daha fazladır. Ancak genç kızlar bu tür saldırıları ihbar etmeye korktukları için, istatistikler güvenilir değildir. Dahası işin içine bir de rohypnol gibi bir ilaç giriyorsa, kurbanlar olan bitenin ayrıntılarını anımsayamamaktadır, çünkü bu ilaç belleği tümüyle silmektedir. Görünüşe bakılırsa rohypnol, kurbanları tamamen kendinden geçirmemektedir. Daha çok beynin bellek bölümüne kısa devre yaptırmaktadır. Eğer bir kadın partide içki içiyorsa, bu ilacın etkisine ne zaman girdiğini bile anlamayabilir. Arkadaşlarına da kendisi ile seks yapmak isteyen kişiye de farklı görünmeyebilir.

Kültür Kurbanı Erkek Çocuklar

Tartışmalı da olsa bu gibi durumlarda sadece kadınların ya da kızların kurban olduklarını düşünmüyorum. Çocuk ya da yetişkin, erkeklere de kurban gözüyle bakıyorum. Lucas'ın Janie için herhangi bir empati duymadığı açık, hatta sempati duyduğu bile tartışılır; burada Lucas'ın duygusuzluğunun kökeni, egemen kültür anlayışında aranmalı.

Lucas'a, kızlara ya da kadınlara seks nesnesi olarak değil, insan olarak bakmak hiç öğretilmemiş. O da kendi cinselliğini tam olarak yaşayabilme olasılığının engellendiği şeklinde yanlış bir duyguya kapılmış. Burada biraz düşünelim. Bir genç, bilinci yerinde olmayan biriyle cinsel ilişkiyi sağlıklı ve doyurucu buluyorsa, yalnızca seks partneri hakkında değil kendisi hakkında da doğru olmayan, çarpıtılmış düşünceler geliştirir, bu da daha sonra cinsel ve duygusal sorunlara neden olabilir.

Kültürümüz içerisinde erkek çocukların cinsel sosyalleşmesi, ciddi yaklaşımlar gerektirmektedir. Bu, Lucas'ın,

yaptığı şeyin yanlış olmadığına inandığı düşünülürse, açıkça görülmektedir. Lucas'ın yorumu şöyledir: "Bizim çocuklar kızlarla, onlar istemeseler hile, her zaman seks yapıyorlar. Bu işler böyle yürüyor." Trajik olan, bu düşünce kalıbının, insanların seks yaptıkları kişiyi duyguları ve istekleri olan bir birey olarak değil, bir tatmin aracı olarak görmesine yol açmasıdır. Bu düşünceyi taşıyan genç ve yetişkin erkekler, yalnızca yaşamları içinde yer alan kadınlara değil, kendilerine de çok büyük zararlar vermektedir.

Lucas'ın olayı, görülmemiş bir durum değildir. Liselerde ve üniversite kampuslarında, benzeri tecavüz olaylarına çok sık rastlanmaktadır. Örneğin 1993 yılı içinde, Kaliforniya eyaletindeki Lakewood'da buna benzer on yediden fazla tecavüz suçu işlenmiş ve sekiz tutuklama yapılmıştır (Smolowe 1993). Spur Posse adlı kulübün üyesi liseli popüler gençler, "seks yaptıkları" tüm kızların skorunu tutuyorlardı ve kızların isteyip istememesi pek önemli değildi. Tecavüze uğrayan yedi kız şikâyette bulunmaya karar verince polis duruma el koymuştu; sanık oğlanlardan birinin babasının yorumu şuydu: "Benim oğlum, aynı yaştaki kanı kaynayan her Amerikan gencinin yaptığından farklı bir şey yapmadı." (Sürü Kuralları, bazen yetişkin erkeklerin yaşamında etkili olmaya devam ediyor.)

Erkek Çocukların Cinsel İkilemi

Bu babanın yanlışı neredeydi? Lucas'ın anne-babası, nerede yanlış yapmışlardı? Kültürün doğrudan ya da dolaylı olarak oynadığı roller nelerdir? Bu soruların yanıtları oldukça karmaşıktır. Aileler de, TV'den, en güzel şekli buymuş gibi sunulan aşırı ve rasgele yapılan bir seksin fışkırdığı aynı kültürle sosyalleşmektedir. Aileler, bir de korku yüzünden, Sürü Kuralları'na uymayı gizlice kabullenmişlerdir (bkz. 1. Bölüm). Bu iki etken, büyük olasılıkla, genç erkeklerde giderek daha yaygın hale gelen hipercinselliğin başlıca nedenleridir. Buna bir de kişinin bir grubun içindeyken davranışlarını değiştirmesi gerçeğini ekleyelim. Bir erkek çocuk, kendini bir grubun içinde hissettiği zaman işleyeceği bir suçu, belki de tek başına iken işlemeyecektir. Sürü Kuralları'nın erkek çocukların kafasının

içine iyice yerleşmesi, gençlikten kaynaklanan hormonal "hücum" ile de birleşince, flcirt tecavüzü gibi üzücü, trajik olaylar meydana gelmektedir.

Tecavüze yol açan nedenleri araştırırken ve Lucas'ın Janie'ye hiçbir empati duymamasının nedenini bulmaya çalışırken, farklı sosyal ve bireysel etkenlere ayrıntılarıyla bakmak zorundayız. Lucas'ın ebeveyni Gerri ve Michael'ın, oğullarını günümüz ailelerinden farklı yetiştirmediği açıktır: Küçükler Ligi, bateri dersleri, aile tatilleri, bol bol TV ve bilgisayar oyunu vb. Ancak bütün erkek çocuklar, tecavüze yeltenmemektedir. Yine de pek çok erkek çocuk, cinsel davranışlar ve karşı tarafın da rıza göstermesinin ne olduğu gibi konularda yanlış düşüncelere sahiptir.

Neyin yanlış gittiğini anlayabilmenin başka bir yolu da Lucas'ın yaşamında neyin eksik olduğunu sorgulamaktır. Burada iki şey göze çarpmakta. Biri, Lucas'ın seks yapma gereksinimi hakkında verdiği ifade... "Çünkü bunu diğer çocukların tümü yapıyordu." Düşünüyorum da, Lucas cinsel duyguları hakkında birisi ile konuşabilseydi sonuç farklı olur muydu? Başka bir deyişle, Lucas babası (ya da başka bir yetişkin erkekle), cinsel açıdan aktif olma konusunda hissettiği baskı hakkında konuşabilseydi ne olurdu? Ve babası onu dinledikten sonra, iyi bir öneride bulunabilseydi ne olurdu? Belki de Lucas, cinsel duygularının üstesinden gelmenin, Sürü Kuralları'na uymak dışında başka yollarını bulabilecekti.

Göze çarpan ikinci nokta ise Lucas'ın kızlara nasıl baktığı. Ona göre Janie bir kişilik değil, sadece bir seks nesnesi idi. Ailesi onunla, kızların, seks yapmadan önce, flört ettikleri erkek hakkında bir şeyler öğrenmeyi tercih ettiklerini konuşmuş olsaydı ne olurdu? Anne-babası Lucas'a, medya vb araçlarla yayılan, kızların seks nesnesi olduğuna ilişkin sayısız kültürel mesajın doğruluğunu ya da geçerliliğini düşünüp yeniden değerlendirmesinde yardımcı olsalardı ne olurdu? Büyük bir olasılıkla Lucas, Janie'yi kendi duygulan olan sahici bir insan olarak görebilecekti.

Erkek çocukların karşılaştıkları cinsel ikilem şudur: cinsel açıdan baskın olmadan, gerçek duygu ve düşüncelerine nasıl sadık kalacaklar ve akranları tarafından hâlâ nasıl "gerçek" bir

erkek olarak görülebilecekler? Kültürümüzde erkek çocukların nasıl sosyalleştikleri göz önüne alınırsa, duyguları ifade etme biçimlerinin çoğu üzerindeki kısıtlamalar ve cinsel açıdan saldırgan olmaya yönelik kültürel imalar, cinsel suçlara ya da en iyi olasılıkla tacizlere yol açmaktadır. Başka türlüsü öğretilmediği sürece, erkek çocuklardan daha farklı düşünmeleri, hissetmeleri ve davranmaları neden beklensin ki?

Erkek ve Kız Çocukların Psikolojik Gereksinimleri

Bana göre erksek çocukların çoğunun cinsel ve sosyal ikilemleri, erkek çocukların kızlardan daha farklı psikolojik gereksinimleri olduğu yolundaki yanlış varsayımdan kaynaklanmaktadır. Gerçekte ise tam tersi doğrudur: Erkek ve kız çocukların psikolojik gereksinimleri birbirine benzer. Tabii ki erkek ve kız çocukların aynı hormonlara, kas kütlesine ya da kemik yapısına sahip olmadığı doğrudur. Hatta çoğunlukla, benzer eğitim ya da spor olanaklanna da sahip değillerdir. Ancak bence her iki cinsiyetteki çocuklann da *temel psikolojik gereksinimleri* aynıdır.

Bu gereksinimler, güvenlik gereksinimi; kendi başlarına düşünmeye ve hissetmeye duyulan gereksinim; gerektiği zaman bu düşünce ve duyguları ifade etme gereksinimi; sevme ve sevilme gereksinimi; öfkeyi tam kontrol gereksinimi; kendileriyle gurur duyma gereksinimi; kendi eylemlerinden sorumlu olabilme gereksinimi; güvenme ve güvenilir olma gereksinimi... Bu liste daha da uzatılabilir. Çocuk ya da yetişkin tüm erkeklerin psikolojik gereksinimleri, kızların ve kadınlarınkiyle aynı temel insani gereksinimlerdir.

Ayrıca, erkek çocuklar kızlarla aynı duygulara sahiptir. Nasıl olmasınlar ki? Ancak yüzyıllardır erkek çocukları aynı duygulara sahip değilmiş gibi büyütüp yetiştiriyoruz. Bunun üzerinde düşünmenin başka bir yolu da kendimize şu soruyu sormaktır: "Erkek çocuklar ağlamazsa (ya da ne olmak istediklerine izin verilmezse) ne yapabilirler?" 1970 yılını anımsıyorum; Richard adlı altı yaşında bir oğlana bakıcılık

yapıyordum. Kolyeleri çok seviyordu. Tabii ki bu babası tarafından pek hoş karşılanmıyordu (adam iyi niyetliydi, oğlunun arkadaşları tarafından reddedilmesini istemiyordu sadece). Bir gün boncuklu bir kolye takmıştım ve Richard asla unutamadığım bir şey söyledi. Altı yaşının tüm bilgeliği ile kolyeme dokundu ve "Sevmek istediğin bir şeyi sevebilmek güzel olmalı" dedi. Ben de sadece on iki yaşındaydım ama onun ne demek istediğini anlamıştım. Şimdi, cinsiyet şablonlarının ve rollerinin hepimizi nasıl kısıtlayabildiğin! görmemizi sağlayan "cinsiyet gözlüklerine" sahip olduğum için daha da iyi anlıyorum. Richard, duygu ve düşüncelerine ayna tutularak kendisine yansıtılmasını istiyordu. İçini görecek ve *gerçekte ne olduğunu* kendisine yansıtabilecek birine gereksinim duyuyordu.

Erkek Çocukların Gerçek Kişiliklerine Ayna Tutmak

Burada ayna tutmak, bir kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kendisine yansıtmak anlamında kullanılmaktadır. Yansıtma, çocuklara gerçekte kim olduklarını görmelerinde yardımcı olur. Tahmin edebileceğiniz gibi bu, sosyalleşmenin çok önemli bir biçimidir. Bu kavramın kaynağı, Mary Ainsworth'un (1973; 1978) ve John Bowlby'nin (1969) ilgili araştırmalarına dayanmaktadır. Günlük yaşamda yansıtma, ebeveynlerin bebeklerine yaptıklarından farklı değildir. "Ah, ne kadar da mutlusun" gibi bir cümle, ağzı kulaklarında, tükürükler saçarak gülen bir bebeği, ailesinin yansıtmasıdır. "Evet, ne kadar kızgın olduğunu görüyorum ama bana vurman hiç de iyi değil" ya da "Tommy sana çok kötü davrandı; eminim ki duyguların incinmiş olmalı" gibi örnekler de daha büyük çocuklara yapılan yansıtmaları gösterir. Çocuklar için, içsel, duygusal dünyalarının kendilerine yansıtılması için sayısız fırsat vardır. Ya da yoktur?

Yansıtma Neden Bu Kadar Önemlidir?

Çocuklara iç dünyaları doğru olarak yansıtılmazsa, kendi düşüncelerinin ve duygularının farkına varmaları güçleşecektir.

Gerçek kişiliklerinde sapmalar, bozulmalar olacaktır. Özellikle de büyüklerinin kendilerine sürekli o an düşündüklerinden farklı düşünmelerini ya da hissetmelerini söyledikleri zamanlarda.

En basit biçimiyle yansıtma, erkek çocuklara kendilerini öğretme yoludur. Onların, kişiliklerini şekillendirmelerine yardımcı olur. (Kimliğin, duyguların önemli olmasındaki temel nedenlerden biri olduğunu hatırlayın.) Psikolojik yaşamın karmaşıklığı içerisinde yansıtma, empatinin de yapıtaşlarından biridir. Erkek çocuklar, başkalarının duygularını anlayabilmeye başlamadan önce, kendi duygularını ve düşüncelerini tanımayı başarmalıdırlar. Her şey, ailelerinin ve diğer ilgilenenlerin tuttuğu "ayna"ya bakmakla başlar. İki ile dört yaş arası, erkek çocuklara kendilerinin ve başkalarının duygularını öğretmek için özellikle önemli bir dönemdir. Ne yazık ki bu dönem, erkek çocuklara çoğunlukla "kocaman çocuk" olduklarının (yani, korku ve acı gibi duygularını yok saymalarının) da öğretildiği yaşlardır. Bu neredeyse, asker olmak istemeyen birine zorla askeri eğitim verilmesi gibi bir şeydir.

Pek çok erkek çocuğun psikolojik gereksinimleri, kendisine asla yansıtılmamaktadır. Örnek olarak yine Lucas'ı ele alalım. Sevilmiş, beslenmiş, giydirilmiş ve küçükler liginde oynamasına izin verilmiştir. Ancak psikolojik gereksinimlerinden birçoğu yansıtılmamıştır. (Yansıtılmış olsaydı, Janie için daha fazla empati duyardı.) îşin en kötü tarafı, erkek çocukların, tam olarak yansıtamadıklarında duyguları ile ne yapacaklarıdır: *Erkek çocuklar duygularım "yok etmeyi" öğrenirler. Ancak duygular gerçekte kaybolmaz, başka yerlerden sağlıksız davranışlar olarak çıkar.*

Yansıtma, duygular gibi düşüncelere ve davranışlara da ayna tutulmasını kapsar. Küçük Richard, "Sevmek istediğin bir şeyi sevebilmek güzel olmalı" dediği zaman, çocuğun içsel dünyasını kendisine yansıtabilecek bir yorum şu olabilirdi: "Sen güzel şeyleri gerçekten fark edebiliyorsun... tıpkı bu kolye gibi." Duygularını yansıtabilecek yorum da "Hoşlandığın şeyleri sevemediğin için gerçekten üzgün olmalısın" olabilirdi. Davranışını yansıtan yorum ise "Gerçekten de güzel şeylere sahip olmak istiyorsun" olabilirdi. Ama bunların

yerine Richard'ın babasından aldığı "Aptal olma... Kolyeler kızlar içindir. Bunları sevemezsin!" olmuştu.

Basite indirgenirse yansıtma davranışı, kişinin gerçekten de izlenip dinlendiğinin işaretidir. Bu basit davranışın, sağlıklı psikolojik gelişim, kimliğin gelişmesi ve başkalarıyla ilişki kurma becerileri için duygusal köşetaşı olduğu görülmektedir.

Erkek Çocuklarda Mizaç

1. Bölüm'de anlatıldığı gibi çevre çocukları, çocuklar da çevrelerini etkiler ve bu etkileşim yaşam boyunca devam eder. Mizaç, kitap boyunca genel olarak gelişim sürecinde, özellikle de duygusal gelişimde oynadığı etkileşimli rolü gereği tartışılacak.

Mizaç, belli bir yönde hissetmeye ya da davranmaya eğilim gösterme ya da çaba harcama olarak açıklanabilir. Mizaç, kişiliğimizin önemli kısmını şekillendirir. Bazı erkek çocuklar diğerlerine göre daha sempatik, cana yakın ("dışadönük") olabilirken, bazıları ise daha sessiz, içine kapanık ("içedönük") olurlar. İlgili kişilik özellikleri arasında uyumlu, deneyimlere açık, duygusal/duyarlı ve kaygılı olmak sayılabilir. Daha başka kişilik özellikleri de vardır, ancak bunlar kişilik kuramcıları tarafından "büyük beşli" olarak adlandırılır.

Mizaç Neden Bu Kadar Önemlidir ve Ne İşe Yarar?

Erkek çocukların mizaçları, çevrelerindeki yetişkinlerden farklı tepkiler alacağı için, ebeveynlerin ve diğer yetişkinlerin farklı mizaçları tanımaları önemlidir. Yani farklı huylar farklı yansıtıcı davranışlara ve sosyalleşme deneyimlerine yol açacaktır. Örneğin bazı erkek çocuklar, ağlamaya fazlasıyla yatkındır. Böyle çocukların aileleri, canları yandığında daha sessiz ve kayıtsız kalan çocukların ailelerine göre daha farklı davranacaktır. Aynı şey, ürkek çocuklar için de geçerlidir. İlk kayak dersinin ardından hemen dağdan aşağı kaymak isteyen yedi yaşındaki bir çocukla, babasının dizinin dibinden ayrılma-

yan aynı yaştaki başka bir çocuğun ailelerinden görecekleri tepkiler farklıdır. Asıl sorun, her iki çocuğun da duygularının kendilerine nasıl yansıtıldığıdır.

Bazı erkek çocuklar duygularından rahatlıkla söz edebilirlerken, bazılarına ise hissettiklerini başkalarına anlatmak, diş çektirmek kadar zor gelebilir. Yetişkinlerin tepkilerinin, çocukların, duygularını kolaylıkla ya da zor tanımlayıp ifade edebilmelerine göre farklılıklar göstermesinin nedeni budur. Ancak biyoloji kader *olmadığı* için, çocuk, mizacı ne olursa olsun "esnemeyi" öğrenebilir, böylelikle de gerektiği zaman duygularını sağlıklı bir biçimde hissedip ifade edebilir.

Erkek çocukların mizaçları, yansıtma ve Sürü Kuralları ile yakın ilişki içindedir. Bir erkek çocuğun mizacı, duygularını kolaylıkla ifade etmeye uygun bir yapıda değilse, ebeveynlerinin ya da çevresindeki diğer yetişkinlerin bu çocuğun duyguları *olmadığı* ya da duygularının önemli olmadığı sonucunu çıkarmaları çok kolaydır. Duygularını ifade etme yeteneği çok gelişmiş olan bir çocuğun ise, "Görmezden gelelim de biraz sertleşsin" türü yaklaşımlarla karşılaşma olasılığı bir hayli yüksektir.

Biliyoruz ki erkek çocuklar, mizaçları ne olursa olsun, her şeyden önce insandır, onların da duygulan vardır; bu duyguların da onurlandırılmaya ve yansıtılmaya gereksinimi vardır. O halde mücadele, çocuğun mizacını onurlandıracak yollar bulma, duygularına saygı gösterme ve bunları sağlıklı bir biçimde ifade edebilmeyi nasıl öğreneceği üzerine olmalıdır... Tabii ki bunların tümü de Sürü Kuralları'na karşı durarak gerçekleştirilebilir.

Erkek Çocukların Duygularını Biçimlendiren Sosyal Kurallar

İlişkiler ve sosyal durumlar, erkek çocukların duygusal gelişimlerinin biçimlenmesinde önemli rolleri olan etkenlerdir. Dar görüşlü erkeksilik rollerinden (örneğin Sürü Kurallan) uzak durmanın, ilişkilerde ve sosyal durumlardaki bedelinin de erkek çocukların gelişimini şekillendiren önemli etken-

lerden biri okluğu görülmektedir. Diğer erkek çocuklarla, kızlarla, aileyle, kardeşlerle, takım arkadaşlarıyla, öğretmenlerle, çalışma arkadaşlarıyla... Her kimle olursa olsun girilen ilişkilerin merkezinde, duyguların ifade edilmesi bulunmaktadır. Bu, açıklık kazanmalıdır. Ancak, özellikle erkek çocuklar için duygularını ifade etmenin önemi, diğer sorunların altında gömülü kalmaktadır. Örneğin, "başkaları ile iyi geçinme" sorunları yaşayan bir erkek çocuk, çoğunlukla davranış sorunları olan biri olarak görülür. İnsanlar, çoğunlukla çocuğun evinde ya da okulunda canını sıkan bir şey olup olmadığını düşünmez.

Aynı şekilde ama daha olumlu bir yönde, yetişkinlerle ve arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kuran popüler bir erkek çocuk, çevresinde "iyi çocuk" olarak tanınır. Ancak, duygusal açıdan sağlıklı ya da sosyal koşullar içinde duygularını çok iyi tanımlayıp denetleyebilen birisi olarak düşünülmesi çok enderdir. Bu çocuk, şüphesiz ki duygularını diğer çocuğa göre daha iyi tanımlayıp denetlemektedir. Ancak sosyal gelişiminin duygusal yönü, tümüyle göz ardı edilmektedir.

Sosyal-Duygusal Deneyimler

Başkalarından gelen sosyal sufleler (ipuçları) ya da geribildirimler, erkek çocukların duygularını sağlıklı bir biçimde ifade edebilmeyi ya da gizlemeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Bu ipuçlarına bağlı olarak erkek çocuklar, belirli sosyal durumlarda ne yapacağımızı ve söyleyeceğimizi ya da neleri yapmayacağımızı ve söylemeyeceğimizi bilmemizi sağlayan sosyal beceriler ya da davranış kalıpları geliştirir. Erkek çocuklar, davranışları hakkında sürekli belirli sosyal sufleler almaktadır. Ancak çoğunlukla, sosyal ilişkilerde duygulan ifade edebilmenin önemi hakkında onlara bilgi verilmemektedir.

Yani bazı erkek çocuklarındaki sosyal-duygusal beceri eksikliğine şaşmamak gerekir. Örneğin, ağlayıp sızlanan bir erkek çocuk, duyguları hakkında birçok olumsuz sufle alır; göz ardı edilir, sosyal olarak yalıtılır, aşağılayıcı lakaplar takılır ve/veya sızlanmayı kesmesi söylenir. Ancak kendisi (ya da ailesi), ağlamasının altında yatan nedeni (korku, üzüntü,

kızgınlık) öğrenene kadar ağlaması kesilmeyecektir ya da duygusal gereksinimi karşılanmadan susacaktır. Ağlayan bir çocuğun, ona duygularım doğrudan nasıl ifade edeceğini öğreterek her yerde ağlamamasını sağlamak aslında kolaydır. Bunun için, ona, düşünceleriyle duygularını birleştirerek gereksinimlerini nasıl daha etkili bir biçimde ifade edebileceğini öğretmek gerekir. Bu sosyal-duygusal beceriyi öğrenebilmek için ailenin, bir öğretmenin ya da rehberin yardımı gerekir.

Erkek çocukların doğrudan ifade edilemeyen ya da duyurulamayan güçlü duyguları, çoğunlukla "yan yollara" saparak ağlamak gibi davranışlar biçiminde görünür. "Yan duygular" (4. Bölüm'e bakınız), genellikle erkek çocukları, çevrelerinde sevilmeyen davranışlara iter. Bu davranışlar, çocukların duygusal gereksinimlerini karşılamaktan da uzaktır. Ağlamak, mızmızlanmak, yan duyguların bir türüdür, ancak başka biçimleri de vardır: Saldırganlık, aşırı övünmek ve zorbalık etmek, bunların birkaçıdır. Tüm bu davranışların altında temel bir duygu yatmaktadır. Bu davranışlar ayrıca, erkek çocukların duygusal gelişimlerini belirleyen sosyal ilişkileri de şekillendirmektedir.

Saldırganlık. Bu, erkek çocuklar için okulda ve oyunda sosyal sorunlar yaratan bir yan duygudur. Çocuklar liginde çıkardığı kötü oyunun ardından yaşadığı hüsranla saha kenarına gelen 10 yaşındaki bir oğlan, takım için getirilen su şişelerini tekmeler. Öfkesi (korkusu?), yan yollarla ifade edilmiştir. Öfke denetimi, öğretilebilir bir sosyal beceridir. Bu çocuğun, duygularını nasıl ayarlayacağını öğrenmeye gereksinimi vardır. Takım arkadaşları bu ani patlamasının ardından onu reddediyorlarsa, böylesi bir tepki, kendisine yol gösterecek bir yetişkin de varsa ona davranışlannı ve duygularını denetlemeyi öğrenmede yardım edebilir. Ancak kimse patlama nöbetlerini dikkate almazsa ve biri ona nasıl davranması gerektiğini öğretmezse, çocuk öfkesini denetlemeyi öğrenemeyecektir.

Övünme. Sürekli basketbol ya da beyzbol zaferleri hakkında övünen bir erkek çocuk da takım arkadaşları ya da diğer akranlarından olumsuz tepkiler alır. Ancak bir yetişkin

bu konuda kendisini uyarırsa ya da çocuk dikkat ederse bunu anlar ve böyle davranmamaya başlar. Bunun için de hem diğer çocukların ne hissettiklerini hem de kendisinin ne hissetdiğini anlayabilmesini sağlayacak sosyal-duygusal becerilere gerek vardır. İnsanlar arasındaki her ilişki, bir çeşit duygusal enerji ile doldurulmuştur. Bu enerjilerin tanınması ve güçlü etkiler olarak algılanması gerekir. Bu da erkek çocukların, duygularını göz ardı etmek yerine onlarla neler yapabilecekleri hakkında yardıma gerek duymalarının bir başka nedenidir.

Zorbalık. Bir zorbanın davranışına ilişkin yapılan en yaygın yorum, bu hareketlerin dikkat çekme, güç gösterme ya da intikam alma gereksinimlerinin bir dışavurumu olduğu ya da aşağılık duygusunu yansıttığıdır. Bana göre zorbalık yapan bir erkek çocuk, herhangi birinden farklı değildir. O da kendisini daha iyi hissetmek istemektedir. Ancak bu duygusal gereksinimini karşılamak ve ifade etmek için seçtiği yol, başkalarını incitir. ABD'deki birçok okulda, zorbalığı önlemek için programlar geliştirilmiştir (Olweus, Limber ve Michalic 1999). Bunların ortaya çıkış nedeni ise bu tür davranışlar sonucu meydana gelen çok sayıda trajik olaydır. Okulların aracılık çabaları önemli olmakla birlikte, aileler ve yetişkinler çocukların gereksinimlerine ve duygularına doğrudan yanıt vermedikleri sürece gerçek bir ilerlemeden söz etmek olası değildir. Çocuklar öncelikle duygularını ve gereksinimlerini ifade edebilmeleri için desteklenmelidir ki yanıt verebilelim.

Zorbalık davranışının etkilerini tanımlayabilmek de çok önemlidir. Zorbalığın kurbanları da duygularını ifade edebilmeliler ki bu yaşananlar, içlerinde kalıp iltihaplı yaralara dönüşmesin (örneğin, "Belki de ben gerçekten bir kaybedenim"). Zorbalığın "işleyebilmesinin" önemli bir nedeni de "Ne kadar gençsek, başkalarının hakkımızda söylediklerinden o kadar etkileniriz" gerçeğidir. Zorbalığa maruz kalma gibi kötü deneyimlerden başka insanlara söz etmek genel kabul gören bir davranış ise de bu erkek çocuklar için Sürü Kuralları'nın kırılmasını gerektirir *{Kendini rahatsız hissediyorsan duygularını sakla).* Zorbalığın kurbanlarına yaklaşım, zor-

balara gösterilenle aynıdır: Erkek çocuklar, duygularını ve gereksinimlerini doğrudan ailelerine ve güvendikleri diğer yetişkinlere ifade edebilmelidirler.

Spor ve Rekabet

Erkek çocukların sosyalleşme süreçlerinde, takım ve rekabete dayalı spor ilişkilerinin önemli bir rolü vardır. Çocuklar spor yapsa da yapmasa da bundan etkilenirler, çünkü bir sporcu ya da takımla özdeşleşmek Sürü Kurallarından biridir. Spor yapan erkek çocuklarla yapmayanlar, aynı ölçütle değerlendirilir. Bazıları istenen ölçütlerde iken, bazıları Sürü Kurallarından biri olan *"Ne pahasına olursa olsun kazan"* ilkesine uymazlar.

Bana göre "Kazan ya da kaybet" deyiminin "Kazan *ve* kaybet" olması gerekir. Rekabetin, karakter gelişimine katkısının yanı sıra bir de karanlık yüzü vardır. Karanlık yüzün bir bölümü, "kazan/kaybet" ikiliğidir. Spor sadece bir rakip ile rekabete indirgendiğinde ortaya çıkacak yegâne sonuç, bir kazanan ve bir kaybedenin olacağıdır. Bunun üzerinde biraz düşünülürse çok savunulacak bir şey olmadığı açıktır: En tepede *ya da* en altta olmak. Böylesi bir "ya/ya da" düşüncesi, herkes gibi olabilmeye fazla açık kapı bırakmamaktadır. Bence hem kazananlar hem de kaybedenler, insanlıktan bir miktar uzaklaştırılmaktadır. Bir grup insandan üstün (süper kahraman) olurken, diğer taraf insandan aşağı görülmektedir.

Bir insan, kimliğinin özü sadece kazanmaya bağlanmışsa, kaybetme korkusuna karşı kendini savunmak için, belki sürekli saldırganlığa ve tetikte olmaya varan zorlu psikolojik savunma yöntemleri geliştirecektir. Sürekli olarak kazanmaya odaklanma, duygusal gelişime zarar verir. Her ne pahasına olursa olsun kazanma güdüsü, hiçbir zaman empatiye fırsat tanımaz.

Neyse ki rekabet deneyiminin olumlu yönleri de vardır. Takım sporları, birçok duygu (yenilgi, öfke, sevinç, gurur, utanç, kararlılık vb) için iyi uygulama alanlarıdır. Spor yaparken, duyguları ifade etmek ve denetlemek için sınırsız fırsat ortaya çıkar. Yaşamı içinde bir ara tenis, golf ya da basketbol

oynayan kişiler, oyun ya da maç sırasında defalarca ortaya çıkan bu fırsatların farkındadırlar. (Bir keresinde bir arkadaşım, golfü, kötü bir vuruştan sonra kendinizi bir trenin altına atmak isteyeceğiniz, iyi bir atışta ise sevinçten havalara uçacağınız bir oyun olarak tarif etmişti.) Doğrusu, bir çocuk rekabeti, sonucu her ne olursa olsun çok çalışmaya, sebat etmeye ve her zaman elinden gelenin en iyisini yapmaya dayalı bir kişilik oluşturmak için kullanıyorsa, spordaki rekabet, sağlıklı duygusal gelişim için kusursuz deneyimler sunacaktır.

Arkadaşlık

İçten olma becerisi, iyi arkadaşlıkların ve uzun süreli ilişkilerin özüdür. İçtenlik, farklı deneyimler ve beceriler gerektirir. Bunlardan biri, güvenme yetisidir. Diğeri de kendisinin ve başkalarının duygularını anlayabilme becerisidir. Pek çok erkek çocuk, arkadaşlıklarını, birlikte etkinliklere katılma üzerine kurmaya yöneltilirler (Maccoby 1990). Bu, içten sohbetler edebilmek gibi arkadaşlığın daha"içsel" yönlerini gerektirmeyebilir. İşin aslı pek çok erkek çocuk, arkadaşlıklarını spor, bilgisayar oyulan, daha fazla spor ve daha da fazla bilgisayar oyunu üzerine kurmakta. Yedi yaşlarında iki kız çocuğunu bir filmi izlerlerken gözlemleyişimi anımsıyorum. Kanepede birbirlerine sokulmuşlardı ve birinin başı diğerinin omzundaydı. Aynı yaştaki iki erkek çocuk için bu ne kadar da alışılmadık bir şeydir. Bu farklılıkların sosyal ve biyolojik nedenleri hâlâ tartışılmaya devam etmektedir. Ben bu noktada sadece erkek çocukların da kızlar gibi yakınlığa, güvene ve empatiye dayalı arkadaşlıklar kurabilme gereksiniminde olduklarını söylemek isterim. Neden olmasınlar ki?

Erkek çocukların güvenecekleri ve konuşabilecekleri bir arkadaşlarının olması ruh sağlığını koruyucu bir tampon gibidir. Böylesi bir arkadaşlık, yaşamlarındaki diğer olaylann yarattığı duygusal sorunlara karşı rahatlamalarını sağlayacak tarafsız bir bölge sağlar. Çalışmalarım sırasında tanıdığım çocuklar ve gençler içinde en ciddi sorunları yaşayanlar, hep, çok yakın bir arkadaşı olmayanlardı. Aslında arkadaş bulmak kolay bir şey değildir, ilişkileri sürdürebilmek için de zamana, dikkate ve sosyal-duygusal becerilere gerek vardır.

Belki de erkek çocukların duygularını ifade edebilmeleri, büyük ölçüde, onların "her şeyi anlatacakları" insanlara gereksinim duymalarıyla ilgilidir. Çocuklar, duygularını ve "önemli şeyleri" kiminle konuşacaklarını bilemezlerse, bunun çeşitli sonuçları ortaya çıkabilir. Bu sonuçlardan biri, çocukların duygularını içlerine hapsetmeleri ve bu duyguların yan yollara saparak olumsuz davranışlar (örneğin ağlayıp sızlanma, zorbalık vb) ya da fiziksel sağlık sorunları aracılığıyla ortaya çıkması olabilir.

Diğer bir olası sonuç da erkek çocukların, kiminle konuşacakları konusunda en uygun seçimi yapamamalarıdır. Belki de, kişiliklerine saygı gösterme konusunda hiç de güvenilir olmayan birisini seçebilirler. Güvenilir olmayan birisini seçmenin ise kötü sonuçları olabilir. Özellikle de birisi ile konuşabilmek uğruna Sürü Kuralları'na aykırı davranmayı göze alan bir erkek çocuk açısından. Kırılganlığını birisiyle paylaşma konusunda kötü bir deneyim, Sürü Kurallan'nı daha çekici hale getirebilir.

Böylece, erkek çocukların, arkadaşlığın temel becerileri üzerinde alıştırmalar yapması gerekir diyebiliriz. Güvenebilecekleri birisi ile içten konuşma denemeleri yapmadıkları sürece, ya güvenilir olmayan kişilere içlerini dökecek ya da duygularının susturmayı seçeceklerdir. Erkek çocukların, Sürü Kuralları'na sıkı sıkıya bağlı ve "sadece etkinliğe" dayalı arkadaşlıklarının olması ile içten bir arkadaşlıklarının olması aynı değildir. Neredeyse, erkek çocuklara "en iyi arkadaş"ı elde etmenin ve bu arkadaşlığı sürdürmenin yollarını öğretmek gerekiyor denilebilir. Çocuklukta iyi arkadaşa sahip olma deneyimi, daha ilerde kurulacak ilişkiler için önemli beceriler kazandırır; bunlar, konuşma, dinleme, bağlanma, destek olma, karşı çıkma, bağışlama vb becerilerdir ve tüm bunlar, korkudan sevgiye kadar birçok duyguyla ilgilidir.

Rol Dışı Davranışlar

Erkek çocukların sosysalleşme denemelerini ve ilişkilerini konu alan her tartışma, "rol dışı" davranışları göz önüne almalıdır. Bu, geleneksel olarak tanımlanan cinsiyet rollerinden farklı olan her türlü davranışı içerir. Erkek çocuklar açısından

rol dışı davranışlar, Sürü Kuralları'™ ihlal eden ve erkeklik şablonuna uymayan eylemlerdir.

Erkeklik şablonuna ve rolüne uymayan davranışlar için erkek çocukların görebilecekleri eczalar, yaşamlarının ilk dönemlerinde başlayabilir, çok sert, acımasız olabilir ve çok uzun sürebilir (Lynch ve Kilmartin 1999). Ancak aynı şey, kızlar için geçerli değildir. Lisede okuyan bir kız atletizm takımına katılabilir ve bale ya da caz dersleri alan veya şiirden hoşlanan bir erkek çocuğa göre daha az izlenir, rol dışı davranışlar için de cezalandırmayla daha az karşılaşır.

Erkek çocukların erkeksi kimlik gelişimlerinde pısırık, hanım evladı ya dankız gibi yakıştırmalarla karşılaşmak korkusu, aforoz olmakla eşdeğerdedir. Bence rol dışı davranışlar için cezalandırılma korkusu, erkek çocukların duygularını ifade etme becerilerine en büyük zararı vermektedir. Herkes, yaşamının herhangi bir döneminde kurallara aykırı davrandığı için diğerleri tarafından reddedilmiş ya da alaya alınmış olabilir. Ancak erkek çocukların rol dışı davranışları yüzünden karşılaştıkları ceza ve utanç duygularının nasıl ve neden "kaybolduğu "nu tam olarak açıklayabilir. Erkek çocuklar, cezalandırılma korkusu ile kendilerini duygularından arındırmaktadır.

Sonuç

Duygular, çoğunlukla öfke, üzüntü ve korku gibi sadece olumsuz duyumsamalar olarak algılanır. Kültürümüzde, "Bu kadar duygusal olma!" cümlesi, neredeyse aşağılamak için kullanılır. Bu da sevinç, gurur gibi olumlu duyguların da çoğunlukla fazla değer görmediklerini belirtir. Bir erkek çocuğun olumlu ya da olumsuz duygularının olması ve bunları ifade etmesi, çoğunlukla utanç verici bir şey olarak düşünülmeye devam etmektedir. Bununla birlikte duygular, insan olabilmenin temel kuralıdır. Ayrıca, erkek çocuklar da insandır. Mutluluğu ve üzüntüyü, gururu ve korkuyu hissedebilme becerisi, tam anlamıyla insan olabilmekle ilgilidir. İnanıyorum ki duygularının olması ve bunları ifade edebilmesi, erkek çocuklar da dahil herkesin doğduğu andan itibaren kazandığı bir haktır.

Erkek çocukların sosyalleşmesi ve onların, Sürü Kurallan gibi dar tanımlı erkeklik rollerinin dışına çıktıkları için aldıkları cezaları düşünüyorsanız, bu sosyalleştirme sürecinde neyin eksik olduğunu daima gözlemlemeksiniz. Sonra da bunu sağlamalısınız. Peki ya çocuklar tam bir insan olabilmeyi evlerinde, okullarında ya da mahallelerinde öğrenmeyeceklerse nerede öğrenecekler?

Sürü Kuralları'nın olumsuz etkilerine işaret ettikten sonra bazı noktalara açıklık getirmek gerektiğini düşünüyorum. Erkek çocukların arkadaş gruplarından hoşlanmadıklarını ya da Sürü Kuralları'nın bazılarının işe yaramadığını iddia etmiyorum. Bazı yaşam deneyimleri, bir maskeyi, "her ne pahasına olsun kazanma" yaklaşımını ve son derece katı olmayı gerektirebilir. Benim iddiam, Sürü Kuralları uyulması gereken *tek* kurallar zinciri olduğunda, erkek çocukların duygusal gelişimlerinin çok acı verici olacağıdır. En azından, erkek çocukların bu kurallara bazı alternatifler bulmaları gerekmektedir.

3. Bölüm

Erkek Çocukları ve Duygularını Geliştirmek

Erkek çocukların duygulan, doğumlan ile ergenlik dönemleri arasında bir yerlerde tehlikeye girer: Hedefimiz, bu duygulann yok oluşunu önlemektir.

Jimmy, herkesin sevdiği bir çocuktu. İlkokulda okuma dersinde pek başarılı olamamıştı, ancak futbol sahalarında oldukça iyiydi, ayrıca doğal bir mizah yeteneğine sahipti. İnsan ona bakarken bile gülümsemeden duramazdı. Ancak Jimmy liseye başlar başlamaz tüm hoş yanları hızla kayboldu. Futbol topunu bir kaykayla değiştirdi, saçlarını ailesinin hoşlanmadığı bir biçimde uzattı. Ehliyet alır almaz en çok yaptığı şey, ön camına "Korkusuz" yazdırdığı yeni arabasıyla sokaklarda hız yapmaktı. Camdaki logo, yansıtmak istediği yeni imajıyla uyumlu görünüyordu. İronik olan, Jimmy'nin kasaba sokaklarında korkusuzluğunu ifade ederek hız yaptığı dönemlerde, babasının ölümcül bir hastalığın pençesine düşmesiydi.

Bu bölümde, "Erkek çocuklar ne hisseder?" ve "Sağlıklı gelişimleri için erkek çocuklara nasıl yardım edebiliriz?" gibi gerçek sorunlar üzerinde durularak erkek çocukların duygusal gelişimleri ele alınacak. Jimmy'nin arabasının ön camını (ve pek çok erkek çocuğun tişörtünü) süsleyen "Korkusuz" logosu, çocukların korku duygusuna sahip olmadıkları duygusunu vermekte. Bu logoyu erkek çocukların arabalarında ya da giysilerinde görmek bize doğal gelirken, aynı şeyi kızlar için söylemek zor gibi. Neden böyle? Bunun bir açıklaması, kültürümüzün korku duyma iznini kızlara verirken erkeklere vermemesi olabilir. "Korkusuz" logosu, kültürün "doğal" erkeklik şablonuna uygun olabilir, ancak bu insani açıdan hiç de doğal değildir. Bir insan yaşadığı sürece, gerektiğinde korku duyacaktır.

Korkusuz logosunun, erkek çocukların çağdaş sosyalleşmelerinin bir sembolü olduğunu düşünüyorum. Dahası, bunun, erkek çocukların duygusal gelişimlerine ilişkin ikilemi özlü bir biçimde ortaya koyan bir benzetme olduğu da söylenebilir: Erkek çocukların korku duymalarına izin verilmiyor, ancak psikolojik olarak sağlıklı ve canlı kalabilmeleri için korkularını ve diğer duygularını hissetmeleri gerekmekte.

Duygusal Gelişimde Mizacın Rolü

Önceki bölümde anlatılan mizaç, bir tarz ya da duygusal tepkilerle ilgili genel örüntülere bir yatkınlık olarak tanımlanabileceği gibi, farklı uyarımlar karşısında duygu durumunda ve duyarlılıkta görülen değişimler olarak da tanımlanabilir (Dworetzky 1996). Duygular gibi mizacın da hem fizyolojik hem de psikolojik bileşenleri vardır. Birçok kuramcı ve araştırmacıya göre, belirli mizaçlara güçlü bir kalıtımsal yatkınlık vardır. Bazıları, mizacın yüzde ellisinin kalıtımsal olarak belirlendiğini iddia etmektedir (Carey 1999). Aslında, bazı çocukların belirli korku durumlarına fizyolojik yatkınlıklarının kalıtımsal olarak geçtiği yönünde bazı kanıtlar vardır (Robinson, Kağan, Reznick ve Corley 1992).

Mizaç Türleri

Mizacın önemli bir işlevi de duygusal gelişimi düzenlemedir. Bunun bir örneği, çocukların tepki düzeylerinde görülebilir. Werner'in (1993) "rahat" mizaçlı diye tanımladığı çocukların, tehlikeli ve tehdit edici durumlar karşısında sempatik sinir sistemlerinde daha az tepki (yükselen kan basıncı, hızlanan kalp atışları) gösterdikleri belirlenmiştir. Bu tür çocuklarda, stresten kaynaklanan davranış özellikleri de daha az görülür. Bilimsel çerçeveden yorumlanırsa, bu tür bir mizacın, limbik sistemin fizyolojik tepkilerini herhangi bir yolla yavaşlattığı (inhibe ettiği) ya da azalttığı söylenebilir. Gündelik yaşam açısından bakıldığında ise "rahat" mizaçlı bir erkek çocuğun, korkutulduğunda, "duyarlı" bir çocuk gibi stres yaşamadığı söylenebilir. Ayrıca böyle bir çocuğun yetişkinliğinde kaygı (anksiyete) ya da korku bozukluklarına yakalanma olasılığı da çekingen ya da endişeli mizacı olan çocuklara göre çok daha az olacaktır.

Çocukların mizaçları üzerinde, on yıllardan bu yana çalışmalar sürdürülmektedir. Thomas, Chess ve Birch (1970), mizacın zaman içinde değişmezliğini inceleyen öncü araştırmacılardır. Jerome Kağan (1978), mizacın "cesur-ürkek" döngüsünü araştıran bir çocuk psikologudur (Kağan, Reznick ve Gibbons 1989; Kağan ve Snidman 1991). Daha yakın tarihlerde, çocukların mizaç özellikleri hakkında meslek dışı okurlar için pek çok kitap yazılmıştır (Carey 1999; Greenspan ve Salmon 1996; Neville, Johnson ve Cameron 1997). Burada mizaç hakkında, çocukların mizacını değiştirmenize yetecek kadar bilgi vermeyeceğim. Buna karşın, ailelerin ve diğer yetişkinlerin mizaç farklılıklannın farkında olmalarının önemli olduğunu düşünüyorum, çünkü bu farkındalık, çocukların kendi dünyalarıyla iletişim kurmak için kullandıkları farklı tarzlarla başa çıkmamızı kolaylaştıracak. Eninde sonunda, aileler çocuklarına kendi mizaçlarını tanımalarında ve baş etmelerinde yardımcı olacaklardır.

Thomas, Chess ve Birch'ün (1970) öncü çalışmalarının sonuçları, çocukları üç genel kategoriye (Rahat Çocuk, Yavaş Isınan Çocuk ve Zor Çocuk) ayırmıştır. Ayrıca beş mizaç

niteliği belirlenmiştir; *düzenlilik* (yemek ve uyku düzeni), *yaklaşma/geri çekilme* örüntüleri (aileden ayrılmadaki rahatlık, yeni etkinliklere katılım), *uyum sağlayabilme* (çevredeki değişimlere), *tepkilerin şiddeti (buçuk* ya da büyük deneyimler karşısında) ve *duygu durumunun niteliği* (etkileşim aralığı; üzücü bir olay olduğunda üzgün, mutlu olaylarla mutlu).

Mizaç üzerine daha yeni bir araştırma William Carey (1999) tarafından yapılmış ve mizacın yeni yönleri belirlenmiştir. Bunlar, etkinlik düzeyi, dikkat dağılması, ilk tepki, ısrar ve dikkat süresi, düzenlilik ve duyarlılık. Carey, mizacın yaklaşık yüzde elli oranında kalıtımsal olarak belirlendiğini ileri sürmüştür; bu daha önce yapılan tahminlerle de uyumludur. "Rahat" ve "zor" gibi, tanımlanan ilk mizaç kategorileri araştırmalarda halen kullanılsa da popüler kültür içerisinde "heyecanlı çocuk" ya da "iradesi kuvvetli çocuk" gibi deyimleri kullanmaya doğru bir yönelim vardır. "Meydan okuyan çocuk" tanımlaması, beş farklı kategoriye ayrılmıştır (Greenspan ve Salmon 1996). Bu kategorilere kolaylıkla girebilen çocukları mutlaka tanımışsınızdır.

Araştırmacılar ve kuramcılar, etki denetimi (kişinin duygularını denetleme yetisi) ve duygusal açıklık gibi duygusal becerileri, mizacın özellikleri olarak kabul eder. Aslında duygular, pek çok düzeyde mizaç ile derinlemesine ilgilidir. Bir erkek çocuğun mizacı, duygularını ne derece fazla ya da az ifade edebileceğini belirleyebilir. Çocuğun duygulannı ifade edişine ebeveyninin gösterdiği tepki de onun duygulannı ifade edişini şekillendirecektir.

Şimdi bu kuramların, "rahat" mizaçlı küçük Raul'e nasıl uygulanacağını görelim. Raul, pek fazla şeyden rahatsız olan bir çocuk değildir. Bebekken de çok fazla yaygara çıkarmamış, erken çocukluk döneminde de çevreye verdiği tepkiler uysal, yumuşak başlı olmuştu; duygu durumu olumlu, değişimlere uyumu iyidir (örneğin 10 yaşında gece de kalacağı bir kampa ağlamadan gitmişti). Raul'ün ailesi, onun bu uysal doğasını gözlemlemiş ve oğullarının duygusal açıdan pek fazla desteğe gereksinimi olmadığı kanısına varmışlardı. Bu, yumuşak başlı çocukların ailelerinin genel bir tavrıdır. Oğlum iyi görünüyor, o halde duygular konusunu (ya da onların deyişiyle sorunlan) büyütmeye gerek yok. Bu yaklaşım, şu yaygın deyişle özetle-

nebilir: Bozuk olmayan bir şeyi neden tamir edelim? Ancak bu yaklaşım, erkek çocukların duygularının önemsenmemesinin önemli bir başlangıç noktasıdır.

Duyguları Mizaçla Birleştirmek

Oğullarını hiçbir şeyin rahatsız etmediğini düşünen aileler, çoğunlukla onun olumlu ve olumsuz duygularını dikkate almaz. Bunun sonucunda çocuk, kendisinin ya da başkalarının duyguları hakkında düşünme ve konuşma deneyimine sahip olamaz. Kendisinin ya da başkalarının duygularını çözümleyebilme ve algılayabilme gibi önemli duygusal zekâ becerilerini öğrenemez. Yani bir çocuk, rahat mizaçlı bile olsa, duyguları kendisine yansıtılmazsa, duygularını sağlıklı yollarla tanımlama, ifade edebilme ve tepki verme becerilerini geliştirmekte zorlanır. Bu, mizacı ne olursa olsun *bütün* erkek çocuklar için geçerlidir. Zor (saldırgan, tepkisel) ve yavaş ısınan (endişeli ya da utangaç) bir mizacı olan çocuklar ailelerinin dikkatini daha çabuk çeker. Ailelerin farklı mizaçlardaki çocuklara ve duygularına verdikleri tepkiler, mizaç hakkındaki bilgileri, Sürü Kuralları'ndan ne kadar etkilenmiş oldukları ve/veya bunun ne kadar farkında oldukları gibi etkenlere bağlıdır.

Erkek çocukların duyguları ile mizaçları arasındaki ilişkinin belki de en ilginç yanı, ergenlik döneminin sonlarına doğru çoğunun duygularını ifade etme biçiminin aynı olmasıdır. Hem dışadönük hem de utangaç çocuklar, duygularını aynı biçimde gösterirler. Duyguları doğrudan ifade etme biçimleri, genellikle kayıtsızlık, saldırganlık ya da ara sıra arkadaşının sırtına dostça yapılan birkaç vuruşla sınırlı kalmaktadır. Erkek çocukların sevinç ve sevgilerini özgürce gösterdikleri birkaç alandan birini, spor zaferleri sağlamaktadır. Duyguları ifade etmeye getirilen bu sınırlamalardan kurtulmaları için, erkek çocukları konuşmaya başladıkları andan yetişkinliklerine dek duyguları hakkında konuşmaya teşvik etmek gerekir (bkz. 4. Bölüm).

Bu bölümün geri kalanını okurken, mizaç özellikleri (dikkat süresi, etkinlik düzeyi, duyarlılık, duygu durumları vb) ne olursa olsun bütün erkek çocukların duygusal zekâ becerilerine gereksinimi olduğunun anımsanması önemlidir.

Bu duygusal becerilerin "görünme" biçimleri, çocuğun yaşına ve mizacına göre değişecektir. Ancak sanırım bir sonraki bölümde, duyguların ne kadar küçük yaşlardan -doğumdan- itibaren hissedilmeye başladığını görünce şaşıracaksınız.

Gelişimsel Zaman Çizelgesi

Bu bölümde, erkek çocukların duygusal gelişim ve .sosyalleşmeleri, beş ayrı yaş grubunda ele alınacaktır. Burada çok çeşitli duygusal beceriler ele alınacak, ancak ağırlıkla duyguları ifade etme becerisi üzerinde durulacaktır, çünkü bu, erkek çocukların yaşam boyu sağlıklı bir duygusal gelişim gösterebilmelerinde temel öneme sahiptir. *Çocukların daha önce nerede olduklarını, şimdi nereye geldiklerini ve gittikleri yolu tam olarak görebilmek için, tüm yaş gruplarını eksiksiz olarak okumanızı öneririz.*

Doğumdan Uç Yaşına Kadar

Doğumla üç yaş arası, bu kadar kısa sürede birçok şey olduğu için çok önemlidir. Bir zamanlar psikologlar ve çocuk doktorları bile, bebeklerin açlık ve uyanmadan başka bir şey hissetmediklerine inanırlardı. Bebeklerin duygularını ölçmenin (Izard 1982) tüm güçlüklerine karşın psikologlar, bebeklerin ve çocukların duyguları olmadığına inanılan günlerden bu yana büyük yollar aldılar. Günümüzün gelişimci araştırmacıları, bazı ortak duyguların, üç yaşın altında geliştiği sonucunu çıkarmışlardır.

Sıfır-Uç Yaş Duyguları (ve Gözlenebilen Davranışlar)

Sıfır ile üç yaş arasındaki duygular ve ilgili davranışlar şöyle sıralanabilir: Yenidoğanlar: **Öfke** (kıvranarak ağlama); **Korku** (irkilme tepkileri); **Tiksinme** (kötü tat aldığında yüzünü buruşturma ya da diliyle itme hareketleri); **Mutluluk** (Gülümseme); **Rahatlama** (yaygarasız durma) *** Üç Aylık: Sevinç** (başkalarının mutlu yüz ifadelerine tepki verme); **Üzüntü** (başkalarının üzgün ya da kızgın yüz ifadelerine tepki verme;

belki de empatinin habercisi) * *İki Buçuk-AUı Aylık:* **Keder** (yüz ifadeleri); **Şaşkınlık** (yüz ifadeleri); **Korku** (yüz ifadeleri) * *Sekiz-On Aylık-.* **Sosyal Anksiyete** (bu duygunun normal olup olmadığını yanındakilerden kontrol etmesi; belki de duygusal düzenlemenin habercisi); **Yabancılardan korkmak** (yeni insanlarla karşılaşınca ağlama, onlarla konuşmayı ve bakmayı reddetme) * *Bir-İki Yaş:* **Kıvanç** (sevinç çığlıkları atma); **Kararlılık** (huysuz bir biçimde tepinme, ayak direme); **Mahcubiyet** (gözlerini kaçırma, başını öne iyice eğme, belki yüz kızarması); **Utanmak** (gözlerini kaçırma, başını öne iyice eğme, belki yüz kızarması); **Suçluluk** (gözlerini kaçırma, başını öne iyice eğme, belki yüz kızarması); **Gurur** (bir başarının ardından gülümseme ya da el çırpma); **Hırs** (daha huysuz bir biçimde tepinme, ayak direme!) * *Üç Yaş-.* Empati (başkasının üzüntüsünü, acısını, neşesini "hissetmek" ve tepki vermek); **Duygusal düzenleme** (kültürel davranış kurallarına uygun olarak bazı duygularını gizleme; örneğin, "koca çocuklar ağlamaz" denilen erkek çocukların canı yandığında çoğu zaman ağlamamaları). (Kaynaklar: Dworetzky 1996; Greenspan 1985; Izard 1982; Shaffer 1999).

Görülüyor ki bebekler ve küçük çocuklar, yalnızca başkalarının duygularını tanıyıp algılayabilme ve kendi duygulannı denetleyebilme becerilerine *değil,* başkalarının duygularını *anlayabilme* becerisine de sahiptir. Bu, gelişimci psikolojide, temel duyguların ve duygusal becerilerin doğumda ya da doğumdan kısa bir süre sonra ortaya çıktığını ve işlevsel olduğunu öne süren "ayrı duygular kuramının" temel ilkelerinden biridir. Eğer bu doğru ise ailelerin ve yetiştirmeden sorumlu diğer kişilerin erkek çocukların duygularına gösterdikleri tepkilerin biçimi, *yaşamın ilk yıllarından itibaren* önem kazanmaktadır.

Uç Yaşından Küçük Erkek Çocuklar Nasıl Sosyalleşir?

Üç yaşından küçük erkek çocuklar, büyük olasılıkla yaşanılan boyunca en çok bakım ve ilgiyi bu dönemlerinde görürler. Bu, en fazla kucağa alındıkları, üzerlerine titrenildiği ve

duygularının kendilerine yansıtıldığı dönemleridir; öpülür, okşanır, çok sevilirler. Bu ayrıca, erkek çocukların, yaşamlarında, böylesi yoğun bir şefkati hiç çekinmeden, utanmadan talep edebildikleri yegâne dönemdir. Bu dönemde onların da sevgi ve şefkat göstermeye eğilimli olmaları şaşırtıcı değildir. Şunu bir düşünün. Bebeklerin, yeni yürümeye başlayan ya da anaokulu öncesi çocukların, anne-babalarına ve akrabalarına sımsıkı sarıldıkları, kocaman öpücükler (çoğunlukla ıslak, yapışkan) kondurdukları sık sık görülen bir şeydir. Küçük bir erkek çocuğun annesine ya da babasına "Seni seviyorum" diye bağırması da az görülür bir şey değildir. Üzüldüğünde bunu belli etmesi ya da ağlaması da sık görülür.

Sevgi göstermek ve ağlamak, duyguları ifade etmenin biçimleridir. Kültürümüz, erkek çocukların duygularını ifade etmelerine, bu yaşlarda ileriki yaşlarına oranla daha hoşgörülüdür ya da belki, erkek çocukların, duygularını gösterdiklerinde "yeterince erkeksi değil" gibi bir tanımlamayla karşılaşma korkusu bu dönemde henüz tam yerleşmediği için, kültürümüzün daha *rahat* olduğunu söylemek daha doğrudur. Ancak bu, o yaşlarda, Sürü Kuralları'nın ebeveynlerin ve diğer yetişkinlerin çocuğa karşı tepkilerini hiç etkilemediği anlamına gelmez. Önceki bölümde anlatılan Bebek X çalışması, bebeğin cinsiyetinin, *doğumun* hemen ardından cinsiyet şablonlannı harekete geçirdiğini göstermişti.

Uç Yaşından Küçük Erkek Çocukların Mizaçları Üzerine Çalışmalar

Bu kadar küçük bir yaşta bile farklı mizaç özelliklerini gözlemlemek olasıdır. Bu özelliklerin çoğu, çocuğun duygularını ifade etme biçimini, bunun sonucunda da başkalannın ona verecekleri tepkileri etkiler. Örneğin "duyarlı" bir bebek, ya ailesi ve diğer yetişkinler tarafından rahatlatılacak ya da "katılaştırılmaya" çalışılacaktır. Bazı yetişkinler, erkek çocuklann bu yaşlarda ağlamalarına, anaokuluna, "gerçek yaşama' ya da erkekliğe hazırlamanın bir yolu olarak göz yumarlarken, bazıları, çocuklarını gerekli olan güven duygusunu kazanmaları için rahatlatmaktadır. Pek çok aile, erkek çocuklarının

duygusallığına izin verirlerse, onun tüm yaşamı boyunca hep "hanım evladı" olacağından korkar.

Sevgi bağının önemi. İronik olarak tam tersinin doğru olduğu görülmekte: Duyarlı bir çocuğu rahatlatmak, duygularını onaylar, güçlendirmez. Doğrusu, bu güç bir kavramdır ve duyarlı bir erkek çocuğu olan aileler için kabullenmesi güç davranış biçimleri içerir. Yetişkinler ne yaparsa yapsın, pek çok mizaç özelliği temelde aynı kalır. Yani, duyarlı bir oğlanı sertleştirmeye çalışmak, onun duyarlılığını "iyileştiremez." Hangi yaşta olursa olsun duyarlı bir çocuğa verilecek en iyileştirici ve sağlıklı tepki, karşıt kültürel bir yaklaşımdır: İncinen duygularına ilgi göstermek, rahatlama sağlamak ve bu güçlü duyguları ile nasıl başa çıkacağını öğretmek.

Gerçekten de Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın boylamsal bağlılık *(longitudinal attacbment)* çalışmalarının (1978) sonuçlarına göre, yaşamlarının ilk yılı içerisinde her ağladıklarında göz ardı edilmek yerine rahatlatılan bebeklerin, bu ilk yılın sonlarına doğru daha az ağladıkları -daha fazla değil- gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu bebeklerin daha güvenli, bağımsız oldukları ve bakıcılarıyla daha uyumlu bir ilişki kurdukları da görülmüştür. Benzer sonuçlar veren başka araştırmalar da vardır (Sroufe 1983). Bağlılık üzerindeki bu klasik araştırma, ağlayan bebeklere müdahale edilmemesinin, onlara kendi kendilerini rahatlatmayı öğrettiğini savunan eski inançtan vazgeçilmesini sağlamıştır. İşin aslı, bebeklerin gerektiği zaman rahatlatılması, çok önemli olan yansıtma sürecinin bir parçasıdır, buna karşın sertleştirme yaklaşımının (diğer pek çok sonucu yanında), erkek çocukların duygularını yitirmelerine etkisi büyüktür. Duygular daha bu kadar erken yaşlarda yitirilirse de tekrar geri kazanılmaları kolay olmayacaktır.

Ne yapmalı? Duyarlılığa mizaç örnekleri arasında ilk sırada yer vermemin nedeni, bu özelliğin, erkek çocukların aileleri tarafından en fazla dikkat çeken mizaç özelliği olmasıdır, özellikle de Sürü Kuralları karşısında. "Yavaş ısınan" ve "zor" erkek çocukların yaklaşma-kaçınma davranışlarının altında, belki de duyarlılık yatmaktadır; buna karşın, duygularına dikkat çekmek için keskin, şiddetli davranışlar yapmadıkları için "Uysal" çocukların duygularının es geçilmesi olasılığı daha

fazladır (hem bu yaşta, hem de ileride). "Zor" ya da "yavaş ısınan" erkek çocukların mizaç nitelikleri ile duygularını ifade etme biçimleri arasındaki bağı görmek kolaydır. Ağlamak ya da çığlık atmak gibi keskin tepkiler, utangaçlık, saldırganlık ve diğer karşı koyucu davranışlar her zaman ilgi çekerken, duygularını davranışlarıyla belli etmeyen çocukların büyüklerinin dikkatini çekme şansı azdır.

Sıfır-üç yaş arası erkek çocukların farklı nitelikteki mizaçlarına nasıl yanıtlar verilebileceğine ilişkin iki temel yaklaşım vardır:

- **Sürü Kuralları yerine kendi sezgilerinize güvenin.** Pek çok ebeveyn, bu yaşlardaki erkek çocukları incindiği için, ağladığı zaman onu rahatlatmak istediklerini söyleyeceklerdir (evet, devam edin!). Ancak aynı çocuk bağırıp çağırıp tepiniyorsa rahatlatmak istemezler (doğru, sakinleşmek için zamana ihtiyacı var).
- **Önce mizaç özelliğine uyum sağla, ardından ters yönde "esnetmeye" çalış.** Bu oldukça usandırıcı bir süreçtir ve ailenin de çocuğun da çok uzun zamanını alır. Bazıları, bunun bir ömür sürdüğünü bile iddia eder. Tanıdığınız utangaç bir yetişkini gözünüzün önüne getirin. O yöne doğru "esnetilseydi", belki de toplum önünde rahat ve başarılı bir konuşmacı olabilirdi. Utangaç bir kişilik temeli olduğu için bu yönde yapılacak esnetme, çok fazla enerji ister. Gelişimsel terimle, bu kişinin yavaş ısınan bir mizacı olduğu söylenebilir. Buna benzer bir mizacı olan küçük erkek çocuklar, yeni koşullarla karşılaştıklarında, hafif olumsuz bir duygu durumu ve duygusal tepkiler vererek geri çekilme eğiliminde olurlar. Bu mizaçtaki çocukların ebeveynleri, geri çekilimini daha ciddi kaçınmalara yol açabilecek şekilde körüklemektense, daha yumuşak bir şekilde çocuğu kaçındığı durum ya da kişiyle karşı karşıya getirebilirler. "Zor" (tepkisel ya da dikkatsiz) bir çocuk ise daha ağırdan alması, duygu durumunun daha olumlu olması ve tepkilerinde daha az gergin ve hiddetli olması için esnetilmeye gerek duyar. Erkek çocukların mizaçlarının ters yönde esnetilmesi, çok özel bir ilgi ve çalışma gerektirir.

Aileler Uç Yaşından Küçük Erkek Çocukların Duygusal Gelişimini Nasıl İlerletebilir?

Yansıtma. Bu kadar küçük bir yaşta erkek çocuğun duygusal gelişimine yardımcı olacak en uygun yöntemlerin başında "ayna tutmak" gelir. İkinci bölümde anlatıldığı gibi bu, ebeveynin, çocuğun hissettiği, düşündüğü ya da yaptığı şeyleri ona yansıtmak için yaptığı davranışları içeren bir tür akort işlemidir. Yansıtma, sözlü ya da sözsüz yapılabilir. Bebek çok neşeliyse ve gülüyorsa, ebeveyn de aynı şekilde neşeyle ona gülümser; işte bu yansıtmadır. Bebek çok üzgünse, bakıcısı aynı biçimde üzgün bir yüz ifadesi ile ona bakar; bu da bir yansıtmadır. "Çok mutlusun" ya da "Ne kadar da üzülmüşsün" gibi sözcükler de sözlü yansıtma örnekleridir. Aileler, yansıtma için doğal olarak yüz ifadelerini kullanır. Çocuk büyüdükçe bu artar, sonra da sözcükler devreye girer.

Ebeveynler, çocuklarına sınırlamalar koyarlarken de yansıtma yapabilirler. Örneğin, küçük bir oğlan çok kızmışsa ve oyuncak küpleri etrafa fırlatıyorsa, aile hem bu davranışı sınırlayıp hem de yansıtma yapabilir; "Çok kızdın ama etrafa bir şeyler atmak hiç de iyi bir şey değil". Öfke denetimini öğretmenin bir sonraki adımı, çocuğa kızdığı zaman ne yapabileceğinin söylenmesidir: "Çok kızdığın zaman bunu bana söyleyebilirsin" ya da "Odana gidip biraz sakinleşebilir, sonra da gelip bana anlatabilirsin". Her iki örnekte de çocuklar, fiziksel saldırganlık yerine sözcükleri kullanabilmeyi öğrenirler. Ancak bunu yapabilmeleri için, öncelikle bu duyguların adlarını ve yaşandığında neler hissettiklerini bilmeleri gerekir.

Duygulan adlandırma. Duyguların adlarını öğrenebilmek için bir erkek çocuk asla çok küçük (ya da çok büyük) sayılmamalıdır. Bu konudaki sözcük hâzinesi ne kadar erken geliştirilirse o kadar iyi olur. Bu, çocuk bir duyguyu yaşarken onu hemen adlandırmak gibi basit bir biçimde yapılabilir (bu da bir çeşit yansıtmadır). Duyguların ifade edilmemesi durumunda ailenin, çocuğun ne hissettiğini tahmin etmesi gerekir. Örneğin, Roberto en sevdiği yapbozunun yaramaz kuzeni tarafından kasten bozulduğunu ve masanın üzerinden yavaşça yere atıldığını görüyorsa, kızması normaldir.

Bu durumda Roberto, hiçbir şey söylemiyor ve yapmıyorsa, ebeveyni "Ah Roberto, Meesha'nın, yapbozunu parçalamasına çok üzüldüm... Bu bana yapılsaydı çok üzülür ve kızardım. Sen ne hissediyorsun?" diyebilir. Roberto buna yanıt olarak "Bilmiyorum" dese bile, siz uygun duygulan örnek gösterip adlandırarak çok önemli bir duygusal beceri alıştırması yapmış olursunuz.

Örnekleme. Duyguların örneklenmesi adlandırmanın bir başka biçimidir. Bu, duyguları sözcüklerle olduğu gibi davranışlarla da adlandırmayı içerir. Örnekleme, erkek çocukların her yaşında, doğumdan yetişkinliğe dek yapılabilir (yapılmalıdır da). Erkek çocukların duygusal gelişimlerini teşvik etmek için en basit ve en etkili yol, bu adlandırmadır. Neden? Çünkü aynı anda iki şey yapar. (1) Başkalarının da aynı şeyi yaptığını izlemelerini sağladığı için, erkek çocukların duyguları tanımlama becerisini geliştirir. (2) Erkek çocuklar açısından duyguları normalleştirir. Örneğin, ebeveyn benzer bir duyguyu hissettiğinde neler yaşadığını anlatabilir. Eğer Roberto babasından "Kızman çok normal... Hatırlıyorum, ben senin kadarken kuzenim lego kulelerimi bozduğunda ne kadar da sinirlenirdim" gibi sözler duyarsa, sadece kızmaya hakkı olduğunu değil, ne hissettiği hakkında konuşabileceğini de öğrenir.

Yetişkinler, Doğumla Uç Yaş Arası Erkek Çocuklar İçin Toplumu Nasıl Etkileyebilir?

Bana göre ailelerin, erkek çocukların bu yaştaki duygusal gelişimleri açısından, yaşadıkları toplumu etkilemeleri mümkündür. Gerçekte bu her yaş için söylenebilir. Erkeksilikle ilgili kurallar büyük ölçüde erkekler tarafından oluşturulup savunulduğuna göre, toplumu etkileyecek yetişkin gücünün önemli bir bölümü, erkek çocukların duygusal gelişiminin önemini idrak etmiş olan erkeklerin öncülüğüyle ortaya çıkmalıdır. Duygular ve ilgili davranışlar, bir boşluğun içinde yer almamalı. İşin aslı, yetişkin ya da çocuk, erkeklerin duygularını ifade etmeleri evde, okulda ve diğer kamusal alanlarda çok fazla ilgi ve tepki toplar.

Erkeklerin Benzersiz Rolü. Şu sahneyi gözünüzde canlandırın: Yaklaşık on beş ailenin, bir konuşmacıyı dinlemek üzere bir araya geldiği bir mahalle toplantısındayız. Konuşmanın tam ortasında küçük Mickey salonun ortasına, konuşmacının tam önüne yürüyor. Pat diye poposunun üzerine oturuyor ve kendi kendine oyunlar oynamaya başlıyor. Bu durum, hiç kimse için rahatsız edici değildir. Ama birden Mickey ağlamaya başlıyor. Babası, hiç duraksamadan yerinden kalkıp oğlunun yanına gidiyor, onu kucağına alıyor ve okşuyor. Kulağına yatıştırıcı sözler fısıldıyor. Kısa bir süre sonra Mickey yatışıyor ve yere inmek istiyor. İner inmez de aynı yere gidip oturuyor ve yarım kalan oyununa devam ediyor. Gayet mutlu.

Bağlılık kuramına göre Mickey'in gereksinim duyduğu (ve aldığı) şey, "yakıt ikmali" olarak bilinir. Yeni yürümeye başlayan bir çocuk, genellikle on iki ile on sekiz aylar arasında, birdenbire yalnız olduğunun farkına varır. Çok korkmuştur. Psikolojik "gereçlerinin" sağlanması için güvenli birinin (ebeveyn, bakıcı) dokunuşuna gereksinim duyar. Bu olayda bunu sağlayan kişi babaydı. Yaklaşık otuz yıl önce Amerika Birleşik Devletleri'nde (ve günümüzde hâlâ pek çok kültürde) bu tür psikolojik gereksinimleri sağlayan ebeveyn, sadece anneydi.

Mickey'nin babasının yaptığı gibi, erkek çocukların babaları tarafından rahatlatılmalarının topluluk önünde de yapılabilmesi, erkek çocukların sağlıklı duygusal gelişimlerinde babanın rolü hakkındaki alışılmış kuralların değişmesine katkıda bulunmaktadır. Babalar için bir bakım ve yetiştirme rolü geliştirmeye dayalı programlarda, erkek çocukların duygularını kabullenme ve hoşgörülü olma üzerinde daha fazla durulmaktadır. Önleme programları (örneğin, Nurturing Fathers "Yetiştiren Babalar"; Kaynaklar bölümüne bkz.) ve kültürler arası çalışmalara göre, babaların çocukların bakımı ile düzenli olarak ilgilendiği toplumlarda ve ülkelerde şiddet daha az görülmektedir.

Babalar, çocuklarının duygusal gelişimleri için destek sağlayabilir. Onların etkileri, toplumun erkek çocuklara verdiği tepkileri şekillendirir. Ayrıca, kurallar ve değerler değiştiği zaman, bireyler bunun farkına varır. Toplumun büyük bir

kesiminde erkek çocukların duygularına değer vermeye doğru bir yönelim varsa, büyük olasılıkla bireyler de buna uygun davranacaklardır. I'sas nokta, bu yaşlar arasında erkek çocukların da kızlar kadar duygularının yansıtılmasına ve desteklenmesine gereksinimi olduğudur. Hem bireyler hem de toplum, bunun yerleşmesine katkıda bulunabilir.

Dört-Yedi Yaş Arası

Gelişme açısından bu yıllar, çocukların dünyanın zirvesinde oldukları bir dönemdir. Stanley Greenspan (1993), çocuk gelişimindeki bu döneme "Dünya benim istiridyem!" yakıştırmasını yapmaktadır. Bebeklikten çıkıp yürümeye geçiş aşamasını kazasız belasız atlatmışlardır (hiç de küçümsenmeyecek bir başarı), bağımsızlıklarını daha yeni keşfetmektedirler (anaokullarına akın edip ailelerinden uzakta oyun dolu günler geçirmektelerdir), kendilerini daha geniş bir dünyaya davet eden oyun arkadaşları vardır ve sivilcelerden ve birörnek giysilerden endişe etmemektedirler (henüz). Sosyal statü kuralları bu yaşlarda bile geçerli olsa da, oyun sahasında kral ve kraliçe olmak için her çocuk eşit şansa sahiptir.

Piaget'in (1952) bilişsel kuramı, bu yaşlardaki çocukları, işlem öncesi düşünmenin, sezgisel dönem olarak da adlandırılan sonraki aşamasına koymaktadır. Bu, çocukların mantıktan çok *duyularına* güvendikleri bir dönemdir. Örneğin, ince uzun bir bardaktan kısa kenarlı geniş bir tasa su aktığını izleyen çocuklar, tasta daha "az" su olduğuna inanırlar, çünkü tastaki su *az gibi görünmektedir.* Ayrıca, bilişsel gelişmenin bu aşamasında, çocukların zihninde hâlâ "büyüsel düşünce" adacıkları yüzmektedir... Küçük Robert, korkunç rüyaların gerçek olmadığını bilmektedir, ancak yine de *her ihtimale karşı* yatmaya gitmeden önce dolabın kapısını kapatmakta, koridorun ışığını açık bırakmakta ve "kötü düş uzağa git tekerlemesini söylemektedir.

Bilişle ilgili bu tanımlamaların, duygusal gelişimle ilişkisi ne olabilir? Birincisi, bilişsel gelişim ile duygusal gelişimi (bu kitap boyunca vurgulanan kavram) yan yana ele almak her zaman çok önemlidir. Erkek çocuğun ilk yıllarındaki duygu-

ların hepsi hâlâ yerindedir, ancak psikolojik bağlantılar artık farklıdır. Şimdi çocuklar, kendi duyguları hakkında daha fazla *düşünebilirler.* Böylece, ailelerin bu aşamada eski duyguları canlı ve iyi durumda tutarken, daha fazlı duygusal rehberlik sağlamaları önem kazanır.

Duygularını ifade etme hakkında Sürü Kuralları'nın dikte ettiği görüşlerden haberdar olmaya başladıkları bu dönemlerinde erkek çocuklar, ailelerinin bu kuralları destekleyen ya da yalanlayan sözlerine dikkat ederler ve bunları artık farklı bir yolla *kaydederler.* Örneğin, Calvin'in uzun süredir beklenen altıncı doğum gününe davet edilmeyen Allen'in gururu incinmiştir. Davet edilmediğini öğrendiği günden beri evin içinde üzüntüyle bir aşağı bir yukarı dolaşmaktadır. Ailesinin bu davranışına vereceği tepkiler (evin içinde üzgün üzgün dolaşarak duygularını yan yollarla ifade etmektedir), Ailen'a incinen duyguları ve kırılganlığı ile gelecekte nasıl başa çıkacağını öğretecektir. Erkek çocuklar, bu dönemlerinde çok net bir duygusal rehberliğe gereksinim duyarlar, çünkü duyguları hakkında ailelerinin söylediği ve yaptığı *berşeyi* izler, öğrenir ve anımsarlar.

Doğum ile üç yaş arasında, sinirsel bağlantılar beyinde yapılır, konuşma öncesi deneyimler de bedende saklanabilir, öğrenmenin çoğu, duyusal-motor düzeyde gerçekleşir. Dört ile yedi yaş arasındaki erkek çocuklar ise tersine duyguları hakkında düşünebilir ve bilişin farklı biçimlerini kullanarak bu duygular hakkında neler öğrendiklerini anımsayabilirler. Bu yaştaki erkek çocuklar, kendilerine "Artık büyü. Ağlama" denildiğinde üzgün olmanın kötü bir şey olduğu ve mutsuzluğun saklanması gerektiği sonucuna varırlar. Duygulan göstermekle ilgili kuralları (hatta Sürü Kuralları'nı da) henüz anlayamazlar, ancak hissettikleri duygularda bir şeylerin yanlış olduğunu düşünmeye başlayabilirler. Böylece, duygularını gizlemeyi öğrenirler. Bu, çoğunlukla erkek çocuklann duygularının "kaybolmaya" başladığı dönemdir.

Dünya onların istiridyesi olsa da, çocukların kendi güçleri hakkında henüz gelişmemiş olan duyuları, daha bu yaşta korkmalarına neden olabilir. Örneğin istediği yere götürülmeyen küçük Luke, anne ve babasına sinirlenerek bağırır, "Umarım arabanız kaza yapar!" ve odasına giderek tepinmeye başlar.

Ancak, bir süre sonra çok korkmaya başlar, çünkü dediği şey *olabilir*. Yine de o oyun sahasında Kral'dır ve dünya onun istiridyesidir.

Bu kötü deneyim, rehberliğini yaptığım 10 yaşındaki bir oğlanın başına sahiden de geldi. Tam olarak yukarıdaki sözleri söyledikten birkaç gün sonra annesi bir trafik kazası geçirdi. Bu on yaşındaki oğlanın, kazaya kendi güçlü duygularının yol açmadığını anlayabilmesi son derece güç oldu. Ancak stres altındayken çocuklar (ve yetişkinler) geriler. Yani bu çocuğun neden-sonuç düşüncesinde daha önceki bir biliş düzeyine (tıpkı altı yaşındaymış gibi) gerilemesi şaşırtıcı değildi. Özetlenecek olursa; ebeveynler, küçük oğullarının duygularının ne kadar güçlü olduğunu hiç unutmamalıdırlar, özellikle de bu yaştaki sezgisel biliş tarzlarının ışığında.

Dört-Yedi Yaş Arası Erkek Çocuklar Nasıl Sosyalleşir?

Dört ile yedi yaş arasında, cinsiyet rolleri daha esnek, Sürü Kuralları da ileride olacağından daha az güçlüdür. Ancak okul öncesinde ve okulun ilk yıllarında atılan "duygusal tohumlar", kısa sürede büyüyerek erkeksiliğin dar tanımlı cinsiyet şablonlarına dönüşebilir. Ailenin ötesinde, eğitimle ilgili deneyimler, takım sporları ve kulüpler, daha bu yaşta erkek çocukların duygularını ifade etme biçimlerini kalıplar koyarak şekillendirir. Bu farklı deneyimlerle erkek çocuğun duygularını ifade etme becerilerini birbirine bağlayan pek çok ortak nokta, bu etkileşimlerde görülmektedir. Bu ortak noktalardan biri, dünyada kızların da var olduğudur.

Kadınsılık Korkusu Erken Başlar

Erkek çocukların duygusal ifadelerinin kaybolması ile kızlar arasında nasıl bir bağlantı vardır? Burada, dolaylı bir bağlantı söz konusudur. Kızlar, kendi başına oğlanların duygularını yok etmez. Bu, daha çok yaygın kültürün bu yaştaki erkek çocuklara kızlar *hakkında* verdiği bilgilerle ilgilidir: Sürü Kuralları, erkeklere açıkça kızların "serin kanlı, sakin" ol-

madiğini söyler. O halde kız gibi olmak, iyi bir şey değildir. Belki daha da kötüsü, bir erkek aslında bir kız olmadığına göre, bir kız gibi davranıyorsa, sadece iyi değil, kötüdür de. Bilişsel ve sosyal gelişimin bu evresinde kızlar kırılganlığı, zayıflığı ve benzeri "duygusal şeyleri" simgelemektedir. Bu yaşlarda erkek çocuklar kızlara pek arkadaşça yaklaşmasalar da, bir kızın erkeksi şablonlara göre bir oğlan çocuğu gibi davranması (spor yapması, ağaçlarda oynaması, profesyonel sporcuların isimlerini ezberlemesi), bir erkek çocuğun kadınsı şablonlara göre bir kız gibi davranmasına (evcilik oynaması, kıyafetler giyip süslenmesi, ağlaması) göre çok daha normal karşılanır. Tek başına bu karşıtlık, kızların erkek çocuklara oranla ilişkiler ve duygusal gelişim becerileri konusunda ne kadar fazla sosyal onay ve izin aldığının göstergesidir.

Bu yaşta, erkek çocukların sosyalleşmeleri, iki köşeyi de tutmuş olan daha katı cinsiyet şablonlarının ve rollerinin bir uzantısıdır. Bunda Sürü Kuralları'nın önemli bir rolü vardır. Ayrıca yaygın kültür de bu değerlerin hem sorumlusu hem de arabulucusudur.

Dört-Yedi Yaş Arası Erkek Çocukların Mizaçları Üzerine Çalışmalar

Kırsal bir bölgede yaşayan, içine kapalı, fazla konuşkan olmayan bir ailenin altı yaşlarındaki ürkek oğlu, ebeveynleri ile duyguları gibi özel konular hakkında konuşmaktan rahatsızlık duyabilir. Bu yüzden, konuşma konusunda fazla *deneyimi* olmaz. Ancak duyguları hakkında konuşabilme deneyimi biraz daha fazla olan başka bir çekingen erkek çocuk, sosyal ortamlarda kendisini daha rahat hissedecektir. Ancak yine de duyguları hakkında konuşmak, erkek çocuklar için asla bir kural değildir. Utangaç bir erkek çocuk, maç sonuçlan hakkında konuşmayı öğrenebilir, ancak bu, birisine gökgürültüsü ve şimşekten korktuğunu anlatmaya kolay kolay dönüşmez. Duygular hakkında konuşmak, güven, iyi bir dinleyici ve uygulama gerektiren, mahrem bir sohbet biçimidir.

Duyguları ifade etme uygulamaları. Duyguları ifade etme uygulamaları, gündelik yaşamda ve her yaşta yapıla-

bilmelidir. Dört ile yedi yaş arasında bu deneyim, daha çok yetişkinleri izleyerek elde edilir. Babasının bir duygusunu sakladığını gören bir oğlan, aynı şeyi yapmayı öğrenir. Duyguları ifade etmenin sağlıklı yöntemlerini örnek almak, güçlü bir öğrenme yöntemidir, çünkü bu erkek çocuklara sadece duyguları adlandırmayı öğretmez, bunlar karşısında neler yapılabileceğini de gösterir. Örneğin, bir baba oğluna "Annen eve gelmediği için endişeleniyorum... Ama bence iyidir... Büyük olasılıkla trafiğe takılmıştır" derse, bu örnek olma, üç özelliğe sahiptir: (1) Babanın duygularını (gizlemek yerine) adlandırır; (2) düşüncelerini tanımlar ve (3) endişe ya da korku ile nasıl başa çıkılacağını gösteren bir beceriye örnek olur. Başka bir yönü de özel bir ilişkiye üçüncü bir kişiyi katmasıdır. Tüm bunlar, erkek çocuklara duygular ve onları nasıl ele almak gerektiği hakkında bir şeyler öğretebilmek için basit ama güçlü bir yoldur.

Mizaç konusundaki bu tartışmayı, korkaklık ve ürekeklik gibi mizaç nitelikler üzerinde durarak başlattım, çünkü utangaç ve duyarlı erkek çocukların aileleri, oğullarının bu incinebilirliği ile kabul etmek yerine çoğunlukla inkâr ederek başa çıkmaya çalışırlar. Button'un (1969) *The Authentic Cbild* kitabında, bunca yıldan sonra bile hâlâ unutamadığım küçük bir öykü yer alıyordu. Sanırım bunca zaman aklımdan çıkmamasının nedeni, çocukların endişelerini gidermeye çalışırken en basit gereksinimlerini nasıl gözden kaçırdığımızın çok yaygın bir örneğini yakalamış olmasıydı!

Bu küçük hikâyede, annesi zamanında eve dönmediği için endişelenen beş yaşında bir erkek çocuk konu ediliyordu. Küçük oğlan yatağa yattığında annesini özleyerek ağlamaya başlayınca, babası yanına gelip endişe edilecek bir şey olmadığını, annesinin kısa bir süre sonra eve geleceğini söyler. Bunu duyunca oğlanın ağlaması daha da arttı (çünkü duyguları dinlenilmemişti). Babası, endişeli oğlunu rahatlatacağına inandığı sözcükler söylemesine karşın, gerçekte oğluna söylediğinin tersine endişe edilecek bir şey vardı. Bu durumda bu küçük çocuk, ya "duygularının kaybolmasını sağlayacak" ya da babası endişesini onaylayana dek ağlamaya devam edecekti. Bu onaylama, örneğin "Evet, annen eve zamanında gelmeyince endişe etmen normal. Bu durumda uyumak da

zor" biçiminde yapılabilirdi. Bu onaylamanın *ardından,* bu duygularla başa çıkma stratejileri devreye sokulabilirdi.

Duyguların, erkek çocukların iç dünyalarının *gerçekliğini* onaylamak için yansıtılması gerekir. Duyguların doğrulaması olmadan, çocuklar duygularıyla ne yapacaklarını öğrenmede sonraki adımları atamazlar (ya da duygularını kaybetmeyi öğrenirler). Erkek çocuklar, genellikle yaşadıklarının, deneyimlerinin yarısı onaylanmadan bırakılırlar. Yatıştırıcı, rahatlatıcı tepkiler alırlar, ancak kendi duygularını öğrenemezler.

Erkek çocukların duygularına dikkat göstermek. Bu yaşlarda duyguları ifade etme alıştırmaları, örnek olma ve yansıtmanın yanı sıra, erkek çocukların duygularını doğrudan adlandırmayı ve bu adlandırmayı onların da yapmasına yardım etmeyi de kapsamalıdır. Günlük alıştırmalar, erkek çocukların duyguların diline daha fazla alışmasına, belki de kendilerini daha rahat hissetmelerine yardımcı olur. Örneğin, öğretmeni Joey'in el yazısında hiç de başarılı olmadığını fark etmiştir. Kurşunkalemini beceriksizce tutmakta, yazdığı harfler de güzel olmamaktadır. Joey, bu sorunu hakkında asla konuşmamaktadır. Hatta bu konunun farkında olduğu bile şüphelidir. Yaptığı tek şey, yazması gereken ev ödevleri olduğu ve bunları başarmak için elinden geleni yaptığı konusunda sürekli yakınmaktı. Bu durumda duyguları ifade etme alıştırması, "Joey... El yazısında zorlandığın doğru. Ben de zorlanmıştım. Nasıl yardım edebilirim?" gibi basit bir biçimde yapılabilir. Böyle bir durumda öğretmenlerin ve ailenin alacağı yanıtlar, farklı mizaç özelliklerine göre "Hiçbir şey..." den, uğradığı hüsranın ağırlığı yüzünden gözyaşlarına boğulmaya dek çok çeşitli olabilir. Buradaki ana fikir, duygunun adlandırılmış olmasıdır. İnanıyorum ki aileler oğulları ile duyguları adlandırma alıştırmaları yaptıkları sürece, duygunun adlandırıldığı andan sonra çocuğun nasıl tepki verdiği önemli değildir. Duygu adlandırılmışsa hedefe ulaşılmıştır.

Bu yaşlarda, *erkek çocukların mizaçları ne olursa olsun,* aileler çocuğun duygusal tepkilerini ve davranışlarını şekillendirebilir. Çocuklar ister "yumuşak başlı", ister "yavaş ısınan" ya da "zor" bir mizaca sahip olsunlar, duygularını adlandırma ve ifade etme alıştırmalarına gereksinim duyar-

lar. "Zor bir çocuk", iç dünyasına her türlü izinsiz girişi ters yöne çevirebilir. Zor çocukların aileleri, duyguları ifade etme alıştırmalarından vazgeçmeyi düşünebilirler. Aynı şey, sınıfta hiç rahat durmayan çok aktif bir çocuk için de mümkündür; *duyguları* hakkında konuşmak bile başarılamayabilir. Ancak her iki erkek çocuk da duygularının adlandırılması ve ne hissettiklerini anlama gereksinimi duyarlar.

Aileler Dört-Yedi Yaş Arası Erkek Çocukların Duygusal Gelişimini Nasıl İlerletebilir?

Bu yaşlarda erkek çocuklar, artık dışarıya daha fazla açılmaya başlamış olsalar da yaşamları yine de aile merkezlidir. Bu, ailelerin her zaman akıllarında tutmaları gereken önemli bir olgudur. Oğullarını Sürü Kuralları'na (henüz) kaptırmamışlardır. Bununla birlikte, erkek çocuklar, duyguların ifadesi konusunda Sürü Kuralları'nın neler söylediğinin farkına daha fazla varmaya başlamışlardır. Ayrıca, ailelerinin bu kuralları destekleyen ya da yalanlayan her sözlerini ve davranışlarını dikkate alırlar. İşte bu nedenle, ebeveynlere özellikle bu yaşlarda çocuklarıyla her gün duyguların tanımlanması alıştırmaları yapmalarını öneriyorum.

Duygular hakkında konuşmak. Bu alıştırma, Sürü Kuralları'na karşı geliştirilen bir aşı gibidir. Bunun içinde, örnek olma ya da çocuğun duygularının doğrudan yansıtılması da vardır. Bu yaşlarda, duygular hakkında genel bir sohbet de uygun olabilir. Erkek çocuklar (ve kızlar), ailelerin rehberliği olmaksızın duygularının önemli olduğu mesajını anlamayabilirler, çünkü yaygın kültür, korku filmleri dışında, hâlâ duygu ifadelerinin değerini küçümsemekte, sıklıkla da bunları göz ardı etmektedir.

Yakınlarda, yedi yaşındaki bir erkek çocuğun zihinsel yeteneklerini ölçmüştüm. Yüksek bir IQ'su vardı, ancak alt testlerden birinde "öfke"yi tanımlamayı başaramadı (öfkenin bir duygu olduğunu söylemesi yeterli idi oysa). Bu kadar zeki bir çocuğun, bu denli yaygın bir duyguyu tanımlayacak sözcük bilgisine sahip olmamasını oldukça tuhaf buldum. Er-

kek çocuklara duyguların adlarının öğretilmesi, hâlâ yeterince üzerinde durulmayan bir gereksinim. "Eski tip" sohbetlerin yanı sıra, ticari olarak üretilen ve bu yaşlardaki çocuklara duyguların adlarını ve hissedilince ne yapılması gerektiğini öğreten kart ya da oyun tahtası şeklinde oyuncaklar bulunmaktadır. Bu oyunların çoğu, tüm aileye göre hazırlanmıştır. (Childswork Childsplay, bu oyunları tanıtan bir katalogdur. Bkz. Kaynaklar bölümü.)

Olumlu duyguları örneklemeyi unutmayın. Annebabalar ve diğer aile üyeleri, hem olumlu hem de olumsuz duyguları ifade etmenin, erkek çocukların duygusal gelişimleri açısından ne kadar önemli olduğunu hiç unutmamalıdırlar. Tüm duyguların önemsenip adlandırılması, aileler açısından son derece önemlidir. Baştan beri üzerinde durulduğu gibi, olumlu duyguların varlığı sadece normal ve sağlıklı değil, zihin sağlığının bir tamponu olarak gereklidir de. Aileler, çocukları gurur, heyecan, mutluluk vb duyguları hissettiklerinde, tıpkı olumsuz duyguları (davranış bozukluklarına yol açtıkları için ailelerin dikkatini daha fazla çekmektedir) adlandırıp yansıttıkları gibi bu duyguları da mutlaka adlandırıp yansıtılmalıdır.

Çocuklar duyguların adlarını öğrendikten sonraki bu, yaş grubunun sonlarında doğru daha belirgin hale gelir, duygusal ifadeleri sınamanın en kolay ve etkili yolu, çocuğa yaşadığı olay ya da deneyimle ilgili olarak "Evet, şimdi neler hissettin?" diye sormaktır. Bu ani ve keskin soru, bu yaşlardan (hatta daha önceden) ergenlik sonuna dek sorulabilir. Bu, kimlik gelişimi açısından çok onaylayıcı bir soru olan "Ne düşünüyorsun?" sorusunun da duygusal eşdeğeridir.

Yetişkinler, Dört-Yedi Yaş Arası Erkek Çocuklar İçin Toplumu Nasıl Etkileyebilir?

Erkek çocuklar evden ayrılıp oyun sahasına, sınıflara, kilise ya da cami gibi ibadethanelere gitmeye başladıkça, sosyal çevreleri daha da genişler. Bu ortamların her biri, erkek çocukların duygularını ifade etmeleriyle ilgili kuralların değişime uğramasına ya da pekiştirilmesine uygun yerlerdir.

Erkek çocukların toplu olarak bulundukları her yerin, Sürü Kuralları'yla gizlice yönetildiğini unutmamak gerekir. Toplumsal ortamların tümünde, ailenin oğullarının duygularını ifade etme biçimine sürekli müdahale etmesi ve katkıda bulunması, sağlıklı duygusal gelişimi besleyecektir.

Sürü Kurallan'nı değiştirmek. Toplumda öncü durumundaki yetişkinlerin, erkek çocukların duygusal ifadelerinde "yeni normlar"a ulaşılmasında önemli rolleri vardır. Bu kişiler arasında öğretmenler, antrenörler, gençlerle ilgilenen dini yetkililer, kilise liderleri ya da erkek çocukların birlikte zaman geçirdikleri herkes yer alabilir. Spor öğretmenlerinin, erkek çocukların yaşamlarında önemli yeri vardır. Atletik olma ve kazanma konularında Sürü Kuralları'na geçişte önemli bir rol oynarlar. Özellikle "Katı olun" ve "Acıyı boşverin" yaklaşımlarını kullanan antrenörlerin, erkek çocuklara spor sahasında sert olabilmekle yaşamın diğer alanlarında duyarlı olmak arasındaki farkı da anlatabilmeleri çok önemlidir.

Antrenörler çocuklara sporun rekabet ruhu ile diğer sosyal etkileşimleri ayırt edebilmeyi öğretemiyorlarsa, bunu ailelerin yapması gerekir. Erkek çocuklar bu ayrımı güvendikleri bir yetişkinden öğrenmedikleri sürece, "katı olma"ya dayalı düşünce biçimi, spor ve yarışma dışı alanlara da yayılır. Bir ara, yedi yaşından beri aktif olarak futbol oynayan lise öğrencisi bir erkek çocuğa danışmanlık yapıyordum. Lisede olduğu süre içinde tüm duygularını "kapatmıştı". Acı duyabilmek için, sık sık kolunu bıçakla kesiyordu. Çünkü son derece katılaşmıştı.

Antrenörler dışındaki yetişkinler, erkek çocukları "yumuşak" duygularını gizlemeleri için *kasıtlı olarak pek* zorlamaz. Çocuklardan acıyı ya da korkuyu gizlemelerini isterken pek çok antrenörün kafasında belirgin hedefler (örneğin kazanmak) vardır. Diğer yetişkinler ise erkek çocukların kırılgan duygularını görmezden gelirken, genellikle kültürün erkek çocukların duygularını ifade etme biçimlerine gösterdiği direncin etkisi altındadır. Yine de yetişkinlerin dört ile yedi yaş arası erkek çocuklarla ilişkilerinde onların duyguları hakkında bilgi sahibi olmaları, bu duyguları önemsememelerinden çok daha iyidir. Birçok seçkin antrenör bunu bilir; onlar, sporcularına

duyguların spordaki önemini *vurgulamak* kalmayıp, duygularını *kullanmayı* da öğretirler. Bu antrenörler, çocuklara acı ve korkuyu önemsememe yerine bu duyguları öğreterek performanslarını artırmayı başarırlar.

Eğitim. Toplumda erkek çocukların duygusal gelişimlerini ileri götürebilecek başka bir yol da okullarda verilecek "duyuşsal" eğitimdir. Duyuşsal eğitim, sadece akademik konulan öğretmenin tersine, öğrencilere "tam" eğitim (duygular, bunlarla başa çıkma becerileri, iletişim becerileri vb) verecek bir müfredatı uygulamaktır. Okullardaki yönlendirici danışmanlık programları, duyuşsal eğitimin en yaygın uygulamasıdır.

Bu gibi çabalar, Sürü Kuralları'nın bozulmasını sağlar ve erkek çocuklara duygusal gelişimlerindeki olumsuz etkilere karşı bağışıklık kazandırır. Daniel Goleman (1995) popüler kitabı *Emotional Intelligencdde,* K-12 okullarında (ilk, orta ve lise eğitimini kapsayan okullar-ç.n.) okuyan öğrencilerin duygusal gereksinimlerinin karşılanmasını hedefleyen birçok duyuşsal okul programını Üstelemiştir.

Sekiz-On Bir Yaş Arası

Daha genç yaşlarda da olduğu gibi, önceki yaşlarda ortaya çıkan duygular hâlâ vardır (ya da var olmalıdır). Bu yaşta yeni olan, duyguları "harmanlama" becerisidir. Harmanlama, aynı kişi, olay ya da nesneyle ilgili bir düşünce ile bir duyguyu ya da iki farklı duyguyu "karıştırabilirle" yeteneğidir. Örneğin, bir erkek çocuk kız kardeşine karşı aynı anda hem öfke hem de sevgi duyabilir; eğer bu iki duygunun da farkında ise kızgınlık anında kız kardeşine vurma olasılığı çok daha düşüktür. Araştırmacılar, aynı kişiye karşı duyulan olumlu ve olumsuz duyguları harmanlayabilme yetisinin, sekiz ile on bir yaş arasında edinildiğini belirtmektedirler (Harter ve Whitesell 1989). Ancak benim bulgularıma göre, bu beceri beş yaşındaki çocuklara bile öğretilebilir.

Harmanlama, duyguların düzenlenebilmesine yardımcı olan ve olgunluğun, sağlığın göstergesi bir yetenek olarak kabul edilmektedir. Yani duygularla düşüncelerin nasıl harmanlanabileceğim bilmek, ruh sağlığı ile ilgilidir. Korku duyan

ama bu duygusu ile rahatlatıcı düşüncelerin nasıl harmanlanabileceğim bilen bir çocuğu düşünelim. Sonuçta korkusu faaliyetlerine engel olamayacaktır. Yaşama insanlık dışı bir yaklaşım olan "korkusuz" yaklaşımının tersine, bir erkek çocuk düşünceleri ile duygularını harmanlamayı öğrenmişse, korku duyabileceğini, ancak onunla başa çıkabileceğini keşfedecektir.

Klinik çalışmalarım sırasında geliştirdiğim etkili bir psikoterapi şekli, tamamen böylesi bir harmanlamaya dayanmaktadır. Bu yöntemi, bilişsel-duygusal-davranışsal terapi (Cognitive-Emotional-Behavioral Theraphy- CEB-T) olarak adlandırıyorum. Adından da anlaşılabileceği gibi bu yöntem, üç düzeyde de çalışmayı içerir: Düşünme, hissetme ve davranma. Çocukların ve yetişkinlerin, içsel düşüncelerin ve dışa vurulan davranışların altında yatan duyguları tanımlayabilmenin faydasını gördüklerini fark ettim. Bu, duygusal zekâ becerilerini geliştirmede ve sorunları çözmede son derece faydalı oldu. CEB-T'e dayanan teknikler, uyarlanarak evde ya da sınıfta uygulanabilir.

Erkek çocuklar, yeni bilişsel beceriler "geliştirdikleri" için, sekiz ile on bir yaşları arasında düşünce ve duygularını harmanlamayı daha kolay becerebilirler. Artık sadece duyularına ve sezgilerine güvenmezler. Gözlemler, hesaplar ve sonuca varırlar. İnce ve uzun bir bardaktan kısa ve geniş bir tasa dökülen suyun hâlâ aynı miktarda olduğunu görüp anlayabilirler. Çevrelerindeki yaşama ilişkin yaptıkları daha doğru, isabetli gözlemler sonunda, duygularıyla neler yapabileceklerine ilişkin ipuçlarını araştırmaya başlarlar. Ancak bu dönemde ailelerinden farklı bilgiler gelmezse, Sürü Kuralları'na bel bağlayabilirler.

Sekiz-On Bir Yaş Arası Erkek Çocuklar Nasıl Sosyalleşir?

Erkek çocuklar, yedi yaşından sonra arkadaşları, akranlan ve aile dışındaki diğer kişilerle daha sık ilişkiler kurmaya başlar. Bu, takım sporları ile belki de en fazla ilgilenilen dönemlerden biridir. Bu dönemlerinde erkek çocuklar, karma

takım oyunlarından, sadece erkeklerin oynadıkları sporlara geçer. Ayrıca daha ciddi başka hobilerle de tanışmaya başlarlar (sanat, müzik, koleksiyonlar). Kim olduklarını ve neleri yapmayı sevip neleri sevmediklerini çözmeye başlamışlardır. Bu aynı zamanda Sürü'nün, kurallarını uygulamaya başladığı yaşlardır.

Sürü Kuralları'nın artan etkisi. Sürü Kuralları, daha önceye göre neden daha fazla etkilidir? Bunun bir nedeni, artık aile dışındaki kişilerle, özellikle de bu kurallara uyan başka erkek çocuklarla daha fazla ilişki kurmak olabilir. Seçtikleri arkadaşların yanı sıra, ilgilendikleri hobiler ve etkinlikler de bazı erkek çocukların Sürü Kurallarından daha fazla etkilenmesine yol açabilir. Örneğin, erkeksilik şablonuyla katı bir biçimde özdeşleşen bir erkek çocuk, "gerçek" erkek olabilmenin en belirgin yolu olduğu için Sürü Kuralları'na uyacaktır. Okuldaki bale kurslarından uzak duracaktır (dansı çok sevse bile). Beyzbol, futbol, hokey gibi "gerçek" erkek sporlarıyla ilgilenecektir (aslında bu sporları yapmayı sevmese bile). Kısacası, egemen kültür içerisinde kabul edilme beklentisi içindedir ve bir şekilde Sürü'yü, daha esnek başka seçenekler bulan başka bir çocuğa oranla, çok daha sıkı bir biçimde izleyecektir.

Sürü Kurallan'na karşı alternatifler gerekir. Yaygın kültür içerisinde, Sürü Kuralları karşısında kabul edilebilirliği olan seçenekler pek fazla değildir. Ancak her an cesur bir oğlan ortaya çıkıp farklı bir seçeneği benimseyebilir. Hatta ortada başka hiçbir seçenek yokmuş gibi görünse de.

Yeni bir ortaokula geçen, on bir yaşındaki siyahi bir çocuğu, Jeremiah'ı anımsıyorum. Burada beyaz olmayan, az sayıdaki çocuktan biriydi. Pek çok açıdan kolay bir durumda değildi. Ortaokul, yeni bir öğrenci ya da azınlık gruplarından birine mensup bir çocuk olmasan bile zor bir ortamdır. Jeremiah, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından kabullenilmeyi ve sevilmeyi çok arzu ediyordu. Spor yapmanın işe yarayabileceğini düşündü. Bir yıl boyunca, deneyim kazanmak için altıncı sınıf öğrencilerinin oynadığı bir takımda Amerikan futbolu oynarsa, okul takımına girebileceğini düşündü. Bunun arkadaş edinmesine, kabul ve saygı görmesine çok

yararı olacağına kesin gözüyle bakıyordu. Her şeyden öte Sürü Kuralları'na da uygun davranıyor olacaktı.

Ancak, oynadığı ilk maçın ardından, Jeremiah bu sporu pek sevmediğini fark etti. Kendi sözleriyle deneyimini şöyle anlatmıştı: "Çok dehşet vericiydi ve canım da yanıyordu. Bu yüzden hemen vazgeçtim." Jeremiah'ın kararının en ilginç yanı, bundan utanç duymamasıydı. Kırılganlığıyla ilgili duygularını saklamamıştı. Anne-babasına ve büyükbabasıyla büyükannesine, bu spordan korku verici ve can yakıcı olduğu için vazgeçtiğini anlatmıştı. Tam bu noktada, konuyu ele alışı ve üstesinden gelme biçimi ışığında Jeremiah'ın artık hep daha iyiye gideceğini biliyordum. Gerçek özüne, kişiliğine bağlı kalmış ve daha önce bir çözüm yolu olarak düşündüğü Sürü Kuralları'na, bu durumda uymaktan dolayı zarar göreceğini anlayarak bağlı kalmamayı seçmişti.

Sekiz-On Bir Yaş Arası Erkek Çocukların Mizaçları Üzerine Çalışmalar

Dört-yedi yaş arası erkek çocuklar için söylenenlerin çoğu, sekiz-on bir yaş arasındakiler için de söylenebilir. Kısaca özetleyecek olursak, mizaçları nasıl olursa olsun, duyguları adlandırmaya devam etmek ve günü gününe gelişen olaylar karşısında çocuğa neler hissettiğini sormak önemlidir. Bu dönemin ana farklılığı, akranların, çocukların mizaçlarını ve duygularını ifade edebilme becerisini nasıl etkilediğindedir. Tam söylemek gerekirse, Sürü Kuralları mizaç ile nasıl etkileşir?

"Esneme" için daha çok araç. İşlevsel ya da daha az işlevsel olsa da mizaç özelliklerinin çoğu, çocukluk ve ergenlik süresince devam eder. Ancak bu, kişilik özelliklerinin çeşitli yollarla yumuşatılamayacağı anlamına gelmez. Bir erkek çocuk büyüdükçe, kendi mizacının sürükleyeceği yönün tam tersine doğru gidebilmek için daha fazla beceri kazanmanın bedelini öder ya da "esner". Utangaç ve duyarlı çocuklar, çok küçükken, sosyal durumlarla baş edebilmek için az sayıda bilişsel beceriye sahiptir. Aynı şey, çabuk kızan ve saldırgan

özellikler gösteren tepkisel çocuklar için de söylenebilir. Küçükken duyguları ve biyolojik dürtüleri, bilişsel becerilerine göre "daha büyük ve güçlüdür".

Bir zamanlar, "zor" mizaçlı bir erkek çocukla çalışmıştım. 12 yaşına ulaştığında, bir şeylere sinirlendiğinde kendi kendisiyle konuşabileceğini (kendi tanımıyla) keşfetmişti. Dokuz yaşındayken bir şeyleri tekmeleyip fırlatmaktan vazgeçmeyi öğrenmişti, on ikisinde ise ebeveynine, sinirli olduklarında kendilerini nasıl sakinleştireceklerini öğretiyordu!

Bu yaşlarda yeni bilişsel becerilerin varlığı, utangaç çocuklar için kendini teselli edebilmek, heyecanlı ya da sinirli çocuklar için de kendilerini sakinleştirebilmek için kendi kendine konuşabilme olasılığı sağlayabilir. Bu yaştaki çocukların aileleri, bu yeni ve sürekli gelişen bilişsel becerilerin kullanılmaya başlaması için yardımcı olmalıdırlar. Bu beceriler, çocukların kendi mizaç özelliklerini denetim altında tutmalarına yardımcı olacaktır.

Aileler Sekiz-On Bir Yaş Arası Erkek Çocukların Duygusal Gelişimini Nasıl İlerletebilir?

Erkek çocuklar kendi duygularını adlandırabilmenin temelini öğrendikten sonra, sırada başkalarının duygularını tanımlayıp algılama becerisini kazanma vardır. Tabii ki bu becerinin alıştırmaları daha erken yaşlarda başlayabilir, hatta başlamalıdır. Ancak sekiz ile on bir yaş arasında erkek çocuklar, daha önceki yaşlarına göre daha yüksek bilişsel yeteneklere sahiptir; bu yaş döneminin sonlarına doğru da soyut düşünebilme becerileri artmaktadır. Bu da olaylara başkalarının açısından daha iyi bakabilmelerine olanak sağlar.

Erkek çocukların farklı duyguları çok kolaylıkla tanıyıp adlandıramayacağı göz önüne alınarak bu temel duygusal beceri üzerinde alıştırmalara devam etmek gerekir. (İşin doğrusu bu konuda sürekli alıştırma yapmak, her zaman için önerilmektedir.) Aslında aileler, bu duyguları nasıl çözümleyeceğini ve başkalarının duygularına nasıl tepki verebileceğini göstererek, çocuklarının kendi duygularının ne kadar karmaşık olduğunu anlamalarına yardım edebilir.

Yardımcı bir yöntem. Çocuklara duyguları nasıl algılayıp çözümleyebileceklerini öğretmek için uygulanabilecek bir tekniği, "uzaktan bilgi işleme" olarak adlandırıyorum. teknik, çocukların duygularını ve tepkilerini üçüncü bir kişi kullanarak araştırmaya dayanıyor. Bu, "Şöyle şöyle bir şeyler olsaydı, filanca kişi nasıl hissederdi?" diye sormak gibi basit bir yöntem. Bu sorgulama, çeşitli duygusal becerilerin alıştırmasını bir arada yapabilmeyi sağlar; duyguları adlandırmayı, tatmin edebilmeyi, çözümlemeyi ve empatiyi öğretir.

Bu tekniğin bu yaşlardaki erkek çocuklarda başarılı olmasının nedeni, çocukla duyguları arasına bir mesafe koyarak yarattığı güvenlik olarak açıklanabilir. Örneğin bir anne oğluna karnesi hakkında ne düşündüğünü sorarsa alabileceği yanıt büyük olasılıkla "Bilmiyorum" olacaktır, oysa anne bu tekniği kullanarak soruyu "Sence ... (bir arkadaşın adı) böyle bir karne yüzünden neler hissedebilir?".

Bilmiyor mu, hissetmiyor mu? Aileler için, erkek çocuklarının, duyguları hakkında konuşmak mı istemediği, yoksa ne hissettiğini mi bilmediği arasındaki farkı ayırt edebilmek çok önemlidir. Ailelerin tepkileri farklı olacağı için, bu ayrım önemlidir. Çocuk gerçekten ne hissettiğini bilmiyorsa, kendi duygularını tanıyabilmesine yönelik uygulamalar üzerinde durmak gerekir. Biliyor ama söylemiyorsa, iki olasılık vardır: Bunu ya bir mahremiyet sorunu olarak düşünüp çizdiği sınırlara saygı gösterilmesini istemektedir ya da sadece Sürü Kuralları'na uymaktadır. Ebeveynler, hangisi olduğunu bilmelidir. Kayıtsız olma ve mahremiyet arasındaki fark, genellikle verilen tepkinin gücünden anlaşılabilir. Kural olarak mahremiyet isteminde daha fazla enerji (güç) harcanır.

Erkek çocuklara Sürü Kuralları'na karşı bağışıklık kazandırmaya devam etmek. Aileler, bu yaşlarda duygulan adlandırma ve ifade edebilme alıştırmalarını oğullarıyla gündelik olarak sürdürürlerse, çocuk Sürü Kuralları'nın duygulan ifadeleri üzerindeki kötü etkilerine karşı bağışıklık kazanabilir. Birçok erkek çocuk (hatta bazı kızlar da), duygularla ilgili oyunlar, oynamaktan sıkılmaya başlayabilir, bu yüzden bu alıştırmalar, çocuk okulda olan bir şeyi anlatırken dikkatle

dinlemek gibi basit bir biçimde de olabilir. Ardından, çocuğa doğal bir tavırla "Bunlar olunca sen ne hissettin?" sorusu yöneltilebilir. Aileler çok sayıda "Bilmiyorum" yanıtı alıyorsa, belki de "uzaktan bilgi işleme" tekniğini kullanarak duyguları tanımlama alıştırmaları yapılmalıdır. Bir süre sonra, duygular hakkında konuşmak evdeki başlıca konuşma konusu olduğunda, erkek çocukların yanıtları da daha doğal olacaktır.

Yetişkinler, Sekiz-On Bir Yaş Arası Erkek Çocuklar İçin Toplumu Nasıl Etkileyebilir?

Küçük ama önemli adımlar. Günlük yaşamda erkek çocukların duygularını yetişkinlere doğal bir biçimde ifade etmelerine örnek oluşturabilecek çok sayıda fırsat vardır. Çocuk, okuldaki ya da basketbol sahasındaki bir başarısını ev halkına anlatırken, yetişkinlerin arasından birisi "Çok gurur duyuyor olmalısın" derse, bu diğerlerine de aynı şeyleri söyleyebilmeleri için gizli bir işaret gibidir. Şimdi de olumsuz bir duygunun ifadesiyle ilgili bir örnek verelim: Johnny, Korku Bayramı'nda bir grup arkadaşı ile ailelerinin gözetiminde mahallede kovalamaca oynarken, şakacı bir yetişkin, üzerinde bir çarşafla çalıların arasından çıkarak aniden Johnny'nin karşısına fırlar ve kollarını çocuğa uzatarak "Aaaaah!.. Kafam da nerede? Onu sen mi aldın?" diye bağırır. Johnny'nin babası, oğlunun doğal korku tepkisini fark eder ve "Vay be! Bu sahiden korkunçtu! Johnny, çok korkmuş olmalısın... Kalbin nasıl hızlı atıyor değil mi?" der. Bu, diğer çocukların ve ebeveynlerin önünde Sürü Kuralları'nın ihlal edilmesidir ve bir duygunun normal, sağlıklı ifadesine örnek oluşturur.

Etiketlerin gücü. Tek bir yanlışın bütün bir okulu nasıl etkilediğine bakalım. Bir okul dönemi boyunca tam üç öğretmen değiştiren çok zor (kötü davranışlı) bir beşinci sınıf vardı. İlk öğretmen erken emeklilik istemiş, İkincisinde stresten kaynaklanan bir sağlık bozukluğu gözlemlenmişti, üçüncüsü ise çalışmayı sürdürüyordu. Yıl sonunda üçüncü öğretmenin elinde başarılı ve iyi davranışlı bir sınıf vardı. Bu nasıl olmuştu? Ortaya çıktı ki öğretmen, önündeki bir kâğıtta

yazılı bulunan ve öğrencilerin dolap numaralarını gösteren listeyi yanlış yorumlayarak bunları çocukların IQ skorları C14o, 142, 144...) sanmıştı. Bu yüzden de bu çocuklara çok zekî olduklarını düşünerek davranmıştı. Çocuklar da bu saygılı yaklaşıma karşılık olarak öğretmenlerine iyi davranmış ve dersleri iyi dinlemişlerdi. Bu muhteşem hikâye, "izleyicinin bakış açısı"nın gücünü göstermektedir. Bireylerin, çocukların kim oldukları ve kendilerinden ne umulacağı hakkındaki beklentilerini değiştirmeleri ve yeniden oluşturmaları mümkündür. Benim umudum, çeşitli toplumlardaki daha fazla bireyin bunu yaparak erkek çocukların duygusal gelişimlerine yardımcı olmalarıdır.

On İki-On Beş Yaş Arası

Tıpkı daha önceki yaşlarda olduğu gibi, bu yaş grubunda da yeni ortaya çıkan bir ana duygu (örneğin üzüntü, kızgınlık, korku, mutluluk) yoktur. Ancak bilişsel gelişim devam ettiği için, artık erkek çocuklar haksızlığa duyulan öfke, küçük düşme, kıvanç, huzur gibi daha karmaşık duyguları hissedip tanımaya başlar. Temel duygulardan farklı olarak bu duygular, daha fazla bilişsel öğeye sahiptir. Bu duygular üzerinde düşünülür. Daha bilişsel olan bu duyguların, tek bir temel duygudan dönüştürüldüğünü sıklıkla gözlemlemişimdir. Kıskançlık gibi karmaşık duyguları ele alıp katmanlarını biraz soyduktan sonra, altında yatan ana duyguyu bulmak olasıdır. Öfke ve korku olumsuz birçok karmaşık duygunun altında yatmaktayken mutluluk, birçok olumlu duygunun kökenidir.

Bu yaşlarda, soyut düşünme becerisinin ("düşünceler hakkında düşünme" yeteneği) ortaya çıkmasıyla erkek çocuklar, duygularının daha fazla farkındadırlar ve onları daha iyi denetleyebilirler. Sosyal ipuçları, bu yaşlardaki erkek çocuklann duygu ifadelerini etkilemede ve biçimlendirmede özel öneme sahiptir. Sürü Kuralları, erkek çocukları daha yumuşak duygularını denetlemeye ve reddetmeye teşvik eder ve şefkat, sevecenlik, acıma gibi duyguların ifadesini kısıtlar; ayrıca topluluk içinde empati ve sevgi gösterilerine izin vermez.

Sonuçta, daha önce 1. ve 2. bölümlerde de anlatıldığı gibi, kendi içlerinde bu duyguları defalarca göz ardı eden erkek

çocuklar için bu, sadece duyguların toplum içinde maskelenmesi olmaktan çıkar, artık bu duyguların hiç hissedilmemesi sorunu haline gelir. Bu gibi kişilik çözülmeleri ya da deneyimin bilinçten ayrılması, insanları travmatik deneyimlerden korumaya yardımcı olur. Ancak erkek çocuklar, gündelik yaşam içerisinde duygularını hissetmemeye başlarlarsa, bu ruh sağlıklarını riske atar.

Erkek çocuklar on iki yaşından önce de duygularını göz ardı edebilirler ve etmektedirler de. Ancak ergenliğin ortalarında, toplumsal cinsiyet rolleri acımasızca katılaşır. Erkeklik şablonlarına uyulması ve acının gizlenmesi için kültürel baskılar artar. Ergenlik boyunca erkek çocukların duyguları hep tehlike altındadır. Bizim amacımız ise bu duyguların ortadan kaybolmasını engellemektir.

On Iki-On Beş Yaş Arası Erkek Çocuklar Nasıl Sosyalleşir?

Bu yaştaki bir erkek çocuk olmak, Sürü Kuralları'na sımsıkı bağlı olmak anlamını taşımaktadır. Pısırık olmadığını kanıtlayan her kural, onun tarafından bulunmalı ve sıkıca uyulmalıdır. Sürü Kuralları da nasıl pısırık *olunmayacağına* rehberlik eden pek çok kuralı barındırmaktadır. Saldırganlık, cinsel güç ve kazanma, bu yaştaki erkek çocukları tamamıyla kavramış gibidir. İşbirliğine dayalı davranışlara pek değer verilmez. Örneğin, birçok ortaokul ve lisede, yaşıtlararası aracılık programları uygulanmaktadır; bu programların amacı, çocukların karşılıklı danışmanlık yöntemleri ile yetişkinlerin katkısı olmadan (ya da çok az katkısıyla), kendi aralarındaki sorunları çözmelerini sağlamaktır. Ancak bu tür programlar, çok az sayıda çocuğun ilgisini çekmektedir. Bu, tam da erkek çocukların Sürü Kuralları'na kendilerini yetişkinlik adasına götürecek bir pusula olarak baktıkları bir dönemdir. Bu yüzden işte tam bu yaşlar, ailelerin ve diğer yetişkinlerin çocukları Sürü Kuralları'ndan korumaları için daha fazla çaba harcamaları gereken bir dönemdir. Erkek çocukların kendi ilişkilerinden kaynaklanan sorunları ve diğer sosyal sorunlarını sadece Sürü Kuralları'na güvenerek çözme isteğine karşı,

sürekli ve gayretli bir biçimde yaşıtlararası aracılık programı gibi seçenekler ortaya sürü İmdi ya da sadece onları rahatsız eden sorunlar hakkında konuşulmalıdır.

Egemen Bir Sosyal Kuvvet: Cinsellik

Bu yaşlarda sosyalleşmenin ana unsurları, aile, akranlar ve etkinlikler olmaya devam eder. Ancak yine bu yaşlarda, cinsel ve romantik konular bazı erkek çocukların dikkatini çekmeye başlar. Kızlar artık gereksiz, hatta iğrenç değildir, hâlâ tam anlamıyla mükemmel sayılmazlar. Neden? Ergenliğin ilk yıllarında, erkek çocuklar için "kadınsı" olmak *hiçbir şekilde* kabul edilemez. Sürü Kuralları'na göre bir kızın değeri seksiliği ile orantılıdır, ayrıca "erkek" olma gücünün bir kısmı, cinsel bilgi ve deneyime sahip olmada yatmaktadır.

Erkek çocukların kızlara bakışlarında ve onlarla ilişkilerinde başka yollar öğrenmeleri gerekmektedir. Bu yaşta kafalarının kızların göğüslerinin ya da popolarının büyüklüğü ile meşgul olması, kendileri için de kızlar için de adil değildir. Kızları daha geniş ve sağlıklı bir bakış açısıyla değerlendirmek olasıdır. Bu yaş dönemlerinde erkek çocukların, cinsel konularda çok fazla rehberliğe gereksinimleri vardır. Bu yüzden, kendilerinin ve akranlarının cinsel sorunları hakkında onlarla sürekli konuşmaktan çekinilmemelidir. (Lucas'ın, arkadaşlarının baskısı ile duyduğu cinsel ilişkiye girme arzusunu anımsayalım). Kafalarında hangi sorular var, ne tür kaygılar duyuyorlar ve ne gibi *duygulan hissediyorlar?* Kendilerine sorulmalı.

Erkek çocuklar, ilk başlarda ebeveynlerinin (ya da diğer yetişkinlerin) kendileriyle cinsellik hakkında konuşma girişimlerini engellemeye çalışabilirler. îtiraz eden sesler çıkararak ya da suratlarını ekşiterek böyle "mahrem" bir konuşmadan kaçınmaya çalışacaklardır. Ancak konuşmaya niyetlenen yetişkin yeteri kadar sebatlı çıkarsa, eninde sonunda oğlan sakinleşecek ve sorunlarının en azından bir bölümü hakkında konuşmaya başlayacaktır. Bu konuda ısrarcı olun, yoksa yetişkinlerin rehberliği olmazsa Sürü Kuralları bu hassas konuda da tüm hâkimiyeti ele geçirir. Unutmayın, siz sadece çocuğun

neler hissettiğini bilmek istiyorsunuz, amacınız gizlisini saklısını ortaya çıkarmak değil. Bu çok hassas bir konu, ancak gerçekten de üzerinde durulmaya değer.

İlişkiler ve İletişim

Genel olarak, bu yaşlardaki erkek çocuklar arasında ciddi bir iletişime çok az rastlanır. Tersine kızlar, çok fazla arkadaş ilişkisi yaşamalarının yanı sıra tüm sırlarını paylaştıkları "sonsuza dek en iyi arkadaşlarına da hep sadık kalırlar. Erkek çocuklar, birbilerine olan sevgi ve bağlılıklarını tanımlayabilmek için böyle tanımlara gerek duymazlar. Erkek çocuklar, içtenlik aradıklarında daha çok "diğer ahbaplarla" bir yerlere "takılmayı" tercih ederler. Çocukluğun daha önceki dönemlerinde olduğu ve deneysel çalışmalarda da gösterildiği gibi, bu dönemlerinde erkek çocukların hemcinsleriyle olan ilişkileri birbirleriyle *birlikte olmaktan çok* birlikte *bir şeyler yapmaya* dayalıdır (Maccoby 1990).

Erkekler arasındaki etkileşim ve iletişimin bu dolaylı biçimi, çocukların terapilerinde çok sık kullanılır. William Pollack (1998), erkek çocuklara danışmanlık çalışmalarının başlangıcında sıklıkla kullandığı yolun, bir oyun yaratma olduğunu söyler. Bu, konuşmaları sırasında ortada bir etkinliğin bulunmasını sağlar. Diğer birçok terapist de, erkek çocuklar için daha rahatlatıcı ve alışılmış olduğu için bu yolu tercih etmeye başlamıştır. Erkek çocuklarla rahatça konuşabilmenin bilinen başka bir yolu da (belki de keşfettiğiniz gibi) araba sürerken yapılandır. Erkek çocukların diğer insanlarla yaptıkları en samimi konuşmalar, yan yana oturup ileriye doğru bakarken yaptıklarıdır, yüz yüze birbirlerine bakarken değil.

Akranlara "Karşı" Aile

Ailelerin çocuklarını, özellikle de ergenlik çağında ne kadar etkiledikleri hâlâ tam olarak belli değildir. Ron 1'aHel (200D ve Judy Harris (1998), onlu yaşlarda akranların etkisinin aileden daha fazla olduğunu ileri sürmektedirler. Diğer araştırmacılar ise bu bakışa karşı çıkmaktadırlar (Borkovvski ve Ramey).

Aslında akranların, ne giymeli, hangi sosyal olayların içinde yer almalı, sigara içmeli mi içmemeli mi ya da uyuşturucu denenmeli mi gibi pek çok konuda etkileri olduğu açıktır, ancak ailenin daha uzun süreli ve daha güçlü ilişkilere sahip olmaları nedeniyle çocuklar üzerindeki etkisi daha fazladır. Onlu yaşlardaki çocukların ailelerinin, yeni bir saç kesimi ya da küpe takmanın gerçekten yakışıp yakışmadığı gibi konularda, bunları yapmak aslında " *Nasıl görünürsem görüneyim, beni hâlâ seviyor musun?.. Her zaman sevecek misin?"* anlamına geldiği için, hâlâ çok fazla etkiye sahip oldukları da görülmektedir.

Bu yaşlardaki erkek çocukların yer aldıkları etkinliklerin Sürü tarafından onaylanmış olması gerekli gibidir. Ancak on dört yaşındaki bir oğlan yeteri kadar bağışıklığa sahipse ve kendi kimliğinin yeteri kadar farkındaysa, örneğin caz dansı kursuna katılmanın kendisi için önemli olabileceğine karar verebilir ya da okulda kızların sutyen askılarını çekip bırakmanın saçma olduğuna karar verebilir ve bunu diğer erkek arkadaşlarına da *aynen söyleyebilir.* Bu yaşlarda Sürü Kuralları'nı kırabilmek için, Sürü'den ayrı, güçlü bir kişilik duygusuna sahip olmak gerekmektedir. Bana göre, böyle güçlü bir kişilik duygusu, akranlar, aile ve diğer yetişkinlerle kurulan duygusal yönden destekleyici ilişkilerle (eğer bu ilişkiler çocukluktan ergenliğe geçişte yaşanan deneyimleri yansıtır ve onaylarsa) özendirilir.

On Iki-On Beş Yaş Arası Erkek Çocukların Mizaçları Üzerine Çalışmalar

On iki-on beş yaş arasındaki utangaç, tepkisel, mükemmeliyetçi, uysal erkek çocuk, küçüklüğünde sahip olduğu mizaç özelliklerini sergilemeye devam edebilir. Ancak şimdi, mizaç eğilimleri ile baş edebilmesi için daha fazla "bilişsel gücü" vardır. Ayrıca, aile oğullarının mizacı ile yaşı ilerledikçe daha kolay uğraşabilmektedir. On iki ile on beş yaş arasında erkek çocukların bilişsel yetenekleri, yetişkin gibi düşünebilmeye yaklaşmaktadır. Bu yaşlarda erkek çocukların mizaç özellikleri ile etkileşime girebilmenin en iyi yolu ise özel bir öğretmen,

çalıştırıcı gibi davranmaktır. Onların, "sosyalleşme alıştırmaları gerektiren davranışlarını tanımalarına yardım etmek gerekmektedir. Ayrıca, güçlü yönlerini teşvik etmeyi de ihmal etmemelidir. Erkek çocuklar, bir yetişkinin yardımı ile mizaçlarını anlayabilme ve esnetebilmede daha başarılı olmaktadırlar, özellikle de bu, kendi güçleri vurgulanarak yapılırsa.

Yansıtma ve "esnetmeye" devam edin. Bu bölümde tartışılan genel ilkelerin yanı sıra, bu yaşlarda farklı sorunlar da ortaya çıkabilir: Utangaç oğlanlar, özellikle de flört konusunda, sosyal açıdan nasıl daha becerikli ve etkin olabileceklerini öğrenmeye gereksinim duyar (ve isterler). Utangaçlıklarının yanı sıra, kaygı (anksiyete) belirtileri de göstermeye başlayabilirler. Sosyal ilişkilerinde ne yapacaklarını ya da kendi kendileriyle nasıl baş edeceklerini bilemezler, bu yüzden sosyal davranışların ve ilişkilerin altından nasıl kalkacaklarını kendilerine açıklayabilecek birisine, özellikle de sağduyuya ve deneyime sahip bir yetişkine gereksinim duyarlar. *Tepkisel erkek çocuklar,* hazlarını ertelemeyi ve sıkıntılarıyla baş edebilmeyi öğrenmeye gereksinim duyarlar. Artık daha devingendirler, araç kullanmayı da öğrenmektedirler. Tepkisel bir oğlanın ileride araba kullanmasının yaratabileceği tehlikeler göz önüne alınmalı, yakın ilgi gösterilmelidir. Mükemmeliyetçi erkek çocuklar, daha esnek olabilmeyi öğrenmelidir. Okul ve notlar, her zaman kusursuz olunamayacağını en iyi anlatan göstergelerdir (her şeyi doğru yapmak olanaksızdır). Mükemmeliyetçi çocukların en fazla gereksinim duyduğu duygusal beceri, denetimdir; özellikle de öfke ve hüsran duygularıyla baş etme konusunda.

"Kolay" ve "tamamıyla erkek" oğlanların duygusal gereksinimlerini görmek daha zor olabilir. Her şey yolundaymış gibi göründükleri ve davrandıkları ya da duygularını cinsiyet Şablonlarının arkasına gizlediklerinden, hiçbir duygularının olmadığı düşünülebilir. Yetişkinler, erkek çocukların, duygularını ifade edebilme deneyimleri olmadıkça Sürü Kuralları'na aşvuracaklarını her zaman akıllarında tutmalıdır. Bu, mizaç ne olursa olsun geçerlidir.

Aileler On Iki-On Beş Yaş Arası Erkek Çocukların Duygusal Gelişimini Nasıl İlerletebilir?

Orta ergenlik dönemindeki erkek çocuklar, oldukça katı cinsiyet rolleri ile sarmalanmışlardır. Bu açıdan aileler için en büyük mücadelelerden biri de çocuklarının süregelen kültür normlarını sorgulayabilmesi ve "karşıkültür"e uzanabilmesini (egemen kültürün dikte ettiklerinin tersini yapabilme) sağlayacak en başarılı yolu bulmak olacaktır. Bu yaşlardaki erkek çocuklar için karşıkültüre uzanabilmek, temel olarak, her zaman maço ve kaygısız olmamayı ve bazı Sürü Kuralları'nı ihlal etmeyi kapsar.

Kitle iletişim araçlarının etkilerini yeniden yorumlamak. Erkek çocuklarla beraber televizyon gösterileri ya da filmler izlemek, onlara karşı kültürel düşünceleri nasıl oluşturabileceklerini öğretmede çok kullanışlı bir yoldur. Bu ayrıca, çocukları nelerin etkilediği hakkında da bir fikir verir. TV dizileri, müzik klipleri ve magazin programlarının pek çoğu, cinsiyetler arası ilişkiler dünyasını öylesine çarpıtılmış, saldırgan ve seksüalize edilmiş bir biçimde sunarlar ki, çocukların bu gibi medya mesajlarını "yeniden yapılandırmalarına", yorumlamalarına yardımcı olmak gerekir. Bunun için de çocuğun gördükleri hakkındaki düşüncelerini sorgulamak gerekir. Medyanın yeniden yorumlanması, gerçeklik testi biçiminde yapılabilir (örneğin çocuğa "Sence gerçek yaşamda erkekler sahiden böyle mi görünürler?" sorusunu sormak) ya da medyanın sunduğu bilgiler daha geniş bir bakışla ele alınabilir (örneğin "Bu filmin ya da reklamın mesajına kanlıyor musun?" sorusu).

Ancak çoğu zaman medya mesajları o kadar ince ve hızlı sunulmaktadır ki tek tek uğraşmak çok güçleşir. Bir keresinde biri sekiz, diğeri on iki yaşındaki iki erkek çocukla bir TV reklamını yorumlamaya çalışmıştım; daha bitirmeden gözlerimizin önünden dört reklam daha akıp geçti. "Bilgi"nin saldırısı o kadar hızlı ve acımasız ki adeta bir beyin yıkama seansına dönüşüyor. Cinsiyetle ilgili medya mesajlarının çok büyük bir bölümü son derece klişe ve Sürü Kurallan'nın tam bir egemenliği altındadır.

Otomobil reklamlarından film senaryolarına, hatta şarkı küplerine kadar her yerde verilen, örneğin toplantıları her zaman masanın başında oturan bir erkeğin yönetmesi ya da erkeklerin sürekli olarak kadınları (genellikle de başka erkeklerin ellerinden) kurtarmaları gibi mesajlar, artık alışılagelmiş ve fazla incelik taşımayan kalıplardadır. Erkek çocukların bunlar hakkında neler düşündüklerini ve hissettiklerini sorarak öğrenmeye çalışın. Bu mesajların anlamı üzerinde bir tartışma yaratmaya çalışın. Belki kolay olmayacak ama denemeye değecektir.

Duyguların yok olması. Ebeveynlerin erkek çocuklarının duygusal gelişimi konusunda yaptıkları tüm iyi niyetli çabalara karşın bu yaşlarda çocuğun duygu ifadelerinin kaybolduğu görülür. Erkek çocukların duygularının bu yaşlarda gerçekten kaybolduğunu söylemiyorum (gerçekten kaybolması demek, çocukların daha hiçbir şey hissedememesi anlamına gelir). Ancak on iki ile on beş yaşları arasındaki erkek çocuklar, hatta güçlü bir duygusal yapısı olanlar bile, duygularını kendilerinden başka herkesten gizler. Ancak çocuk artık hiçbir şey hissetmiyorsa, daha fazla ilgiye, belki de psikoterapiye gereksinim duymaktadır.

Yetişkinler, On Iki-On Beş Yaş Arası Erkek Çocuklar İçin Toplumu Nasıl Etkileyebilir?

Bu yaşlarda toplumun etkisi, çok kapsamlıdır. Müzik, spor, akranlar, medya mesajları ve internet kullanımı, temel sosyalleşme araçlarıdır. Ailelerin bu sosyal güçleri gözlemleyip denetlemeleri son derece önemlidir. Okul öncesinde ve okulun ilk dönemlerinde aileler, çocuklarının kimlerle oynayacağını, hangi kitapları okuyup hangi televizyon programlarını izleyeceğine karar verirler. Bu durum, büyük ölçüde orta ergenlik döneminde de geçerlidir. Ancak şimdi toplum ve sosyal güçler çocuğu cezbederek evden ve aileden yavaş yavaş uzaklaştırmaya başlamıştır. Buna yanıt olarak aileler, etkilerini azaltacağına artırmalıdırlar; kültürün teknolojiyle bağlantılı olarak ne kadar çabuk değiştiğinin bilincinde olarak da ne kadar hızlı olmaları gerektiğini öğrenmelidirler.

Müzik endüstrisi. Şarkı sözleri, genellikle duygularla ilgilidir, hatta bazen Sürü Kuralları ile mücadeleye bile girerler. U2 grubu, o pek alışılagelmiş erkeksi rock'n'roll parçalarından olmayan şarkıları "It's a Beautiful Day" (Bugün Güzel Bir Gün) ile Grammy Ödülü'nü kazanmıştı. Aynı şey, tüm üyeleri erkek olan Hootie and the Blowfish grubu için de geçerli; 1990'ların sonundaki hit parçalarının nakaratında "öyle bir bebeğim ki, yunuslar beni ağlatıyor..." diyorlardı. Zenci bir erkek şarkıcının yüksek perdeden gür bir sesle bu parçayı seslendirmesini dinlemek şüphesiz ki Sürü Kuralları'na karşı bir alternatiftir. Bunlar, erkek şarkıcıların Sürü Kuralları'na nasıl karşı gelebildiklerine, erkek çocuklar için karşı kültür örneği oluşturduklarına ve hâlâ rock yıldızı olarak servet kazanabildiklerine ilişkin sadece iki örnekti.

Erkek çocuklar hakkında konuşmak. Ebeveynlerin ve diğer yetişkinlerin toplumu etkileyebilmelerinin bir diğer yolu da erkek çocuklar hakkında konuşurken rekabetçi değil empatik davranmaktır. Bu, iki yetişkin arasındaki basit bir sohbette olabilir. Karşısındaki yetişkine çocuğu ile ilgili olarak "Robert'ın okuldaki başarısından dolayı gurur duyuyor olmalısın... Kendisi neler hissediyor?" ya da "Geçen hafta okuldan uzaklaştırılmak Billy için çok üzücü olmalı, neler hissetti?" sorularının yöneltmek, hem karşıdaki ebeveyne empati duymaya, hem de çocukların duygularını anımsatmaya model oluşturmaktadır. Sürü Kuraları'na karşı atılan bu gibi küçük tohumlar, gelecekteki arkadaşlık toplumunun kökenlerini oluşturmaktadır.

On Altı-On Sekiz Yaş Arası

Erkek çocuklar bu yaşa geldiğinde, ebeveynleri onlan birer mini yetişkin olarak düşünmeye başlar. Pek çok açıdan öyledirler de. Ön beyin kabuğu (üst düzey usavurma ile ilgili), gelişimini tamamlamak üzeredir. Beynin bu bölümü, duygusal gelişimde önemlidir, çünkü duyguların ve düşüncelerin devam eden bütünleşmesinin (ya da karışımının) yanı sıra, bu yeni bilişsel yetenekler, erkek çocukların karmaşık duyguları çözümleyebilmelerini, anlayabilmelerini ve yeni doğrultularda

düşünebilmelerini sağlar. Ergenliğin sonlarına doğru erkek çocukların, duygularını hem hissetmek hem de ifade etmek, harmanlamak, çözümlemek, denetim altında tutmak ve empati kurmak için gerekli araçları olmalıdır. Ancak tahmin edebileceğiniz gibi bu araçları ya keskinleştirecek ya da köreltecek pek çok sosyal güç bulunmaktadır.

Tüm bu yeni bilişsel ve duygusal becerilerine karşın, ergenliğinin son dönemlerindeki pek çok erkek çocuğun duygularını ifade etmediklerine tanık oldum. Duygu ifadelerinin böyle yok oluvermesi her yaşta görülebilir, ancak genel şablona göre erkek çocuklar, ergenliğin son dönemlerinde duygu ifadelerini yitirmeye daha eğilimlidirler. Hâlâ, erkek çocukların bu dönemlerinde duygularını *sadece ifade etmedikleri mi,* yoksa gerçekten *hiç hissetmedikleri mi* tam anlamıyla açıklığa kavuşmamıştır.

Duyguları yaşamak ile ifade etmek arasındaki ayrım, ruh sağlığı açısından önemlidir. Birinci bölümde de anlatıldığı gibi, bir kişi duygularını hissedemiyorsa, bu durum aleksitimi (sözcük anlamı "duygular için söz bulamamak"tır) olarak adlandırılır. Aleksitimi, duyguları hissetmeyi başaramamaktır. Gerçmişinde herhangi bir kafa travması görülmeyen erkek çocuklar ve yetişkinlerde rastlanılan aleksitiminin olası nedeni, doğalarında bulunan ve hissetme yeteneğini körelten sosyal güçler olmalıdır.

On Altı-On Sekiz Yaş Arası Erkek Çocuklar Nasıl Sosyalleşir?

Bu yaşlarda, Sürü Kuralları'nın dikte ettiği çok kesin ve açık birtakım emirler vardır: Kızlarla sayı yapmanın zamanı gelmiştir (yani çok fazla seks yap), otomobil kullan, spor yap ve daha bağımsız ol. Pek çok toplumda on altı ve on sekiz yaşlar arasındaki erkek çocukların seks yapmamaları ve otomobil kullanmamaları (ya da bu iki etkinlik hakkında takıntılı olmamaları) düşünülemez. Bu yaygın altkültürün bir parçası olmayan erkek çocuklar, karşıkültür oluşturmayı seçmişlerdir; onlar Sürü Kuralları'na alternatifler bulmuşlar ve kendi

kimliklerinin altında güven duygusu içindedirler. Ancak bazı erkek çocuklar, hem Sürü Kuralları'na sadıktır, hem de Sürü ile tam bir uyum gösterememektedir. Böylesi çocuklar, belki alay konusu olmakta, dışlanmakta ya da "eşcinsel' olarak etiketlenmektedir. Bu çocuklar, genellikle yalnız ve mutsuzlardır, çünkü tüm çabalarına karşın Sürü Kuralları na uyanmamaktadırlar. İronik olarak, Sürü Kuralları na tam uyum gösteren çocuklar da yalnız ve mutsuz olabilir, ancak bu çocuklar hiç olmazsa küçümsenip dışlanmamaktadır.

Dönüm noktaları. Yetişkinliğin hemen başlangıcında dengede durmaya çalışan bu erkek çocukların çoğu, bu durumu atlatabilmek için Sürü Kuralları'na bel bağlamayı sürdürürler. Asla korkma (korkusuz) ve bağımsız ol, erkeklik denizlerine yelken açabilmek için iki ana dümendir. Bununla beraber bu yaşlarda yeni bir emir daha ortaya çıkar: Dünyaya açıldığında önemli birisi ol... İsim yap.

Erkek çocuklar, bu baskıyı artık daha açık bir biçimde hissetmektedir. Bunu daha önce de hissetmiş olmalarına karşın, şimdi artık bir şeyler yapmak lazımdır. *Önemli birisi olmak* ve *isim yapmak* gibi gerçekçi olmayan baskıların yarattığı beklentiler, hangi ölçüt kullanılırsa kullanılsın, sonuçta kronik bir başarısızlık ve "istenilen ölçülerde olamamak" duygusuna yol açar. Yetişkinliğe atılan böylesi başansız bir adım da erkeği yaşamının her anında bir hayalet gibi izler, özellikle de adı o zamanlarda konulmamışsa.

Yetişkinlik bir hayalet gibi önlerinde belli belirsiz uzanırken (üniversiteye girme, orduya katılma, oy kullanma, pek çok eyalette içki satın alabilme, gece kulüplerine girebilme, evlenme vb şeylerin yanı sıra) bu çocukların yetişkinliğin ne olabileceğini düşünüp düşünmediklerini ya da yetişkinlik kavramını iyi kötü algıladıklarını görmek oldukça güçtür. Aslında bu çocuklar ergenlikleri boyunca Sürü Kurallan'nı izlemişlerse, kayıtsız olmanın bir türünde ustalaşmışlardı^ olumlu ve olumsuz duyguları gizlenmiş, yatıştırılmış, sesi kısılmıştır. Duygularıyla ilgili tüm ifade biçimlerini kısıtlamışlardır, hatta en çok güvendikleri kişilere karşı bile.

Bu yaşta duygu ifadelerinin kısıtlanmadığı en tipik durum, kız arkadaşlarla ilgili olanlardır. Kızların erkek çocukların

yaşamlarında oynadıkları rol, erkek çocuklar, karşılıklı güvenin ve içtenliğin yararlarını keşfedince daha olumlu ve yaşamı onaylayıcı bir güç haline gelir. Bununla beraber, lise aşklarından çok azının daha sonraki yıllarda sürdüğü göz önüne alınacak olursa, romantizmin bittiği anda "en iyi arkadaş"la kurulan ilişki de biter. Ayrılıktan sonra erkek çocuklar, kendi iç dünyalarını konuşabilecekleri bir kimseden yoksun kalırlar. Bu dönem, erkek çocukların danışmanlık hizmetlerine ilk defa başvurmaya başladıkları zamandır. Bu yaşta, verilecek danışmanlık hizmeti çok yararlı olabilse de Sürü Kuralları, ilişkilerin sona ermesinde başvurulacak başka seçenekler ortaya koyar. Alkol ve uyuşturucu kullanımı ya da diğer tehlikeli davranışlar, yetişkinliğe geçerken ortaya çıkan sorunların üstesinden gelebilmek için daha kabul edilebilir görülürler. Kültürümüz, erkek çocuklar için korku ve cesaret deneyimlerini yeniden ilişkilendirmek ve çocuklara başka mücadele yolları öğretmek zorundadır.

On Altı-On Sekiz Yaş Arası Erkek Çocukların Mizaçları üzerine Çalışmalar

Erkek çocuklar yetişkinliğe doğru ilerledikçe, sergiledikleri mizaç özellikleri artık yaşamlarının geri kalanında da kalıcı olacak gibidir. Aslında on sekiz yaşından sonra mizacı tanımlamak için kullanılacak olan sözcük, "kişilik"tir. Bu kalıcılıktan kastedilen, uysal bir erkek çocuğun hiçbir zaman kötü günleri olmayacağı ya da utangaç bir oğlanın her zaman toplum dışında kalacağı değildir. Sadece, var olan mizaç eğilimlerinin büyük olasılıkla yetişkinliğe geçerken de devam edeceği kastedilmektedir. Mizaçları aynı kalsa bile, erkek çocukların bu yolda yaşayacakları farklı deneyimler, farklı davranış kalıpları geliştirmelerine yol açacaktır. Örneğin sosyal becerilerini geliştirme üzerinde çalışan utangaç bir erkek çocuk ile güdülerini denetleyebilmek için danışmanlık hizmeti alan tepkisel bir çocuk, kendileriyle benzer mizaç özelliklerine sahip ama karşıt yönlere doğru esneyemeyen çocuklara göre daha farklı davranışlar göstereceklerdir.

Duygular hakkında konuşmak ve dinlemek. Bu dönem, erkek çocuklar için bir geçiş dönemi olduğu için, onların duygularının gözlenmesi ayrı bir öneme sahiptir. Mizacı ne olursa olsun bu yaştaki bir erkek çocuk için otomobil kullanmak, piyasa yapmak, üniversiteye girmek, askere alınmak... hep heyecan verici olaylardır. Aynı şeyler için üzüntü ve korku duyulması da normaldir (örneğin bir flört teklifi reddedildiğinde ya da en çok istediği üniversiteye giremediğinde.) Daha önceki yaşlar için de önerilen yaklaşım, galiba yine en iyisidir: Mizaç özelliğini onaylamak ve zıt yönde esneyebilmesi için gerekli gücü kazanmasına yardımcı olmak. Ardından, onu kendisinin ve başkalarının duyguları hakkında konuşmaya davet etmek.

Bu yaşlardaki erkek çocukların yaşamları hakkında aldıkları kararlar, büyük olasılıkla kendi mizaç özellikleriyle ilişkilidir. Yaşamla ilgili önemli kararları etkileyebildikleri için, ebeveynlerin, oğullarının mizacının, kariyerini ve lise sonrası planlarını nasıl etkileyebileceğini bilmesi çok önemlidir. Daha açık söylenecek olursa, oğullarının kariyer ya da üniversite planları yapmaya başladığı dönemlerde aileler, çocuklarına, mizaçları ile uymayan iş, kariyer, üniversite ya da bölüm zorlamalarında *bulunmayarak* yardımcı olabilirler. Aşırı uçta örnekleyecek olursak, utangaç bir oğlan, satışla ilgili işlerde ya da avukatlıkta kendini rahat hissetmeyecektir, buna karşın tepkisel bir çocuk cerrahlıkta başarılı olamayacaktır. Ebeveynlerin yapacağı en iyi şey, çocuklarının mizaçlarına gerçekçi bir gözle bakmalarıdır, bunun ardından, yaşamla ilgili kararlarında doğru seçimler yapmaları için onlara yol gösterebilirler. Bu yolla aileler, yetişkinliğe doğru giden erkek çocuklarının duygusal gelişimine de yardımcı olabilirler.

Aileler On Altı-On Sekiz Yaş Arası Erkek Çocukların Duygusal Gelişimini Nasıl İlerletebilir?

Günümüzdeki hızlı sosyal değişiklikler göz önüne alındığında, bu dönem, erkek çocukların duygulan hakkında konuşmaya gereksinim duydukları bir dönemdir. Otomobil kullanmaktadırlar, yasal olarak içki içebilme yaşına yaklaşmaktadırlar.

Artık bir ayakları evdeyse, diğeri dışarıdadır ve daha fazla bağımsızl ı k a rzu 1 a m aktadırlar.

Alkol. Sürü Kuralları'nın, erkek çocukların içki içmesini, hatta bazı altkültürlerde uyuşturucu maddeler kullanmasını normal, hatta iyi bir şey gibi sunduğunu, ailelerin bilmesi çok önemlidir. Özellikle üniversitenin ilk yıllarında, Amerikan gençliği için "kafa bulmak"la ilgili birçok deyim türetilmiştir. Alkol ve uyuşturucu kullanımı daha önceki yaşlarda başlayabilirse de, kültürümüz tam bu dönemlerde erkek çocuklar için madde kötüye kullanımını, açıkça belirtmese de onaylar gibidir.

Bu konuyu hakkıyla yargılamak için ayrı bir kitap gerekse de ailelere verilebilecek en önemli mesaj şudur: Oğlunuzun asla içki (ya da uyuşturucu) kullanmadığını düşünüyorsanız, belki de yanılıyorsunuz. Bunu doğrulayacak o kadar çok klinik deneyimim var ki. Erkek çocuklar, içki içtiklerini çok nadir olarak kabul ederler, ettiklerinde de içtikleri miktarı düşük gösterirler. Neredeyse bunun kötü bir şey olduğunu biliyor gibidirler (bu yüzden gizlerler), ancak yine de bunu yapmayı sürdürürler, çünkü içki içmek, kültürün pek çok parçası tarafından tamamıyla kabul görmektedir. Aileler ve diğer yetişkinler, Sürü Kuralları'nın içki ile ilgili görüşlerini etkileyebilmek için uğraşmalıdırlar.

Konuşmak hâlâ önemlidir. Sosyal kilometre taşlanna, adlandırılması ve işlemden geçirilmesi gereken duygular eşliğinde ulaşılabilir. Konuşmaların çok ayrıntılı ya da çok ciddi olması gerekmez. Bu, ehliyet sınavından geçtikten (ya da kaldıktan) sonra ya da üniversite sınavında istediği yere gireceğinin belli olmasının ardından, her zamanki gibi basitçe "Ne hissediyorsun?" diye sorarak da yapılabilir. Bu yaştaki erkek çocuklarda sağlıklı duygusal gelişimi sağlamanın hızlı ve etkili yollarından biri de "iletişim yollarını sürekli açık tutmaktır". Bir erkek çocuğun, ailesi ile her konu hakkında her zaman konuşabileceğini bilmesi küçümsenecek bir gelişme değildir. Günün belli bir bölümünü (birkaç dakika bile olabilir) çocuğa ayırmak, konuşmanın doğallıkla gelişebilmesi açısından çok önemlidir.

Otomobil kullanmak. Bu yaşlardaki erkek çocukların karşılaşabileceği en önemli tehlikelerden birisi de trafik kazalarıdır. Bu konuda ebeveynler ve diğer yetişkinler, erkek çocuklara da kızlara davrandıkları gibi titizlikle davranmalıdır. Bu konuyu açıklayan en iyi ve pratik yol şudur: Kendinize, on altı yaşındaki kızınızın, ehliyet alır almaz her gün ve her gece otomobil kullanmasına, uzak mesafelere gitmesine izin verip vermeyeceğinizi sorun. Erkek çocukları daha fazla korumak, belki onlara asla hasar görmeyecek birer makine olmadıklarını öğretir. Otomobil kullanma konusunda aileleri oğullarını daha fazla korumaktan alıkoyan şeyin, Sürü Kuralları'nı ihlal etme korkusu olduğu görülmektedir.

Aynı Sürü Kuralları, erkek çocukları otomobil kullanma konusunda sağduyulu bir yaklaşım benimsemekten de alıkoymaktadır. Bu yüzden, dikkatsiz otomobil kullanımı (çok hızlı, arabaya çok fazla insan doldurarak, etki altında kalarak...) sonucu oluşan trafik kazalarında birçok genç yaşamını yitirmektedir. Erkek çocukların, otomobil kullanmanın sert, soğukkanlı bir adam olmakla ilgisinin olmadığını öğrenmeleri gerekir. Yetişkinler, kabul görmüş bu kuralların değiştirilmesine yardımcı olarak bu kadar çok insanın toprağa verilmesinin önüne geçebilir.

Cinsel aktivite. Erkek çocukların bu yaştan önce de cinsel olarak aktif olabildikleri görülse de ben, cinsellik konusunu bu yaşlarda tartışmayı seçiyorum, çünkü bunun, başka bir insan ile cinsel olarak yakınlaşmadan önce olgunlaşmalan için daha sağlıklı olduğuna inanıyorum. Ailelerin, erkek çocuklan ile cinsellik üzerine (mastürbasyon, cinsel yönelim ve aktivite) çoktandır konuştuğunu varsayıyorum. Ailelerin çocuklarına, cinsel açıdan doymuş kültürümüzün erkek çocuklara şimdi de hipercinselliği (güç ve şiddetle karışmış pornografi, erotizm) sunmakta olduğunu anlattıklarını da varsayıyorum. Ancak yaşamının bu döneminde erkek çocukla cinsel aktivite konusunda neler hissetiğini konuşmak çok önemlidir. Sadece "güvenli seks" konusunun irdelenmesinden söz etmiyorum. Daha çok, aileleri, yaşadığı bu özel ve güçlü deneyimin neler hissettirdiği ve tüm olası sonuçları hakkında oğullanyla konuşmaları için cesaretlendirmek istiyorum. Erkek çocuklar,

genellikle cinsellikle ilgili kafalarında oluşabilecek her türlü sorun için Sürü Kuralları'nın etkisi altındadır.

Bir yakınımın, üniversitedeki kız arkadaşı ile bir cumartesi gecesini birlikte geçirmeye niyetlenen, on sekiz yaşındaki oğlu geliyor aklıma. Daha önce, çocuğun kız arkadaşı ile istediği her yerde ve her zaman seks yapabileceği konusunu konuşmuş olmalarına karşın, annesi "Steven, *gerçekten de* artık ebeveyn olmaya hazır mısın?" diye sorunca çocuğun kafası karışmıştı. (Daha önceki konuşmalarında annesi ona bir bebek isteyip istemediğini sormuştu; şimdi ise *"ebeveyn" olmaya hazır olmak* konusu farklı duygular yaratıyordu). Çocuğun geceyi kız arkadaşı ile geçirme isteği birden yok oldu. Gebelikten korunmanın birçok yolu olmasına karşın, ebeveyn olmak gibi önemli bir konu ortaya atıldığında, erkek çocuklar gerçekçi yönleri düşünüp konuşmaya gereksinim duymaktadır.

Mezuniyet Erkek çocukları lise sonrası planlara zorlarken, en az kızlar kadar sosyal ve duygusal desteğe gereksinim duyacakları asla unutulmamalıdır. Erkek çocuklar, bu gereksinimi çoğunlukla dile getirmezler. Örneğin on sekiz yaşındaki bir gencin gelip de "Liseden mezun olmaya çok korkuyorum" dediği pek görülmez. Bu duyguları başka biçimlerde ortaya çıkabilir, örneğin yaz tatilinde fazla içki içmeye başlaması, geç uyuması, sürekli top oynaması gibi. Bu oyalayıcı şeyler, gerçek ve güçlü duyguları en dikkatli gözlerden bile rahatlıkla saklayabilir.

Vetişkinler, On Altı-On Sekiz Yaş Arası Erkek Çocuklar İçin Toplumu Nasıl Etkileyebilir?

Erkek çocuklar yetişkinliğin sınırına geldiğinde, kültürel güçler de erkeksilikle ilgili katı kuralları *(sadece bağımsız ol, sadece sert ol)* dayatmaya çalışır. Bunlardan bazıları, kızlar için de zorlayıcıdır, ancak kızların yetişkinlik dünyasına adım atarken erkek çocuklara göre daha fazla duygusal destek almaları önemli bir fark oluşturur. Erkek çocukların, bütün bu konularla ilgili duyguları hakkında konuşmaya gereksinimleri vardır.

Rol modelleri. Aileler, bu yaşlardaki erkek çocuklara, genellikle erkeksilikle bağdaştırılan kayıtsız kalmayı güçlendirmek yerine daha fazla duygusal destek sağlayarak toplumun etkilenmesine örnek olabilirler. Bağımsızlık önemlidir, ancak dayanışma da en az onun kadar önemlidir. Sert, dayanıklı olabilmek önemlidir, ama yetiştirilmek, beslenmek, eğitilmek de. Aileler herhangi bir toplumsal ortamda yeni duygusal normları güçlendirmeli ya da yeniden oluşturmalıdırlar.

Örneğin, kamuya açık bir yüzme havuzunda on yedi yaşındaki bir erkek çocuk kendinden küçük oğlanlara satışı-yorsa, bunu erkeklere özgü bir bakışla hoş karşılamamalıdır. Büyük çocuğa "Hey, dur bakalım!" ya da "Aynı şeyi ben sana yapsam ne hissederdin?" gibi sözleri utandırıcı değil de ilgili bir biçimde söylemek, ona empatiyi öğretir. Bu ayrıca Sürü Kuralları'na da bir karşı geliştir.

Aynı sonuca ulaşmanın bir başka yolu da, büyük erkek çocukların kamusal alanlarda gösterdikleri bakım vb davranışlarını övmektir. Bir keresinde bir toplantıda on yedi yaşındaki bir erkek çocuğu, arkadaşlarının önünde, küçük kız kardeşine ne kadar iyi baktığı konusunda övmüştüm. Mutluluktan yüzü ışıldamıştı. Bunlar belki de çok küçük damlalar olarak görülebilir, ancak boş bir kovayı doldurmaya başlamanın da bir yoludur.

Silahlar. Medyada gördüğümüz, okuduğumuz okullardaki silahlı saldırı olaylarının hepsini erkek çocuklar gerçekleştirmektedir. Bu konu, bu kitabın kapsamı dışındadır. Buna karşın erkek çocukları silaha yaklaşım, silah sahibi olma ve kullanma konularında eğitebilmek ve yeniden programlayabilmek için neler yapılabileceğini iyi düşünmek çok önemlidir.

Alkol ve uyuşturucu. Tıpkı silah taşıma ve kullanma gibi alkol ve uyuşturucu kullanımı da erken yaşlarda başlayabilmektedir. Bununla birlikte bu yaşlar, hem egemen kültürün hem de Sürü Kuralları'nın, özellikle de erkek çocuklara, bu maddelerin kullanılmasını ya da denenmesini üstü kapalı bir biçimde teşvik ettiği bir dönemdir. Bu normları değiştirebilmek için aileler, öğretmenler, yöneticiler, sağlık uzmanları, antrenörler ve komşular dahil olmak üzere tüm yetişkinlerin

yapabilecekleri pek çok şey bulunmakladır. Bunlar arasında uyabileceklerim: (1) Erkek çocukların alkol ve uyuşturucu kullanmalarına normal davranışlar olarak bakmayın; *(2)* alkol ve uyuşturucu kullanımını, sorunları (geçici olarak) ortadan kaldıran, sosyalleşmeye (geçici olarak) yardım eden; duyguları (geçici olarak) uyuşturan, zayıf başa çıkma yollan olarak düşünün; (3) alkol ve uyuşturucu kullanan bir erkek çocuğu görünce ilgisiz kalmayın, bunun doğru olmadığını kendisine, sonra da ailesine söyleyin ve (4) evinizde ya da partilerde yetişkin olmayan erkek çocukların içki içmesine göz yummayın.

Bugünlerde liseler ve üniversiteler, içkiden kaynaklanan tehlikelerin farkına varmaya başladılar, ayrıca, çok eskiden gelen ve fazla içki kullanımını özendiren birtakım geleneklerden artık yavaş yavaş vazgeçiliyor. Normlar değiştikçe, erkek çocuklar da erkekliğin dar, basmakalıp şablonlarına alternatifler bulmaya başlıyorlar. Çocuklar bu alternatifleri seçmeye başladıkça, onları Sürü Kuralları'na uymadıkları için suçlamamak çok önemlidir. Ayrıca, başkaları bu yüzden çocuğu suçladığında arkasında olmak da aynı ölçüde önemli. Gerçekte bunu her yaş döneminde yapmak gerekmektedir.

4. Bölüm

Erkek Çocuklar ve Duyguların İfade Edilmesi

Erkek çocuklar, duygularını bize söyleyerek değil, genellikle yaparak anlatırlar.
-Patti Atkins Noel, ilkokul rehber öğretmeni

Üç yaşındaki JC, The Lion King filmini izledikten sonra günlerce evin içinde dört ayak üzerinde yürüyüp aslan gibi kükremeye başlamıştı. Babası oğlunu bundan bir türlü vazgeçiremiyordu. Daha sonra ikisi birlikte aynı filmi izlediklerinde, JC'nin, Scarr ileMufasa 'nm kavga etmesinden ve Mufasa'nın ölümünden korktuğu ortaya çıktı.

Michael, ikinci sınıfı her gün kamı ağrıyarak bitirdi. Son derece utangaç bir çocuktu, sınıfı ise aşın gürültülü ve yakamaz bir sınıftı. Yıl sonuna doğru her şey iyiden iyiye çığandan çıkıp MichaeTin dayanamayacağı bir hale gelmişti. Sürekli olarak endişeli ve gergindi, ancak duygulannı dile getiremiyordu. Bu görevi midesi üstlenmişti.

10 yaşındakiJakob, okul turnuvası finalinde kaçırdığı gol yüzünden takımını galibiyetten etmişti. Kendisini ne kadar kötü hissettiğini hiç kimseye belli etmedi. Ancak maçtan sonra evde bir hafta boyunca küçük kız kardeşiyle kavga edip durdu.

David, üniversitenin ilk döneminin ardından kız arkadaşından ayrıldı. Lise birinci sınıftan beri flört ediyorlardı. Kız aynı zamanda David'in tek arkadaşı ve dert ortağıydı da Tüm bunlar, David intihar girişiminde bulunduktan sonra, ailesi ile birlikte katıldığı terapinin tam beşinci oturumunda ortaya çıktı.

Yukarıda sıralanan (tamamı gerçek) küçük olayların her biri, duyguların ifade edilmesiyle ilgilidir. *Duygu ifadeleri,* kişinin hissettiği olumlu ya da olumsuz duyguları dışarıya yansıtma biçimleridir. Bu, tüm sözel ve bedensel (el, kol, yüz) ifade biçimlerini kapsadığı gibi, sevinçten havalara zıplamak ya da sinirden odanın kapısını çarpmak gibi pek çok davranışı da içerir. *Duygusal kısıtlama* ise duygu ifadelerinin, daraltılmış ya da köreltilmiş özel bir biçimidir. Bu aşırı uçtaki biçimde, duygularının ifadesini kısıtlayan kişiler, kendilerini diğer insanlara hep aynı biçimde sunarlar; sanki sevinmekle üzülmek arasında kararsız kalmış gibidirler. Kayıtsız ("stoic"-kayıtsız; kolay heyecana kapılmayan kimse -ç.n.) sıfatı, kısıtlanmış duygusal ifadenin özünü yakalayan bir sözcüktür. Bu sözcük, bilge insanın tüm tutkulardan uzak, sevinç ve kederden etkilenmeyen bir kişiliğe sahip olmasını savunan, antik felsefe okulundan kaynaklanmaktadır. Modem dünyada artık biliyoruz ki, duyguların böylesi bir baskı altında tutulmasının, kişinin hem fiziksel, hem zihinsel hem de ruhsal sağlığı açısından sakıncaları vardır. Erkek çocuklar kayıtsız olmaya çalıştıklarında, duyguları çoğunlukla, tıpkı JC, Michael, Jacob ve David'de olduğu gibi "yan yollara saparak" farklı biçimlerde ortaya çıkar.

Duyguları İfade Etme

"Duygu", "duygusal" ve "iç dünya" sözcükleri, ne yazık ki daha çok olumsuz anlamlar çağrıştırmaktadır, bu sadece erkek

çocuklar için de geçerli değildir. Daha cince de sözü edildiği gibi "Bu kadar da duygusal olma" cümlesi, çoğunlukla eleştiri yapmak amacıyla kullanılır. Duygular üzerine daha farklı bir düşünme yöntemini ortaya koymak istiyorum. Ben, *bütün* duyguların önemli olduğuna inanıyorum, hiçbiri diğerinden daha iyi ya da daha kötü değildir. Birinci bölümde de anlatıldığı gibi, duygular insan biyolojisinin doğal bir parçasıdır. Aslında duygular bir sorun değildir, ancak insanların duygularıyla ne *yaptıktan,* sorunları yaratmaktadır. Basitleştirirsek, aradaki fark, insanların duygularıyla neler yaptığından kaynaklanmaktadır.

Duyguların önemine bu geniş açıdan bakarsak beraber, olumlu duygular (örneğin mutluluk ve gurur) ile olumsuz duygular (örneğin üzüntü, öfke, korku) ve erkek çocukların koşullandırılması ile davranışları arasındaki ilişkileri incelemek önem kazanmaktadır. Bunu yapmanın bir yolu, denge üzerinde düşünmektir. Eğer erkek çocuklar, sadece bir tür duyguya geçit veriyorlarsa, o zaman bu duygular tam anlamıyla gelişmiş olacaktır. Örneğin, bir erkek çocuk hiç sevinç göstermeyip sürekli öfke gösteriyorsa, öfke onun hem içsel, hem de dışarıdan görünen yaşamında güçlü bir varlığa sahip olacaktır. Sadece öfke duymak, her şeye kızmak, vücudun sadece sol tarafıyla ağırlık kaldırmak gibidir. Bir şeylerin dengesi bozulmuştur.

İşin aslı, günümüz kuramcıları ve araştırmacıları, "olumlu duyguların varlığı, düşünme-eyleme geçme davranışının genişletilmesine ve kurulmasına öyle bir biçimde yardımcı olmaktadır ki bu, olumsuz duyguların gücünü zayıflatabilmektedir" demektedir (Frederickson 2001).

Erkek Çocukların "Yan" Duygul arı

Duyguları harekete geçirmenin bir yolu, duygu ifadeleriyledir. Bu duygusal becerinin bir de gelişimle ilgili yönü bulunmaktadır. Neler hissettiğini anlatmanın belki de en elverişli ve etkili yolu sözel ifadedir, ancak küçük çocukların bunu yapabilmeleri için öncelikle duyguların adlarını öğrenmeleri gerekir. Sözcüklerin yokluğunda duygular davranışlarla ifa-

de edilir. Erkek çocuklar duyguların ifade edilmesinin kabul gören bir şey olmadığını görürlerse, duygularını anlatabilmek için "daha gcnç"ken kullandıkları davranış kalıplarını kullanmaya devam ederler. Sonuçta, erkek çocuklar fve başkaları da) duygularını göz ardı etmeyi sürdürürlerse, bu duygular, neredeyse "kaybolma" noktasına gelir.

Duygular, ifade edilmedikleri sürece ruhun ve bedenin içinde gizlenir. Duygular gerçekte yok olmaz, sadece "yan yollara" saparak farklı biçimlere bürünür ya da dolaylı yollardan fiziksel belirtiler ve davranış sorunları olarak ortaya çıkar. Küçük erkek çocukların duygularını anlatan fiziksel belirtiler genellikle karın ağrısı ve kendini hasta hissettirmek şeklinde görünürken, daha büyük çocuklarda bu duygular depresyon, yüksek risk içeren davranışlar, madde kötüye kullanımı, bazen de kendini yaralama biçiminde ortaya çıkabilir.

Bu bölümün girişindeki dört örnek, bu gibi yan yollarla ifade edilen duygularla ilgiliydi. Çocuklardan hiçbiri, kişinin gereksinimlerinin karşılanmasında en etkili yol olan doğrudan sözel ifadeyi kullanmamıştı. Bu erkek çocuklar, neden ortaya çıkıp da kendilerini rahatsız eden şeyleri açıkça, doğrudan anlatamadılar? Bu olgunun altında, kültür ve gelişim süreciyle ilgili birçok etken yatmaktadır. Sürü Kuralları da başlı başına bir etkendir. Hatta, erkek çocukların dil gelişimi de etkenlerden biridir.

Yine de burada en çok akılda kalması gereken şey, temel duygular sözcüklerle ve bilinçli olarak dile getirilemiyorsa duygusal enerjinin ortadan yok olmadığı, mutlaka bir yerlere gittiğidir. Bu enerji doğrudan dışarı atılmadığında kendine çıkacak başka bir yol bulur. Bu tıpkı, buharı bir valfle yan yollara boşaltarak basınçtan kurtulan bir radyatör gibidir. Bu kitap boyunca anlatılacağı gibi, duyguların bu şekilde ifade edilmesi, öfke, depresyon, bağırıp çağırma krizleri ya da kendini yaralama davranışları olarak ortaya çıkabileceği gibi, kann ağrısı, baş ağrısı, panik ataklar gibi fiziksel belirtiler olarak da görülebilir. Bu konudaki şansımız, duyguları ifade edebilme becerisinin çok kolay öğretilebilmesidir.

Küçük Erkek Çocuklarda Yan Duyguları Yönlendirmek

Eğer küçük JC, filmi izlerken "Korkuyorum" diyebilseydi (ya da elleriyle yüzünü kapatıp "Bunu izlemek istemiyorum" deseydi), babası oğlunun korkularının nasıl giderebileceğini bulurdu. Bu gibi duyguları doğrudan iletebilmenin JC'ye yararı, duygularının gerçek ve önemli olduğunu öğrenmesinin yanı sıra, korku duygularının yardımla giderilebileceğini de öğrenmek olurdu. Bu, üç yaşındaki birisi için dünyayı daha güvenli bir yer haline getirir. Korkuları uzaklaşırsa, evin içinde kendini korurcasına kükreyerek dolaşmasına gerek kalmaz.

Michael'ın karın ağrıları, rahatsızlığının açık bir bildirimidir (midede, beyinden gelen duyusal mesajları alan reseptörler bulunduğunu anımsayın). Bu durumda Michael'ın karın ağrılarını engelleyecek hiçbir yolun olmadığını varsayalım. Ayrıca, Michael'ın utangaç mizaçlı çocuklarda sık görüldüğü gibi, kolaylıkla alt edilebilen bir uyarım sisteminin olduğunu varsayalım. Bu durumda Michael'ın, karın ağrısını sadece konuşarak *engelleyebileceği* yerine, *birisiyle bu konuda konuşarak uzaklaştırabileceğim* ileri sürecektik. Gerçekte de tam olarak böyle oldu. Michael ailesiyle duyguları hakkında konuştu. Anne-babası ona, kendileriyle duyguları hakkında konuşursa midesinin daha iyi olacağını söyledi. Hatta sürekli pantolonunun cebinde taşıyabileceği küçük bir kâğıda kısa bir şarkı sözü bile yazdılar; "*Birazcık korku duymuştum, ama daha iyi olacağım, karın ağrısı, karın ağrısı, artık gidebilirsin!"*

O yıl boyunca Michael, okula her gidişinde bu kâğıt parçasını pantolonunun cebinde taşıdı. Bu gerçekten de işe yaradı! Şarkının sözleri dikkatlice seçilmişti ve nedenini açıklamak da önemliydi. Michael, orjinaldeki [11] *Her şey iyi olacak"* cümlesi yerine *"Daha iyi olacağım"* cümlesinin yazılmasında ısrar etmişti. Bir biçimde kendisini rahatlatması gerektiğini biliyordu. Çocuklar, kendi duygularının uzmanlarıdır.

bu müdahale, evdeki bazı davranışlarla da desteklendi; buzdolabının üzerine yapışkanlı bir not asıldı. Ailesine duygulundan ve karın ağrısının geçtiğinden her söz ettiğinde ona [blr] yaprak koparılarak verildi. Birinci haftanın sonunda karın

ağrıları tümüyle geçti. (Bu gibi uygulamalar, genellikle ilk iki haftada etkili olur). Ancak yine de bu not, buzdolabının üzerinde uzun bir süre daha, ailedeki herkese duygulan hakkında konuşmayı sürdürmelerini anımsatması için asılı kaldı.

Yan Duyguların Daha Büyük Erkek Çocuklarda İşleyişi

Eğer Jacob, anne-babasına ve antrenörüne, "Kazanmamızı sağlayacak gölü kaçırdığım için hayal kırıklığına uğradım ve utandım" diyebilseydi, duygularıyla ilgili fizyolojik kimyasalların salınmasıyla ilgili işlemleri başlatabilirdi. Ancak Jacob, duygularını, yan yollara sapıp kız kardeşine kötü davranarak işlemeye başlamıştı. Psikoterapide ve kriz brifinglerinde *işleme* terimi, güçlü duygularla bağlantılı bir olay hakkında konuşma anlamındadır. Bu olay ciddi bir travma olabileceği gibi, gündelik yaşamdaki bir ayrıntı da olabilir. Duygusal işlemenin genellikle birçok kez gerçekleşmesi gerekir, özellikle de travmatik (incitici) bir deneyim yaşanıyorsa. Genel olarak çocuklar da yetişkinler de duygusal yükü ağır bir olayın hemen ardından konuşabilirlerse büyük yarar görmektedirler ve bu olay tamamen işlenene kadar, onun hakkında konuşmaya devam etmelidirler.

Her zamanki gibi erkek çocuklar için ilk amaç, duygularını yaşamak ya da *hissetmektir.* İkinci amaç ise saklamak ya da yok etmek yerine, onlar hakkında konuşarak duyguları nasıl ele alacağını öğrenmektir. Jacob, kaçırdığı gol yüzünden uğradığı hayal kırıklığını anlatabilseydi, bu durumun, bilincinden uzaklaşarak kız kardeşine karşı incitici davranışlar olarak yeniden ortaya çıkmasına engel olabilirdi. Jacob duygularını öylesine başarıyla saklamıştı ki ailesinin bu saldırgan davranışının altında yatan hayal kırıklığını keşfetmesi güç olmuştu. Ortaya çıkan sonuç, Jacob'un kaybetmek (kazanmak değil) ve hayal kırıklığı ile sağlıklı yollarla nasıl başa çıkabileceğini öğrenmediğiydi. Pek çok erkek çocuk için hayal kırıklıklarını yaşamak yerine gömmeye kalkışma alışkanlığı, utanca dönüşmektedir. Sürekli utançla yaşamak da insan için hiç de sağlıklı değildir.

Son olay, duyguların yan yollarla ifadesinin intihar girişimine dek uzandığı aşırı uçta bir örnektir. David, diğerlerine göre daha büyüktü ve ailesi onunla duyguları hakkında hiç konuşmamıştı. Bu yüzden, kendi duygularını göz ardı etme konusunda birçok deneyime sahipti. Bir aile terapisi seansında David, ayrıldığı kız arkadaşını da incitmek istediğini anlattı ama onu neden incitemediğini tam olarak anlatamıyordu. Ayrıca, bir daha kendisine zarar vermeyeceği konusunda da söz veremiyordu (bu yüzden hâlâ hastanedeydi). Hastanede olduğu süre içinde tedavisi çok ağır ilerledi. Herhangi bir şey hissedip hissetmediğini anımsayamıyordu. Ancak, sürdürülen kişisel ve aile terapileri sonucunda ebeveynleri, David'in duygularını hissedememe sorununu gidermek için ağır ve usandırıcı bir çabaya giriştiler.

Erkek Çocukların Duygu İfadelerinin Çalıştırılması"

Erkek çocukların, ihmal edildiği zaman duygularını yaşama ya da hissetme becerilerini yitirdiklerini biliyoruz. Bu sorunun bir çözümü, hiç ortaya çıkmamasını sağlamaktır. Diğer bir çözüm de erkek çocukların duygu ifadelerine düzenli bir biçimde müdahale etmek ve bu konuda alıştırmalar yapmak olabilir. Bu alıştırmalar, farklı durumlarda değişiklik gösterebilir. Genel olarak duygusal alıştırmaların amacı, erkek çocukların tüm duygusal becerilerini geliştirmelerine ve devam ettirmelerine yardımcı olmaktır.

Harmanlama: Önemli Bir Beceri

Duygular, harmanlana diye adlandırdığım bir beceri sayesinde dönüşüme uğratılabilirler. Harmanlama, bir duygunun düşünce ya da başka bir duygu ile "karıştırılması" ile oluşur. Harmanlama, özellikle hırs, öfke, korku gibi güçlü duygulan denetlemeye çalışırken yararlı olur. Kültürümüz, ne yazık ki düşünme ve *akılcı* olmaya, hissetme ve duygusal olmaktan daha fazla değer vermektedir. Yanında kendisine eşlik

eden bir duygu gelişmemiş olan bir düşünceye neredeyse hiç rastlanmaz. Bu fikre, tüm kitap boyunca başvurulacaktır. Aslında çeşitli kuramcılar da (Powers, Welsh ve Wright 1994; Salovey ve Sluyter 1997) her duygu ile bütünleşen bir düşüncenin olduğunu ileri sürmektedirler. Bu demektir ki, düşünceler ve duygular, doğal olarak, ayrılmaz bir biçimde birbirine geçmiştir.

Şu kısa alıştırmayı yapmayı deneyebilirsiniz. Okumayı bırakın ve aşağıda sıralanacak sözcük ve tanımlar üzerinde düşünün. Gerçekten de zaman ayırın ve iyice düşünün. Bunu yaparken de her birine hangi duyguları yapıştırdığınıza dikkat edin: Ölüm... Para... Yılbaşı... Ramazan... Para... Evlilik... Egzersiz... Çikolata... Boşanma... Lotoyu tutturmak. Gerçekten de fark edecek kadar zaman ayırır ve *hissedersek,* duygu doğal olarak ortaya çıkmaktadır.

Duygulan düşünce ile harmanlama. Harmanlamanın erkek çocukların duygusal gelişimlerine uygulanması, çocuğun düşüncelerinin duygusal boyutuna dikkat gösterilmesi gerektiği (hem çocuğun kendisi hem de onu yetiştiren büyükleri tarafından) anlamını taşımaktadır. Duyguyu düşünce ile harmanlama becerisinin kazanılması, sonuçta denetimi ve ustalığı getirecektir. Bir duygunun basitçe sözcüklerle ifade edilmesi, duyguların düşüncelerle harmanlanmasının en yaygın biçimidir. Bu yolla duygular, sadece, vücutta kimyasal bir duyum olmaktan çıkar. Biyokimyasal tepkilerin, harmanlanmış duygu ve düşüncelere dönüşümüne verilebilecek en güzel örneklerden biri, Michael'ın ebeveyninin oğullanna verdikleri nottur ("Korkuyorum ama iyi olacağım"). Böylesi bir harmanlama, Michael'ın karın ağrısını "dinleme"sine ve bazı güçlü duygularını düzenlemesine yardımcı olmuştur.

Duyguları düşünce ile harmanlamanın diğer yollan şunlardır: (1) Duyguları, güven duyulan binlerine sözel olarak tanımlayıp ifade etmek; (2) kendi kendine konuşmak (kafanızın içinde kendinizle konuşmak) ve (3) duygularınız hakkında günlük tutmak. Bu tür bir duygusal becerinin belki de en önemli yararı, erkek çocuğa duyusal bir deneyimi anlamlı bir duygu ve düşünceye dönüştürebilme fırsatı yaratabilmesidir.

Duyguları başka duygularla harmanlama. Harmanlama, sadece düşünceleri kapsamaz. Duygular, başka duygularla da harmanlanabilir. Olumsuz duygular olumlularla harmanlanabilir. Aslında, bu belki de yaşamı daha katlanılır hale getiren şeydir... Büyük bir üzüntü duyarken rahatlatılma ya da korku duyarken sakinleştirilme, bunun örnekleri olabilir. Olumlu bir duyguyu olumsuz bir duygu ile harmanlayabilmesi, erkek çocuğun duyguları ile daha kolay başa çıkabilmesini sağlar. Bunu bir denge olayı olarak düşünün. Hiçbir rahatlama olmadan duyulan büyük üzüntü ya da yeteri kadar ümit olmadan duyulan büyük öfke, dengesiz duygusal deneyimlere örnektir. Olumsuz duygular dengelenmezse, kayıtsızlık ya da depresyon alışkanlık haline gelebilir. Yani, olumlu ve olumsuz duyguların harmanlanması, duygusal deneyimlerin dengelenmesine yardımcı olur.

Olumsuz duyguların başka olumsuz duygularla harmanlanmasının sonucunun, "katmanlaşmış" bir olumsuzluk olacağını bilmek önemlidir. Duygular işlenmezse katman katman birbirine eklenmeyi sürdürebilirler. Örneğin, Jacob maçı kazandıracak golü kaçırmanın hayal kırıklığını kendisine sakladığında, hayal kırıklığının üzerine öfke, daha sonra da utanç eklenmişti. Duyguları hakkında konuşabilmek, Jacob'un olumsuz duygularının üst üste birikmesine engel olabilirdi.

Olumlu Duygular

Erkek çocukların olumlu duygularının da üzerinde durmak gerekir. Pozitif psikoloji, yeni bir bilim değildir, ama son dönemlerde daha fazla üzerinde durulmaya başlanmıştır. Martin Seligman, bu alanda öncülük yapan kişidir. Seligman, kariyerinin ilk döneminde "öğrenilmiş çaresizlik", sonraki dönemlerinde de "öğrenilmiş iyimserlik" konusunu araştıran ve bu konuda çalışmalar yürüten bir psikologdur. Pozitif psikoloji, bilgelik ve kararlılık gibi karakter özellikleri ile sevinç, umut, mutluluk ve sevgi gibi olumlu duyguların, çocukları ve yetişkinleri nasıl etkilediğini araştırır (Seligman 1998; Seligman, Reivich, Jaycox ve Gillham 1996). Bu konuya erkek çocukların duyguları açısından bakılırsa, günlük yaşamda

olumlu duyguları hissedebilen çocukların, hissedemeyenlere göre daha esnek, güçlükleri yenme yeteneği daha gelişmiş ve daha sağlıklı oldukları söylenebilir.

Belki de hangi çocuğun böyle olumlu duyguları hissedemeyeceğini merak ediyorsunuz. Gerçekten de hepsi olabilir. Bunun için gereken tek şey, sevinç, umut, gurur ve sevgiyi yaşamasını, hissetmesini ve ifade etmesini kısıtlayan bir çevredir. Bu erkek çocuklar, savaşın perişan ettiği ülkelerde ya da ateşli silahların sorumsuzca kullanıldığı çevrelerde yaşayan çocuklar, sürekli tacize uğramış ve bütünüyle ihmal edilmiş erkek çocuklardır. Tüm güncel yazarlar ve araştırmacılar gibi ben de "tam erkek" özelliklerini taşıyan çocukların da, duygusal deneyimlerini ve ifadelerini kısıtlamayı ve sınırlandırmayı öğrendikleri için risk altında olduklarına inanıyorum.

Erkek çocukların yaşamında olumlu duyguların olmaması, çeşitli açılardan önem taşır. En açık olanı, bu çocukların, yaşamın sunduğu tüm deneyimleri yaşamaktan geri kalmalarıdır. Ardından, tahmin edebileceğiniz gibi, harmanlamada olumlu duyguların oynadığı rol eksik kalır, ki dengeyi sağlamak için mutlaka olumlu duygulara gerek vardır. Erkek çocuklar olumlu duygulara ulaşamamışlarsa, sadece olumsuz duygularla yaşamak zorunda kalırlar... Rahatlatılmadan yaşanan korku, anlaşılmadan taşınan öfke, iyimserlik olmadan hissedilen karamsarlık, çözüm bulunamayan umutsuzluk gibi.

Duyguları IFade Etmenin Erkek Çocuklara Yararları

Olumlu ve olumsuz duyguların tanımlanması ve ifade edilmesinin ("çalıştırılması") yararlarını şöyle özetleyebiliriz: (1) *Fiziksel* belirtilere yol açabilecek fizyolojik gerilimin boşaltılması; (2) aleksimiti (duygulara uygun sözcük bulamama), depresyon, kaygı, ileti bozukluğu gibi *psikolojik* sıkıntılara yol açabilecek psikolojik gerilimin boşaltılması; (3) düşünceleri diğer duygularla harmanlayabilme fırsatı; (4) olumlu ve olumsuz duyguları dengeleme olanağı ve (5) erkek çocuklann duygularının kaybolmasının ya da ileride başka şekillerde ortaya çıkabilecek biçimde saklanmasının önüne geçme fırsatı.

"Sinirler" Açısından Duyguları İfade Etme

Parmak emmek, ağlamak, ileri geri sallanmak, egzersiz yapmak ve konuşmak arasındaki ortak nokta nedir? Yanıt: Hepsi de duyguları ifade etme biçimleridir, çünkü bir şekilde hepsi de "kendini daha iyi hissetmek" amacını taşımaktadır. Bu, fiziksel ve psikolojik olguların, tartışmasız bir biçimde ilişkili olduğu önemli alanlardan birisidir.

Duyguların Fizyolojisine Yeniden Bir Bakış

Başparmağı emmek ve sallanmak, en azından bir fizyolojik noktada birleşmektedir: Vagus siniri. Vagus sinirinin alıcıları, bu iki davranıştan biriyle uyarıldığında, kan basıncı ve kalp atış hızı düşmektedir. Bu fizyolojik tepkiye "vagal tonus" denilmektedir (Katz ve Gottman 1995). Vagus sinirinin alıcıları, beyinden kalbe, akciğerlere, pankreasa, böbreklere ve kalınbağırsağa mesajlar taşımaktadır. Tam bir performans! Vagus, vücutta birçok organa bağlı olan, birkaç sinirden biridir. Bir diğer görevi de böbreküstü bezleri ile beyindeki amigdala arasındaki iletişimi sağlayarak çeşitli organlara adrenalin pompalanmasının durdurulup bedenin sakinleştirilmesine yardım etmektir. Vagus siniri, son dönemlerde duygudurum bozuklukları, özellikle de depresyon tedavisine yönelik araştırmalarda da özel bir önem kazanmıştır.

Kendi Kendini Sakinleştirme

Erkek çocukların, kendi kendilerini sakinleştirecek becerileri öğrenmeleri gerekmektedir; vagal tonusu uyarmak ise kendilerini sakinleşmenin yollarından biridir. Vagus sinirinin bir ucu, ağız çatısının arka bölümünde yapılan bir emme hareketi ile uyarılabilmektedir. Yani, parmak emmenin vagal tonusu artırdığı söylenebilir. (Bu, belki de bebeklerin biberon boşaldığı halde neden emmeye devam ettiklerini açıklayabilir). Sallanmak da vagal tonusu artırabilir. Bu da annelerin ağlayan bebekleri neden sallayarak sakinleştirdiklerini ya da küçük Çocukların sallanmaktan neden hoşlandıklarını açıklayabilir.

Benzer biçimde, duyguları ifade etmenin bir şekli olan ağlama da, vücuttaki tepkileri düşürdüğü ve stres tepkisini ortaya çıkaran steroid stres hormonlarının miktarını azaltarak sakinleşmeyi sağladığı için, bir kendi kendini sakinleştirme davranışıdır. Ağlamak, kortizol düzeyinin düşmesini sağlar. Bu açıdan bakıldığında ağlamak, bazı çocukları daha ciddi ve denetim dışı davranışlardan korur diyebiliriz. Ancak erkek çocuklar, genellikle erken yaşlardan itibaren ağlamamayı öğrendikleri için, bu duygusal baş etme yöntemini uygulamakta zorlanırlar.

Fiziksel Egzersiz ve Konuşma

Fiziksel egzersiz ve konuşma, duyguları ifade etmenin toplumsal olarak en fazla kabul gören şekilleridir. Duyguları denetlemenin ve kendini sakinleştirmenin en sağlıklı yollarıdır. Fiziksel egzersiz yapmanın duygularınızla nasıl bir ilgisi olduğunu düşünemeyebilirsiniz ama fiziksel egzersiz ve sporun da fizyolojik olarak sakinleştirici bir etkisinin olduğu görülmektedir. Erkek çocukların spora düşkün olduğu doğrudur. Ancak fiziksel sonuçlar, her arzu edildiğinde ortaya çıkmayabilir.

Konuşmak, duyguları ifade etmenin, her yerde ve kolaylıkla uygulanabilen ve sosyal açıdan en fazla kabul gören yoludur. Konuşmak, geriliminizi düşürmeye, kederinizi gidermeye, öfkenizi dağıtmaya, hayal kırıklığınızı düzeltmeye ya da hoş olmayan başka bir duygusal deneyimden bir ölçüde uzaklaşmanıza yardımcı olur. Yani, bir erkek çocuk değilseniz... Duygular hakkında konuşmak, Sürü Kurallan'nı çiğnemektir.

Erkek çocuklar, yaşlarına bağlı olarak duyguları ifade etmenin farklı biçimlerini kullanır: Ağlamak, parmak emmek, sallanmak, vurmak/tekmelemek, spor yapmak ya da konuşmak. Erkek çocukların, farklı yaşlarda ve farklı durumlarda, duyguları ifade etmenin ve başa çıkmanın bu farklı yöntemlerini kullanabilmeleri gerekmektedir. Beşinci ve altıncı bölümlerde, erkek çocukların duygularını ifade etmek için hangi yöntemi kullanacağını etkileyen etkenler olarak empati

ve saldırganlığın sosyalleştirmesi ele alınacaktır. Başka bir elken de duygusal denetimdir.

Duygusal Denetim

Duygusal denetim, güçlü olumsuz ya da olumlu duygular karşısında, yapılması gerekenleri düzene koyup tamamlayabilme becerisi anlamına gelir (Gross ve Levenson 1997). Yani kısacası, duyguların üstesinden gelebilmek demektir. Bir erkek çocuk için bu, ders arasında oynanan hızlı ve yorucu bir kovalamaca oyunundan sonra durup ders başlamadan sakinleşebilmek ya da ödevini yapmamış olduğunu fark ettikten sonra bile okul servisine binebilmek olabilir. Güçlü duyguların varlığına karşın işlevlerini başarıyla sürdürebilen çocuklar, duygularını iyi denetliyor demektir.

Aşağıda anlatılan iki ayrı olayda, iki çocuğun duygularını sağlıklı yollarla denetim altında tutmayı nasıl öğrendikleri anlatılmaktadır. Burada, çocukların olumlu ya da olumsuz duygularını içlerine atmaları ya da duygularını yitirmeleri söz konusu değildir. Tersine, duygularını nasıl hissedeceklerini ve denetleyeceklerini öğrenmiş, bunların yanı sıra da tüm sosyal ve okulla ilgili görevlerini yapmayı sürdürmüşlerdir.

Charles

Charles, on üç yaşında olmasına karşın rahatsızlık hissettiği anlarda hâlâ parmağını emiyordu. Ortaokulda okumasına karşın, kendisini sakinleştirmek için başka bir yol öğrenmemişti. (Bir önceki bölümde anlatılanları okuduktan sonra, bu davranışın fizyolojisini artık biliyorsunuz: Emme, vagus sinirini harekete geçiriyor, bu da gergin bedeni sakinleştiriyor.) Charles, mizaç olarak endişeli bir çocuktu, ayrıca yaşamında birçok karmaşa vardı. Gerçek babası onu çok önce terk etmişti, üvey babası ise evde sürekli şiddet uyguluyordu. Annesi elinden gelenin en iyisini yapmasına karşın, ona kendisini nasıl yatıştırabileceğini öğretmemişti. Bu yüzden Charles, bunu kendi başına öğrendi.

Rahatlamanın diğer yolları. Charles, kendini sakinleştirmenin başka yolları da olduğunu bilmiyordu: Kendi kendine konuşmak, derin nefes almak, akıldışı düşüncelerle mücadele etmek ya da başkasıyla konuşmak... Ayrıca, kimse onu, yaşamında kronik hale gelen bu travmayla baş etme konusunda yardımcı olabilecek bir danışmana da götürmüyordu. Böylece Charles, en iyi şeyi yapıyor, parmağını emerek kendini sakinleştiriyordu. Ana sorun ise artık on altı yaşına geldiğinizde, parmak emmenin sosyal açıdan kabul edilmeyen bir alışkanlık olmasıydı. Ayrıca, gerek duyduğu zamanlarda bu hareketi okulda da yapamazdı. Bu yüzden Charles'ın, ev dışında bir yerde endişelendiğinde kendisini yatıştırmak için hiçbir yolu kalmıyordu. Bunun bir sonucu olarak da okulda sık sık kavgalara karışıyor, derste dikkatini toplayamıyordu. Duyguları, kesinlikle yan yollara sapıyordu.

Yardım almak. Sonunda çocuk mahkemesi sistemi, Charles'ın terapi görmesini talep etti. Davranış sorunları cinsel boyutlara (teşhir) ve dükkânlardan mal aşırmaya kadar ulaşmıştı. Ailenin ve yakınların çocuğun tedavisi için herhangi bir çaba içinde olmadığı durumlarda en iyi seçim, bunun mahkeme kararı ile yapılmasıdır. Charles bana parmağını emdiğini söylemedi. Bunu bana annesi söyledi. Kadın hem utanıyor, hem de endişe duyuyordu. Ancak Charles'a parmağını emmesinin onun sakinleşmesine nasıl yardım ettiğini anladığımı söylediğimde, utanmaktan çok rahatlama duymuş gibiydi. Ona, vagal tonus ve duyguların sonucunda bedenin yaşadığı diğer pek çok fizyolojik tepki hakkında bilgi verdim. Ardından, Charles'a parmağını emmeden de kendisini sakinleştirebileceği pek çok yol bildiğimi anlattım. Bunların birçok alıştırma gerektirdiğini ve yine parmak emmeye (çok daha basit bir yol olması nedeniyle) dönebileceğini anladı. Ancak yine de denemeye karar verdi, çünkü artık duygularını denetlemenin yollarını öğrenme zamanının geldiğini biliyordu.

Sonunda, Charles'ın duygularını denetlemesine yardım edecek en iyi yolun kendi kendine konuşmak olduğu ortaya çıktı. Bu anlamlıydı, çünkü artık bilişsel olarak daha gelişmişti (sekiz yaşa oranla) ve düşüncelerinin ne kadar kolaylıkla duygularına ve davranışlarına etki edebildiğini görüyordu.

Harmanlama aracı da ona yardımcı olmuştu. Parmağını emdiği zamanları ve bunu neyin tetiklediğini izleyebilmek için bir çizelge kullanıyordu. Bu, hem hangi durumlarla daha çok savaşmamız gerektiğini gösteriyor, hem de Charles'daki gelişmeyi görmemizi sağlıyordu.

Terapinin ilk ayında, Charles'ın davranış sorunlarında gelişmeler görüldü. Ancak bu genç çocuğun tanık olduğu ya da bizzat yaşadığı travmaları iyileştirebilmesi için, hâlâ yapacağı çok şey vardı. Ama şimdi, en azından kendisini sakinleştirebilmek için yeni ve daha "gelişmiş" bir yönteme sahipti. Bana oğlunun parmak emme alışkanlığını söyleme cesaretini gösterdiği için Charles'ın annesinin hakkını da teslim ediyorum. Charles, kendisini sakinleştirmek için başka yollar öğrenme yerine hâlâ parmağını emmeyi sürdürseydi, terapide çok daha fazla zaman kaybedecekti.

Billy

Billy de alışık olduğunuz sekiz yaşındaki çocuklardan değildi. Onu farklı yapan, öfkesini ayarlama ve denetim altında tutmanın sağlıklı yollarını çok çabuk kavrayıp uygulamış olmasıydı. Annesinin anımsayabildiği zamanlardan bu yana, hem evde, hem de okulda hep sorunlu bir çocuk olmuştu. Billy'nin sorunlarının büyük bir bölümü, küçük erkek kardeşine ve okuldaki, mahalledeki diğer çocuklara karşı gösterdiği saldırgan davranışlardı. Billy'yi birisinin tepesine çıkmış, yumruk üstüne yumruk atarken görmek, artık neredeyse olağan bir manzara haline gelmişti. Ne zaman büyükleri ya da öğretmenleri tarafından bir kenara çekilip sorgulansa, hep karşı tarafı suçlayan bir bahane buluyordu; "Jill, benden hiç hoşlanmadığını söyledi" ya da "Bobby, bana bilerek çelme attı" gibi. Karşı tarafın bunları gerçekten yapıp yapmadığı bir yana. Billy'nin saldırganlığının boyutu, kendisine karşı yapıldığını iddia ettiği saldırılardan kat be kat fazlaydı.

Billy'deki bozukluk, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu tanısının ölçütlerine uymaktaydı. Öfke denetimini geliştirmek için, Billy'nin bilişsel-duygusal-davranışsal terapi (CEB-T) ile ilaç tedavisinin birleştirildiği bir programa alınmasına karar

verildi. İlaçla tedavi, Billy'nin ani güdülerini denetim altına almasına yardım etti, ancak bu, çözümün sadece bir kısmıydı. Ailesine göre en önemli gelişme, Billy'nin, duygularını tanıyabilirle ve onlarla baş etmenin farklı yollarını düşünebilme yeteneğini geliştirebilmiş olmasıydı.

Billy'ye, kızdığı ya da korktuğu zamanlarda bu duygularla baş etmenin yeni yollarını öğrettikçe, hemen algılıyor ve eve gider gitmez bunları deniyordu. Ona, kızdığı zaman hemen bir yumruk atmak yerine sözcüklere başvurarak ne kadar kızdığını ifade etmeyi öğrettim; o, bunu da evde uyguladı. Daha önce, öğrenmeye, değişmeye ve birlikte çalışmaya bu kadar istekli bir çocuk hiç görmemiştim. Ayrıca, terapi arayışını zamanında başlattıkları ve tedavi sürecini evde de izleyip katkıda bulundukları için, Billy'nin ailesinin de hakkını teslim ediyorum.

Hem Charles, hem de Billy, duygularını denetim altında tutmakta zorlanıyordu. Ortak yönleri, her ikisine de duygularının altından kalkamayacakları kadar ağır gelmesiydi. Duygularını denetim altına almak ve ifade edebilmek için, etkili ve toplum tarafından kabul gören yollar bulmaları gerekiyordu. Heyecandan yalnızlık duygusuna kadar, denetim altına alınması gereken daha birçok duygu vardır. Burada, duyguların *nasıl* denetim altına alınabileceğini ve erkek çocukların, bunu nasıl yapacakları konusunda sık sık yardıma gereksinim duyduklarını gördünüz.

Erkek Çocukların Duygu İfadeleri Üzerindeki Kısıtlamalar

Erkek çocuklarda duygusal denetimi sağlamanın en yaygın ve sağlıksız yollarından biri, duygu ifadelerini kısıtlamaktır (köreltmek ya da azaltmak). Bu kısıtlamalar, olumlu ya da olumsuz duygular gösterilmediği zaman meydana çıkar; yani, duygularını başkalarından, hatta kendilerinden bile gizlemektedirler. Aslında duygulan "kaybolmamakta", ruhun derinliklerinde bir yerlerde gizlenmektedir. Gizlendikleri yerde kalmakta ve belki de bir daha bilinçli olarak hissedilmemektedir.

Erkek çocuklar, kızlara oranla duygularını daha fazla kısıtlamaktadır; bilinmez bir şekilde, anaokulunda (ya da aslında hiçbir yerde) ağlamanın iyi bir şey olmadığını öğrenmektedirler. Aıfıa aynı şey kız çocuklar için geçerli değildir. Aslında hiçbiri "sulugöz" olmayı istememekle beraber, kızlar ve erkekler için toplum içinde kırılganlıklarını göstermenin farklı kuralları oluşmuştur. Bu kurallar, kızların kırılganlığına erkek çocuklarınkine oranla daha hoşgörülü yaklaşmaktadır. Bunlar nasıl ortaya çıkıyor?

İnsan davranışının gelişimi hakkında birçok kuram bulunmaktadır; bunlar arasında, sosyal öğrenme kuramı, cinsiyet rolleri şema kuramı, bilişsel-gelişim kuramı, psikodinamik kuram, evrim kuramı sayılabilir. Bu kuramların gözden geçirilmesi, gelişim psikolojisi ders kitaplarında yapılmalı. Temelde, erkek çocukların duygularını nasıl ve neden ifade ettikleri hakkında hem sosyal, hem de biyolojik kuramların açıklamaları var. Benim yıllar boyu edindiğim klinik deneyimlerime göre erkek çocukların (ve erkeklerin) duygusal kısıtlamalarının altında, büyük ölçüde sosyal ve kültürel etkiler yatmaktadır.

Erkek çocukların toplum içinde ağlamamaları ya da kırılganlıklarını göstermemeleri, bunların diğer çocuklar ve yetişkinler tarafından kendilerine sözlü ya da sözsüz olarak anlatılmasından kaynaklanmaktadır. Bu açıklama, bana diğer kuramsal kurgulara göre hem daha akla yatkın, hem de daha ümit verici gelmektedir. Erkek çocukların gözyaşlarına engel olmakta hepimizin katkısı var, ancak bu durumu değiştirmek yine bizim elimizde.

• • •

Duyguları İfade Etme Üzerine Araştırmalar

Aslında, kuramlar hiçbir şeyi kanıtlamamaktadır. Hatta bilimsel araştırmalar da her zaman her şeyi kanıtlayamaz. Ancak her ikisi de, duyguları ifade etme gibi insan davranışları da içinde olmak üzere tüm olguları izlemek ve tanımlamak için sistematik yollar sağlar. Tek bir kuram ya da araştırma, gözlemlenen olguyu tek başına tam olarak açıklayamaz. Bu, erkek çocukların duygularını ifade etmeyi kısıtlamaları için de

geçerlidir. Şimdi, erkek çocukların duygularına neler olduğu konusunda birtakım f ikirler veren bir araştırmanın sonuçlarına değineceğim.

Yürüttüğüm iki ayrı çalışmada, erkek çocukların duygu ifadelerinin, çocukluktan ergenliğe doğru gittikçe nasıl daha fazla kısıtlandığını gözlemledim. Nicel (sayısal verilerin kullanıldığı) çalışma, farklı yaş gruplarının enlemesine kesitse! dizaynı içinde, özsaygı konusunu inceliyordu. Farklı yaş ve cinsiyet gruplarında, duygu ifadelerinin ve çağdaş sosyal etkilerin özsaygı ile ilişkileri araştırıldı (Polce-Lynch, Myers, Kliewer ve Kilmartin 2001). Örnek grup 5., 8. ve 12. sınıflardan seçilmiş 93 erkek ve 116 kız çocuktan oluşuyordu. Öğrencilerin hepsi, Amerika Birleşik Devletleri'nin güneybatısındaki özel dini okullarda öğrenim görüyorlardı. Özsaygı ile korelasyon (karşılıklı ilişki) gösteren sosyal göstergelerden araştırmada sınananlar şunlardı: Kitle iletişim araçlarının etkisi, cinsel taciz, beden imajı, aile ve akranlar ile ilişkiler ve duygusal ifade.

Özsaygıdaki değişimin anlamlı bir oranını açıklayan bu göstergeler kümesi, bu modelin özsaygıyı araştırmak için iyi bir seçim olduğunu gösteriyordu. Ergenliğin ilk dönemlerinde, özsaygının kızlarda erkek çocuklara oranla daha düşük olduğu görülse de, ergenliğin daha sonraki dönemlerinde böyle bir ayrım ortaya çıkmadı.

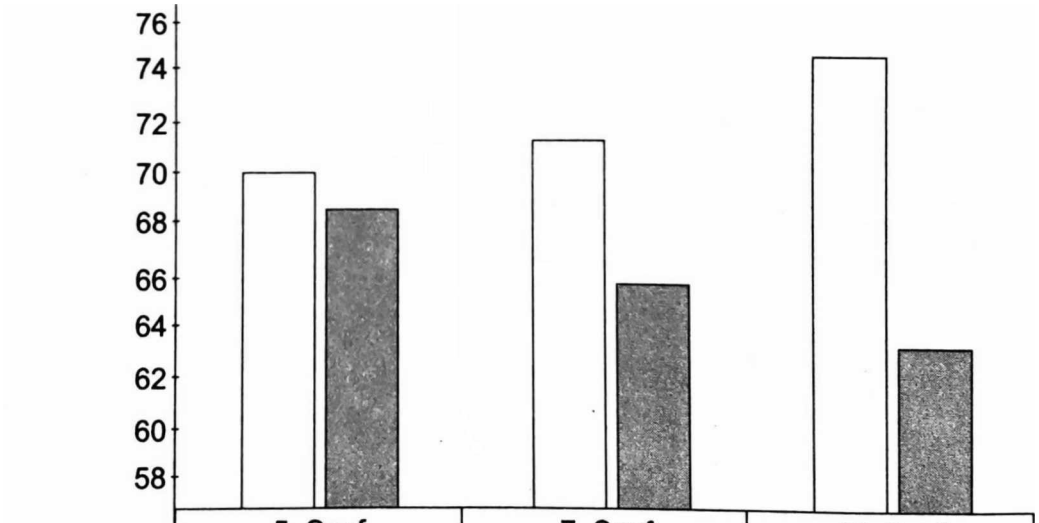
Umulmadık bir biçimde, ergenliğin son dönemindeki erkek çocuklarda, özsaygının, daha küçük çocuklara göre daha düşük çıktığı görüldü. Bu kitabın savıyla en anlamlı uygunluk ise *duygulan ifade etme konusunda cinsiyetten kaynaklanan önemli farklılıklar bulunduğu* gerçeğiydi, yani erkek çocukların duygularını ifade etmeleri, ergenlik boyunca giderek daha fazla kısıtlanıyordu. (Bu karşılaştırma için bkz. Şekil 4.1).

Nitel (sözcükler ve hikâyeler kullanılan) çalışmada ise yine benzer bir model ortaya çıktı (Polce-Lynch, Myers, Kilmartin. Frossmann-Falk ve Kliewer 1998). 5., 8. ve 12. sınıflardaki kız ve erkek çocuklardan, bazı sorulara yazılı olarak yanıt vermeleri istendi. Duygu ifadesi ile ilgili olan soru şöyleydi: "Duygularınızı başkalarına söylemek sizce kolay mı zor mu? Nedenini anlatın." Yanıtlar sonunda, erkek çocuklarda, duy-

gu ifadelerinin yaşları büyüdükçe sabit bir biçimde azaldığı görülürken, kızlarda ise artış gözlenmekteydi. Bu sonuçların başka bir ilginç noktası da erkek çocukların, verdikleri yanıtlarda kızlara oranla *çok daha az* sözcük kullanmalarıydı. Duygusal ifadedeki farklılıkları yansıtan diğer bir gösterge de şuydu; soru dağıtılan öğrenciler arasında sadece 12 kız bu soruyu yanıtsız bırakırken bu sayı erkek çocuklarda tam 39 olmuştu.

Bu iki çalışmanın sonuçları, erkek çocukların duygu ifadelerini ergenlik boyunca giderek azaltması, kızların ise tersine artırması noktasında birleşmekteydi. Bu, göreceli olarak küçük bir örnek model olsa da, sonuçları son dönemlerde yapılan diğer araştırmalar ve klinik gözlemlerle genel uyum içerisindedir.

Duyguları ifade etmekle ilgili ortalama puanların karşılaştırılması



	5. Sınıf	7. Sınıf	12. Sınıf
Kızlar	70	71.2	74.1
Erkekler	67.9	65.6	63.7

Duyguların Sağlıksız İfadesi

Erkek çocuklar açısından, sağlıklı olmayan ifade biçimlerini ortaya koymak ne yazık ki son derece kolaydır; bu, erkek çocuklann duygularmı birisiyle paylaşmak yerine, sorunlu davranışlar şeklinde yansıttıkları zamanlarda gözlenebilir. Bu, çocukların duygularını nasıl yansıttıklarını inceleyelim:

- Jeremiah, ailesine, okul basketbol takımından kesildiği için ne kadar üzgün olduğunu koşarak odasına girip kapıyı çarparak ve odasının duvarına sert bir şeylerle koca bir çukur açarak "söyledi".
- Anne-babasının boşanmasından iki ay sonra, "her şeyi çok iyi kaldıran" 10 yaşındaki Seth, ahırda kibritlerle oynamaya başladı... Kuru samanların hemen yanında.
- Köpeği öldükten bir ay sonra Sean çok çabuk sinirlenmeye, okuldayken de dikkatini toplayamamaya başladı. Çok sevdiği köpeğinin ölümünden bu yana tek bir damla bile gözyaşı dökmemişti.

Jeremiah ve Seth, tıpkı Jacob (şampiyonluk golünü kaçırdıktan sonra duyduğu öfke ve utancı kız kardeşine kötü davranarak dolaylı yoldan ileten çocuk) gibi davranmaktadırlar. Bu üç oğlan da duygularını doğrudan yansıtmamakta, saldırgan davranışlar olarak ortaya çıkarmaktadırlar. Köpeğinin ölümüne duyduğu üzüntüyü dile getiremeyen Sean gibi çocuklar ise kaygı ve depresyon belirtileri göstermekte ya da kayıtsız olmaktadırlar. Bunlar, duyguların sağlıklı olmayan ifade biçimleridir.

Saldırganlık. Jeremiah, Seth ve Jacob'un davranışlarını, genel anlamda tipik erkek çocuk davranışları olarak değerlendirebilirsiniz. Standartlar açısından (yani birçok oğlan zaten aynısını yapardı) yaklaşılırsa, tipik olarak kabul edilebilecek olan bu davranışlar, yine de saldırganlıktır ve sağlıksız bir davranıştır. Saldırganlık, saldırgan için de kurban ya da kurbanlar için de sağlıklı bir deneyim değildir. Öfkeyi ifade etmenin kuralları şunlardır: Sana, başka birine ya da bir mala zarar vermemelidir. Duygularını saldırgan tutumlarla ifade eden çocuklar arasında Jeremiah, mala zarar verendi. Seth, hem kendisine hem de mala zarar verebilirdi. Jacob ise başkasını, kız kardeşini incitmişti.

Aileler, kardeşler arasındaki kavgaları çoğunlukla saldırganlıktan "saymazlar". Bu hiç de iyi bir yaklaşım değildir, çünkü erkek çocuklara öfkelerini nasıl denetleyeceklerini ve empatiyi öğretebilmek için uygun fırsatlar kaçmaktadır. Altıncı bölümde, öfke ile saldırganlık arasındaki farklılıklar derinle-

meşine incelenecektir. Burada, saldırganlığın erkek çocuklar için duyguları ifade etmenin sağlıksız bir biçimi olduğunu görmek ve toplumda bunun nasıl erkeklere özgü ve normal olarak algılandığını bilmek önemlidir.

Anksiyete ve depresyon belirtileri. Herkes hayatının bir döneminde kendisini "hüzünlü" hissetmiş olabilir ve zaman zaman yaşadığımız olaylar karşısında kaygı duyarız. Her iki psikolojik tepki de normaldir, özellikle de üzücü ve korku verici olayların ardından. Ancak depresyon belirtileri (çökkünlük duygusu, çabuk sinirlenme, saldırganlık, özsaygının düşmesi vb) ve anksiyete belirtileri (konsantrasyon güçlükleri, gevşeme ve rahatlama güçlüğü, çabuk sinirlenme vb) birkaç haftadan fazla devam ediyorsa, ruh sağlığıyla ilgili bir sorun var demektir ve profesyonel yardım gerekebilir. Ancak profesyonel yardım aramaya başlamadan önce, ebeveynlerin erkek çocuklann hüznünü geçirebilecek ya da aşın derecede dolmuş bulunan sempatik sinir sistemini yatıştırabilecek birçok şey yapabileceğini akılda unutmamak gerekir.

Pek çok çocuk, kendileriyle konuşan ve dinleyen bir yetişkinin duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğretmesi durumunda, sıkıntılarından, üzüntülerinden uzaklaşmaktadır. Sean'ın, köpeğinin ölümünden duyduğu üzüntüyü yansılamaması sonucunda nasıl sinirli olduğunu ve dikkatini toplayamadığını görebilmiş olmalısınız. Üzüntü tek başına klinik depresyon değildir, kaygı duymak da anksiyete bozukluğuna yol açmaz. Aslında bir ölümün ardından birçok çocuk depresyon ve anksiyete belirtileri gösterirler. Ama bir yetişkinin rahatlatıcı yardımı olmadan, çoğu çocuk tıpkı Sean gibi Sürü Kuralla-n'nı izler. Duygularını maskeler, üzüntüsü gizlenmiş olarak başka bir biçimde ortaya çıkar. Böyle olduğunda da aileler altta yatan duygular yerine, ortaya çıkan "disiplin" sorununu düzeltmeye uğraşırlar.

Bu dersi çok erken, okul psikologluğu stajım zamanında öğrenmiştim. Üçüncü sınıf öğrencisi Barry'yi hâlâ anımsıyorum. Sınıfta "dikkatini hiçbir şeye vermediği" için müdüre gönderilmişti. Rehberlik çalışmalannın ilk haftasında, Bany'nin dikkatini toplama güçlüğünün, babasının annesini feci bir şekilde dövmesine tanık olmasının hemen ardından başladığını öğrendim. Bu konu hakkında henüz hiç kimseyle konuşmamıştı.

Kayıtsızlık. Bu da sağlıksız (kısıtlanmış) duygu ifadesinin başka bir türüdür. Mutlaka rastlamışsınızdır. Çenesi sımsıkı kapalı, onlu yaşlarda bir oğlan, sizinle konuşurken asla gülmez, kaşlarını çatmaz, hatta dudaklarını bile zor kıpırdatır. Göz teması da çok azdır. Psikologlar, bir insanın ruhsal durumunu anlayabilmek için değerlendirmeler yaparken, kişinin etkilenme aralığına bakarlar. Sağlıklı, yani kapsamlı bir duyumsama, yerinde söylenen sözler ya da yerinde yapılan mimiklerle anlaşılır; üzüntü verici bir olaydan söz ederken üzgün, güzel bir şey anlatılıken mutlu bir yüz ifadesi gibi. Birisinin etkilenme aralığı dar (tekdüze duygu ifadesi) ise, bu tanısal açıdan dikkat çekicidir ve bu kişi ya dar (kapsamsız) ya körleşmiş ya da kısıtlanmış bir duyuşa sahip olarak nitelendirilir. Diğer bir deyişle kayıtsızlık, ruh sağlığı açısından iyi karşılanmaz.

Günümüzde hem kız hem de erkek çocukları kısıtlayan birçok etkiye rastlamak olasıdır. Gençler arasında 1960'ların sonu ile 1970'lerin başlan arasında yaygın olan duygu öfke ise, yeni binyıldakiler için bu kayıtsızlıktır. Bunu ilk fark edişim, 1999'da bir lisenin mezuniyet töreninde olmuştu. Gençler, kelimenin tam anlamıyla kasvetliydiler. Ama işin en tuhafı, kız çocuklarında gözlemlendiğinde, kayıtsızlık depresyon belirtisi sayılmaktayken, erkek çocuklarda bu "erkeksi"duruş, yani normal olarak algılanmakta.

Duyguların Sağlıklı İfadesi

Sağlıklı bir duygu ifadesini, belki de kreşe bırakıldığında annesine veda öpücüğü vermek istemeyen ama ona "Seni seviyorum" anlamını taşıyan ve üç kere göz kırpmaktan oluşan özel (ve gizli) bir işareti yapan dört yaşındaki bir oğlanın davranışında görebiliriz. Oyun sırasında, topun çenesine çarpıp canını acıtması yüzünden anne-babasının yanına gidip ağlayan, rahatladıktan sonra da koşarak oyuna devam eden altı yaşındaki bir çocukta da görebiliriz. Seçmelerde bölge yüzme şampiyonasında yarışmak için seçilen 10 yaşındaki bir oğlanın ailesinin yanında yarışı anlatırken gururdan ışıl ışıl parlaması da sağlıklı bir duygu ifadesidir, tıpkı basketbol

maçında kendisini kaybedip hakeme bağıran, ancak kısa süre sonra kendine gelip (hiç zorlanmadan, yönlendirilmeden) hakemin yanına gidip özür dileyen 13 yaşındaki bir erkek çocuğunki gibi. Gece yarısı anne-babasının yatak odasının kapısını tıklatıp kız arkadaşından ayrıldığı için gerçekten konuşmaya ihtiyacı olduğunu söyleyen 16 yaşındaki çocuğun davranışında da bu sağlıklı duygusal ifade görülür.

Bir grup kızı ya da kadını konuşurlarken izleyin; birbirleriyle ne kadar da açık, destekleyici ve duygularını belli ederek konuşurlar. *İşte bu,* sağlıklı duygp ifadesinin ne olduğu hakkında bilgi verebilir. Sağlıklı duygu ifadesi, duygularını hissedebilen, uygun ve güvenilir kişilerle onları paylaşabilen ve duygularını düzenleyip denetim altında tutabilen erkek çocuklarda da vardır.

Güvenilir kişilere konuşmanın yanı sıra, erkek çocukların duygu ifadeleri farklı biçimler de alabilir. Duygular, müzik, şiir ve görsel sanatlar yardımı ile de açığa vurulabilir. İfadenin bu şekilleri, karşıdaki insanla "göz göze yapılmayan" dolaylı yollar da olsa, iki nedenle çok değerlidir. İlk olarak, erkek çocuklara duygularını bilme, hissetme ve sahip olma şansı vermektedir (Sürü Kuralları'na uyarak yok etmek yerine). İkinci neden de paylaşıldıkları zaman, karşıdaki insanla doğrudan konuşmaya ya da iletişim kurmaya yol açabilmeleridir.

Kısıtlanmış Duygu İfadesinin Sonuçları

Kısıtlanmış duygu ifadesinin başlıca belirtilerinden biri, daha önce de sözü edilen aleksitimi (duyguları hissedememe) hastalığıdır. Bu klinik hastalığa, erkeklerde kadınlara oranla daha fazla rastlanmaktadır. Beyin travması ya da beyin operasyonlarından sonra da görülebilmektedir. Bir yandan da bazı çocuk ve yetişkin erkekleri, duygularını belli etme yüzünden cezalandırılmaktan koruyan, savunmaya yönelik bir tutum da olabilmektedir. Yani onları, Sürü Kuralları'nı ihlal etmekten korumaktadır.

Ruh Sağlığı

Duygularını ifade etmediklerinde ya da edemediklerinde erkek çocuklara neler olacağını incelemek önemlidir, çünkü bu sonuçlar, tüm yaşam süresinde kalıcı etkiler bırakabilir. Günümüzde bilim, erkeklerin duygu ifadelerinin hem fiziksel hem de ruh sağlığı ile ilgili olduğunu savunmaktadır. Etkili bir depresyon tedavisi, duyguların yazılı ya da sözlü olarak başkalarına aktarılmasını öngörmektedir (Pennebaker 1995; 1997). Yetişkin erkeklerin duygularını saklama yolları, bir çeşit "erkeksi depresyon" olarak tanımlanmıştır (Lynch ve Kilmartin 1999). Bu, depresyonda olduklarını *hissetmeseler de* böyle erkeklerin aslında *klinik olarak* depresyonda olabileceklerini kabul eden bir varsayımdır. Sadece öfke hissedip saldırgan davranışlar gösterirlerken, öfke maskelerinin altında üzüntü, mutsuzluk ve ümitsizlik vardır. Bildik depresyondan farklı olması nedeniyle, *erkeksi* olarak adlandırılmıştır. Aslında bu durum, pek çok açıdan Sürü Kuralları ile benzeşmektedir.

Erkek çocuklar, kızlar ve yetişkin kadınlarda da erkeksi depresyon görülebilir, çünkü bu aslında *erkeksi* cinsiyet rolleri ve davranışları ile maskelenen bir depresyondur. Biyolojik açıdan erkek olmak gerekmez. *The Pain Behind the Mask: Overcoming Masculine Depression* (Maskenin'Ardındaki Acı: Erkeksi Depresyonu Yenmek) (Lynch ve Kilmartin 1999) kitabında erkeksi depresyon tüm ayrıntılarıyla açıklanmaktadır. Okumaya değer bulabilirsiniz, çünkü erkek çocuklarda çok sık görülebilen ama göz ardı edilen bir depresyonu anlatmaktadır; bu depresyon, ikili ilişkileri bozup ruhsal ve fiziksel sağlığı etkilemektedir.

Açıkça görülüyor ki, kısıtlanmış duygu ifadesinin erkek çocuklar üzerindeki en kesin etkilerinden biri, kişisel ilişkiler üzerinde olmaktadır. Tanım olarak ikili ilişki, iki insanın birbiriyle yaptığı karşılıklı alışveriş üzerine kuruludur. Bu alışveriş, çoğunlukla kendini açığa vurmayı, yani kişisel düşünceleri ve duyguları karşıdakine aktarmayı da içerir. Eğer çocuklar kendileri hakkında konuşma konusunda rahat değillerse, başkaları ile içten ilişkileri başlatma ve sürdürmede sıkıntı yaşarlar. Bundan başka, ilişkilerin ruhsal ve fiziksel sağlığı koruyucu bir etken olduğu da söylenebilir. İnsan gelişimine

yönelik en büyük tehditlerden biri, böylesi koruyucu etkenlerin ve sistemlerin kaybı olmalıdır CMasten 2001).

Fiziksel Sağlık

Erkeklerin fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları, ilişki .sorunları ile duyguların kısıtlanması arasındaki ilişkiyi gösteren kanıt, ikna edicidir. Ayrıca, katı erkeksi cinsiyet rolleri ile yüksek riskli davranışlar (örneğin aşırı alkol tüketimi, güvenli olmayan cinsel ilişkiler, tehlikeli sporlar, tütün kullanımı, fiziksel kavgalar, beslenmenin ihmali), bunlarla da fiziksel sağlık arasında bağlantı bulunmaktadır (Courtenay 1998).

Profesör Chris Kilmartin'in (2000) işaret ettiği gibi, davranışsal tıbbın görece yeni bir alanı, büyük ölçüde psikolojik işleyişten etkilenen fiziksel rahatsızlıklarla ilgilenmektedir. Erkek çocukların ve yetişkinlerin Sürü Kuralları yoluyla sosyalleşmeleri, fiziksel hastalıklar ve rahatsızlıklar üzerinde pay sahibi olabilir (örneğin, kardiyovasküler hastalıklar, peptik ülser gibi erkeklerde sık rastlanan hastalıklar).

Erkek Çocukların Duygu İfadeleri Hakkında Başkaları Neler Söylüyor?

Bu kitabı hazırlama aşamasında, diğer yetişkinlerin erkek çocukların duyguları ve özellikle de duygu ifadeleri konusunda neler düşündüğünü öğrenmek için, kendi klinik deneyimlerim dışında bazı bakış açılarından da yararlanmak istediğimden, birtakım deneysel çalışmalan gözden geçirdim. Birleşik Devletler'in beş ayrı eyaletinde yaşları 18 ile 68 arasında değişen kırk beş yetişkin ile yapılmış, resmi olmayan bir araştırmayı ele aldım. Aşağıdaki sorulara verilen yanıtlan toparlayıp özetledim.

Sizce Erkek Çocukların Duyguları Önemli inidir? Neden Önemli ya da Neden Değil?

Bu soruya verilen yanıtlar, tümüyle aynı doğrultudaydı. *Herkes bu* soruya "Evet, erkek çocukların duygulan önemlidir" yanıtını vermişti. "Neden önemli ya da neden değil?" bölümü-

ne verilen yanıtlar ise çeşitliydi; "Eğer çocuklar duygularını ifade etmeyi erken yaşta öğrenirlerse, bunu yetişkin olunca yapmaları daha kolay olur" ya da "Erkek çocuklar da insandır, nedeni bu.". Genel olarak, erkek çocukların duygularının önemli olduğu teması gayet açık anlaşılıyordu.

Sizce erkek çocukların duygularını ifade etme gereksinimleri var mıdır? Varsa nerede ve nasd?

Yine, sorunun ilk bölümünde erkeklerle kadınlar hemfikirdiler: "Evet". Ancak ikinci bölümde farklılıklar görülüyordu. Kadınlar, birbirleriyle tutarlı bir biçimde erkek çocukların "aile bireyleri, öğretmenler, arkadaşlar, antrenörler gibi emin, güvenilir kişilerle" konuşmaları gerektiğini söylüyorlardı. Kadınlar, erkek çocukların konuşabilecekleri kişileri sayarken, neredeyse bildikleri tüm insanları listeye eklerken, erkekler bunun için çok daha az seçenek sunuyor, genel olarak da aile bireylerini öneriyorlardı. Örneğin 41 yaşında, iş sahibi ve bir erkek çocuğu olan bir adam "Duygusal olmak, erkek çocuklar için bir avantaj değil" diyordu ve ekliyordu "ama aile içinde ya da çok yakın arkadaşlar arasında erkeklerin birbirleri ile daha yakın olmaya gereksinimleri vardır." Bu, diğer tüm erkeklerin yanıtlarında da hissedilen bir yaklaşımdı.

Bir adam ise daha değişik bir yanıt vermişti. John Serafine, 43 yaşında, New York Fairport'ta bir lisede danışman-rehberlik yapan, aynı zamanda basketbol çalıştırıcılığı görevini de üstlenen biriydi. İkisi kız, ikisi erkek dört çocuğu vardı. Aynca lise ve üniversitede okurken şehrin spor onur listesine giren başarılı bir sporcuydu da. Sosyalleşmesini Sürü Kuralları içerisinde yapmış olmasına karşın, bu dar erkeksi kalıpların bir kısmı ile mücadele etmeyi öğrenmişti. İşte, erkek çocukların duygu ifadeleri hakkında söyledikleri:

"Erkek çocuklar, kesinlikle duygularını ifade etmeye gerek duyarlar, her yerde ve her zaman. Erkek çocuklara vermemiz gereken ilk mesaj, duygularının kendilerine ait olduğunu bilmeleri ve kimseden izin almadan ifade etmeleri gerektiğidir. Mutlu, üzgün, korkmuş, endişeli, sinirli, heyecanlı, öfkeli vb hissetmenin normal olduğunu bilmeleri gerekir. Erkek çocuklara, duyguları ile neler yapacaklarının önemli olduğunu öğretmeyi hedeflememiz gerektiğini düşünüyorum."

Yakınlarda yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, ergenliğin İlk yıllarından itibaren erkek çocuklar duygu ifadelerini gizlemeye başlarken, kızların duygu ifadelerinde artış görülmektedir. Sizce bunun nedeni ne olabilir?

Bu soruya verilen yanıtların tümü, sosyalleşme sürecine işaret ediyordu. Pek çoğu, "Erkekler ağlamaz" Sürü Kuralı'na, erkeklerin güçlü olmasına yönelik genel fikirlere gönderme yapıyordu. Söylenmeyen ise ağlamak gibi kuraldışı bir davranış gösteren erkek çocukların karşı karşıya kaldıkları utanma duygusu ve cezalandırılmaydı.

Bazı erkek çocukların utangaç bir mizaçları vardır ve içe kapanıktırlar, bazıları dışadönüktür ve herkesle rahatlıkla konuşabilir, bazıları ise ikisinin arasındadır. Kendi oğlunuzun mizacını tanımlayın ve bunun duygu ifadeleri ile ilişkisini söyleyin.

Bu sorudan öğrendiğim şey, ailelerin çoğunun (genellikle psikoloji ve genel eğitimden uzak kişilerdi) kendi erkek çocuklarının mizaçları hakkında fazla bilgi sahibi olmadıklarıydı. Bilgi sahibi olanlar içinse bu bilgi, çocuğunu yetiştirme açısından çok yararlı bir araçtır.

Kız çocuklar, duygularını serbestçe ifade edebilmeye yönelik sosyalleşirken, ortaokul ya da lisede "pısırık, sulugöz" olarak tanımlanmazlar. Hatta spor ya da başka alanlarda son derece başardı da olabilirler. Sizce erkek çocukların da sosyalleşirken hem duygularım koruyup, hem de "pısırık" olarak algılanmamaları mümkün müdür? Neden?

Yanıtlar, genellikle "Evet, mümkündür" şeklindeydi. Sorunun genel gözlemine itiraz edenlere göre kızlar da hâlâ pısırık olarak tanımlanabiliyorlardı, zaten yaptıkları sporlar çok daha hafifti. Bu gibi yanıtlarda asıl söylenmek istenen, muhtemelen "Duygular bir zayıflık olarak algılanır, bu yüzden erkek çocuklar pısırık olarak anılmadan duygulannı gösteremezler" idi.

İşte, erkek çocukların duygularını, pısırık etiketi yapıştırılmadan ifade edebilmeleri konusunda verilen yanıtlardan bazıları:

"Evet, bir erkek kendinden emin ve sağlam ise duygula-

rını gösterebilir. Komik değil mi, duyguları göstermenin güç ile ilgisi bulunduğu." (Elli yaşında, beyaz bir erkek; üç kız babası).

"Evet, inanıyorum ki toplum kendilerini makul ölçülerde ifade etmelerine izin verirse, erkekler patlama noktasına daha az gelirler." (Elli beş yaşında, beyaz bir kadın; iki erkek çocuk annesi).

"Evet, duyguları baskı altında tutmak, herkes için sağlıksızdır." (Altmış yaşında, zenci bir erkek; çocuk ve torun sahibi).

"Evet, erkek çocuklara 'normal' davranmalı ve spordan, başkalarıyla duygular hakkında konuşmaya kadar her konuda yetiştirmeli." (Yirmi bir yaşında beyaz bir kadın).

"Evet, benim anlayışıma göre, duygularını ifade etmeyen erkek çocuk *gerçek* pısırıktır. (On dokuz yaşında, zenci bir erkek; üniversite öğrencisi).

Bu araştırmaya verilen yanıtlar, erkek çocuklar için karmaşık bir dünyayı tanımlamaktadır. Çocuklara ikili bir mesaj vermektedir: *Duyguların belki de önemli olabilir ama yine de bunları aile dışında sergilemen güvenli değildir.* Ne yazık ki duygularını toplum içinde de aile ortamında da sergileyemeyen pek çok erkek çocuk var. İlginçtir ki, erkek çocukların kırılgan duygularını aile dışında göstermelerinin güvenli olmayacağını seslendirenler, sadece erkekler değildir. Kadınlar da Sürü Kuralları'nı bilir (özellikle de *erkekler ağlamaz* yorumunu yapanlar) ve bu kuralların erkek çocukların duygu ifadelerini nasıl kısıtladığını da bilmekteler. Sanırım, bunu gözden kaçırmak zor. Her şeyden öte, araştırma, erkek çocukların duygularının önemli olduğuna ilişkin genel inancı yansıtıyor ama bunun önemli olmasına nasıl izin vereceğimizi hâlâ bilmiyoruz.

Sonuç

Erkek çocukların duygularının önemli olmadığı ve duyguları ifade etmelerinin gerekli ya da uygun olmadığı yönündeki normları değiştirebilmek, insanın gözünü korkutan bir görev. Kültürel düzenin kökenlerine karşı gelmek gibi bir şey. Bu

konu, ebeveynleri ve akrabaları endişeye itiyor, çünkü istemeden, oğullarının toplum tarafından dışlanmasına neden olmaktan korkuyorlar. İşte bu yeterince "erkeksi" olamama ya da pısırık, anasının kuzusu, sulugöz olma korkusu, Sürü Kuralları'nın yakıtı haline geliyor.

Derinde bir yerlerde herkes, erkek çocukların duygulara sahip olup ifade edebilmesi gereğinde hemfikirler. Görülmekte ki bundan sonra atılması gereken en mantıklı adım, kültürel kuralları ve değerleri değiştirmek, ki bu sayede erkek çocuklar, duygularını kayıtsızlık ya da saldırganlık maskelerinin ardına gizlemek zorunda kalmasınlar. Neyse ki duyguları ifade etme, kolaylıkla öğretilebilecek bir beceri. Eğer çocuklar duygularını hissetmeyi ve ifade edebilmeyi öğrenirlerse, bu duygular başka davranışlar biçiminde ortaya çıkmaz. Duygularını gösterdikleri için herhangi bir ceza ya da ayıplama ile karşılaşmazlarsa, erkek çocukların hem akıl, hem de beden sağlıkları daha iyi hale gelir, tıpkı onların yaşamındaki herkesinki gibi.

5. Bölüm

Erkek Çocuklarda Empati: Duygusal Sağlığın Göstergesi

"E. T. ve Elliot, aralarında özel bir anlaşma yolu buldular" diye fısıldadı Michael.

"Birbirlerinin düşüncelerini okuyorlar mı demek istiyorsun?" diye sordu bilim adamı.

"Hayır... Birbirlerinin duygularını hisse-diyorlar. "

-Steven Spielberg'in E.T. *filminden bir diyalog.*

Steven Spielberg'in *E. T.* filmini sevmemiş olan birini bulmak zordur. Bu harika film, sadece eğlendirici değil, aynı zamanda erkek çocukların duyguları üzerine modem bir efsanedir. Film, Dünya dışından gelen ve uzay gemisi ile geldiği Dünya dan geri dönemeyen bir botanikçinin (E.T.), Dünyalı bir erkek çocukla (Elliot) kurduğu özel ilişkiyi anlatıyordu. (Sonunda

E.T. kendi dünyasına nasıl geri döneceğini buluyordu.) Filmi neredeyse bir efsaneye dönüştüren, konusu değildi aslında. Bunun nedeni, E.T. ile Elliot arasındaki ilişki ve bu ilişkide son derece doğal bir biçimde ifade edilen duygulardı. Bölümün girişindeki alıntı, ikisi arasındaki arkadaşlıkta empatinin önemini çok güzel yakalamıştır. *Birbirlerinin duygularını hissediyorlardı.*

Empati, neden duygusal sağlığın göstergesidir? Nedenlerden biri, empatinin ilişkisel dinamiğidir; başka insanları da içine alır. Başkaları (aile, arkadaşlar, akranlar, takım arkadaşları, iş arkadaşları) ile ilişki içinde olmak, ruh sağlığını sürdürmek açısından koruyucu bir öneme sahiptir. İyi ilişkiler, bizim için de iyidir. Ancak kişinin empati becerisi yoksa, içten ilişkiler kurması çok zordur. Karşımızdaki bir insanın yaşadıkları, hayata bakış açısı hakkında hiçbir şey bilmeden, o kişi ile sağlıklı ilişkiler kurmamız olası değildir. Empati, duygusal sağlığın göstergesidir, çünkü insanları vahşi hayvanlardan ve makinelerden ayıran şeydir.

Erkek çocukların duyguları hakkındaki bir kitapta empati o denli önemlidir ki, başlı başına bir bölümün bu konuya ayrılması gerekir. Bu bölümde, önce empatinin doğası incelenecek: Nasıl gelişir, erkek çocukların duygusal gelişiminde oynadığı rol nedir, ikili ilişkiler ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri nelerdir? İki örnek çalışma, erkek çocukların yaşamlarında empatinin dinamiklerini anlamaya yardımcı olacak. Buradaki amacım, yaşamınızdaki erkek çocuklara, günlük yaşam deneyimlerinde empati duygusunu geliştirmeleri ve kullanmaları konusunda yardımcı olabilmeniz için gereken bilgileri sağlamaktır.

Erkek Çocukların İnsan Oluşlarının Kökeninde Empati Vardır

Empati sözcüğü Yunanca'da "içini hissetmek" anlamına gelen "empatheia" sözcüğünden gelmektedir. "İçini hissetmek" için, karşıdaki insanın ne hissettiğini anlayabilmek gereklidir. Hatta, başka canlıların da içini hissedebilmek gerekir. İki yüz

yıldan daha uzun bir süre önce, Adam Smith, empatiyi "Başka bir insanın bakış açısını anlama becerisi ve içten gelen ya da duygusal bir tepki verebilme" olarak tanımlamıştı (Zahn-Waxler, Cole, Welsh ve Fox 1995, 28).

Bu tanımlamalar, bana göre empatinin özü anlaşılmadan bir şeye yaramaz. Başka bir insanın neler hissettiğini anlamak için, önce kendimizin ne hissettiğini bilmemiz gerekir. Diğer bir deyişle, *kendimiz için empati, başkaları için empatiden daha önce gelmelidir.* Bu açıdan bakıldığında, başkalarının duygularını anlayabilme konusunda birçok erkek çocuk dezavantajlı durumdadır. Neden? Eğer empati, öncelikle insanın kendi duygularının farkında olmasıyla başlıyorsa ve erkek çocuklar kendi duygularını hissedemeyecekleri bir biçimde yetiştirilmişlerse, o zaman başkalarının *içini hissetme* becerileri ciddi bir biçimde sınırlı olacaktır. Hatta bu olanaksızdır bile denilebilir.

Empatinin bir tanımı da öfkenin panzehiri olarak yapılmıştır (Goleman 1995). İnanıyorum ki empati, narsisizmin (zihnin sürekli olarak kendisiyle meşgul olması, özseverlik) de panzehiridir. Narsisizmin, erkeksilik şablonunun sağlıksız yönlerinin tümünü destekleyen (ne pahasına olursa olsun kazanmak, hükmetmek vb) önemli göstergelerden biri olduğu da ortadadır. Bu açıdan empati yeteneğine sahip olmak, Sürü Kuralları ile narsisizmin doğrudan karşısında olmak demektir. Başkalarının başından geçenleri hissedebildiği, anlayabildiği sürece, bir erkek çocuğun bir başkasını incitme olasılığı çok düşüktür. Ayrıca, kendisine zarar verme olasılığı da düşüktür, çünkü kendisine duyduğu empati kendisine iyi bakmasıyla sonuçlanır.

Empatinin Eksikliği

Empatinin tamamen yok olmasının, son derece yıkıcı bir yönü de vardır. Örneğin, 1994 yılında Philedelphia Eyaleti'nde sekiz lise öğrencisinden oluşan bir çete, Eddie Polec'i bir beyzbol sopası ile döverek öldürmüşlerdi. On altı yaşındaki Eddie, kelimenin tam anlamıyla yanlış zamanda yanlış yerde bulunuyordu. Hepsi de daha sonra cinayetle suçlanan

çete üyeleri de yine *kendi içlerinde* yanlış yerdelerdi. Çaresiz çocuğu teker teker acımasızca döverken, yani öldürürken, hepsi öfke doluydu ve karşılarındaki çocuğa karşı empati gösterebilecek bir durumda değillerdi. Birisi sıkıca tutarken, diğerleri Eddie'ye defalarca vuruyordu, sonunda oğlanı tanınmaz bir hale gelinceye dek dövüp bıraktılar.

Empati yokluğunun en uç noktası, *zaten acı çekmekte olan* birine karşı hâlâ acı verici olmayı sürdürmektir. Eddie'nin durumunda olduğu gibi, empati yokluğunun en uç noktaya gelmesinin artık başka bir adı vardır; bu eziyet, hatta işkence etmektir. Erkek çocukların oluşturduğu bu çetenin, insanlık dışı davranışında, aslında ABD'deki erkek çocukların sembolü olan beyzbol sopasını kullanmaları da ironiktir. Onlar *korkusuzdular ve* empati duyguları yoktu.

Eddie Polec'in korkunç katli, şüphesiz ki erkek çocuklarda empati eksikliğinin kendilerini ve çevrelerini nasıl etkilediğine ilişkin uç bir örnektir. Bu kadar uçta olmayan başka bir örnek ise eski kız arkadaşı hakkında tamamıyla gerçekdışı cinsel söylentiler yayan 13 yaşındaki bir oğlanın davranışında görülebilir. Kız kendisini terk ettiği için son derece incinmiş ve öfkelidir. Kötü niyetli dedikodular yayarak hem kazanma gereksinimini gidermekte, hem de "görünümü kurtarmaktadır" (Sürü Kuralları). Bu dedikodular yüzünden kızın neler hissedeceğine ilişkin empati duymadığı için de kendisini kötü hissetmemektedir. Kızın yaşadıklarını *içinde hissetmemektedir,* oysa kız, daha birkaç gün önceye dek çok önem verdiğini söylediği kızdır. Empati, öfkesinin sonucunun başkasını bu kadar incitmesini engelleyebilirdi ve şüphesiz ki empati Eddie Polec'in ölümünü de engellerdi.

Empati Nasıl Gelişir?

Empatinin kaynağı ve gelişimi hakkındaki bilgiler, tamamıyla bilimsel değildir; aslında insan gelişimi hakkındakilerin çoğu da öyle. Burada, olgusal bir yaklaşımı (bir insanın kişisel deneyimi) gelişimci psikoloji ile birleştirerek, sağlıklı bir empatinin nasıl gelişebileceğini göstermeye çalışacağım. Daha önce de vurguladığım gibi, hem bilimsel araştırmalar, hem de

kendi kişisel klinik deneyimlerim, empatinin öncelikle kendi duygularını anlayabilme ile başlayabileceği kuramını ortaya atmama neden olmaktadır. Böylece denilebilir ki, öncelikle kendi üzüntülerini hissedemeyen erkek çocuklar başkalarının üzüntülerini anlayamaz ve yine kendi sevinçlerini hissedemeyen çocuklar, başkalarının sevinçlerini anlayamazlar.

Öyleyse, neden bir erkek çocuk empati becerisini geliştirebilirken, bir başkası bunu yapamaz? Tıpkı insan gelişiminin diğer alanlarında olduğu gibi, burada da biyolojik ve çevresel etkenler vardır ve bu etkenler birbirlerini de etkilemektedir. En basit açıklaması şöyle yapılabilir: Çevresinden empatiyi destekleyen davranışlar gören bir erkek çocuk, kendisinin ve başkalarının duygularını anlayabilmesine yardım edecek "duygusal döngü"yü daha kolay geliştirebilecektir. Böyle bir uyarımı alamayan bir erkek çocuğun ise empati becerisi bir şekilde bozulacaktır.

Erkek Çocuklarda Empati "Başlangıçta" Başlar

Empatinin köklerinin izleri bebeklikte görülebilir. Bazı araştırmacılar, yeni doğan bir bebeğin diğer bebeklerin ağlamasını duyunca ağlamaya başlamasını, bir çeşit empati olarak yorumlar. Aslında bir bebeğin, başka bir bebeğin sıkıntısını taklit etmesi, empatinin varlığının habercisidir. Doğumdan yaklaşık bir yaşına dek bebekler, diğer bebeklerin sıkıntılarına kendi sıkıntılarıymış gibi tepki verirler. Başka bebeklerin rahatsızlıklarını bir çeşit iletişim ya da "içinde hissetme" ile algılarlar. Bunun bir açıklaması, bebeklerde henüz başkalarından ayrı bir kendilik duyusunun gelişmemiş olmasıdır (Mahler, Pine ve Bergman 1975; Masterson 1993).

Yaklaşık bir ile iki buçuk yaş arasında bebeklerde, başkalarından ayrı bir kendilik duyusunun gelişmeye başladığı görülür. Empati gelişimindeki önemli ilk adım, kendi duygularını hissedebilmektir. Küçük bir erkek çocuğun, kendisinin farklı bir birey olduğunu fark etmesiyle birlikte, duyguları kendisine ait olur ya da olması gerekir. Açıkça görülmektedir ki, empati becerisinin gelişebilmesi için, bu yaşlardaki erkek çocukların duygularını yansıtma, anlama ve kabullenmenin önemi büyüktür.

Empatinin Gelişimini Çevre (Aile ve Yetişkinler) Nasıl Etkiler?

Empatinin gelişimini inceleyen araştırmacılar, empati ile ilgili duygulara ve olumlu sosyal davranışlara özel önem vermektedirler (Eisenberg ve Miller 1987). Sorumluluğun, hem empati hem de suçluluk duygusu ile ilişkili olduğunu, okul öncesi yaşlarda kız çocukların erkeklere oranla daha fazla olumlu sosyal davranışlar ve empatiden kaynaklanan tepkiler göstermesinden anlayabiliriz (Zahn-Waxler ve Robinson 1995; Zahn-Waxler, Cole, Welsh ve Fox 1995). Bu yaşlarda farklı cinsiyetler arasında bu kadar önemli farklılıkların olmasının nedeni ne olabilir?

Bir açıklamaya göre, çocukların mizaç özellikleri, çevresel deneyimler ve kültürel zorlamalar gibi etkenlerin bir araya gelerek oluşturdukları güçlü bileşim, bu kadar erken bir yaşta bu denli önemli bir farka neden olmuştur. İkinci ve üçüncü bölümlerde açıklandığı gibi, erkek çocukların mizaç özellikleri, ailelerinden farklı tepkiler almaktadır; bu tepkiler de çocukların öğrenme düzeylerini ve davranışlarını etkilemektedir. Bu, erkek çocukların mizaçlarının bu konudaki yazgılarını etkilediği anlamını taşımaz. Daha çok, erkek çocukların duygularını çok az destekleyen bir kültür içerisinde, aile ile çocuk arasında karmaşık bir dans (bilimsel deyimle, karşılığında yanıt gerektiren bir işlem) yapılmaktadır denilebilir. Ayrıca, empatinin gelişiminin, çocuğa çevrenin verdiği tepkilerle ilişkili olduğu da görülmektedir. Basitleştirecek olursak, mizaçları ne olursa olsun, doğrudan kendi duyguları ve başkalarının duyguları konusunda bir şeyler öğretilmeyen çocukların, kendi başlarına empati duyma yeteneğini geliştirebilmeleri pek olası değildir.

Erkek çocuklarda (ve aslında herkeste) empati gelişimini kolaylaştıracak en önemli çevresel tepki, çocuklara, duygularının bilindiği, anlaşıldığı ve kabullenildiği bilgisini vermektir. Yani bir çocuğun empatiyi öğrenebilmesi için, öncelikle *birisinin onun için empati duyduğu* deneyimini yaşaması gerekir. Bu gereksinim, *düzenli olarak tüm* çocukluk ve ergenlik boyunca devam eder. Ebeveynler ya da yetiştirenler, çocuğun

deneyimlerini "içten hissetmelidirler". Erkek çocuklar, *içlerinden* görüldüklerini ve anlaşıldıklarını hissetmelidirler.

Empati gelişiminin bebeklikte başladığına ilişkin bazı işaretler olmakla birlikte, empati davranışlarının ilk gelişiminin iki ile dört yaş arasındaki çocuklarda görüldüğü tahmin edilmektedir. Bu, insan gelişiminin bu derece önemli bir unsuru için, çok geniş bir yaş aralığı olarak görülebilir. Öyledir de. Ama insan davranışının diğer pek çok yönü gibi konuşulmayan şeyleri ölçmek ve gözlemlemek de özellikle bebeklik dönemlerinde bir hayli güçtür. Bu güçlüğe karşın, araştırmacılar empati gelişimini kolaylaştıran ya da zorlaştıran çok sayıda ilginç etkeni ortaya çıkarabilmişlerdir.

Empati araştırması. Araştırmacılar, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün himayesinde yürütülen bir dizi çalışma kapsamında, aileler ile okul öncesi çocuklar arasındaki ilişkileri incelediler (Radke-Yarrow ve Zahn-Waxler 1984). Bu çalışmaların ışığında araştırmacılar, ailelerin uyguladıkları disiplin yöntemlerinin, çocuğun empati becerisi ile ilişkili olduğu sonucuna vardılar. Daha açık söylenecek olursa, ailelerin uyguladığı disiplin ve yetiştirme yöntemleri, çocuğun, davranışlarının başka çocuklar üzerindeki rahatsız edici etkilerini görmesine yardım ediyorsa (örneğin, "Bak, Johnny ona vurduğun için ne kadar da üzgün"), bu çocuklar, ailelerinin sadece davranışlarını düzeltmeye yönelik bir disiplin uyguladığı (örneğin "Sen çok yaramazsın!") çocuklara göre empati duymaya daha yatkın olmaktadır.

Bu araştırma projesinin diğer bir ilginç sonucu da çocukların empatiyi hem doğrudan öğretimle, hem de dolaylı örneklemelerden öğrendikleriydi. Empatinin doğrudan öğretilmesi, yetişkinlerin çocuğa diğer çocukların duygularına nasıl dikkat etmesi gerektiğini doğrudan söylemeleri gibi alışılmış bir yoldan yapılabilir. Dolaylı örnekleme (başkalarını gözlemleyen empati) ise daha az bilinen bir yoldur. Ailelerin çocuklarına "Salıncakta sallanmasına izin verilmediği için Charlie'nin ne kadar üzgün olduğuna bir bakar mısın?" ya da "Steven'inki gibi bir resim yapabilseydim, kendimle gurur duyardım" demeleri dolaylı örneklemelerdir.

Böylesi bir örnekleme, çocuk, rahatsız durumdaki bir akranına empatik bir yaklaşım gösteren başka bir akranını izlerken de gerçekleşebilir. Örneğin, salıncakta sallanmasına izin verilmediği için üzgün olan Charlie'ye kum havuzunda yer açan arkadaşını izleyen bir erkek çocuk, dolaylı örnekleme yoluyla öğrenmiştir. Bu durumda hem başka bir çocuğun üzüntüsünü anlar, hem de rahatlatmanın, üzüntünün hafifletilmesine nasıl yardımcı olduğunu öğrenir. Bu, erkek çocuklar için pek çok açıdan iyi bir derstir. Ailelerin ve tüm yetişkinlerin karşısına, her yaştaki çocuklara empatiyi öğretmenin bir yolu olarak, sayısız dolaylı örnekleme fırsatı çıkmaktadır. Birlikte ele alındığında bu çalışmalar gösteriyor ki empati, çocuklara kendi duygularını doğrudan yansıtarak, çeşitli disiplin teknikleri uygulayarak ve doğrudan ya da dolaylı örnekleme yöntemleriyle öğretilebilir.

Erkek çocukların empati becerisini geliştirmelerine yardımcı olan çevresel tepki, çocukların mizaçlarından bağımsız olarak (yani empati becerisini geliştirebilmesi için çocuğun ille de "duyarlı" bir mizacı olması gerekmez), şöyle açıklanabilir: Erkek çocuklar, önce kendi duygularını hissedebilmeye, bu duyguları için de ailelerinden, güvendikleri bakıcılarından ve arkadaşlarından *empati görmeye* gerek duyarlar. Çocuklar, empatiyi doğrudan öğretilme, disiplin ve örnekleme yolları ile öğrenebilir. Empati gören çocuklar, bunu başkalarına göstermeyi daha iyi başarırlar.

Erkek Çocuklarda Empati Nasıl Yok Edilir?

Empatiyi öğretmek ve öğrenmek bu denli kolaysa, erkek çocukların bunu geliştirememe riski neden çok yüksektir? Çocuklardaki empatiyi yok etme işlemi, birkaç aşamada tamamlanır. Ancak erkek çocuklar üzerinde durmadan önce, empatinin neden cinsiyetten bağımsız olarak gelişmediğine bakalım. Empatinin gelişimi için çevresel risk etkenleri arasında, çocuğun yetiştiricileri ile olan bağlılığının zayıflığı, duygusal olarak ihmal edilmesi, her türlü tacize (fiziksel, duygusal ya da cinsel) maruz kalabilmesi sayılabilir (Cicchetti ve Carlson 1989; Herrenkohl ve Herrenkohl 1981). Bu

riskler, durumun süreğenliği ve ciddiyeti ile orantılı olarak yükselir. Diğer bir deyişle, risk etkenlerinin daha sık ye ciddi olduğu durumlarda, çocuğun empati gelişiminin daha fazla zarar göreceği açıktır (Main ve George 1985; Klimes-Dougan ve Kistner 1990). Bu zarar görme, empatinin tamamen kaybından "hiper" empatiye de uzanabilir.

"Sosyopat" ve "antisosyal kişilik" (empati ya da vicdan sahibi olmamak) gibi terimlere belki de yabancı değilsiniz, ancak *hiperempatik* (başkalarının duygularına ve ruh haline aşırı derecede hassas olmak) terimini pek duymamış olmalısınız. Hiperempatik kişiler, sosyal ya da yasal kuralları ihlal etmedikleri için, toplumun dikkatini fazla çekmezler. Buna karşın "insanları mutlu eden kişiler" olmaya daha yatkındırlar. İnsanları hoşnut etmek, kendini korumaya yönelik psikolojik bir savunma biçimidir.

Empati Öğretmenin "Penceresi"

Empatiyi öğretmenin zamanlaması, bu yeteneğin gelişimi açısından oldukça önemlidir. Empatinin gelişimi bebeklikte başladığı için, çocuk kendisini büyütenlerden yansıtma davranışlarını ve yakınlığı ne kadar erken görürse o kadar iyi olur. Gelişimci psikologlar, insan gelişiminin bazı yönleri için, bir "pencere" (bazı becerilerin belirli bir yaşta öğrenilmesi gerektiği anlamını taşır) bulunduğunu ileri sürmektedirler (Srourfe 1997). Empati, bunlardan biri olabilir. İnsan beyninin büyük bir bölümü "plastik" olarak kalmaktadır, yani yeni beceriler yaşam boyunca öğrenilip denenebilir. Empati açısından bu pencere açık olduğunda, kapalı durumuna oranla daha fazla şey bilinir. Risk etkenlerini ortadan kaldırmanın ve çocuğun duygularını küçüklüğünden itibaren yansıtmanın önemi bilinmekle beraber, beyin son derece plastik olduğundan, daha büyük yaşlardaki erkek çocuklarda da (hatta yetişkinlerde de) empati becerisini geliştirmek mümkündür.

İyi niyetler bazen zararlı olabilir. Pek çok aile, erkek çocuklarının duygularını bilinçli olarak göz ardı etmemektedir. Tıpkı, empati becerisini bile bile yok etmedikleri gibi. Bir psikoterapist olarak edindiğim deneyimler, ailelerin niyetlerinin

genellikle olumlu okluğu yönündedir. Ortaya çıkan davranış çocuğa zarar verse de, neredeyse her zaman, ailenin gerçek niyeti, bir şekilde çocuklarını korumaktır. Oğullarını dövmenin, onu iyi davranmaya yöneltecek en iyi şey olduğuna içtenlikle inanan ebeveynlerle de çalıştım.

Aileler, iyi niyetli de olsa, erkek çocuklarının duygularını sürekli olarak ihmal etmeye devam ettikçe, bunun olumsuz sonuçları ortaya çıkacaktır. Örneğin bazı aileler, oğullarının fazla "şımarmasını" önlemek için, bir okul projesindeki başarısı ya da okul oyununda başrol oynadığı için duyduğu gururu göz ardı edebilir.

Aynı mantıkla, bazı aileler de çocuklarının bir fen yarışmasında birincilik ödülünü kaçırdığı ya da basketbol maçında finali yitirdikleri için duyduğu üzüntüyü göz ardı edebilir. Bu aileler, oğullarının kötünün "üzerinde durmasını" istemezler; yani kaybetmek üzerinde fazla durmasına razı olmazlar. Ne yazık ki bunun sonucu, çocuğun duyguları hakkında konuşmamaya dek varabilir. Bazı araştırmacıların, olumsuz olayların devamlı olarak akla getirilip defalarca irdelenmesinin çocuklarda depresyona yol açabileceğini söylemelerine karşın (Nolen-Hoeksema 1994), erkek çocukların duyguları üzerinde durmak, "aklı sürekli olarak kötü şeylerle meşgul etmek"le aynı şey değildir. Tam tersine, kötü, olumsuz deneyimler hakkında konuşmak, olumsuz düşüncelerin kişinin zihnini sürekli meşgul etmesini önler.

İşin gerçeği, erkek çocuklar olumlu ve olumsuz duygularını başkalarına ifade etmekten, bu duygularının görülmesinden, anlaşılmasından ve kabul edilmesinden yarar sağlamaktadırlar. Bu da empatinin gelişimi açısından *özellikle* önemlidir. Erkek çocukların duyguları değer verilip anlaşılmazsa, çok değerli olan empati becerileri uygulanamaz. Ebeveynler ve diğer yetişkinler, Sürü Kuralları'na tutunarak erkek çocukların duygularını ihmal ederlerse, bu, çocuğun empati becerisinin bozulmasına yol açar.

Erkek Çocukların Empatisi Neye Benzer?

Erkek çocuklarda empati normal, sağlıklı olabileceği gibi, çok az ya da çok fazla da olabilir. Sağlıklı bir empati geliştinniş

olan çocuklar, genellikle "iyi" olarak tanımlanırlar. İçten ve dikkatlidir ama kendi haklarını da savunur. Empati becerisi fazla gelişmemiş olan bir çocuk, genellikle sosyal ya da yasal kuralları ihlal eder; çok az insanla iyi ilişki kurabilir, belki de hiç kuramaz. Başkalarının neler hissettiğine ilişkin bir kaygısı yoktur. Böyle bir oğlan çok çekici olabildiği kadar, çok acımasız da olabilir. Empati yeteneği çok gelişmiş bir çocuk ise başkalarının ruh halini ve gereksinimlerini sanki kendisininmiş gibi hisseder, benimser ve "insanları mutlu" etmek için her şeyi yapar. Daima başkalarının gereksinimlerini kendi gereksinimlerinin önüne koyar.

Bu üç farklı tipteki çocukla ilişki içinde olmanın nasıl bir şey olacağını bilmek de önemlidir. "İyi çocuk"la ilişki içinde olmak, gerçekten güzeldir. İlişkide son derece sağlıklı bir alışveriş söz konusudur. Hiperempatik bir erkek çocukla kurulan ilişkinin temelinde, sağlam olmayan, sağlıksız noktalar vardır. Tıpkı bir yumurta kabuğunun üzerinde, bu çocuğu incitmekten korkar biçinde yürümek gibidir. Empati becerisi fazla gelişmemiş bir çocukla olan ilişkide ise insan kendisini kullanılıyormuş gibi hissedebilir; özellikle de çocuk bir şeyi yaptırmak için kendi çekici yönlerini kullanmışsa, yaşananm ardından böyle hissedilebilir.

Küçük çocukların sezgisel düşünme biçimlerinin, onların yalnızca gördükleri, gözlemledikleri şeylere inanmalarını sağladığını bilmek önemlidir. Bir başka deyişle, empati becerisi olmayan bir çocuk onlara hoş, cazip görünüyorsa, o çocuğun gerçekten böyle olduğuna inanırlar. Daha büyük çocuklar ise empati becerisi pek gelişmemiş olan ya da hiç olmayan böyle bir çocukta, sevmedikleri bir şeylerin olduğunu hissedebilirler. Bazen buna isim koymayı bile beceremezler ama yine de "Donnie'yi sevmiyorum... Onunla birlikte olmaktan hoşlanmıyorum" diyebilirler. Ama nedeni sorulduğunda, aynı belirsizlik içinde "Nedenini bilemiyorum..." gibi yanıtlar verirler.

Jake: Çok Az Empati

Empatinin sağlıklı ya da sağlıksız durumunu görebilmek için bir yol da çocukların yaşamlarına yakından bakmaktır. Jake, empati yeteneği fazla gelişmemiş olan çocuklardandı. Çekici

olmaktan çok, zalim sayılabilirdi. Jake ile ilk karşılaştığımda, lisenin ilk sınıfındaydı ve eylül ayındaydık. Karıştığı pek çok kavganın ardından, artık kendisi için alışılmış bir sonuç olan okuldan uzaklaştırılma cezasını almıştı yine. Müdür yardımcısı ile rehber öğretmeni, Jake'e ve ebeveynine bir danışman rehberle görüşmelerini önermişlerdi. Aslında Jake'in ailesine, önceki yıl da böyle bir talepte bulunulmuştu ama futbol sezonuna denk geldiği için motivasyon sağlayamamışlardı. Bu dönemde Jake'in davranış sorunları, futbol takımından uzaklaştırılması riskini ortaya çıkarmıştı. Bunu ailesi de istemiyordu. Bu yüzden, Jake'i bir danışmana göndermeye karar vermişlerdi. Ama kendileri katılmak istemiyorlardı. Bunun yerine Jake'i kliniğe bırakıp hemen dönüyorlardı, hatta çoğu zaman Jake'i teyzesi getiriyordu.

Bu iriyarı oğlan, ofisimdeki koltukta adeta bir cüce gibi oturuyordu. Kapıya en yakın koltuğu seçmişti; en çok, burada olmak isteyip istemediğinden emin olamayan insanların tercih ettikleri koltuğa. Kendisine sorduğum ilk sorulara, yani okul, arkadaşlar, kavgalar ve ailesi hakkındakilere nazik, akıcı yanıtlar veriyordu. Çok fazla arkadaşı olmadığını söylemiş, evdeki durumunu da "İdare eder" diye tanımlamıştı. Neden okulda bu kadar fazla kavgaya karıştığını sorduğumda ise diğer çocukların onunla çok fazla uğraştıklarını anlattı. (Jake çok uzun ve yapılı olduğu için, diğer çocukların onunla nasıl dalga geçebildiklerini pek gözümde canlandıramadım.) Bunu basit bir biçimde açıkladı. Çocuklar onu fazla akıllı olmamakla itham ediyorlar, bu da onları dövüyordu.

Jake'in duygularını biraz incelemeye başladığımda, bana hiçbir duyguya sahip olmadığını söyledi. Her türlü klinik aracı kullanarak araştırmayı sürdürmeme karşın, hâlâ kayıtsız durmaya devam ediyordu. Sonuçta haklı olduğu ortaya çıktı. Okulda fena halde canını yaktığı çocuklara herhangi bir empati duymadığı gibi, kendi'duygularını da hissedemiyordu. İki yıldan beri, bir jiletle kendisini gizlice nasıl kestiğini anlattı. Giysisinin kolunu sıyırdı ve bana, adaleli ama bir çocuğa ait olduğu belli tombul kolundaki sayısız, ince yara izini gösterdi. Duygularını sorguladıktan sonra, bana bu yara izlerini göstermesine şaşırmamıştım. Jake, bu kesme işleminin bir şeyler hissedebilmesi için tek yol olduğunu söyledi.

Duygularını nasıl unuttu? Jake, en son ne zaman kendini üzgün, korkmuş ya da duygusal açıdan incinmiş hissettiğini anımsayamıyordu. Bana, zaman zaman futbol sahasında sert darbeler aldığında bile bir şey hissetmediğini söyledi. Kendisine, kafalarını dolap kapaklarına çarparak dövdüğü diğer çocukların neler hissettiğini sorduğumda ise "Bilmiyorum. Umurumda da değil." diyordu.

Jake, kendisinin ya da başkalarının duygularını hissetmediği bu noktaya nasıl gelmişti? Ya da empati açısından sorulursa, kendisinin ya da başkalarının acılarını nasıl duyumsayamıyordu? Anımsayın, empatinin gelişmemesine neden olan risk etkenleri arasında, çocukluk döneminde sürekli tacize uğramak ve ihmal edilmek yer almaktaydı. Jake, bu iki duruma da maruz kalmıştı. Jake'in annesi de babası da alkolikti ve alkolizm sorunu bulunan evlerde çocuğun tacizi ve/veya ihmal görmesi çok yaygındır. Jake'in ailesi, çocuklarının fiziksel gereksinimleri karşısında ilgisiz değillerdi; onu besliyor, giydiriyor ve barındırıyorlardı. Ancak orta-üst sınıf bir aile olmalarına karşın, Jake'in duygusal gereksinimlerini tamamıyla göz ardı ediyorlardı. Alkolizm, çocuk tacizi ve ihmali, ev içi şiddet, sosyoekonomik sınıf ve ırk ayrımı gözetmez.

Jake, babasının ona en son ne zaman güzel bir şey söylediğini de anımsamıyordu. Hatta babasının ona kızıp vurduğunu da. Kardeşlerinin hiçbirine de. Bu da bir çeşit tacizdir; hiç duygu göstermemek. Ve bu durum, Jake'in anımsayabildiği kadar uzun bir geçmişe dayanıyordu. Jake'in annesinin de bu duygusal taciz ve ihmalde sorumluluğu vardı. Kadın, Jake'e ve diğer erkek ve kız kardeşlerine sürekli olarak bağırıyor, okulda başarısız oldukları için aşağılıyordu. Jake'e, kız ve erkek kardeşinin aileleri hakkında neler düşündüklerini sorduğumda, yine yüzünde anlamsız bir ifade ile bilmediğini söyledi.

Travma, duyguların yok olmasına neden olabilir. Savaşın korkunç yüzü ile karşılaştıktan sonra evlerine dönen pek çok askere, akut stres bozukluğu tanısı konabilir. Belirtiler devam ediyorsa ya da ilk belirtilerin ani hücumundan sonra bir süre yok olup birkaç ay, hatta yıllar sonra yeniden ortaya çıkmışsa, bu kez tanı travma sonrası stres bozukluğu

(PTSD-Post-Traumatic Stress Disorder) olarak konur. Benzer biçimde, evlerinde korkutucu bir şiddete tanıklık eden ve taciz edilen çocuklarda da akut stres bozukluğu ya da PTSD görülebilir.

Travma sonrası stres bozukluğu, çeşitli belirtiler gösterir. Jake açısından en öne çıkan ve okulda başının derde girmesine neden olan belirti, aşırı uyarıldığı zamanlarda duygularının tamamen uyuşması ya da ortadan yok olmasıydı; bu durumda aşırı tepkiler veriyor ve hiçbir şey hissetmiyordu. Jake, duygularının gelişeceği önemli dönemlerinde bir savaşın içinde yaşıyor gibiydi. Bu yüzden, Jake'in artık hiçbir şey hissedememesine şaşırmamak gerekir. Duyguları, ailesi tarafından asla kendisine yansıtılmadı, değer görmedi ya da anlaşılmadı ve asla bir empati örneği gösterilmedi. Yaşamındaki diğer yetişkinlerden (öğretmenler, antrenörler ve büyükanne-büyükbaba) aldığı yansımaların da, görüldüğü kadarıyla, aile yaşamı içinde katlanmak durumunda kaldığı taciz ve ihmalin ciddi ve çok uzun süreli etkilerini dengeleyebilecek kadar etkili olmadığı ortadadır.

Jake'in, daha sonra kendisinin duygularını anlayabilip anlayamadığını ya da empati becerisini geliştirip geliştirmediğini bilmiyorum. Tacizi öğrendikten sonra bu durumu sosyal hizmetler bölümüne bildirmek zorundaydım. (Kanuna göre, terapistlerin, çocuğun taciz edildiğinden şüphelendikleri olayları eyaletlerindeki çocuk koruma ile ilgili uygun bir bölüme bildirmeleri zorunludur.) Jake'e bu ihbarda bulunacağımı söylediğimde, hem korku hem de rahatlama gösterdi. Evde daha fazla sorun çıkacağını düşünüyordu, ancak bir yandan da bazı şeylerin artık değişmesi gerektiğinin farkındaydı. Jake ve ailesi açısından bir şeylerin değişip değişmediğinin bilmiyorum. Bu raporu verdikten sonra Jake bir daha beni görmeye gelmedi.

Pek çok risk etkeninin varlığı göz önüne alındığında, Jake'in empati geliştirme becerisinin olmamasına şaşmamak gerekir. Evdeki şiddet ve ihmalin boyutlarına bakıldığında, asıl, Jake'in öfkesi ile baş etmek için sosyal açıdan daha kabul gören davranışlar sergileyebilmesi şaşırtıcı olurdu. Erkek çocuklarda empati becerisinin kaybolmakta olduğunun

ipuçları, çeşitli şekillerde görülebilir: Sık sık görülen saldırgan davranışlar, kendine zarar veren davranışlar ve yüksek riskli davranışlar (içmek, hızlı araba kullanmak vb). Tüm bunlar, kırmızı alarm verilmesi için yeterlidir. Aile ile içten bir ilişkinin kurulamaması ya da çok sıkı bir arkadaşlık ilişkisinin olmaması, diğer belirtilerdir. Jake'de bu belirtilerin tümü görülüyordu.

Antonio: Sağlıklı Empati

Antonio'yu belki de en iyi tanımlayabilmenin yolu, onun "iyi bir çocuk" olduğunu söylemektir. Bu ve benzeri tanımlamalar, erkek çocuklarda sağlıklı bir empatinin en iyi göstergelerindendir. Tanıdığınız "iyi, hoş çocuklardan birisini düşünün. Tipik olarak "o", başkalarını umursayan bir kişidir. Umursamasının nedenlerinden biri de empati becerisinin olmasıdır. İyi oğlanlar, kedileri kuyruklarından çekip fırlatmaz ya da arkadaşlarını incitmez. İyi çocuklar, "hiperempatik"ler kadar "aşırı iyi" ya da sosyopatların olabildiği kadar çekici değildirler. İyi oğlanlar, kendi ayaklarının üzerinde dururlar, başkalarını umursamalarına karşın, kendi gereksinimlerinden de fedâkârlıkta bulunmaz ve kendi duygularını ihmal etmezler.

Antonio, bu iyi oğlan, büyükannesi ile birlikte yaşıyordu. Antonio, babasını hiç tanımıyor, annesi ise doğduğundan bu yana sürekli olarak uyuşturucu tedavi merkezlerine girip çıkıyordu. Büyükannesi Nanna ile yaşamaya başladığında, iki yaşında, son derece hareketli bir çocuktu. Büyükanne, kendisini ve torununu, başkalarının evlerinde hizmetçilik yaparak geçindirmeye çalışan, gerçekten çok çalışkan bir kadındı. Antonio'nun, doğru ile yanlışı birbirinden ayırabildiğinden, kendisi ile gurur duyduğundan ve başkalarını da umursayıp herkese saygı ile yaklaştığından emindi. Bazı rahatsız edici hiperaktif davranışları bir kenara bırakılacak olursa, Nanna torununu çok seviyordu. Bu duygu, karşılıklıydı tabii ki.

Antonio, terapiye büyükannesinin ani bir kalp rahatsızlığı sonucu ölümünden altı ay sonra gelmeye başladı. Bu süre içinde teyzesiyle eniştesinin yanında, başka bir kasabada yaşamaya başlamıştı. Okulda aldığı notlar düşüyordu. Yanında

kaldığı akrabaları, onun aslında ne kadar iyi bir öğrenci ve ne kadar neşeli bir çocuk olduğunu biliyorlardı. Oysa şimdi, onlarla yaşayan bu oğlan, karanlıklara gömülmüş gibiydi. Sık sık sinir nöbetleri geçiriyor, çoğu zaman da hiçbir şey ilgisini çekmiyor gibi davranıyordu. Teyzesi ve eniştesi, yanlış bir yola sapmak üzere olduğunu fark etmişlerdi ve onun tekrar doğru yolu bulmasını istiyorlardı. Bunun farkındaydılar, çünkü çevrelerinde çarpık yola sapan o kadar çok örnek vardı ki.

Sağlıklı empati "incinebilir". Aslında Antonio da kötü yolda yürümek istemiyordu. Asıl sorun, doğal olarak, hâlâ Nanna'nın yasını tutmasından kaynaklanıyordu. Antonio ile yaptığım ilk görüşmede iyi bir göz teması kurduk ve üzüntüsü hakkında benimle açık konuştu. Sonunda birisi ile kendi duyguları hakkında konuşuyor olmaktan dolayı çok rahatlamış gibiydi. Teyzesi ve eniştesi ona iyi davranmalarına karşın, evlerinde duygular hakkında açıkça konuşulmuyordu. Antonio'ya göre onlar, bu konu hakkında, kendisini üzmekten korktukları için konuşmuyorlardı. İlginç olan ise Antonio'nun, Nanna hakkında daha sık konuşulması ya da en azından kendisi konuşurken dinlenilmesi durumunda kendini *daha iyi* hissedeceğini anlamış olmasıydı.

Bu yüzden Antonio'nun terapisinin odağı, yeni ailesinin büyük üzüntüler ve acılar karşısındaki davranışlar konusunda eğitilmesi oldu. Teyzesi ve eniştesine, sevdiği bir kişiyi kaybeden bir çocuğun, özellikle de önemli olan ilk yıl içinde düzelmesine yardım etmek için gereken yöntemler öğretildi. Sonuçta Antonio'nun notları yükselmeye başladı ve bir yıl sonra eski haline döndü.

Antonio, nasıl bu kadar iyi bir çocuk olmuştu? Neden Sürü ile hareket etmemiş ve başkalarına zarar veren davranışlara kalkışmamıştı? Yaşam gereksinimlerinin karşılanması açısından kötü bir başlangıç yapmasına karşın (terk edilme ve erken ihmal edilme risk etkenleri), iki yaşından dokuz yaşına dek çevresi, iç dünyasını yansıtan bir yer olmuştu. Antonio "zor" mizacına (çok hareketli, yüksek enerjili) karşın, kendisinin ve başkalarının duygularını anlamayı öğrenmişti; sağlıklı bir empatiyi de.

Erkek Çocukların Empatiyi Öğrenmelerine ve Korumalarına Yardımcı Olacak Pratik Yollar

Erkek çocukların empati gelişimini biçimlendiren çok sayıda çevresel etki vardır. Antonio'nun aktif mizacına rağmen Nanna, torununun duygusal yaşamına dikkat göstermekten hiç geri kalmamıştı. Antonio'nun duygularını devamlı olarak yansıtmış, torununun ve kendisinin duygularının evin içinde özgürce konuşulmasını sağlamıştı.

Son dönemde yapılan beyin-duygu-davranış araştırmalarına göre, artık çevrenin, davranışların biyolojik temelini biçimlendirebildiği ve değiştirebildiği anlaşılmıştır. Örneğin dişçi korkusu üzerine yakınlarda yapılan bir araştırmada, *davranışsal* teknikler (gevşeme egzersizleri ve kendi kendine konuşma) kullanarak kendisini nasıl sakinleştirebileceğini bilen hastalar, dişçi randevularında, kontrol grubundaki (herhangi bir müdahalede bulunulmayan) ya da ilaçla tedavi gören gruptaki (anti-anksiyete ilaçları verilmiş) hastalara göre daha az anksiyete belirtileri göstermişlerdir (Thom, Sartory ve Johren 2000). Böylece, davranışın değişmesi ile, ilgili duygunun da değişebileceği görülüyor; hem de dişçi korkusunun!

Peki ya aileler ve diğer yetişkinler; erkek çocuklara, empati becerisini geliştirebilmeleri için nasıl yardım edebilirler? Çocukların empati becerilerini biçimlendirmede, diş hastalarının duygularını biçimlendiren gevşeme egzersizleri kadar etkili olabilecek alıştırmalar neler olabilir? Empati becerilerinin gelişimi için ana çevresel destekler, her yaştaki erkek çocuklar için, aşağıdaki davranışsal yöntemlerle sağlanabilir.

- **Çocukla empati kurun.** Bunun için, çocuğun duygularım içtenlikle anlayabilmek ve yaşadıklarını "içinde hissetmek" gerekir. Bunu yapmak zor değildir, ancak Sürü Kuralları nı hiçe saymayı gerektirir. Yetişkinler, çoğunlukla erkek çocuklarının duyguları üzerinde durmakta rahatsız olurlar; bunu yapmalarının bir şekilde çocuğa zarar vereceğinden korkarlar. Erkek çocuğun duygularına dikkat gösterme-

nin, onu "kadınlaştıracağı" korkusunu taşırlar. Bu, doğru değildir. Empati, erkek çocukların, kendilerini daha fazla insan gibi hissetmelerini sağlar, başka bir şey değil.

- **Çocuğun duygularını onaylayın.** Duyguların onaylanması, basitçe şu anlama gelir; duyguyu bir kez anladığınızda, onun farkına varırsınız ve kabul edersiniz. Bu, sözcüklerle ya da davranışlarla yapılabilir. Bir olay karşısında cesaretini yitiren, gözü korkmuş bir çocuğun omzuna konan bir el, duygunun onaylanmasının bir biçimidir. Tıpkı sözcüklerle de yapılabileceği gibi: ".... hissetmek bana anlamlı geliyor". Duygusu hakkında konuşan bir çocuğu sadece dinlemek de onaylamaktır. Onaylamanın tersi ise çocukları hissettikleri şeyler için utandırmak ya da duygularına ilgisiz kalmaktır (bu empatinin de tam zıddıdır).

- **Empatiyi öğretin.** Bu, çok basit yollarla yapılabilir. Bir ailenin düşünce (ve hissetme) yapısında empatinin yeri ne kadar büyük olursa, çocuğun bu beceriyi öğrenebilmesi de o denli kolay, neredeyse habersizce, olur; tıpkı bisiklete binmeyi öğrenmek gibi. Bir süre sonra çaba harcamaya da gerek kalmaz. Empatiyi öğretmenin en kolay yolu, sık sık *başka insanların neler hissettikleri hakkında konuşmaktır.* Küçük çocuklar söz konusu olduğunda, bu amaç için, oyun arkadaşları ya da aile üyeleri kadar, masal kitaplarındaki karakterler de kullanılabilir. Daha büyük çocuklarda ve ergenlerde bu seçimler rasgele yapılabilir; kardeşler, aile fertleri, TV gösterilerindeki kişiler, sinema ve roman karakterleri, arkadaşlar, takım elemanları, öğretmenler vb. Bunların, yaşamsal sorunlarla ilgili olması gerekmez; empatiyi öğretmek, aslında sadece, diğer insanların da duygulan ve gereksinimleri olduğu hakkında çocuğu bilgilendirmektir. Bu anlaşıldıktan sonra, çocuğun davranışı sonunda karşıdaki kişinin neler hissedeceği üzerinde yoğunlaşmalıdır: "Peki sen bunu söyledikten sonra Jamie neler hissetti?". Yanıt "Bilmiyorum" ise, çocuğu bir tahminde bulunması için teşvik etmek gerekir. Hâlâ bilemiyorsa, olası duyguları açıklamak gerekir. Bunlar, çocuk ile karşıdaki kişinin duyguları arasındaki bağlantıyı kuracaktır.

Sınırları öğretin. Çocukların ve ergenlerin, başka birinin duygularını hissetmeye başladıklarında kendileriyle karşıdaki insan arasına psikolojik bir sınır çizmeyi öğrenmeleri önemlidir. Kendisi ile diğeri arasında bir sınır çizgisi olmazsa, ortaya bir ortakyaşam durumu (psikolojik kimlik karışımı) çıkar, bu da hangi duygunun ve hangi gereksinimin kime ait olduğuna ilişkin bir karışıklık yaratabilir. Ortakyaşam, iki yaşın altındakiler için psikolojik gelişimin doğal basamaklarından biridir ve sonraki basamakta yerini kimliğin oluşumuna (bireyleşmeye) bırakır. Sağlıklı psikolojik sınırlar, bu bireyleşmeyi yansıtır ve *başka bir insanı önemseme* ile *o kişinin sorunlarmıi üstlenmek* arasındaki farklılığı açıklar. Erkek çocukların, kendi gereksinimlerinden, düşüncelerinden ve duygularından fedâkârlık etmeden empati geliştirebilmeleri önemlidir. Psikolojik sınırlar, kimliğin belirginleşmesine ve sürdürülmesine yardım eder.

Empatiyi doğrudan örnekleyin. Empatinin *doğrudan* örneklenmesi, erkek çocuklarla yapılan olağan, günlük sohbetlerde *yapılabilir.* Bu "yüksek sesle düşünmek" gibi basit bir yöntemle yapılabilir. Örneğin çocuklar, bir yetişkinin ağzından "Evi yanan şu aile için o kadar kötü hissettim ki kendimi... Çok şaşkın ve perişan durumda olmalılar" gibi cümleler duyabilir. Başka bir olumsuz duygu örneği: "Ailelerinin karnını doyurabilmek için günde sekiz saat çöp yığınlarını karıştıran Guatemala'lı çocuklar konusunda kendimi çok çaresiz hissediyorum." Ve tabii ki olumlu duygular da örneklenmeli: "Eyalet şampiyonu oldukları için futbol takımı oyuncuları ne kadar büyük bir heyecan duyuyorlardır." Tüm bu cümleler, başkalarının duygularını tanımlayarak, empatiye doğrudan örnekleme yapmaktadır.

Empatiyi dolaylı olarak örnekleyin. Empatinin *dolaylı* örneklenmesi, empati becerisi gösteren kişilerin gözlemlenerek, haklarında olumlu yorumlar yapılmasıyla olabilir. Bir erkek kardeş, ailedeki birisine empati göstermişse ve siz de "Samuel, Joshua'ya ne kadar da iyi davranıyor" yom-

munu yapmışsanız, bu dolaylı örneklemedir. Çocukluğun son dönemlerinde ve ergenlikte, erkek çocukların gösterip sizin de yorumlayacağınız pek çok empati örneği çıkacaktır karşınıza. Gereken tek şey, ortamda bir yetişkinin olması ve bir şeyler söylemesidir. Erkek çocukların empati duygusunun olumlu bir açıdan desteklenmesi, "pısırık" olmak ile "iyi çocuk" olmak arasındaki farkı yaratır. Bir erkek çocuğun başka çocuklara empati göstermesi ya dikkate alınmaz ya da iyi bir şey olarak görülmez. Çocuklara empatinin iyi bir şey olduğunu öğretin.

Sonuçlar

Empatinin biyolojik temelinin de mutlaka bilinmesi gerekir. Bazı kuramcılar, bazı insanları başkalarının duygularını hissedebilmekten ya da vicdan sahibi olmaktan alıkoyan beyin işlevlerindeki farklılıkların yanı sıra bir "suç geni"nin de var olduğunu ileri sürmektedirler (Brothers 1989; Patrick, Cuthbert ve Lang 1994). Bu kuram üzerinde tartışmalar ve araştırmalar halen devam etmektedir. Burada, empati gelişiminin olası genetik yönleri hakkında kısaca bilgi vermek istiyorum.

Bu bölümde, erkek çocuklarda empati tartışması, empati gelişiminin çevresel etkenleri üzerinde yoğunlaşmıştı. Açıktır ki aileler, çocuklarını nasıl büyütecekleri konusunda çocuğun genlerinden miras kalan özelliklere oranla daha fazla denetime sahiptir. Erkek çocukların duygularına verilen çevresel tepkiler, empatinin gelişimini olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilir.

Empati becerisi çok az ya da çok fazla gelişmiş olan çocukların, sağlıklı bir empati geliştirebilmeleri olası mıdır? Bu soruyu her çocuk için kesin bir biçimde yanıtlayamam ama diyebilirim ki, erkek çocuklara herhangi bir yaşta kendilerinin ve başkalarının duygularının öğretilmesi, empati becerilerini ve davranışlarını geliştirir. Erkek çocukların duygularını ifade etmeleri hakkında olduğu gibi, burada da erkek çocuklara duygusal bir beceri olan empatinin öğretilebileceğini iddia ediyorum. Bu, erkek çocukların duygusal sağlıkları için kazanmaları gereken bir yetenektir.

6. Bölüm

Erkek Çocuklarda ♦♦ Öfke: Saldırganlığa Alternatifler

"Yani ne yapsaydım... Orada öylece durup, bunu onun yanma mı bıraksaydım?"
-David, 15 yaşında; erkek kardeşini kendisiyle dalga geçtiği için bızla duvara çarptıktan hemen sonra.

Öfke, kültürümüzün erkek çocukların hissetmesine izin verdiği ender duygulardan birisidir. Çocuk öfkeden köpürüp çıldırabilir ama korku duyamaz, acı hissedemez, utanamaz. Bu yüzden, öfkenin, erkek çocuklarda sık görülen, çoğunlukla da saldırgan davranışlarla ifade edilen bir duygu olmasına şaşırmamak gerekir. Neden? Saldırganlığın Sürü Kuralları tarafından geniş ölçüde kabul görmesinin yanı sıra, erkeksiliğin vurgulandığı popüler deyimlerde verilen mesaj da bu yöndedir,

Pek çok erkek çocuğun saldırgan davranışları, önce

evde, kardeşler arasındaki çekişmelerde ortaya çıkar. Yaşça ve bedence büyük olan ağabey, kız ya da erkek kardeşiyle uğraşır durur. Bu duruma göz yumulursa, çocuk, arkadaşları arasında, okulda ve daha geniş topluluklar içinde de saldırgan davranışlar gösterebilir. Erkek çocuklar, genellikle öfkelerini sağlıklı yollarla ifade etmezler. Vururlar, yumruk atarlar, tekmelerler, taş fırlatırlar, sataşırlar, küfür ederler, itişirler, kafa atarlar... ama ne hissettiklerini çok seyrek olarak kelimelerle anlatırlar.

Erkek Çocukların Öfkesi Mutlaka Saldırganlıkla mı Sonuçlanmalı?

Erkek çocukların öfkelerini ifade etmek için sağlıklı yolları kullanamamalarının çeşitli nedenleri vardır. Birincisi, aslında çok az insanın bu yolları bilmesidir! Öfkeyi sağlıklı bir biçimde ifade edebilmek için üç temel kural vardır: Öfkeni ifade ettiğinde bu, 1) kendini incitmemeli, 2) başkalarını da incitmemeli ve 3) mala zarar vermemeli. Birçok erkek çocuğun öfkesini sağlıksız ve zarar verici bir biçimde ifade etmesinin başka bir nedeni de Sürü Kuralları'nın, daha sağlıklı ve normal kuralları sürekli yok etmesidir. Bu bölümde, bunun nasıl ve neden olduğunu ayrıntılı olarak inceleyecek ve erkek çocuklam öfkelerini saldırgan davranışlara başvurmadan ifade etmelerine yardım edecek stratejileri belirleyeceğiz. Saldırganlık, bir insan cdavranışıdır. Erkeğe (ya da kadına) özgü değildir. O halde şimdi, saldırganlığın neden erkeklikle ilişkilendirildiğini ve bunu değiştirmek için neler yapılabileceğini inceleyelim.

Bekleyen Süper Kahramanlar

Bir yıl içinde bir düzineden fazla erkek çocuk, kliniğime danışmanlık yardımı için başvurdu. Hepsinde de aynı bulgular gözleniyordu: Öfkeyi denetleme güçlüğü. Evde veya okulda saldırgandılar; bazen her ikisinde de. Klinik görüşmelerim boyunca, daha küçük olanların aksiyon figürleriyle (süper kahramanlar) çok ilgilendiklerini ve etkilendiklerini, ergenli-

ğin başındakilerin i.sc profesyonel güreşçilerin ya da futbol yıldızlarının ateşli hayranları olduklarını öğrendim. Bu oğlanlara göre bu tür sporlar, erkek olmanın özünü içinde taşıyordu. Bu da iriyarı, korkusuz ve güçlü olmak anlamındaydi; süper kahraman yaklaşımıyla.

Güreşçilerin ve diğer sporcuların çekiciliği, erkek çocukların aksiyon figürlerine olan hayranlığı ile benzeşiyordu. On yıldan fazla bir süredir televizyon ekranlarında gördükleri iriyarı, kaslı tipler, şimdilerde plastik oyuncaklar olarak ellerinin altında ve çocukların, gelişmekte olan egolarına ve bedenlerine örnek oluyorlar. "Keşke ben de onun gibi olsaydım", oyun terapisi sırasında küçük çocuklardan en sık duyduğum dileklerin başında geliyor. Bunun kadar sık söyledikleri bir cümle de şudur: "Günün birinde *ben* de ona benzeyeceğim."

Kültürel Bağlantı

Süper kahramanlara, profesyonel güreşçilere, iriyarı aksiyon figürlerine duyulan hayranlık ve fiziksel acıya karşı dayanıklılığa olan bu ilginin, erkek çocukların öfke duyguları ile ne ilgisi olabilir? En azından iki düzeyde bağlantı görülebilmektedir ve her ikisi de kültürle ilgilidir. İlki, erkek çocuklara saldırganlık konusunda verilen mesajdır, yani "Saldırgan olmak iyidir". İkincisi de erkek çocukların güçlü olması gerektiği doğrultusunda verilen kültürel fermandır. Bu güç, çoğunlukla hâkimiyet kurma biçimini almaktadır. Eğer bir erkek çocuk kaslı, iriyarı, başarılı ve görünüşte alt edilmesi zor bir yapıdaysa; yani futbolcu, güreşçi ya da benzeri bir sporcu ise, her şey çok iyidir. Bu kültürel dolduruşların bileşimi, erkek çocuklar üzerinde olabildiğince güçlenmekte, saldırgan olmalarına gizli ya da aleni izin verilerek de bu etki ikiye katlanmaktadır; bu durum da sonuçta şiddete davetiye çıkarır. Yine de şiddet ve öfke eşanlamlı değildir.

Herkes gibi erkek çocuklar da (bu duyguyu yok etmemişlerse) öfke duyar. Günlük yaşamda herkes nelere sinirleniyorsa, erkek çocuklar da aşağı yukarı aynı şeylere öfke duyar. Ama ne zaman ki kültürel değerler, erkek çocukların

çok güçlü ve egemen olmaları gerektiğini buyurursa, çocuklar, masumca ve yanlış bir biçimde, korkak, zayıf, kırılgan olmalarının asla kabul edilemez bir şey olduğu sonucuna varırlar. Güçlü *olmamak* gibi bir seçeneği asla düşünemezler. Bu paradoksun en iyi tedavisi olarak erkek çocukların buldukları ortak çözüm ise, ne yazık ki saldırganlıktır.

Güç ve Saldırganlık

Birçok kültürde, çocuk ya da yetişkin tüm erkekler için erkeksilik, genellikle saldırgan davranış ile eşanlamlı hale gelmiştir. Bu bakış, erkeksiliğin birçok olumlu yönünü göz ardı etmemize neden olduğu için (başka birçok nedenle birlikte), kötü ve olumsuzdur. Kızlar için de bununla karşılaştırılabilecek benzer bir cinsiyetçi rol vardır; beden imajı olarak bildirilen "kızların güzel olması" görüşü. Kızlar, kitle iletişim araçlarının sunduğu imajları içselleştirir, ardından da kültürün fermanı olan *güzellik nesnesi* olma fikri ile doldurulurlar; bu noktada kültür, güzelliği tanımlamaktadır. Buna paralel bir süreç, erkek çocuklar ve saldırganlık için işler. Erkekleri *güç nesneleri* olarak tanımlayan bir kültürde, çocuk ya da yetişkin erkeklerin güçlü olma imajlarını içselleştirmeleri anlamlıdır. Ne yazık ki güçlü olmak kimliği tanımlayınca, tıpkı güzellik gibi, iki tarafı da keskin bir kılıç olur.

Bir model gibi görünmesi gerektiğini düşünen kızlar ve daima güçlü olması gerektiğini düşünen oğlanlar için, noktaları birleştirip büyük resme bakmak oldukça güçtür. Birçok kız, acıkan bir insanın yemek yemesine dayalı basit insani deneyimi olabildiğince çarpıtarak, sağlıklı yemek yeme alışkanlığının aslında ne kadar basit olduğunun artık farkına varamayacak duruma gelene dek diyet yapar, aşırı yemek yer, açlık çeker, müshil alır. Benzer biçimde birçok erkek çocuk, yaşadıkları ve yaşayacakları her türlü acı deneyimin sonunda kavgaya tutuşurlar. İnsan olmanın aslında sağlıklı bir yönünü (kırılganlık gibi) adeta inkâr ederler, sonunda da sağlıklı öfke duygusunun ne olduğunu bilemez hale gelirler.

Süreç aşağı yukarı şöyle işler: Bir erkek çocuğun duygulan incinir ya da bir biçimde fiziksel bir tehditle karşı karşıya kalır.

Sağlıklı öfke "Tehlike var; kendini koruyacak bir şey yap!" işaretini veren bir savunma mekanizmasıdır. Ancak çocuk Sürü Kuralları'nı ya da erkeksi olmanın diğer dar kalıplarını izliyorsa, kırılganlığını güç ile fazlasıyla karşılmaya kalkışır. Bu, tek başına sağlıksız ya da anormal değildir. Ama çocuğun göz önüne aldığı *tek* seçenekse ve diğer dayatmalarla *{nepahasına olursa olsun kazan, saldırganlık iyidir, erkekler erkekliklerini yapar)* birleşiyorsa sağlıksız olur. *"Şişman olma!"*baskısını hisseden kızlar gibi *"Kırılgan olma!"*baskısını hisseden erkek çocuklar da kendi gerçek kişiliklerinden fedakarlık etmektedirler. Sonuçta erkek çocuklar için ortada çok az akılcı seçenek kalır. Kırılgan duygular hakkında konuşmak ve bunlarla saldırganlık göstermeden nasıl baş edebileceklerini öğretmek, onlara sunabileceğimiz alternatifler arasındadır.

Kısacası, kültür çocukların kim olduklarını ve kendilerini başkalarına nasıl sunacaklarını tanımlayabilir. Erkek çocuk kendini üzgün, incinmiş, korkmuş, yalnız, yenilmiş, stresli ya da öfkeli hissediyorsa, tüm bu duyguların kültürel açıdan kabul edilebilir tek bir çıkış yolu vardır. Çocuğun tek seçeneği, saldırgan olmaktır. Kültürel kurallar, erkek çocukların öfkelerini nasıl yansıtacaklarını bildirmektedir.

Erkek çocukların korku ya da incinmeye karşı verdikleri tepkiler ve davranışlar, içinde yaşadıkları alt kültürlere ve ortamlara göre değişim göstermektedir. Bazıları hiçbir zaman kavgaya karışmazken, bazıları "Sürü"leri çevrelerindeyse kavga çıkarır. Bazı çocuklar yanlannda silah (bıçak, tabanca) bile taşırlarken, bazıları kavgaya önce sözler ve küfürlerle başlayıp sonradan fiziksel temasa (itme, yumruk atma) geçebilmektedir. Bu örnekler arasında ne tür bir ortak bağlantı olduğu düşünülürse, tüm davranışların, güç kullanarak hâkimiyet kurma duygusuyla birleştikleri anlaşılır. Buna göre, erkek çocukların fiziksel saldırganlıklarını, kırılganlık duygusuna karşı kültürün önerdiği bir savunma olarak da görebiliriz. Fiziksel hâkimiyet ve güç gereksinimi, korkuya karşı öğrenilmiş bir savunma biçimi olabilir. Erkek çocuklar değerleri değiştirmeden ve Sürü Kuralları'yla mücadele etmeden, saldırgan ve egemen olma dışında, kültürün kabul edebileceği alternatifler bulamaz.

Öfkenin Sağlıklı İfadesi

Bu kitapta ileri sürdüğüm bakış, öfke için de sağlıklı ifade yolları sunmaktadır. Öfkenin yıkıcı olmayan yollarla ifade edilmesine ilişkin basit kurallar (öfke, sana, başkalarına veya mala zarar vermemelidir), öfkenin sağlıklı ifadesinin nasıl olabileceğini basit bir biçimde açıklamaktadır. Erkek çocuklar, hangi yaşta olurlarsa olsunlar, öfkelerini hissetmeyi ve kendinden emin, doğrudan bir yolla nasıl ifade edebileceklerini öğrenebilirler. Öfkeyi ifade etmenin sağlıklı yollarının erkek çocuklara küçük yaşlardan itibaren öğretilmesi önerilir; bunun nedeni de erken tanıştırılıp uygulandığında, çocuğun davranışının doğal ve sağlıklı bir parçası olacağıdır.

Johnny

Ne zaman, öfkenin sağlıklı ifadesinin erken öğretilmesinin önemi hakkında düşünsem, aklıma birkaç yıl önce birlikte çalıştığım, yedi yaşındaki Johnny gelir. Johnny "zor" mizaçlı bir oğlandı. Yani, evinde, okulda, etütte, arkadaşlarının evlerinde her zaman tepkisel davranan, her şeye karşı gelen bir yapısı vardı. İlk karşılaştığımızda, Johnny'nin olumlu ve olumsuz duyguları adlandırıp ifade edebilme yeteneğini ölçtüm. Ona bazı tipik örneklerle sorular yönelttim; örneğin, matematik yazılısında çok iyi bir not aldığında ya da etütte bir çocukla dalaştığında neler hissettiğini sordum. Johnny'nin yanıtlan, daima belirli bir düşünce çerçevesindeydi: "Sanırım çocuklar benimle dalaşmamalı" ya da "Sanırım iyi bir kâğıt verdim" gibi. Duygularını tanımlayıp ifade etmeyi beceremiyordu.

Birkaç terapi seansından ve evinde yaptığı çeşitli duygulan tanımlayıp ifade edebilme alıştırmalarından sonra işi kavrayıvermişti. Hâlâ "zor" mizacı devam ediyordu ama saldırgan davranışları belirgin bir biçimde azalmıştı. Nasıl? Johnny'nin ailesi, bundan böyle, aile bireyleri, kardeşleri ve arkadaşlarına yönelik saldırgan davranışlarına karşı "sıfır hoşgörü" politikası uygulamaya başlamıştı. Bunun anlamı, ailenin hem Johnny hem de kendileri için değerlerini değiştirmesiydi. Artık Sürü Kuralları'na karşı mücadeleye başlamışlardı. Artık,

Johnny'nin saldırgan davranışlarını "Oğlan çocuklar böyledir" bakışı ile kabullcnnıcktcnsc, yaptığı şeyin sağlıklı olmadığını ona anlatıyor ve öfkesini ifade edebileceği başka yollar gösteriyorlardı.

Johnny, yeni durumu çabucak kavradı ve ailesinin ondaki gelişimi bir davranış çizelgesinde tutmasıyla da daha fazla motive oldu. Anne-babası, onu sadece sözcüklerle ödüllendiriyordu (yani para ya da oyuncak yerine, "Oh çok güzel", "Ne kadar harika"). Başka bir müdahale de en çok sevdiği bilgisayar oyununda yapıldı. Bu oyun, çok fazla şiddet içeriyordu (birbirini döven süper kahramanlar). Benim önerim üzerine, Johnny'nin ailesi onun bu fantezi oyununa yeni kurallar koydular. Johnny'ye, bunun sadece rol yapılan, gerçekdışı bir oyun olduğunu ve küçük erkek kardeşi üzerinde sahici "güç tekmeleri"ni (oyunda gördüğü tekmeler) uygulamayı sürdürürse, oyunu üç gün boyunca oynamasına izin vermeyeceklerini söylediler. Bu oyunu oynamadan üç saat bile geçiremeyen Johnny, olayı hemen algıladı. Çok daha erken bilişsel düzeylerde bile, erkek çocuklar, gerçek ile rol yapma arasındaki farkı ve neden-sonuç ilişkisini anlayabilirler. "Kardeşine bir tekme daha atarsan, oyunu üç gün boyunca oynayamayacaksın", yedi yaşındaki bir erkek çocuğun anlayamayacağı denli zor bir kavram değildir.

Johnny'nin öfke ve saldırganlık örüntüsünün başka bir ilginç yönü de, ona öfke duyduğu zaman mutlaka saldırgan olması gerekmediğini ilk kez söylediğimde, bu olabilirliğin asla onun başına gelmediği biçimindeki bakışıydı. Öfkenin mutlaka saldırganlığa dönüşmesi gerekmediğini, ona rol yapma oyunu ile gösterdim. Bir kâğıda çizdim. Vurma, tekmeleme ya da çığlık atma yerine, konuşma becerisini nasıl kullanabileceğini gösterdim. Johnny'ye, öfkesini ifade etmesi için saldırganlık yerine kullanabileceğini başka yollar doğrudan öğretilmemişti. Belki de erkek çocukların çoğu, böyle doğrudan yönlendirmelere gereksinim duymaktadır, çünkü egemen kültürden aldıkları mesajların tümü de saldırganlığın doğru olduğu yönündedir.

Öfkenin Sağlıklı İfadesini Öğretme ve Öğrenme

Öfke, bir işarettir. Psikolojik ya da fiziksel bir tehdit olduğunu bildiren bir mesajdır. Bu gerçek ya da sezgisel bir tehdit olabilir ama altında yatan çoğunlukla korkudur. Bu korku, vücutta "dövüş ya da kaç" biyokimyasal tepkilerini başlatır. Erkek çocuklar için ikilem şudur; *bir güç nesnesi* olduklarına inanmışlarsa korkutulamazlar, korkuyu hissedemezler. Üzerinde biraz düşünülecek olursa, bunun, kişiyi insanlıktan çıkaran bir paradoks olduğu görülür: Tehdit edilmek ama korku duymasına izin verilmemek. Ben, bu bağlantı kopukluğunun, tüm korku, öfke ve saldırganlık döngüsüne kısmen katkıda bulunduğuna inanıyorum.

Korku^Öfke—^Saldırganlık Döngüsünü Kırmak

İnsanlar hayal kırıklığına uğradıklarında, engellendiklerinde, yorulduklarında, bıktıklarında, kıskançlık duyduklarında ve başka birçok durumda kızgınlık duymalarına karşın, erkek çocukların öfkelerinde tutarlı bir örüntü gözlemledim. Bu, işlem görmemiş bir korku, güçlendirilmiş bir öfke ve saldırgan davranıştan oluşan ve çocuğun başkalarıyla olan ilişkilerinde sürekli işleyen bir döngü gibidir. Bunu korku->öfke->saldırganlık döngüsü olarak adlandırıyorum. Bunun, erkek çocuğun psikolojisi ile güç nesnesi olmasını emreden kültürel dayatma arasındaki bağlantının bir sonucu olarak ortaya çıktığı görülmektedir. İnsan bedeninin, her yaşta, korku ile karşılaştığında kaçınılmaz olarak gösterdiği bir tepkisi vardır ve öfke de bu tepkinin bir parçasıdır. Bu gözle bakıldığında öfke, gerçekte bir savunmadır. Gerçek ya da hayal edilmiş bir tehdide karşı korunma sağlar.

Pek çok durumda erkek çocukların, yaşamlarını korumaları gerekmez. Bir kaplan gibi kavgaya atılmaları (aptalca) ya da kaçmaları (daha akıllıca) için başlarından kollarına, bacaklarına dek bedenlerinin her tarafına pompalanan bu kadar adrenaline de gereksinimleri yoktur. Aslında gündelik yaşamda erkek

çocuklar, sadece psikolojik tehditlere tepki vermektedir. Ama, çocukların korku duymalarına izin verilmiyorsa, daha sonra güvende olduklarını nasıl hissedeceklerdir?

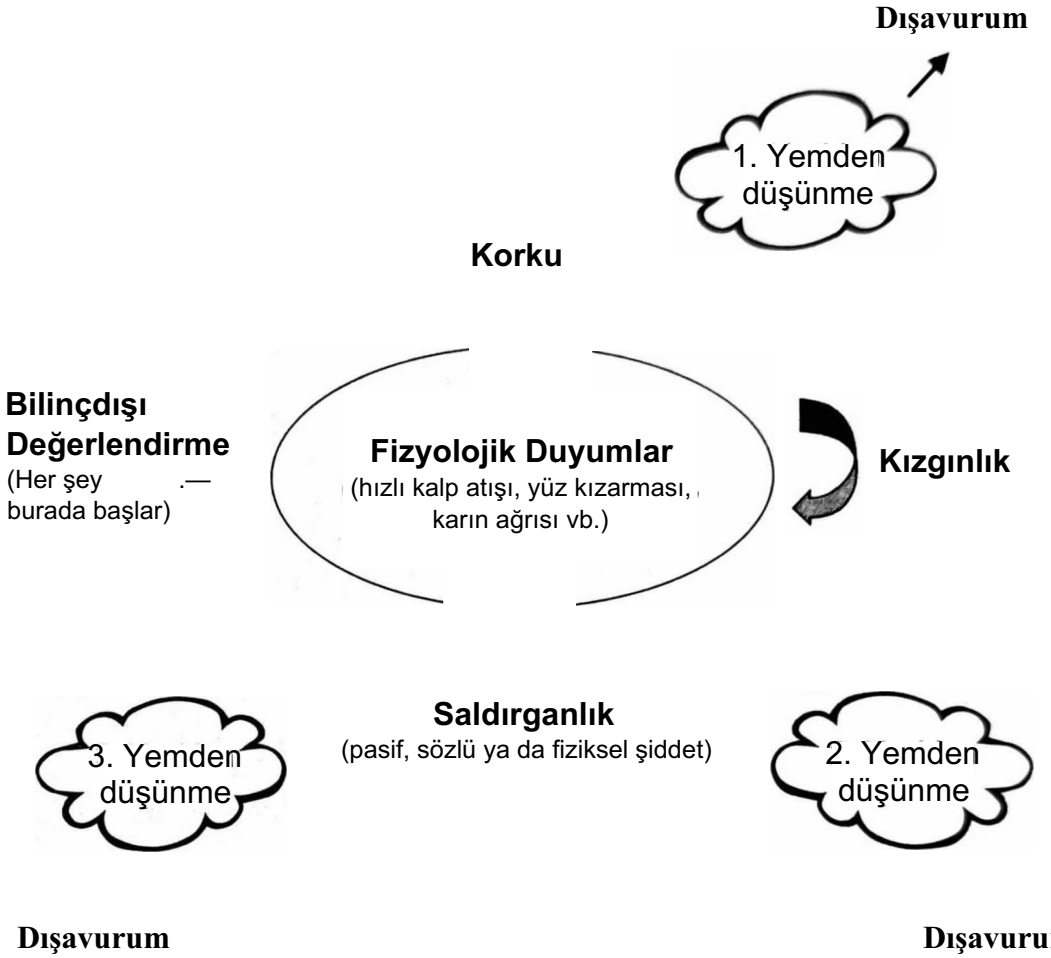
Döngüyü Durdurmak

Öfkeyi tetikleyen unsurları anlamak, korku->öfke->saldırganlık döngüsünü durdurmanıza yardımcı olur. Döngünün hangi noktasında değişikliğin yapılacağının, aslında önemli olmadığını düşünüyorum (bkz. Şekil 6.1). Gördüğünüz gibi, herhangi bir nokta giriş ve potansiyel değişiklik için uygun olabilir. Saldırganlık tamamıyla engellenmek isteniyorsa, giriş noktasının korkunun ilk fark edildiği anın hemen ardından olması, döngünün durdurulabilmesi için ilk fırsattır. Örneğin, bir erkek çocuk küçük düşürüldüğünü ya da psikolojik olarak tehdit edildiğini ilk fark ettiğinde, olayı yeniden gözden geçirirse, aslında tam olarak tehdit altında olmadığının farkına varabilir. Eğer kendi kendine konuşarak tehdit altında olmadığına kendisini ikna edebilirse, saldırgan olması için bir neden kalmaz.

Ya da korkusunu yeniden düşünerek öfkesini gideremiyorsa, *kızgın olduğunun farkına vardıktan* birkaç saniye sonra veya saldırganlık aşamasında, hâlâ bu döngüyü durdurabilir. Eğer *saldırganlığını yeniden düşünürse* ve aslında kimseyi incitmek istemediğinin farkına varırsa, karşısındakine zarar vermektense oradan uzaklaşmaya karar verebilir (empati, kesinlikle çocukların bu döngüyü kırmalarına yardım eder).

Bu döngüyü kırabilmede sürekli bir destek için, erkek çocuğun düşmanca bir durumla karşı karşıya geldiği zaman yaşadığı fiziksel duyumları gözlemleyebilmesi gerekir. Hızlanan kalp atışını göğsünde hissedince ya da kızaran yüzünün sıcaklığını fark edince, belki daha başka bir adım atmadan durup sakinleşmeyi seçecektir. Öfkenin fiziksel belirtilerini bilinçli olarak fark edebilmek, erkek çocuklara kendi bedenleri hakkında bilgili olduklarını hissettirir. Böylesi önemli fiziksel belirtileri tanımak ve dikkat göstermek, çocuklara, harekete geçmeden önce ne hissettiklerini düşünme fırsatı da verir.

Korku - öfke - Saldırganlık Döngüsü'nü Kırmak



Öfke diye adlandırdığımız duygunun, her insanda ortak olan çok sayıda fizyolojik özelliği vardır. Her bireyin benzersiz olduğunu göz önüne alırsak, bunun, insanlar arasında farklılıklar gösterebileceğini de biliriz. Sonuç olarak denilebilir ki, ortak yaşanan fizyolojik özelliklerin yanı sıra, öfke çok farklı yollarla da yaşanabilir.

Öfkenin Fizyolojisi

Öfke hissedildiğinde insan bedeninde neler olduğunu belirlemek için çalışmalar yapılmıştır. Öfke fizyolojisinde başlıca katalizörün adrenalin (epinefrin olarak da bilinir) olduğu görülmektedir. Carol Tavris'in (1989) *Anger:TheMisunderstood Emotion (Öfke: Yanlış Bilinen Duygu)* kitabında yazdığı gibi,

adrenalin "öfkenin yakıtıdır." Bu hormon, noradrenaiin (norepinefrin olarak da bilinir) ile birlikte insanlara dövüşecekleri ya da kaçacakları işaretini verir. Bu iki hormonun da hem öfke hem de korku duyguları ile ilgili olduğu bilinmektedir. İki hormonun benzer işlevleri olduğu görülmekte, ancak farklı miktarlarda oluştukları ve beyin-duygu-davranış devresinin değişik bölgelerini etkiledikleri bilinmektedir.

Otonom sinir sistemi, böbreküstü bezlerine ve içsalgı sistemine öncelikle bu hormonlar ve diğer steroid stres hormonları aracılığıyla bilgi iletir. Bu konudaki daha ayrıntılı bir açıklama için, birinci bölüme ya da iyi bir anatomi veya fizyoloji kitabına bakabilirsiniz. Beynin çok küçük bir bölümü sadece bir davranışı denetler ve birçok hormon ve nörotransmiter, davranışları ortaya çıkarmak için birlikte çalışır. Bu, öfke ve korku duyguları için de geçerlidir.

Öfkenin Hissedilmesi ve Öfke Duygusu

Yukarıda da denildiği gibi, öfkeyi hissetmede adrenalin ve noradrenaiin başrolleri oynamaktadır. Çok miktarda salgılandıklarında, şu belirtilere neden olabilirler: *Kalp atışının hızlanması, midede ağn, göğüs ya da yüzde ısınma, baldır ya da pazı kaslarında gerilim.* Bu hormonlar, böbreküstü bezleri tarafından salgılanır ve beyin tarafından, vücutla "konuşup" tepki göstermesini sağlamakla görevlendirilirler. Ancak bu öfkeyi hissetme süreci, öfke *duygusu* ile aynı şey değildir.

Laboratuvar çalışmaları (Ax 1953; Neiss 1988), vücuduna adrenalin enjekte edilen birisinin mutlaka öfke hissetmediğini göstermiştir. Bu kişi, daha çok öfkenin fizyolojik belirtilerini duyumsar (örneğin kardiyovasküler değişiklikler). Yani, sadece fizyolojik değişiklikler nedeniyle öfkenin *duyumsanmadı* öfke duygusuna dönüşmez. Öfkenin duyumsanması ile öfke duygusu arasındaki fark, adrenalin ve noradrenalinin başka işlevleri de göz önüne alındığında daha da anlam kazanır. Bu iki hormon, sevinç, kıskançlık, endişe ve heyecan gibi duygusal durumlardan da sorumlu olabilirler.

Noradrenaiin ve adrenalinin salgılanması, insan vücudunun stres tepkisinin bir bölümüdür. Bu hormonlar acı, fiziksel egzersiz ve bazı kimyevi maddelere (örneğin kafein, alkol,

reçete ile satılan ya da yasadışı bazı ilaçlar) ya da kişide gerilim yaratan stresli olaylara (örneğin küçümsenmek, dalga geçilmek, bir konuşma yapmaya hazırlanmak, bayrak yarışında takımın en son oyuncusu olmak) tepki olarak salgılanırlar. Adrenalin ve noradrenalin, kişinin bedensel ya da zihinsel olarak az uyarıldığı ve sıkıldığı zamanlarda da salgılanır. Beden ve zihin rahatsa, bu hormonlar en düşük düzeylerindedir; vücudun kimyasal bir dengeleyiciye gereksinimi yoktur. Ama ne zaman ki bir tehdit algılanır, korku ve öfke duyguları, kimyasal topu yuvarlamaya başlar. Bu nedenle kişinin algıları, öfkenin fizyolojisi ile öfke duygusu arasındaki ayırmı yapmasına yardımcı olur.

Değerlendirme ve Yeniden Değerlendirme (Durumu Yeniden Düşünme)

Kimyasal topun korku-*öfke->saldırganlık döngüsünde yuvarlanmaya başlamasındaki önemli yönlerden birisi de değerlendirme, yani söz konusu deneyim üzerinde düşünme, ölçüp biçme ve tartma aşamasıdır. Bu değerlendirmeler, fizyolojik olmamalarına karşın, korku ve öfke duyguları ile gösterilecek davranışsal tepkiler arasında aracılık yaptıkları için, daha çok fizyolojik döngünün bir parçasıymış gibidirler.

En azından iki tür öfke değerlendirmesi vardır. Birincisi, neler olduğunu otomatik olarak yorumlayan ve size dövüşmeniz ya da kaçmanız gerektiğini "söyleyen" bilinçdışı tepki ya da düşüncedir. Diğeri ise yeniden değerlendirme ya da yeniden düşünmedir. Bu, bilinçli yapılır. Bir deneyimin üzerinde yeniden düşünüyorsanız, o artık bilinçdışı değildir, siz de otomatik pilot denetiminden ayrılmışsınız demektir. Örneğin, bir müşteriyi hor gören, kötü davranan bir mağaza görevlisini düşünelim. Müşteri, bu onur kırıcı davranışın (tehdit) bilerek yapıldığını söyleyen ilk değerlendirmeye (bilinçdışı) dayanarak hemen öfkelenebilir ya da durumu mantıklı bir biçimde gözden geçirerek (yeniden değerlendirme) görevlinin belki de çok zor bir gün geçirdiğini, davranışının aslında kendisine yönelik olmadığını varsayabilir.

Yeniden değerlendirme, psikolojik tehdidin biçimini değiştirir. öfkeyi düşürür. Müşteri artık öfkeyi fiziksel olarak (kalp atışı normale döner, yüzü kızarmaz) duyumsamaz, ayrıca öfke duygusunu da hissetmemektedir. Bu örnekte ilk tepki, fizyolojik belirtileri ateşleyen bilinçdışı değerlendirmeydi, ardından gelen yeniden değerlendirme ise öfke tepkisine müdahalede bulundu.

Korku->öfke->saldırganlık döngüsünün yeniden değerlendirme ile nasıl durdurulabileceğine ilişkin ikinci örnekte, durmadan kendisi ile uğraşılan bir oğlanın saldırganlığını ele alalım. Tetik çekildikten sonra (algılanmış tehdit), çocuk durumu yeniden düşünme seçeneğine sahiptir: "Steve, tam bir baş belası olmaya başladı ama ben ona uymayacağım". Bu tür bir yeniden değerlendirme, "görünüşü kurtarma"dan veya bir aşağılanmaya maruz kaldıktan sonra hâkimiyeti yeniden kurmaktan çok farklıdır. Bu, fizyolojik saldırganlıktan çok, öncelikle bilinçli, akılcı bir tarzdır.

Öfkenin *duyumsanmast* ile öfke *duygusu* arasındaki farkı bildiğimize göre artık öfke deneyimlerinde yeniden değerlendirmelerin ne kadar yaşamsal bir önemi olduğunu görebiliriz. Ayrıca, bunun erkek çocukların öfkelerine ilişkin değerlerin değiştirilebilmesiyle de ne kadar ilişkili olduğunu gördüğünüzü umuyorum. Çocuklar bir durumu yeniden değerlendirebilmeyi öğrenirlerse, saldırganlıkla sonuçlanacak tepkiler vermek zorunda kalmazlar. Şekil 6.1'de gösterildiği gibi, yeniden değerlendirme, döngünün herhangi bir yerinde devreye girebilir. Ama erkek çocuklara ilişkin kültürel izinlere bakılacak olursa, saldırganlık konusunda erkek çocukların sosyalleşmesine yönelik tavırların da değişmesi gerektiği ortadadır. Sözün kısası saldırganlık, gücün kurulması ve sürdürülmesi için kültürel olarak beklenen yol olmaktan çıkarsa, erkek çocuklar bir tehditle karşılaştıklarında tek çözüm olarak saldırganlığa yönelmek yerine, durumu yeniden düşünmeye, değerlendirmeye daha yatkın olacaklardır.

Erkek Çocukların Öfkesi Yan Yollara Saparak Saldırganlık Olarak Ortaya Çıkarsa

Geçen sonbahar ailem ve bazı arkadaşlarla birlikte tatil amacıyla dağlara çıktık. Arkadaşlarımızın iki harika oğlu var. Büyük oğlanın adı David, 16 yaşında ve yaşına göre bir hayli iri (hem uzun, hem ağır, hem de oldukça kaslı). Küçük kardeşi Jimmy ise 13 yaşında ve daha ince bir yapıya sahip. Dağdaki yağmur yüzünden tüm çocuklar evde kapalı kaldılar ve bu ikisi günün büyük bir bölümünü birbirleriyle çekişerek geçirdiler. Biz büyükler sundurmada oturup sohbet ederken, içerden, bütün çocukların oturduğu odadan gelen bir gürültü ile irkildik. Bir eşya duvara çarpmış gibi bir sesti. Bu gürültüyü, bazı çığlıklar izledi.

Hemen içeriye koştuğumuzda David'i Jimmy'nin üzerinde bulduk. Yüzü öfkeden kıpkırmızı olmuştu. Jimmy ise yerde cenin gibi büzülmüştü ve yüzü korkudan kıpkırmızı olmuştu. Bir yandan da inliyordu. Yetişkinlerin tümü birden kızıverdi. Büyük oğlanı çelimsiz, incinmiş küçük oğlanın tepesinde görmek, sempatik sinir sistemimizdeki tüm hücreleri ateşlemişti. Odadaki diğer küçük çocukların da bu manzaraya yakından tanık olması, kızgınlığı artırıyordu. Hepsi de oturdukları kanepeye yapışmış, kocaman açık gözlü heykeller gibi, olanları izliyordu. Konuşmadan *"Birkaç dakika önce David ile Jimmy'yi Sega oynarlarken izliyorduk... Neden?.. Nasıl?.. Neler oluyor?"* diye soruyorları gözleriyle.

Sonunda kocam John bağırdı "Burada neler oluyor?" Her şeyin sakinleşmesini beklerken, bu sözler cehennemin ateşine daha fazla yakıt oluverdi.

David, John'u yanıtlarken, adrenalin pompalanmış kollarının ucunda yumrukları hâlâ sımsıkıydı: *"Yani ne yapsaydım... Orada öylece durup bunu onun yanına mı bıraksaydım?"* David'in yanıtında Sürü Kuralları'nın geleneksel ekosu vardı: *Gücüne bir tehdit gelirse görünüşü kurtar; ne pahasına olursa olsun kazan; saldırgan ol.*

Sonunda Jimmy'nin, gün boyunca David'le alay ettiği anlaşıldı. David, bütün gün kardeşine hoşgörü göstermiş, herhangi bir saldırgan davranışla karşılık vermemişti. Sade-

ce alaylarına sözle karşılıklar vererek o da Jimmy ile dalga geçmişti. David, oradaki yetişkinlere, kardeşinin kendisi ile dalga geçtiği konunun ne olduğunu söylemek istemiyordu (Bu Sürü Kuralları'na uymaz). Ayrıca kardeşine yumuşak bir şekilde artık susmasını da söylememişti (M *r şeyden öte, küçük bir kardeş size ne yapabilir ki P)* Jimmy' nin de Sürü Kuralları'na uyduğu görülüyordu. Gün içinde bir kez, ağabeyini sırtına sertçe vurarak gafil avlamıştı. Jimmy, belki de bu anı, sonunda kendisinin de bir güce sahip olduğunu kanıtlayan bir fırsat olarak görmüştü, özellikle de ortalıktaki diğer küçük çocukların gözü önünde.

Kendi yeniden değerlendirme süremin sonunda (yaklaşık kırk saniye sürmüştü), her iki oğlanın da bu şiddet gösterisinde pay sahibi olmaktan dolayı kendilerini çok kötü hissettiklerini anladım. Durumu yeniden gözden geçirdiğimde artık bir tehdit hissetmiyordum: *Onların her ikisi de "iyi" çocuklar, bilinçleri yerinde olmayan şiddet yanlısı suçlular değil.* David'in kötü nyetle değil de içgüdüsel bir davranışla bu saldırıy gerçekleştirmiş olduğunu da algılayınca, kendi korku ve eke düzeyim aniden düştü. David'in, Sürü Kuralları'nın etkisinde olduğu açıkça görülüyordu, o anda onun için en uygun seçenek, r ardeşi Jimmy'yi duvara hızla çarpmak olmuştu.

David'in, koltukta korkulu gözlerle kendisini izleyen çocuklara bakınca kendini daha da kötü hissettiğini söyleyebilirdim. David'in, kendine ait diğer duygulara yeniden erişmesi (suçluluk, üzüntü, utanma) bu durumu yeniden değerlendirip ilerde benzeri bir saldırgan davranış göstermemesine yardımcı olacak gibi görünüyordu. Ama yine de herkesin gözü önünde "durumu idare etmesi" gerekiyordu; saldırganlık döngüsünü tetikleyen özgün değerlendirme... O an bulduğum en iyi seçenek, çocukların barışmasını sağlamak ve diğer ürkmüş küçüklere kızgınlık anında en iyi çözümün şiddet olmadığını öğretmekti. Sonraki müdahalem şöyle devam etti: Herkesin önünde David'e neden bu kadar çabuk tepki gösterdiğini anladığımı söyledim. Sonra ona iyi bir çocuk olduğunu bildiğimi, asla çocukları korkutmak ya da Jimmy'yi incitmek istemediğinin farkında olduğumu da söyledim. Duraksadım.

Ben konuşurken David yere bakıyordu ama şimdi gözlerini benimkilere dikmişti. Bağışlandığını görüyordu ve bunu istiyordu da. (Görünüşü kurtarmanın gerçek yolu budur.)

Böyle durumlarda, gerçekleştirdiği bu "saldırı"dan başka yollar da bulabileceğini söyledim. Sonra, bu durum tekrar gerçekleşirse daha farklı neler yapabileceğini sordum. O da "Yürür giderim, ona vurmam" dedi. Daha sonra, çocuklardan özür dilemesi gerektiğini söyledim (diledi) ve onlara sorunlar karşısında şiddete başvurmamaları gerektiğini anlatmasını istedim (bunu da yaptı). Sonra hâlâ acı çeken Jimmy'ye döndüm, o da bu olaydaki sorumluluğunu görmeliydi. Jimmy'den de alay ettiği ve sırtına vurduğu için ağabeyinden özür dilemesini istedim. Tıpkı David gibi Jimmy de bunu içtenlikle yaptı. Tam da bu özürden sonra, o ana dek kanepede dimdik oturan küçükler rahatlayarak arkalarına yaslanabildiler. Tüm bu süreç, başlangıcından bitimine dek sadece iki dakika sürmüştü.

Öfkeyi, Saldırganlığı ve Sürü Kuralları'nı Yeniden Düşünmek

Yukarıda anlatılan olay, erkek çocukların öfke ile ilgili ikilemlerinin özünü gözler önüne sermektedir. Tüm biyolojik zorlamalar ve beyninde akıp giden kültürel mesajların etkisiyle, David'in gücünü yeniden ortaya koyması için tek seçeneği kalmıştı, kardeşini duvara yapıştırmak. Bu noktada David'in, hatta eşim John'un, fiziksel şiddet ya da bağırmaktan başka seçenekler akıllarına gelmemişti. İşin aslı başka seçenekler zaten hiç *var olmamıştı.* Sürü Kuralları'nı iyi öğrenmişlerdi. Kuşkusuz erkek çocukların (ya da yetişkin erkeklerin) hepsi, öfkelerini saldırgan davranışlarla ya da bağırarak ifade etmemektedirler. Öfkelerini içlerinde tutan ve asla dışarı yansıtmayan erkek çocuklar da vardır. Ancak hem saldırganlıkla "dışarıya yansıtmak", hem de öfkeyi tutarak "içine atmak", öfkenin "yan yollarla" ifadesi olduğu için, sağlıklı değildir.

Erkek Çocuklarda Öfkenin "Yan Yollarla İfadesi

Öfkenin "yan yollarla" ifade edilmesi, bu kitapta tartışılan, erkek çocukların duygularını yaşayıp doğrudan ve sağlıklı yollarla ifade edemediklerinde, bu duyguların daha başka ve sağlıksız yollarla ifade edileceği görüşü ile ilgilidir. Öfke, bu biçimde ifade edilen birçok duygudan biridir. "Pasif saldırganlık" terimini duymuşsunuzdur; bu deyim, insanların öfkelerini dolaylı yollardan ifade etmeleri ile ilgilidir. Erkek çocuklar açısından, bunlar çoğunlukla aktif ya da pasif saldırgan davranışlar, daha seyrek olarak da somatik (fiziksel) şikâyetlerdir. Ailelerin yanında "yan duygular" tanımını kullandığımda, gözlerinin önüne çocuklarının davranışlarını ya da fiziksel şikâyetlerini getirir getirmez, bu tanımlama daha anlamlı hale geldi. Hele de konuştuklarım, erkek çocukların ebeveynleri ise bu onaylama daha da anlam kazanmaktadır, çünkü erkek çocukların çok azına, öfkelerini doğrudan ve sağlıklı yollarla ifade etmeleri öğretilmektedir.

Anne-Babasının Boşanması Karşısında Andrevv'nun "Yan" Öfkesi

Bir keresinde, birdenbire başlayan baş ağrıları, mide ağrıları ve uyku bozuklukları gibi somatik (bedensel) sorunlarla karşı karşıya gelen, on bir yaşındaki bir erkek çocuğa danışmanlık etmiştim. Arkadaşlarıyla oyun oynama isteğini yitirmiş, okulda notları da düşmüştü. Bu sorunların tümü o kadar ani bastırmıştı ki, annesi bir beyin urundan bile şüphelenmişti. Olası tıbbi nedenler ayıklandıktan sonra anne, oğlunu bir rehber-danışmana götürmesi gerektiğini anlamıştı. Birinci seansta annesi, Andrew'yu, küçükken her incindiğinde ya da hayal kırıklığına uğradığında ağlayan, "*hassas"* bir oğlan olarak tanımlamıştı (mizaç devreye giriyor). Ama bundan, ilkokula başladığında vazgeçmiş gibi görünüyordu; ağlamayı bırakmış, hatta kendisine pek çok arkadaş da edinmişti. Anneye göre oğlunun yaşamında taciz ya da ihmal gibi bir risk etkeni de yoktu.

Andrevv'nun babası ise boşanmalarının üzücü olduğunu ama aradan birkaç yıl geçtiğini, herkesin artık bu duruma alıştığını ve birbirleriyle iyi geçindiklerini söylüyordu. Bu süre içinde yaşadığı ev de değişen Andrew'nun, her şeyin üstesinden "dikkate değer" bir şekilde geldiği söylenmişti. Bu da üzerine gittiğim nokta oldu. Bir boşanma olayının üstesinden dikkate değer bir biçimde kolaylıkla gelebilen bir çocuk, genellikle yoğun duygularını da dikkate değer bir biçimde saklıyor demektir. Bu konuyu biraz daha deştiğimde, annesi de babası da benzer şeyler söylediler: "Andrew, boşanma sürecinde ya da büyük bir evden bir apartman dairesine taşınma sırasında hiç ağlamadı. Tam bir işbirliği içindeydi. Aslında ikimize de destek oldu..."

İşte bu noktadan itibaren, Andrew'nun fiziksel sorunları biraz daha fazla anlam kazanmaya başlamıştı. Bu belki de bir travma sonrası tepkiydi. İşin aslı birçok aile, çocukları olumsuz duygularını gösterip ifade etmiyorsa, böyle duygulan hiç *olmadığım* sanmaktadır. Gerçekte ise tam tersi doğrudur. Çocukların birçoğu, hangi duygularını güvenle gösterebileceklerini, hangilerini ise göstermenin güvenli olmadığını ayırt etmeyi öğrenmiştir. Ayrıca, erkek çocuklar incinmeyle ilgili duygularını maskelemede Sürü Kuralları'nın rehberliğine başvurmaktadır. Andrew, anne-babasının boşanma yüzünden çok üzgün olduklarını görüyordu, o halde kendisi üzülmemeliydi. Onları daha da fazla üzmeme kararını vermişti. Böyle yaparak da *kendi* üzüntü ve öfke duygularından fedakarlık yapmıştı.

Olayı çözmek. Andrew'nun, anne ve babasının boşanmasıyla ilgili duygularını "yok etmesi"nin yanı sıra kendisi için yeni bir stres kaynağı daha vardı; babasının başka bir kadınla birlikte olmaya başlaması. Ebeveynin bu stres kaynağını da fark etmemelerini anlamak kolaydır. Her şeyden öte oğullan boşanma ve ayrı eve taşınma sürecini gayet iyi atlatmıştı, ziyaretler yoluna girmişti, okulda da işler yolundaydı. Andrevv'nun boşanmayla ilgili tüm sıkıntıların üstesinden başanyla geldiğini düşünüyorlardı. Bu yüzden babanın başka bir kadınla ilişkiye girmesi ile (çocuktaki belirtilerin görülmesinden sadece bir hafta önce) bu rahatsızlıkları ilişkilendirememişlerdi. Her

şeyden öte babanın yeni kız arkadaşı iyi bir insandı ve ailenin de önceden tanıdığı birisiydi!

Gelişim psiklolojisi üzerinde çalışırken, çocukların daima boşanan anne-babanın bir gün tekrar bir araya gelecekleri olasılığına sıkı sıkıya bağlı olduklarını öğreniriz. Bu bazen bilinçli bir düşünce olabilir, bazen de olmaz. Bu, ergenliğin her dönemindeki çocuklar için de geçerlidir. (Birkaç yıl önce boşanmış olan bir arkadaşım, başka biriyle evlenme kararı almıştı. Nikâhından bir gece önce on yedi yaşındaki oğlu arayıp: "Babam seni yarın nikâha bir saat kala arayıp geri dönmeyi teklif ederse lütfen bu evlilikten vazgeçer misin?" demişti.)

Andrew'nutı terapisi. Andrew'nun terapisi, boşanma hakkında "saklamaya" gerek duyduğu ve şimdilerde başka biçimlerde ortaya çıkan duygularını tanımlayıp ifade etmesine yardımcı olma üzerinde yoğunlaşmıştı. Bunun için izlediğim yol, şimdiki zamandan başlayıp geriye doğru gitmekti. Andrew, babasının yeni bir sevgilisi olmasına çok kızıyordu. Bunun yeniden bir araya gelme umutlarını altüst etmesi gibi, annesinin hiç kimse ile flört etmemesi de kızgınlığının nedeniydi. Andrew, annesinin bu yüzden kendisini yalnız hissedip incineceğinden korkuyordu. Bu yaşına karşın, yeniden incineceğini düşünüp annesinin (hayalindeki) incinmiş duygularını kendisinin onarmak zorunda kalacağı duygusuna kapılmıştı. O, zaten boşanma sırasında "orada olup bunu yapmıştı". (Bir ebeveyninin incinmiş duygularıyla ilgilenmek, her çocuk için önemli bir stres kaynağıdır.)

Böylelikle Andrew'nun tedavisinin ikinci bir amacı da kendisi ile ailesi arasında sağlıklı bir sınır oluşturmasına yardım etmek olmuştu. Andrew'nun, empati gösterdiği zamanlarda (annesinin duyguları için olduğu gibi), başkasının duygulannı kendi duygularıyla karıştırmamayı öğrenmesi gerekiyordu. Tedavi, evde duyguların sağlıklı ifadesini kolaylaştıracak eğitici ve gelişimci bilgileri sağlamak için aile ile görüşmeler de içeriyordu. Burada ilgi çekici bir gerçek ortaya çıktı. Andrew'nun anne-babası, çocuk gelişimi hakkında yeni öğrendikleri bu bilgileri, diğer çocukları üzerinde uygulamaya

gerek görmediler. Çünkü Andrevv'nun sadece kız kardeşleri vardı ve onlar duygularını açıkça ifade edebiliyorlardı.

Birçok erkek çocuk gibi Andrevv da olumsuz duygularını ifade etmemeyi öğrenmişti. Ne yazık ki olumlu duygularını da kısıtlamayı öğrenmişti. Attığı adımlarda pek neşe yoktu, bu yüzden bedeninin normale dönmesi zaman aldı. Andrew'nun, duygularını sağlıklı yollarla ifade edebilmesi için, ailesinin desteği gerekiyordu. Kuşkusuz ebeveyni de duyguları ifade etme konusunda bazı yeni ve önemli beceriler kazandılar (özellikle de Sürü Kuralları'na sadık olarak büyüyen babası). İki aylık bir rehberlik çalışmasının sonunda, Andrew'daki belirtilerin tümü ortadan kalkmıştı.

♦♦ ♦♦

Öfke Üzerine Gelişimci Bakışlar

Öfkenin ifade edilişi, bilişsel ve duygusal gelişim, mizaç, kültürel koşullanma ve kalıtım gibi birçok bireysel etkene göre değişmektedir. Birçok insanın, büyüdükçe, sinirlendiğinde kriz geçirircesine bağırıp çağırmaktan vazgeçtiğini ve öfkesini vurmadan, tekmelemeden ve bağırmadan ifade edebilmenin yollarını öğrendiğine tanık olmuşsunuzdur. Öyleyse bu iyi yönde gelişim nasıl olmaktadır? Ayrıca, erkek çocukların öfkelerini ifade etme biçimlerindeki gelişimler, kızlarınkine göre neden farklı olmaktadır?

Öfke, I nsan Olmanın İşaretidir

Bu soruları yanıtlayabilmek için, öncelikle, benlik duygusunun ortaya çıkması ile buna eşlik eden kendisi ile başkasını ayırt edebilme becerisi üzerinde durmamız gerekiyor. Öfke duygusunun, çocuğun kendisinin ayrı bir birey olduğunu fark etmesine (bir tür "psikolojik doğum") dek ortaya çıkamayacağı ileri sürülmüştür (Mahler, Pine ve Bergman 1975). Eğer öfke, gerçekten fiziksel ya da psikolojik bir tehdidi yaşamaktan kaynaklanıyorsa, bu sav bir anlam kazanır, çünkü bir çocuğun kendisini başka birinin uzantısı olarak değil, ayrı bir birey olarak görmesi gerekir. Bu düşünce, yaşamın ikinci yılında ortaya çıkar. Böylelikle diyebiliriz ki daha küçük be-

bekler acıktıklarında ya da canları yandığında çığlık çığlığa ağlarken aslında *öfkeli* değildirler, çünkü henüz farklı duyguları olabileceğinin farkında bile değildirler (Zahn-Waxler ve Smith 1992).

O halde öfke nöbetlerinin, psikolojik doğumla aynı zamanda başladığını bilmek şaşırtıcı olmamalıdır. Artık çocuğun kendi düşünceleri vardır ve ona "Oyuncağını pencereye vurma!" dendiğinde kendi öfkesini hissedebilir. Her "Hayır", yeni gelişen benlik duyusuna bir tehdittir. Hırsının önüne koyabileceği bir tampon hakkında fazla bilişsel beceriye sahip olmadığı için de öfke krizi ortaya çıkar. Hele de çocuklara bu yaşlarda ne kadar çok şey için "Hayır" dendiğini düşünecek olursanız. Bu yaştaki çocuklarla, iradeler arası bitip tükenmez bir mücadeleye girilir: Artık ringde iki kişi vardır.

Mizaç ve Öfke

Çocuğun öfkesi ile ne kadar sık mücadele edileceğinin temelinde mizaç vardır. Pek çok ebeveyn, kendi çocuğu iki ya da üç yaşında iken ne kadar "uslu" ya da "zor" olduğuna ilişkin karşılaştırmalı hikâyeler anlatır. Küçüklerin dünyayı keşfetmeye başladıkları bu dönemde, aileler, güvenlik nedeniyle onların bu keşiflerine sınırlamalar koymalıdır, Çocuklarımın ilk doktorunun söylediği gibi "Bu yaşta çocuklar akıllı olmaktan çok hareket halindedirler". Ancak yine de her aile, çocuğun öfke nöbetleri ile uğraşmak zorunda kalmaz.

Elindeki tahta oyuncağı pencerenin camına indirmek üzereyken ailesi tarafından engellendiğinde, çabuk tahrik olan ya da çabuk endişelenen bir çocuğun tepkisi, kolaylıkla kendine gelen uslu bir çocuğa oranla daha keskin ve şiddetli olacaktır. Burada, ailelerin bakış açısı çok önemlidir. Bazı aileler, öfkeyi "kötü" değil, sağlıklı bir duygu olarak görmektedir. Aslında bu, psikoterapistlerin de bakış açısıdır. Ünlü gelişimci psikolog Alan Sroufe'dan (1978, 56) yapılan aşağıdaki alıntı, bu bakış açısını çok iyi yansıtmaktadır:

"Aşırı hareketli bir çocuk, öfkeden köpürebilir, diğer çocuklara düşman olabilir, güdülerini denetleyemeyebilir ve değersizlik duygularıyla dolu olabilir. Ama aşırı hareketli bir

çocuk, ayn; zamanda istekli, hevesli, canlı, etkili, başkaları için neşe kaynağı ve kendisinden hoşnut da olabilir."

Çocukların öfkelerini yönelebilmeleri ve mizaç eğilimleri, biraz da ailelerindeki yetişkinlerin bunu ne kadar iyi anladıkları ve uygulayabildiklerine bağlıdır. Bir zamanlar biri "uslu" öteki "zor" mizaçlı iki çocuğu olan bir aile ile çalışmıştım. İki çocuğun mizaçları da bir ebeveynininkini yansıtıyordu (oğlan babasının, kız da annesinin mizacını örnek alıyordu). Anne ve baba, kendi kişilik tarzları üzerinde durmaya başlayıp bunun, kendilerine çok benzeyen çocukların yetiştirilmesi üzerinde etkide bulunduğunu anlamaya başlayıncaya dek hiçbir gelişme olamamıştı. Çocukların mizaçları aileleri ile benzerlik gösteriyorsa, aile ortamı cennet de olabilir cehennem de. Farklılığı yaratanın bir bölümü, ebeveynlerin kendi mizaçlarını nasıl kabullendikleri, uğraştıkları ve sevip sevmedikleri ile ilgilidir.

Ebeveynlerin, kendilerini sevdikleri ölçüde, kendi mizaç özelliklerini izlemeye çalışan çocuklarını sevdikleri söylenebilir. Bu, hiçbir anlaşmazlığın olmayacağı, herkesin uyum içinde yaşayacağı anlamına gelmez. Anne-baba kendisini anlıyor ve seviyorsa, çocuklarını da anlama ve sevme konusunda daha iyi eğitecektir. Karşılıklı ilişkiye dayalı bu süreçte mizacın oynadığı rol önemlidir. Aslında aile, diğer bakıcılar, yetiştiriciler ve öğretmenler, hepsi, çocukların kendilerini sevmelerinde önemli rol oynarlar.

Bu, kendini kabullenmenin duygusal sağlığı koruyucu bir etken olduğunu söylemeye de gerek bırakmaz. Zor mizaçlı çocukların öfke gibi güçlü fizyolojik duyguları denetleyebilmeleri zor olmasına karşın, onlara bunu nasıl yapabileceklerini öğretmek olasıdır. Bu çocukları sevmek, belki de dersin yarısından fazlasına bedeldir.

• •

Öfke ile Saldırganlık Arasındaki Çevresel Bağlantılar

Bu dönemde, mizaç önemli bir rol oynarken, çevresel unsurlar da çocuğun saldırganlığını üreten ya da azaltan etkenler olarak ortaya çıkar. Kuramcılar ve araştırmacılar, gelişimin sosyalleşmeye katkısı olan (örneğin empati, sempati ve başkalarını umursama gibi olumlu sosyal duygular) yönlerini incelerken,

çocuklardaki saldırganlık hakkında da bilgi edinmektedirler. Örneğin olumlu sosyal davranışlar sergilemeyen çocuklar, çoğunlukla empati eksikliği ya da başkalarına ilgisizlik gibi antisosyal davranışlar göstermektedir. Saldırganlık ve şiddet davranışları, başkalarına karşı ilgi eksikliklerinin örnekleridir.

Evdeki Şiddet

Onyıllar boyunca sürdürülen klinik gözlemler ve deneysel araştırmalar, çocuklardaki saldırganlık ve antisosyal davranışları, şiddet görülen evlerde yaşamalarıyla ilişkilendirmektedir (Crittendon ve Ainsworth 1989; Dodge, Pettit ve Bates 1990; George ve Main 1979). Bu, şiddete tanık olmak ya da şiddetin kurbanı olmak biçimlerinde olabilir. Şiddetin olduğu evlerde yaşayan bütün çocuklar saldırgan ve zorba olmasa da, genellikle saldırgan çocuklar ailelerinde korku-^öfke-^saldırganlık döngüsüne ya tanık olmuş ya da bizzat yaşamışlardır. Kısacası, bunu evlerinde öğrenmektedirler. Yetişkinlerin öfkelerinin denetlenemez olduğunu, bu yüzden de öfkenin ifade yolu olarak saldırganlığı ve şiddeti öğrenirler.

Bu çocuklar, ses tonlamalarındaki değişiklikler, yüz buruşturma-çarpıtma ve beden hareketleri, duruş ve tavırlardaki düşmanca işaretlere dikkat ederek, olası tehditlere karşı nasıl tetikte ve uyanık olunabileceğini de öğrenmektedir (Dodge, Pettit ve Bates 1994; Rieder ve Cicchetti 1989). Bu, erkek çocukların öfke döngüsü için önemli uygulamalar içermektedir. Tehlikenin değerlendirilmesi ve düşmanca işaretlerin algılanmasına dayanan korku, şiddetin kurbanı olan çocuklarda çarpıtılmış bir hal almaktadır. Bu, sonunda saldırganlığa yol açan yanlış değerlendirmelere yol açmaktadır, hem de defalarca, ta ki yeni bir değerlendirme ya da daha doğru bir yeniden düşünme yapılana dek.

Erkek Çocukların Saldırganlığına Kültürün Hoşgörüsü

Erkek çocukların evlerinde şiddetin tanığı ya da bizzat kurbanı olmaları ile, öfkelendiklerinde saldırgan davranışlar gösterme

eğilimleri arasında bir ilişki kurulabilmekte, peki ya şiddetin olmadığı evlerde yaşayan ve yine saldırgan davranışlar gösteren çocukların durumu nedir? Burada, erkek çocukların saldırganlıklarına hoşgörü ile yaklaşan kültüre daha geniş bir açıdan bakmak, bazı yanıtlar bulmamızı sağlayabilir.

Bu hoşgörüyü kanıtlayan bir çalışmada, katılımcılardan oyun oynayan iki çocuğu gözlemlemeleri istendi (Condry ve Ross 1985). Her iki çocuğa da cinsiyetlerini belli etmeyecek, kalın, yünlü kar tulumları giydirilmişti. Katılımcılara oyun oynayan bu iki çocuğun her ikisinin de oğlan olduğu söylendiği zaman "gözlemledikleri saldırganlık", ikisinin de kız ya da biri kız biri oğlan olduğu söylendiği duruma göre daha düşüktü. Çocuklar aynı oyunu oynadıkları halde, katılımcılar her ikisinin de erkek olduğunu düşündüklerinde, daha az saldırganlık görüyorlardı. Bu çalışma, erkek çocukların saldırganlığına, kızlara oranla daha fazla hoşgörü gösterildiğini kanıtlamaktadır.

Eğlence sektörü ve saldırganlık. Erkek çocukların saldırgan tutumlarına gösterilen bu hoşgörünün yanı sıra, günümüz Amerika Birleşik Devletleri'nde çocuklar şiddete doygun bir toplumda yetişmektedir. Sadece bilgisayar oyunlarına, filmlere, televizyona ve profesyonel spora bakmak bile yeterli. Kültürün bu parçalarının da erkek çocukları şiddete yönelttiği görülmektedir. Bandura, Ross ve Ross'un artık klasikleşmiş olan çalışmalarında (1963), erkek çocuklara şiddet yüklü bir televizyon dizisi gösteriliyordu, ardından da tüm çocuklar yanlarında bulunan şişme bebeklere vurmaya girişiyorlardı; bu çalışma, şiddeti izlemenin saldırganlığa yol açtığına ilişkin pek çok araştırmanın başlangıcı olmuştu.

Amerika'daki çocuklar The World Wrestling Federation (Amerikan Ulusal Pankreas Federasyonu; normal güreşe ve boksa oranla çok daha şiddet dolu döğüşler düzenlemektedir-ç.n.) ve şiddet dolu bilgisayar oyunları sayesinde, izleri hiç silinmeyecek dersler öğrenmektedir. Bu derslerin ana içeriği şöyledir: *Saldırganlık iyidir; bu bir eğlencedir. Diğer insanların ne hissettiklerini kafana takma. Kazanmak güç, hâkimiyet ve saygı sağlar. Bu yolda rakiplerinin ezerek ilerleyebilirsin.* Dahası bu derslere ("eğlenceye") maruz kalan çocuk ne ka-

dar küçükse, bunların gerçek olmadığını anlayabilmesi de o ölçüde zor olur... ve evde ya da küçük kuzeninin yanında böyle davranmaması gerektiğini öğrenmesi de.

Dünya Ticaret Merkezi'ne ve Pentagon'a yapılan son terörist saldırılara eğlence sektörünün verdiği ilk tepkilerden biri de oyuncak üreticilerinin şiddet içeren birçok eski oyunu raflardan çekip yeni düzenlemelerle başka oyunları piyasaya sürmek olmuştu. Aynı şekilde televizyon ve sinema yapımcıları da daha az şiddet içeren yapımlara ağırlık vermişlerdi. Eğlence sektöründeki şiddetin azaltılmasına yönelik bu kararların, daha kalıcı olmasını umuyorum.

Saldırganlıkta cinsiyet farklılıkları. Cinsiyet farklılığı açısından, empatinin gelişimi ile saldırganlığın gelişimi arasında birçok paralellik vardır. İnsan türünün varlığını sürdürebilmesini araştıran evrim kuramcıları ve araştırmacılar, bunun için dişilerin daha şefkatli ve empatik (çocuklara tahammül etmek ve yetiştirebilmek amacıyla), erkeklerin de daha saldırgan (mamutları ve diğer iri hayvanları yiyecek sağlamak için avlayabilmek amacıyla) olacak biçimde evrim geçirdiklerini öne sürmektedir. Evrimci bakış, biyolojinin rolünü vurgular.

Erkek çocukların kızlara göre daha fazla saldırgan olup olmadıkları sorusu, psikologlar tarafından uzun zamandır araştırılmaktadır (Basow 1992; Maccoby ve Jacklin 1974). İnsan davranışı incelenirken, kültürler arası çalışmalar yararlı olabilir. Laura Cummings (1991) Meksika'da Cholo'lar diye adlandırılan, şiddete başvuran çete üyesi kızları, cinsiyet ve saldırganlık hakkında daha fazla bilgi edinmek amacıyla inceledi. Cummings'in antropolojik çalışması, bu kızların en az erkekler kadar saldırgan olabildiklerini ortaya çıkardı. Cholo'ların saldırgan eylemleri arasında tekmeleme, sopa ile dövme, bıçak ya da diğer ölümcül silahlar (tabanca dahil) kullanarak dövüşme de vardı. Cummings'in saldırganlık araştırmasının sonuçları, kızlar ve erkekler üzerindeki kültürel etkilerin, saldırgan davranışlar üzerindeki genetik etkileri kıracak denli güçlü olduğunu ortaya koyuyordu.

Epidemiyolojik araştırmalar (belirli davranışların, hastalıkların vb oluşumlarını tanımlamayı amaçlayan büyük ölçekli

çalışmalar), saldırganlıkta cinsiyet farklılıkları üzerine başka bilgiler sağlamaktadır. Bunu bir göstergesi de heteroseksüel ilişkilerde şiddetin (fiziksel ve cinsel saldırganlık) varlığıdır. 1997 ve 1999'de yapılan ve Massachusetts Youth Risk Behavior Study (gençliğin risk içeren davranışları üzerine bir çalışma-ç.n.) diye bilinen araştırmalarda 8173 lise öğrencisi incelenmişti. Sonuçta kız öğrencilerin yaklaşık beşte birinin (1997'de % 20.2, 1999'da % 18.0), erkek arkadaşları tarafından fiziksel ve/veya cinsel tacize maruz kaldığı ortaya çıktı (Silverman, Raj, Mucci ve Hathaway 2001). Daha önce, 1995'te yapılan bir çalışmada ise bu tür saldırıların oranının kızlarda erkeklere oranla tam yedi kat fazla olduğu belirtiliyordu (Massachusetts Eğitim Departmanı, Mayıs 1996). Araştırmacılar, erkeklerin bu tür şiddeti nadiren bir saldırganlık olarak gördüklerini ileri sürüyorlardı.

Kişinin kuramsal yönelimi ne olursa olsun, sosyal ve kültürel beklentilerin kadınları daha şefkatli, erkekleri de daha saldırgan olarak biçimlendirmeye eğilimli olmadığını söylemek zordur. Biyolojik etkilere karşı, çevresel etkilerin, çocuklarda empati ve saldırganlığın gelişiminde ortaya çıkan sonuçlar üzerinde daha fazla paya sahip olduğu ortadadır, îşte bu bakış, ailelerin ve erkek çocukların korku-»öfke-> saldırganlık döngüsünü kırmalarını desteklemektedir.

Öfkeyi İfade Etmek İçin Sağlıklı Yollar

Öyleyse erkek çocukların saldırgan davranışlar sergileme yerine öfkeyi daha sağlıklı yollarla ifade etmeleri nasıl sağlanabilir? Gerçekte bu, hem çocuklar hem de yetişkinler için ömür boyu üzerinde durulması gereken bir süreçtir. Otuzlu ya da kırklı yaşlarında olup da hâlâ hiddetlenince bağırıp çağıran o kadar çok erkek ya da kadınla karşılaştım ki. Öfkelendikleri için saldırgan davranan insanların, öfkelerini ifade etmek için, iki yaşındaki bir çocuğun denetim mekanizmalarından daha fazlasına sahip olduğu açıktır. Hiddetin üstesinden gelmek herkesin yaşamında gelişimsel bir kilometre taşıdır. Temel olarak, öfkenizi nasıl denetleyeceğinizi öğrenmek, önce bedeninizdeki ve beyninizdeki öfke işlevlerini, ardından da bu

öfkeyi yıkıcı ya da saldırgan olmadan nasıl ifade edebileceğinizi öğrenmeyi gerektirmektedir.

Erkek çocukların kültürel koşullanmalarının (saldırgan olmak iyidir) bir sonucu da, çocukların korkularını ruhlarının derinliklerine gömmeleridir. Sıcak lav fışkırtan bir volkan gibi patlayana dek de gömülü kalır. Ancak erkek çocuklar tehdit, korku, öfke ve saldırganlık döngüsünü parçalayabilirler. Başlamak için en iyi yer de bu döngünün herhangi bir aşaması olabilir, çünkü yapılacak *her değişiklik* döngüyü bozabilir.

İnanıyorum ki, bilinçli yapılan bir yeniden değerlendirme veya yeniden düşünme, Korku->öfke-»saldırganlık döngüsünün herhangi bir noktasında etkili olacaktır; öyle ki bunu temel müdahale aracı olarak görüyorum. Aşağıda verilecek öneriler, erkek çocukların yaşadıkları deneyimi ve öfkelerini ifade etme biçimlerini yeniden düşünmelerine yardım edebilir. Aslında saldırganlığın hiç olmamasını sağlamak, en tercih edilen durumdur. Ancak, döngüde ikinci kez engellenmesi de değerlidir. Çünkü aslında öfke, vücudu tamamen terk edene dek bu döngü defalarca döner durur.

Öfkenin Sağlıklı İfadesi İçin Genel Bir Program

Aşağıdaki öneriler, erkek çocukların evde, sınıfta, takımında, mahallede, tatilde ve her yerdeki saldırganlıklarına ilişkin kurallarda değişiklik yapabilmek için genel bir kılavuz olma amacını taşımaktadır. Bu genelleştirilmiş öneriler, her yaştaki erkek çocuklara uygulanabilir niteliktedir. Ancak çocuğun yaşına ve mizacına göre özel teknikler devreye sokulabilir.

- **Erkek çocukları öfke konusunda eğitin.** Öfke ve saldırganlığı yeniden düşünebilmeyi sağlamanın ilk adımı, eğitimdir. Erkek çocuklar, öfkenin insan doğasının bir parçası olduğunu bilmelidirler. Ayrıca saldırgan davranışın seçeneklerden sadece biri olduğunu da bilmeleri gerekir. Çocukların kafasından, "öfkeden gözü kararmanın", öfkeyi denetleyememenin ya da öfkeyi gizlemenin güç belirtisi olduğu gibi mitleri tümüyle silmek gerekir. Çocuklara, öfkenin sağlıklı ifadesinin, öfkenin daha sonra başka biçimlerde dışavurulmasını engelleyeceğini anlatın.

- **Çocuklara korku->öfke-»saldırganlık döngüsünü ve bunun nasd kırılabİleceğini gösterin.** Onlara, bilinçsiz yapmış oldukları değerlendirmeler üzerinde yeniden düşünerek yeni ve farklı seçenekleri nasıl oluşturabileceklerini gösterin. Bu, öfke ve korkuyu, empati, anlayış ve değişime dönüştürdüğü için, önemli bir yaptırım gücüne sahiptir.
- **Erkek çocukların değişimde kararlı olmasını sağlayın.** Çocukların, öfkenin saldırgan ifadesinden sağlıklı ifadesine geçme kararlılığını göstermesine dikkat edin. Öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeye kendi karar vermedikçe, çocukta bir değişim beklememek gerekir.
- **Erkek çocuklara, öfkenin sağlıkh ifadesinin üç basit kuralım öğretin.** Öfkenin ifadesi, kendinize, başkalarına ve mala zarar vermemeli.
- **Çocukların, öfkelerini tetikleyen şeyleri bulmalarında yardım edin.** Çocukların incinme ve korku duyguları ve tehditleri algılama biçimleri üzerinde durun. Ardından da kendilerini önemsiz, yitik, yalnız, kıskanç, aşağılanmış vb hissetmeleri gibi ikincil tepkilerini araştırın.
- **Erkek çocuklara öfkenin fiziksel işaretlerini nasd tanıyacaklarını öğretin.** Kafalarında mı, ağızlarında mı, göğüslerinde mi, kollarında mı, bacaklarında mı, bağırsaklarında mı? Sıcak mı, soğuk mu? Kalbi küt küt atıyor mu? Her yerinde bir basınç duyuyor mu? Öfke deneyimi sırasında bedeninde meydana gelen, sadece ona özgü herhangi bir işareti araştırın.
- **Evde öfkenin sağlıklı bir biçimde ifade edilmesinin örneklerini verin.** Önce kendinizi denetleyin ve öfkenizi ifade etme biçiminizi gözlemleyin. Bu aktif ya da pasif bir saldırganlık biçimindeyse, değiştirin ve bunun üzerinde çalıştığınızı oğlunuza söyleyin. Bu, özellikle de erkek çocuğun kendisine davranış modeli olarak aldığı baba (amca, dayı, ağabey) için geçerlidir. Öfkenin sağlıklı ifadesi, etkili ama saldırganlık içermeyen sözcüklerle daha kolay yapılabilir. “Sen insanı çıldırtıyorsun" türü ifadelerden kaçının. Bu, sorumluluktan kaçmaktır. Bunun yerine

"Ben....." gibi mesajlar vermek daha uygundur ve daha az savunmaya yol açar: "Kızgınım, çünkü söz verdiğin halde odanı temizlememişsin" gibi. Burada amaç, güç gösterisi yerine çocuğun davranışı üzerinde yoğunlaşmak olmalı.

Çocuğun, öfkesini pasif biçimde ya da saldırganlıkla ifade etmesi kadar, gizlediği öfkelerine de müdahale edin. Herkes gibi erkek çocuklar da öfkelendiklerinde üç sağlıksız davranıştan birini gösterirler: (1) İçlerinde tutup kaçınmaya çalışırlar; (2) şiddet içeren bir saldırganlıkla (fiziksel ya da sözel) yansıtırlar; (3) geri çekilme ya da sessiz kalma gibi pasif davranışlarla yansıtırlar (konuşmaya ya da anlaşmaya yanaşmama, darılma, çelişme). Bu davranışların hepsi sağlıksızdır ve müdahalede bulunmayı gerektirir. Erkek çocukların çoğu, kültürün etkisi ile (Sürü Kuralları, medya) fiziksel saldırganlığa daha eğilimlidir. Erkek çocukların bağırıp çağırması, vurması, tekmelemesi ya da duvarları yumruklaması, çoğunlukla "normal" erkek çocuk davranışı olarak nitelenir.

Durumu çözecek ve saldırganlığa gerek bırakmayacak alternatif yollar sunun. İki yaşındaki bir oğlan için örnek: "Johnny, bana vuramazsın ama çok kızdığını bana sözcüklerle anlatabilirsin". Daha büyükler, hatta ergenler için örnek: "Jamie, bana bağıramazsın ama odana gidip biraz sakinleşip daha sonra konuşmayı deneyebilirsin."

Oğlunuz ya da başka erkek çocuklar için cinsiyet rolleriyle ilgili beklentilerinizi değiştirin. Erkek çocukların kırılganlıklarını hissetmelerine izin verin ve onlara gerçek olabilmek için güçlü ya da egemen olmalarının gerekmediğini anımsatın.

Kızgın olduğu zamanlarda oğlunuzun sorununu sahiplenmeyin. O dar bir köprüyü geçmeye çalışıyor ve yapmanız gereken iki şey var: Yolunun üzerinde durmayın ya da karşı tarafta aşağı yukarı zıplamayın (kendi öfkenizle denetimden çıkmayın).

Saldırgan davranışlar yeniden başlarsa cesaretinizi yitirmeyin. Eski alışkanlıkları yıkmak kolay değildir. Kendi

korkunuzu ve hayal kırıklığınızı mantığınızla harmanlayın... Geleceğe bakın ve geçeceği aşamaları göz önüne getirin, biraz daha büyüdüğünde, şimdiki davranışlarını sergilemeyeceğini anımsayın. Daha gelişimini tamamlamadı!

Ortamın Kızıştığı Anlarda: Ailelere Özel Öneriler

- **Ebeveynler soğukkanlı olmayı unutmamalılar.** Her iki taraf ta denetimini kaybettiğinde, öfkenin kızışarak saldırganlığa dönmesi çok hızlı olur (kavga etmek için iki taraf gerektiğini unutmayın).
- **Öfkesinin ya da öfkenizin zirve anında ceza vermeyin.** Siz ve oğlunuz sakinleşene dek bekleyin.
- **Oğlunuzun öfkesini hissetmesine izin verin.** "Öfkeni anlıyorum" ya da "Buna ben de kızardım" gibi cümleler kurun. (Bu yaklaşımın, bazı durumlarda ortamın gerginliğini ne kadar hızlı azaltabileceğine şaşıracaksınız.)
- **Öfke duygusunu ayıplamayın, ancak saldırganlığına sınır koyun.** Aslında "Saldırganlaşma" diyecekken, asla "Buna kızmaman gerekirdi" demeyin.
- **Sorunları çözün.** Ortam sakinleştikten sonra, saldırganlık göstermeden durumu düzeltecek çözüm yollarını araştırın.
- **Saldırgan davranışlara karşı tutumunuzda kararlı olun.** Yorulduğunuz ya da bıktığınız için asla "Bu seferlik de atlatalım da..." demeyin.
- **Gelişimini yansıtın ve oğlunuzu övün.** Erkek çocuklara gelişim gösterdikleri zaman olumlu izlenimlerinizi aktarın. Bu, fiziksel ya da pasif saldırganlıktaki bir düşüş ya da öfkenin sağlıklı ifadesindeki bir artıştan da kaynaklanabilir. Tümü dikkate alınmalı ve tanınmalıdır.
- **Molalar, hem küçük hem büyük oğlanlar, hem de yetişkinler için iyidir.** Bazı zamanlarda yapmanız gereken tek şey, oğlunuza kendisini denetim altına alabilmesi için

bir şans vermektir. Çocuk iki yaşında, on yaşında ya da on altı yaşında da olsa, sakinleşebilmek için böylesi bir mola iyi gelebilir. İki taraf da sakinleştiğinde nelerin olduğu üzerinde durmayı unutmayın.

- **Evinizi saldırganlığa "sıfır hoşgörü" gösterilen bir yer olarak belirleyin.**

Ortamın En Kızıştığı Anlarda: Erkek Çocukların Öfkelerini Sağlıklı Bir Biçimde İfade Edebilmeleri İçin Özel Adımlar

Yukarıdaki öneriler, erkek çocukların saldırgan olmadan öfke duyabilmelerine yardım edebilmeleri için yetişkinlere bir rehber niteliğindeydi. Ancak çocuklara öfkeli anlarında ne yapmamaları gerektiğini söylemek yeterli olmaz; boşluğu başka bir şey yaparak doldurmaları gerekir. Basitleştirecek olursak, onlardan bir şey alınıyorsa, ki bu durumda bu saldırganlıklarıdır, yerine bir şey koymaya gereksinim duyarlar. Çocuklar durumun en kızıştığı anda değişik bir şeyler yapabilmeyi üç basit adımda öğrenebilirler (korku-*öfke->saldırganlık döngüsünü kesinlikle durdurur).

1. **Kızgınken eylemlerini bilerek geciktir.** Çocuklara zaman zaman mola kullanmalarının normal olduğunu söyleyin. Bir davranışta bulunmadan önce birkaç dakika (belki de saniye) beklemek, çok büyük değişiklikler yapabilir (en azından yirmiye kadar saymak, mutlaka önerilir). Kötü bir durumdan (kızgın, patlamaya hazır) uzaklaşmanın, iyi bir kararın işareti olduğunu bilmelerini sağlayın.

2. **Kızgınken kendi kendine konuş.** Çocuklarınıza kendi kendine konuşmanın, gerçekten de insanın kendisiyle konuşması demek olduğunu söyleyin; tek fark bunun kafanın içinde yapılmasıdır. Ortamın en kızıştığı durumlarda "Bunun altından kalkabilirim" demek, yetişkin birinin öfkesini yatıştırmasını sağlayabilir. "Ben iyiyim" ya da "Her şey yolunda" gibi onaylayın cümleler, vücuda adrenalin

pompalanmasını yavaşlatabilir. Erkek çocuklara, vücudun beyni dinlediğini söyleyin. Kendi kendine konuşmanın sakinleştirici etkisi, akıl yürütmeyi (yeniden değerlendirme veya yeniden düşünme) ve daha açık zihinli olmayı beraberinde getirir.

3. **Alternatif bir fiziksel eylem planla ve yap.** Şüphesiz ki erkek çocuklar ne zaman öfkeleneceklerini her seferinde bilemezler. Ama yine de öfkelendikleri zamanlarda neler yapabileceklerini planlayabilirler. Çocuklar şiddet kullanmama yönünde bir kültürel izne sahip olurlarsa, o fiziksel tepkilerini denetleyip olaydan uzaklaşabilmeyi başarabilirler ve hemen ardından da örneğin koşarak bedenlerinde biriken fazla enerjiyi ve fiziksel gerilimi dışarı atabilirler.

Sonuç

Öfkenin eninde sonunda nasıl ifade edileceği, büyük ölçüde erkek çocukların öğrendiklerine bağlıdır. Onlar, Amerikan yaşamının erkek çocukların saldırganlık alışkanlıklarına karşı gösterdiği süregelen hoşgörüden çok fazla şey öğrenmektedirler. Kişisel mizaç ya da evrimsel etkiler bile göz önüne alındığında, öfkenin nasıl kanalize olduğu ve bağlantılı bir saldırgan tepkiye dönüşüp dönüşmediği, büyük ölçüde çocukların öfkelerini ifade etme hakkında öğrendiklerine bağlıdır. Ayrıca, bu çocukların erkek ya da kız olmaları da önemli değildir.

7. Bölüm

Ebeveynler İçin: Aileler Neler Yapabilir?

Duygusal öğrenim için aile bayatı ilkokuldur.
-Daniel Goleman, Emotional Intelligence

Erkek çocukların duygusal gelişimleri, tamamıyla olmasa da, öncelikle ailede şekillenir. Bu bölümde, gelişim ve klinik psikolojisi kuramlarından alıntılar yapılarak, ebeveynlere, ailenin etkisi ile erkek çocukların mizaçları ve sosyalleşmeleri arasında bağlantı kurmalarında yardım etmek amaçlanmaktadır. Bu bilgilerin, ebeveynler için kullanışlı olacağını ümit ediyorum. Erkek çocukların duygularına, çok farklı ve yabancı gelecek tepkiler yerine, gündelik küçük değişikliklerle farklı bir biçimde nasıl yanıt verilebileceğine ilişkin öneriler sunacağım. Yaklaşımım, anne-babanın çocukları ile zaten kurmuş oldukları iletişim biçimine saygı gösterip bu iletişimi bazı yollarla biraz daha esneterek oğullarının duygusal becerilerine katkıda bulunmalarını sağlamaktır.

Erkek Çocukların Duygu İfadeleri Neye Benzer?

Errkek çocuklardan söz ederken, arada bir kızları örnek gösterdiğimi fark etmiş olmalısınız. Bu gibi karşıtlıklar, genellikle erkek çocukların yoksun bırakıldığı, insana ait tüm ifade biçimlerini açıklamak için kullanılmaktadır. Şimdi gerçek bir hikâyeyi inceleyelim. Molly, bir gece kanepede oturuyordu. İkinci sınıfa gidiyordu ve artık yatma zamanı gelmişti. O akşam da her zamanki gibi kıpır kıpırdı, ancak yatağa yatma zamanının geldiğinden söz edildiğinde birden sessizleşti. Babası garipliği anlayıp ne olduğunu sorar sormaz da kızın yüzü asılıp gözleri yaşlarla doluverdi. Ardından da konuştu: "Artık okul otobüsüne binmek istemiyorum, çocuklar o kadar gürültü yapıyorlar ki şoförü hiç dinlemiyorlar. Bugün şoför hepimizin yarın sabah müdürün odasına çıkacağımızı söyledi!"

Molly'nin babası, kızını dikkatle dinleyip ondaki değişikliğin nedenini anladı. Açıkça görülüyordu ki kız yatma zamanı gelene dek bu korkusunu unutmuştu. Yatmak ona ertesi günü anımsatmıştı, bu da kaçınılmaz olarak o günkü otobüs seferini. Babası Molly'ye, ilk olarak, şoförün uyarılarına itaat edip etmediğini sordu (belki de Molly sadece başının belaya girmesinden korkuyordu?) Kız, babasına, her zaman yaptığı gibi dün de söz dinlediğini söyledi. Bunun ardından, kızına kendisini nasıl hissettiğini sordu. Molly'nin yanıtı "Korku duyuyorum ... ve kızgınım" idi. Babası, kızını kötü bir şey yapmadığı ve duygularının da normal olduğu konusunda rahatlattı. Molly, şimdi daha rahatlamış görünüyordu. O an. babası kızına az önce neden öfke ve korku hissettiğini sordu, Molly de babasına neden korku ("Çünkü yanlış bir şey yapmamama karşın müdürün odasına gitmek zorundaydım") ve öfke ("Çünkü çocukların otobüs şoförünün dediklerini yapmamalarından hiç hoşlanmıyorum") duyduğunu anlattı. Babası, tüm bu duyguların çok anlamlı olduğunu, onun yerinde kendisi olsaydı aynı şeyleri hissedeceğini söyledi.

Ardından Molly ve babası, ertesi gün kızın otobüste bu durumu nasıl atlatabileceğinin planını yaptılar. Sonra müdürün

odasında Molly'nin neler yapması ve söylemesi gerektiğini konuştular. Tüm bu planları yaptıktan sonra, Molly'nin asık yüzü yine eskisi gibi gülüyordu. Sanki dünyanın tüm ağırlığı üzerinden kalkmış gibiydi. İkinci sınıf öğrencisi için bu sadece bir mecaz değildir; dünyanın tüm yükü birden kalmıştı. Ve Molly yatağına yatar yatmaz uykuya daldı.

Davranışların Ardındaki Duygular

Yukarda anlatılan senaryo, o kadar çok evde yaşanmaktadır ki. Sorun değişebilir (okuldaki bir zorbanın tehdidi, önemli bir sınav, bir takıma girme çabası, romantik bir arkadaşlığın sona ermesi vb), ancak duyguları hissetme ve ifade etme, anlaşılma ve sorunun çözülmesi, genel bir gereksinimdir. Üzüntü ve öfke yaratan duygular baş edilemez bir hal alınca, çocuklar bunların çözümü için bir yol bulmalarına yardım etmeleri için büyüklerine gereksinim duyarlar. Aksi takdirde üzüntü ve öfke duyguları ya kaybolur ya da başka biçimlerde ortaya çıkar ve çocuklar da bunları doğrudan sağlıklı yolllarla nasıl ifade edip üstesinden gelebileceklerini hiç öğrenemezler.

Molly ile ilgili hikâyeyi neden anlattığımı merak ediyor olmalısınız. Çünkü bu tür hikâyeler çoğunlukla mutlu sonla biter, *kızlar için.* Eğer Molly bir kız değil de "Mikey" adında bir oğlan çocuğu olsaydı, bu öykünün başka türlü gelişeceğini söyleyebilirdik. Kitabın daha önceki bölümlerini okuduysanız, bunun nedenlerini de biliyor olmalısınız: Erkek çocuklar, korktuklarını söylemenin iyi bir şey olmadığını öğrenmişlerdir (hatta bazıları korku duymanın bile kötü olduğu sonucunu çıkarmışlardır). Erkek çocuklar, öfke ya da korku duydukla-rında duyguları hakkında konuşmak yerine saldırgan olmayı da öğrenmişlerdir.

Molly bir oğlan olsaydı, babasının "Senin neyin var?" soru-suna verdiği yanıt, büyük bir olasılıkla "Hiçbir şey" olacaktı. Sürü Kuralları, "güçlü" olabilmek için erkek çocukların kırıl-gan duygularını gizlemelerini gerektirir. Molly Mikey olsaydı, çocuk büyük olasılıkla korkusunu ve öfkesini gizleyecekti; bunlar da suskunluk, hiperaktiflik ya da gece uyuyamamak gibi biçimlerde ortaya çıkacaktı.

Anne-babalar, sürekli, gerektiğinde sosyal kuralları (yani Sürü Kuralları'nı) çiğneyen çocukları nasıl yetiştirebilecekleri-nin zorluklarıyla karşı karşıya kalırlar. Bu mücadelenin önemli bir aşaması, davranışların ardında yatan duyguları görebilmek ve bunlarla ne yapabileceğini bilmektir.

Duyguları Hakkında Konuşturursam, Oğlumu Bir Pısırığa Dönüştürmez miyim?

Hayır, duyguları hakkında konuşarak onu bir pısırığa dönüş-türmezsiniz. Birinci bölümde üzerinde durulduğu gibi pek çok aile, erkek çocuklarının duygularına sırf bu korku yüzünden direnç gösterirler. En basit biçimiyle bu korku, oğulları duy-gularını ne kadar çok hissedip yansıtırsa, erkeklikten o kadar uzaklaşacağı yönündedir. Bu korkuyu yaratan, çocuklarının Sürü Kuralları'™ izlememesi yüzünden, bu kurallara sımsıkı bağlı diğer çocuklar tarafından dışlanma olasılığıdır. Peki ya duygularını tanıyıp ifade edebilecek şekilde yetiştirilmelerine karşın, çocuklarının hâlâ "sahici erkek" ve güçlü olarak kala-bildikleri kanıtlanırsa? Bu düşünceyi desteklemek için, önce kızların sosyalleşmelerine ve davranışlarına bir bakalım.

Genel, herkese açık ortamlarda hem kızlar, hem de erkek-ler, birbirine çok benzeyen erkeksi rollere göre davranırlar. Erkekler de kızlar da toplum içinde duyguların gösterilmesine yönelik kısıtlamaların önemini bilirler; kızlar, okulda ağlar-ken görülmeyi en az oğlanlar kadar istemez. Kızlar, kendine güven, bağımsızlık, mantıklı akıl yürütme becerisi, hedefe yoğunlaşma gibi "erkeksi" özellikler sergiler. Ama yine de aileler, kızlarının kırılgan duygularına karşı daha fazla hoş-görülüdürler. Diğer bir değişle, kızların ağlamasına göz yu-mulur ama oğlanlarınkine asla. Peki lisede ya da üniversitede ağlayan bir kızı ne kadar sık görebilirsiniz? Çalışan bir kadın, işyerinde ne sıklıkta ağlar? Asla ağlamanın kötü bir şey oldu-ğunu söylemiyorum. Söylemek istediğim, ebeveynlerin erkek çocuklarının duygularına değer vermeleri ve dikkat etmeleri durumunda oğullarının "pısırık" olmasından korkmalarının ne kadar boş ve asılsız bir düşünce olduğudur.

Böylece diyebiliriz ki, kızların kırılgan duyguları, erkek çocuklarınkilere oranla aileleri tarafından daha çok hoşgörüyle karşılanıp sosyal açıdan daha fazla kabul görse de *toplum içinde davranış özellikleri hem kızlar hem de erkekler için birbirine benzemektedir.* İş duyguları gösterme kurallarına geldiğinde, kızlarda en az erkekler kadar katı, sert olabilmektedir. Kızlar her dakika ağlayıp içlerine kapanmamaktadır. Bu gözlem, ailelerin oğullarının "pısırık" olmasına izin vermeme yönündeki zahmetli çabalarının, aslında onların hayatta daha "sert" olmalarını sağlamak yerine, duygusal gelişimlerini azalttığını gösteriyor.

Sürü Kuralları Herkesi Etkiler

Son yirmi yıldan bu yana, erkeksi davranışlar sergileyen yüzlerce ergen kızla çalıştım. Aileleri, genellikle, kızlarının sorunları hakkında konuşmaktan nasıl kaçındığından yakınıyorlardı (son zamanlarda "Bunun hakkında konuşmak istemiyorum" sert yanıtını kızlar o kadar çok kullanmaya başladılar ki). Görünüşe göre, günümüz kızları ortaokul ya da lisedeki oğlanlar kadar "katı"lar. Bugünlerde daha fazla kendilerine dönükler ve duygularını gizliyorlar. Bunun bir nedeni, kızların ve erkeklerin, duygusal sosyalleşmeleri farklı gerçekleşse de, aynı erkeksi kültürün içinde sosyalleşmeleri gerçeği olabilir. Sürü Kuralları'na uyma konusunda erkek çocuklar kadar baskı hissetmemelerine karşın kızlar (ve kadınlar), bu kuralları bilirler, çoğu zaman da uyarlar, çünkü günümüzde bu kuralların, egemen ve ortak kültür içinde nasıl ayakta kalınacağını dikte ettiğini bilirler.

Kızlar, değişimler ve sorunlar ortaya çıkmaya başladığında erkek çocuklara göre daha geniş erimli duygusal çıkış yollan bulabilirler. Bunun da kızların ve erkeklerin farklı sosyalleşme deneyimleri ile ilgisi olduğu görülmektedir. Kızlar dışarıya daha sert, dayanıklı oldukları yönünde bir izlenim verirlerken de duygularına ulaşmada bir sorun yaşamazlar. Belki erkek çocukların da gerektiğinde bütün duygularına ulaşabilirlerken bir yandan da katı dış görünümlerini sergileyebilmeyi öğrenmeleri gerekmektedir.

Bu erkek/kız karşılaştırmasını yapmamın nedeni, oğlunuzun tüm duygularını onaylamanızı ve beslemenizi sağlamaktır. Bunun sonucu, çocuğun ne hissettiğini bilmesi ve pısırık sayılmaması olacaktır. Ama bu korkuyu taşımak, ebeveynlerin (ve tabii ki erkek çocukların) her zaman uğraşacakları bir sorun olacaktır.

Üçüncü bölümde, farklı yaş gruplarındaki erkek çocuklar için önemli önerilerde bulunulmuştu. Bu bölümde ise ebeveynlere gündelik yaşamda küçük değişiklikler yapabilmeleri için daha özel fikirler ve stratejiler önerirken, bir yandan da oğullarının duygusal gelişimlerini değerlendirmeleri ve izlemeleri için yöntemler göstereceğim. Bundan sonra sıralanacak olan öneriler, özellikle belirtilmemişse, tüm yaş gruplarındaki çocuklar için geçerlidir.

Erkek Çocuklar İçin Duygusal Bir "Apgar Puanı"

Doğduktan hemen sonra, tüm çocuklara, "Apgar puanı" diye adlandırılan ilk değerlendirmeleri yapılır. Bu, doğumdan bir ila beş dakika sonra yapılan, temel yaşam işlevleriyle ilgili tıbbi bir değerlendirmedir. Eğer şu alanlardan birinde bir sorun görülürse, 10. dakikada tekrar yapılır: Renk, kalp atışı, refleksler, kas tonusu, solunum. (Bu indeksi keşfeden anestezi uzmanının adı Virginia Apgar idi.) Bana göre çocukların duygusal becerilerini değerlendirip gösterecek bir Duygusal Apgar Puanı'na (EAS- Emotional Apgar Score) da gerek vardır. Duyguları çok sık ihmal edildiği için, EAS'ın erkek çocuklara *düzenli olarak* uygulanması gerekir. Tıpkı soluk alıp vermenin bir yenidoğan için fiziksel sağlık açısından yaşamsal öneme sahip olması gibi, duyguların da ruh (ve fiziksel) sağlığı için yaşamsal öneme sahip olduğunu düşünüyorum.

Aşağıdaki EAS, standartlaştırılmış ya da norm temelli bir test değildir. Sadece, oğlunuzun duygusal gelişimi üzerinde düşünmeniz için yarattığım bir planın ana hatlarından oluşmaktadır. Bunu, Piaget'in (1952) bilişsel gelişim basamakları ile Mayer ve Salovey (1997) tarafından tanımlanan duygusal

zekâ becerilerinden yararlanarak oluşturdum. Aşağıda, önerilen EAS'ın bir taslağı, puanlama önerileri ve bu becerilerin ilk kez görüldüğü *yaklaşık* yaşlarla birlikte sunulmuştur. (Not: Bu becerilerin tümünün erkek çocuğa kazandırılması çalışmalarına yaşam boyu devam edilmelidir).

Duygusal Apgar Puanı

Yönergeler: Her beceriyi okuyarak oğlunuzu ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Aşağıdaki puanlama ölçeğini kullanınız:

0 = Hiç
1 = Evet, bazen
2 = Evet, düzenli olarak

- **Duygularını yüz ifadesiyle ve sözcüklerle ifade ediyor:** 1 yaşından büyükler için ya da kendini ifade edebilecek kadar konuşabilmeye başlamasından itibaren. (Bu beceri, özel bir öneme sahiptir, çünkü diğer tüm beceriler bunun üzerine kurulur.)
- **Duygulan tanımlıyor:** 2 yaş ve üzeri, ifade edici konuşma ile birlikte (Örnek: "Üzgünüm", "Mutluyum" vb.)
- **Olumlu ve olumsuz duygulan harmanlayabiliyor:** 7 yaş ve üzeri (Örnek: "Kızgınım ama seni seviyorum.")
- **Düşünceler ile duygulan harmanlayabiliyor:** 7 yaş ve üzeri (Örnek: "Üzgünüm ama anlıyorum...")
- **Duygulan çözümleyebiliyor:** 11 yaş ve üzeri (Örnek: Duyguların düşünceler ve davranışlarla nasıl bağlantılı olduğunu anlayabilmek.) Çözümleme, soyut düşünme yeteneğinin oluşması ile başlar.
- **Duygularını denetleyebiliyor:** En geç 16 ile 18 yaş arasında tüm duyguların denetim altına alınabilmesi gerekir. (Örnek: Öfke, heyecan, güdülenme gibi duyguları izleyebilme ve denetleyebilme.) Denetim, çocuğun yaşına ve duygunun türüne göre değişir ve çocuk büyüdükçe kolaylaşır.

EAS Puanları

2-6 yaş arası, tam puan=4; 4'ten küçük puanlar dikkatinizi gerektiriyor!

7-10 yaş arası, tam puan=8; 8'den küçük puanlar dikkatinizi gerektiriyor!

11 yaş üzeri, tam puan=12; 12'den küçük puanlar dikkatinizi gerektiriyor!

Puanlama: Dikkatinizi çekeceği gibi, tam puanlardan daha düşük puanlar için bir derecelendirme yapmadım. Bunun nedeni de tam puandan düşük puanların mutlaka dikkatinizi çekmesi gerekliliğidir. Doğum sonrası yapılan özgün Apgar puanına dönecek olursak; oğlunuzun solunumunun "bazen" olarak puanlandığını görürseniz, dikkatinizi kesinlikle buna verirsiniz! Bu EAS'ı kullanmanın tek yolu, gerçekten de elinize bir kâğıt kalem alarak bu testi hemen yapmanızdır. Ayrıca, bunu oğlunuzun zihinsel becerilerindeki gündelik değişimleri, iniş çıkışları izleyebileceğiniz bir kontrol listesi olarak da kullanabilirsiniz. Ama lütfen, bunun standartlaştırılmış bir "test" olmadığını unutmayın. Bu, sadece, oğlunuzun duygusal gelişimi üzerinde düşünebileceğiniz ve izleyebileceğiniz bir rehberdir.

♦

Oğlunuza Duyguları İfade Etmeyi Öğretmenin Değeri

♦♦

Duyguları ifade etme, başlı başına bir bölüme konu olacak denli önemli bir beceridir (bkz. 4. Bölüm). Burada, ebeveynlerin duyguların sağlıklı ifadesi için nasıl model oluşturabilecekleri ve bunun gerekliliği üzerinde duracağım. Tüm anne-babalar, evli olmasalar, hatta tek olsalar dahi, duygular hakkında nasıl konuşulabileceğinin örneklerini çocuklarına verebilirler.

Bazı insanlarda bulunurken, bazılarında olmayan bir "duygusal ifade geni"nin olduğunu sanmıyorum. Geleneklerin ve bazı kitle iletişim araçlarının bilimsel araştırmalar hakkındaki yayınları, kızların erkeklere göre duygularını daha iyi ifade ettiğine ilişkin cinsiyet şablonlarını güçlendirse de bu, böyle becerilerin *biyolojik* temellere dayandığı anlamına gelmez. Bu daha çok, sosyal olarak öğretilen cinsiyet ayrımıdır. Öyleyse anneler, babalar, üvey anneler, üvey babalar, bekâr, dul ya da evli, hepiniz, kendi duygularınızı, oğlunuza bunu nasıl yapacağını ve böyle yapmanın doğru olduğunu öğretecek biçimde, ifade edebilirsiniz.

Erkeklerin de kadınların da duyguların ifadesi için oğullarına örnek olabilecekleri gerçeğinin yanı sıra, bazı cinsiyet rollerinin daha etkili olabileceği de doğrudur. Kadın rol modelleri, duyguları ifade etme konusunda gerekli becerileri öğretebilirken, iş Sürü Kuralları ile mücadele etmeye gelince, yeterli olmayabilir. Neden? Bir erkek çocuk, Sürü Kuralları'nın bir erkek tarafından kırılmasını görmek ister ve bu adamı gözler; babasının veya üvey babasının sonuçta zarar görmeden (reddedilmeden ve Sürü Kuralları'nı ihlal ettiği için cezalandırılmadan) ve hâlâ erkeksi kalarak bu işi atlattığını görmek ister. Örnek aldığı cinsiyet modelinin Sürü Kuralları'nı ihlal ettiğini görmesi, çocuğun ileride gerektiği zaman ya da istediği zaman bu kuralları kırabilmesine yardımcı olur.

Şimdi aktaracağım anekdot, oğullarının duygularını ifade etmesi üzerinde babaların sahip olduğu gücü göstermek bakımından önemlidir. Robert Reich, 1990'ların sonunda Amerika Birleşik Devletleri'nin Çalışma Bakanı'ydı. Bakanlığın iş yoğunluğu, günde on dört saatlik bir çalışma temposunu gerektiriyordu, bu yüzden de oğlunu hemen hemen hiç göremiyordu. Bir gün Reich'in oğlu Sam, gece babası işten eve geldiğinde uyandırılmak istedi. Babası bu isteğe karşı çıktı, çok geç bir saatte oğlunun uyandırılması doğru olmazdı. Ancak Sam bunu kabul etmiyor, gece mutlaka uyandırılmak istiyordu. Babası bu ısrarın nedenini sorduğunda ise oğlan sadece geceleri babasının evde olup olmadığını bilmek istediğini söyledi. Sonuçta Robert Reich, oğlunun "uyandırılma mesajını" gayet net ve açık bir biçimde anlamıştı. Bundan kısa bir süre sonra, bakanlık görevinden çekildiğini açıkladı.

Reich'ın anlattığı bu hikâyeyi, ebeveynler işlerinden istifa etsinler diye değil, kırılganlığını açıkça paylaşan bir oğul ve bu kırılganlığı dinleyen ve değerli bulan bir babanın durumunu örnek göstermek için sizlerle paylaştım. Çocukluğunu yaşadığı bu dönemin bir yerinde Sam, yeni bir kural öğrenmiş ve uygulamıştı: *Kırılgan, incinebilir olmak normaldir ve babana ona ihtiyacının olduğunu söylemek doğrudur.* Sam'in Sürü Kuralları'nı kırmayı nasıl öğrendiği, tam olarak açık değildir ama sonuçta Reich'ın oğlunun duygu ifadesini onayladığı ortadadır. Baba, güçlü bir kariyerden, duygusal bir nedenle (maddi ya da mantıklı bir nedenle değil) istifa ederek Sürü Kuralları'nın kırılabileceğine (üstelik erkekliğinden bir şey kaybetmeyerek) de örnek olmuştur.

Oğlunuzun Duygularının Kaybolmamasını Nasıl Sağlarsınız?

Ailelerin, erkek çocukların sağlıklı duygu ifadelerini pekiştirmeyi unutmamaları önemlidir. Eğer böyle ifadeler göz ardı edilir ya da üzerlerinde hiç yorum yapılmazsa, çocuklar duygusal gereksinimlerini ya da duygularını ifade etmeye utanmaya başlar. Reich ailesinin hikâyesinde, Sam'in duygularını ifade etmesi, doğrudan ve olumlu yönde desteklenmiştir. Aileler, öyle kolay kolay işlerinden ayrılmasalar bile, çocuklarının duygusal gereksinimlerini önemseyebilirler. Bu, çeşitli şekillerde yapılabilir.

Erkek çocukların duygularını onaylayın. Erkek çocukların duygularının doğrudan onaylanması, özellikle çok önemlidir, çünkü egemen kültür içinde, bu kitap boyunca anlattığımız çeşitli nedenlerden ötürü bu duygular o kadar sık göz ardı edilip değersiz sayılmaktadır ki. Onaylamanın adımları, temel olarak, oğlunuzun duygularını tanımlamasına veya yüksek sesle ifade etmesine kulak vermekle başlar. Bundan sonra ona vereceğiniz yanıt, "Bu bana mantıklı geliyor" veya "Anlamlı görünüyor" olabilir. Düşününce bu gerçekten de çok basittir. Siz bunun yanı sıra, dilerseniz, oğlunuza kültürün erkek çocukların duygularını nasıl göz ardı ettiğini ve duygularını ifade edebilen çocukların nasıl cezalandırıldığını

ya da dalgaya alındığını da anlatabilirsiniz. Aslında onaylamanın bu bölümü, ikinci bölümde anlatılan Sürü Kuralları tartışması ile ilgilidir. Oğlunuzla konuştukça, belki de yepyeni Sürü Kuralları öğreneceksiniz. Kuralların pek çoğu evrensel iken (örneğin, erkekler ağlamaz), bazıları yöreden yöreye değişim gösterebilir.

Kendi geçmişinizle ilgili hikâyeler anlatın. Pek çok ebeveyn, özellikle de babalar, kendi çocukluklarına ilişkin anılarını anlatarak oğullarının duygularını onaylamayı yararlı bulur. Bu hikâyelerde bir ütopya ya da harika son sunmamaya dikkat etmek gerekir. Erkek çocuklar, gerçek yaşamda başka çocukların ya da adamların da duygusal ikilemlerle boğuştuklarını duymak ve bu sorunlarla nasıl başa çıkılabileceğini öğrenmek ister. Sevgilisi tarafından terk edilen oğlunun duygularını onaylamak için bir babanın anlattığı hikâyeyi örnek verelim: "Racher Parker'a çıkma teklif ettiğimi ve onun hayır dediğini hatırlıyorum. Utanmıştım, çünkü herkes ona çıkma teklif ettiğimi biliyordu. Ayrıca çok üzgündüm de, çünkü onu seviyordum." Böyle bir hikâyeyi paylaşmak, mükemmel bir onaylama örneğidir.

Bir "duygu dedektifi" olun. Oğlunuzun duygularını onaylamanın başka bir yolu da bir "duygu dedektifi" gibi davranmaktır. Yaşı ne olursa olsun, oğlunuzun davranışlarının altında korku, öfke, üzüntü ya da incinme duygularının olup olmadığına bakın. Saldırgansa, korku, incinme ya da öfkeyi arayın; depresif görünüyorsa, yine aynı duyguları arayın (depresyon çoğunlukla içe yönelmiş öfkedir). Onlu yaşların sonlarındaki oğlanlar, "Neden benden başka herkesin varken, on altı yaşıma gelmeme karşın arabam yok?!" türü hakkı yenmişlik duygusu ile taleplerde bulunuyorlarsa, bu hak arama isteğinin altında yine aynı duyguları araştırın. Bazen bu dedektiflik işi yorucu, zor olabilir ama sonunda çabanıza değdiğini göreceksiniz.

Yaklaşmaya çalışırken ya da oğlunuzla duyguları hakkında konuşurken, yine yaşı ne olursa olsun, çektiği duygusal acıyı tanımlamak ve onaylamak için "Önemli bir duygu", "Ciddi duygular" gibi tanımlamalar kullanmayı deneyin. "Önemli", "büyük", "ciddi" gibi sözcükler, yaşça büyük çocukların, hatta

yetişkinlerin bile sımsıkı kapalı tuttukları, duygularını gizleyen en katı savunmayı bile delebilir. Kuşkusuz bunu önlemenin en sağlıklı yolu, öncelikle, duygular ve duygusal gereksinimler hakkında aile yaşamının doğal bir parçası gibi günü gününe konuşmaktır. Bu, belki de onaylamanın en iyi biçimidir.

Erkek çocukların duygularının önemli olduğunu hep anımsayın. Olumlu ya da olumsuz duygularınızı, yazarak bile ifade etmeseniz rahatlarsınız; duygularınızı ifade etmek, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Pennebaker'in (1997) araştırması, duyguların ifadesini ruh ve beden sağlığı ile ilişkilendirerek bu iddiayı desteklemektedir. Bu araştırmanın, sağlıklarıyla ilgilenenlerce daha iyi bilinmesi gerekir. Duygular hakkında konuşmanın, sadece ruh sağlığı için değil, fiziksel sağlık için de iyi olduğu görülmektedir. Erkek çocukları duygularıyla tanıştırırken bunu da aklınızın bir köşesinden çıkarmayın. Bu, tüm aile için iyidir.

Erkek Çocuklara Duygularını Tanımlayıp Adlandırmayı Nasıl Öğretmeli?

Erkek çocuklara duyguları en çabuk ve etkili öğretme yolu, duygular ve duygusal gereksinimler hakkında konuşmayı, aile içi bir alışkanlık haline getirmektir. Bunu çok olağan bir iş haline getirin. Şu ana dek hiç yapmamış bile olsanız, bu doğrultuda davranmaya başlamak için asla geç kalınmamıştır. Duygularını nasıl tanımlayıp adlandıracağını oğlunuza öğretmenin en iyi ve en basit yolu, ona sık sık "Peki sen bunun için ne hissediyorsun?" diye sormaktır. Bunu her yaştaki çocuğa uygulayabilirsiniz. Bu soru, evrensel bir iksirdir.

Ancak bazen ebeveynlerden biri ya da kardeşler, aile ortamında duyguların konuşulmasına ya da ifade edilmesine katkıda bulunmayabilirler, bu konuşmaların yararı, *tüm aileyi* kapsayan sohbetler şeklinde olursa ortaya çıkar. Çocukların, bu sorunun diğer aile bireylerine de sorulduğunu görmeleri son derece önemlidir. Ancak bu şekilde, bu bir aile âdeti haline gelir.

Erkek çocuklar, küçükken, ailelerinin duyguları kendileri

için adlandırmalarına gerek duyarlar. Hatta bazı büyük oğlanlar da buna gereksinim duyabilir, özellikle de küçüklüklerinde yeterli duygusal eğitimi almamışlarsa. Bebeklerin ve küçük çocukların hissettiklerini onlar adına adlandırmak bir tür yansıtmadır (bkz. Bölüm 3). Ayrıca, alıcı dil (sözcüklerin anlamını çözme) anlatıcı dilden (sözcüklerle konuşmak ve jestler, mimikler yapmak) daha önce geliştiği için, çocuklar daha konuşmaya başlamadan önce bile duyguları hakkındaki mesajları algılayabilirler. Yani, erken yansıtmanın, erkek çocukların duygusal zekâ becerilerinin gelişimi için çok önemli olduğunu söyleyebiliriz. Daha sonra, çocuklar onlu yaşlarına doğru büyürken sorulacak olan "Peki, sen bunun için ne hissediyorsun?" gibi basit sorular, bu duygusal becerileri destekler, sağlamlaştırır.

Pekâlâ, Oğlum Duyguları Hakkında Benimle Konuşuyor... Şimdi Ne Yapmalıyım?

Terapi seanslarım sırasında ebeveynlerin bana, oğullarının duygularını kendilerine açmasından sonra onlara ne yapmaları ya da ne söylemeleri gerektiğini sorma cesaretini göstermelerini her zaman takdir etmişimdir. Bu, aileler için çoğunlukla o kadar yeni bir durumdur ki ne yapmaları gerektiğinden bir türlü emin olamazlar. Bu durumda en pratik kural şudur: *Aileler, çocuklarının duygularına, onları utandıracak tepkiler vermemelidir.* Duygularını ve gereksinimlerini paylaşan bir çocuğun yaşayacağı utanç, sağlıklı bir duygusal gelişim için caydırıcı bir unsurdur. Kültürel değerler değişmediği sürece, zaten bu çpcuklar hissettiklerini ve duygusal gereksinimlerini ifade ettikleri her yerde bu utancı yaşamak zorunda bırakılmaktadır. Bu yüzden, hiç değilse aile ortamının, çocuğun duyguları hakkında konuşabileceği güvenli bir yer olmasını sağlamak son derece önemlidir. Aşağıda, oğlunuzun duygularını ifade etmesine verebileceğiniz özel yanıt biçimleri sıralanmıştır.

Evrensel (ve en iyi!) yanıt. Oğlunuz bir konu hakkında ne hissettiğini anlatırken, dinleyin. Ardından "Bu bana mantıklı görünüyor", "Neden böyle hissettiğini anlayabiliyorum"

gibi yanıtlar verin. İşte, gerçekten bu kadar kolay. Kuşkusuz, anlatılan büyük bir sorunsa daha fazla duygusal onaylamaya gereksinim vardır, ardından da sorunu çözmek için uğraşmanız gerekir.

Hazırlıklı olun. Duygular hakkında konuşmaya ya da başkalarını dinlemeye hazır değilseniz, bazı hazırlıklar yapmanız gerekebilir. Bu, özellikle de duyguları ifade etme konusunda daha az deneyimi olan babalar için (kendileri de Sürü Kuralları ile sosyalleşerek yetişmişlerdir) geçerli bir ikilemdir. Aslında anneler de egemen kültürün etkisinde sosyalleşmişlerdir. Kadınların duygularını ifade etme konusunda daha fazla deneyimleri olmasına karşın, yine de bazı kadınlar, başkalarının duygularını konuşmaktan ya da dinlemekten rahatsızlık duyabilirler.

Oğulları duygularını ve gereksinimlerini anlattıktan sonra ne yapacağını, nasıl yanıt verebileceğini bilmeyen ebeveynlerin sayısı çoktur. Çocuklarına ne hissettiklerini rahatça sorabilen, ancak iş yanıt vermeye geldiğinde kendinden fazla emin olamayan birçok anne-baba ile karşılaştım. Depresif oğluna yardım edebilmek için çaresizce çabalayan bir babayı anımsıyorum. İşte bu baba, bana cesurca "Oğlum bana ne hissettiğini anlattığında ona ne söyleyeyim?" sorusunu sorabilenlerdendi.

Rehber olarak kendi duygularınızı kullanın. Bir an için kendi duygusal gereksinimlerinizi düşünün. Olumlu ya da olumsuz duygularınız hakkında konuşurken sözünüzün kesilmesinden muhtemelen hoşlanmazsınız. Birisinin sizi ("Seni Anlıyorum," "Dediklerin doğru" gibi sözlerle) onaylamasını duymak hoşunuza gider. Duygularınız yüzünden utanmanıza neden olunmasını da istemezsiniz. Oğlunuz sizinle duygulan hakkında konuşmaya çalıştığında, bunları aklınızın bir köşesinde tutarsanız, eminim ki en sağlıklı tepkileri verirsiniz.

Aile içinde empati denemeleri yapm. Duygusal deneyim açısından o kadar önemli bir konudur ki, 5. Bölüm'ün tamamı bu konuya ayrılmıştı. Bu bölümü baştan sona yeniden okuyun. Ardından da aile içinde empati alışverişi yapıldığından emin olun.

Ev içinde duyguların sağlıklı ifadesi için denemeler yapın. Öfke ve korku, denetimi en güç olan duygulardır. Ebeveynlerin denetim dışına çıkarak sözel ve fiziksel saldırganlığa dönüşen öfkeleri, aileler için çok yıpratıcı, yıkıcı deneyimlere yol açar. Ama aile içinde düzenli olarak empati gösteriliyorsa, öfke hiçbir zaman denetimden çıkmayacaktır. Empati, saldırganlığın, narsisizmin ve Sürü Kuralları'nın panzehiridir.

Evinizde öfkenin sağlıklı ifadesini başarabilmek için, *öfkenizi ifade etme biçiminizi gözden geçirin.* Hangi türe giriyorsunuz; pasif saldırgan mısınız (olayı sessizce mi ele alıyorsunuz), sözel bir patlayıcı mısınız (karşıdakine bağırmak, çığlık atmak), yoksa fiziksel sertlik yanlısı mısınız (yani vurmak, tekmelemek, çarpmak, eşyaları fırlatmak)? Öfkenizi gösterme biçiminizi nerede öğrendiniz? Öfkenizi ifade etme biçiminizi öğrenmeniz önemlidir, çünkü tüm diğer davranışlarınızla olduğu kadar, oğlunuza öfkesini nasıl ifade edebileceği konusunda da örnek olmaktasınız.

O halde, şimdiye dek öfkenizi nasıl denetleyeceğinizi öğrenmemişseniz bile artık sırası gelmiştir. Sizi tetikleyen şeyleri tanımlayın (neler sizi çileden çıkarıyor). Bu tetikleyicilerin altında yatan korkularınızla mutlaka yüzleşin ve bunlarla iki yaşındaki bir çocuk gibi değil, bir yetişkin gibi mücadele edin. Öfkenizi dindirmenin bir yolu, kendinizle yüksek sesle konuşmaktır (bu ayrıca mükemmel bir örnek oluşturur). "Şimdi o kadar kızgınım ki sakinleşmek için bir dakika dışarı çıkmam gerekiyor" demek, öfkenin sağlıklı ifadesinin bir örneğidir. Son olarak şunu düşünün: Oğlunuz öfkelendiği zaman, öfkesinden korkuyor musunuz? Korkuyorsanız, neden? Onun öfkesi, size başka birininkini mi anımsatıyor? Oğlunuzun öfkesinden korkuyorsanız, *bunun için bir şeyler yapmalısınız.* Korkunuz, ona ana-babalık etmenizi engelleyebilir.

Kuşkusuz, duyguları sağlıklı yollarla ifade etme denemeleriniz, olumlu duyguları da içermelidir. Çevremde, onlu yaşlarda iki erkek çocuğu olan bir aile vardı. Anne-baba, oğullarının duygularını destekliyorlardı (çocuklarını spor ya da okulla ilgili konularda destekledikleri gibi); sonuçta da çocuklar popüler, başarılı ve çok hoş gençler oldular. Her ailede olabileceği gibi bu ailenin de iniş çıkışları olmasına

karşın, beni en çok etkileyen özellikleri, hep birlikte gülmeyi başarabilmeleri. Babayı, sık sık oğullarıyla şakalaşırken görürüm, hepsi de çok *mutlu* görünürler. Bu gözlemimi paylaşmamın nedeni, gurur, başarıya ulaşma, zafer ya da sadece neşe duygularını tanımak ve ifade edebilmenin de en az olumsuz duyguları paylaşmak kadar önemli olduğuna ilişkin bir duygu beraberliğini sizinle sağlamaktı.

Erkek Çocukların Duyguları Açısından Olması Gereken Diğer Beceriler ve Deneyimler

Temel olanların ötesinde, erkek çocukların sağlıklı bir duygusal gelişim gösterebilmesi için, başka deneyimlere ve becerilere de gerek vardır. Aşağıdaki deneyimleri ve becerileri ilk okuduğunuzda, size belki ilgisiz görünecektir. Ama birbirleriyle bir ağ gibi bağlantılıdırlar; oğlunuzun duygusal gelişimini desteklemek için birlikte çalışırlar.

Harmanlama Becerileri

Bu kitabın başından itibaren sözü geçen harmanlama becerileri temel olarak farklı değerleri (hem olumlu hem olumsuz) olan duyguların ya da bir duygu ile bir düşüncenin birleştirilmesiyle ilgilidir. İşte farklı değerleri olan duygular için bazı örnekler: Jared, annesine kızmıştır (olumsuz) ama onu yine de sevmektedir (olumlu); Ryan, seçmeler sonrası okul basketbol takımına giremediği için çok üzgündür (olumsuz) ama bundan sonra daha fazla boş zamanı olacağı gerçeği, içini rahatlatmaktadır (olumlu). Harmanlama, erkek çocuklara üzgünken rahatlama ya da korkarken güvenlik sağlayabilir. Buradaki ana tema, bir duygunun, özellikle de olumsuz bir duygunun, çocuğun tüm dikkatine ve enerjisine egemen olmamasıdır. Ne yazık ki duyguları harmanlayabilme, fazla bilinen ve öğretilen bir beceri değildir.

Bir araştırmaya göre bu beceri, ilk olarak 10 yaş civarında ortaya çıkar (Harter ve Whitesell 1989), ancak benim bulgula-

rıma göre, bu daha önceki yaşlarda da kolaylıkla öğretilebilir ve öğrenilebilir. Dört yaşından itibaren birçok erkek çocuğa bu beceriyi başarıyla öğrettim. Bir duygu ile bir düşüncenin harmanlanmasına ilişkin örnekler, daha bildik olmalı. Altı yaşındaki Kyle, birtakım zorba çocukların onu incitebilecekleri korkusu ile oyun bahçesine çıkmak istemiyordu. Ama birden babasının güvenlik duygusu hakkında kendisine söylediklerini anımsadı. Bahçede oynayabileceği bir arkadaşını bulabilir, zorbalar ona musallat olursa da bir öğretmene şikâyet edebilirdi. Basitçesi, Kyle belki hâlâ korku *duyuyor* olabilirdi ama nasıl güvenlik içinde kalabileceğini de *düşünüyordu.*

Düşünce ile duyguların harmanlanması, 6. Bölüm'de anlatıldığı gibi, özellikle öfke duygusuyla uğraşılırken yararlı olur. Bir insan, ilk tepkisi üzerinde ne kadar fazla yeniden değerlendirme yaparsa (ya da bilinçli olarak yeniden düşünürse), direksiyona da o kadar hâkim demektir. Denetim altına alınmazsa, öfke en iyi niyetlilerimizi bile hiç ummadığı yönlere sürükler. Bu, öfke ile bağlantılı kıskançlık, hayal kırıklığı, korku gibi diğer duygular için de geçerlidir.

Harmanlama yolunda gitmezse. Onlu yaşlar "paranoyamı, düşünce ile duyguların harmanlanmasının sağlıksız olabileceğine bir örnektir. Bunun üzerinde durmak önemlidir, çünkü gençler "düşünceler üzerinde düşünme" becerisini geliştirdikten sonra, bazen hatalı sonuçlara varmaktadır. Örneğin bir gencin, gerçekte böyle bir şey yokken herhangi birisini kendisi hakkında hüküm vermek veya "hakkında konuşmakla suçlamasına kimbilir kaç kez tanık olmuşsunuzdur. Bu gibi durumlarda işin aslı, gencin korkularını yanlış düşüncelerle harmanlayarak bu sonuca varmasıdır. Pek çok ebeveynin de bildiği gibi, gençlerle akıl yürütmek her zaman başarılı olmaz ve yukarıdaki gibi hatalı bir harmanlama da bu akıl yürütmenin neden başarılı olmadığını açıklamaktadır. Bu gibi durumlarda en iyi yaklaşım, önce gencin duygularını onaylamak, daha sonra da yanlış düşüncelerini ve vardığı hatalı yargıları düzeltmeye girişmektir.

Düşünme-hissetme harmanlamasının yanlış yola girebilmesine ilişkin diğer örnekler de daha küçük çocukların karanlık, böcekler, köpekler, gökgürültüsü, şimşek, yüksek sesler,

doktorlar vb pek çok şeyden korkmalarıdır. Bu korkular, hep aynı tür harmanlama yanlışlığından kaynaklanmaktadır; hatalı düşünce (örneğin, tüm böcekler tehlikelidir), korku duygusu ile harmanlanır. Bunun üzerine bazı fobilerin (kişiyi neredeyse felç olmuş denli katılaştıran) de böylesi harmanlamalardan kaynaklandığı bile söylenebilir.

Küçük çocuklarda sezgisel düşünce (gördükleri ya da hissettikleri her şey aslında öyledir) doğru harmanlamayı önler. Örneğin, bir köpek üç yaşındaki bir erkek çocuğu korkutmuşsa, artık tüm köpekler ona korkunç gelecektir ya da gökgürültülü bir yağmurdan korkmuş olan dört yaşındaki bir oğlan, şimdi bütün sağanaklardan korkmaktadır.

Harmanlama becerilerim nasıl öğretmeli? Harmanlama için verilecek ana mesaj, erken öğretilmesi ve hep üzerinde durulmasıdır. Hem onlu yaşlardaki çocuklar, hem de daha küçükler, doğru düşünceler ile duyguların harmanlamasını başarılı bir biçimde yapabilecekleri doğal gelişimsel yörüngelerindedirler. (Yani zaman sizden yanadır.) Harmanlama becerilerini öğretmenin en etkili ve kolay yolu, bir an önce başlanması ve ergenlik boyunca da sürdürülmesidir. Her yaştaki çocuğunuzla, farklı duyguları hakkında konuşun. Ona bir şey hakkında ne hissettiğini sorun, ardından da bu duygusu hakkında ne düşündüğünü sorun. Diğer öneriler, şöyle sıralanabililir:

- **Küçük bir çocuk** birisine kızdığında, ona kızdığı kişiyi hâlâ sevdiğini ya da önemsediğini anımsatın. (Ona bunu sormayın, sadece söyleyin; bu, harmanlamayı öğretir.) **Onlu yaşlardaki bir çocuk** birisine kızdığında, ona kızdığı kişi için hâlâ olumlu duygular hissedip hissetmediğini sorun. Hayır derse, o zaman ona bu duygulara aslında hâlâ sahip olduğunu anımsatın.

- Küçük bir oğlan korktuğunda, ona güvenliği nasıl yaratabileceğini öğretin. Ebeveynler, küçük çocukları yatırdıklannda kötü rüyalar görmesinler diye "öcüleri kovarlar"; bu da işe yarar, çünkü çocuk bunun sahiden işe yaradığına *inanmaktadır* ve bu sayede kendini *güvende* hisseder (böylece düşünce ile duyguyu harmanlar). Daha büyük

çocuklar artık öcü kovalamaya inanmaz, daha ileri düzeyde bilişsel becerileri vardır ve akılcı düşünerek ve akıl yürüterek korkularına karşı kendilerini nasıl sakinleştirebilecekleri konusunda yönlendirilebilirler.

- Herhangi bir yaştaki çocuk sadece düşüncelerini anlatıyorsa, ona anlattığı kişi ya da olay hakkında neler hissettiğini sorun. Unutmayın ki düşünceler ve duygular kalın bir halatı oluşturan küçük ipler gibi birbirine dolanmışlardır.

Farklı duyguları harmanlama ve düşünce ile duyguları harmanlama becerisi, duyguları denetleyebilmek ve ruh sağlığını korumak için gereklidir. Psikoterapinin ana biçimlerinden çoğunun kökeni bu sürece dayanmaktadır. Oğlunuza bu becerileri öğretirseniz, belki de ileride çıkabilecek bazı sorunları gerçekten engellemiş olursunuz ya da en azından çıkacak sorunlarla sağlıklı biçimlerde baş etmesine yardım edersiniz.

Kitle İletişim Araçları ve Eğlence Sektörü Mesajlarının Çözümlenmesi (On Yaş ve Yukarısı İçin)

Daha önce de söz edildiği gibi, kitle iletişim araçlarıyla verilen mesajların çözümlenmesi ile kastedilen, popüler kültürün (filmler, TV gösterileri vb) erkek çocuklar ya da erkeksi olmak hakkında gerçek olduğunu ileri sürerek sunduğu varsayımlarla mücadele etmektir. Kitle iletişim araçlarıyla verilen mesajların çözümlenmesi, erkek çocukların soyut düşünme yeteneklerini geliştirdiği yaşlardan itibaren (yaklaşık 11 yaş) daha kolay öğretilebilen bir beceridir ama bazı çocuklarla bu daha erken de yapılabilir. Bu çözümlemeyi erkek çocuklarla birlikte yapma düşüncesi, kızların vücut imajları hakkındaki kültürel mesajları çözümlemelerini ve yorumlamalarını öneren Kilbourne (1999) ve Pipher'den (1994) alınmıştır.

Erkek çocuklar, çözümlemeye farklı nedenlerle gerek duyabilirler, ancak çözümlemenin *amacı* aynıdır: Gerçek, kendi yaşadıklarıdır, yoksa kitle iletişim araçlarının ekranlar aracılığıyla durmadan, acımasızca yüzümüze çarptıkları değil.

Kitle iletişim araçlarının yaydığı mesajların çözümlenmesi, erkek çocukların duygusal gelişimleri açısından da önemlidir, çünkü çocuklara devamlı olarak duygularının önemli olmadığı, "gerçek" erkeklerin duyguları hakkında konuşmadıkları ve "korkusuz" oldukları gösteriliyorsa, bir süre sonra erkek çocukların bu yorumun gerçek olduğunu düşünmeleri kaçınılmazdır. Kısacası, oğullarınıza çözümleme yapmayı ve yaratılan mesajların arkasındaki gerçek mesajı bulmayı öğretemezseniz, çocuklar bu konuda eğitimsiz kalarak kitle iletişim araçları tarafından kandırılmaya hep açık olacaklardır.

Kitle iletişim araçlarıyla verilen mesajları oğlunuzla birlikte çözümlemenin bir yolu, "erkek bir makinedir" tipi maço mesajlar veren TV dizilerini, reklamları, müzik küplerini, filmleri ya da spor karşılaşmalarını izlerken, aklınıza gelen eleştirileri yüksek sesle söylemenizdir. Bu, kitle iletişimi dünyasında oğlunuzla birlikte daha fazla zaman geçirmenizi ve/veya izlemenizi gerektirecektir. Başka bir çözümleme tekniği de oğlunuza eğlence sektörünün asıl amaçları hakkında minik bir konferans vermektir. Bu sayede oğlunuz, sergilenen görüntülerin aslında pazarı inandırma amacı güttüğü düşüncesini edinecektir.

Yeniden yorumlama anlan. Çok kısa bir süre, belki birkaç saniye, etkili olmaya yeterlidir, özellikle de oğlunuz ders verilmekten hoşlanmıyorsa. "Oh, bu sahnede adamı bu kadar saldırgan oynatmalarına inanamıyorum, gerçek erkekler böyle davranmaz!" demek, ne kadar zaman alır ki? Ya da "Bu küplerin kadınları böyle sadece seks nesnesi olarak sunmalarından nefret ediyorum; kadınlar sadece seks için var olamazlar!" (Arada bir yorumlarınızın izlediğinden emin olmak için göz teması kurup "Bunu biliyor muydun oğlum?" diye sorun.)

TV ve filmler için başka bir çözümleme şöyle de olabilir; "Şu sahnedeki çocuğun ne kadar da yenilmez, sağlam göründüğünü fark ediyor musun? Her insan bu durumda ya korkar ya da hemen kaçar!" Bir süre sonra sahne ile dalda geçen bir kahkaha atıp "Buna inanabiliyor musun?" derseniz, oğlunuz daha iyi anlayacaktır.

Son bir öneri de, kitle iletişim araçlarında sergilenen er-

kek çocukların ya da yetişkin erkeklerin duyguları hakkında gerçek ya da *sağlıklı* bir mesaja rastladığınızda bunu hemen *desteklemeniz* gerektiğidir. Doğrudur, Sürü Kuralları'na özgü kapsamsız, sağlıksız erkeksilik şablonları ile mücadele eden mesajlara çok nadir rastlanır ama yine de ara sıra ortaya çıkmaktadır. Bu "olumlu yorumlama" da yine aynı araçlar (TV dizileri, reklamlar, küpler, filmler, spor ve magazin programları vb) kullanılarak yapılabilir. Doğru mesajlar veren örneklere az da olsa rastlayabilirsiniz. Maço "ideallerinden" çok daha az sayıda ama oğlunuzun bunları kaçırmasına izin vermeyin!

Çözümleme tekniklerini özetleyecek olursak; çocukların ve erkeklerin gerçek duygularını maskeleyen şiddet, güç ve denetim örneklerini bulun ve bunlarla mücadele edin, böylece erkek çocuklar, neyin sağlıklı neyin sağlıksız olduğunu anladıkları gibi nelerin gerçek nelerin gerçekdışı olduğunu da çözeceklerdir.

Oğlunuzun Kendisinden Küçük Çocuklarla Daha Fazla Zaman Geçirmesini Sağlayın

Erkek çocuğunuzun duygularının yok olmasını engellemenin mükemmel bir yolu da, onun küçük çocuklarla daha sık birlikte olmasıdır. Bu küçük çocuklar kardeşler, kız ya da erkek yeğenler, kuzenler, arkadaş ya da komşu çocukları olabilirler. Erkek çocuğun, daha küçük çocuklarla birlikte geçireceği zaman içinde yapabileceği şeyler arasında oyun oynamak, bakıcılık yapmak, kamını doyurmak ve evet, altını değiştirmek bile olabilir. Kendisinden daha küçük çocuklarla birlikte olmak, erkek çocuğa yetiştirme, empati ve temel duygusal bağlantıların kurulması konularında önemli deneyimler ve beceriler kazandıracaktır. Üç yaşındaki bir çocukla ilk karşılaşma ve onunla ilgilenme, Sürü Kuralları'nın kısa yanıt alışkanlıklarından çok daha fazlasını gerektirecektir. Küçüklerle beraber olmak, kırılganlık, muhtaç olma gibi kavramlarla da bağlantılı kalmayı gerektirir (küçüğün ayakkabılarını tek başına giyememesi, sokakta karşıya geçerken elinin tutulması gereği vb). Birçok erkek çocuk, kırılganlıklarıyla başa çıkmak için sosyal destek istemek yerine, bu duygularını ve gereksi-

nimlerini maskelemeyi öğrenmektedir. Küçüklerin kırılganlığını görmek, insanlığın gerçek yüzünü, durumunu anlamayı sağlar. Ayrıca Sürü Kuralları'na da bir karşı çıkıştır.

Küçük Kardeşlerine ya da Arkadaşlarına Sataşmasını Engelleyin

Pek çok anne-baba, oğulları kardeşler arasında ya da başka çocuklarla "gürültü patırtı" çıkardığında hiç oralı olmaz. Bu şamatanın nedeni, yaşıtlar arası bir eğlenceden kaynaklanıyorsa, hoşgörü göstermenin bir anlamı olabilir ama büyük bir oğlanın kendinden küçük kardeşlerine veya arkadaşlarına kabadayılık yapması, gözdağı vermesi, sindirmeye çalışması, bir eğlence değildir. Bu aşamada ebeveynlerin müdahale etmemesi, çocuklarının empati becerisini geliştirmesine yardım etme fırsatının kaçırılması demektir. ("Küçük kardeşine bunu söylediğin zaman, onun ne hissettiğini düşünüyorsun? Doğru. Şimdi ondan özür dile!") Bu, iki çocuğun bir arada olmasının mutlaka birisinin diğerinden daha fazla güce sahip olacağı anlamına gelmediğinin de açıklanması fırsatının kaçırılmasına neden olur.

Oğlunuzun Evcil Hayvanları Olmasına İzin Verin

Kendinden küçük çocuklara bakmanın yanı sıra, erkek çocuklar, evcil hayvanlarla ilgilenmek sayesinde de çok değerli duygusal beceriler yaşayıp öğrenebilirler. Bu beceriler arasında empati (kediyi açken beslemek, yalnızken onunla oynamak), duygusal özdeşleşme (ailenin köpeğinin bakımı, ona gösterilen ilgi hakkında konuşmak), duyguların ifadesi (ailenin evcil hayvanına sevgi gösterilmesi, karşılığında sevgi alınması) sayılabilir. Bir evcil hayvanının olması, erkek çocukların üzüntü ile de tanışmalarına yol açar. Kırmızı balıktan hamstere ya da köpeğe kadar, hemen hemen hiçbir evcil hayvan evin oğlu ile yetişkinliğe ulaşmayı başaramaz; ya yaşlandıklarından ya da bir kaza sonunda ölürler. Böylelikle bir evcil hayvanının olması, erkek çocuklara üzüntü ve teselli edilme duygusunu yaşama fırsatı da verir.

Okulun Rehber Öğretmenine ve Diğer Öğretmenlere Erkek Çocukların Duygulan üzerinde Daha Fazla Durmalarını Söyleyin

İlkokullar. Tanıdığım bir rehber öğretmen, bana kendi okulundaki uyumlu bir erkek çocuk hakkında ilginç bir öykü anlatmıştı. Alex'in babası, bu rehber öğretmene, oğlunun okulun düzenlediği herhangi bir danışmanlık grubuna katılmasını istediğini söylemiş. Alex'in annesi bir sene önce ölmüştü ve babası oğlunun, alabileceği tüm duygusal desteğe gereksinimi olduğunun bilincindeydi. Rehber öğretmen, bir gün sınıfta duyguların ifadesi üzerine ders veriyordu. Deneylerden biri sırasında sınıfın sessiz kızlarından biri, geçen hafta sonu büyükbabasının öldüğünü söyledi. Sınıf sessizdi. Birkaç saniye sonra sınıfın arkasındaki bir oğlan elini kaldırdı ve titreyen dudaklarıyla "Öyle mi? Eminim ki buradaki hiç kimse geçen yıl babamın öldüğünü bilmiyor" dedi. Sınıf hâlâ sessizdi. Oğlan ağlamaya başladı ve gözyaşları hiç durmuyordu.

Akıllı ve harika bir insan olan rehber öğretmen, bu deneyimi tüm sınıfın yararına nasıl döndürebileceğini biliyordu. Doğrudan Alex'e baktı, oğlan uzun süredir aldığı danışmanlık hizmeti sayesinde duygularını ifade etme konusunda bir hayli deneyime sahip olmuştu. Sessizce baş sallayarak işaretleştiler. Alex, ne yapacağını biliyordu. Önce ağlayan çocuğun yanına gidip ona doğru eğildi, sonra sırtını sıvazladı ve öğretmenin verdiği kâğıt mendilleri arkadaşına verdi. Tüm sınıf, sessizce ve saygıyla, tanık oldukları, bu iki oğlanın üzüntüden doğan acıyı paylaşmasını ve birinin diğerini teselli edişini izliyordu.

Rehber öğretmen bana, o günkü ders sona erene dek tüm sınıfın, üzüntü duymanın ve ağlamanın herkes için, hatta erkek çocuklar için de normal ve sağlıklı olduğunu konuştuklarını söyledi. Rfehber öğretmene, bu olayın ardından bu iki oğlan açısından başka sonuçların ortaya çıkıp çıkmadığını sordum (sınıf daha sonra onları duygularını ifade ettikleri için reddetmiş miydi?) Rehber öğretmen, kendi gözlemleri ve sınıf öğretmeninin raporuna göre, tüm sınıfın bu olaydan

sonra birbirine daha da bağlandığını söyledi. Birbirlerine daha da yakınlaşmışlardı. Bugün artık bu olayın iki erkek çocuk üzerinde uzun dönemli etkilerinin neler olabileceğini düşünüyorum. Büyük bir üzüntüyü ifade etmek, sınıfta ağlamak, teselli edilmek *ve tüm bunların herkes tarafından normal karşılanması.* Tüm erkek çocuklar, bu denli şanslı olmalı.

Ortaokul ve lise. Küçük erkek çocukların, genellikle, okul danışmanlığı ve rehberlik hizmetleri hakkında "Bunlar kız işleri" gibi bir düşünceleri yoktur. Ancak ortaokul ve lise yıllarına gelindiğinde, yani cinsiyet şablonları daha katılaştığında, danışmanlık birdenbire Sürü Kuralları'na aykırı bir hizmet olarak görülmeye başlayabilir. Yine de, erkek çocuklar büyüdükçe duygularını ifade etme gereksinimi değişmez. Bunları yazarken, aklıma bir lisede yardımcı olduğum danışman grubu geldi. Oluşturulan rehberlik grubunun amacı, sınıflarında çok başarısız olan ya da alkol ve uyuşturucu sorunları olan "yüksek risk" grubundaki öğrencilere yardımcı olmaktı. On öğrenciden oluşan bir gruptular ve hepsi erkekti. Haftalık toplantılarda çocuklar notları, aileleri, kız arkadaşları, hatta alkol ve uyuşturucu hakkında da konuşuyorlardı.

Son seans sırasında çocuklar, aslında bu gruptan hoşlandıklarında hemfikirdiler (ve bunun nedeni, sadece sınıftan kaçmak için bir fırsat olduğu değildi). Her çocuk, birer birer, yüksek sesle neden bu gruptan hoşlandıklarını açıklmaya başladıklarında şaşırmış görünüyorlardı. Gerçekten de bir araya gelip önemli konular hakkında konuşmaktan çok hoşlandıklarını söylüyorlardı, hem de ortamda içki ya da uyuşturucu bir madde olmadan. Oğlanlardan biri, Bubba, diğerleri konuşurkan sessiz kalıyordu. Omuz hizasında upuzun saçları, kollarında dövmeleri vardı. Sonunda söz aldı; "Kız işleri yapan bir gruba katılmak zorunda kaldığım için başlangıçta çok kızgındım." Biraz duraladı ve devam etti "ama şimdi diyorum ki başımı belaya sokmak, yaptığım en iyi şeymiş... Çünkü bu gruba katılmamı sağladı." Görülüyordu ki çok sert ve katı liseli çocuklar bile sadece gereksinim duymakla kalmıyor, böylesi "kızsal" rehberlik hizmetlerinden de hoşlanabiliyorlardı. Başka bir ortaokulda, yine aynı sonuçlara ulaşılan bir üzüntü danışmanlığı grubuna da yardımcı olmuştum. Hepsi

de birbirleriyle ve yetişkinlerle yapılan erkek konulu konuşma deneyimini sevmişlerdi.

Fiziksel ve Psikolojik Sınırların Önemi

Psikolojik sınırlar, nasıl düşündüğünüz ve nasıl hissettiğinizle ilgilidir. Kökleri, duygusal gereksinimlerde yatmaktadır. Fiziksel sınırlara oranla, psikolojik sınırlan anlamak daha güç olabilir, çünkü psikolojik olanı göremezsiniz. Ama birisi psikolojik sınırı geçtiğinde, bunu hissedersiniz; o kişi, kendinizi iyi hissetmemenize neden olan bir şey söylemiş ya da yapmıştır. Aynı şey, aslında sizin kişisel alanınızı belirleyen fiziksel sınırlar için de geçerlidir. Fiziksel bir sınır geçildiğinde de kendinizi rahatsız hissedersiniz. Birisi size istemediğiniz bir biçimde (cinsel amaçlı ya da değil) dokunduğunda, hatta konuşurken size çok fazla yaklaşıldığında rahatsız olursunuz.

Bebekler ve küçük çocuklar, çok küçük bir sınıra sahiptir. Kimlikleri, anne-babalarınınkilerle karışmış gibidir. Ancak çocukluğa ve ergenliğe doğru geçtikçe psikolojik ve fiziksel sınırlar yaratıp koruyarak bireyleşmeye ya da daha kendilerine özgü bir kişi olmaya başlarlar. Psikolojik sınırlar, tek, yegâne oluşlarını tanımlayarak, çocukların bireyleşmelerine kısmen yardımcı olur.

Fiziksel ve psikolojik sınırlar, çocukları zarar görmekten de korur. Çocuklar büyüdükçe, örneğin "Artık halamla sarılıp öpüşmek istemiyorum" diyebilirler. Hem çocuklar hem de yetişkinler için, fiziksel ve psikolojik sınırlar kadar, sosyal âdetler ve gelenekler de belirleyicidir; örneğin, birisi ile konuşurkan ne kadar uzakta durulacağı ya da çocuklarının gelecekteki iş ya da eş seçiminde ailenin belirleyici olup olmaması gibi. Açıkçası, bu sınırlar, kültürden kültüre değişim gösterir. Hindistan'da selâmlaşan insanlar yüzlerini birbirine yapıştırırcasına yaklaştırırlar. Günümüz Vietnam'ında çocuklar, her zaman ailelerinin sosyal (ve finansal) güvencesi altındadır. Kısacası, kültür bazen sınırları bizim adımıza belirler ve grup değerleri oluşturur, ancak yine de biz sonuçta bunların bize, birey olarak yararlı mı zararlı mı olduğuna karar veririz.

Erkek çocukların fiziksel sınırlarının tehlikeye girdiği anlar arasında fiziksel açıdan saldırgan sporlar ya da acı ve tehlikeyi hiçe sayan alışkanlıklar sayılabilir. Askeri eğitim (ya da katı disiplinli kamplar) de, katılım gönüllü de olsa fiziksel sınırların nasıl ihlal edilebileceğine örnektir. Ama erkek çocuklar, normal yaşamları içinde fiziksel sınırlarının ihlal edilmesine rıza göstermez. Kültürümüzü besleyen fermanları içlerine sindirmişlerdir sadece: Oğlanlar incitilmeli, incitilmeye ses çıkarmamalı, kesinlikle incindiğini *bissetmemeli.* Bu mesajların kökünde "Erkek adam savaşçıdır" veya "Erkekler ülkenin koruyucusudur" gibi roller vardır. Ama yaşamak için fiziksel hâkimiyete gerek olmadığı bilindiği halde, bizler yine de erkek çocuklarımızı fiziksel acıları göz ardı etmeleri yönünde doldurmayı sürdürürüz. Eğer bu kültürel değer, erkek çocukların fiziksel sınırları lehinde bir değişime uğrayabilirse, çocuklar da başkalarının fiziksel sınırlarına daha saygılı olacaktır.

Fiziksel Sınırları Öğretmek

Davranışlarının geribildirimi, erkek çocuklara kendi sınırlannı ve başkalarının sınırlarını öğretmede yararlı olur. Örneğin Eric, vurmanın yanlış olduğunu anlamamaktadır. Öfkelendiğinde küçük erkek kardeşine tokat atmaktadır. Sorun nedir? El atılmadığı sürece, Eric davranışının bir sınırı aştığını öğrenemeyecektir. Küçük kardeşinin de fiziksel zarar görmeme hakkı vardır.

Çocuklar büyüdükçe empati becerileri gelişir ve sosyal kuralları öğrenmeye başlarlar. Davranışları, artık kendileriyle başkaları arasındaki fiziksel sınırlarla daha uyumlu olduklarını yansıtır. (Kuşkusuz, onlara bu sınırları göz ardı etmelerini söyleyen başka kurallar öğretilmedikçe.) Böylece, tıpkı diğer birçok beceri gibi, fiziksel sınırları öğrenmek de kendi sınırlarının farkına varmakla başlar. Bu becerilerin kökeninde, insan bedenine saygıyı temel alan felsefe bulunmaktadır.

Ebeveynler, oğulları daha bebeklikten çıkarken bu fiziksel sınırları öğretmeye başlamalı, tüm çocukluk boyunca da sınırlarla ilgili eğitimi sürdürmelidir. Çocuklar bu sınırları iyice öğrendiklerinde, sadece davranışları daha güvenli hale

gelmekle kalmayacak, başkalarıyla olan ilişkileri de daha saygılı olacaktır. Fiziksel sınırların öğretilmesiyle ilgili bazı öneriler şunlardır:

- Bebeğinize ve küçük çocuğunuza, başkalarının onlara neden vuramayacağını ve zarar veremeyeceğini anlatın
- Daha büyük çocuklarınıza "sert olmak" zorunda olmadıkları gibi, başkalarından dayak yemelerinin de gerekmediğini söyleyin. Onlara, acı çekmenin önemli olduğunu ve bundan kaçınılması gerektiğini anlatın.
- Erkek çocuklarınıza cinsel sınırları öğretin. Erkek çocuklar kızlar kadar çok cinsel tacize uğramasalar da taciz kurbanı olabilmektedir. Çocukların, bedenlerinin özel bölümlerini öğrenmelerini sağlayın, onlara "güzel dokunma", "kötü dokunma" hakkında bilgi verin ve bu konularda "sır" tutmamasını söyleyin.
- Erkek çocukların, kendi fiziksel güçlerini ve sınırlarını bilmelerini sağlayın. Bazı erkek çocuklar diğerlerine göre daha yapılı ve güçlüdür; erkek çocukların çoğu da kızların çoğundan daha güçlüdür (ergenlik dönemi tamamlandıktan sonra). Çocuklara, güçlerini nasıl kullanacaklarını ve bunu başkaları üzerinde hâkimiyet kurma ya da incitme amacıyla kullanmamaları gerektiğini öğretin.
- Pek çok erkek çocuk, nazikçe dokunma deneyimine ve becerisine sahip olmaz. Bebekken sık sık sarılıp kucaklanırlar ama çocukluğun son dönemlerine doğru, erkek çocukların "sevgi-şefkat kotası" düşüverir (çoğunlukla da oğullarının "feminen" alışkanlıklar edinmesinden korkan aileler yüzünden). Oğlunuzun sevgisini göstermesini istiyorsanız, sizin de ona sevginizi göstermeyi sürdürmeniz gerekmektedir.

Psikolojik Sınırları Öğretmek

Psikolojik sınırlar, kendi düşünce ve duygularınızın nerede başlayıp bittiğini, başka birininkinin nerede başlayıp bittiğini anlamanızı sağlayan bir duyudur. Örneğin, sekiz yaşındaki

Danny'nin babası o akşam işten eve öfkeli gelmişse, bundan Danny'nin sorumlu olmadığı açıktır. (Ancak Danny bunu bilemeyebilir ve bir şekilde babasını kendisinin kızdırdığı duygusuna kapılabilir.) Ya da Danny'nin babası oğluna "Danny, sen büyüdüğünde borsacı olmalısın" derse, açıkça oğlunun düşüncelerini göz ardı ediyor demektir. Bunlar zararsız gibi görünen örnekler olsa da, küçük erkek çocukların, kendi sınırları çok geçirgen olduğu için, başkalarının düşünce ve duygularını kolaylıkla benimsedikleri unutulmamalıdır. Bir çocuğa başka birinin hissettiği şeylerden sorumlu olduğu söylendiğinde ya da nasıl hissetmesi ve düşünmesi gerektiği söylendiğinde (daha doğrusu hissetmemesi ve düşünmemesi), çocuğun psikolojik sınırları ihlal edilmiş olur.

Çocuklara belli bir biçimde düşünmemeleri ve hissetmemeleri söylendiğinde, deneyimleri ve algılayışları bundan zarar görür. 5. Bölüm'de anlatıldığı gibi, sınırları ihlal edildiğinde çocukların empati yetenekleri etkilenir, bunun sonucunda da empati yetenekleri ya çok fazla gelişir ya da çok az. Erkeklerin, genel görüşlerini serbestçe açıklamaya her zaman haklan olmasına karşın (anayasayı yazmak, dünya tarihini kaydetmek, bilimsel keşifler yapmak), içlerinden geçen düşüncelerini ve duygularını dışavurma konusunda kısıtlanmaktadırlar. Bence bu sadece erkek çocukların duygularını ifade etme konusunda kısıtlanmalanndan değil, sınırlar konusunda kafalannın kanşık olmasından da kaynaklanmaktadır. Erkek çocuklar psikolojik sınırlarını kendi içlerine doğru o denli kaydırmaktadırlar ki, duygu ve düşünceleri gölgede kalmaktadır.

Aşağıda, erkek çocuklara sağlıklı psikolojik sınırları öğretmeye yardımcı olabilecek bazı temel öneriler sıralanmaktadır:

- Çocuklara, neler hissettiklerini ve düşündündüklerini sorun; ne hissetmeleri ve düşünmeleri gerektiğini söylemeyin.
- Erkek çocukları dinleyin; onları kendi düşünceleriniz ve duygularınızla etkilemeye çalışmayın.
- Erkek çocukların düşünce ve duygularını onaylayın, asla utandırmayın.

- Çocukların, sizinkilerden farklı duygu ve düşünceleri olmasının normal olduğunu anlamalarında yardımcı olun.
- Çocuklara, başkalarının kişiliğine bürünmeden ya da ikilemlerini üstlenmeden, nasıl empati kurabileceklerini öğretin. Erkek çocuklar, acı çeken birini, her şeyi çözme sorumluluğunun kendilerinde olduğunu düşünmeden teselli edebilmeyi öğrenmelidirler (tabii ki üzüntünün gerçek kaynağı kendileri değilse). Çocuklara ayrıca, başkalarının başına gelen şanslı olayları kıskanmak ya da rekabet hissetmek yerine, tebrik etmeyi de öğretin.

Özet

Bu bölümde, erkek çocuklarının duygusal gelişimlerine katkıda bulunmak isteyen aileler için yararlı olabilecek birtakım öneriler sunulmuştur. Bunlar arasında, erkek çocukların duygularını onaylamak, onlara harmanlama becerilerini öğretmek, kendilerinden daha küçük çocuklarla daha fazla zaman geçirmelerini sağlamak ve evcil hayvan beslemelerine izin vermek sayılabilir. Bu bölümde ayrıca, erkeksilik hakkındaki kitle iletişim araçlarının yaydığı mesajların çözümlenmesinin önemi ile psikolojik ve fiziksel sınırların duygusal gelişimle ilgileri de tartışıldı. Ebeveyn olarak göreviniz, okulları erkek çocukların duygusal gelişimlerine daha fazla dikkat etmeleri konusunda uyarmaktır. Sürü Kuralları ve duygular konusunda sessiz kalma alışkanlıkları erkek çocukları etkilemeye devam ettiği için, ailelerin çocuklarına, duyguları nasıl ele alacaklarını öğretmeleri son derece önemlidir. Erkek çocuklar, bu sağlıklı duygusal becerileri ailelerinde de öğrenemezlerse başka nerede öğrenebilirler?

8. Bölüm

Diğer ♦ Yetişkinler İçin: Duygusal Gelişimi Destekleme Yolları

Kararlı, düşünceli insanlardan oluşan küçük bir grubun dünyayı değiştirebileceğinden asla şüpbe etmeyin. Aslında, şimdiye dek bep böyle olmuştur.
- Margaret Mead

Erkek çocukların duygusal gelişimlerine, farklı birçok erkek ve kadın da yardımcı olabilir. Bu yardım, çocuğa bir şey hakkında ne hissettiğini sormak ya da duyguları olmasının çok normal olduğunu doğrudan söylemek biçiminde olabilir; bu yardım, aileleri erkek çocuklarının duygusal gelişimine dikkat etmeleri yönünde eğiterek de yapılabilir. Bir veli toplantısı sırasında öğretmenin bir erkek çocuğu "Parlak bir zekâsı ve hassas bir kalbi var" gibi tanımlaması ya da bir antrenörün takımındaki

çocuklar için "Hepsi de dikkatli ve rekabet edebilen çocuklar" demesi, bilinçli olarak verilen ince mesajlardır. Daha doğrudan ulaştırılan bir mesaj, belki de bir büyükbabanın, endişeli babaya torunu için "Biliyorsun evlat, keşke sen büyürken daha fazla yanında olabilseydim; oğlunun sana ihtiyacı var, seni yanında istiyor... Ona hissettiklerinde ne kadar haklı olduğunu anladığını belli et" demesi olabilir.

Bir terapist ve öğretim üyesi olarak, doğrudan yaklaşım taraftarıyım. Ortaya çıkıp erkek çocukların duygularının önemli olduğunu ve yetişkinlerin çocuklarımızın duygularını çoğunlukla göz ardı ettiklerini, hatta reddettiklerini söyleyebilirim. Peşinden de hemen, erkek çocukların duygularının ihmal edilmesinin sağlıksız olduğunu ve herkesin bu alışkanlıkların değişmesi için katkıda bulunması gerektiğini eklerim. Hemen ardından, Sürü Kuralları'ndan, erkek çocukların daha erkeksi olabilmek amacıyla izledikleri şu dar görüşlü ve sağlıksız davranış kurallarından söz ederim (bu kurallar için bkz. 2. Bölüm). Doğrudan yaklaşımı tercih ederim, çünkü biliyorum ki bunları ne kadar çok insan görürse, erkek çocuklar için o kadar çok şeyi değiştirme şansına sahip oluruz.

Her Zaman Tüm Köyün Çabası Gerekir*

Aslında, kitabımızın tümü erkek çocukların ebeveynleri ve çocukların duygusal gelişimleri ile ilgili diğer yetişkinler için yazılmış olmasına karşın, bu bölümde, erkek çocukların yaşamlarındaki diğer yetişkinlerin rolleri üzerinde duracağız. Ebeveynlerin de bu bölümü okuması yararlı olacaktır, çünkü diğer yetişkinlerin kim olduklarına ve çocukların duygusal gelişimine nasıl katkıda bulunabileceklerine ilişkin sistematik bir bakışa sahip olabileceklerdir. Bu bölümde, erkek çocukların, özellikle de duyguları ifade etme becerileri konusunda, sağlıklı gelişimlerine yardımcı olabilecek açık ve pratik öneriler sunulmaktadır. Ancak daha fazla okumadan önce, erkek çocukların yaşamlarındaki bütün yetişkinlere sorulması gereken önemli bir soru var: *Duygularını desteklerseniz, bir erkek çocuk pısırık biri haline mi gelir?*

• Eski ABD başkanı Bili Clinton'ın eşi Hillary Clinton'ın yazığı bir kitabın adına ("İt Takes a Village-Tüm Köyün Çabası") gönderme. Bu kitapta Afrikalı bir çocuğun gelişiminde kabilenin tüm yetişkinlerinin rol oynaması, herkesin katkıda bulunması konu ediliyordu. Yazar bu bölümde benzer bir konuyu işlediği için (erkek çocuğu gelişimine toplumun farklı kesimlerinin katkısı) bu isme gönderme yapıyor -ç.n.

Pısırıklık Etkeni

Yukarıdaki sorunun yanıtı: Hayır, duygularını ifade etmelerini destekleyerek erkek çocukların pısırık, hanım evladı, anasının kuzusu falan olmasına neden olmazsınız. Ne yazık ki pek çok insan buna inanmamaktadır. Bu korku da erkek çocukların duygularını ifade etmeleri konusundaki kültürel direnci güçlendirmektedir. En basit tanımıyla bu korku, duygularını hisseden ve ifade eden bir erkek çocuğun daha az "erkeksi" olacağı, Sürü Kuralları'na (bkz. Bölüm 2) uymadığı için de toplum tarafından kabul görmeyeceği konusundadır. Ama doğrusu şudur: *Erkek çocukların duygularını onurlandırmak, pısırıklar değil, insanlar yaratır.*

Aileler konulu önceki bölümde de tartışıldığı gibi, kızların duyguları, kültürel olarak erkek çocuklarınkilere oranla daha fazla kabul gördüğü halde (özellikle de kırılganlık yansıtan duygular), toplum içindeki kızların ve erkeklerin davranışları birbirine benzer. Yani aslında kızlar da kırılganlıklarını, en az erkekler kadar, okulda da başka bir yerde de çok fazla sergilemeyi istemez. Ben, yetişkinlerin erkek çocuklarını "kadınsı" olmaktan koruma yolu olarak seçtikleri duyguları hakkında konuşmama telkinlerinin, sadece çocukların duygularını ifade etme yeteneklerini azalttığına inanmıyorum. "Zor durumlara alıştırarak güçlü yapma" yaklaşımı, belki savaşçılar için geçerli olabilir ama oğullarımızın duygusal gelişimleri için asla yararlı değildir.

Kuşkusuz, gerçek sorun toplum içinde kimin ağlayıp kimin ağlamadığı değildir. Gerçek sorun şudur: Çatışmalar ve mücadelelerle karşı karşıya kaldıkları zaman kızların başvurabilecekleri duygusal beceriler, erkek çocuklara göre daha geniş kapsamlıdır. Ve bu da adil değildir. Bu yüzden, erkek çocuklara bir yandan duygularını nasıl ifade edebilecekleri öğretilirken, bir yandan da hâlâ "erkek" kalacaklarının öğretilmesi gerekir. Erkek çocukların yaşamındaki yetişkinlerin, çocukların duygularına sadece hoşgörülü bir biçimde değil, onaylayıcı ve geliştirici bir biçimde de yaklaşmaları gerekmektedir. Sonuçta erkek çocuklar duygularını nasıl hissetmeleri gerektiğini bilecek, sosyal açıdan dışlanmış kişiler olmayacaklardır. Sürü Kuralları'nın özü olarak kültürün içine kök

salmış olan "pısırıklık korkusu"nun bir kenara atılması, belki de pek çok yetişkinin (ve tabii ki çocuğun) karşılaşabileceği en büyük mücadelelerden biri olacaktır.

Evlat Edinen Ana Babalar

Evlat edinen ana babaların, erkek çocukların duygusal gelişiminde oynadıkları rol, normal ana babalannkinden farklı değildir. Ancak evlat edinen ebeveynlerin, normal ailelere oranla, gelişimin bu yönü için daha az zamana sahfp olmaları ve bu mücadelelerini tam anlamıyla güvenli olmayan bir sevgi ilişkisi içinde vermeleri gibi zorlukları da vardır. Evlat edinen ailelerin ayrı bir mücadelesi daha vardır. Evlat edindikleri oğulları, bir biçimde duygusal olarak incinmiş durumdadır. İhmal ya da tacizle karşılaşmamış olsa bile, gerçek ailesinden ayrılmış olmanın verdiği üzüntüyü yaşamaktadır.

Üzüntü ve Stresin Yaş ya da Cinsiyet Sınırları Yoktur

İki yaşındaki bir çocuk ya da onlu yaşların sonundaki bir genç, hiç fark etmez; kayıptan duyulan acı aynıdır. Çok küçük bebeklerin, ailelerini kaybetmelerine ilişkin bilinçli olarak tanımlayabilecekleri anıları olmasa da, başkalarıyla kurulan bağlılıklarında bir aksamanın olduğunun farkındadırlar. Evlat edinilen çocuklar, büyük üzüntü ya da acı içindeki kişilere yardım etme konusunda bilgili biri tarafından yapılan yardımdan büyük yarar görmektedir, özellikle de duygulannı gizlemeye çalışan erkek çocuklar. Bu çocuklar bir de ihmal ya da tacize uğramışlarsa (ki evlatlık çocukların sık karşılaştıkları sorunlardır), üzüntüleri travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) belirtileri ile daha da karmaşık hale gelir.

Evlat edinen ailelere, büyük üzüntüler ve yas üzerine yazılmış kitapları mutlaka okumalarını öneririm, gerekiyorsa PTSD üzerine yazılanları da. özellikle evlat edinilen çocuklar ve yas konulu olanlar en uygunu olsalar da, genelde de çocukların büyük üzüntüleri hakkında yazılmış olan kitaplar

da çok işe yarar, işte iki önerim; Emswiller ve Emswiller'in *Guiding YourCbild Through Grief (2000)* ve Mundy'nin *Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealirıg Witb Loss* (1998). Bu kitapları okudukça, asıl temalarının duygular olduğunu anlayacaksınız. Her yaştaki çocuğa duygularını ifade etmekte yardımcı olmak, onu iyileştirmenin bir aşamasıdır ama özellikle de duyguları hep göz ardı edilen erkek çocuklar için bu daha da yararlıdır. Aksi takdirde çocukların duyguları "yan yollara saparak" fiziksel belirtiler veya içlerindeki boşluğa özlem dolu geridönüşlerle ifade edilecektir. Bu biçimdeki ifadeler arasında saldırgan davranışlar ya da klinik depresyon en sık görülenlerdir.

Evlat edinen ailelere başka bir önerim de bu kitabın 2., 3-, 4. ve 7. bölümlerini okumalarıdır. Bu dört bölüm, erkek çocukların duygulan ve bu duygularla ne yapacaklanna ilişkin sağlam bir gelişimci arkaplan sağlamaktadır. Erkek çocukların duygusal gelişimleri ile ilgili bölümü (3. Bölüm) okurken, evlat edinilen çocuğun sadece o zamanki yaşı üzerinde yoğunlaşmamak önemlidir. On yaşında olsa bile, tüm bölümü okumalısınız. Gelişimin ve duygusal becerilerin daha önceki basamakları hakkında bilgi sahibi olmanız, ona daha fazla yardım edebilmenizi sağlar. Bu bölüm, çocuğun daha sonraki aylarda ve yıllarda gereksinim duyacağı duygusal becerileri de tanımlamaktadır.

Bağlılık, Duyguları Nasıl Etkiler?

Evlat edinilen bir çocuğun duygusal gelişiminde bağlılık önemli bir unsurdur. Bağlılıktan kastedilen, insanlar arasında, daha çok da ebeveyn ile çocuk arasında özel bir bağ ve uyumun oluşmasıdır. En saf, en masum tanımıyla bağlılık, aslında duygusal ayakta kalıştır. Çocuk açısından bağlılık, güvenlik duygusu, anlaşılmak ve ilgilenilmek, karşılığında da ilgisini sunabilmeyi gerektirir. Bağlılık süreci, evlat edinilen çocuk ile ailesi arasında iki yönlü bir yol gibidir; ancak bazen sadece çocuk ya da sadece aile bağlanabilir.

Evlat edinilen bir erkek çocuğun aileye bağlandığı, ancak ailenin çocuğa bağlanmadığı durumlarda, bu *geçici* durumda

bile çocukların hâlâ sağlıklı bir duygusal gelişim gösterebildiğine tanık oldum. Ancak aynı şey, *sürekli* evlat edinme durumunda gerçekleşemez. Kalıcı evlat edinme durumlarında, bağlanma başlangıçta olmalı ya da gelişebilmelidir. Bunun için evlat edinen ailelerin, çocuğa kendileriyle ne kadar kalacağı konusunda dürüst davranmalarını öneririm. Bazı çocuklara kısa bir süre bir aile ile kalacakları söylenmesine karşın, kendilerini eve alan kişilere yine de anne-baba diye seslenmektedirler. Evlat edinilen çocuklar, bunu, binlerine bağlanma *gereksiniminde* oldukları için yaparlar.

Bazen de evlat edinen aile çocuğa bağlanmasına karşın, erkek çocuk travma sonrası stres, bağlanma bozukluğu ya da bunun geçici bir ilişki olacağını bilecek denli büyük olduğu için, aileye bağlanamaz. Bağlanamama nedenlerinden biri de daha fazla kaybetme riskini göze alamamasıdır ya da belki başka bir bakıcısına, hatta kendi öz anne-babasına bağlıdır. Neden ne olursa olsun, evlat edinen ailelerin böyle bir "ilişkiyi taşıyabildiklerine" çok tanık oldum. Bu gibi tek yönlü bağlılıklarda, yetişkinler çocuğa göre daha fazla duygusal risk, paylaşım ve bakımı göze alır. Somut ödüller (kucaklama, öpme, iltifat ve ilgi), yetişkin için daha azdır. Ama yine de ilişki yürütülebilir ve erkek çocuğun duygusal gelişimine yararlı olur.

Duyguları İfade Etmek, Erkek Çocukların Duygularının Yok Olmasını Önler

Bağlanma, sağlıklı bir duygusal gelişimin karmaşık ve önemli bir unsuru olmasına karşın, evlat edinilmiş bir erkek çocuğun duygusal gelişimine katkıda bulunmanın en pratik yolu, ona duygularını tanımlayıp ifade edebilmesi için yardımcı olmaktır. Bu, üzüntü-kayıp tesellisi sürecinde, PTSD'de ve genel duygusal gelişimde yararlı olur. Erkek çocuklar için en istenen sonuç (aslında herkes için), güvenebileceği birisine duygularını sözcüklerle anlatabilmesidir. Bu onlara sadece duygusal becerileri öğretmekle sağlanamaz, ayrıca, duygularını rahatlıkla ifade edebileceği sağlıklı bir ilişkinin kurulabilmesini de gerektirir.

Evlat edinmiş babalara birkaç söz. Pek çok standarda göre siz, evlat edindiğiniz oğlunuz için örnek cinsiyet modelisiniz. Bu yüzden, ileride nasıl bir erkek olacağının ipuçları için onun sizi izlediğini unutmayın. (Tıpkı zamanında sizin babanızı ya da ailede örnek aldığınız bir erkeği izlediğiniz gibi.) Kendi duygularınız hakkında söylediklerinizi ya da .söylemediklerinizi dikkate alınacağı gibi, onun duyguları hakkında söylediklerinizi ve söylemediklerinizi de dikkate alınacaktır. Bu kitabın temel fikirleri ile aynı doğrultuda düşünüyorsanız (yani erkek çocukların duygularının önemli olduğu, bu duyguları ifade edebilmelerinin her çocuğun doğal hakkı olduğu), hem onun hem de sizin kendi duygularınız için neler söyleyip neler yapabileceğiniz konusunda içgüdülerinize güvenin.

Evlat edinmiş annelere birkaç söz. Biyolojik cinsiyet ayrımına göre, siz cinsiyet modeli olamazsınız. Ancak siz yine de son derece önemli bir biçimde çocuk için bir insanlık modeli oluşturmaktasınız. Evlat edindiğiniz çocuğunuzun duygularının önemli olduğuna ve bunları hissedip ifade etmesinin onun için sağlıklı olduğuna inanıyorsanız, onun duyguları ve kendi duygularınız hakkında söyleyeceklerinizin ve yapacaklarınızın da ikiniz için çok yararlı olacağına kendinizi inandırın. "Gerçek bir erkek olmak" amacıyla elde edebileceği ipuçları için bir erkeğin modelliğine gereksinim duyuyor olsa da, nasıl sağlıklı biri olabileceği ve başkalarıyla nasıl ilişki kurabileceğine ilişkin derslere de gereksinim duymaktadır. On dört yaşındaki evlat edinilmiş bir erkek çocuğun bana, üvey annesinin ona duygularının önemli olduğunu öğreten ilk kişi olduğunu söylediğini anımsıyorum. Üvey annesini, karanlık bir mağarada parlayan bir ışık olarak tanımlamıştı.

Büyükanneler-Büyükbabalar

Ebeveyn olmanın sorumluluklarını bilmeleri, büyükanneler ve büyükbabalar açısından yaşadıkları deneyimi daha da hoş hale getirir. Erkek çocukların, büyükannelerinin ve büyükbabalarının kendileri için ne kadar önemli olduklarını anlatmalarına o kadar çok tanık olmuşumdur ki. Özellikle de büyükbabalarının. Bu sadece onlarla yaşayan çocuklar için

de geçerli değildir. Mesafelerin, büyükanne ve büyükbaba ile torunların ilişkisini zayıflattığı söylenemez; bu çok özel ilişki, kilometrelere ve zamana üstün gelmektedir.

Okulda saldırgan davranışlar gösteren on yaşındaki Tim'e danışmanlık yapmıştım. Babasını hiç tanımıyordu ve büyükbabasının yaşadığı yer Tim'in evinden on üç saatlik bir uzaklıktaydı. Yine de bu çocuk için büyükbabası önemliydi, hem de her anında. Bu nasıl oluyordu? Görülüyor ki birlikte oldukları zaman çok güzel bir ilişki kurmuşlardı. Tim, büyükbabası tarafından tam anlamıyla saygı görmüş, anlaşılmış ve sevilmişti. Birlikte ne yaptıkları değil, birlikte *nasıl* oldukları önemliydi. Büyükbabasının kendisi için ne anlam taşıdığını anlatmaya çalıştığında, birden ağlamaya başlıyordu. Bu güç, büyükbabalarla sınırlı değildir. Büyükanneler de karşılıksız, koşulsuz sevginin kaynağıdır, bütün kişisel kuşkuları iyileştiren ilaç gibi bir sevginin.

Büyükanneler ve Büyükbabalar, Erkek Çocuğun Duygusal Gelişimine Nasıl Katkıda Bulunabilir?

Büyükanneler ve büyükbabalar, kurallar ve sınırlar koyma durumunda değildirler. Ebeveynlerin konuşulmayan endişeleri de onlarda yoktur. (Acaba doğru şeyleri mi yapıyorum? Oğlumun okulda daha başarılı olması için ne yapmalıyım? Yaptığım yanlışları onun da yapmasına nasıl engel olurum? Duygularına çok fazla destek olursam, bir pısırık olup dışlanır mı?..) O halde büyükanne ve büyükbabalar, erkek torunlarının duygularını ifade etme becerisini geliştirebilmesine yardım etmek için mükemmel bir pozisyondadırlar. Ebeveynlere ait endişelerden uzak olmaları ve "daha geniş kapsamlı bakış açılarf'na sahip olmamaları nedeniyle neyin gerçek, neyin olası, neyin önemli ya da önemsiz olduğunu bilmektedirler. Yılların deneyimi ve yaşlarından kaynaklana bilgelikle, kafa karıştırıcı bir anlaşmazlığı en basit biçimine indirgeyerek çözebilirler.

Steven'ın büyükannesi ve büyükbabası. Steven ne zaman annesi ve babasıyla kavga etse (arabayı kullanma, alışveriş merkezine gitme ya da benzeri şeyler yüzünden),

odasına kapanıp kapıyı kilitliyor ve müziğin sesini sonuna dek açıyordu. Ne yazık ki sakinleştiğinde de onların yanına gidip sorunlarını çözmeye çalışmıyordu. Steven'a göre ailesi, "yaşamı ona zehir etmeye" çalışıyordu. Alışveriş merkezinde geçirdiği zamana karışıyor, istediği zaman arabayı kullanmasına izin vermiyorlardı. Çoğu zaman olduğu gibi ebeveynler ve çocuk, bir güç savaşına kilitlenmişlerdi; bu durumda sık sık tarafsız birinin müdahale edip durumu düzeltmesi gerekmektedir.

İşte bu noktada, Steven'ın büyükannesi ve büyükbabası yardıma koşuyorlardı. Bu güç savaşındaki tüm kişilerin duygularını görebiliyor (ve önemsiyorlardı), bunlara, Steven'ın annebabasının hissettiklerini algılayamadığı duyguları, onların da oğullarında göremedikleri duygular da dahildi. Steven, sosyal açıdan popüler olabilme ve büyümç mücadelesi veriyordu. En büyük korkusu, sık sık alışveriş merkezine gidemez, araba kullanamaz ve geç saatlere dek dışarıda kalamazsa, arkadaşlarını yitireceğiydi. Başka sıkıntıları arasında, çalıştığı yarızamanlı işini okuluyla dengeleyememek ve araba sigortasının kendine düşen payını ödeme güçlüğü de vardı. Tüm bunlar, büyüme ile ilgili dertlerdi. Yine de Steven'ın ailesi, oğullarının her istediğini yapmasına izin verirlerse, bunun hem sağlıksız, hem de güvensiz olacağından endişe ediyorlardı.

Steven'ın büyükannesi ve büyükbabası, tüm bunları görüyordu. Yakında oturduklarından, Steven canı ne zaman istese onlara gidebiliyordu. Sadece kontrol etmek için bile haftada birkaç kez onlara gidiyordu. Yaşlanıyorlardı ve bu yüzden Steven onların ufak tefek bazı işlerini de görüyordu. Yapılacak bir iş olmadığında da (bazen icat etmek zorunda kalsalar da) oturup sohbet ediyorlardı. Büyükannesi ve büyükbabası, torunlarının sosyal endişeleri ve hayal kırıklıktan hakkında anlattıklarını dinliyorlar, "Bu bana mantıklı geliyor" ya da "Arkadaşlarından daha erken olgunlaştığını gönnek ne kadar heyecan verici" gibi yanıtlar veriyorlardı.

Steven'ın gözünde anne ve babasının gücünün önemini azaltacak, iyi niyetlerinden şüpheye düşürecek bir izlenim yaratmamaya özen gösteriyorlardı. İşin doğrusu, Steven'a gereksinim duyduğu biçimde yaklaşıyorlardı: "Annen ve baban sana hayatı zindan etmeye çalışmıyorlar, sen böyle

hissediyor olabilirsin; onların tek istedikleri, senin sağlıklı ve güvende olmanı sağlamak.'' Aslında açıkça ortaya konan bu bakış açısını dinlemek, Steven'ın pek çok öfke tepkisini yan yollarla ifade etmesini de engelliyordu.

Böylece, delikanlılığa geçişin güç yıllarında, büyükanne ve büyükbabanın bir tampon görevi üstlendiklerini, ayrıca çocuğun duygularının onaylanmasında önemli rol oynadıklarını söyleyebiliriz. Ama onların duygusal destekleri, ergenlik yıllarıyla sınırlı olmamalıdır. İşin aslı, erkek torunlarınızın duygularını ne kadar erken desteklemeye başlarsanız, o kadar iyi! Nasıl olduğunu anlatmayı becerebildiği yaştan itibaren onunla konuşmak, ergenliği için harika deneyimler sağlar. Steven'ın durumu ile ilgili olarak şunu iddia edenler çıkabilir: Küçüklüğünden itibaren duygularını ifade etme konusunda daha fazla deneyimi olsaydı, korkularını ve öfkelerini ebeveynlerine davranışlarıyla değil, sözleriyle de anlatabilirdi.

Sonuç olarak, torununuz Sürü Kuralları'nı izliyorsa, ona uzun dönemde bu kuralların kendisine yarardan çok zarar getireceğini anlatın. (Bunları, kendi deneyimlerinizle örnekleyerek de anlatabilirsiniz.)

Ebeveynlik yapan büyükanne ve büyükbabalar. Siz ya da tanıdığınız birileri (anne-babası olmadığı ya da ebeveynlik yapamayacak durumda oldukları için) torununuza ebeveynlik yapmak durumundaysanız, bu kitabı baştan sona okumak işinize yarayacaktır.

Öğretmenler

Öğretmenlerle yaptığım her konuşmada, öğrencilerin gözlerinde ailelerinden sonra ikinci sırada geldiklerini söylerim. Bazıları "biliyorum" gibilerden başını sallar. Bazıları da şaşınr ama sevinirler. Bir erkek çocuğun, ailesi dışında, en fazla etkileşime girebileceği yetişkinler öğretmenleridir. *Bu, önemlidir.* Öğretmenlerin farklı karakterlerde olmalarına, değişik konularda uzmanlaşmış olmalarına ve öğrencilerle farklı yöntemlerle etkileşim kurmalarına karşın hepsi de sınıflarındaki erkek çocukların duygularına benzer biçimde saygı gösterebilir. Bu

anlayışa, ciddi ölçüde gerek duyulmaktadır.

Sınıftaki Sürü Kuralları ve erkek çocukların duyguları. Sürü Kuralları'yla (bkz. 2. Bölüm) mücadele etmenin bir yolu, erkek çocukları, duygularını tanıyıp ifade etmeleri konusunda teşvik etmektir. Ama duygular üzerine konuşmaktan hoşlanmıyorsanız, bu zor olacaktır. Yine de öğretmenler, duygunun öğrenme ile nasıl bir bağlantısı olduğunu iyi bilirler. Öğrenmenin duygusal boyutu, sınıfta "aşırı duygusal" ya da "kırılgan" olmak değildir; akademik (eğitsel) deneyimlere duyuşsal unsurların katılması anlamındadır.

Aşağıdaki listeler, sınıflarında erkek öğrencilerin duygularına da yer açmak isteyen öğretmenler için bir rehberdir. Bu öneriler, Sürü Kuralları'yla ciddi bir mücadeleyi içerir:

İlk ve Orta Okul Öğretmenleri İçin:

- Erkek çocuklarla, sınıfta ders ve ödevler hakkında, oyun alanında ya da diğer sosyal etkinlikler sırasında konuşurken, duygu belirten sözcükleri kullanın; örneğin: "Sen bugün çok mutlu (üzgün, gururlu, meraklı, öfkeli, hüsran dolu, heyecanlı...) görünüyorsun." Erkek çocuklar, en az bilişsel becerilerini kullandıkları kadar duygusal becerilerini de kullanmalıdır.

Duygularını ifade eden bir erkek öğrenciyle dalga geçen diğer kız ve erkek öğrencilerinize sıfır hoşgörüyle yaklaşın. Örneğin, çocuklar kolaylıkla incinen duygularını belli eden bir oğlana *sulugözya* da *hanım evladı* diyorlarsa, ilk ders olarak onlara *tüm* duyguların normal ve sağlıklı olduğunu öğretin. Sınıfınızda kabadayılık edilmesine hoşgörü ile yaklaşmayacağınızı da belirtin!

Lise Öğretmenleri İçin:

Lise dönemi, belki de erkek çocukların ortaokul dönemlerinde öğrendikleri katı cinsiyet rollerinin düzeltilebilmesi için son fırsatlardandır. Sınıfınızda yapacaklarınız, erkek çocukların bu rollerini pekiştirecek ya da değiştirecektir.

Liselerde erkek çocukların kabadayılıklarına ya da kavga etmelerine hoşgörü göstermek için hiçbir neden yoktur.

Sınıfınızı saldırganlığa, hatta aşağılama gibi sözel saldırganlık türlerine de sıfır hoşgörü gösterilen bir yer haline getirin. Saldırganlığın, hâkimiyet kurmak için gücün kötüye kullanılması da olduğunu ve buna izin verilmeyeceğini anlatın. Bunlar, erkek çocukların güçlerini ve öfkelerini ifade edebilmek için başka yollar bulmalarına da yardımcı olur. Bunlara, siz de sınıfta aşağılayıcı sözler, küçümseyici mimikler, gözdağı veren fiziksel davranışlar yapmayarak katkıda bulunabilirsiniz. (Bazen öğretmenler bunları bilmeden yapabilmektedir.) Güç sahibi bir insan, kendisinden daha güçsüzlere saygı ile yaklaşır ve davranırsa, egemen olma, emrinde olma gibi sorunlar ortaya çıkmaz.

- Elinizden geldiğince duygularla ilgili sözcükleri kullanmaya çalışın. Yukarıda da anlatıldığı gibi, erkek çocukların duygularını yansıtmaya çalışın, "Bugün üzgün, gururlu, meraklı, öfkeli, hüsran dolu, heyecanlı, mutlu... görünüyorsun." Bunları, matematik ya da fizik gibi, duygularla ilgili olmayan derslerde bile söylemeye çalışın. Öğrenciler insandır, erkek öğrenciler de. Karmaşık cebir ya da fizik problemlerini çözmenin de bir tatmin duygusu olduğu açıktır. Bu duygular hakkında konuşun.

Yukarıdaki öneriler, zengin, yoksul, kentli, kırsal kesimden, Hıristiyan, Müslüman, Yahudi, göçmen... bütün öğrencilerle ilgilidir. Duygular renk tanımaz; ırkçı, önyargılı da değildirler. Duygular, insana aittir.

Öğretmenler, ebeveynleri ile çocuklarının duyguları hakkında konuşarak da erkek çocukların duygusal gelişimlerine katkıda bulunabilir. Belki de ebeveynleri erkek çocuklannın duygularının önemli olduğuna ikna edebilecek ilk kişi, bir öğretmen olabilir (ya da bu kitabı onlara tanıtacak!) Öğretmenler sadece mükemmel rol modelleri olmakla kalmaz, sınıfta öğrencileri için gerçek *deneyimler de yaratabilir.* Bu deneyimler, erkek çocukların, kayıtsız robotlar olmak yerine, gerçek insan olmalarını sağladığında, öğretmenlerin aslında ne denli önemli bir dersi öğrettiği anlaşılabilir.

Müdürler

Müdürlerin öğrencilerle olan ilişkileri kısa süreli işlemlerle (disiplin konuları, başarı belgelerinin sunumu vb) sınırlı kaldığı için, bir müdürün öğrenci üzerindeki etkisi çoğunlukla yine öğretmenler aracılığı ile yansıyacaktır. Burada müdürlerin, hem K-12 okullarında erkek çocukların duygusal gelişimlerine doğrudan etkisini, hem de öğretmenlerin bu yöndeki çabaları için okulda ortam yaratma yönündeki katkılarını inceleyeceğim.

Müdürlerin erkek çocuklarla karşı karşıya gelişleri. Bir müdürün bir öğrenciye söyledikleri, biraz da sahip olduğu güç nedeniyle daima anımsanır. Daha da ötesinde, erkek müdürlerin, sadece yöneticilik değil, öğrencilerin gözünde sahip oldukları bir de erkeksilik modeli vardır. Yani bir müdür Sürü Kuralları'nı ihlal ederse, bu erkek çocukların dikkatini mutlaka çeker.

Örneğin, kavga ettiği için müdüre gönderilen bir erkek öğrenciye müdürün "O çocuk sana söylediklerini bana söyleseydi, ben de öfkelenirdim... ama bu denetimi kaybetmek ve şiddet kullanmak için bir özür olamaz. Şiddeti asla kabul etmiyoruz" dediğini varsayalım. Bu basit ifade, iki şeye yol açabilir: Erkek öğrencinin duygularını onaylar, Sürü Kuralları'na karşı durur. Erkek çocukların, gücü elinde bulunduran erkeklerden böyle sözler duymaları gerekmektedir. Kadın müdürler de erkek öğrencilerine benzer mesajları verebilir ve vermelidir de. Erkek çocuklar kadın müdürleri *biyolojik* açıdan erkeksi rol modeli olarak görmeseler de, sahip olduklan güç açısından "erkeksi" model olarak algılayacaklardır.

Müdürlerin öğrencilerle karışlaştıkları eşit derecede önemli ikinci konu da akademik ya da sporla ilgili ödüllerin yarattığı olumlu duygulardır. Bu olaylar, onur veren başanlann altını çizerek erkek çocukların duygusal gelişimine destek olmak için fırsat yaratır. Gurur ve mutluluk duygularından söz edilmesi sadece doğal değil, erkek çocuklar ve ebeveynleri için yararlıdır da. (Olumlu deneyimlerin öneminin biraz abartılması, sadece kızların tekeline bırakılmamalıdır.)

Müdürün en büyük etkisi. Müdürlerin okulda öğretmenler ve diğer personel için yarattığı çalışma ortamı son derece önemlidir ve yaratılan bu hava, yavaş yavaş öğrencilere de etki eder. Müdürler, öğretmenleri belirli bir doğrultuda davranmaya ve konuşmaya zorlayamasalar da, yine de erkek çocukların duygularına saygı gösterilen bir okul ortamı yaratabilirler. Bu saygı, sadece okulun politikası olarak kalmaz, öğrencilerin öğretmenleri ile olan ilişkilerine de yansır. Müdürler, açıkça ya da örtülü bir biçimde Sürü Kuralları'na uyuyorsa, bu okuldaki tüm etkinliklere yansır. Ama okul müdürleri Sürü Kuralları ile mücadele ederse, erkek öğrencilerin insani ve duygusal gelişimlerine çok daha büyük katkılar sağlanabilir.

Kariyerimin ilk yıllarında bir erkek arkadaşım, öğretim kadrosunda bulunan erkeklerin, kadın öğretmenleri "değerlendirip sınıflandırdığı" bir okulda çalışıyordu. Okulun müdürü de bu cinsiyetçi değerlendirme sisteminin içindeydi. Böyle bir okulun çalışma ve eğitim ortamını gözünüzün önüne getirebilirsiniz. Arkadaşım, okul müdürünü pek çok yönden takdir ediyor, saygı duyuyordu; buradan da kendisinin Sürü Kurallan tarafından başarılı bir biçimde sosyalleştirildiği anlaşılıyordu. Bu müdür, kısa bir süre sonra Sürü Kuralları'na uymanın mesleki sonuçlarına da katlandı. Kadın öğretmenlerden biri cinsel tacize uğradığına ilişkin bir şikâyette bulununca, müdür uyarı cezası aldı.

Müdürlerin liderliği, herkes için hem mesleki açıdan uygun, hem de saygıdeğer bir çalışma ortamı yaratabilir (ya da herkes için değil). Yukarıdaki okulda müdür uyarılmadan önce, sekizinci sınıfta okuyan bir kız öğrenci, yaşıtı başka bir erkek öğrenciden cinsel taciz suçlamasıyla şikâyetçi olsaydı, belki de çocuklar arasındaki bu olay ciddi bir sorun olarak görülmeyecekti!

Sürü Kuralları'na uymamak ve erkek çocukların duygusal gelişimlerini desteklemek, ille de okulu dikensiz gül bahçesine çevirmek demek değildir, sadece tüm öğretmenlerin ve öğrencilerin saygı gördüğü bir ortamının yaratılması demektir. Ayrıca Sürü Kuralları'yla mücadele edilmesi anlamını da taşır. Yukarıda anlatılan müdür, tüm erkek öğretim kadrosu ile birlikte ve onlara önder olarak Sürü Kuralları'nı izlemek yerine mücadele etme yolunu seçseydi, çok daha güçlü ve

etkili olurdu. (Bir kural olarak, Sürü Kuralları'na ne zaman meydan okunsa, erkekler şu iki tepkiden birini gösterirler; ya rahatlarlar ya da savunmaya geçerler.)

Okuldaki Sürü Kuralları'nı değiştirmek. Sürü Kuralları'na uyulmayan bir okul, nasıl bir yer olurdu? Müdürler, erkek öğrencilere Sürü Kuralları'na uymaları gerekmediğini öğretmelidir. Bunun en iyi yolu da erkek çocuklara alternatif kurallar sunmaktır. Öğretmen kadrosunun, personelin ve öğrencilerin şunları bilmesini sağlayın: Erkek çocukların erkek çocuk gibi olmaları, davranmaları normaldir (ancak rahatsız edici müstehcen şakalar ve cinsel taciz gibi davranışlar göstermeleri doğru değildir); erkek çocukların öfkelenmeleri normaldir (ancak öfkelerini şiddetle ifade etmeleri doğru değildir); erkek çocukların korkmaları, kırılgan olmaları normaldir (ancak korkularını ya da kırılganlıklarını belli ettikleri için onları utandırmak, dalga geçmek doğru değildir); sporla ilgilenmek, iyi bir sporcu olmaya çalışmak normaldir (ancak her zaman kazanmak olası değildir); erkek çocukların başkalarıyla aynı düzeyde olmaları normaldir (mutlaka en güçlü, çok güçlü olmak zorunda değildirler) ve son olarak, kız ya da erkek, başkalarına kabadayılık yapmak, zor kullanmak kesinlikle doğru değildir.

Bir okulda "en tepeden en aşağıya" herkes birbirine saygı duyuyorsa, erkek çocukların duygusal gelişimleri kızlarınkiyle başa baş ilerler. Herhangi bir okulda, müdürün (erkek ya da kadın) liderliği, Sürü Kuralları'nın mı, insanlık kurallarının mı izleneceğine karar verir.

Antrenörler

Antrenörlerin oynadığı rol, çocuktan çocuğa değişebilir. Çocuğun sporu eğlence olarak algılayıp beden eğitimi derslerinde ya da mahallede oynaması ile okul takımına seçilen daha ciddi bir sporcu, hatta ülke çapında, olimpiyatları hedefleyen ya da profesyonel kariyer peşinde olan daha seçkin bir sporcu olması, bu etkileşimin dozunu belirler. Antrenörlerin rolü, eğlenceli zaman geçirmeyi amaçlayan bir koordinatörden teknik danışmana ya da akıl hocasına ve baba figürüne ka-

dar çeşitlilik gösterebilir. Bir erkek çocuğun sporu ne kadar ciddiye aldığı, antrenörüne teknik bilgi, motivasyon ve sporcu disiplini açılarından nasıl yaklaşacağını etkiler.

Ama yine de tüm erkek çocukların antrenör-sporcu ilişkilerinde, spora yaklaşımlarının ciddiyetinden bağımsız bazı ortak paydaları vardı. Ortak paydalardan biri, antrenörün kalitesiyle ilgilidir. Benim "iyi" antrenör tanımım şudur: İyi bir antrenör, kendi dalının tüm teknik bilgilerine sahip olmasının yanı sıra, takımdaki sporcuları utandırma yerine saygılı yaklaşımlarla motive eden kişidir. Erkek çocuklara spor yaptırırken, onlara saygıyla yaklaşmak, Sürü Kuralları'nın değiştirilmesinde oldukça önemlidir.

Spor ve Sürü Kuralları

Antrenörlerin, "ne pahasına olursa olsun kazan" yaklaşımının daha fazla kazanma güdüsü yaratacağı düşüncesi ile Sürü Kuralları'nı cazip bulmaları mümkündür. Sürü Kuralları, futbol, buz hokeyi, boks ve basketbol gibi sporların özündeki fiziksel saldırganlığı da onaylamaktadır. Buna karşılık spor da Sürü Kuralları üzerinde etkilidir (acı yoksa kazanma da yok). Bir antrenör Sürü Kurallan'na ne kadar bağlıysa, kendi dalındaki saldırgan yönleri öne çıkarması ve zorlaması da o derece fazla olacaktır.

Sürü Kuralları, erkek çocukların antrenörleri ile olan ilişkilerindeki başka bir ortak paydayla da ilgilidir. Spor, erkeksiliğe açılan bir kapıdır. Antrenörler, neleri nasıl söyledikleriyle erkeksilikle ilgili yaklaşımlarını erkek çocuklara iletirler. Bir erkek çocuk, Sürü Kuralları'nı ihlal ettiği için, hemen göze çarpmayan ya da daha sert yöntemlerle utandırılabilir. İlk yol, çocuğun duygularını ve gereksinimlerini sessizce göz ardı etmektir. Bu, çocuğun duygusal deneyimlerini geçersiz kılar. İkinci ve daha doğrudan yapılan yöntem ise çocuğu sözlerle utandırmaktır; örneğin, ona tıpkı *bir kız gibi* oynadığını, hanım evladının teki olduğunu söylemek gibi. Her iki yolla da antrenörler, erkek çocuklara, duygularının ve temel gereksinimlerinin önemli olmadığını söylemektedirler; bu da çocukların insan olmaktan çok bir makine gibi olmaları gerektiği fikrini kafalara zorla yerleştirmektir.

Spor bağlamında, "sert ol" felsefesi, antrenörün ne pahasına olursa olsun kazanma bakış açısıyla bir anlam kazanmaktadır. Ancak bir erkek çocuk için bu yaklaşım, duygusuzlaşma, asosyalleşme ya da yaşadıklarından tüm duyguları çıkarıp atma anlamını taşıyabilir. Birisi, çocuklara sert olmanın sadece maç sırasında normal olduğunu, saha dışında hiç de iyi olmadığını ve bir maçı yitirmenin dünyanın sonu olmadığını açıklamadığı sürece, bu yaklaşım, erkek çocuklar açısından son derece zehirleyicidir.

Erkek Çocuklara Rol Modeli Olmaları Hakkında Antrenörlere Birkaç Söz

Antrenörlerin diğer açık bir etkisi de cinsiyet rol modeli olmalarıdır. Erkek çocuklar, antrenörlerini büyük bir dikkatle inceler. Siz küfrediyorsanız, çocuklar küfretmenin normal olduğunu düşünür. Soğukkanlılığınızı yitirip saldırgan oluyorsanız, çocuklar bunun da normal olduğunu düşüneceklerdir. Siz kızlarla dalga geçiyor ve sadece cinselliklerini öne çıkarıyorsanız, erkek çocuklar da sizin gibi davranacaklardır. Sporcularınıza ne pahasına olursa olsun kazanmayı öğütlüyorsanız, tek odakları bu olacaktır. Bunların hepsi de Sürü Kuralları'nın çeşitlemeleridir.

Başka seçenekleri düşünün. Erkek çocuklara Sürü Kuralları'ndan farklı şeyler öğretebilirsiniz, daha sağlıklı şeyler. Çocuklarla duyguları hakkında konuşabilir ve bu duygulan onlan motive etmek için kullanabilirsiniz. Ya da belki karşı takımı yok edilmesi gereken bir düşman olarak görmeyen rekabet yaklaşımını işleyip onurlandınrsınız. (Ve takımınız, yine de kazabilir.) Aslında başanlı okullardaki seçkin antrenörler, performansı artırmak için, sporcularının duygulannı nasıl kullanacaklarını bilirler. Bu duygulan, özellikle de korkuyu göz ardı eden Sürü Kuralları'ndan çok farklıdır. Kuşkusuz, sporcuları acı duymayan ya da susama gibi bedensel gereksinimleri duymayan makineler haline getirmeden ve korku duygusuna, rekabete ve kazanmaya saygı göstererek spor yapmanın da yollan vardır. Belirgin bir amacı olmak, tüm duygulardan annıp duygusuzlaşmaktan çok farklıdır. Erkek ya da kadın antrenörler,

erkek çocukların duygularına özen göstermeye ve bu duyguları üretici biçimlere yönlendirmeye başlamalıdır.

Tıp Doktorları

Çoğumuzun bildiği gibi, son birkaç on yıl içinde Amerika'da doktorların rolleri keskin değişiklikler göstermiştir. (Aile hekimimizin, 1960'larda her telefonumuza koşturmasını hâlâ hatırlarım.) Günümüzde doktorlarla olan ilişkiler, daha az samimiyet ve daha az kişisellik içeriyor. Evlere gelen doktor pek kalmadı, muayene ziyaretleri ise çok kısa ve öz yapılmakta. Hasta bakımındaki bu değişiklikler, doktor-hasta ilişkisini de değiştirdi ama ne olursa olsun, doktorlar, erkek çocukların hâlâ çok ilgisini çekmektedir. Ayrıca, erkek çocuğun yaşamındaki diğer yetişkinler (büyükanne-büyükbaba, öğretmen, antrenör vb) gibi, eğer cinsiyeti erkekse ayrı bir rol modeli de olmaktadır. Bunları bir araya getirirsek; doktorlar, erkek çocukların yaşamlarında etkili olmayı, özellikle de duygusal gelişimleri açısından sürdürmektedir. Bu etki, Sürü Kuralları'nın denetiminin gevşetilmesinde de yardımcı olabilir.

Doktorlar Erkek Çocukların Duygusal Gelişiminde Önemlidir

Bir aile hekimi ya da çocuk doktoru, erkek çocuklara yakından bakabilen, sağlıkla ilgili belki de tek uzmandır (belki ortodontist ve cilt uzmanı da sayılabilir). Bu biraz da, toplumun birçok kesiminde hâlâ var olan, bir ruh sağlığı uzmanına görünmeye ilişkin yanlış inançlardan kaynaklanmaktadır (özellikle de erkek çocuklar ve yetişkin erkekler için). Böylece tıp doktorları, erkek çocuklar üzerinde belki de "ruh sağlığı" genel denetimi yapabilme şansı olan tek uzmandırlar. 7. Bölüm'de açıklanan Duygusal Apgar Puanı, erkek çocukların duygusal sağlık değerlendirmesinde bir başvuru kaynağı olabilir. Duygusal ve fiziksel sağlık arasında önemli bağlantılar vardır. Aslında davranışsal tıp ve çocuk psikolojisi pratisyenleri, bu ilişkileri yakından incelemekte ve hastalarını bu gözle değerlendirmektedirler.

Muayenehanenize gelen bir erkek çocuk, kırıklık, mide ya da baş ağrısı, uyku ya da yeme sorunları ve/veya dikkat ya da hiperaktivite gibi belirsiz, şüpheli şikâyetlerde bulunuyorsa ona bir şeyden dolayı üzgün, korkmuş, endişeli ya da öfkeli olup oldmadığını sormayı unutmayın. Size ne kadar çok sayıda erkek çocuğun ve delikanlının, gerçekten çok önemli duygularını kendi içlerinde sımsıkı sakladıklarını söyleyemem. Bu bastırılmış duygular, ne zaman bir ifade fırsatı bulunursa fiziksel bir belirti olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, annebabası boşanan ya da başka biriyle evlenen ya da bunları planlayan erkek çocuklarda çok sık görülür.

Kısacası, muayenehanelerine bir erkek çocuk başvurduğunda, ister fiziksel bir şikâyeti dolayısıyla, ister yıllık sağlık denetimi amacıyla gelmiş olsun, doktorların bir de "duygusal çekap" yapmayı düşünmelerini öneriyorum. Çocuk hangi yaşta olursa olsun, bunu düşünmelisiniz. Çocuğun duygularının yok olma tehlikesini hissediyorsanız ya da tamamıyla yok olmuş gibi görünüyorsa, çocuğu hissettikleri hakkında sizinle konuşması için cesaretlendirin, ardından ebeveynlerini, evde çocukla duyguları hakkında daha fazla konuşmaları için ikna edin. Bu kitabı önerebileceğiniz gibi, okul psikoloji danışmanından ya da özel bir danışmandan görüşme isteminde bulunmalarını da önerebilirsiniz. Tıp doktorları erkek çocuklara duyguları hakkında sorular sorarsa, bu duygular göz ardı edilme yerine bir şekilde onaylanmış olacaktır. Belki de doktorların kültür üzerindeki etkisi, o kadar da azalmamıştır?

Dini ve Ruhani Liderler

Birkaç yıl önce, duygusal özbakım *{emotionalself-care)* konulu bir mesleki eğitim oturumuna katılmıştım. îlk sunu, gerçek bir Kızılderili şefi olan babası hakkında parlak bir konuşma yapan Amerikan yerlisi bir kadın lider tarafından yapılmıştı. Yorumlarından biri, bu mükemmel adamın yaşamı boyunca hiç öfkelenmediğiydi. Oturduğum yerde düşünmeye başladım, eninde sonunda o da bir insandı, mutlaka birkaç kere de olsa öfkelenmiş olmalıydı. Babasına çok sadık bu kızın aslında "Babamı hiç öfkeliyken görmedim" demesi daha doğru olurdu.

Ne yazık ki, birçok din, aynı hatalı mesajı iletmektedir: Öfke duymak, kötüdür (aslında hepsi de öfke ile saldırganlığı karıştırmaktadır). Söylemeye gerek yok, bana göre, sağlıklı duygusal özbakım, öfkenin bize taşıdığı mesajı değerli bulur.

Organize Edilmiş Dinler Duyguya Nasıl Bakmalı?

Tıpkı öfke ile saldırganlığın karıştırıldığı gibi, çoğunlukla duygular da ayırt edilemez, başka şeylerle karıştırılır. Belli bir dinin inançlarına göre, korku ya da öfke duymak, günah ya da zayıflık olarak gösterilebilir. Yetişkin Hıristiyan, Musevi, Müslüman veya Budistler, soyut anlamda "insani zayıflıkların" neler olduklarını fark edebilseler de erkek çocuklar somut düşünür. Onların duyduğu, korku ve öfke duymanın kötü olduğudur sadece. Kötü olmanın da zayıflık ve günahkâr olmak anlamı taşıdığını duymuşlardır. Tüm bu konuları duyup derecelendirme ve değerlendirme yapmadan bir bütün olarak algılayabilirler. Bilişsel gelişimlerine bağlı olarak da, her şeyi siyah ve beyaz olarak görmeye eğilimlidirler. Eğer duygularını göstermenin günah olduğunu düşünüyorlarsa, günahkâr olma korkusu, başlı başına Sürü Kuralları kadar etkili bir biçimde, duyguların hissedilmesini önleyebilir.

Dini liderler, erkek çocukların yaşamlarında birçok role sahip olabilir. Erkek çocuklara rol modeli olabilirler, inançla ilgili deneyimlerini biçimlendirebilirler, gerektiğinde bakımlarını üstlenebilirler ve çocuklan ruhaniyetle tanıştırabilirler. Ancak erkek çocukların duygulan konusunda belki de dini liderlerin oynayacaktan en önemli rol, *erkek çocukların sağlıklı, doğal duygularını inanç gelişimleri ile birleştirmelerine yardım etmektir.*

Duyguyu gölgelerin içine tıkmak. Yetişkin din adamlarının ve ruhani liderlerin, dünyevi kusurlardan kaçınmak amacıyla en doğal gereksinimlerini ve duygularını "zayıflık" addederek nasıl karanlıklara gömdüklerine tanık oluyorsunuzdur. Dünya üzerinde daha fazla dindar olabilmeyi amaç edinen bu gibi insanlar, işi sonunda duygularını tamamen ihmal etmeye dek götürebilirler, bu yüzden de baskılanan doğal insani gereksinimleri, incitici davranışlar ya da alışkanlıklar biçiminde ortaya çıkabilir.

Bir keresinde, katı muhafazakâr Hıristiyan değerlerle yetiştirilmiş, 26 yaşındaki bir adam ile çalışmıştım. Pornografiye olan düşkünlüğü on yedi yaşından itibaren başlamıştı. Daha sonraki yıllarda, bu alışkanlığı öylesine bir utanç yaratmıştı ki, iyi olan hiçbir yönünü bulamıyor; kendisini sadece zayıf iradeli bir günahkâr olarak görüyordu.

Pornografiyle ilgili eğilimlerinin ortaya çıktığı günlerde dünyevi yaşamında neler olduğunu araştırmaya başladığımızda; anne-babasının boşanmak üzere olduklarını, bu yüzden de üzgün, öfkeli ve kafası karışmış bir halde olduğunu itiraf etti. Bu güçlü duyguları yaşadığı o günlerde, bunları hiç kimse ile konuşamamıştı. Çünkü her zaman "duygularını aşıp" yardım etmesi için Tanrı'ya yalvarması gerektiği öğretilerek yetiştirilmişti.

Duaların yararlı ve mucizevi olduğuna bir kuşkum olmamasına karşın, bu gencin acı çektiği dönemlerinde dünya üzerindeki insanlardan kendisine yardım edip yol gösterebilecek binlerine gerek duyduğu o kadar açık ki. Bazıları, Tanrı'nın dualara yanıtını, doğrudan insanların yardımlarıyla ilettiğini ileri sürebilir. Her ne olursa olsun, pornografi alışkanlığı, bu adamın ihmal edilmiş duygusal gereksinimlerinin bir belirtisi olarak ortaya çıkmıştır.

Bir inancın dinsel ilkelerinden bağımsız olarak, erkek çocukların, kendi dindarlıklarını araştırırken duygularının insanlıklarının sağlıklı bir parçası olarak kalmaya devam etmesi son derece önemlidir. İnsanlık değerlerine bağlı olmak ve dindar olmak çoğunlukla birbirleriyle çelişiyormuş gibi algılanır ya da en azından bu, bazı dini endişelerin, soyut düşünceden yoksun küçük çocuklara tercüme edilmiş biçimidir. Çocukların, kendi duygularının, bu dünya üzerinde kim olduklarıyla ilgili en gerekli ve sağlıklı yanları olduğunu bilmelerini sağlayın.

Terapistler ve Psikolojik Danışmanlar

Kendimi çocuklara çoğu zaman "duyguların doktoru" olarak tanıtırım. Bu özgün bir buluş değildir, diğer terapistler de aynı şeyi yapar. Bu benim için, sadece kendimi tanıtmanın

sevimli bir yolu değildir. Gerçekten de bunu kastederim. Bir psikoterapist olarak başlıca rollerimden birinin, insanların duygularını onaylamak, değerli kılmak olduğunu bilirim. Bu onaylama, aşağıda da açıklanacak olan çeşitli yollarla yapılabilir. Bir terapinin başından sonuna dek çocukların ve aile fertlerinin duyguları üzerinde yoğunlaşırım.

Erkek Çocukların Duygularını Onaylama

Daha önce ortaya koyduğumuz çeşitli nedenlerden ötürü, kültürümüzde erkek çocukların duyguları o kadar sık göz ardı edilmektedir ki bu yüzden terapi ortamında bu duyguların onaylanması çok önemlidir. Aslında onaylama, önce erkek çocuğa duygularını teşhis etmesine ve/veya adlandırmasına yardım etmeyi, ardından da bu duyguları güvendiği binlerine (terapist, aile, arkadaşlar, öğretmenler...) ifade etmesine yardımcı olmayı kapsar. Bu, erkek çocukların terapilerindeki en yaygın hedeftir.

Onaylamanın ikinci katmanı, erkek çocukları, egemen kültürün onların duygularını nasıl ihmal ettiği ve duygularını ifade ettikleri için nasıl cezalandırıldıkları ve alaya alındıkları konularında eğitmeyi ve bilgilendirmeyi içerir. Bunlar, temelde Sürü Kuralları'nın tartışmaya açılmasıdır. Ben bu aşamalann ardından çocuklarla, hissetmemeleri, özellikle de hissettiklerini yansıtmamaları konusundaki tüm baskılarla, kaygısızlık ve gerçek duygularını yitirme tuzaklarına düşmeden nasıl mücadele edebileceklerini konuşurum.

Değerlendirme ve tedavi. Erkek çocukları değerlendirip tedavi ederken terapistlerce yararlı bulunabilecek bir yaklaşım, "duyguların dedektifi" gibi davranmaktır. Herhangi bir yaştaki bir erkek çocuk saldırgan olarak sunulmuşsa, önce korku, öfke, üzüntü ve "incinmiş olma" gibi temel duygulan ararım. Herhangi bir yaştaki erkek çocuk depresyon belirtileri gösteriyorsa, yine aynı duyguları araştırırım. Daha büyük (onlu yaşlardaki) erkek çocuklar bir şeyleri yapmaya hakları olup olmadığı sorunlarıyla boğuşuyorlarsa, ben yine aynı duyguları ararım. Hatta, travma sonrası sendrom hastalığı ya da obsesif-kompülsif (takıntılı düşünce ve davranışlar) bozukluk gibi daha ciddi rahatsızlıkların altında da yine aynı temel

duyguları ararım. Bu duygular gereği gibi ifade edilemediği ya da bulunamadığı için, farklı rahatsızlıklar biçiminde ortaya çıkmışlardır.

Erkek çocukların duygularına başka bir yaklaşım ya da bir konuşma biçimi de duygularını değerlendirirken "kocaman", "büyük" ve "güçlü" gibi sıfatları kullanmaktır, özellikle de acı verenler için. Ben bu sıfatları yetişkin erkeklerle konuşurken de kullanırım. Çocukça bir sözcük olan "kocaman"ın, çocuğun daha küçükken mühürleyip gizlediği duygularını yeniden ortaya çıkardığı, "güçlü" sözcüğünün de çocukların duygularıyla baş edebilecekleri fikrini kabullenmelerinde yararlı olduğu görülmüştür.

Erkek çocuklann duygulan üzerinde çalışmak için daha kapsamlı bir yol, bilişsel-duygusal-davranışsal kuram (CEB-T) olarak adlandırılan, kendi geliştirdiğim klinik bir yaklaşımdır. Adının da çağrıştırdığı gibi bu tedavi yaklaşımı üç düzeyin -düşünme, hissetme ve davranma- de ele alınıp değerlendirilmesini içermektedir. Değerlendirme ve tedavi aşamasına dahil edildikleri sürece, bu üç düzeyden önce hangisine erişileceği önemli değildir.

Genel olarak benim CEB-T protokolüm, erkek çocuğun en güçlü alanından başlar (en fazla farkında olduğu alan) ve sorularım buna göre ayrıntılanır. Bu süreci çizgisel değil, dairesel olarak düşünürüm. Örneğin, on üç yaşındaki bir oğlan, zorbaca davranışlarının farkındadır, ancak *neden* durmadan kız kardeşi ile uğraştığına ilişkin (bilişsel yön) veya bu davranışını tetikleyen *duygular* (duygusal süreç) hakkında bir ipucundan yoksundur. Böyle bir erkek çocukla karşılaştığımda, terapiye önce davranışları hakkında daha fazla şey öğrenerek başlarım, ardından zorbalığı ile duygusal gereksinimleri ve düşünce kalıpları arasındaki psikolojik bağlantıları anlamasına yardım ederim. İlk baştan itibaren bu bağlantıları tanımlayıp açıklayamazsak, başarana dek sürekli başa döner, yeniden deneriz (dairesel süreç). Daha sonra, bir yandan bilişsel ve duygusal düzeylere hitap etmeye çalışırken, diğer taraftan da sorun yaratan davranışı değiştirmeye yönelik bir plan yaparız.

Çözüme doğrudan diyaloglar aracılığıyla ulaşılamıyorsa, farklı yöntemleri denerim; oyun terapisi (küçük oğlanlar için), çocuklardan terapi seansları arasında günlük tutmala-

rını istemek, seanslara diğer aile fertlerini de katmak. Daha önce de belirttiğim gibi, kendinizi CEB-T süreci içinde dönüp dururken bulabilirsiniz. Ancak bu dönüş, daha önceki seanslara veya orada elde ettiğiniz bilgilere yeniden ulaşıp yeni ilişkiler kurmanıza yardım ettiği için aslında iyidir. Tüm terapistleri ve danışmanları tek alana yoğunlaşmaktan (yani sadece düşünceler, sadece davranışlar ya da sadece duygular) kaçınmaya ve bunun gibi çok basamaklı yaklaşımları ele almaya davet ediyorum. Tedavi sürecinde erkek çocukların duygularının bilişsel ve davranışsal bağlantılarının kurulması çok önemlidir, çünkü çocuklar bu deneyimi belki de başka bir yerde yaşayamamaktadır.

Aile duygulan. Bu kitap boyunca gösterildiği gibi, aileler ve onları çevreleyen kültür, belirgin bir biçimde erkek çocukların duygularını ifade etme becerilerini etkilemektedir. Bu yüzden, ne zaman bir çocuğun üzerinde çalışsanız, aynı zamanda ailesi ile de çalışıyorsunuzdur. Terapistlerin ve danışmanların, çocuğun ailesinde duyguların nasıl ifade edildiğini (ya da edilmediğini) öğrenip değerlendirme gereği duymalarının nedeni de budur. Bildiğiniz gibi aileler, çoğu zaman erkek çocuklarının duygularını, pısırık olmasından korktukları için tamamıyla ihmal etmektedir ya da oğullarının "gerçek dünya" ile mücadele edebilmesi için onu "sertleştirme "ye çalışmaktadır. Zaten pek çok ebeveynin ve kardeşlerin de duygularını aile ortamında doğrudan ifade etmediklerini unutmamak gerekir. Böylece, erkek çocuğun duygularını ifade etmesini desteklerken, aslında tüm ailenin bu becerisini de geliştirmenin önemi ortaya çıkar.

Ebeveynler, küçük ya da büyük, erkek çocuklarının duygularını ifade etmelerine yardım edebilirler. Bu kavram ailelere ne kadar basit bir biçimde anlatılabilirse, o kadar iyi olur. Terapistler, ailelerle ilgili olan ve bu konuda daha ayrıntılı bilgi verilen 7. Bölüm'ü okumayı yararlı bulabilirler. Ancak genel olarak, bir terapist, en azından şu üç önemli becerinin ebeveynler tarafından bilinmesine dikkat etmelidir:

1- *Ebeveynler, erkek çocukların duygularının gerçek ve önemli olduğunu anlamalıdır.* (Genel bir gözden geçirme için bkz. 1. Bölüm.)

2- *Sağlıklı kalabilmek için, erkek çocuklar duygularını tanımalı ve ailelerine ifade edebilmelidir.* Çocukların duygularını yansıtmak, ebeveynlerin kendi duygularını ifade edişleriyle rol modeli olmaları, çocuklara doğrudan nasıl hissettiklerini sormak gibi, duygulan tanımlama ve ifade etmeye ilişkin örnekler çoğaltılabilir.

3- *Ebeveynler, erkek çocuklarının duygularına sağlıklı yanıtlar ve tepkiler vermeli, Sürü Kuralları 'na uyarak çocuğu utandırma yolunu seçmemelidir.* Buna iki örnek, "Bu bana mantıklı görünüyor" ve "Nasıl böyle hissettiğini anlayabiliyorum" biçiminde olabilir.

Birinci ve ikinci beceriden söz ettiğimde şevkle başını sallayarak onaylayan ailelerle çalıştım. Ama üçüncüde kararsız, tereddütlü görünüyorlardı. Daha cesur bazı ebeveynler, bana çocuklarına nasıl tepkiler verebileceklerini sorarlar. Depresyon geçiren on yaşındaki oğluna yardım edebilmek için çok istekli olan bir babayı anımsıyorum. Ebeveynlerin genellikle oğullarına ne söyleyeceklerini bilemediklerini bildiğim için, onlara yukarıdaki örnekleri veririm ("Bu bana mantıklı (doğru) geliyor" ve "Nasıl böyle hissettiğini anlayabiliyorum.") Verebilecekleri yanıt ne denli basit ve bildik olursa, ebeveynlerin tepki vermeleri de o derece kolaylaşır.

Önleme ve müdahale. Çok yönlü bir araştırmacı olan Susan Gilbert'in (2001) A Field Guide to Boys and Giriş kitabında, son on yılda ebeveynler üzerine yapılan ve cinsiyet farklılıklarını konu edinen araştırmaların geniş bir özeti sunulmaktadır. Gilbert, kızların erkek çocuklara oranla daha fazla depresyona girdikleri yönündeki inançları (ve araştırmaları) geçersiz kılmıştır. Erkek çocuklar da aynı oranda depresyon geçirmektedir, ancak duygularını maskeledikleri için, başkalarının farkına varmasını engellemektedirler. John Lynch ve Chris Kilmartin'in (1999) *TbePain Bebind tbeMask: Overcoming Masculine Depression* adlı kitabı da aynı olguyu yetişkin erkekler için tanımlamaktadır. Bu konuda erkek çocuklar için benzer bir kitabın yazılması gerekmektedir.

Erkek çocuklar depresyon belirtisi olan duygularını çoğunlukla doğrudan yansıtmaklıkları için ve "Ben çok sıkılıyorum, moralim bozuk..." diyerek durumlarını ifade etmedikleri için,

depresyonun ilerlemesinde çifte dezavantaja sahiptirler. İlki, bazı depresyon türlerinden kendilerini koruyacak gerekli deneyimden yoksundurlar, yani "büyük" duygulan (üzüntü, korku, öfke, incinme) hakkında konuşma deneyimleri yoktur. İkincisi, duygusal acılarını ve sıkıntılarını gülünçlük, şaşkınlık, saldırganlık, çabuk sinirlenme ve bazen de hiperaktivite gibi maskelerin ardına saklamaktadırlar. Bir terapist bir erkek çocukla ilgilenmeye başladığında, hem önleme hem müdahale konularını ele almaktadır. Çocuk iyileşme gösterirse (müdahale) ve duygularını ifade etme yollarını şimdi ve sonrası için öğrenirse, daha sonra ortaya çıkabilecek ruhsal ve fiziksel sağlık sorunları önlenmiş sayılabilir.

İlerlemeyi ölçme. Erkek çocukların duygusal gelişimlerini izlemek, çoğunlukla terapi sürecindeki çocukların ilerlemesinin iyi bir göstergesidir. Mayer ve Salovey'in (1997) duygusal beceri listelerini kontrol amacıyla kullanabilirsiniz. Aşağıdaki listeyi, erkek çocukların terapide ilerleme (özellikle de duygusal gelişimleri açısından) sağlayıp sağlamadıkları konusunda son derece güvenilir bulurum. (Not: Aşağıdaki maddeler, özellikle belirtilmemişse, tüm yaşlar için geçerlidir.)

- Duygularını terapide ve evde doğrudan ifade ediyor mu? (Üç yaşından küçük çocukların sözcük dağarcıkları, duyguları adlandırabilecek kadar gelişmemiştir ama öğretildiği zaman bunu başarabilirler).
- *Herhangi* bir konuda konuşabileceği bir arkadaşı var mı?
- Kendi duygularının farkında mı? (Davranışsal gözlemler, dört yaşından büyüklerde daha kolay olur).
- Empati becerisi var mı? (Davranışsal gözlemler, dört yaşından büyüklerde daha kolay olur).
- Öfkesini ayarlayıp denetim altına alabiliyor mu?
- Heyecanını ayarlayıp denetim altına alabiliyor mu?
- Başkalarına karşı yardım etme, bakma, ilgilenme gibi davranışları var mı?

Kuşkusuz, bu tamamlanmış bir liste değildir ama verilen

yanıtların çoğu "Evet" ise, bu çocuğun, duygusal anlamda önemli bir gelişim gösterdiğini söyleyebilirim. Ebeveyn bu ilerlemenin evde de devam etmesini sağlayabilirse, duygusal gelişimin gelecekteki seyri olumludur.

Rehberler

Rehber, belirli yaşam deneyimleri ile kendinden daha genç ve daha deneyimsizlere yol gösteren kişidir. Bu deneyimler, bir iş konusunda yetişmiş olma ya da kişisel ilişkiler konusunda ustalaşmış olma gibi çeşitlilikler gösterebilir. Bu rehberler, gençler ve/veya deneyimsizlerle düzenli bir biçimde ve bir program dahilinde görüşmeler yapan resmi görevli ve eğitimli kişiler olabileceği gibi, gönüllü olarak bu işi yapanlar da olabilir. Bunlar arasında öğretmenleri, antrenörleri, komşuları, üniversite öğrencilerini sayabiliriz. Temelde bir erkek çocuk için herkes kılavuz olabilir. 1990'lardan itibaren birçok okul, toplumsal ruh sağlığı merkezi ve sosyal hizmet kurumu, gereksinim duyan çocuklar ve gençler (özellikle de babasını kaybetmiş olanlar) için bu gibi rehberleri görevlendirme yolunu seçmeye başlamışlardır. Yaşadığım kentin toplum dairesi koruma bölümü, erkek çocuklar için böyle bir rehberlik programı başlattı, girişimin adı Çocukluktan Erkekliğe (Boys to Men). Tüm ülkede benzer rehberlik programları uygulanmaktadır.

Belirlenmiş bir zamanı çocuklara ayıran resmi bir rehber ya da gayrı resmi bir akıl hocası (komşu, aile dostu, hala, amca...) olmaktan çok, erkek çocukların duygusal gelişimine yaptığınız katkılar önemlidir. Büyük bir olasılıkla erkeksiniz, çünkü rehberlerin çoğu (hepsi değil), cinsiyet rolü göz önüne alınarak atanmaktadır. Erkek olduğunuzu varsayarsak, kitabın ilk iki bölümünü okumanız önemlidir, bu sayede Sürü Kuralları'nın sizin yaşamınızı da nasıl etkilemiş olduğunu görürsünüz. Gönüllü bir rehberseniz, şansınız iyi gitmiş olmalı, Sürü Kuralları'nın en azından bir bölümüne karşı gelmiş olmalısınız. Bu, rehberlik ettiğiniz erkek çocukların yararına olacaktır. Pek çok erkek çocuk, kendileri de ihlal etmek için, bu kuralları çiğneyen gerçek bir erkek rol modelini (yani bir adamı) görmeyi, tanımayı ister, buna gerek duyar.

Empati, öfke ve duyguların ifadesi konulu bölümleri de okumanızı öneririm. Her bölüm, erkek çocukların duygusal gelişimlerinin başka bir yönüne dikkat çekmektedir. Rehberlik ettiğiniz çocuk, belki de sizi önemli şeylerini (örneğin duygularını) paylaşabileceği güvenilir birisi olarak görüyordur. Kısacası, iyi bir dinleyici olmaya hazırlanın ve erek çocukların duygularını onaylayın. Terapistler için listelenen üç basamak, size de yardımcı olacaktır.

Kitle İletişim Araçları ve Eğlence Sektörü

Gerçek insanlardan çok şirketleri hedef aldığı için, bu başlığı atıp atmamaya zor karar verdim. Ama yine de bu şirketlerde çalışanlar arasında bu kitabı okuyanlar çıkabileceği için buna değeceğini düşündüm; çünkü kitle iletişimi *her yerde;* televizyon, sinema, video, dergiler, gazeteler vb. Medya çalışanları, erkek çocukların duyguları, özellikle de duygu ifadeleri üzerinde o kadar önemli etkilere sahipler ki.

Medya profesyonellerinin erkek çocukların duygusal gelişimine katkıda bulunabilmelerinin en temel yolları şunlardır: Çocuklara nasıl "gerçek erkek" olacaklarını söyleyen Sürü Kuralları'yla ve diğer dar erkeklik şablonlarıyla mücadele edin. Hikâyelerinizde, senaryolarınızda, şarkılarınızda, gerçek yaşam dramalarınızda, haberlerde, reklamlarınızda vb bu mücadeleleri işleyin. Erkek çocukların duygularını, şarkı sözlerinizde, hikâyelerinizde ve karakterlerinizin yaşamlannda kullanın. Bu kimseyi incitmez. Ayrıca, geçerli kültürümüzün içinde yeni bir kitap pazarlama yaklaşımı da yaratabilir.

Kaynaklar

American Association of Retired Persons, Grandparent Information Çenter, 601 E. Street NW, Washington, DC 20049. 202-434-2296. Torunlarını büyüten büyükanne ve büyükbabalar için kaynaklar.

Bennet-Goleman, T. 2001. *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart.* Harmony Books. Yetişkinlerin kendi duygularını anlamalarına yardımcı olacak, dolayısıyla da erkek çocuklara yardımcı olabilecek Budist bakış açıları sunmaktadır.

Cain, B. 2000. *Double-Dip Feelings:Stories to Help Cbildren Understand Emotions.* Second Edition. Washington, DC: Magination Press. Çocukların temel ve karmaşık duygulan tanımlamalarına yardımcı olmaktadır: www.Maginationpress .com adresinden sipariş edilebilir.

Childswork Childsplay: A Guidance Channel Company. 1-800-962-1141. Sağlık ve gelişimle ilgili çeşitli oyunlar, kitaplar ve videolar için kaynaklar.

Emswiller, M.-J. Emswiller. 2000. *Guiding YourCbildTbrougb Grief.* New York: Bantam. Çocukların kayıplarla ilgili duygularını anlatmalarına yardımcı olmak için yararlı bir kitap.

Gurian, M. 1999. *A Fine Young Man: What Parents, Mentors, andEducators Can Do to Shape Adolescent Boys into Exceptionalmen.* New York: Tarcher/Putnam. Ebeveynler bu kitabı ve yaklaşımını övmektedir.

Mundy, M. 1998. *SadIsn't Bad: A Good-Grief Guidebookfor Kids Dealing with Loss.* St. Meinrad, IN: Abbey Press. Çocukların kayıplarıyla ilgili duygularını anlatmalarına yardımcı olacak bir başka kitap.

Neville, H., D. Johnson-J. Cameron. 1997. *Temperament Tolls: Working ıvitb Your Child's Inbom Traits.* Seattle, WA: Parenting Press. Mizaçla ilgili bir kitabın tümünü okumak istemeyen ebeveynler için pratik bir başvuru kılavuzu.

Pollack, W. 2000. *Real Boys' Voices.* New York: Random House. Çok satan yazarın, erkek çocukların düşünceleri ve duygularıyla ilgili söylediklerini içeren ikinci kitabı.

Thompson, M. 2000. *Speaking of Boys: Ansıvers to the Most-Asked Questions About Raising Boys.* New York: Ballantine.

www.healthemotions.org. Beynin "duygu" davranışlarıyla ilgili son araştırmaları içeren kusursuz bir veritabanı.

www.nurturingfathers.com. Çocuklarını büyüten babalar için kaynak niteliğinde bir web sayfası.

Başvurular

Ainsworth, M. 1973. The development of infant-mother attachment. In *Revieıv of Child Development Research,* Vol. 3. Edited by B. Caldwell and H. Ricciuti Chicago, IL: University of Chicago Press.

Ainsworth, M., M. Blehar, E. Waters ve S. Wall. 1978. *Pattems of Attachment.* Hillsdale, NJ: Earlbaum.

Ax, A. 1953- The physiological differentiation between fear and anger in humans. *Psychosomatic Medicine* 15:433-442.

Bandura, A., D. Ross-S. Ross. 1963. Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and SocialPsychology* 66: 3-11.

Basow, S. 1992. *Genden Stereotypes andRoles.* Third Edition. Montery, CA: Brooks/Cole.

Benson, H. 1975. *The Relaxation Response.* New York: Avon.

Borkowski, J.-R. Ramey. In press. *Parenting and the Child's World: Influences on Academic, Intellectual, and Socioemotional Development.* Hillsadale, New Jersey: Earlbaum.

Browlby, J. 1969. *Attachment and Loss.* New York: Basic Book.

Brothers, L. 1989. A biological perspective on empathy. *American Journal of Psychiatry* 146:10-19.

Button, A. 1969. *The Authentic Child.* New York: Random House.

Carey, W. B. 1999- *Understanding YourChild's Temperament.* New York: IDG Books.

Carlson, N. 1992. *Foundations of Physiological Psychology.* Second Edition. Boston, MA: Allyn and Bacon.

Cicchetti, D.-V. Carlson, 1989- *Child Maltreatment: Theory and Research on the Causes and Consequences of ChildAbuse and Neglect.* Cambridge: Cambridge University Press.

Colbum, D. 1996. Suicide rate climbs for older Americans. *Washington Post Health,* Jan. 23, 5.

Coltrane, S. 1998. Theorizing masculinities in contemporary social Science. In *Questions of Gender: Perspectives and Paradoxes,* edited by D. L. Anselmi and A. L. Law. Boston: McGraw-Hill.

Condry, J.-D. Ross. 1985. Sex and aggression: The influence of gender label on the perception of aggression in children. *Child Development* 53:1008-1016.

Courtenay, W. 1998. *BettertoDie than to Cry? K* longitudinal and constructionist study of masculinity and the health risk behavior of young American men. Doctoral dissertation, University of Califomia at Berkeley. Dissertation Abstracts Internatinal 9902042.

Courtenay, W. 1998. Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and health. Under review. *Social Science and Medicine.*

Crittendon, P.-M. Ainsworth. 1989. Child maltreatment and attachment theory. In *Child Maltreatments: Theory and*

Research on the Causes and Consequences of Child Abuse andNeglect, editecl by D. Cicchetti and V. Carlson. New York: Cambridge University Press.

Cummings, L. 1991. Fighting by the rules. Women street-fighting in Chilhuahua, Mexico. American Anthropological Association'ın yıllık toplantısında sunulan makaleler. Chicago, Illinois.

Damasio, A. 1994. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain.* New York: Grosset/Putnam.

DiCamillo, K. 2001. *The Tiger Rising.* Cambridge, MA: Candlewick Press.

Dinnerstein, D. 1976. *TheMermaidand theMinotaur: Sexual Arrengements and Human Malaise.* New York: Harper & Row.

Dodge, K., J. Bates-G. Pettit. 1990. Mechanisms in the cycle of violence. *Science* 250:1679-1683-

Dodge, K., G. Pettit-J. Bates. 1994. Effects of physical maltreatment on the development of peer relations. *Development and Psychopathology* 6:43-56.

Duck, S. 1991. *Understanding Relationships.* New York: Guilford.

Dworetzky,J. 1996. *Introduction to Child Development.* Sixth Edition. St. Paul, MN: West.

Eisenberg, N.-P. Miller. 1987. The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin* 101: 91-119.

Emswiller, M.-J. Emswiller. 2000. *Guiding Your Child Through Grief* New York: Bantam.

Frederickson, B. 2001. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American Psychologist* 56.218-226.

Freedman, B.-W. KnoedeLseder. 1999. *In Eddie's Name: One Family's Triumph Över Tragedy.* New York: Faber and Faber.

George, C.-M. Main. 1979. Social interactions of young abused children. Approach, avoidance, and aggression. *Child Development* 50:306-318.

Gilbert, S. 2001. *A Field Guide to Boys and Giriş: Differences, Similiarities: Cutting-Edge Information Every Parent Needs to Know.* New York: HarperCollins.

Goleman, D. 1995. *EmotionalIntelligence: Why ItMayMatter More Than IQ.* New York: Bantam Books.

Greenspan, S. 1993- *Playground Politics: Understanding the Emotional Life of Your School Age Child.* Reading, MA: Addison Wesley Longman.

Greenspan, S.-N. Greenspan. 1985. *First Feelings: Milestones in the Emotional Development of Your Baby and Child.* New York: Viking Press.

Greenspan, S.-J. Salmon. 1996. *The Challenging Child: Understanding, Raising and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children.* Reading, MA: Addison Wesley Longman.

Groos, J.-R. Levenson. 1993. Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 64: 970-986.

. 1997. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology* 106: 95-103-

Gross, J.-R. Munoz. 1995. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Pradice* 2:151-164.

Gurian, M. 1996. *The Wonder of Boys: What Parents, Mentors and Educators Can Do to Shape Boys into Exceptional Men.* New York: Tarcher/Putnam.

■ 1999- *The Good Son: Shaping the Moral Development of Our Boys and Men.* New York: Tarcher/Putnam.

Haris, J. 1998. *The Nurtıre Assumption.* New York: Free Press.

Harter, S.-N. Whitesll. 1989. Developmental changes in children's understanding of single, multiple, and blended emotion concepts. In *Children's Understanding ofEmotion,* edited by C. Saarni and P. Harris. New York: Cambridge University Press.

Herrenkohl, R.-E. Herrenkohl. 1981. Some antecedents and developmental consequences of child maltreatment. In *Developmental Perspectives on Child Maltreatment,* edited by R. Rizley and D. Cicchetti. San Francisco: Jossey-Bass.

Izard, C. 1982. *Measıring Emotions in Infants and Children.* New York: Cambridge University Press.

Kadusan, H. 1998. *Short-Term Play Therapy.* Harrisonburg, VA: Virginia Assocation of Play Therapists, Annual Conference.

Kağan, J. 1978. *The Groıvth of the Child: Reflections on Human Development.* New York: W. W. Norton.

Kağan, J., J., Reznick-J. Gibbons. 1989. Inhibited and uninhibited types of children. *Children Development* 60: 838-845.

Kağan, J.-N. Snidman. 1991. Temperamental factors in human development. *American Psychologist* 46:856-862.

Katz, L.-J. Gottman, 1995. Vagal tone protects children from marital conflict. *Development and Psychopathology* 7:93-116.

Kilboume, J. 1999. *Deadly Persuasion: Why Women and Giriş Must Fight the Addictive Poıver of Advertising.* New York: Free Press.

Kilmartin, C. 2000. *The Masculine Self.* Second Edition. New York: McGraw Hill.

Kimmel, M. 1987. *Changing Men: New Directions in Research on Men andMasculinity.* Newbury Park, CA: Sage Publications.

Kindlon, D.-M. Thompson. 2000. *Raising Cam: Protecting the Emotional Life of Boys.* New York: Ballatine Boks.

Klimes-Dougan, B.-J. Kistner. 1990. Physically abused preschoolers' responses to peers' distress. *Developmental Psychology 26:* 599-602.

Lamb, W. 1998. *I Know This Much Is True.* New York: HarperCollins.

LeDoux, J. 1992. Cognitive-emotional interactions in the brain. In *Development of Emotion-Cognition Relations,* editted by C. Izard. Chichester, England: Wiley.

LeDoux, J. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life.* New York: Simon and Schuster.

Levant, R. 1995. *Masculinity Reconstructed: Changing the Rules of Manhood at Work, in Relationships, and in Family Life.* New York: Plume.

Lynch, J.-C. Kilmartin. 1999. *The Pain Behind the Mask: OvercomingMasculine Depression. Binghamton,* NY: Haworth Pres.

Maccoby, E. 1990. Gender and relationships: A developmental approach. *American Psychologist* 45:513-520.

Maccoby, E. ve C. Jacklin. 1974. *The Psychology of Sex Differences.* Stanford, CA: Stanford University Press.

Mahler, M. F. Pine-A. Bergman. 1975. *ThePsychologicalBirth of the Human Infant.* New York: Basic Books.

Main, M.-C. George. 1985. Responses of abused and disadvantaged toodlers to distress in age mates: A study in a day-care setting. *Developmental Psychology* 21:407-412.

Massachusetts Development of Education. 1996. Executive Summary of the 1995 Youth Risk Behavior Survey Results, accessed August 4, 2001.

Masten, A. 2001. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist* 50:227-238.

Masterson, J. 1993- *Emerging Self: A Developmental, Self, and Object Relations Approach to the Treatment of the Closet Narcissistic Disorder of the Self* New York: Brunner/Mazel.

Mayer, J.-P. Salovey. 1997. What is emotional intelligence? In *Emotional Development and Emotional Intelligence,* edited by P. Salovey and D. Sluyter. New York: Basic Books.

Mundy, M. 1998. *Sadlsn'tBad: A Good-Grief Guidebookfor Kids Dealing with Loss.* St. Meinard, IN: Abbey Press.

Neiss, R. 1988. Reconceptualizing arrousal: Psychobiological States in motor performance. *Psychological Bulletin* 103: 345-366.

Neville, H., D. Johnson-J. Cameron. 1997. *Temperament Tools: Working witb Your Child's Inbom Traits.* Seattle, WA: Parenting Press.

Nolen-Hoeksema, S. 1994. An interactive model for the emergency of gender differences in depression in adolescence. *Journal of Research on Adolescence* 4:519-534.

Olweus, D., S. Limber-S. F. Mihalic. 1999- *Blueprints for Violence Prevention, Book Nine: Bullying Prevention Program.* Boulder, CO: Çenter for the Study and Prevention of Violence.

Patrick, C., B. Cuthbert-P. Lang. 1994. Emotion in the criminal psychopath: Fear image processing. *Journal of Abnormal Psychology* 103:523-534.

Pennebaker, J. 1997. Rev ed. *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others.* New York: Morrow.

. 1995- Emotion, disclosure and health: An overview. In *Emotion, Disclosure and Healt,* edited by J. Pennebaker. Washington, DC: American Psychological Association.

Pert, C.-D. Chopra. 1997. *Molecules of Emotion: Why YouFeel the Way You Feel.* New York: Scribner.

Piaget, J. 1952. *The Origins of Intelligence in Children.* New York: International University Press, Inc.

Pipher, M. 1994. *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Giriş.* New York: Ballatine.

Polce-Lynch, M. 1996. Gender and self-esteem from late childhood to late adolescence: Predictors and mediators. Doctoral dissertation. Virginia Commonwealth University, Richmond, Virginia.

Polce-Lynch, M., B. J. Myers, C. Kilmartin, R. Forssman-Falk-W. Kliewer. 1998. Gender and age pattems in emotional expression, body image, and self-esteem: A qualitative analysis. *Sex Roles* 38:1025-1048.

Polce-Lynch, M., B. J. Myres, W. Kliewer-C. Kilmartin. 2001. Adolescent gender and self-esteem: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence and emotional expression. *Journal ofYouth and Adolescence* 30: 225-224.

Pollack, W. 1998. *RealBoys: Rescuing Our Sonsfrom theMyths of Boyhood.* New York: Holt.

Powers, S. D. Welsh-V. Wright. 1994. Adolescents' affective experience of family behaviors: The role of subjective understanding. *Journal of Research on Adolescence* 4:585-600.

Radke-Yarrow, M.-C. Zahn-Waxler. 1984. Roots, motives and patterns in children's prosocial behavior. In *Development*

and Maintenance of Prosocial Behavior: International Perspectives on Positive Morality, edited by E. Staub. Ne w York: Plenum.

Real, T. 1997. *IDon't Wantto Talk About It: Overcoming the Hidden Legacy of Male Depression.* New York: Scribner.

Real, T. 1999. *Male Depression.* Richmond, VA: Richmond Clinical Society of Social Work. Annual Conference.

Richards, J.-J. Gross. 2000. Emotion regulation: The hidden cost of keeping one's cool. *foumal of Personality and Social Psychology* 79:410-424.

Rieder, C.-D. Cicchetti. 1989- Organizational perspective on cognitive control functioning and cognitive-affective balance in maltreated children. *Developmental Psychology* 25:382-393.

Robinson, J., J. Kağan, J. Reznick-R. Corley. 1992. The heritability of inhibited and uninhibited behaviors. *Developmental Psychology* 28:1030-1037.

Salovey, P.-D. Sluyter. 1997. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications.* New York: Basic Books.

Sameroff, A.-M. Chandler. 1975. Reproductive risk and the continuum of caretaking casualty. In *Revieıv of Child Development Research,* Vol. 4. Edited by F. Horowitz. Chichago: University of Chichago Press.

Scarr, S.-K. McCartney. 1983. How people make their own environment: A theory of genotype-environment effects. *Child Development* 54:424-435.

Seligman, M. 1998. *Leamed Optimism: Hoıv to Change Your Mind and Your Life.* Pocket Books: New York.

Seligman, M., K. Reivich, L. Jaycox-J. Gillham. 1996. *The Optimistle Child.* New York: Harperperennial Library.

Shaffer, D. 1999. *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence.* Fifth Edition. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Silverman, J., A. Raj, L. Mucci, ve J. Hathaway. 2001. Dating violence against adolescent giriş and associated substance abuse, unhealthy weight control, sexual risk behavior, pregnancy, and suicidality. *Journal of the American Medical Association 2^571-619.*

Smolowe, J. 1993. Sex with a scorecard. *Time,* April 5, 41.

Sommers, C. 2000. The war against boys. *The Atlantic Monthly,* May, 59-74.

Sroufe, A. 1978. Attachment and the roots of competence. *HumanNature.* 1:50-57.

. 1983. Individual pattems of adaptation from infancy to preschool. In *Minnesota Symposium in Child Psychology,* Vol. 16. Edited by M. Perlmutter. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

. 1997. *Emotional Development: The Organization of EmotionalLife in the Early Years.* Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Stem, M.-K. Karraker. 1989. Sex stereotyping of infants: A review of gender labeling studies. *Sex Roles* 20:501-522.

Taffel, R. 2001. *The Second Family: How Adolescent Poıver Is Challenging the American Family.* New York: St. Martin's Press.

Tavris, C. 1989. *Anger: The Misunderstood Emotion.* New York: Simon and Schuster.

Thom, A., G. Sartory-P. Johren. 2000. Comparison between one-session psychological treatment and benzodiazepine in dental phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68:378-387.

Thomas, A., S. Chess-H. Birch. 1970. The origin of personality. *Scientific American* 223:102-109.

Wemer, E. 1993. Risk, resilience, and recovery. *Development and Psycbopathology.* 5:503-514.

Whalen, P., L. Shin, S. Mclnerney, H. Fischer, C. Wright-S. Rauch. 2001. A functional MRI study of human amygdala responses to facial expressions of fear versus anger. *Emotion* 1:70-83.

Zahn-Waxler, C.-J. Robinson. 1995. Empathy and guilt: Early origins of feelings of responsibility. In *Self-conscious Emotions:Shame, Guilt, Embarrassment and Pride,* edited by K. Fischer and J. Tangney. New York: Guilford Press.

Zahn-Waxler, C.-K. D. Smith. 1992. The development of prosocial behavior. In *Handbook of Social Development: A Lifespan Perspective,* edited by V. B. Van Hasselt and M. Hersen. New York: Plenum.

Zahn-Waxler, C., P. Cole, J. Welsh-N. Fox. 1995. Psychophy siological correlates of empathy and prosocial behaviors in preschool children with behavior problems. *Development and Psycbopathology* 7:27-48.

Mary-Polce-Lynch, Ph.D.» gelişim psikolojisi uzmanı, psikoterapist ve araştırmacıdır. Son yirmi yıldır, halk eğitimi, akıl sağlığı ve yükseköğrenim alanlarında çalıştı. Polce-Lynch, Randolph-Macon College'de Çenter for Counseling and Career Planing'de (Danışmanlık ve Kariyer Planlama Merkezi) müdür yardımcısıdır. Bu okulda konuk öğretim üyesi olarak Psikoloji ve Cinsiyet dersleri de vermektedir. Makalelerini düzenli olarak yayımlamıştır, şimdilerde ise genel okuyuculara, özellikle de ebeveynlere yönelik yazmaktadır. Westhampton Family Psychologists (Westhampton Aile Psikologları) ile özel klinik uygulamaları vardır. Virginia'da Ashland'da yaşamaktadır.

Michael Gurian, aile terapisti, eğitimci ve *The Wonder of Boys, A Fine Young Man* ve *Boys and Giriş Leam Differently* adlı çok satan kitaplar da içinde olmak üzere 14 kitabın yazandır. Okullara, ailelere, terapistlere, çeşitli kuruluşlara, kiliselere danışmanlık hizmeti vermekte ve çeşitli seminerler, görüşmeler ve toplantılar düzenlemek için yılda yaklaşık otuz beş ülkeye gitmektedir. Gurian'ın ABD ve Kanada'da çeşitli kurumlarca kullanılan, ebeveynlere yönelik eğitim videolan da vardır. Washington'da Spoken'da yaşamaktadır.