Isabelle Filliozat

Çocuğun Duygusal Dünyası

Gözyaşları karşısında ne yapmalı? Panik anlarıyla nasıl baş etmeli?



PEGASUS

Pegasus Yayınları: 1460

Çocuğun Duygusal Dünyası
Isabelle Filliozat
Özgün Adı: Au cœur des émotions de l'enfant

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Esra Kökkılıç
Düzelti: Halûk Kürşad Kopuzlu
Kapak Uygulama: Pınar Yıldız

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

3. Baskı: İstanbul, Nisan 2019
ISBN: 978-605-343-987-5

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2016
Copyright © Éditions Jean-Claude Lattès, 1999

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Éditions Jean-Claude Lattès'den alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari Pegasus Yayınları

Isabelle Filliozat

Çocuğun Duygusal Dünyası

Fransızcadan Çeviren:
Duygu Dalgakıran

PEGUSUS YAYINLARI

Babama,
Geçmişte olduğu gibi bugün de çocukların "eğitilmesine" şiddetle karşı çıktığı ve onlara "eşlik edilmesi" gerektiğini savunduğu için... Kendi anne babasından gördüğü şiddetin onda bıraktığı izler yüzünden her zaman yanımızda olmayı başaramasa da hep bizim için yaşadığı, beni sevdiği, bana saygı duyduğu, bir birey gibi kabul ettiği ve kendisine verilmeyen bu şansı bana vermeyi bildiği için...

Margot ve Adrien'e
Beni anne yaptıkları için...

Suos Pom ve Corinne Drescher-Zaninger'e çocuklarımı dünyaya getirdikleri ve hayatımın en duygu dolu ve mutlu anlarında yanımda oldukları için...

LLL Leche League'e ve başkanı Claude Didierjean-Jouveau'ya çocuklarımı emzirmeme yardım ettikleri ve onlarla bu muhteşem yakınlığı kurmamı sağladıkları için...

Teşekkür

Bu kitabı hazırlayan, bana ilham veren, düşünmemi sağlayan sorular soran herkese, yaşadıklarını paylaşan tüm anne, baba ve çocuklara teşekkür ederim. Örnekler meslek hayatımdan, özel hayatımdan ya da arkadaşlarımın hayatlarından alınmıştır.

Bana inanan ve tahmin ettiğinin çok ötesinde yardım etmiş olan, yazarlığa başlamamı ve yeteneğimi geliştirmemi sağlayan Marianne Leconte'a,

Yazdıklarımı dikkatle okudukları ama özellikle beni hep dinledikleri ve saygı gösterdikleri için babama ve anneme,

Desteği, güveni ve ısrarı için Patrice Le Bon'a,

Verdikleri sevgi için Jean Bernard, Adrien ve Margot Fried'e çok teşekkür ederim.

"Çocuklarla vakit geçirmek zor dersiniz.
Haklısınız.
Ve eklersiniz,
Çünkü onların seviyesine inmek gerek...
Eğilmek, alçalmak, küçülmek...
İşte bunda haksızsınız.
Asıl yorucu olan,
Onların duygularının yüksekliğine yetişebilmek için
Uzanmak zorunda olmaktır.
Onları incitmemek için,
Esnemek, uzamak, parmak ucuna yükselmek..."

Janusz Korczak

Giriş

Kalp zekâsına sahip olmak demek, sevmeyi bilmek, başkalarını anlamak, kendini gerçekleştirmek, her durumda kendin olabilmek ve duygusal olarak zor durumlarla başa çıkabilmek demektir. Örneğin çatışmalar, başarısızlıklar, kayıplar, ayrılıklar, imtihanlar ve aynı zamanda muvaffakiyetler, yeni tanışmalar ve her türden başarı... Yani mutlu olma kapasitesine sahip olmak demektir. Kendini olumsuzluklara bırakmamak, hayatı seçmek ve çevresindekilerle uyumlu ilişkiler kurabilmek. Kim çocuğu için bunları istemez ki?

Bizi bundan alıkoyan, mutlu olmamızı engelleyen ve kalbimizi hasta eden nedir? Çoğunlukla bilinçaltımızda olan, çocukluğumuzda çektiğimiz acıların hatıraları ve onların içindeki korkular: Yargılanma korkusu, incinme korkusu, aşağılanma korkusu... Kendimizi gerçekleştirmemizi engelleyecek bir başarısızlıktan, başkalarının arasında yer almamızı engelleyecek bir dışlamadan ya da ölümden korkmamız...

Bunlar edinilmiş korkular, acılar ve kızgınlıklardır. Yapısal eksiklikler değildir. Ve olduğumuz gibi görünmemizi, başkalarıyla doğru ilişkiler kurmamızı engelleyenler bunlardır. Beynimizdeki bir tür eksiklik değil, bilinçaltımızdaki korkular

ve acılardır. Yani çocuklarımızı incitmeyerek ve onlara güven duymayı öğreterek yardımcı olabiliriz.

Bugünün toplumu geçmiştekine hiç benzemiyor. Eski reçeteler artık işe yaramıyor.

Yaşadığımız toplumda ve daha da önemlisi yarının dünyasında başarıya giden yol, kendine güven, irade ve rasyonel bir rahatlık ve serbestlikten geçiyor. İletişim ve duyguları yönetme becerileri en az teknik bilgi ve beceriler kadar önemli hale geldi. Hem mesleki hem özel hayatta başarılı olabilmek, şimdiye dek hiç olmadığı kadar kalp zekâsından geçiyor. **Çocuklarımızın bilişsel zekâlarını beslememiz yeterli değil. Duygusal zekâlarıyla da ilgilenmemiz gerekiyor.** Üstelik pek çok bilişsel sıkıntının ve okul yaşamındaki zorluğun kaynağı da duygusal engeller olabiliyor.

Hiçbir anne baba çocuğunu televizyona ya da oyun konsoluna yapışmış olarak görmekten hoşlanmaz.

Öyleyse çocuklarımızın ekranların, oyun konsollarının, televizyonların, videoların, bilgisayarların hayatlarını işgal etmesine direnmelerine nasıl yardımcı olabiliriz? Bilgisayar oyunlarında, kliplerde, reklamlarda ya da televizyon programlarındaki şiddete ve görüntülerin hipnotize edici akışına direnmelerinde onlara nasıl destek olabiliriz?

Hiçbir anne baba çocuğunun şiddete maruz kalmasını, alkol ya da uyuşturucu kullanmasını istemez.

Şiddet okullara kadar girmişken, içki ve uyuşturucu tüketimi çok küçük yaşlara inmişken çocuklarımızı bu meyillere karşı nasıl silahlandıracağız?

Hiçbir anne baba çocuğunun bir tarikatın müridi olduğunu ve başka birini körü körüne takip edip kendi isteklerinden feragat ettiğini görmek istemez. Çocuklarımızı

nasıl kendilerine güven duyacakları ve irade sahibi olacakları şekilde yetiştirebiliriz ki ileride bir gurunun cazibesi altında ezilmesinler.

Şiddet içeren davranışlar, birilerine, ekranlara ya da uyuşturucu maddelere olan bağımlılıklar duyguların idare edilememesiyle doğrudan bağlantılıdır.

Bu gibi belirtiler çocuklukta kök salar. Çocuğun eksikliklerini, ilişkilerden aldığı hasarları ve iletişim kurmadaki sorunlarını gizlemeye yararlar.

Çekingenlik, kendini değersiz ya da aşırı değerli görme gibi durumlar hep birtakım hikâyelerin sonucudur. İncinmiş duygular, anlaşılmamış niyetler, yanlış yorumlanmış davranışlar... Anne baba ve çocuk arasındaki ilişkide acı verici öyle çok durumla karşılaşırız ki...

Çocuk bir bireydir. Bir bireyin kalbindeki duygu, onun hayatının ifadesidir. Onu dinlemeyi bilmek, ona saygı duymak, onu bir birey olarak dinlemek ve kişiliğine saygı duymak demektir. Anne babalar bazen çocuklarının duygularının yoğunluğu karşısında öyle savunmasız kalırlar ki hemen onu sakinleştirmek, ağlıyorsa susturmak ve coşku ifadelerini yatıştırmak isterler. **Oysa duygunun bir anlamı, bir amacı vardır. Duygu iyileştiricidir.** Duygusal boşalmalar, acı veren tecrübelerin sonuçlarından kurtulmamızı sağlar. Oysa, son eserim *Kalp Zekâsı* (*L'intelligence du cœur*) kitabımda ifade ettiğim gibi duyguların bastırılması zararlıdır. Bizi farklı savunma mekanizmalarına, acıyı tekrar tekrar yaşamaya, takıntılara ve fiziksel semptomlara götürür.

Bu nedenle ileride birer yetişkin olacak çocuklarımızın mutluluğu için, duyguları tanımak, isimlendirmek, anlamak,

ifade etmek ve onların kölesi olmadan onları olumlu bir şekilde yönlendirmek şarttır.

Artık biliyoruz ki her şey altı yaşına kadar... Öyleyse ne yapmalıyız? Ne yapmamalıyız? Nasıl yapmalıyız? Ve özellikle nasıl olmalıyız? (Sorumluluk sahibi) Anne babalar pek çok soru soruyorlar.

Bir kadın hamile olduğunu öğrendiği andan itibaren tavsiyeler yağmaya başlar. Herkes emzirme, uyutma konularındaki fikirlerini, "bir bebeğe nasıl bakılır" tavsiyelerini, ardından otorite, dayak, ceza hakkındaki düşüncelerini paylaşır. "Kesinlikle sizin yatağınızda uyumasına izin vermeyin... Onlara sınırlar koymak gerek... Bir bebeğin uykuya ihtiyacı vardır... Erkek çocuklar evcilik oynamaz... Düştüklerinde onları avutursanız muhallebi çocuğu olurlar... Her istediğini yapmasına izin verirseniz kurallara, kanunlara uymaz... Şunu yapmak lazım... Bunu yapmamak lazım..." Bunlar sadece "şu yapılır bu yapılmaz" listesinin küçük bir parçası. Her anne baba iyi niyetli tavsiyeler yağmuruna maruz kalır ve çocuklarını nasıl yetiştireceği konusunda karşısına ağır "sorular" çıkar.

Pek çok şey söylenir. Ve onların tam tersi şeyler de... Anne babaların zihinleri tavsiyelerle dolar. Ama sonuçta pek azı bilgidir. Herkes kendi fikrini yüksek sesle söylemiştir ama bunların çok azı objektif bilgidir. Çocuk eğitimiyle ilgili paylaşılan bu fikirlerin çoğu mantık dışıdır ve ciddi bir analizden geçmemiştir.

Anne babalar farklı görüşler arasında denemeler yaparlar. Kısa sürede şaşkına döner ve ne yapacaklarını şaşırırlar. Tavsiyecilerin fikirleri doğrudan olmasa da az çok tehdit ve suçlama içerir. "Farkına varmıyorsunuz ama böyle bağımlı oluyorlar", "Anneye bakmak lazım", "Anne baba boşandığı için."

Öyleyse size bitmek tükenmek bilmeyen tavsiyelerle dolu bir kitap sunmayacağım. Günlük hayatta çocuklarıyla yan yana yaşayanlar anne babalardır. Onları her "uzman"dan ya da ünlü psikiyatrdan daha iyi tanırlar. Ama bazen birtakım engeller ve yanlış anlamalar karşılıklı anlayışa dayalı ve uyumlu bir ilişkinin önünü kesebilir.

Bu kitabın amacı o engelleri görebilmeniz için yolunuzu aydınlatmak, düğümleri çözmek ve o engellerden bazılarını aşmanızı sağlamak. **Genç bir annenin ve genç bir babanın tavsiyeye ihtiyacı yoktur. Sadece onlara bazı noktaları işaret etmek gerekir. Asıl ihtiyaçları olan şey, kendilerine ve çocuklarına güvenmeyi öğrenmektir.**

Bu eser iki ön kabulle yola çıkmıştır.

Gelişimlerinin her aşamasında **çocuklar bize neye ihtiyaçları olduğunu söylerler.** Yeter ki onları dinlemeyi bilelim ve şifrelerini çözebilelim.

Anne babalar çocuklarını anlayabilir. Yöntemleri birtakım eğitim prensiplerine tamı tamına uymadan, belli uzmanların görüşlerini körü körüne dinlemeden ve kendi çocukluklarında onlara uygulanmış bazı katı şemalar içinde kalmadan da çocuklarına yönelik doğru bir tavır oluşturabilirler.

Kendi aldığımız eğitimden ve onun bizi bilinçli olarak ya da olmayarak nasıl şekillendirdiğinden söz etmeden çocuklarımızın eğitiminden söz edebilir miyiz? Çocuklarımız bizi sinirlendirdiğinde bizim içimizdeki şiddeti uyandırırlar. Geçmişimizi yansıtmamak, bugünün gerçekliğini duyabilmek, doğru ve etkili şekilde davranabilmek için kendi geçmişimizi iyileştirmemiz gerektiği açıktır. Çocuklarımızla olan ilişkilerimiz çok zordaysa kendi duygularımız ve kendi hayat hikâyemizin

bunda bir rolü olabilir. Bu durumda bir terapistle görüşmek doğru olabilir.

Duygusal zekâlarını geliştirmede çocuklarımıza yardım edebilir miyiz? Anne babalık yeteneklerimize nasıl güvenebiliriz? Bu sorular ilk bölümümüzün merkezinde olacak.

Konu eğitim olunca, mutlak bir reçete yoktur. Kesinlikle bilinmesi gereken bazı temel gelişim kuralları olsa da **"şöyle yapmak gerekir" diye bir şey yoktur.** Birdenbire "başarmanızı" sağlayan mucize çözümler yoktur. Belli bir zamanda doğru olan bir şey daha sonra doğru olmayabilir. **Hazır cevaplar, uygulamaya hazır tarifler aramak yerine kendi kendimize düşünmeyi ve karar vermeyi öğrenmeliyiz.**

Kimlik duygusunun temeli kendine güvende ve duygulardadır. Üçüncü bölümde duyguların dünyasını inceleyeceğiz. Duygular nelerdir? Ne işe yararlar? Onlara nasıl cevap verilir? Çocuğun "güçlü" olması için duygularını göz ardı etmek mi gerekir yoksa korkularına, gözyaşlarına ve kızgınlıklarına dikkat etmek mi? Nasıl hem mantıklı hem de cesur olmasını sağlarız?

Dördüncü, beşinci, altıncı ve yedinci bölümlerde sırasıyla korku, kızgınlık, neşe ve üzüntü duygularının değişik boyutlarını keşfedeceğiz.

Duyguları anlaşılmadığında çocuklar kendilerini depresyona hapsedebilir. Bunun semptomlarını sekizinci bölümde inceleyeceğiz.

Hayatta çocuğun karşısına dramlar, acı sınavlar çıkabilir. Dokuzuncu bölümde kayıplar, ayrılıklar, acılar ve hastalıklarla başa çıkmada çocuklarımıza nasıl yardım edebileceğimizi göreceğiz.

Onuncu bölümdeyse çocuklarımızla birlikte hayattan zevk almak ve yaşama sevinci hakkında birkaç fikir paylaşacağız.

Duyguların dünyasına girmeden önce son bir hatırlatma: Çocuklarımız bizden mükemmel olmamızı değil, sadece insan olmamızı beklerler. Kimse hatasız olamaz. Hata, öğrenme sürecinin bir parçasıdır. **"İyi bir anne" ya da "iyi bir baba" olma fikrine takılmayın. Asıl, çocuğunuzun nelere ihtiyaç duyduğuna dikkat edin.**

Bu kitaptaki bazı pasajlar sizi şaşırtabilir, bazı bölümler alışılmadık gelebilir... Bunların üzerine bir süre düşünün ve içinizde nasıl yankılandıklarına bakın. Konferanslarımda o kadar çok kişi aslında olağan dışı bir şey söylemediğimi, sadece o zamana kadar hiç o açıdan bakmamış olduklarını fark ettiklerini söyledi ki!

Bir anne ya da baba çocuğuna yönelik davranışlarının çocuk üzerindeki sonuçları hakkında kafa yoruyorsa, hemen ona "çok soru soruyor" derler. Ve bunu diyenler genelde kendi çocuklarına onların duygularını nasıl etkilediğini hesap etmeden uygulamış oldukları birtakım hazır cevapları öne sürerler. Peki hangi davranış daha doğrudur? Elbette insanın özünde olan soru sormaktır.

Her şeyi yanlış yapıyormuş gibi mi hissediyorsunuz? Umutsuzluğa kapılmayın. Bu kitabı aldınız. Demek ki hem kendinize hem çocuğunuza saygı duymayı, hem kendi duygularınızı hem de onunkileri dinlemeyi öğrenmek istiyorsunuz. Sadece bunlar bile oldukça yeni kavramlar.

Hatırlayalım... Düne kadar insanlar gözlerini kırpmadan bir çocuğa kırbaçla vurabiliyor ya da karanlık bir dolaba saatlerce hapsedebiliyordu. Kimse tehditleri, dayakları ya da şefkat göstermemeyi tuhaf bulmuyordu. Bu küçük canavarları "adam etmek" ve onlara edepli olmayı öğretmek gerekiyordu. Her türlü dayak meşruydu. Çocuklar bir şey diyemiyorlardı çünkü

bu "onların iyiliği için"di. Yalnızca iki nesil önce çocukların sadece görevleri vardı. Bütün haklar anne babaların tarafındaydı (çocukları taciz etmek ve yaşam haklarını hiçe saymak dâhil). Biz kendi anne babalarımızdan daha iyisini yapıyoruz. Çocuklarımız da bizden iyi olacaklar. Evrimin mantığı budur.

Çocuklarınıza karşı davranışlarınızdan ötürü kendinizi suçluyor musunuz? Kendi çocukluğunuza bakın! Bu, bakışınızı değiştirecektir. Suçluluk duygunuzun çocuğunuza hiçbir faydası yoktur. Onun yerine sorumluluk duygusunu deneyin! Anne babalık mesleği gerçekten zordur. Freud'a göre imkânsızdır. Çünkü bizi öyle çok kendimizle, kendi sınırlarımızla, kendi henüz iyileşmemiş yaralarımızla karşılaştırır ki... Ve çocuklar kaçınılmaz olarak bizi pek çok şeyle suçlarlar çünkü büyümek için buna ihtiyaçları vardır. Kendilerini farklı hissetmek ve kendilerini bizden ayırmak isterler.

Bir de kendinizi kötü anne ya da baba olarak değerlendirmeden önce bu işte yeterince yardım alıp alamadığınızı düşünün. Bu melek gibi yavruyla ilgilenen iki kişi misiniz? Etrafınızda ara sıra sizinle nöbet değiştirecek yeterince büyükanne, büyükbaba, teyze, amca, bakıcı, arkadaş var mı? Bir bebekle ilgilenmek gece gündüz yapılan bir iştir ve bunu bir tek kişiden istemek imkânsızdır. Bu sorumluluğun ağırlığı ebeveynlerden sadece birinin omuzlarına yüklendiyse ve etrafında kimse yoksa o kişinin küçük bir çocuğun ihtiyaçlarına cevap vermesini beklemek gerçek dışıdır.

Yani kendinize çok yüksek hedefler koymayın. Kendinize karşı anlayışlı olun ve özellikle **kendi duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ifade edin.**

Çocuğunuzu dinleyin. Gerginliklerinden kurtulmasına izin verin. Duygusal boşalmaları için ona alanlar açın. Gö-

receksiniz ki hayatın tüm zorluklarından büyümüş olarak çıkacak.

Umarım bu kitabı daha mutlu bir aile yaşantısının rehberi olarak görürsünüz. Çünkü ben o niyetle yazdım.

İyi okumalar.

BİRİNCİ BÖLÜM

ÇOCUKLARIMIZIN EQ'LARINI GELİŞTİREBİLİR MİYİZ?

İlk çocuğuma hamileyken onun için şunları dilemiştim: İyi biri olsun ama kendisini ezdirmesin. Başkalarıyla ilişkilerinde rahat ve açık olsun ama kimseyi ezmesin. Cesur ve girişimci olsun ama kibirli ve utanmaz olmasın. Kendisiyle ve başkalarıyla barışık ve mutlu olsun. Kalp zekâsına sahip olsun...

1

Kalp zekâsı

Kalp zekâsı, hayatın karşımıza çıkardığı sorunları çözebilme kapasitemizdir. Bunlar bazen başkalarının çıkardığı sorunlar olur bazen geçmemiz gereken sınavlar, bazen bir acı, hastalık ya da ölüm. Bunlara kendimizi alıştırabilmek için gündelik hayatımızdaki korkularımızla, kızgınlıklarımızla, üzüntülerimizle başa çıkabiliyor olmamız gerekir.

Kalp zekâsı bizi insani sorularla karşı karşıya getirir, ilerlememizi, hayatımıza anlam katmamızı, başkalarıyla olan ilişkilerimizi güçlendirmemizi, günlük hayatta karşımıza çıkan zorluklarla cesurca ve bilgece mücadele etmemizi sağlar.

İlişkisel zekâ doğrudan doğruya duygusal zekâyla bağlantılıdır. Ama ben burada bilinçli olarak onları ayıracağım. Başkalarıyla ilişki kurma ve bu ilişkileri koruma kapasitesi, sevme, birleşme, ayrılma, başkalarını anlama ve sorunları çözmeyi başka bir kitaba bırakacağım ve şimdi tamamen duygusal zekâya konsantre olacağım.

Bir çocuğun duygularına saygı göstermek onun kim olduğunu hissetmesine izin vermektir. Tam olarak orada

ve o anda kendisinin bilincine varmasını sağlar. Onu özne konumuna getirir. Kendisini bizden farklı olarak algılaması için ihtiyacı olan gücü sağlar. Onu bir nesne değil, bir kişi olarak gördüğümüz anlamına gelir. Kendi kendine "ben kimim?" sorusunu sorma imkânı verir. Bu da onun kendisini gerçekleştirmesine, "bugününü", "dünü" ve "yarınıyla" birlikte düşünerek algılamasına, kendi kaynaklarının, güçlü ve zayıf yanlarının farkında olmasına ve *kendi* yolundan yürümesine yardımcı olur.

Çocuk en çok anne babasından öğrenir. Ona yönelik olan öğretici davranışlarımız onun duygusal zekâsının gelişiminde belirleyicidir. Çocuk anne babasını model alır. Onların tavsiyelerine uymaktansa onların yaptıklarını takip eder.

Farkında olmadan aldığı mesajlar doğrudan söylenen sözlerden ya da yapılan davranışlardan çok daha etkilidir.

Bir çocuğun duygusal zekâsını geliştirmeye yardım etmek kendi duygusal zekâmızı da geliştirir. Bir çocuğun büyümesine yardım etmek bizi de büyütür. Çocuklar bizim içimizin aynalarıdır. Bizi kendi sınırlarımıza götürürler ve bize sevmeyi öğretirler. Yeter ki onları dinleyelim.

Kalp zekâsına sahip olmak, sevmeyi bilmek ve hayatın karşımıza çıkardığı sınavlardan geçerken kendimizi inşa edebilmektir.

2

Kendinize güvenin

Margot yaklaşık on dört aylıktı. Geceleri düzenli olarak uyanıyordu. Yorgun bir halde, çocuk psikiyatrisi uzmanlığı da olan bir çocuk doktoruna gittim. Birkaç dakika içinde teşhisi koydu. "Bu yüzden..." diye ilan etti. Kızım memede uyuyordu. Doktora göre tüm sıkıntılarımızın kaynağı buydu. Teşhisini koymuştu. Ona uymaktan başka çarem yoktu. Benim, kızımın, eşimin, bizim neler yaşadığımız önemli değildi. Sebep emzirmeydi! Öyle bir mantıkla açıklıyordu ki karşı çıkmak imkânsızdı. Kızım mememde uyuyordu. Sonra onu yatağına koyuyordum. Uyandığında memeyi bulamıyordu, nedenini anlamıyor ve ağlamaya başlıyordu.

Çözümü basitti (Okur da hiç düşünmeden tahmin edecektir). Akşam emzirmesini bırakmamız gerekiyordu. Margot "tek başına" uyumalıydı. Elbette ağlayacaktı ama sonra susacaktı. Doktor bunun en fazla üç dört gün süreceğini sonra artık ağlamayacağını söyleyerek beni yatıştırdı.

Özür dilerim, Margot. Çok özür dilerim. O kadını dinlediğim için o kadar pişmanım ki. Sonuçta bıraktım, ağladın.

Odanda bitmek bilmeyen kırk dakika boyunca tek başına ağladın. Sonunda babanın kollarında uyudun. O gece iki saatte bir uyandın. O doktor yüzünden ertesi gece ve bir sonraki gece de aynı şeyi denedim. Dört günün sonunda hâlâ akşam sütün için ağlıyordun ve geceleri daha fazla uyanıyordun. Böylece uzman görüşünü bir kenara attım ve sana istediğin, ihtiyaç duyduğun şeyi verdim. İlgiyi, sütü, yakınlığı... Mememde keyifle uykuya daldın. Güven içinde, çok güzel uyudun.

Aslında, sonradan yaptığım pek çok okuma ve aklı başında bir psikanalist sayesinde senin hiçbir uyku problemin olmadığını anladım. İki derin uyku arasında kıpırdıyordun ve aslında tam olarak uyanmadan, sana güven veren kokumu ve mememi arıyordun. Asıl yanında olmadığım zaman gerçekten uyanıyordun ve ağlıyordun. Doktorun mantığı yanlış değildi, evet memeyi arıyordun. Ama çözümü hatalıydı. Tek yapmam gereken seni yatağımın yanında bir yatağa almaktı.

Çoğu anne baba çocuklarını yataklarına alır. Kendilerini suçladıkları için bunu söylemek istemezler. Bunun iyi bir şey olmadığını kabul etmişlerdir. Bunun onun ilerideki cinselliği açısından sorun olabileceğini ya da bir şekilde normal gelişimini engelleyeceğini düşünürler.

Dünyanın pek çok ülkesinde geceleri kalkmak diye bir şey yoktur çünkü zaten meme emen bebek iki üç yaşına kadar annesini yanında uyur. Bazı uzmanlar yatağı anne babanın mahremiyet alanı olarak görür ama biraz hayal gücüyle sevişilecek başka yerler de bulunabilir.

Elbette çocuğun anne ile babayı ayırmaması çok önemli... Ama yatakta uyuyan bir bebeğin böyle bir şeye gücü yetmez. Eğer anne ve baba çocuğun gece uykusundan faydalanıp birbirlerinden uzaklaşıyorlarsa çocuğun bunda bir suçu yoktur.

Ya da bir anne çocuğunun varlığını bahane ederek sevişmekten kaçınıyorsa, bu sadece bir mazerettir. O olmasa başka bir mazeret bulacaktır.

Anne babanın çocuğun bedenine arzu duyması zararlı bir şeydir. Bebeğin varlığını kullanarak eşini uzaklaştırmak ve kendi şefkat ihtiyacını gidermeye çalışmak da öyle. Bunlar annelik etmek demek değildir.

Bir bebek yatakta yer kaplar. Bu nedenle herkesin kendisini iyi hissetmesi için anne babanın yatağının yanına koyulan küçük bir yatak sorunu çözer.

Bir çocuğu, anne babasının nefes sesi, annesinin kokusu olmadan uyumaya zorlamak büyüklerin rahatlığı adına yapılmış bir şiddettir. Çocuğu annesinden gereğinden erken ayırmak ona özerklik değil, terk edilme hissi verir ve ilişkilerinde bağımlılık duymaya götürür. Özerklik güven duygusuyla gelişir. Toplumumuzda yaygın olan bu terk edilme duygusunun kaynağını kendimize sormalıyız, değil mi?

Neyse ki bugünkü literatürde artık bu tabu yıkıldı ve anne babalara bu konuda izin verildi. Pek çok hikâye kitabında artık yavru ayılar yalnız başlarına uyumak istemediklerinden geceyi anne ve baba ayının yanında bitiriyorlar.

Çocuk doktorları annelerden daha iyi bilemez. Onların bildikleri teoridir. Oysa sizin çocuğunuz bir varsayım değil. Teorik bir şey değil. Gerçek. Teoriler bazen ufuk açıcı olsa da çocukları susturmaya ve boyun eğmeye zorlamamalı, onları dinlememize yardımcı olmalıdır.

Bir doktor, bir psikiyatr, ünlü bir uzman ya da kayınvalideniz sizi suçlamaya mı çalışıyor? Hemen oradan çıkın! Sadece çocuğunuzu duymanıza yardımcı olanları dinleyin.

Bunda ısrar etmemin nedeni, yeni çocuk sahibi olmuş annelerin özellikle kırılgan bir ruh halinde olmalarıdır. Hele de ilk çocukta... Ama tabii sonrakilerde de... Çünkü hiçbir çocuk birbirinin kopyası değildir. Annelerin çoğu en doğru şeyi yapmak ister, dünyaya getirdikleri bu canlıya kendilerini bağımlı hissederler. Bebeğin ihtiyaçlarının yoğunluğu karşısında kendilerini çökmüş ya da ellerindeki küçük yavruya bakıp korkmuş hissederler. Yeni bir sorumlulukla ve yeni bir meslekle karşılaşmışlardır ve bu mesleğin eğitimini de kendi kendilerine vermek zorundadırlar. Bu nedenle her türden akıl verme meraklıları için kolay hedef olurlar. Eğitim hassas bir konudur, öyle hassastır ki yoğun duyguları kolaylıkla tetikleyebilir. Polemikler öfkeye neden olur ve aileleri böler.

Annenin, bu kırılganlık halini ve tartışmaların yoğunluğunu göz önünde bulundurarak doğum öncesinden itibaren etrafında pozitif, yardımcı ve kendi ideolojilerini öne sürmekten çok çocuğun ihtiyaçlarını dinlemeye hazır kişileri bulundurması önemlidir.

Bir şeyi başkalarının sözünü dinlemek için yaptığımızda yanılabiliriz. Kendinize şunu sorun: **Bana uyuyor mu uymuyor mu?** Eğer cevabınız evetse yapın. Eğer hayırsa unutun gitsin!

Kendinize güvenin, kalbinizi dinleyin. Çocuğunuza da güvenin. Ağladığında size ne demek istediğini anlamaya çalışın. Aynı şekilde davranışlarıyla, huysuzluklarıyla da size bir şeyler anlatmaya çalışıyordur. Konuşmak için sözcükler kullanmayı bilmediği için semptomlarla ifade eder. Panik yapmayın. Bu bir dildir. Size hitap eder. Anne ve baba olarak iletişim kurmayı öğrenebilirsiniz.

Çocuğun dilini çözmek her zaman kolay değildir. Gözyaşlarının ve semptomlarının arkasında sürekli bir sıkıntı varsa

bunu duymak kolay değildir. Bu sıkıntı uzaktan geliyor olabilir. Kendi yaşadıklarından olabileceği gibi anne babasının (hatta büyükanne ve büyükbabalarının) yaşadıklarından da kaynaklanıyor olabilir. Çocuklar önceki nesillerinin bilinçdışını bir ayna gibi yansıtır. Böyle bir durumda daha iyi anlamak için bir psikoterapistin yardımı gerekebilir. Onun rolü sizin kendi içinize bakmanızı ve sorunlarınızın kaynağına ulaşmanız için yol göstermektir. Bu hem sizin hem de çocuğunuzun bilinçdışınızdaki düğümleri çözmenizi sağlayacaktır. Psikoterapistiniz sizi dinleyecek ve yolunuzu aydınlatacaktır ama cevabı bulacak olan yine sizsiniz.

Sizi sakinleştirecek yardımlar alın. Ama tavsiyeler değil! Kesin fikirlerden, tanımlardan kaçının. **Cevapları siz kendiniz, kendi çocuğunuzla olan diyalogunuzda bulacaksınız.** Denemeler yaparak, tecrübe kazanarak. Her ilişki yeni ve apayrı bir yaradılıştır!

İKİNCİ BÖLÜM

(NEREDEYSE) HER DURUMDA KENDİNİZE SORACAĞINIZ YEDİ SORU

Bir gazeteci, Françoise Dolto'ya sorar:

"Çocuklarınızın eğitiminde hiç sorun yaşadınız mı?

"Evet, her çocuk dünyada neler olup bittiğini anlamakta sıkıntı yaşar çünkü olanları büyülü bir şekilde yorumlar. Çocuklarım beş yaşına gelene kadar onların kafasından geçenleri anlamaya çalışmak benim günlük işlerimden biriydi[1]."

Bu büyük kadının, bu eğitim üstadının cevabı nasıl bir alçakgönüllülük ifadesi! Françoise Dolto milyonlarca çocuğu ve anne babayı dinlemiş, onlara yol göstermiştir. Muhteşem bir önseziye ve derin bir bilgeliğe sahiptir.

Buna rağmen kendi çocuklarıyla karşı karşıya olduğunda aklında cevaplar değil, sorular vardır. Her çocuk ayrı bir bireydir ve bizi kendi yöntemleriyle sorgular. Önceden belirlenmiş eğitim kurallarını ve sistematik yöntemleri uygulamak bir özne olarak bireyi hiçe sayar. Bir çocuğun karşısında kendi

1 Françoise Dolto, *Les Chemins de l'education,* Gallimard, 1994.

kendine soru sormak, ona bir birey olarak cevap verme isteğine tanık olmaktır.

Soru sormalı ama hangi soruları?

1

Ne yaşadı?

Çocuk bir bireydir. Kendi düşünceleri, duyguları, düşleri, zihinsel görselleri vardır.

Çocukların duyguları öyle hassastır ki anne babaları bu duygu yoğunluğu karşısında çaresiz kalabilir. Anne babalarına küçücük gibi gelen bir şey çocuğun yüzünü buruşturup gözyaşlarına boğulmasına neden olabilir. Küçük bir sinirlenme korkunç bir krize dönüşebilir.

Yeni yeni gelişmekte olan beyni henüz çocuğa duygularını yönetmede kullanacağı zihinsel araçları sağlamaz. Ufaklığınız hipotezler oluşturmayı, mantıksal çıkarımlar yapmayı, bakış açısını değiştirmeyi, mesafe koymayı ya da geleceğini planlamayı henüz bilmez. O tam burada ve bu anın içindedir. Kendi benmerkezci ve büyülü mantığıyla hareket eder. Yani diyebiliriz ki düşünceleri henüz mantık öncesi aşamadadır.

Küçük çocuk duygularının ivediliğinin esiridir. Farklı bir açıdan bakmasını sağlayacak bir düşünce müdahalesinden veya öncelikleri arasında sıralama yapma becerisinden

yoksundur. Duyguları onu kolayca ele geçirir ve bir çıkış yolu bulmak için bizim yardımımıza ihtiyaç duyar.

Diğer yandan, doğal olarak yaşadıklarına anlam vermeye çalışır. Bunun için kendi imkânlarını kullanır. **Algıladıklarını kendi yöntemleriyle yorumlar ve düzenler.** Bunu çoğunlukla eksik ve yanlış bilgilerin ışığında yapar. Bu nedenle hissettiği duygular anne babaya anlaşılmaz gelir.

Arnaud saldırgan bir çocuktur. "Hiç sebep yokken" birden sinirlenir. Anne babası ayrıdır. Kendi kafasında şöyle der: "Babam gitti = Beni sevmiyor çünkü ben yaramaz bir çocuğum."

Bénédicte üzgündür. Derse katılmaz. Diğer çocuklarla oynamaz. Kendi yerini bulmakta zorlanır. Kendisini hep fazlalık gibi hisseder. Anne ve babası çok kavga ediyordur. O da kendi kendine der ki "Annem ve babam benim yüzümden kavga ediyorlar. Ben olmasam hiç kavga etmezlerdi. Benim hatam."

Camille ise der ki "Annem ve babam benim yüzümden ayrıldı. Ben doğmadan önce birbirlerini âşıklardı. Keşke ölsem." Ağır ve hızla ilerleyen bir lösemiye yakalandığında anne ve babası hastane yatağının etrafında bir araya gelmiştir.

Denis yabancılardan korkar. Anne babası eve kimseyi davet etmez, çok az dışarı çıkarlar. Eve kapanmışlardır ve aile dışında kimseyle görüşmezler. Bunu gören Denis şu sonuca ulaşır: "Dünya tehlikeli bir yerdir ve insanlar kötüdür."

Çıkarımlar kendimiz, ailemiz ve hayat hakkında inanışlar edinmemize neden olur. Bu inanışlar davranışlarımıza yön verir. Çocuğun gördüğü, duyduğu, hissettiği şeyler zihninde çözülmesi zor düğümler yaratabilir. Bu düğümler onu yaralayabilir ve belli bir alandaki gelişimini engelleyebilir.

Çocuk dünyayı kendi gözleriyle görür. Onun tepkilerini yargılamaktan kaçınalım. Önce dinleyelim. Ne yaşadığını,

noktaları nasıl birleştirdiğini, ne hissettiğini ve ne söylediğini anlamaya çalışalım.

Salyangozdan mı korkuyor? Acaba salyangoz onun zihninde ne ifade ediyor?

Aldığı eğitimin sonunda sözünü ettiğimiz dinleme davranışını öğrenen bir katılımcım küçük bir çocukla yaşadığı bir olayı anlatmıştı. Balonu ellerinin arasında patlayan Étienne gözyaşları içindeydi. Öğrendiklerinden yola çıkan Sophie onu, "Önemli değil yenisini alırız," diye alelacele sakinleştirmeye çalışmak yerine ona doğru eğilip "Bu balonun senin için anlamı neydi?" diye sordu.

Étienne gözyaşları içinde ona dönüp, "Her şey ölüyor! Geçen hafta da büyükbabam öldü," dediğinde Sophie şaşkınlık içindeydi.

Biz yetişkinler bir balonun kaybını önemsiz bir şey olarak görürüz. Çoğunlukla üzerinde fazla düşünmeye gerek görmeden onu küçültür ve anlamsızlaştırırız. Sophie bu kez bunu yapmadı ve dinlemeyi seçti. Böylece Étienne üzüntüsünü birisiyle paylaşabildi.

Elbette balonu patlayan her çocuk büyükbabasını kaybetmiş değildir. Ama yine de onlar için bunun metafizik bir anlamı olabilir. Anne babalar yalnızca balonu görür ve onun birkaç kuruşluk bir şey olduğunu düşünür. Çocuğun ise ellerinin arasında biraz önce bir balon vardır sonra birdenbire yok olmuştur.

Geriye parmaklarının arasında bir lastik parçası kalmıştır. Bu dönüşümün kendisi bile çocuk için şaşırtıcıdır. Bu zaten bir güç problemini beraberinde getirir. Bir de anne baba, "Gördün mü? Sana dikkat et demiştim," diye eklerse çocukta suçluluk duygusuna neden olur.

Çocuğun zihninden geçenleri kestiremeyiz. O yüzden onun hissettiklerini küçük görmekten kaçınalım. Bizim gözümüzden kaçan bir detay onun için çok önemli olabilir.

Peki o zaman onu nasıl dinlemeli ve bu duygusal düğümleri çözmesine yardım etmeliyiz?

Her zaman duygusunu ifade etmesine izin vermeliyiz. Gözyaşlarına, çığlıklarına, titremelerine onu sakinleştirmeye çalışmadan eşlik etmeliyiz. **Ağlamak, bağırmak, titremek onun acısını ifade etme, gerginliğinden kurtulma, kendini toparlama biçimidir.** Onun bu konudaki yeteneğine güvenin. O kendisi için iyi olanı bilir. Eğer yanında olmayı bilir, onu dinler, gözyaşlarına eşlik ederseniz, patlamanın arkasından sakinleşme, güven ve bedensel rahatlama gelir.

Küçük bir bebek ağlar çünkü ya bir ihtiyacı vardır ya da size bir şey söylemeye çalışıyordur. Önce her türlü ihtiyacını karşıladığınızdan emin olun. Eğer ağlamaya devam ediyorsa onu dinleyin. Sizinle gerginliğini paylaşıyor demektir. Belki dünyaya gelirken ne kadar korktuğunu ya da emzirme saatinde siz yanına gelmediğinizde ne kadar kızdığını veya babası tarafından kabul edilmediğini hissettiğini söylüyordur. Belki de büyükbabasının ölümünün ailede yarattığı gerginlik ona rahatsızlık veriyordur. Bebekler pek çok şeyi hisseder ve onları bedenlerinde tutmamak için ağlamaya ihtiyaçları vardır.

Biraz büyüdüğünde ve konuşabilecek yaşa geldiğinde her zaman onun duygularını dinlemeye öncelik verin ve **onu ciddiye alın.** Ona neden ağladığını sormayın. Size mantıklı bir açıklama yapmaya çalışır ve bu nedenle çoğunlukla yaşadığı zorluğu ifade edemez. Ona eşlik edin ve "neler oluyor?", "seni üzen şey ne?", "seni korkutan şey ne?" gibi sorular sorun.

Kurduğu mantık bir yetişkine mantıksız gelebilir. Aslında bu mantık öncesidir ama ona göre sert ve kesindir. Düşüncelerinin kıyısında ona eşlik ederek ona ihtiyaç duyduğu bilgileri verebilir veya başka bir açıdan bakarak durumu aydınlatabiliriz.

Juliette ana sınıfına gitmektedir ve sınıfın kara koyunudur. Sınıf arkadaşlarına ne olmuştur ki ona karşı böyle saldırgan ve aşağılayıcı davranmaktadırlar? Onlara arkadaşınıza nazik davranın demek hiçbir işe yaramamaktadır. Davranış bir semptomdur. Nedenleri vardır. Öyleyse bu nedenleri araştırmak gerekir.

Öğretmen dinlemeye başlar ve Juliette'in sürekli olarak "Senin baban bile yok" diye aşağılandığına şahit olur.

Bu sözcükler babasını henüz altı ay önce kaybetmiş olan Juliette için çok yaralayıcıdır. O zaman öğretmen okulun ilk günü çocukların kendilerini tanıtmalarını hatırlar. Küçük kız birdenbire söze girmiş ve diğerlerine, "Adım Juliette ve benim babam öldü." demiştir. Matthieu birdenbire "Bu doğru değil!" diye karşılık vermiştir.

Onun için, diğer çocuklar için bir babanın ölmesi mümkün değildir. Bu kendi babalarının da ölebileceği anlamına gelmektedir ve bunu düşünmek bile dayanılmazdır! Bu korkunç iddiayı ortaya atan kız da nereden çıkmıştır? Onların aklına bu sapkın fikri sokan bu kötü kız da kimdir? Onu cezalandırmak, ona kötülük yapmak, onu yıkmak gerekmektedir.

Öğretmen çocukları konuşturduğunda onların düşüncelerini keşfedip onlarla birkaç noktayı paylaştı. Bu adamın ölüm nedeninden ve geçirdiği hastalıktan söz etti. Küçük öğrencilerinin Juliette'in kendi babalarının ölümüne neden olmayacağını kesin olarak bilmeleri gerekiyordu. Birinin babasının ölmesi bulaşıcı bir şey değildi! Onların paniklemesine neden olan

düşünce buydu ve bu nedenle Juliette'i uzaklaştırmak için ellerinden geleni yapıyorlardı.

Çocuğunuzun bir duygusunun yoğunluğu karşısında şaşkın ve çaresiz mi kaldınız? Bu tepkiyi neyin tetiklemiş olduğunu göremiyor musunuz? Bu zorluğun üstesinden gelmesi için ona nasıl yardım edeceğinizi bilmiyor musunuz? Onu dinleyin, onun seviyesine çıkmaya çalışın, onun gözleriyle bakın, onun kulaklarıyla duyun ve kendi kendinize şu soruyu sorun:

Ne yaşadı?

2

Ne söylüyor?

Frédéric'in öğretmeni çocuk tacizinden mahkûm edildi. Küçük çocuk dört ay boyunca tacize maruz kalmıştı. Annesi çocuğun hiçbir şey söylememiş olmasına inanamıyordu. Psikoloğun desteğiyle bir şeyler hatırladı.

"Evet, doğru… 'Karnım ağrıyor, okula gitmek istemiyorum,' diyordu. Bunun kapris olduğunu sanmıştım. Okula gitmemek için şımarıklık yapıyor diye düşünmüştüm. Üstelik Bay Machin çok nazik bir adamdı."

Evet, çocuk tacizcileri genellikle nazik olurlar! Frédéric annesiyle konuşamıyordu çünkü annesi dinlemiyordu. Onun itirazını saçma buluyor, şımarıklık yapıyor diyerek küçültüyordu. Hatta öğretmeninin çok nazik bir adam olduğunu söyleyerek çocuğun kendisini suçlu hissetmesine neden oluyordu. Anne, çocuğun okula gitme konusundaki itirazlarına bir anlam vermeyi reddederek çocuğunun ihtiyaçlarını görmezden geliyordu.

Anne babaların "kapris" dediği, tuhaf, yersiz, abartılı ya da sadece olağandışı her davranışın arkasında bir duygu, bir ihtiyaç arayalım. Çocuk bize bir şey söylemeye çalışıyordur.

Eğer okula gitmek istemiyorsa mutlaka geçerli bir nedeni vardır. Elbette her zaman öğretmeni çocuk tacizcisi demek değildir ama belki bir arkadaşı onunla konuşmuyordur, beşinci sınıflardan bir çocuk teneffüslerde gelip onu rahatsız ediyordur, öğretmeninden korkuyordur, bir ödevi teslim etmeye çekiniyordur, beden dersinde arkadaşlarının karşısında komik duruma düşmekten korkuyordur, öğretmenin anlattıklarını anlamıyordur ya da sadece sıkılıyordur. Size ihtiyacı vardır. Onu dinlemenize, duygularına önem vermenize, korumanıza ya da bir sorunu çözmesine yardım etmenize…

Abartılı ve sürekli olan her davranışın, bu ister saldırganlık ister pasiflik, anneye aşırı bağlılık, kıskançlık, her şeye itiraz etme ya da odaklanma eksikliği olsun arkasında mutlaka bir neden vardır. Bastırılmış bir duygu, saklanmış bir ihtiyaç vardır.

Bir kez daha hatırlatmak istiyorum çocuğa *neden* şunu veya bunu yaptığını sormayın. Neden öyle yaptığı hakkında en ufak bir fikri yoktur. Bunları bilinçsizce yapar. Ona neden diye sorarsanız size cevap vermek zorunda hissettiği için bir neden uydurur, bu da çoğunlukla sizi doğru yola götürmez.

Bebeğin bir şeyler anlatmak için sözcükleri yoktur. Onun ilk dili çığlıktır. Yavaş yavaş konuşmayı öğrenecek **ama sözcüklerle anlatamadıklarını yine çığlıkla, öfkeyle, gözyaşıyla, her türlü "bağıran davranışla" ve işbirliğinden uzak başka yöntemlerle söylemeye devam edecektir.** Onun içinde olanları çözmek basit değildir. Çocuk da kendisine ne olduğunu tam olarak anlamaz. Ondan bahsetmenin yasak olduğunu sanır. Anne babasının tepkilerinden, onları kızdırmaktan ya da üzmekten korkar.

Anne babalar çoğunlukla anlam veremedikleri ağlamaları "kapris" ya da "şımarıklık" olarak nitelendirirler. Bir çocuk için dinlenmemek, itirazlarının böyle aşağılayıcı sözlerle ifade edilmesi korkunç bir şeydir. Kapris diye bir şey yoktur. Bir dil ve çözülmesi gereken bir mesaj vardır.

Evet, düşüncelerini bizim gibi organize etmeyen bir çocukla iletişim kurmaya çalışmak her zaman kolay değildir. Ama hepimiz çocuktuk. Biraz çabayla biz de çocukken neler hissettiğimizi ve bunları nasıl ifade etmeye çalıştığımızı hatırlayabiliriz.

Çığlıkları ya da itirazları dinlememek, bir dil olarak buna saygı göstermemek, anlamaya çalışmamak ya da "Her gün bu saatlerde ağlıyor", "Böyle bir çocuk işte, sakar..." gibi sözlerle basitleştirmek çocuğun içine kapanmasına yol açar. Bir isteği vardı, yardım istiyordu, bir ihtiyacını gösteriyordu... Ama sesi duyulmadı. Bu noktadan sonra sesini duyurmak için semptomları seçer.

Tekrarlayan kulak enfeksiyonları, egzamalar, alerjiler, yemek yemeyi reddetmeler, altını ıslatmalar, daha ileride, okul zorlukları, saldırganlık... Bunların hepsi çağrı mesajlarıdır. Çocuk artık sesini duyurmak için kendi gelişimini, fiziksel ve ruhsal sağlığını feda edecek noktaya gelmiştir.

Çocuğun her davranışının arkasında bir mesaj arayıp her hareketinden bir şeyler çıkarmaya çalışmayın.

Bir davranışla, bir hastalıkla, kazayla ya da okul başarısızlığıyla size bir şey mi iletmeye çalışıyor. Onu dinleyin.

Davranışları tekrar ederse, hastalığı tedavi edildiği halde semptomları kaybolur veya yeniden ortaya çıkarsa o zaman arkasında bir mesaj olduğundan emin olabilirsiniz.

Çocuğunuzun size iletmeye çalıştığı bir mesajı es geçtiyseniz bunun için kendinize yüklenmeyin. Sorunu çözülmediği müddetçe onu farklı tonlarla, farklı semptomlarla, bir cevap alana kadar sürdürecektir.

Bir davranış sizi şaşırtıyorsa, sinirlendiriyorsa, dikkatinizi çekiyorsa, çocuğunuz size alışılmadık gelen bir duyguyu ifade ediyorsa, sürekli olarak itiraz ediyorsa ya da başka semptomlar gösteriyorsa bunlar alarm noktasına gelmeden kendinize şu soruyu sorun:

Ne söylüyor?

3

Ona nasıl bir mesaj iletmek istiyorum?

Her şeyi de mesaj olarak algılamamaya dikkat edin. Duvarları karalamak, ajandanızı boyamak, gelinlik yapmak için perdenin bir parçasını kesmek ya da odasına yeni döşettiğiniz halıyı futbol sahası gibi boyamak gibi davranışların altında mutlaka bir mesaj yoktur. Bunlar doğal keşiflerdir. Ortama, anne babalarının eşyalarına zarar veriyor olsalar da asıl amaçları bu olmayabilir. Bu bir yaş meselesidir.

Üç yaşındaki kızınız makasla kolyenizi mi kesti? Ya da aynı şeyi sekiz yaşındaki çocuğunuz mu yaptı? Bu ikisinin anlamı tamamen farklıdır. İlki yeni makasıyla neleri kesebileceğini keşfediyordur. Henüz böyle bir hareketin geri dönüşünün olmadığını anlayamaz ya da ona göre bu önemli değildir çünkü "baba tamir edebilir." İkincide ise durum farklıdır. Burada cezalandırıcı bir davranış söz konusudur. Burada çocuk size, eşinize, kardeşine ya da öğretmenine, birine karşı olan sinirini ifade ediyordur. Bu arada kendi elbisesini yapıyorsa da hevesini kırmayın. Belki ileride büyük bir modacı olacak. Şu golf sopasından arabalarına kadar her şeyi pembe olan

Japon milyarder de böyle başlamıştı. Küçük bir kızken ilk elbiselerini evin perdelerinden dikmişti.

Büyük çabalar sonucu Ulysse yeni yeşil halısını futbol sahasına çevirdi. Çok güzel olmuştu! Böyle bir şeyi yapmasına izin verilmeyeceğini bilmiyordu ama sonuçta bu onun odasıydı! Annesi yaratıcılığından ötürü onu tebrik etti ama babası sinirlenip hepsini hemen silmesini söyledi. Aslına bakılırsa aynı baba oğluna üzerinde futbol sahası baskısı olan bir halıyı epey de para vererek alabilirdi ama onun için aynı şeyi oğlunun kendi başına yapması kabul edilemezdi. Onun zihninde halıya "zarar veriyordu." Bir an için bile objektif bir şekilde sonuca bakmamıştı.

Çocuklarımızın yarattığı şeylere olan tepkimiz onların kendileri hakkındaki inanışlarını oluşturur. Onlara hangi mesajı vermek istersiniz?

"Sen çok yaratıcı bir çocuksun, orijinal fikirlerin var, üzerinde çalışman için sana doğru malzemeleri bulsak çok iyi olur."

Ya da:

"Deli misin? Hiç kafan çalışmıyor mu? Bu yaptığın saçmalık!"

İlk mesajı alan çocuk kapasitesine güvenir ve yaratıcılığını en iyi şekilde ortaya koymak için destek almaya çalışır. Deli ve akılsız olarak tanımlanan ikinci çocuksa intikam almak ister. Bu kez belki halıya bir şey yapmaz ama en iyi ihtimalle babasının vitrinindeki bibloların ya da kıymetli vazoların başına bir şeyler gelebilir. Daha kötüsü kendisini değersiz görüp zarar vermeye başlayabilir.

Onun eşyalarınıza saygı göstermesini mi istiyorsunuz? Siz de onun kendisini ifade etme ihtiyacına saygı gösterin.

Çalışma odamın duvarlarındaki ilk çizimleri gördüğümde ben de sinirlendim ve "Resim kâğıda yapılır, duvarlara değil!"

dedim. Grafitiler devam edince her çocuğa duvarda süslemesi için küçük bir alan ayırdım. Onlar da kendilerine ayrılmış yerlere çok güzel çizimler yaptılar. Duvarlarıma anarşik saldırılar da sona erdi.

Benim için duvara resim yapmalarını yasaklamak zordu. Ressam olan kız kardeşim merdivenimizin duvarına çok güzel freskler çizmişti. Onun buna hakkı vardı da onların niye yoktu? Onların gözünde bu büyük adaletsizlikti. Kendilerine ait bir alan olması kendilerini değerli ve tatmin olmuş hissetmelerine neden oldu ve artık duvarları boyamaya ihtiyaçları kalmadı.

Verdiğimiz her tepkide sevgi dolu mesaj "seni seviyorum, sen yeteneklisin" ile yıkıcı mesaj "işe yaramazın tekisin, beceriksizsin" arasında bir tercih yaparız.

Ortak cephe mi?

Çocuğun iki ebeveyni vardır. Yani teoride olumlu mesajlar almak için iki kat şansı vardır. Ne yazık ki bazen anne babalar "aynı fikirde olmaya" karar verirler ve genelde en baskıcı çizgide birleşirler. Çoğu anne baba çocuğa karşı aynı cephede olmaları gerektiğini düşünür. "Cephe" mi? En başından bir sürtüşme, bir güç mücadelesi anlamı var. Hayır, çocuklar anne babaları arasında bir çatlak aramazlar. Onlar gerçeği arar. Mutlu olmak isterler. Aranızdaki bir farklılıktan faydalanmak niyetinde değildirler. Anne babadan biri zararlı bir mesaj verdiğinde diğeri aksini söyleyebilir. Çocuklar neyin doğru neyin yanlış olduğunu ayırabilir. Ebeveynlerden biri diğerine uymak için davranışlarını değiştiriyor ve değerlerine aykırı hareket ediyorsa çocuk için asıl kafa karıştırıcı olan budur.

Eşiniz çocuğunuzu aşağılıyor ya da yaralıyor mu? Bu konuda ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi söyleyin. **Çocuğunuzun yanında yer alın. Onun acısına tanık olun, onu koruyun.** Böylece size güvenebileceğini bilir.

Aynı şekilde siz abartılı bir tepki verdiğinizde eşinizin onun yanında olmasını anlayışla karşılayın. Kimse mükemmel değildir. Hepimiz hata yapabiliriz, düşünmeden konuşabiliriz, yorgunluktan, sinirden ya da kendi çocukluğumuzda yatan bir nedenden ötürü "kendimizi kaybedebiliriz". Çocuğunuzun gözündeki imajınızın mahvolduğunu düşünmeyin çünkü o karşısında bir imaj değil, gerçek bir insan arar. Kendi hatalarınızı kabul ederseniz ona da aynı şeyi yapmayı öğretirsiniz.

Anne babaların kendi kişilikleri vardır ve her zaman aynı fikirde olmak zorunda değillerdir. Tek bir dünya görüşü dayatmaya çalışmak neden? Farklı bakış açılarının bir arada olduğunu görmek daha zenginleştirici olabilir. Pekâlâ tartışılabilir, fikir alışverişi yapılabilir ve sorunlar çözülebilir.

Yani ortak cephede olmuyoruz ama kim daha iyi ebeveyn diye yarışmaya ya da çocuk eğitimi hakkında yeni tartışmalara girmeye de gerek yok.

Eşler farklı fikirlerini karşılıklı saygıyla paylaşırlarsa çocuk da farklı düşünceleri olan insanların bir arada yaşayabileceğini ve birbirlerini sevebileceğini görmüş olur.

Çocuklar bizi dinler ve gözlemler

Sadece ona yöne,lik değil herkese yönelik olan ve her durumda ortaya koyduğumuz davranışlar ona bir mesaj verir.

Kendi hayatınıza, yaşam biçiminize bakın. Ona nasıl yaşamayı öğretmek isterdiniz? Ara sıra yalan söylüyor ya da

gerçeği kendinize göre eğip büküyor musunuz? Kurallara, kanunlara uyuyor musunuz? Kırmızı ışıkta geçiyor musunuz?

Ve neşenizi, aşkınızı, yaşam sevincinizi ne kadar gösteriyorsunuz? Size uymayan bir şirkette, bir meslekte ya da bir evlilikte misiniz? İşiniz, özgürlüğünüz, yaşam tarzınız, aşkınız, kendinizi gerçekleştirmeniz hakkında nasıl bir mesaj veriyorsunuz?

Çocuğunuzun karşısında seçimlerinizi yaparken ve davranışlarınızı ortaya koyarken kendinize şu soruyu sorun:

Ona nasıl bir mesaj iletmek istiyorum?

4

Bunu neden söylüyorum?

"Margot, Adrien, haydi gidiyoruz." Arabanın yanındayım ve çocuklar kaldırımdaki kestaneleri topluyorlar. Sanki beni duymamış gibi yapıyor ve araştırmaya devam ediyorlar: "İşte orada bir tane daha var. Al, bunu sana vereyim."

Sinirlendiğimi hissediyordum. Sonra kendime şu soruyu sordum "Neden şeytan bana hemen arabaya binin diyor?" Çünkü ben öyle karar verdim diye öyle olması mı gerekiyor. Gerekçem ne? Pazar günü, çocuklarımlayım. Bu güzel günü tamamen onlara ayırdım. Evet, öğlen oldu ama daha çok acıkmadılar. Öyleyse acelemiz ne? Kaldırımda kestane toplamak, parkta oynamak ya da sahilde dolaşmak... Ne fark eder? Üstelik bedava! Sonuçta yirmi dakika daha orada kaldık. Parlak ve pürüzsüz mükemmel kestaneler topladık.

Eminim daha önce böyle bir durumda kalmışsınızdır. Böyle durumlarda çoğunlukla otomatik tepkiler veririz. Oysa bunu yapmadan önce kendimize şu soruyu sormamız yerinde olur:

"Neden? Beni çocuğumun isteklerine evet ya da hayır demeye iten ne? Davranışlarımı ne belirliyor?"

Margot ilk kez dondurmasını yemekten önce yemek istediğinde şöyle dediğimi hatırlıyorum: "Hayır, dondurma bir tatlıdır, en son yenir." Sonra bu cevabın otomatikliğini fark edip kendime şu soruyu sordum: "Neden bunu söylüyorum?" İşin bilimsel yanını da hesaba katarak bunun üstüne düşündüm. Perhiz bilgilerimi ve midenin işleyişini hatırladım. Şeker insülin salgılanmasına neden olur, bu da mideyi sindirime hazırlar. Tatlıyı yemeğin sonunda yememizin nedeni aç olmadığımız halde hâlâ yemek istiyor olmamızdır. Bir şeyler daha atıştırabilmek için organizmamızı kandırırız. Kültürümüze yerleşmiş bir şeydir ve hoş bir âdettir ama çok sağlıklı olduğu söylenemez. Sonuçta kızıma dondurmasını aldım. Sonrasında yemeğini gayet güzel yedi. Ondan beri de arada sırada meyvesini, tatlısını, pastasını püresinden ya da fasulyesinden önce yiyor ama bu durum giderek azaldı çünkü o da büyüdükçe etrafında gördüğü uygulamaya uyum sağladı. Bazen pastasını yemeğin ortasında yedi ya da her tabağın arkasından ağzına bir çatal pasta ya da bir dilim mandalina attı. Her şeyi dengeli bir şekilde yediğine göre neden ona yasak koyayım? Üstelik bilim de onun yanında (Mandalinalar hariç çünkü onlar asitli olduğundan diğer yemeklerle pek uyumlu bir şekilde karışmıyorlar).

Öyleyse benim davranışımı belirleyen çocuğumun sağlığı mı sosyal kurallar mı? Anne olarak çocuğumun sağlığından da sosyalleşmesinden de sorumluyum. Çocuğa bunun toplum içinde yerleşmiş bir kural, bir âdet olduğunu açıklayabilirim ama iki şeyi birbirine karıştırıp bunun onun sağlığına zararlı olduğunu söylememeliyim.

Elbette çocuk sadece dondurma yerse bu onun sağlığı için iyi değildir. Çok fazla dondurma yerse de sonrasında sebzesini

yemek istemeyebilir. Yanlış anlamayın, burada size çocuğunuza tatlısını yemeğin başında verin demiyorum!

Çocukları orijinal bir fikirle geldiğinde anne babalar bunun bir "kaprise" dönüşmesinden korkarlar. **Kapris anne babaların icadıdır. Anne babalar çocuklarıyla güç mücadelesine girdiğinde ortaya çıkar.** Margot dondurmasını yemeğin başında istediğinde bu bir kapris değil, bir keşifti. Ben bu fikri reddederek onunla bir güç mücadelesine girmiş olacaktım. O da bu mücadeleye katılacaktı. Bence güç mücadeleleri çocuklar değil, anne babalar tarafından başlatılır. Çünkü derler ki eğer izin verirseniz çocuk sizi parmağında oynatır. Çocuk size bağımlıdır ve böyle bir şey için yeterli zihinsel imkânlara da sahip değildir.

Davranışlarınızı belirleyen eğitiminiz mi? Kaynağını bilmediğiniz otomatik tepkileriniz mi? Mantığınız mı? Burada mantık derken kendi anne babalarınızın ya da aile doktorunuzun ön yargılarından değil güvenilir bilgiler ışığında kendi kurduğunuz mantıktan söz ediyorum.

Elbette reklamların bize sunduğu çarpık bilgilerden de kaçınmamız gerekiyor.

Bir anne bana çocuğuna her gün yoğurt yedirmek için ne kadar mücadele ettiğini anlatmıştı. Reklamların kurbanı olmuş, çocuğunun boyunun uzaması için süt ürünlerine çok ihtiyaç duyduğuna içtenlikle inanmıştı. Gıda lobilerinin sesi öyle yüksek çıkıyordu ki kendi çocuğunun sesini duyamıyordu. Daha tarafsız bir bilgiye ulaştığında hatasını anladı. Çocuğunu her gün midesini ekşiten bir yoğurdu yemeye zorluyordu. Üstelik bu yoğurt çocuğun bayılarak yediği badem ve fındıktan çok daha az kalsiyum içeriyordu. Çok sağlıklı sandığı bir şey o kadar da sağlıklı değildi.

Bir tatilimizde şahit olduğum bir sahne beni çok şaşırtmıştı. Büfenin önündeydik ve yemeklerimizi alıyorduk. O gün iki seçenek vardı. Sosis ve cordon bleu... Babasıyla birlikte yemeğini alan kız sosis istiyordu. Babası karşı çıktı. "Annen cordon bleu alınacak dedi, cordon bleu alınacak." Evet sosis çok sağlıklı bir yiyecek değil ama cordon bleu de tavuk... İçinde jambon var ve paneli peynirle kaplı. Sevilebilir mi, tabii ki... Ama üç farklı proteinin bir arada olduğu bir yemeğin sağlıklı olduğunu savunmak pek mümkün değil. Çocuğun istediği sosis ise bundan daha kötü değil. Öyleyse neden çocuğa izin verilmiyor? Öyle çok saçmalığın ve bilinçsizliğin karşısında sessiz kalıyoruz ki... Çocuk da durumu kabul etti. Yaklaşık on sene önceydi. Annesi hayatını kontrol ediyordu ve dayattığı konularda soru bile sorulmasına izin vermiyordu.

Her şeyi bilemeyiz. Ama çocuklarımız bizden bir şeyler istediğinde neden onları bir dinleyip kendimize şu soruyu sormuyoruz:

Bunu neden söylüyorum?

5

Benim ihtiyaçlarım ile çocuğumunkiler arasında bir rekabet mi var?

Çocuğumuz "bir hiç için" ağlamasın, istediği bir şey kabul etmediğimizde ya da kendimizden emin bir şekilde fikrini tamamen değiştirmesini istediğimizde sinirlenmesin isteriz.

Çocuğumuz bizimle iş birliğine daha açık olsun, üstünü giyinmesini söylediğimizde giyinsin, herkesle aynı anda sofraya gelsin, kendiliğinden gidip yatsın, odasını toplasın, montunu askıya assın, ayakkabılarını yan yana olacak şekilde dolaba kaldırsın isteriz.

Sakin ve uslu olsun, bağırarak koşmasın, sandalyesinde sakince oturup tabağındaki her şeyi hızlı ve temiz bir şekilde bitirsin, suyunu dökmeden içsin, sofrada fizik deneyleri yapmasın isteriz.

Çocuklarımız çocuk olmasın isteriz!

Ama onlar çocuktur! Onların rolü budur. Tüm oyuncaklarını dökerler, çıplak ayaklarıyla taşa basarlar, oyun oynamak için gün doğarken uyanırlar, nefesleri tükenene

kadar çığlık atarlar, dolaplara saklanırlar, çamurlu ayakkabılarıyla evin içine dalarlar.

Dürüst olalım eğer süper düzenli, süper nazik küçük yetişkinler gibi davransalar biraz rahatsız olmaz mıydık? Birkaç dakikalık hayranlıktan sonra o doğallığı aramaz mıydık?

Ama şunu açıkça söylemek gerekir ki anne babaların ihtiyaçları ile çocuklarınkiler tamı tamına zıttır. Çoğu anne baba düzenli ortamları, sessizliği, ölçülü konuşmaları, huzurlu sabahları sever. Çoğu çocuk ise dağınıklığın içinde rahat edebilir, gürültüye bayılır, diğer günlerde daha zor kalksa da pazar günü ve diğer tatil günlerinde sabahın kördünde uyanır.

Şunu iyi bilelim ki bu oldukça karmaşık bir durumdur ve ilişkiyi zorlaştırır. Aradaki bu farklılığı iyi idare edemezsek ihtiyaçlarımız arasındaki rekabet öfkeye dönüşür. Bu **güç mücadelelerinde** bir kazanan varsa bir de kaybeden vardır ve ilişki açısından bakacak olursak **kesinlikle iki kaybeden vardır**. Sizin ihtiyaçlarınızı tamamen hiçe sayan birinin size değer verdiğini hissetmek zordur.

Anne baba olmak demek bize bağımlı bu varlıklar için bir süreliğine kendi ihtiyaçlarımızı bir kenara koymak demektir. Ama bu ne basit ne de kolay bir şeydir. Genç bir anne bana bazen neredeyse çocuğuna vurma noktasına geldiğini anlatmıştı. Bu kendisini de şaşkına çevirmişti. Kendinden böyle bir şey beklemiyordu. Anne olmadan önce çocukları muhteşem varlıklar olarak görüyor ve onlara hayran olmaya doyamıyordu. Daha sonra onların davranışlarından bu kadar rahatsız olabildiğine hatta onlardan nefret ettiğine inanamıyordu.

Evet, bizi kızdırırlar, bizi çileden çıkarırlar. Her anne baba acı çeker. Tabii çocuğuna acı çektirmiyorsa…

Yaşlara göre değişir. Gece uykuları önce emzirmek için, sonra kaçırılan çişlerle ve kâbuslarla bölünür. Gündüz küçükler çok fazla ilgi ister, büyüklerin ise sinirleri yıpranır. Değil bir romana gömülmek, rahatça bir arkadaşını aramak, sabah yatakta biraz keyif yapmak, rahatsız edilmeden çiş yapmak bile mümkün değildir. Bir çocukla birlikte yaşamak gerçekten zordur. Eğer bunu kafamıza sokmazsak en ufak şeyde, "Tristan, sen katlanılmaz bir çocuksun," ya da "Senin gibi bir çocuğum olması için ne yaptım?" gibi sözlerle çocuğa yükleniriz.

Anne baba olmak tam zamanlı bir iştir. Yirmi dört saatin tamamı! Sekiz, on saat işe gitmek için evden ayrılanlar işlerini rahatlatıcı bulurlar. Tanıyıp bildiğiniz ofisinize gitmek, bağırıp ağlamayan yetişkinlerle vakit geçirmek dinlendiricidir. İnsan biraz nefes alabilir. Ev kadınlarının böyle bir alanı yoktur. İşimizi sevmediğimiz durumlar hariç iş, insanı besler. İnsan kendisini mesleğinde yetenekli ve değerli hisseder. Tek sorun arada iş arkadaşlarıyla yaşanan ufak tefek tartışmalardır. İş yerinde insanın kendine olan güveni artar. İşin kendisi çok iç açıcı olmasa bile başka insanlarla bağlantılar kurmamızı, fikir alışverişi yapmamızı sağlar.

Kendi ihtiyaçlarımızı, kendi gelişimimiz için hangi temel unsurlara gerek duyduğumuzu bilmezsek çocuklarımızın ihtiyaçlarını karşılamakta da zorlanırız. **Öyleyse kendini dinlemek ve kendi ihtiyaçlarına kulak vermek de anne babaların görevidir.** Bu ihtiyaçları elden geldiğince karşılamak gerekir.

Eğer bizim ihtiyaçlarımız çocuğumuzunkilerle çelişiyorsa rekabet tek seçenek değildir. **İş birliği uzun vadede çok daha etkilidir.** Bu şekilde iki taraf da kendi ihtiyaçlarını ifade edebilir ve karşılıklı saygı ortamı olur. Onun ihtiyaçlarını saygıyla karşılayın ve siz de kendinizinkileri belirtin.

Çocuğun ihtiyaçlarının çok öncelikli olduğu bebeklik dönemi geçtikten sonra, pazarlık edin! **Çocuğunuza koyacağınız o ünlü sınırlar ihtiyaçlarınızın sizi zorladığı noktadadır.**

"BEN huzur içinde yemeğimi yemek istiyorum. Yemek saatinde bana bu huzuru sağlamamda nasıl yardım edebilirsin?" demek,

"Kapa çeneni, bazen gerçekten dayanılmaz oluyorsun," demekten çok daha etkili olacaktır.

Yatmak istemiyorlar mı? Açıkça belirtin ki bundan sonrası artık anne baba saati ve bu saatten sonra onunla ilgilenemezsiniz. Tehdit etmek, bağırmak, ceza vermek gereksizdir. Yapmanız gereken *kendi* ihtiyaçlarınızı savunmak.

Çökmemek için **dinlenmek,** çocuğunuza bakabilecek durumda olmak için kendinize de bakmak zorundasınız. Bilinçli olmasa bile eşinize hınç duymamanız için **işleri eşit bir şekilde** bölüştürmeniz gerek. Eşiniz üzerine düşeni yapmadığı zaman, bu ister dış bir nedenden, ister basit bir retten ya da boşanma nedeni olabilecek başka bir sebepten ötürü olsun, **duyduğunuz öfkeyi kendi kendinize itiraf edin.**

Anne ya da baba kendi duygularını tanımadığında onları çocuğa yansıtma ihtimali çok yüksektir.

Patricia iki çocuğunu tek başına yetiştirdi. Babalarının yokluğunu çocuklarıyla iki kat ilgilenerek doldurmak istedi. Gözünden kaçan noktaysa hayatında yetişkin bir erkeğin eksikliğiydi. Bunu uzun süre reddetti ve çocuklarına aşırı ilgi göstererek bu boşluğu doldurmaya çalıştı. Bugün onların kendi başlarına bir şeyler yapmasını sağlamakta zorlanıyor. Çocuklar kendilerine güven duymuyorlar ve annelerine aşırı bağımlılar.

Bir anne ne kadar özenli olursa olsun asla bir babanın yerini dolduramaz. Onun rolü farklıdır. Çocuklar ondan bu

boşluğu doldurmasını beklemezler. Kendi duygularını hiçe saymasını değil, onların duygularını dinlemesini beklerler. Kendi ihtiyaçlarını da dikkate alarak çocuklarının daha özgür bir şekilde büyümesini sağlayabilirdi. Belki yeni biriyle tanışabilir ve yeni bir aile kurabilirdi. Bu kişi çocuklarının ihtiyacı olan baba figürü olabilirdi.

Kendi ihtiyaçlarını dinlemek bencillik değildir. Durumu değerlendirmek ve ona uygun davranmaktır. Genelde herkes için böylesi daha iyidir.

Kendi anne babamız çocuklarımıza engel olduğunda

Günlük hayatımız bize pek çok sıkıntı getiriyor olsa da bizi en çok sıkıştıran ihtiyaçlarımızın kaynağı bugün değildir. **Bizim için kontrol etmesi en zor ihtiyaçlar kendi çocukluğumuza dayanan meselelerdir.** Bu ihtiyaçlar, çocukluğumuzda karşılanmamış olmaları bir yana çoğunlukla tam olarak tanımlanmamışlardır ve kolayca kendi çocuklarımızın ihtiyaçlarıyla rekabet etme noktasına gelebilirler. Çocuklarımızı duymamızı, onları anlamamızı ve onlara uygun şekilde davranmamızı engelleyebilirler.

"Mızmızlıkları beni çileden çıkarıyor," diyen Maryse kendi anne babası ona hiç sarılmadığı için kızına şefkat göstermekten acizdir. Bilinçli olarak bunu istemesine rağmen önündeki engel öyle güçlüdür ki bir türlü başaramaz. Ève ona her yaklaştığında ve sarılmak istediğinde onu geri çevirir. Kızına sarılmak, Maryse'e bir türlü şefkat göremediği çocukluğunu hatırlatır, buna dayanmak imkânsızdır. Duyduğu o eksiklik acısının yeniden uyanmasını istemez. Kendi ihtiyacını yok sayarak: "Bana da

hiç sarılmadılar, ölmedim," diyerek kendi kızının ihtiyacını da görmemeye çalışır. Çünkü Ève'in böyle bir ihtiyacı olduğunu kabul etmek çocukluğunda kendisinin de aynı şeye ihtiyaç duyduğunu kabul etmek olacaktır.

Kendi çocukluğumdaki duygularım çözülmedikçe çocuğumun gerçek ihtiyaçlarını anlayamam. Ya uzun zamandır beni zorlayan bu ihtiyaçları bir şekilde kendi çocuğuma yansıtırım ya da kendi acımı hissetmemek için onun ihtiyaçlarını da görmezden gelirim.

Bunu fark ettiğimde kendime şu soruyu sormalıyım: "Gerçekten çocuğumla rekabet etmek istiyor muyum?"

Doğumdan on beş gün sonra Nathalie, bebeği annesine bırakıp kayak yapmaya gider! Böyle büyük bir zorluğun arkasından dinlenmeye ve kendini bulmaya ihtiyacı olduğunu söyleyerek kendini yaptığı şeyin doğruluğuna inandırmaya çalışır. Kızının ne hissedebileceği hakkında en ufak bir fikri yoktur. Biraz araştırdığımızda kendisinin de çok küçükken annesinden ayrıldığını görürüz. Acısını, öfkesini, korkusunu bastırmıştır ve şimdi aynı şeyi kendi kızına uygulayarak annesine şu mesajı vermek istemektedir: "Haklısın, bak, hiç acı çekmedim aynı şeyi kendi kızıma da yapıyorum."

Irène oğlunu (çocuğun önceden hiç tanımadığı) bir dadıyla Fransa'da bırakarak iş için iki aylığına Amerika'ya gider. Irène geri gelip çocuğunu çökmüş bir halde bulduğunda bunun nedenini anlamaz. Çocuk yemek yemeyi reddediyor ve uyuyamıyordur. Gelişimi bozulmuştur. Göründüğünün tersine Irène Amerika'ya giderek çocuğunun ihtiyaçlarına cevap vermemiştir. Çocukluğunun sesini dinlemiştir. Kendisi de annesi tarafından aynı yaşlarda terk edilmiştir.

Claire üç çocuk annesidir, Yves'in ise iki çocuğu vardır ama ikisi de işten geç çıkmaya eğilimlidir. Bitmeyen işleri bahane ederler. Oysa eve gidip çocuklarla mücadele etmekten, onların istekleriyle ve duygularıyla yüzleşmekten kaçıyorlardır. İş daha kolaydır. Çocuklar bilgisayar oyunlarının ve televizyonun karşısında başlarının çaresine bakabilirler. Ebeveynlerinin onlardan kaçmasının nedeni onlarla iletişim kurmaya ve kendi çocukluk duygularıyla karşılaşmaya korkmalarıdır.

Çocuklar kendi başlarının çaresine bakamazlar. İhtiyaç duydukları yetişkinler kendi çocukluklarının esiri olup onlarla ilgilenemediklerinde şaşkına dönerler. Hayatta kalmak, kendini kabul ettirmek ve sevdirmek için bu küçücük çocuklar kendileriyle ilgilenen kişilerin istedikleri davranışları göstermeye başlarlar. Kimse onlara bakmaya gelmiyorsa ağlamamayı öğrenirler, hatta meme emerken bunun annelerini korkuttuğunu hissettiklerinde daha yavaş emmeye çalışırlar. Kendi duygularını, ihtiyaçlarını bastırır, "uslu" olmaya ve anne babalarını gururlandırmaya çalışırlar. Ama bunu yaparken kendi duygularını siler, kendilerine güvenmez ve dış dünyayı düşman olarak görmeye başlarlar.

Buna karşın, anne ve baba, bir kadın ve bir erkek olarak kendi ihtiyaçlarına dikkat eder, geçmiş yaralarını iyileştirebilirse çocuğunun da ihtiyaçlarını görüp onları tatmin edebilir.

Hiçbir kitap, hiçbir uzman evrensel cevaplar veremez. Her çocuk ayrı bir kişidir ve dünya üzerindeki diğer kişilerden farklıdır. Üstelik çocuk değişir. Nasıl hayatı boyunca ayakkabı numarası aynı olmayacaksa ihtiyaçları da aynı olmayacaktır. İki yaşında pırasaya bayılıp üç yaşında nefret edebilir. Üzerine sağlam basacak hiçbir zemin, mutlaka uygulanabilecek hiçbir

strateji yoktur. Şartlara uyum sağlamak gerekir. Kendi çocukluğunu unuttuğunda bu pek kolay değildir.

Birlikte mutlu yaşayabilmek için çocuklarımızın taşkınlıklarına dayanabildiğimiz noktaya kadar izin verelim ve onlara daha çok destek olmayı öğrenelim. Unutmayalım ki onlar bize muhtaç ve onların destekçileri biziz. Onların hayatlarını kendi ritimlerinde yaşayabilmeleri için kendi yaralarımızı iyileştirelim. Böylece hayatımız hem huzurlu hem de daha zevkli olur.

Çocuklarımız bizi çileden çıkardığında, onlara cevap veremeyecek noktaya geldiğimizde, onlara karşı aşırı korumacı davrandığımızda, "çok uslu" ya da tam tersi aşırı yaramaz olduklarında kendimize şu soruyu soralım:

> Benim ihtiyaçlarımla çocuğumunkiler arasında bir rekabet mi var?

6

Benim için hangisi daha değerli?

Béa (2 yaşında) umutsuzca ağlıyor. Bardağı elinden kaydı ve annesi çok fena bağırdı. Oysa isteyerek yapmamıştı.

Hubert (7 yaşında) odasında sessizce oturuyor. Babasının, masasının üstündeki birbirine yapışmış kâğıtları görmesi fikri onu korkudan öldürüyor. Onun hatası değildi. Yanlışlıkla üstüne basıp oyuncağını kırmıştı. Babasına söylese "eşyalarını toplasan böyle olmazdı" diyeceğini bildiğinden kendi başına tamir etmeye karar verdi. Ve işte her şey böyle başladı. Tam kamyonunun parçalarını yapıştırıyordu ki kedi birden masanın üstüne atlayıp tutkal kutusunu kâğıtların üstüne devirdi.

Anne babalar sık sık önceliklerinin ne olduğunu unutarak çocuklarının üstüne giderler. Kırılmış bir vazo, yere düşmüş bir bardak, salonda bırakılmış bir kıyafet, kaybolmuş bir oyuncak için çocuklarını yaralama pahasına bağırıp çağırırlar. Salondaki kanepe ya da büyükannelerinin vazosu çocuklarından daha kıymetliymiş gibi…

Müdahale etmeden önce kendinize şunu sorun: "Hangisi benim için daha değerli?" Anne babalar birer yetişkindir. Beyin-

leri, otomatik tepkileri alt etme, kendi amaçları ve değerlerine uygun davranışı sergileme becerisine sahiptir. Bir çocuğun beyni ise henüz bunu yapamaz.

Eğer cevabım: "Benim için önemli olan çocuklarımın sevgisi, bana güvenmeleri ve onların karşısında hiçbir zaman kıpkırmızı kesilmemek" ise bu sevgiyi ve güveni korurum.

Eğer cevabım: "Benim için önemli olan kayınvalidemin intibası, mutfağımın temizliği ya da kendi huzurum" ise aynı şekilde davranmam ve bu kez kayınvalidemin gözündeki imajımı, ev hanımlığımı ve huzurumu koruma şansım olur.

Bu tercih elbette çoğunlukla bilinçli yapılmaz. **Çocuğunuz sizin bilinçaltınızı duyar! Onun için tepkileriniz sözcüklerinizden çok daha anlamlıdır.** Eğer kırılan bir bardak ya da gömleğindeki bir leke için kendinizi kaybederseniz onu aşağılamış ve yaralamış olursunuz. Sizin için o bardağın ya da gömleğin kendisinden daha değerli olduğunu düşünür. Başka zamanlarda söylediğiniz, "seni çok seviyorum, bebeğim" sözleri değil, "ben annem için önemli değilim", "mükemmel olduğum, yani kendim olmadığım sürece annem beni sever" düşüncesi zihnine yerleşir.

Çocuklarımızın karşısında tepkilerimizi bilinçli bir şekilde yönetmemiz davranışlarımızda ciddi değişiklikler sağlar.

Théodora'nın annesiyle korkunç bir ilişkisi vardır. Annesi tüm çocukluğu boyunca onu ezmiş ve aşağılamıştır. Şimdi Théodora'nın kendi çocukları vardır ve annesi onlara da kabul edilemez bir şekilde davranır. Büyük olana yokmuş gibi davranırken küçüğe hediyeler alır; sinemaya, hayvanat bahçesine götürür. Hâlâ annesinin karşısında donup kalan Théodora sesini çıkaramaz. Sonra kendi kendine onun için neyin daha değerli olduğunu sorar. Ve fark eder ki aslında bu davranışıyla hâlâ

annesini koruyordur. Daha doğrusu koruduğu şey annesinin onu bir gün seveceği umududur. Bunu fark etmek ona yeter. Çocuklarının mutluluğu daha değerlidir. Théodora annesine tepkisini açık bir şekilde gösterir. Annesi de bu yıkıcı oyununa son verir.

Bir çocuk anne babasının kurduğu düzeni bozar. Bu, eşyanın doğasında vardır. Eğer anne baba onun kendi düzenlerini bozmasına izin vermezlerse ve "eskisi gibi yaşamaya" devam ederlerse, yani sanki o yokmuş gibi hayat tarzlarında, iş hayatlarında, gezmelerinde bir değişiklik yapmazlarsa çocuk önemli olmadığı ve kendi varlığının haklı olmadığı sonucuna varabilir. Utanç ve aşağılık duygusu hissedebilir.

Bir çocuk değerli olduğunu hissetmelidir. Kendisinin ailede bir yeri olduğunu, ihtiyaçlarına önem verildiğini bilmelidir.

"Benim için önemli olan ne?"

Geceleri pek çok kez uyandığımda, bahçenin ortasına diktiğim çiçek durmayı bilmeyen ayaklar tarafından ezildiğinde, iki yaşındaki küçük ellerin bilgisayardaki çalışmamı silmiş olduğunu fark ettiğimde ya da sadece yorgun olduğum halde yerleri silmek zorunda olduğumu gördüğümde kendime bu soruyu sordum.

Cevap açıktı. Benim için önemli olan çocuklarımın sevgisi ve kendilerine güveniydi. Bana da güvenmelerini istiyordum. Öyleyse yapmam gerekenler belliydi: Onları asla incitmemek, aşağılamamak, yarı yolda bırakmamak, korkutmamak, onlara yalan söylememek, her durumda dürüstçe ve hissettiğim gibi davranmak, onların neler hissettiğini dinlemek, kapasitelerinin değerini bilmek, suçluluk hissettirmeden onlara sorumluluklar vermek.

Çocuklarımız bizim alanlarımızı işgal ettiğinde, nasıl davranacağımızı bilmediğimizde, onlara göre değil de kendi anne babalarımızın ya da başkalarının ne dediğine göre davrandığımızı hissettiğimizde kendimize şu soruyu soralım:

Hangisi benim için daha değerli?

7

Amacım ne?

Mutlak olarak iyi veya kötü yol yoktur. Bizi varmak istediğim noktaya ulaştıran ya da ondan uzaklaştıran yollar vardır. Örneğin İspanya'ya gitmek istiyorsam Almanya'ya gittiğim yoldan gitmem. Bir de doğrudan varılacak yere giden ve bizi daha hızlı götüren yollar vardır.

Sabah giyeceği kıyafetleri çocuğun kendi başına seçmesi "iyi" mi "kötü" mü?

İstediği bir şeyi kabul etmek "iyi" mi "kötü" mü?

Akşam sekizde uyutmak "iyi" mi "kötü" mü?

Gerçekte bunların hiçbiri iyi ya da kötü değildir. Bizi amacımıza yakınlaştırır ya da uzaklaştırır. Cevaplar çocuğunuzun gelişimine, ihtiyaçlarına ve amacınıza göre değişir. Çocuklarla ilişkilerde "iyi" ya da "kötü" olduğu söylenen şeylerle ilgili dışarıdan gelen tavsiyeler değil, anne babanın çocuğuyla olan ilişkisinde gitmek istediği yolun bilincinde olması önemlidir.

"Çocuğumla olan ilişkimde amacım ne?"

Karine'e doğum günü için yeni bir çift paten alınmıştı. Sekiz yaşındaki ablası Géraldine de aynısından ve hemen is-

tiyordu. Anneleri Suzanne hayır demişti. İki ay sonra doğum gününde ona da alacaktı. Aslında tatil yaklaşıyordu, iki kızın birlikte kayması güzel olurdu ama bu sefer Karine bu durumu haksızlık olarak görecekti. Suzanne bu durumun avantajlarını ve dezavantajlarını düşünüp tartttı ve benim de fikrimi aldı. Ona Géraldine'le ilişkisini düşünmesini ve Géraldine'le ilgili olarak kendisine şu soruyu sormasını istedim: "Benim amacım ne?"

Büyük kızıyla olan ilişkisi daha zordu. Géraldine kardeşini kıskanıyordu. Annesi kıskanmakta haklı olduğunu kabul ediyordu. Başından beri Karine'le her şey daha kolay olmuştu. Normal, ikinci çocuktu. Suzanne ilk çocuğunda doğumun ne kadar sıkıntılı olduğundan ve Géraldine'e daha sonra ikinci çocuğuna gösterdiği kadar sevgi gösteremediği için ne kadar üzgün olduğundan bahsetti. Amacı neydi? Bunu düzeltmek! Géraldine'e onu ne kadar sevdiğini ve kendisi için ne kadar önemli olduğunu anlatmak. Peki ne yapacaktı? Hiçbir şey söylemedim. Suzanne o akşam kızına bir çift paten aldı ve oturup onu ne kadar çok sevdiğini ve geçmişte yaşadıkları sorunları düzeltmek istediğini söyledi. Suzanne kalbini açtı ve Géraldine mesajı aldı. İkisi için de çok yoğun bir andı.

Durum ve amaç neyse tepki de ona uygun olmalıdır. **Evrensel bir cevap yoktur. O çocuğa, o anneye ya da babaya, ortak hikâyelerinin o anına uygun bir cevap vardır.**

Aslında her davranışımızın altında bilinçli olalım ya da olmayalım bir amaç vardır. Ama bazen amaçlarımıza uygun olmayacak şekilde davranırız. Örneğin Pamela çocuklarının büyümesini, kendi başlarına karar verme yeteneği kazanmalarını ister ama her akşam ertesi gün giyecekleri kıyafetleri hazırlar.

Amaçlarımız tepkilerimizi ve dolayısıyla çocuğumuzla olan ilişkimizi belirler ama bunlar çoğunlukla bilinçli olarak

yapılmaz. Bilinçli olması, vereceğimiz tepkileri seçmemizi ve istediğimiz gibi bir ilişki kurabilmemizi sağlar.

Sergileyeceğim davranışlar, amacım kusursuz bir mutfağa sahip olmak olduğunda farklı, çocuklarımın her durumda bana güven duymalarını sağlamak olduğunda farklıdır.

Çocuklarımın iradeli, kendi kararlarını verebilen çocuklar olmasını istiyorsam farklı, uslu ve itaatkâr olmalarını istiyorsam farklı davranırım.

Eğer amacım çocuğumun ona duyduğum sevgiden emin olmasını sağlamaksa farklı, yaşadığı tatminsizliği aşmasına ve büyümesine yardım etmek istiyorsam farklı davranırım.

Eğer amacım kocama mükemmel ve kusursuz bir kadın olduğumu kanıtlamaksa farklı, çocuklarımın ihtiyaçlarını gözetmekse farklı davranırım.

Eğer doğru olsun ya da olmasın başkalarının görüşlerini çok fazla umursuyorsam çocuklarımın gerçek ihtiyaçlarına konsantre olamam.

Bir çocuğun ihtiyaçlarını önemsemek, ona saygı duymak "her şeyi yapmasına izin vermek" ya da "bir şeyi kırdığında hiçbir tepki göstermemek" değildir. Hissettiklerimi paylaşırken onu çok sevmeye devam ettiğimi göstermektir.

Bir arkadaşımın hediye ettiği, üzerinde mavi bir yılan olan ve el yapımı bir kadehim vardı. Çok seviyordum ve çocukların ona dokunmasını yasaklamıştım. Ama yine de bir dikkatsizlik anında Adrien (2 yaşındaydı) eline aldı ve bıraktı. Kadeh yere düşüp kırıldı ve ben gözyaşlarına boğuldum. O kadehi çok seviyordum. Ama amacımın ve çocuklarıma olan sevgimin de bilincindeydim. Amacım onlara olan sevgimin koşulsuz olduğu ve bana güvenebilecekleriydi. Dolayısıyla tepkimi çocuğumu suçlamadan verdim. Zaten kadehin kırılmasıyla şok

olan Adrien benim gözyaşlarımı görünce daha da şaşırmıştı. O da ağlamaya başladı. Onu çok sevdiğimi söyleyerek onu sakinleştirdim. Ama ağlamak istediğimi çünkü o kadehi çok sevdiğimi ve artık ondan bir şey içemeyeceğim için üzgün olduğumu söyledim. **Kendimden söz ediyordum, ondan değil.** Duygularımı gösterdim ve onu yargılamadım.

Ondan sonra birçok kez bu olayı hatırlattı: "Bir kere ben senin bardağını kırmıştım, sen ağlamıştın, ben de ağlamıştım." Olayı sindirebilmek için böyle birçok kez tekrar etme ihtiyacı duymuştu.

Her seferinde ben de, "Evet ağlamıştım çünkü o bardağı seviyordum ama kırılmıştı ben de bir daha ondan içemeyecektim, insan üzgün olduğunda ya da sevdiği bir şeyi kaybettiğinde ağlaması normaldir," dedim.

Birkaç ay sonra Adrien büyük bir bardağı masaya dikkatlice koydu ve "Bak anne kırmadım çünkü bir kere senin bardağını kırmıştım, sen de ağlamıştın. Senin ağlamanı sevmiyorum. Ve ben de ağlamıştım çünkü senin bardağını kırmıştım. Sen ağlamıştın, ben de ağlamıştım," dedi.

Adrien sonrasında dokunduğu şeylere çok daha fazla dikkat etti. Böyle yapması gerektiğini zihninde kendi kendine karar vermişti. Bir başkası için, benim için değerli bir eşyanın ne ifade edebileceğinin bilincine varmıştı. Suçluluk hissetmişti ama bu bir başkasının ne yaşadığına önem vermesini, hareketlerinin sonuçlarının bilincine varmasını ve sorumluluk almasını sağlayan sağlıklı bir suçluluk hissiydi.

Eğer onu azarlasaydım, sakar olduğunu söyleseydim, kendisini kötü hissedecek, utanç ve sağlıksız bir suçluluk duygusu hissedecekti. Kendisini bu aşağılanma hissinden koruyacak bir kızgınlık geliştirecek ama "hatalı" olan kendisi olduğu için

bundan söz edemeyecekti. Sonrasında "sakar", "dikkatsiz" etiketlerini kabul edeceğinden bardaklara veya diğer kırılacak eşyalara dikkat etmek yerine "sakarlık etmemeye" dikkat edecek ve bardağı taşımaya değil de başarısızlığına, yani sakarlığa konsantre olduğundan yanlışlıkla başka şeyler de kıracaktı. Bu tekrar ettiğindeyse artık sakar olduğu fikrine inanacaktı.

Sakar olduğunuza inandırıldığınızda bir şeyleri kırma ihtimaliniz çok daha yüksektir. Amacınız çocuğunuza sakarlığı öğretmek mi?

Yani gerçekte çocuğunuzu en kıymetli şeyiniz olarak koruduğunuzda diğer kıymetli eşyalarınız da daha güvende olur. **Kendisini değerli hisseden bir çocuk etrafına ve hareketlerinin sonuçlarına da dikkat eder.** Yanlış yapma korkusuyla değil, sorumluluk ve başkalarını duygularına saygı duyduğu için bunu yapar. Öyleyse amacınız ne?

Amacım ne?

8

Akılda tutulması gereken yedi soru:

1. **Ne yaşadı?**
2. **Ne söylüyor?**
3. **Ona nasıl bir mesaj iletmek istiyorum?**
4. **Bunu neden söylüyorum?**
5. **Benim ihtiyaçlarım ile çocuğumunkiler arasında bir rekabet mi var?**
7. **Benim için hangisi daha değerli?**
8. **Amacım ne?**

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HAYAT HAREKETTİR

Her zaman çocukların duygularını dinlemek kolay değildir. Bizi sarsar, "iyi anne" ya da "iyi baba" olma hissimizi tehdit eder, "ne yapmalıyım" diye düşündürüp kendimizi güvensiz hissetmemize neden olur. Koruyucu rolümüzde başarısız olduğumuzu hissettirir. Kabul edelim, çocuklarımız hiç ağlamasın, bağırmasın, yerlerde yuvarlanmasın isterdik. Bu kadar fazla duygularının olmamasını tercih ederdik.

Oysa duyguları onların en kıymetli varlıklarıdır, kimlikleri, öz varlıkları duygularında yatar.

Bir çocuk heykel gibi uslu duruyorsa ve çok sakinse içinde bir parça ölmüş gibidir. **Hayat, harekettir.** Bir heykel hareketsizdir. Bir heykele benzemek için çocuğun içindeki hareketi öldürmesi gerekir. "*Émotion*" sözcüğündeki "É" dış anlamına gelen "*extérieur*" sözcüğünden gelir, "*motion*" ise hareket demektir. **Duygu, hayatın içindeki harekettir.** İçeriden dışarıya doğru bir harekettir. İnsanın içinden gelir ve dışarı çıkarak

ifade edilir. Hayatımdaki hareket, bana ve çevreme kim olduğumu söyler.

Korku, kendimizi hazırlamamızı ve korumamızı sağlar. Üzüntü acıya eşlik eder. Neşe genişlemedir, bizi harekete geçirir. Kızgınlık, sınırlarımızı, haklarımızı, alanımızı, bütünlüğümüzü tanımlar, tatminsizliğe karşı bir tepkidir. Sevgi bizi başkalarına bağlar.

Ağlamak, bağırmak, titremek hayatın kaçınılmaz gerginliklerine karşı bulduğumuz çarelerdir. Küçük bir çocuğun varlığı tatminsizliklerle, sorularla, korkularla, kızgınlıklarla doludur. Her bebeğin ağlamaya ve ağladığında yanında olmanıza *ihtiyacı vardır.* **Duygular, aldığımız yaralardan sonra kendimizi toparlamamızı, yeniden inşa etmemizi sağlarlar.** Bizi inciten bir olay, bir kaza, bir haksızlık, arkasından gelen duyguları rahatça ifade etmediğimizde travmaya dönüşür. Duygularımızın akması fiziksel sağlığımızın garantisidir.

Duygular hakkında iyi şeyler düşünmeyiz, oysa faydalıdırlar. Bize varlık bilincimizi veren duygularımızdır.

1

Ben kimim? Duygulu bir varlık

Duygu, kim olduğumuzun bilincine varmamızı sağlar.

"Günaydın, kuzucuğum!"

"Ben kuzucuk değilim, ben Adrien'im"

Adrien iki yaş iki aylık ve bu şekilde çağırılmaktan hoşlanmıyor. Son birkaç gündür adını söylememizi zorunlu tutuyor. Tabağını uzatırken oyun olsun diye "Yemeğiniz hazır, bayım," dediğim zaman "Ben bayım değilim, ben Adrien'im" diyor.

Adrien yaşıyor. Kimliğini, bir birey olduğunu, hayatının ona ait olduğunu ifade etmek için ne isteyip ne istemediğini, ne hissedip ne yaşadığını söylüyor.

"**Ben** çok sinirliyim, çok kızgınım çünkü kızdım."

"**Ben** uyumak istemiyorum."

"Anne, sen gittiğinde **ben** çok üzülüyorum."

"Anne, geldiğin için **ben** çok mutluyum."

"**Ben** tuzluğu ağzıma boşalttığımda ağzım çok yandı ve ağladım."

O böyle dediğinde biz de cevap vermeye çalışıyoruz.

"Böyle olur, çaresi yok."

Ders veriyoruz.

"Yarın enerjik olmak için uyuman gerek."

Ya da açıklıyoruz.

"Biliyorsun, işe gitmek zorundayım."

Cevaplar vererek sorunu çözmeye çalışıyoruz ve çocuğu dinlemiyoruz. Gerçekte o bize bunları söylerken karşılığında bir şey beklemiyor. **O sadece "BEN" demek istiyor**.

Duygularını ifade ediyor, içinden geçenleri, hissettiklerini gösteriyor. Kendine ve bize yaşadığını gösteriyor. O kendi içinde var olduğunu hissediyor ve biz ona başka bir şeyden söz ediyoruz. Onun hissettiklerine kulak vermek yerine içerikten bahsediyoruz ve açıkça onun duygularının önemli olmadığını, yani onun "benliğinin" bir hiç olduğunu söylüyoruz. Bizim mantıklı açıklamalarımızdan hissettiği şeyi hissetmekte haksız olduğu sonucunu çıkarıyor.

Neden böyle davranıyoruz? Duygularımızı kolayca erişemeyeceğimiz bir yere kilitlemişiz. Kendimizi duygularımıza kaptırmak istemiyoruz. Bastırdığımız duygular ortaya çıksın istemiyoruz. Biz o yaşta ne yaşadık? Çocukluğumuzun bize acı veren yanlarını uyandırmamak için çocuklarımızın çığlıklarını duymazlıktan geliyoruz. Böylece kendimizi hapsettiğimiz gibi onları da hapsetmiş oluyoruz.

Ya onların bize tarif ettiği yoldan gitsek ve kendi hapishanemizden çıkıp onlara da var olma özgürlüğünü versek?

Çocuklarımızı dinlemek, onaylamak, duygularını tasdik etmek onların kişiliklerini inşa etmelerine ve birer birey olarak var olmalarına yardımcı olur.

Ben kimim? **BENİM.**

Benlik duygusu kendi duygularımızın bilincine varmamızla oluşur. **Ben, olduğumu *hissettiğim* kişiyim.**

Eğer çocuğa hissettiklerini ifade etme hakkı verilmezse, kimse onun gözyaşlarını, öfkelerini, korkularını dinlemez, duygularını tasdik etmez, hissettiklerini onaylamazsa çocuk ne hissettiğine dair oluşmakta olan bilincini silebilir. Ya içinde artık hiçbir şey hissetmez ya da gerçek duygusu yerine daha "uygun" olduğunu düşündüğü başka bir duyguyu sergiler.

Çocuk kendi hissettiği şeyi hissetmeye hakkı olmadığını düşündüğünde geriye anne babasının, öğretmeninin, başkalarının tanımladığı duygular kalır. Ona kim olduğunu onlar söyler, rolünü onlar belirler. Artık "var olduğunu" hissetmez.

Yetişkinler çoğunlukla çocuk için neyin önemli olduğunu anlayamaz. Bizim için üzerinde fil ya da ayıcık resmi olmuş, fark etmez. Ama üç yaşında bir çocuk için bu neredeyse hayati öneme sahiptir. Filli tabağını, mavi bardağını, pembe çatalını, tereyağının erimemiş olanını, pizzanın kıtır olmayan yerini almak için öfke krizlerine girebilirler. Bu bizi bunaltabilir çünkü bizim zamanımızda bu kadar seçenek olmadığını düşünürüz. Ve bu içinde yaşadığımız anı zorlaştırır. Onun gözünde büyük önemi olan tüm bu detaylara kulak vermek onun kendi zevklerini ve tercihlerini oluşturabilmeleri için gereklidir. Mantarlara bir gün bayılıp ertesi gün nefret ettiği kaçınılmaz süreçte bile…

Yaptığı seçimlerle kendisini arar. Tercihleri vardır ve onları ifade eder. Onu başkalarından ayıran şeylerin bilincine varır. Kendi kimliğini oluşturur. Bugün pek çok yetişkin karar vermeyi bilmez, hangi yoldan gideceğini düşünürken tereddüt eder. Pizza mı, Çin yemeği mi yemek istediğine karar verme işini bile başkalarına bırakır. Net bir kimlik ortaya koymakta zorluk çeker.

2

Öyleyse her istediklerini yapmalı mıyız?

Bu cümle ispat ettiklerimizi hiçe saymak için kurulur. Çocuğun duygularını ve ihtiyaçlarını anlamamış olmanın bir göstergesidir. **Hayır, çocuğun duygularını saygıyla dinlemek her zaman isteklerini karşılamak demek değildir.**

Sirke gidiyoruz. Girişte her türden parlak, yanıp sönen şey satıyorlar. Margot beni kolumdan çekiyor ve parlak bir çubuğu göstererek şöyle diyor:

"Anne, bak, işte böyle bir şey istiyorum."

"Hayır, onu alamam, çok pahalı!" diye ters bir cevap veriyorum.

Bana şu cevabı veriyor:

"Almayacağını biliyorum ama yine de istemeye hakkım var, değil mi?"

Tabii ki hakkı var! Ama ben bilinçsizce o bilindik otomatik cevabı verdim.

Gelişimi boyunca çocuğa eşlik ederken tatmin meselesi sık sık karşımıza çıkar. Çocuğun mümkün olduğunca tatmin olmuş hissetmesini sağlayan "kolay izin veren" anne baba mı

yoksa daha az tatmin olmuş hissetmesine neden olan "otoriter" anne baba mı olmak gerekir? Çocuk hangisine ihtiyaç duyar?

Baştan çıkarılmaya direnmek

Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ* adlı kitabında Walter Mischel tarafından dört yaşındaki çocuklarla yapılmış bir deneyi anlatıyor. Çocuklara şu teklifi yapıyor: "Senden bu odada kalmanı istiyorum. Şu kutunun içinde bir şeker var. Eğer onu alırsan sadece bir şeker almış olursun. Eğer ben koşudan gelene kadar bekler ve yemezsen sana bir şeker daha veririm."

Çocukların üçte biri deneyi yapan kişi kapıdan çıkar çıkmaz şekeri yedi. Üçte ikisi geri dönmesini bekledi ve iki şeker yedi. Bu deney Stanford Üniversitesi'nin kreşinde yapıldı ve sonrasında çocuklar okul hayatları boyunca takip edildi.

On iki ila on dört yıl sonra psikolojik ve sosyal anlamda iki grup arasındaki fark görülmeye değerdi. Baştan çıkarılmaya direnenler, daha kendine güvenli ve daha dirençli olmuşlardı. Karşılaştıkları engellerle başa çıkmada daha etkili ve yetenekliydiler. Şüphe, korku, başarısızlık gibi hisler onları daha az etkiliyor, stresle daha iyi başa çıkabiliyor ve karşılaştıkları zorluklara rağmen amaçladıkları şey için çalışmaya devam ediyorlardı.

Şekeri hemen yiyen çocukların psikolojileri daha bozuktu. Daha inatçı, kararsız, başkalarıyla ilişki kurmaya yanaşmayan, işler istedikleri gibi gitmediğinde hemen moralleri bozulan ve zorluklarla karşılaştıklarında bırakıp gitmeye eğilimli çocuklardı.

İkinci incelemenin sonuçlarına göre ilk grup kesinlikle okulda daha başarılıydı. Diğer arkadaşlarına göre ortalama yüzde yirmi daha yüksek sonuçlar alıyorlardı! Bir isteğe direnmeyi

bilmek ve hazzı geciktirmek gelecek için çok önemliydi. Dört yaşından itibaren çocuğun performansı gelecekteki kapasitesi hakkında fikir verebiliyordu.

Bağımlılar, suça eğilimli kişiler çoğunlukla tatminsizliğe dayanamayan kişilerdir. İsteklerinin karşısına çıkan küçücük bir engeli büyük bir sorun olarak görürler.

Tatmin olmama hissini yönetme, istenilen bir şeyi erteleyebilme, şimdiki zamanı geleceğin emrine verebilme becerisi, mutluluğu getiren esas öğelerden biridir. Kişinin projelerini gerçekleştirebilmesini ve başkalarıyla uyumlu ilişkiler kurabilmesini sağlar.

Çocuk tatmin olmama hissini yönetmeyi nasıl öğrenir?

Onu bilerek bir şeylerden mahrum bırakma yöntemi başarısız olmuştur. Bebeği, ağladığında kucağa almamak, çocuğa sarılmamak ya da onu hediyeden mahrum bırakmak geçmişte anne babaların çocuğu "şımartmamak" ve tatminsizlik hissine karşı eğitmek için uyguladığı yöntemlerdi. Bu yöntemlerin başarısızlığı kanıtlandı.

Bunlar çocukta tatminsizlik hissine karşı özel bir hassasiyet oluşmasına neden oluyor ve isteğinin tatmin edilmesi geciktikçe bu sıkıntının yarattığı eksiklik hissini bir bağımlılıkla dolduruyor (alkol, uyuşturucu, sigara, kompulsif davranışlar) ve/veya kendisini bir zırhla kaplıyor ve ihtiyaçlarını göz ardı etmeyi öğreniyor.

Çocuklarımı her istediklerinde emzirdiğimi, onların her ihtiyaçlarını karşıladığımı, odalarında yalnız başlarına bırakıp ağlatmadığımı gören bazı kişiler ileride tatmin olamama his-

sini yönetmekten aciz olacak zayıf çocuklar yetiştirdiğimizi iddia ediyorlardı. Gerçekte iki çocuğum da yaşlarına göre şaşırtıcı sayılacak derecede tatminsizlik hissiyle başa çıkmada başarılıydılar.

İsveç'te yapılan bir araştırma haftanın bir gününün "şekerleme günü" olarak belirlenmesinin çocuklarda diş çürüklerini azalttığını gösteriyordu. Çocuk haftanın sadece bir günü şekerleme yiyordu. Fikri ilginç buldum. Hem çürükler için hem de şekerleme yemeyi baskıcı olmayan bir yolla sınırlandırmak için. Fikri dört ve iki yaşlarındaki çocuklarıma önerdim.

Cumartesi gününü seçtik. Tüm aileyi bu konuda bilgilendirdik. Bu sayede büyükanneleri ya da amcaları onları baştan çıkaracak teklifler yapmayacaktı. Eğer birisi başka bir günde onlara şeker verecek olursa onu cumartesi günü için saklayacaklardı. Yine de yiyecek olurlarsa kendi bilecekleri işti. Ama buna memnun olmayacağımı biliyorlardı. Bu yeterliydi. Onları cezalandırmıyor ya da bağırmıyor, sadece memnuniyetsizliğimi ifade ediyordum. Böylece bana itaat etmiş değil, sadece aramızdaki anlaşmaya uymuş oluyorlardı.

Birisi ona bir şekerleme verdiğinde Margot onu bana cumartesi gününe kadar saklamam için getiriyordu. Bazen bir şekeri hızla ağzına attığını ya da koşup odasında bir köşeye sakladığını görüyordum. Ama öğrendikleri bu becerinin yanında bir iki şeker önemli değildi. Üstelik şekerini yeme veya saklama seçimini yapmakta kendini özgür hissettiği anlamına geliyordu. Aksi halde bunu dışarıdan dayatılan bir şey gibi görebilirdi.

İki buçuk yaşındaki Adrien bile bir bakıcının ona verdiği üç şekeri cumartesiye kadar özenle saklamıştı. Bir keresinde restoranda birinin ona verdiği bir lolipopu tüm dönüş yolu

boyunca açmamış ve ablasıyla birlikte eve geldiğinde bana vermişti. Dört gün sonra, cumartesi sabahı uyanır uyanmaz ilk söylediği şey, "Lolipopumu istiyorum," olmuştu.

İhtiyaçlar ve istekler

Françoise Dolto'ya göre çok fazla tatmin olamama hissi travmaya neden olur ama az bir miktar büyümeye yardım etmek için gereklidir. İstekler ve ihtiyaçlar vardır bu ikisinin farklı şeyler olduğunu bilmek gerekir.

Çocukların kırmızı bir arabaya ya da sarışın bir bebeğe *ihtiyaçları* yoktur ama bunları *isterler.* Buna karşın **kızgınlıklarına, tatmin olamama hislerine kulak verilmesi ve bunlara saygı duyulması onlar için bir *ihtiyaçtır.*** Her şeye evet dememenin önemli olduğu açıktır, bazı şeylere mantıklı nedenlerle karşı çıkmak çocuk için yapıcıdır.

Öfkeden yerlerde mi yuvarlanıyor? Şeker yemeye ihtiyacı yok ama canı istiyor. **Hissettiği tatmin olamama duygusunu ifade etmeye ihtiyacı var. Öfkesini duyurmaya uğraşıyor.** Bu onun için önemli çünkü sizin bir şeyi reddetmenizin aranızda bir kopmaya neden olmadığını bilmeye ihtiyacı var. Ona hayır dediniz, ilişkinizin tehlikede olduğunu düşünüyor ve çok yoğun duygular hissediyor. Bağırıyor, onu gözlemleyin, size vurmaya çalışıyor. Eğer onu başınızdan savarsanız gider duvara ya da bir eşyaya vurur, kendisini yerlere atar. Çünkü ilişkiyi tamir etmeye ihtiyacı var. Dolayısıyla en çok ihtiyacı olduğu bu anlarda onu ilgiden mahrum bırakmayın.

Gösterinin arasında Margot bir baloncu gördü. Balonlara istek dolu gözlerle bakarak, "Anne, bir balon istiyorum!" dedi.

Ona hayır deyip ders vermeye kalkabilirdim: "Sana sürekli balon alamam. Bu balonlar pahalı."

Yalan söyleyebilirdim: "Hiç param kalmadı."

Dikkatini dağıtabilirdim: "Haydi birlikte programa bakalım da bana ne kadar güzel okuduğunu göster."

Sirkin girişinde yaptığı uyarıyı dikkate alarak balonlara baktım. Bence de güzellerdi. Ve şöyle haykırdım: "Bence en güzeli şu papağanlı olan... Yok yok! Simba ve babasının olduğu!"

Neşeyle, "Bence en güzeli şu pembe perili olan," diye bağırdı.

İkimiz de hangilerini en çok beğendiğimizi söyledik. Yanımızdaki küçük bir çocuk oyunumuza katılarak, "Mickey de var!" dedi. Birlikte bunlardan söz ederek ve hayal kurarak geçirdiğimiz o birkaç dakika gerçekten güzeldi. Balon isteği, o isteği ifade etme ihtiyacı (bir şey paylaşma, yakınlaşma ihtiyacı) tatmin edildiği için ortadan kalkmıştı.

Buradan sistematik olarak uygulanacak bir şey çıkarmayın. Onlara şekerleme ya da hediye vererek çocukların isteklerini tatmin etmek kötü ya da zararlı bir şey değildir. İhtiyacı olmadığını söyleyerek bir şeyleri almayı reddetmek haksızlık etmek olur. Çocuk buradan zevk almanın ona yasaklandığı sonucunu çıkarabilir ki bu da hem şimdi hem de gelecekte hayattan keyif alma becerisini etkileyebilir. Onlara aldığımız ya da almayı kabul etmediğimiz şekerlerin ve balonların sadece birer şeker ya da balon değil, onların ilişki kurmayı öğrenme sürecinde kullandığımız mazeretler olduğunu kendimize hatırlatalım. Birkaç şekerlemenin ilişkimizi bozmasına izin vermeyelim!

Tatmin olamama hissi hayat boyu karşımıza çıkacak bir şey... Onu özellikle artırmamıza gerek yok. Zaten günlük hayatta bazen kendi ihtiyaçlarımız için, bazen onu korumak için ya da sağlığı için onu bir şeylerden mahrum bırakıyoruz.

Öyleyse kendimize soracağımız soru: Tatmin olmadığını hissettiğinde nasıl davranmalıyız? Hissettiği öfkeyi dinlemeyi kabul edin.

3

"Anlamıyorum"

Mesajın yer değiştirmesi

Margot erkek kardeşiyle kavga ediyor. Kızılderilicilik oynuyorlar. Margot kardeşinin elinde tuttuğu gri atı kıskançlıkla istiyor ve ona vermek istediği kahverengi atı kabul etmiyor. Tam bir çıkmaz sokak. Ağlıyor. İllaki alamadığı o atı istiyor. Burada olan şey ne?

Bakışımı genişleterek sahnenin tamamına bakıyorum. Vaftiz annesi koltukta oturmuş Margot'nun babasıyla sohbet ediyor. Oysa birkaç dakika önce Margot'yu pijamalarını giymesi için yukarı çıkarırken bana şöyle demişti. "Vaftiz anneme kocaman sarılacağım çünkü onu her zaman göremiyorum." Ama aşağıya indiğimizde vaftiz annesi hararetli bir konuşmaya dalmıştı. Margot bölmeye cesaret edemedi ve sakince biraz ötede oynamaya başladı. Vaftiz annesine koşmak için ondan bir işaret bekliyordu ama bu işaret bir türlü gelmedi. Hevesi kursağında kalmıştı. Reddedilme riskini almadan gerçek duygusunu ifade

etmesinin bir yolu yoktu. O da hissettiği o tatmin olmamışlığı atın üzerinden dolaylı olarak söyledi. Erkek kardeşiyle tartıştı ama mesaj açıktı: "Bana istediğim şeyi vermiyorsun!"

Kendime itiraf edemediğim bir şeyi bana söyledi

Noel tatili dönüşü Lucile ağlıyordu: "Okula gitmek istemiyorum, hiç arkadaşım yok." Annesi hiçbir şey anlamamıştı. "Neden söz ediyorsun? Bir sürü arkadaşın var. Alexandra, Chloé, Nuris, Saïda, Camille… Hepsi senin arkadaşın, öyle değil mi?"

"Benimle oynamak istemiyorlar."

"Bu doğru değil. Chloé geçen çarşamba seni evine davet etti ve önümüzdeki hafta da Camille'e gideceksin. Üstelik ne zaman okula gelsem seni onlarla oyuna dalmış halde buluyorum."

Lucile gözyaşlarını sildi ve okula gitti. Bakışımızı bir kez daha genişletelim ve duruma birlikte bakalım.

Lucile arkadaşı olmadığını söylüyor. Oysa bir sürü arkadaşı var. Lucile kendinden bahsetmiyor. "Ben" diyor çünkü "sen" dediğinde annesi onu dinlemiyor. Aslında Lucile haklı. Martine, Lucile'in annesi, insanlara bağlanmakta zorlanıyor. Dışarıdan çok sosyal gibi görünse de Martine aslında kendisini sevmiyor. İlk görüşmenin ardından uzaklaşmayı tercih ediyor. İnsanların onu anlatacak hiçbir şeyi olmayan sıkıcı biri olarak görmelerinden korkuyor.

Martine ile Lucile, Noel tatiline gittiklerinde birlikte çok eğleniyorlar ve birçok şey paylaşıyorlar. Küçük kız annesinin sık sık daldığı o mutsuz halden çıktığını ve neşelendiğini görüyor. Dönüşte okula gitmek için onu yalnız bırakmak istemiyor.

Daha önce annesine arkadaşları olsa ne iyi olacağını söylediğinde Martine olayı basitleştirip "Eskiden arkadaşlarım vardı, şimdiyse yok. Hayat işte..." diyerek geçiştirmişti. Lucile bu konuda bir şeyler daha yapmadan okula gitmek istemediği için son bir mesaj veriyor. Anne bir şey anlamıyor. Elbette kızının arkadaşları var. Oysa kızı annesinin de arkadaşları olursa ne güzel olacağını söylemeye çalışıyor!

Bir kez daha karşımızdaki olay kapris değil. Çocuğunuzun önünüze koyduğu şeyi anlamıyorsanız biraz daha derine bakın. Ne yaşadığını anlamaya çalışın. İhtiyaçlarıyla ilgili ne söylemeye çalışıyor? Kendisine uymayan bir şey mi söylüyor?

Verdiği mesajı dinleyin ve durumun bütününü kavrayabilmek için bakışınızı genişletin. Mesaj kime ya da neye sesleniyor olabilir?

Bebeğim hiçbir neden yokken ağlıyor

Ağlamak acı çekmekle ilişkilendirilir. Gerçekte doktor ve araştırmacı Aletha Solter'in çok güzel bir şekilde açıkladığı gibi ağlamak, organizmanın kendini yeniden yapılandırma çabasıdır, bir terapi sürecidir. **"Ağlamak doğal bir iyileşme aracıdır,"** diyor Solter. Ağlamak tansiyonumuzun düşmesini, toksinlerin atılmasını, kaslarımızdaki gerginliğin azalmasını, nefesimizi yeniden düzenlememizi sağlar. Ağladıktan sonra, ama gerçekten hüngür hüngür ağladıktan sonra kendimizi rahatlamış, ferahlamış hissederiz.

Psikoterapide yaptığımız asıl iş geçmişte bastırılmış duyguları ortaya çıkarmaktır. Acı veren hatıraları tespit ettiğimizde onları ağlayarak dışarı atmanızı isteriz. Bebeklerin de

herkes gibi onlara acı veren şeyleri ağlayıp içlerinden atmaya ihtiyaçları vardır.

Bebeklerin çok fazla şefkate, ilgiye, kucakta taşınmaya, kokuya, okşanmaya ihtiyacı vardır. Saatlerce beşiğinde yatan bebek ağlayarak dışarı atma ihtiyacı duyduğu gerginlikler biriktirir.

Hissedilen acılar, eksiklikler, tatmin olamama duyguları ifade edilemezse ya da kimse tarafından ciddiye alınmazsa vücutta birikir. Çocuk bu gerginlikten kurtulma fırsatını bulduğunda, örneğin akşam annesi eve geldiğinde ağlamaya başlar. Çünkü onun ilgisine, ona eşlik etmesine, duygularına saygı duymasına, onları kabul etmesine ihtiyacı vardır. Çocuklarınızın ağlamalarını durdurmaya çalışmayın çünkü ağlamak onları rahatlatacaktır.

Çocuk doktoru T. B. Brazelton da gün boyunca biriken gerginliğin ağlanarak atıldığı konusunda Aletha Solter'e katılıyor. Onlara göre, bebeklerin çoğu günde en az bir saat ağlar.

Çocuğum hiçbir neden yokken mızmızlanıyor

Bir evet ya da hayır için yapılan mızmızlanmalar daha büyük çocuklarda ağlamak için bir bahane bulma eğilimi olabilir. Duyguları engellenmiştir, onları serbest bırakacak bir fırsat ararlar. Çocuk gözyaşlarını dökmek ya da kızgınlığını ifade etmek için bir tür izin, bir mazeret arar. Konuşabilecek kadar büyük çocuklar, hatta yetişkinler bile güçlü duygulardan kurtulabilmek için ağlamaya, bağırmaya, titremeye ihtiyaç duyarlar.

Bazı ağlamalar iyileştiricidir bazılarıysa sorunu devam ettirir. İşe yaramayan ağlamalar göğsün üstünden gelir ve yaşsız olur. Bunlar o duygulardan kurtulmamızı değil, onları bastırmamızı sağlar. Bizi rahatlatan ağlamalar hıçkırıklı ve gözyaşlı olanlardır.

Çocuğunuza içindeki duyguları serbest bırakana kadar sıkıca ve şefkatle sarılın. Önce çırpınacak, sonra ağlamaya başlayacaktır.

Rüyalar ve kâbuslar

Beş yaşındaki Margot gece yarısı yanıma gelir: "Anne bir kâbus gördüm sana anlatmak istiyorum. Bir kurt vardı ve bir keçi yakalamıştı. Onu bir kafese kapatmıştı. Arkadaşlarımla birlikte keçiyi kurtarmak istiyorduk ama kurttan korkuyorduk. Ben kafesi açmayı başardım, keçi kaçtı ama kurt üstüme atlayıp elimi ısırdı."

Rüyadaki kişiler farklı kişileri ve farklı duyguları temsil eder.

Önceki akşam kavga etmiştik. Bir fularla saçını bağlamamı istemişti. Sonuç beklediği gibi, yani arkadaşında gördüğü gibi olmayınca sinirlenmişti. Bağırdı, bana vurdu, çalışmalarımı yere atmak istedi.

Rüyaya gelelim. Margot'nun (keçi) duygularının bir kısmının kafese kapatılmış olduğunu görebiliriz. Duygularını bastırıyordu. Bir keçi inatçıdır, boynuzları vardır, Margot'nun da istediği buydu. Keçi tatmin olmamış isteklerini simgeliyordu. Ama kurttan korkuyordu. Kurt onun saldırganlığını simgeliyordu. Keçiyi serbest bıraktığı anda kurt üzerine atlıyordu. Duygularını ifade etmek istediğinde saldırganlığı onu ele geçiriyordu. Yaptığı şeyden korktuğundan saldırganlığı kendine dönmüştü. Annesine vurduğu eli kurt tarafından ısırılmıştı!

Margot üç yaşındaydı. Geceleri uyumakta zorlanıyor ve bazen gece yarısı uyanıyordu. Kurttan korkuyordu. Sonunda anladık ki gün içinde kardeşine vurduğunda gece bu korkuyu yaşıyor.

Margot kardeşine vurduğunda kendini kötü biri gibi hissediyordu. Böyle hissetmek istemiyor ve o kötülüğü başka bir şeye yansıtıyordu. Kötü olan o değildi, tabii ki kurttu. Ama kurdun kötü olması onu korkutuyordu. Onu kötülüğünden dolayı cezalandıracaktı.

"Sinirlendim, buna hakkım yoktu, ben kötüyüm, hayır kötü olan kurt ve o beni cezalandıracak, korkuyorum."

Korku çoğunlukla kişinin kendine karşı hissettiği ve tarif edemediği bir kızgınlığın yansımasıdır. Gerçekte Margot ciddi bir şekilde onun yerini almış küçük kardeşine kızgındı. Anne babasının onu yatıştırmasına ihtiyacı vardı.

Kurtlar, devler, canavarlar bize zarar vermesin diye dışarı atmaya çalıştığımız kızgınlığın yansımalarıdır. Çocuk uyanıkken yatağının altındaki devden, dolaptaki canavardan ya da onu yiyecek olan kurttan korkabilir. Uyuduğunda ise bunlar kâbuslarına girebilir.

Tüm kâbuslar ciddiye alınmalıdır. Çocuğunuzu dinleyin, size anlattıklarının ne anlama geldiğini anlamaya çalışın. Canavarlar hakkında konuşmak bile onların korkunçluğunu azaltır.

Canavarlar, televizyonda gördüğü anlayamadığı ve tanımlayamadığı birtakım görüntülerin karşılığı, korkuyla farklı şekillere girmiş gölgeler ya da bilinçaltındaki duyguların yansımaları olabilir. Çocuğunuzun o sıralarda gündelik hayatında neler olduğuna bakın, yakın geçmişinde olanları düşünün, eğer aynı kâbus tekrar ediyorsa kaynağını daha uzak geçmişte arayın.

Çocuğunuz gün içinde ya da önceki günlerde bir korku yaşadı mı? Onu sinirlendiren ya da eksiklik hissetmesine neden olan bir şey oldu mu? Anne ya da baba bir yere gitti mi? Ya da kavga ettiler mi? Ona vuran oldu mu? Ailede bir sır ya da onun bilmemesi gerektiği düşünülen bir şey var mı? Acı

verici olaylar yaşadı mı? Kayıplar, mahrumiyetler, haksızlıklar, travma yaratabilecek şoklar oldu mu (hastaneye kaldırılma, taşınma, kaza...)?

Bazen aylar hatta yıllar önceki olayların yüzeye çıktığı olur. Duygular bastırılmıştır ve bir bahaneyle yeniden uyanır ve seslerini duyurabilmek için rüyalara girerler.

Konuşmanın dışında resim de harika bir araçtır. Çocuğunuzdan kâbusunu çizmesini isteyin. Bu, kâbusla arasına mesafe koymasını ve onu yönetebileceğini hissetmesini sağlar. Resimde çocuk güçsüzlük hissiyle savaşır: Kâbusuma bakmaya cesaret ediyorum ve onu bu kâğıda hapsediyorum, ben ondan daha güçlüyüm.

Sonraki akşamlar onu rahatsız eden tüm sıkıntılarını çizmesini isteyin ki gece gelip onu rahatsız etmesinler. Aman dikkat! Resmini yorumlamayın. Hikâyesinin psikolojik analizini yapmaya kalkışmayın. Resim, sıkıntının sebebini anlamanız için değildir. Çocuğun ilk etapta rahatlamasını sağlamaya yarar. Ama daha ciddi bir problem varsa onu iyileştirmeye yetmez. Bastırılmış olan duygu serbest bırakılmalıdır.

Çocuğunuz resim yapmak istemiyorsa ya da çözümleri çeşitlendirmek isterseniz zihninde bir sıkıntı kutusu hayal etmesini isteyin. Onu zihninde istediği gibi süslesin. Yatmadan önce gün içinde hissettiği tüm sıkıntıları o kutuya koysun ve ertesi sabaha kadar açılmayacak şekilde sıkıca kapatsın.

Küçük bebeğini ya da peluş hayvanını da kutusuna bekçilik etmesi için yanına verebilirsiniz. Geceleyin tüm sıkıntılarını ona emanet etsin, o da sabaha kadar onları korusun. Sabah kutuyu açıp sıkıntıları bebekten geri almak çok önemlidir. Yoksa bu teknik uzun süre işe yaramaz. **Sıkıntıları dinlemek gerekir...** Ardından da onlara çözüm aramak...

4

Duygusal baskı

Maxime, "Ben korkmuyorum," diyerek arkadaşının yanında kendisini daha güçlü göstermeye çalışıyor ama kızın elinde tuttuğu solucana da yaklaşmıyor.

Babası poposuna vurduğunda Alexandre, "Acımadı ki..." diyor.

Corinne küçük kardeşine duyduğu yoğun kızgınlığı bastırarak, "Özür dilerim" diyor. Birkaç dakika sonra gidip bir mobilyaya vuruyor.

Maxime, Alexandre ve Corinne duygularını yok sayıyorlar. Kendilerine ait olmayan bir kişiliği taşımaya çalışıyorlar. Hayatları boyunca kendilerine güven duymada eksiklik yaşayacaklar çünkü içlerinde hissettikleri duygulara güvenmeyecekler. Corinne'in mobilyaya vurması gibi hayatta karşılarına çıkacak başka olaylara çarpacaklar.

Peki Corinne o masaya vurarak neden canını yaktı? Bu gündelik hayatımızda bilinçli olmadan gerçekleştirdiğimiz bir süreçtir. Gerçek duygusunu dışa vurma zorunluluğu duyduğunda içinde büyük bir yara hissetti. Kendisini bundan korumak için

başka bir yara açma ihtiyacı duydu. Bu seferki fiziksel yani daha "objektif" olacaktı ve böylece acısını ifade edebilecekti.

Annesi kardeşinden özür dilemeye zorladığında ağlamak onu küçük düşürecekti oysa masaya çarptığı için ağlamaya hakkı vardı. Ne yazık ki bunu yaptığında da "neden dikkat etmiyorsun" gibi bir tepkiyle karşılaşabilirdi.

Hissettiklerimiz, düşündüklerimiz, sergilediğimiz davranışlar hoş olsun ya da olmasın onların arkasındaki duyguyu tanımalı ve kendimizi olduğumuz gibi kabul etmeliyiz.

Kendine güven, edinilen tecrübeler kadar duygulara kulak verilmesi, duyguların onaylanması ve onlar hakkında konuşulmasıyla gelişir. Buna karşın çevre (anne baba, öğretmen...) duyguları sistemli bir şekilde yok sayıyor ve duymaktan kaçıyor ya da alaya alıyorsa çocuk düşünüp hissettiklerinin onların beklentisine uygun olmadığına karar verir.

Maxime, Alexandre ve Corinne'in anne babası belki çocuklarını cesur, güçlü ve uslu olarak görmekten gurur duyuyorlar ama ödedikleri bedelin farkında değiller.

Hepimizin duyguları vardır. Hepimiz aynı durumlarda aynı şeyleri hissederiz. Tüm insanlar psikolojik olarak benzerdir. Hepimiz bazen kendimizi üzgün, yorgun, dışlanmış, kıskanç, rahatlamış ya da mutlu hissederiz. Ama kimse derin duygularından söz etmediği için bunları yaşayan sadece biziz sanırız. Herkes kendisini diğerlerinden farklı sanır çünkü diğerlerinin hissediyor gibi görünmediği duyguları hisseder. Bundan dolayı kendini kötü hisseder, işe yaramaz, kötü, çekilmez olduğunu düşünür. Kendini olumsuz şekilde değerlendirir ve diğerlerinin de onu öyle gördüğü düşüncesine takılır. Duygularını gizler ve diğerlerinin ondan beklediği gibi görünmesini sağlayacak bir

maske takar. Durmadan birinin göründüğü kişi olmadığını fark edeceğinden korkar ve kendini daha fazla gizlemeye çalışır.

Hepimizin "dine aykırı" fantezileri, "temiz olmayan" düşünceleri vardır. Bizim onları pis olarak görmemizin nedeni anne babalarımızın kendilerinin de aynı duyguları hissettiklerini itiraf etmemeleridir.

Hepimizin fantezileri vardır. Fantezi bir arzuyla, bir duyguyla ilişkili zihinsel bir görüntüdür. Bu, güçle ilgili bir fantezi olabilir, düşmanımı asılmış olarak görmem ve gülerek ona bakmam gibi... Öfke dolu bir fantezi olabilir, düşmanımın yaralanması, düşmesi, acı çekmesi gibi... Aşkla ilgili bir fantezi olabilir, hoşlandığım erkeğin beni almaya gelmesi ve atının arkasına atıp götürmesi gibi... Korku dolu bir fantezi olabilir, bir canavarın beni kovalaması ve yemeye çalışması gibi... Aşağılandığımı hayal ettiğim bir fantezi olabilir, konuşmaya başladığımda herkesin beni küçümsemesi ve aşağılaması gibi...

Kim korkularını, hayallerini, arzularını anlatıyor? Kim yalnızlığından, mahrumiyetlerinden, kıskançlıklarından hatta aşktan ve aldığı zevklerden söz ediyor? Herkes şu sonuca varıyor: İnsanın içinden geçenler şüpheli, tuhaf şeylerdir ve en iyisi bunlardan bahsetmemektir.

Sanıyoruz ki içgüdülerimizi bastırmak toplum içinde yaşayabilmemizi sağlar, eğer birbirimizi dinlersek birlikte yaşayamayız. Şimdi gerçekliğe bir bakalım; güncel şiddet olayları bize gösteriyor ki duyguları bastırmak iyi bir şey değil. İnkâr, dikkate almama, duyguları dinlememe, bizi bir düdüklü tencerenin içine hapseder. Supaplar yetersiz kaldığında kapak patlar.

Elbette bu fanteziler her aklımıza geldiğinde içgüdülerimize uysak ve birilerine vursak, işkence etsek, onları boğsak, öldürsek hayat yaşanmaz hale gelir. Ve kısa sürede biter çünkü

hızla birbirimizi öldürmüş oluruz. Bir başkasını öldürmemenin tek yolu kızgınlığını bastırmak mıdır? Duygularımız bizim efendimiz olmadan onları kabul etmeyi öğrenemez miyiz?

Freud'un bize gösterdiği gibi yıkıcı güdülerimizin bilincinde olmak, yıkıcı olmamıza sebep olmaz aksine kendimizi yeniden inşa etmemizi sağlar. Yıkma, başkasına zarar verme isteği genetik olarak insanın içinde olan bir şey değil, duygulara karşı bir tür korunma mekanizmasıdır. Kendi acımı hissetmemek için öfkemi başkasına yöneltmeyi tercih ederim. Duyguların bilinçaltında bastırılması kişileri bazen şiddet kullanmaya götürür.

İnsan kendini ve kendi duygularını tanır, kabul eder, onların kendisini mahvetmesinden korkmadan onlara anlayış gösterir ve bunu kelimelere dökebilirse bir bütün olarak kendisinin bilincine varır ve bu duyguları eyleme geçirmez.

Çocuğa en şiddet dolu güdülerini kabul etmenin ve onları *sözlü* olarak ifade etmenin ne ilişkilerini ne de insanları incittiğini göstermek çok önemlidir.

"Sinirlendiğini anlıyorum ve seni aynı şekilde sevmeye devam ediyorum."

Eğer anne baba kızgınlığın ifade edilmesine izin vermezse çocuk o hissi suçluluk ve endişeyle birlikte bastıracaktır. Eğer annesi gözyaşlarına boğulursa çocuk bunu annesini mahvedebileceği fantezisiyle bağdaştıracak, eğer dayak yerse kendisinin mahvolacağından korkacaktır. Özellikle küçükse ve henüz kendisi ve başkaları kavramını ayıramıyorsa... Çünkü anne babasından gelen tokatlar kendi kızgınlığının devamı gibi olacaktır.

Yani çocuk (ya da çocukluğunda bu sıkıntıyı çözememiş yetişkin) öfkesini bastırmak zorunda kaldığında öfkesinin

onu yok edebileceğinden korkar. Öfkesini azimle içinde tutar, çünkü onu ifade ederse patlayıp paramparça olma tehlikesi vardır! Varlığının, bedeninin sınırlarının bilincini kaybetmekten korkar. Oysa tam tersi ona varlığının nerede başlayıp nerede bittiğini hissettirecek, kimliğini ortaya koymasını sağlayacak şey kızgınlığının ifadesidir.

Anne baba çocuğunun duyguları karşısında ilgisiz kaldığında, ağlaması için odasına gönderdiğinde, başka bir yerde sinirlenmesini söylediğinde çocuk kendisini umutsuz hisseder. Duygularının ilişkiyi tehdit ettiğini anlar. Fazla seçeneği yoktur. Onlarla ilişkisini kesemez çünkü tüm hayatı onlara bağlıdır. Anne babası ona bir yuva sağlıyor, onu besliyordur, öyleyse hissettiklerini silmelidir. Hissiz olmalıdır.

Psikolog Harold Bessell çok güzel bir benzetme yapar: "Ellerimizle çalıştığımızda nasırlarımız olur. Onlar elleri korur ve su toplamasını önler. Birisi duygusal olarak yaralandığında orası nasır gibi bir şeyle kaplanır. Bu orayı gelecek daha sonraki rahatsızlıklardan korur. Ama tabii tıpkı ellerdeki nasırlar gibi bu da cilt kadar hassas ve yumuşak değildir. Tamamen duygusal nasırlarla kaplı bir insan dünyayı tam olarak ya da dolu dolu hissetmek bir kenara yeteri kadar bile hissedemez."[2]

Yaşanan şey tam olarak budur. Çocukluğumuzda pek çok nasır ediniriz ve bunlar bizim dünyayı algılayışımızı değiştirir ve sorunlara neden olur. Bizi kendi çocukluk duygularımızdan koruyan bu nasırlar daha sonra çocuklarımızın hissettiği duyguları anlamada yeterince hassas olmamızı engeller.

Kendisinin bilincinde olan bir çocuğa eşlik edecek olan yetişkin ya tüm "ruhsal nasırlarından" kurtulmuş ya da en

2 Dr. Harold Bessell, *Le Développement socio-affetif de L'enfont*, Actualisation.

azından kendisini nasıl çocuğun yerine koyacağının farkında olmalıdır, onun üzerinden kendisini rahatlatmaya çalışmamalı, onun duygularını süzmeden ya da yorumlamadan hissetmeye çalışmalıdır.

Ağlamalar, hıçkırıklar, duyguların ifade edilmesi iyileştiricidir. Sorun çocuğu hiç incitmemek ya da karşısında hiçbir zaman haksız duruma düşmemek değildir. **Mesele onun "anlatmasına", duygularıyla birlikte yaşayabileceği alanı açmasına, yaraların ve haksızlıkların geriliminden kurtulmasına izin vermektir.**

Bebeğim emziğini istiyor

Emzikler ağlamaları kesmek içindir. Duyguları bastırmaya yarar. Bir bebek ağladığında anne babası hemen uyumak ya da rahatlamak için emziğini istediğini söyler. Gerçekte anne baba ağlama sesine dayanamıyor ve susmasını istiyordur. Emziği ağzına koyarlar ve böylece çocuğun gerginliklerinden kurtulması engellenir. Onları biraz daha uzağa, biraz daha derine iter.

Bebeğinizin hissettiği bir duygu vardır ve bu bir ihtiyacın yansımasıdır. Sizinle iletişim kurmaya çalışmaktadır. Siz ihtiyacının emme isteği olduğunu varsayar ve ona emziği verirsiniz. Çocuğunuza ne zaman bir duygu hissetse ağzında bir şey olmasına ihtiyaç duyduğunu öğretirsiniz. İleride her heyecanlandığında tırnaklarını kemirecektir.

İşte ideal bebek, sürekli uyuyor

Daha önce bu cümleyi duymuşsunuzdur, değil mi? Pek çok bebek ağlamamak için uyur. Duygulara izin verilmedi-

ğinde onları hissetmemeye çalışmanın bir yoludur. Uyumak gerginliğe karşı bir savunmadır.

Bebeğimin ben ne zaman bir alışveriş merkezine girsem derin bir uykuya dalmasına ilk başta şaşırmıştım. "Çok fazla gürültü, çok fazla gerginlik... Ben kaçıyorum!"

Ağlayan bebekler daha az uyurlar. Daha az gergin oldukları için daha az yorulurlar, gözyaşları onları rahatlatmıştır ve etraflarına daha çok ilgi gösterip daha uzun süre uyanık kalmak isterler.

Kendini ifade etmiyor!

Mathieu hiç ağlamıyor. Hiçbir şeyden korkmuyor. Bir şeyden mahrum bırakıldığında tek kelime etmeden kabul ediyor. Etrafı onun güçlü ve cesur olduğunu söylüyor. Toplumsal beklentileri karşılıyor ve en önemlisi büyükleri rahatsız etmiyor. Fakat şu var ki Mathieu bir insan. Her insan gibi duyguları var. Hiçbir şey göstermediğine göre duygularını tutmayı, içine gömmeyi ve içini susturmayı öğrenmiş.

Belki anne babasından birini ya da ikisini birden taklit ediyor. Belki büyük bir haksızlığa uğradı, terk edildi ya da ifade edemediği bir eksiklik yaşadı. Belki duygularını ifade etmeyi tehlikeli bir şey olarak görüyor. Ya küçüklüğünden beri duyguları sistematik olarak bastırıldı ya da öyle büyük bir acı duyuyor ki onları hissetmemeyi tercih ediyor. Her halükârda kendisini hapsettiği zırhın içinden çıkmak ve yeniden doğmaya cesaret edebilmek için yardıma ihtiyacı var.

Julien küçük kardeşinin doğumunu çok iyi karşıladı. En azından anne babası bundan emindi. Maxime'i hiç kıskanmadı. Onu keyifle karşıladı, onunla çok ilgilendi, üstelik davranışlarında

da hiçbir değişiklik olmadı. Anne babası Julien'in kendisine birazcık da olsa kıskançlık hissetme izni vermediğini göremediler. Buna hakkı olmadığını, yeterince önemli olmadığını düşünüyordu. Ağabey rolünü takınarak kabul görmüştü.

Annesi babasıyla ayrılacaklarını ve babasının gideceğini söylediğinde Alexandra hiçbir şey söylemedi. Odasına gitti, bir kitap açtı ve okumaya başladı. Annesi rahatlamıştı. Alexandra'nın bunu iyi karşıladığını düşünmüştü. Ama anne babanın ayrılması iyi karşılanabilir mi? Evet, belki biri diğerine çok yoğun bir şekilde şiddet uyguluyorsa ya da durmaksızın kavga ediyorlarsa... Alexandra'nın anne babasının durumu böyle değildi. Sonuna kadar birlik içinde bir tablo çizmişlerdi. Annesine göre Alexandra anne babasının artık anlaşamadığı fikrine karşı çıkmıyordu.

"Bir şeyleri iyi karşılamak" dediğimiz şey duygularını bastırmaktır. Alexandra kendi kendini uyuşturmuştu. Annesi babasının gideceğini söylediğinde hiçbir şey hissetmedi. Ama ileride acı çekmemek için asla kimseyi sevmeyeceğine dair kendi kendine söz verdi.

Pedro kızı Amelia'yla sık sık dalga geçiyordu. Kız hiç karşılık vermiyordu. Kızmıyordu çünkü babasının onun alınganlığıyla da dalga geçeceğini biliyordu. Babasının "öyle desem de hiç umursamıyor" diyerek yaptığını meşru göstermeye çalışmasına karşın, "aptal kafa" gibi aşağılamalar kızın kulağında yankılanıyor ve onun kendisini böyle tanımlamaya başlamasına neden oluyordu.

Duygu sağlıklı bir şeydir. Onu bastırmak tehlikelidir. Çocuklar duygularını gizleyebilirler hatta kendilerini korumak için onları hiç hissetmeme noktasına da gelebilirler. Bu onların sosyal ve duygusal kapasitelerinin zararınadır.

Duygularını hissetmek için kendilerine izin vermeleri ve duygularını ifade edebilmeleri için çocukların anne babalarının iznine ihtiyaçları vardır. İşe yarar olması için bu iznin hem sözlü olması hem de somut davranışlarla kendisini belli etmesi ve özellikle çocuğu koruması gerekmektedir. Kimse aşağılanmaktan ya da komik duruma düşmekten korkarak duygularını ifade edemez. Bir yetişkine güvenebilmesi için çocuğun onun kendisini bu tür dalga geçmelere karşı koruyacağını bilmesi gerekir.

Onlara gerçekten güvenebilmesi için çocukların anne babalarının güçlü olduğuna inanması gerekir. Güçten kastettiğimiz ne fiziksel bir güç, ne kontrol ne de iktidardır. Bu, insanın içinde duyduğu bir güven hissidir, kendi duygularıyla yaşayabilme becerisidir. Kendini güçlü göstermek, korkularını, acılarını saklamak çocukları rahatlatmaz ama onlara hayatta böyle davranmak gerektiği mesajını verir. Güçlü olmak, hassas değilmiş gibi görünmek değil, duygularımızı yaşarken onlardan korkmadığımızı göstermektir.

Çocuğunuzun bir olay karşısında duygularının yoğunluğunu göstermediğini gözlemliyorsanız ona hissettiği şeyi tanımlamasında yardımcı olun. "Kızgınsın çünkü istediğin gibi seninle oynamadım."

Anne babası duygulardan korkuyor mu? Çocuk da onları utandırmamak için kendini ifade etmekten kaçınıyor mu? Onlara uymaması için ona izin verin.

"Sen ne anne babandan ne de onların duygularından sorumlusun."

"Annen hissettiklerini ifade etmiyor, onun içindeki duygulardan korkuyorsun. Anlıyorum, ama hayır, uzaklaşma, onları içinden çıkarmasına yardım et, buna cesaret edebilirsin!"

Surat mı asıyor?

Surat asmak bir ifade biçimidir. Ortada bir acı olduğunu, buna kulak verilmediğini ve çocuğun kendi içine kapandığını gösterir.

Çocuğun surat asmayı bırakmasını zorlaştıracak şeylerden kaçının. "Surat asıyorsun!" ya da "Surat asmayı bıraktığında gelip yemeğini yiyebilirsin" gibi ifadeler gereksiz yere surat asmanın altını çizer. "Surat asan bir çocukla ilgilenmiyorum" dediğinizde ya da bunu davranışlarla gösterdiğinizde "Senin acınla ilgilenmiyorum" demiş gibi olursunuz.

Onun yerine,

Surat asmasına neden olan duyguyu ortaya çıkarabilirsiniz. Örneğin şöyle diyebilirsiniz "Julia'ya öyle dediğimde kendini incinmiş hissettiğini görebiliyorum."

"Sana dondurma vermediğimde gerçekten sinirleniyorsun."

İfade etmesine yardım edin: "Memnun olmadığını söyleyebilirsin, buna hakkın var, biliyorsun."

"Bu gerçekten de haksızlık, bunu söyleyebilirsin."

"Sana dondurma vermediğimde benden nefret ettiğini biliyorum. Bunu anlıyorum, biliyorsun."

Biraz ilgisiz kalabilirsiniz ama bu ilgisizlik çocuğa değil, onun kendini kapatma davranışına yönelik olmalı: Hiçbir şey olmamış gibi devam edersiniz. Bu ilgisizlik çok kısa olmalıdır. Bir çocuğun birkaç dakikadan fazla kendi başına surat asar halde bırakmamak gerekir. Ne kadar uzun sürerse ondan çıkması o kadar zor olur. Birkaç dakikadan sonra eğer küçükse ona şefkatle yaklaşıp "Canım benim, hâlâ üzgün müsün?"

Onu kollarınıza alın, öpün ve doğal bir şekilde yeni bir şeye yönlendirin.

Daha büyükse onu surat asmaktan daha çok hoşuna gidecek bir etkinliğe davet edin.

Unutmayın çocuk her zaman olumlu bir yan bulmalıdır. Onu surat asarak bırakıp kendini aşağılamasına asla izin vermeyin. Aşağılanma onun ruhu için tam bir zehirdir.

Çok mu kibar?

Küçük kardeşiyle mükemmel bir şekilde ilgileniyor, asla ama asla ona sinirlenmiyor mu? Çok mu kibar görünüyor? Muhtemelen yasak ya da tehlikeli olduğunu düşündüğü kıskançlıktan kendini koruyor. Psikanalistler buna "tepkisel oluşum" derler. Gösterilen davranış hissedilenin tam tersidir. "Kötülüğünün" ortaya çıkmaması için aşırı kibar davranır. Kendindeki kötü, saldırgan duyguları kabul edemez, kendini kötü bir çocuk gibi hisseder. Bu hisse dayanamaz. Gösterdiği aşırı kibarlık onun kızgınlığıyla olan temasını azaltır ve iyi, akıllı çocuk imajını güçlendirir.

Kıskanmasına ya da kızmasına izin verin. Ona duygularının ne kadar normal olduğunu söyleyin. Hatta kendi çocukluğunuzdan ve kendi kıskançlıklarınızdan bahsedin.

Çocuklukta kabul edilmeyen kıskançlık gelecekteki ilişkileri bozacaktır. Kıskançlık görülüp kabul edilirse çocuk bunu aşabilir ve iyileşebilir.

Başkalarını mı suçluyor?

Bir hatanın ya da aptalca bir davranışın sorumluluğunu almak onun kötü olduğunu hissetmesine yol açacaktır. Çocuk böyle görülmek istemez. O iyidir. Demek ki başkaları kötüdür. Çocuk yaptığı şeyin ya da hissettiği duygunun sorumluluğunu kardeşinin, arkadaşının, hayalî arkadaşının üstüne hatta sizin üstünüze atmaya çalışabilir.

Onu kesinlikle suçlamayın. Zaten henüz çok hassastır ve bu yüzden o duyguyu kaldıramamaktadır. Tersine kendi gözündeki imajını güçlendirmesine yardım edin. Onu karşılıksız sevdiğinizi söyleyin. Hata yapsa, oyuncağını kırsa, çorbasını dökse, kardeşine vursa bile... Yaptığı davranışı onaylamayabilirsiniz ama onu sevmeye devam edersiniz, o hâlâ sizin çocuğunuzdur. Onu sakinleştirin. Herkes bazen kızgınlık, kıskançlık hatta çok yoğun öfkeler duyabilir.

Üç beş yaş arasındaki çoğu çocuk kendi yaramazlıklarını üstlerine attıkları hayalî arkadaşlar icat ederler. Onu yalan söylemekle suçlamayın. Çok zor bir duygu olan suçluluk duygusuyla başa çıkmaya çalışıyordur. Sevginizle ona güven verin ve özgüvenini yükseltmeye çalışın. Buna karşın çocuğunuzdan (saygılı bir biçimde) arkadaşına biraz daha dikkatli olmasını söylemesini isteyebilirsiniz. Merak etmeyin çocuğunuz arkadaşının "gerçek" olmadığını biliyor. Size tersini söylese bile. Ve sizin onun bunu bildiğini bildiğinizi de biliyor...

5

Duyguları bastırmadan içinde tutmak

Çocuğun duygularına ve düşüncelerine gerçekten ilgi göstermek onun kendisi olmasına yardım eder. Çocuğun kendi kendinin bilincine varmasında ona eşlik etmek öncelikle onu yargılamadan, tavsiye vermeden, yönlendirmeye çalışmadan, sadece yaşadıklarını sözcüklere dökmesine izin vererek, içinden geçenleri tanımlamasına, kabul etmesine ve anlamasına yardım ederek onu gerçekten dinlemektir.

Yetişkinin beyni tamamen olgunlaşmıştır ve ona tek başına bir duyguyu yönetebilme imkânı verir. Çocuğun beyni henüz gelişimini tamamlamamıştır. Başkalarına odaklanmaya yardım eden frontal alanlar, kendi duygularından bahsetmeye, onlara anlam vermeye yarayan üst kortikal alanlar daha gelişimlerini tamamlamamıştır. Limbik beyin, korkulara, kahkahalara ve gözyaşlarına üst dediğimiz diğer alanların aracılığı olmadan komuta eder.

Bu nedenle çocuk duygularında boğulmamak, enerjisini yönlendirmek, ihtiyaçlarını toplumsal olarak kabul edilir şekilde ifade etmeyi öğrenmek, hislerine kapılıp kendini tehlikeye

atmamak için bir yetişkinin ona eşlik etmesine ihtiyaç duyar. Henüz yaşadıklarını etkili bir şekilde yönetebilecek kapasiteye sahip değilken kesinlikle onu duygularıyla baş başa bırakmamalısınız. Bu onu inkâr, kırılma, başkalarına yansıtma, tepkisel oluşum gibi ruhsal savunma mekanizmalarına terk etmek olur. Bunlar kesinlikle o duyguları yeniden hissetmemesi için etkili yöntemlerdir (nasırlar oluşmuştur bile) ama gerçeklikle olan bağını bozma pahasına…

Çocuğumuzu kendi başlarına ve içlerindeki canavarla birlikte bırakmaktansa yanlarında olabiliriz. Çocukların duygusal anlamdaki güvenliği de anne babaların sorumluluğundadır.

Martin size vuruyor ve diyor ki: "Seni artık sevmiyorum!" Eğer kendinizi yaralanmış hisseder ve bu yaranın sizi yönlendirmesine müsaade ederseniz, onun duygularını dinlemek yerine ona şöyle cevap verirsiniz: "Ben de seni artık sevmiyorum" ya da "Odana git ve sakinleştiğin zaman gel." Bu durumda Martin kendisini tamamen terk edilmiş hisseder. Oysa size ihtiyacı vardır. Vurarak göstermeye çalıştığı da budur çünkü vurarak iletişim kurmaya çalışmıştır ve bağırırken aslında size sevgisini haykırıyordur ama siz onu reddedersiniz.

Çocuk çocuktur. Henüz bir şeyleri güzelce söylemeyi bilmez. Anne babanın rolü onunla duygusal bir yarışa girmek değil, ona uygun sözcükleri bulmada yardım etmektir. Yetişkin bir insan içgüdülerini kontrol edebilir. Çocukların duygularının anne babalarınkinden önce gelmesi doğaldır!

Elbette çocuk büyüdükçe anne baba kendini geri çeker. Ama bunu çok erken yaparsa çocuk henüz öğrenememiş olabilir ve sıkıntısını kontrol etmek için savunma mekanizmalarına terk edilmiş olur.

Neler olduğunu anlamak için bebeğimizin üstüne eğilelim. Henüz çok küçük ve annesinden ayrı bir özne olma bilincine sahip değildir. Biz yetişkinler bir sıkıntımız olduğunda o acının dışında da varlığımızı sürdürürüz. Bebek içinse durum böyle değildir, sıkıntı onun varlığını tamamen kaplar ve mutlaka annesinin müdahalesine ihtiyaç duyar. Onun varlığına, sesine, sevgisine, onu bir zarf gibi sarmasına... Henüz bedensel ve ruhsal sınırları belirgin olmadığından annesinin onu sarması, duygularını içinde tutabilmesini ve kendisini güvende hissetmesini sağlar.

Çocuklar şimdiki andadır. Henüz geleceği planlama kapasiteleri gelişmemiştir. O anda yaşadıkları şeyin yoğunluğu ağır basar. Acının geçeceğini bilmezler, kızgınlığın biteceğini ve rahatlık hissinin geri geleceğini bilmezler. Küçüktürler ve duyguları onları ele geçirir. Biz yetişkinler ise biliriz ki içinde bulunduğumuz an geçecektir.

Çocuk anne babasının sağlamlığını görmek ister. Kendisi bir duygu hissettiğinde onların da birtakım duygulardan, hem de güçlü duygulardan geçtiklerini ama yıkılmadıklarını görmek ister.

Ne düşünüyorsunuz? Ağlayan bir bebeği kucağa almalı mı yoksa onu "bozma" riskini mi almalı?

En ufak ağlamaya da koşmalı mıyız?

Bir yeni doğan ağlar. Acıkmıştır. Annesi doksan saniye içinde müdahale ederse bebek beş saniyede sakinleşir. Eğer üç dakikanın sonunda annesi hâlâ müdahale etmediyse bebeğin sakinleşmesi elli saniyeyi bulur.

Müdahale süresini ikiyle çarptığınızda bebeğin ağlama süresini de onla çarparsınız.

Ne kadar beklerseniz çocuğunuz için kendi içini yeniden toparlamak o kadar zor olur.

Peki ya bebek ağlar, ağlar ve kimse bakmazsa? Kendi kendine "geçecek" deme kapasitesine sahip değildir. Tamamen acı içindedir. Kendi kendisine annesinin bulaşığı, telefon konuşmasını ya da uğraştığı diğer şeyi bitirince "hemen" geleceğini söyleyemez. Acı içindedir ve kimse gelmiyordur. Onu koruması, kurtarması gereken annesi bunu yapmıyordur. Demek ki ona kötülük yapabilir! Tehlikelidir, ona güvenmemelidir. Ama bu imkânsızdır. Anneye güvenilmezse ne yapılır? O zaman nasıl hayatta kalacaktır? O yüzden bebek annesine güvenmeye devam eder onun yerine kendi içini değiştirir. Acısını ve duygularını söküp atar. Tehlikeli olanlar bunlardır. Annesine olan bağımlılığı artar çünkü kendi içindeki işaretleri kaybetmiştir. Bundan sonra neye ne zaman ihtiyacı olduğunu söyleyecek olan annesidir.

Buna karşın eğer anne baba yavrularına sevgi gösterirlerse çocuk duyguların tehlikeli olmadığını öğrenir. Duygularının ona ne söylediğini dinlemeye hazırdır çünkü anne babası da onu dinlemeye hazırdır. Bu da yavaş yavaş çocuğun kendi süreklilik hissini geliştirmesini sağlar. Üzgün, neşeli ya da kızgın da olsa o aynı küçük çocuktur.

Ne yapmalı?

Çocuk bir duygu hissettiğinde sizin kendinize sormanız gereken soru, **"Onun içinde olup bitenlerin bilincine varmasına nasıl yardımcı olabilirim?"** olmalı.

Bir bebeğe mümkün olan en hızlı şekilde müdahale edin. İhtiyacını tanımlamaya ve onu tatmin etmeye çalışın. O acıktığını doktorunuzdan ya da saatinizden daha iyi bilir. Duygularını ifade etmesine eşlik edin. Tüm bedensel ihtiyaçları karşılanmışsa öyleyse ruhsal bir ihtiyacı var demektir. Onu kalbinizle dinleyin. Size şikâyetini, isyanını, sıkıntısını iletmesine izin verin.

Çocuk büyüdükçe duygularını yönetme becerisi artar. O zaman birkaç saniye bekleyebilir ve yaşadığı şeyle nasıl başa çıktığını gözlemleyebilirsiniz. Eğer sizden bir talebi olmazsa ona güvenin.

Ona ifade alanı bırakın. Hepimiz hemen teselli etmek isteriz. Ben de öyleyim. Ama kendimi tutuyorum. Çocuklarım ağladığında onları teselli etmeden önce dinlemeye çalışıyorum. "Kötü hissettiğini görebiliyorum." Gerçekten kendisini çok kötü hissediyorsa ağlaması için onu yüreklendiriyorum. "Ağla, bir tanem, ağla, canım, doya doya ağla, kendini kötü hissediyorsun, öyleyse sarıl bana ve istediğin kadar ağla."

"Neden?" sorusundan ise kesinlikle kaçınmak gerek. "Neden ağlıyorsun?" dediğimizde suçlandığını ya da küçük görüldüğünü sanabilir ve aslında ağlayacak bir şey yok anlamı çıkarabilir. Üstelik bu soru onu düşünmeye zorlar. Oysa çocuk henüz oraya gelmemiştir. Onlardan söz etmeden önce duygularını ifade etmeye ihtiyacı vardır. Ayrıca neden ağladığını bilerek ona çözüm getirmeye çalışırız. Oysa onun ihtiyacı olan şey bu değildir. Muhtemelen sorunuyla kendi kendine başa çıkabilecektir, **ihtiyacı olan şey duygularına kulak verilmesidir.**

Ona "neden" diye sormak yerine "neler oluyor?" "ne hissediyorsun?" diye sorarak içinde yaşadığı şeye eşlik edin.

Empatiyle dinlemek

Empatiyle dinleme çocuğun söylediklerini, hissettiği duygu, duyduğu istek gibi önemli noktalarıyla birlikte ona yansıtmaktır. Altındaki anlamı bırakıp sadece sözcükleri dinlemek değildir.

Çocuğun yaptıklarından ziyade içindeki harekete odaklanın. Etraftaki olaylara değil, çocuğunuza eşlik edin.

"Uyumak istemiyorum!" cümlesine,

"Uyumak istemiyorsun!" diye cevap verin.

"Yarın enerjik olman için uyuman gerekiyor," demeyin.

Şöyle devam edebilirsiniz:

"Doğru, uyumamak istemeye hakkın var, oynamaya devam etmeyi tercih ediyorsun, bunu anlayabiliyorum." (Bütün bunları söylerken onu yatırmaya devam edin.)

İnanmıyor musunuz? Öyleyse deneyin. Eğer zaten çocuğunuzla bir güç mücadelesine girmişseniz muhtemelen ilk günlerde direneceklerdir. Birazcık daha geç uyumaları gerçekten o kadar hayati bir öneme sahip mi? Kendi ritimlerine saygı duymayı öğrenmeleri yatma saatindeki birkaç küçük sapmaya değecektir. Onlarla güç mücadelesine girmeden duygularına saygı duyduğunuzu anladıklarında kendi yorgunluklarını hissetmeyi kabul edecek ve onlar için iyi olan saatte daha kolay uyuyacaklardır. Onlarla güç mücadelesine girmediğimiz sürece çocuklarımızın kendileri için iyi olanı yapacakları konusunda onlara güvenebiliriz.

Dikkat edin, kendi iç davranışınız söylediklerinizden önemlidir. Cümle yapısı bakımından mükemmel bir şekilde kurulmuş bir cümle çocuğun yaşadığı hissi görmezden geliyorsa etkili olmayabilir. Empatiyle dinlemek hislerini paylaşmak demektir. Yani çocuğun söylediklerinin içinde nasıl yankılandığını duymak,

bir an kendini onun yerine koymak, hissettiğini hissetmek, ne yaşadığını içinden doğru dinlemek.

"Anne maça mı gideyim çalışayım mı?" "Tereddüt ediyorsun. Ne hissediyorsun?"

"Matematik sınavına girmek istemiyorum." "Endişelisin."

Söylediklerini yeniden formüle ederek, onu yargılamadan, yorum yapmadan, müdahale etmeden sadece çocuğun duygusunun size doğru gelmesine izin verin. Böylece kendisini kabul edilmiş, onaylanmış hisseder. Hissettiği şeyi hissetmeye, hatta ifade etmeye hakkı olduğunu ve hislerine güvenebileceğini öğrenir.

Bu davranışın size, çocuğunuza ve ilişkinize neler katacağını tahmin bile edemezsiniz.

Her seferinde onun gizli bahçesine saygı göstermeye dikkat edin. Koşulsuz bir güven aramak gereksizdir. Onu çok fazla zorlamayın. Her şeyin aşırısı kötüdür.

Sistematik ve aralıksız bir şekilde onu dinlemek de ters etki yapabilir ve çocuklarınızın bu aralıksız müdahaleye karşı kendini savunmak için saldırgan ya da size çok bağımlı olmasına neden olabilir. Çocuklarınıza güvenebilirsiniz. Sizin rolünüz onların sorunlarını çözmek ya da yollarındaki taşları temizlemek değil ama onlara kaynak oluşturmak, özgüvenlerini geliştirmelerine yardım ederek her durumda ihtiyaç duyacakları kaynakları kendi içlerinde bulabilmelerini sağlamaktır.

Düşüncelerini okumaya ya da yorumlamaya da kalkışmayın. Böyle yaptığımızda kendi duygularımızı karıştırıp yansıtarak bazen çocuğun yerine düşünebiliriz. Söylediklerinin şifresini saygılı bir biçimde çözmemiz gerek, yoksa onları kendi bildiğimiz gibi yorumlarsak çocuğu yine belli tanımların içine hapseder ve onu dinlememiş oluruz.

Sonuçta çocuğun duygularına eşlik edebilmek için sadece şefkat gösterin. Onun hissettiklerini aynı şekilde hissetmeye çalışın. İnsani olan hiçbir şey insana yabancı değildir. Siz de bir zamanlar çocuktunuz. Onun içinden geçenleri anlayabilirsiniz.

Psikologluk taslamamaya dikkat edin. Sözlü ifadeler her zaman yeterli değildir. Fiziksel temas, sarılma, bir ihtiyacın karşılanması esastır. Çocuğa sürekli davranışlarını açıklamak değil ama gerektiğinde sıkıştığı durumdan çıkmasına ya da duyduğu acıya eşlik etmek için yaşadıklarını sözcüklere dökmesine yardım etmek gerekir.

Duygusal anlamda eşlik etmenin aşamaları

1. Bir şey söylemeden, bakışınızla orada olmak... Nefesinizle, iç davranışınızla... Ardından çocuğun yaşına göre onu kucağa almak...

Hissettiklerini sözcüklere dökmek:

2. "Kızgın olduğunu görebiliyorum!" "Ah, ne kadar üzgünsün!" "Korkuyorsun!"
3. Duygunun çözülene kadar ifade edilmesine izin vermek...
4. Çocuğun nefesi normale döndüğünde konuşmaya geçmek...

Elbette bu empatiyle dinleme sürecinde kendi duygularınızla karşı karşıya gelebilirsiniz, geçmişinizdeki bazı eksiklikleri, sıkıntıları uyandırabilirsiniz.

İnsan kendisi sağlıklı bir şekilde öfkesiyle başa çıkmayı bilmiyorsa çocuğun öfkesine saygı göstermesi zordur. Ya da üzüntüsünü aşması için çocuğu kollarımıza almak bize kendi anne babamızın hiç kulak vermediği umutsuzluklarımızı hatırlatıyorsa bunu yapabilmemiz neredeyse imkânsızdır.

Böyle olunca çocuk size gerçekten güvenemeyeceğini hisseder ve sonunda sırtını döner, hatta aranızdaki köprüyü tamamen yıkabilir.

Bazı anne babalar çocukları büyüyüp birer yetişkin olduğunda onları ziyaret etmediklerinden yakınır. "Onlar için her şeyi yaptık," derler. Sadece duygularına saygı duymayı unutmuşlardır.

6

"Mızmızlanması beni çok sinirlendiriyor"

Bazen sevgili yavrunuzun duyguları sizi bunaltır. Pek çok ihtimal olabilir:

1. Zaten çok yorgunsunuzdur ve bir duygu bardağı taşıran son damla olabilir.
2. Kendi tatmin edemediğiniz duygularınız ve ihtiyaçlarınız vardır ve kendinizi çocuğunuzla yarış halinde hissedebilirsiniz.
3. İfade ettiği duygu gerçek değildir. Bir başka duyguyu gizlemek içindir.
4. Sizin kendi kendinize izin vermediğiniz bir duygudur.
5. Size kendi çocukluğunuzu hatırlatıyordur.

Fazla, fazladır

Bir çocuk "bir hiç için" ağlıyorsa muhtemelen yorgundur. Yetişkinler için de aynısı geçerlidir. Anne baba "bir hiç için"

kızıyorsa (çünkü onlar ağlamak yerine daha çok bunu tercih ederler) muhtemelen sadece yorgun oldukları içindir.

Pek çok anne baba yorgunluktan bitmiş halde olduğunu kabul etmekten kaçınır. Hep daha fazla, daha fazla yapmak isterler. Bulaşığı, çamaşırı yıkamak, bir hikâye okumak, Barbie oynamak, "iyi anne baba" olmak. Er ya da geç patlarlar. Devrilen bir tabak ya da yerde gezen bir don tetiği çeker.

Yorgunluğu kabul etmek ve onu bir şekilde çocuklara anlatmak onların da sizin gerçekte neden sinirli olduğunuzu anlamalarını sağlar. **Onlar "çekilmez" değildir, sadece sizin gücünüzün bir sınırı vardır.** Gürültüye ve karmaşaya toleransınız azalır, huzura ve dinlenmeye ihtiyaç duyarsınız.

Bir duygu diğerini gizlediğinde...

Marthe eteği sıktığı için ağlamaya başladığında, Oliver büyükannesinin hiçbir şey yapmayan köpeğinden korktuğunda ve Pierre küçücük bir şey için kardeşine kızdığında çileden çıkıyorsunuz, değil mi?

Sezgilerinizi dinleyin. Tepki gösterdiğiniz şey aslında göründüğü gibi değil. Marthe'nin gerçek duygusu aslında kızgınlık. Oliver'ın başka bir korkusu var, annesinden birkaç gün ayrı kalmak gibi. Geri gelmeyeceğinden endişe ediyor ve bunu söylemeye cesaret edemiyor. Pierre matematik sınavından korkuyor. Bir duygunun altında gizli başka bir duygu var. Başka bir yara, başka bir sorun, muhtemelen dinlenmesi daha önemli başka bir eksiklik.

Duygular apaçık söylenemediklerinde kılık değiştirirler. Köpek, salyangoz, matematik gibi başka şeylerle yer değiştirirler. Söylenemeyen gerçek ihtiyacı gizlerler.

Benim gibi yap...

Siz kendi annenize hayır bile diyememişken kızınızın size bağırmasına nasıl tahammül edebilirsiniz? Siz tek bir damla yaş dökmemişken oğlunuzun ağlamasını nasıl kabul edebilirsiniz?

Duygularını göstermeyen bir baba çocuğundan da kendisi gibi "güçlü" olmasını bekleyecektir. Kendi hissettiklerini ifade edemeyen bir anne kendi kızının çığlıklarını da idare edemeyecektir.

Çocuklarınıza duyguları yasaklıyor musunuz? Kendi anne babanız size yasaklamıştı, siz de onları bastırdınız çünkü size çok tehlikeli göründüler. Çocuğunuzdan duyduğunuz duyguları kabul etmek sizi kendi küçüklüğünüzdeki bu kararınızla karşı karşıya getirdi. Bu sizi anne babanızın size verdiği eğitimi sorgulamak zorunda bırakır. Anne babanızın zihninizdeki imajının bozulmaması için çocuklarınızı dinlemek istemezsiniz.

Sinirlenmeye hakkı yok, asıl sinirlenmesi gereken sizsiniz!

Eriştesini domatesli istiyordu siz tereyağı koydunuz... Bas bas bağırıyor. Büyük oğlunuz tarih-coğrafya öğretmeninden şikâyet ediyor, kızınız müziğin sesini sonuna kadar açtığı için abisine bağırıyor. Normalde sabırlısınızdır ama bugün HAYIR! Tepeniz atıyor, çileden çıkıyorsunuz.

Bir sebepten sinirlisiniz. İçeride sakince gazetesini okuyan ve bütün bunları sizin başınıza bırakan kocanıza, canının istediği gibi davranan karınıza ya da patronunuza sinirlisiniz ve

çocuğunuz bağırmaya başlıyor. Bu bardağı taşıran son damla oluyor. Bütün öfkenizi bu küçük suçludan çıkarıyorsunuz.

Eriştesini beğenmediyse ne olmuş? Sizin derdiniz domates sosundan, tarih öğretmeninden, müziğin sesinden daha önemli!

Kendi duygularımızın çoğuna ne kadar yabancı kaldığımızı görmek ne kadar şaşırtıcı. O patlama anında birden çocuğunuzla karşı karşıyayken ortaya dökülüyorlar. Bizim damarımıza bastıkları kesin. İlla bizim en ihtiyaç duymadığımız günde mi sinirlenmek zorundalar. Sanki böyle patlamanızı istiyorlar. Evet, çocuklar anne babaların duygularına karşı son derece hassastır. Bir tür telepatiyle, söylemedikleri duyguları gerginlikleri hissederler. Bu durumda kendilerini güvende hissetmezler ve anne ya da babalarının bu gerginlikleri patlama noktasına gelene kadar onları provoke ederler.

"Sanki bağırmam için yapıyorlar!" diyor Valérie şaşkınlıkla.

Anne baba kendi duygularının ne kadar farkında olmazsa çocuklar ipleri o kadar ellerine alır ve onların yerine duygularını ifade etmeye kalkar ve onları sabırlarının sonuna kadar götürürler.

Çocuğunuzun bir isteği ya da bir davranışı karşısında aşırı derecede sinirlendiğinizi mi hissediyorsunuz? Bebeğinizin ağlamalarını, büyük oğlunuzun öfkelerini ya da genç kızınızın umutsuzluklarını dinleyemiyor musunuz? Kendinizi tutamayıp onlara hakaret mi ediyorsunuz?

Kendinize şu soruları sorun: Şu anda beni sinirlendiren şey ne? Hayatımda bir eksiklik, bir mahrumiyet, kendimi güçsüz hissetmeme neden olan bir şey mi var? Beni inciten bir şey mi var? Çözemediğim bir sorunum mu var?

Böyle yaptığı zaman şiddet gösteriyorum

Kızımız ya da oğlumuz bize kendi çocukluğumuzu hatırlatıyorsa kontrolümüzü kaybetmemeyi başarmak daha zordur.

Martine, "Çorbanı içeceksin!" diye bağırıyor. Rémy kâseyi itiyor ve içindeki çorba mutfağın her tarafına ve bağıran annesinin üstüne sıçrıyor. Martine onu sertçe kolundan tutuyor poposuna bir tane vuruyor ve onu "kötü", "yaramaz çocuk" olmakla suçluyor.

"Şiddetin kendi annemden gelip beni ele geçirdiğini hissediyorum," diyor daha sonra Martine bana.

Ne oldu? Sıradan bir çocuk olan oğlu her zaman yemeğini sorunsuz yiyordu. O gün Martine gergindi. Rémy ondaki gerginliği hissetti ve her çocuk gibi duygusal ihtiyaçlarının gerektirdiğini yaptı. Ona öfkesini içinden çıkarma, rahatlama fırsatı verdi.

Martine kendisini aşan bir öfke tarafından ele geçirildiğini hissetmişti. O da küçükken annesinden şiddet görüyordu ama bu kez bariyerin diğer tarafındaydı. Çocukken kurban oydu. Yetişkin olduğundaysa bu kez şiddeti uygulayan olmuştu. Bu da küçük Rémy'yi kurban yapıyordu. Martine'in annesi kızının söz dinlememesine tahammül edemezdi ve ona vururdu.

Paula'nın iki buçuk yaşında bir oğlu vardı. Parkta birkaç dakika bile ona fazla gelmişti. Yine de her perşembe öğleden sonra orada oluyor ve iyi vakit geçiremediğinden ötürü kendisini suçluyordu. Tüm hafta sonlarını ve akşamlarını onunla geçirdiği halde biraz daha vakit geçirebilmek için işten bir gün izin almıştı ama böyle sıkıldığı için kendi kendine kızıyordu.

Neden oğluyla vakit geçirmekten sıkılıyordu? Sıkıntı duyması, Paula'nın bazı duyguları hissetmemek için onları sıkıntı örtüsü

altında sakladığını gösteriyordu (bkz. Kalp Zekâsı bölümü). Peki bu bastırılan duygular neydi ve nereden geliyorlardı?

Paula'nın anne babası onunla hiç oynamamıştı. Ne annesiyle ne babasıyla böyle neşeli bir yakınlık anı hatırlıyordu. Ne kadar acı çektiğine bakmayı reddediyordu. Öyleydi işte, diyordu. Küçük bir kızken duygularını inkâr ettiği için şimdi kendini oğluyla gülüp eğlenmekten aciz hissediyordu.

Bunu telafi etmek için her şeyi yapıyordu. Onun keyfi ve iyiliği için... Onu parka, gezmeye, midillilere binmeye götürüyordu. Duygularını bastırmaya çalışıyor, kendi mahrumiyetiyle karşı karşıya gelmeyi reddediyordu. Eve geldiğindeyse bu bilinçsiz öfkesi onu yıkıcı bir hareket yapmaya yönlendiriyor. Düşünmeden kaşmir kazağını çamaşır makinesine atıyor. Çıkarıp çekmiş ve bozulmuş olduğunu gördüğünde kendisini suçlu hissediyor. Bu onun saldırganlığını kendisine çevirme ve kendini suçlu hissetme yöntemi.

Her anne ve her baba çocukları üzerinden kendi çocukluğunu yeniden yaşar. Her tür sorunun kaynağı oradadır. Kendi yaşadıklarını yansıtma, çocukken bastırdığı acı veren duyguların yeniden ortaya çıkması, çocukluğunun kindar güdülerinin, kıskançlıkların, aile sırlarının, aşağılanma ya da mahrumiyetlere dair anılarının, utanma, suçluluk duygularının ve orada, bilinçaltında daha ne varsa yüzeye çıkmasını ve çocuklarımıza karşı düzgün bir şekilde davranmamızı engeller.

Bu geçmiş iyileşmediği zaman anne ya da baba otomatik olarak kendi anne babasının davranışını yeniden üretir.

Anne babalarından gördükleri kötü ve şiddet içeren davranışların aynını kendi çocuklarına yapmalarının arkasında o acıyı daha da derine gömme ve yok sayma niyeti vardır. "Annemin yaptığı gibi yapıyorum çünkü onun bana yararı oldu,

zararı olmadı" demek içindir. Bu karmaşık bir mekanizmadır. Kendini kötü davranan anne ya da babayla özdeşleştirmek hem içinde olup biteni bilinçsizce anlama teşebbüsüdür hem de maruz kaldığı şiddetin intikamını almanın ve bastırdığı o yoğun öfkeyi ifade etmenin bir yoludur. İntikamı kendi yerine geçen bir kişiden, kendi çocuğundan alır. O gerçek suçlu olmadığından ötürü de aldığı intikam onu bir türlü tatmin etmez.

Kişi travmaya uğradığının bilincindeyse bu kez yaşadıklarının tam tersini yaşatmaya çalışır ama benzer sonuçlarla karşılaşır çünkü tam tersini yapmak aslında tam tersini yapmak değildir. Anne babasını yaptıklarının tersini yaparak yine onlardan hareketle davranışlarını belirlemiş ve yine çocuğunu dinlememiş olur.

Kendi çocukluğunu iyileştirmek

Çocuğunu dinlemenin tek bir yolu vardır, o da kendi çocukluğunu iyileştirmek. Geçmişten kurtulmak için bizim de duygularımızı serbest bırakmamız gerekir. Anne babalarımız bizim duygusal ihtiyaçlarımıza o kadar dikkat etmiyordu, bizim kızgınlıklarımızı ve korkularımızı dinlemiyorlardı. Yaralarımızın izi kaldı çünkü ağlayamadık bile. Hatta belki onların bizi yaraladığını ya da haksızlık olduğunu bile anlayamadık çünkü bizim iyiliğimiz içindi. Gerçeği anlatacak hiçbir tanık yoktu. Geçmişte bastırdığımız gerginliklerimiz bugün çocuklarımızın karşısına çıkıyor.

İyileşmek için kendi çocukluğumuzun gerçekliğine bakmak gerekir. Anne babamızı idealize etmeyi bırakıp bize kötülük etmiş olabileceklerini görmeye ve haksızlıkları ortaya çıkar-

maya cesaret etmek... Hatırlamak. Geçmişte ulaşamadığımız o duyguları hissetme hakkını kendimize vermemiz gerekiyor.

Haksızlıklara karşı kızgınlığınızı ifade ettiğinizde, içinizdeki çocuk için ağlayabildiğinizde çocuğunuzu gerçek anlamda dinleyebilirsiniz.

İçinizde dayanamadığınız bir duygu mu uyandırıyor? O duyguyla mücadele edebilirsiniz. Sadece anıların gün yüzüne çıkmasına izin verin. İçinizdeki çocuğu dinleyin ve duygularını dinleyerek ona hiç görmediği o ilgiyi gösterin. Geçmişte olduğunuz o küçük çocuk için kalbinizde bir yer açın.

Zihninizde bugünkü halinizle bir yetişkin olarak geçmişte siz olan o çocuğu bulduğunuzu hayal edin. Geçmişteki siz ile bugünkü sizin karşılaştığını hayal edin. Yetişkin olan çocuğun yanına otursun, onu dinlesin, ona sarılsın. Onu anlasın ve sevsin.

Bu uygulamada bir psikoterapistin size eşlik etmesi ya da hatıralarınızı canlandıracak ve onları iyileştirmenize yardım edecek bir rahatlama kaseti dinlemeniz faydalı olabilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KORKU

Dönme dolabın girişinde sekiz yaşında bir kız çocuğu ağlıyordu.

"Binmek istemiyorum, korkuyorum."

"Hiçbir tehlike yok. Korkaklık etme. Günümüzü mahvedeceksin."

Küçük kız daha şiddetli ağlamaya başladı. Sıradaki bir adam araya girdi. "Korkmaya hakkı var. Eğlencenizi bozmanıza gerek yok. Siz binin o burada sizi beklesin."

Küçük kızın yüzünde kocaman bir gülümseme belirdi. Birisi onu duymuştu. Ailenin geri kalanı bindi. O aşağıda kaldı ve onları izledi. Kendi gibi küçük bir kızla sohbet etti. Mutlulukla parlıyordu.

Zorlamak gereksizdir ve genellikle korkuları güçlendirir. Çocuk ya da yetişkin birinin korkusunun geçmesine yardım etmek zaman gerektirir. Zamanla korku yerini isteğe bırakır. Siz onu zorladığınızda çocuk size boyun eğmek zorunda kalır. Bu kendi kararı değildir bu nedenle kendi kaynaklarını hare-

kete geçiremez. Kendini yaptığı şeyden sorumlu hissetmez. Tabi olmak korkusunu artırır.

1

Korkularını dinlemeli mi?

Thomas iki yaşında, deniz kenarında taş kesilmiş halde duruyor. Güzel ördekli simidine rağmen denize girmek istemiyor. Babası muhteşem bir de şişme bot almış ama onu her bindirmeye çalıştığında ortalığı yıkıyor.

Anne babalar tatlı yavrularıyla birlikte yüzmek için dikkat çekici şekillerde rengârenk oyuncaklar alırlar ama ayağını suya sokma ya da o sağlam görünmeyen şeye binme fikri çocuğu dehşete düşürür. Çocuklar anne babaların böylesine rahatsız durumlara girmeye neden bu kadar hevesli olduğunu bir türlü anlayamazlar.

Anne babanın hevesi nasıl da kursağında kalır. Bazıları için bu gerçekten rahatsız edicidir. Çocuklarının beklentilerinin altında kalmasına tahammül edemez ve saldırganlaşırlar. Ne olduğunu anlayamazlar: "Geçen sene suya bayılıyordu!" ve çocukları keyifle suya atlayıp dalıp çıkanlara kıskanç gözlerle bakarlar.

Bazı anne babalar çocuklarının korkularını umursamadan bağırmalarına rağmen onları suya atarlar.

Neden beklemeyelim? Neden çocuğumuzun su denen garip maddeyle kendi ritmini kurması için onu rahat bırakmayalım? Başkalarına çocuğumuzun şimdiden yüzdüğünü kanıtlamak için mi? "Korkak tavuğun" babası olmamak için mi?

Çocuğu aceleye getirmek korkularını yenmesine yardımcı olacak etkili bir yol değildir ve uzun vadede daha ağır sonuçları olabilir.

"Benim oğlum hiçbir şeyden korkmaz." Tüm korkularını yok sayan bir çocuk kendi korkusundan öylesine korkar ki onu hissetmemeyi tercih eder. Onu bilinçaltının derinliklerine gömer. Er ya da geç ortaya çıkacak az çok kılık değiştirmiş olacaktır. Bir çocuğun korkması doğal ve normaldir. Biz yetişkinlerin onları aşırı bir cesarete teşvik etmemeleri çok önemlidir.

Alain tırnaklarını yiyor. Gece yatağında sıçrıyor ve horluyor. Ama onun için bu sıkıntı değil. Sadece böyle biri olduğunu düşünüyor. Korku ona yabancı... Hayatı risklerle dolu... Tehlikeli sporlar yapmayı, savaş halindeki ülkelere gitmeyi, gerilim filmlerini seviyor. Kısacası korkuyla flört ediyor ama onu hissetmiyor. Başkalarının çekindiği pek çok durumda o çok rahat. Ama tırnaklarını yiyor. Kırk yaşına gelip bu davranışının arkasındakileri öğrenmek için terapiye gittiğinde keşfediyor ki nedeni korku. Bu onun için çok şaşırtıcı bir şey... İmajına hiç uymuyor. Bu yeni bilgiyi kabul ederken anne babasının ilgisizliğini hatırlıyor, onlarla konuşamadığı için hissettiği o eksikliği ve küçük bir çocuk olarak duyduğu o devasa yalnızlık hissini. İçini saran korkunun yoğunluğu karşısında sersemlemiş haldeydi ve korku hissetmemeyi tercih ettiğine karar verdi. Tüm korkuları silindiği için bir yandan ona varlığını hissettirecek heyecanlar arıyor, diğer yandan kendisini sürekli korkuyla

karşı karşıya getirerek kendisini test ediyordu. Onu tehlikelere davet eden bilinçaltının derinlerine gömülmüş olan korkuydu.

Uzun zamandır içinde olan bu korkuları ifade etmek için kendi kendine izin verdiğinde sonunda kendini özgür hissediyor. Geceleyin daha rahat nefes almaya başlıyor. Elbette buna en çok sevinen karısı oluyor. Uykusunda sıçramıyor ve duygularını bastırma çabasının tanığı olan horlamaları da azalıyor.

Korkuları sürekli olarak küçük görülen çocuklar büyüdüklerinde daha açık ve daha cesur yetişkinler olmazlar. Tüm korkularını yok sayabilir ve korkusuz olabilirler. Bir şeyler hissetmek için ve kendilerini nasıl kontrol ettiklerini test etmek için gitgide daha fazla risk almaya eğilimli olurlar.

Ama korkularını söyleyemediklerinden ve onları aşamadıklarından kendilerini Temesta ya da daha az yasal başka uyuşturuculara vererek hayatlarını silebilirler.

Bir ilişki kurmak ya da birisiyle bir yakınlık yaşamakta zorlanabilirler. Nasıl güvensinler ki? Kendi anne babaları bile duyarsız davranmıştır. Başkalarına olan her türlü bağlılık tehlikelidir. Öyleyse nasıl sevmeye cesaret edebilirler?

Üstelik eğer sinirlenmelerine izin verilmemişse fobik bir tepki oluşturarak kendilerini korurlar. Korkuyu sınırlar, tek bir nesneye yöneltirler. Bu, içine atıldıkları su, kapatılmakla tehdit edildikleri hatta belki kapatıldıkları karanlık dolap ya da mahzen gibi korkularını asıl tetikleyen şey olabilir. Ya da bir ulaşım aracı, asansör, kedi, örümcek ya da yılan gibi bambaşka bir şeyle yer değiştirmiş de olabilir.

Korkularını yok sayan çocukların, flört ettikleri, yok saydıkları, ilaçla boğdukları ya da dışarıya yansıttıkları bu korku hissiyle ne olursa olsun sağlıksız bir ilişkileri olur.

Oysa **korkunun bir varlık nedeni vardır ama bu, yetişkin tarafından gizlenmiştir.** Korkuya saygı gösterilmeli, dinlenmeli ve normal karşılanmalıdır. Cesur kişi korkuyu hissetmeyen değil ama onu içinde yaşayan, onu tanıyan, kabul eden ve ondan dersler çıkaran kişidir. Korku hissetmemek tehlikelidir. Çünkü korku temelde çok sağlıklı bir duygudur. Bizi tehlikeye karşı uyarır ve bedenimizi onunla karşılaşmaya hazırlar, bize bilmediğimiz bir şeye hazırlanmayı öğretir. Doğaldır ve onu kullanmamız için vardır.

Aynı zamanda oransız, yer değiştirmiş, baskılayan, felç eden ve kesinlikle yararsız korkular da vardır. Bunlar her zaman bir mesaj taşır. Bunlar çocuğunuz hakkında bir şeyler söylüyordur ya da çocuğunuz bunlar aracılığıyla size bir şeyler söylemeye çalışıyordur.

Sağlıklı korkular da vardır, ölçüsüz yer değiştirmiş korkular da vardır. Bazılarını yaşamamız diğerlerini aşmamız gerekir ama bunların hepsine saygı gösterilmeli ve eşlik edilmelidir.

2

En sık karşılaşılan korkular

Hemen hemen herkesin çocukluğunda yaşadığı tipik korkular vardır. Düşme korkusu, yüksek seslerden, tanınmayan yüzlerden, ayrılıktan, banyodan, göze su kaçmasından, karanlıktan, hayvanlardan, kurttan, hayaletlerden, cadılardan, ejderhalardan korkma… Bu korkular gelir ve geçer. Çocuğun ruh dünyasının olgunlaştığını gösterirler. Bazı yaşlarda normaldir ve eğer çocuğun hayatını çok sıkıntılı hale getirmiyorlarsa sorun değildir. Zamanla ortadan kalkarlar.

En sık rastlananlardan bazılarını birlikte inceleyelim.[3]

Yüksek sesler

Yüksek bir ses bizi yerimizden sıçratır. Küçük bir çocukta ise gerçek bir paniğe neden olabilir. Bu bir koruma refleksidir. Gürültü potansiyel bir tehlikenin ifadesidir. Kaçmayı işaret eder. Ama bebek tek başına kaçamaz ve bağırır.

---

3 Ayrılık konusu dokuzuncu bölümde işlenecektir.

Lucie yirmi aylıktı. Bitişik evde tamirat vardı. Birden sağır edici bir gürültü başlamıştı. Galiba matkaptı. Duvar titriyordu. Gürültü küçük kızın büyük bir korkuya kapılmasına, titremesine, bağırmasına, tepinmesine ve gözyaşlarına boğulmasına neden oldu.

Annesi onu kollarına aldı ve hızla gürültünün kaynağından uzaklaştı. Daha sakin bir yere giderek, kızını göğsüne sıkıca bastırarak onun yoğun duygularını kabul etti. Şefkatle, onun bir süre ağlamasına izin verdi. Nefes alıp verişini çocuğunkine uydurarak kulağına şunları söyledi:

"Korktun çünkü çok büyük bir gürültüydü, ben de korktum (bu doğruydu!). Beklemediğimiz bir anda birdenbire 'brooov' diye bir gürültü duyduğumuzda korkarız. Bu gürültünün nereden geldiği hakkında bir fikrin var mı?"

"Hayır," diye yanıtlamış küçük kız iki hıçkırık arasında.

"Ne olduğunu görmek ister misin?"

"Hayır."

Annesi biraz hızlı gitmişti. Lucie hâlâ gürültünün kaynağıyla yüzleşemeyecek kadar çok korkuyordu. Böylece annesi yapılan tamiratlardan söz etti. İşçilerin neler yaptığını, nasıl titreşimlerin onların evine kadar nasıl geldiğini açıkladı.

Tamirat on beş gün süreceğinden ve günün her saati parkta ya da dışarıda olmak mümkün olmadığından Lucie'yi bu stresle başa çıkabilecek kaynaklarla doldurmak gerekiyordu. Annesi diğer tarafta işçilerin çalıştığı duvara doğru bağırdı. "Kes şu gürültüyü, beni rahatsız ediyor!" Elbette bu, gürültü bakımından bir şey değiştirmedi ama Lucie'nin gerçeklerini değiştirdi. **Öfkeyi ifade etmek, kendi gücünü kesin olarak ortaya koymak korkuyu azaltır.**

Tamiratların bitiminden sonra bir ay boyunca Lucie her türlü gürültüye karşı hassastı. Uzakta bir köpek mi havlıyor? "Köpek beni korkuttu!" diyordu. Bu cümleyle bir yanıt değil, bir kabul bekliyordu. "Gürültüden korktun." **Gürültü ya da korku hatıralarını hatırlamak, ihtiyaç duydukça onlardan söz etmek insanın kendisini yeniden yapılandırmasını ve rahatlamasını sağlar. Lucie duygusunu yönetmeyi öğrenir.**

Uyumaktan korkmak

Panjurların arkasından odaya çizgi çizgi ışıklar giriyor ve duvar kâğıdının üstünde izler oluşturuyor. Sokak lambası ağaçları aydınlatıyor ve rüzgâr dalları sallıyor. Bu hareket eden gölgeler ne olduklarını bilmeyen bir çocuk için çok korkutucu olabilir. Babası küçük oğlunu kollarına alıyor, panjurları açıyor ve onunla uzun uzun sokak lambasının altındaki ağaçların dallarının sallanmasına bakıyorlar. Sonra yeniden panjurları kapıyor ve gölgeleri inceliyorlar. Babası birkaç dakika çocuğunun yanına uzanıyor ve çocuk uyuyor.

Uyumak için kendimizi güvende hissetmeliyiz. Bizi çağırdığında çocuğun yanına gidip bakmak çocuğun kendisini güvende hissetmesini sağlar. Böylece çocuk anne babasına güvenebileceğini bilir. Küçük bir gece lambası gece uyandığında etrafı kolayca görebilmesini ve nesnelerin gerçek sınırlarını anlayabilmesini sağlar ama anne babanın yerini tutmaz.

Uyumak, kontrolü bırakmaktır. Kendini bırakmak, başka bir dünyaya girmek, rüya ya da belki kâbus görme riskini almaktır. Bu nedenle yanımızda birinin olması isteriz.

Hikâyeden sonra bir masaj güvende hissetmeye yardımcı olur ve güzel bir gece geçirmeyi sağlar. Dokunulmak, okşan-

mak bir şeyin içinde olma hissi verir. Bedeninin sınırlarını hissetmek rahatlatıcıdır.

Yatma zamanı gün içinde olup bitenlerden söz etmek, yarım kalmış hikâyeleri tamamlamak, şüphe uyandıran soruları cevaplamak ve sıkıntıları paylaşmak için iyi bir zamandır.

Kâbus mu görüyor? Geceleyin odanın içinde şekil değiştiren bir nesne mi var? Gece lambası şüpheli bir gölge mi oluşturuyor?

Dikkat edin. Belki de sadece yanında olmanıza ihtiyacı olduğunu söylemeye çalışıyordur. Bu kapris değildir. Bir ihtiyacın ifadesidir. Birkaç dakika yanında yatarak ona hayat boyu eşlik edecek bir güven hissi sağlarsınız. Bu isteği reddettiğinizde onu karanlıkta tek başına uykuya geçmek zorunda bırakmış olursunuz. Elbette tek başına uyumayı da öğrenecektir ama bunun sonucunda başka edinimlerde artık kullanamayacağı ruhsal bir enerjiyi kullanmış olacaktır. Bastırılmış terk edilme korkuları konuşmanın gecikmesi, telaffuz zorlukları, bazı harfleri telaffuz edememe gibi sıkıntılara neden olabilir.

Çocuğu gecenin bir yarısında uyandıran gece korkuları gün içinde iyi yönetilememiş duyguların ifadesidir.

Peri masallarından korkmalı mı?

Margot iki buçuk yaşındaydı. Gecenin bir yarısı bağırarak uyandı. Kurttan korkuyordu. Büyükannesinin ona gün içinde küçük kuzuları yemek isteyen bir kurdun hikâyesini anlatan bir kitap hediye ettiğini fark ettim. Bunun üzerine biraz konuştum. Sonra ona bu hikâyeyi yeniden yavaşça ve her şeyi tek tek açıklayarak ve bu kez geriye doğru okudum. Sonra ona bu korkutucu hikâyeyi sevmediğimi söyledim. Peki, bu

kitabı ne yapacaktık? Ona dört seçenek sundum: Kalsın, yakalım, yırtalım, çöpe atalım. Biraz düşündükten sonra kararlı bir tonla, "Yırtalım," dedi ve bilinçli bir şekilde dediğini yaptı.

"İşte kurdu küçük parçalara ayırıyorum ki bir daha kuzuları yiyemesin."

Geleneksel masallar çoğu zaman şiddet doludur. Çocukların söz dinlemesini ve boyun eğmesini sağlamak için korkutuldukları bir çağın yansımalarıdır. Eski ninnileri dinlemek bile o dönemdeki aile ortamındaki havayla ilgili bize bir fikir verir. "Benim oğlum uyusun yoksa kötü amca onu yiyecek... Uyu bakalım. Uyu bakalım. Dışarıdan bir tıkırtı mı geliyor, canavardır o, tüm uyumayan çocukları çantasına koyup götürür. Panjurların arkasından gelen o ses ne? Hayır, taşlara çarpan yağmurun sesi değil. Canavarın sesi bu, birazdan bir kahkaha atacak ve uyumayan bütün çocukları toplayıp götürecek."

Kurtlar, canavarlar, cadılar bizi eğlendirir. Bu masallardaki sembolizmi araştıran ve bunun evrenselliğini ortaya koyan bazı psikanalistler bunları savunmuştur. Evet semboller taşıdıkları doğrudur. Ama açık olmayan semboller iyileşmeye yaramaz, tam tersine duyguları bastırmaya neden olur. Duygular sembollere yüklenir. Böylece uzaklaştırılır ve ortadan kaldırılır. Alice Miller'a sembollerin bilinçaltında tutmaya yardım ettiği konusunda katılıyorum. Salt sembolleştirme yapılarak katarsis[4] sağlanmaz. Öyle olsa sanatçılar sanatla insanların yaralarını iyileştirebilirlerdi. Çizmek, yazmak, heykel yapmak bastırılmış duygularla hayatta kalmaya yardım eder. Buna karşın bir resme bir rüya dinliyor gibi bakabiliriz. Duyguları yüzeye çıkarmak için renklere ve şekillere bakabiliriz. Sanatla terapi oldukça

4 Katarsis: Temizlenmeyi, arınmayı ifade eden Yunanca sözcük. Bastırılmış duygulardan kurtulma anlamında. (ç. n.)

güçlü bir terapi şeklidir. Heykel, resim, kolaj gibi araçlar kullanılabilir. Kişi kendi kendiyle konuşur ve sanatla ifade ettiği bilinçaltıyla karşılaşır. Bu semboller konuşur çünkü kişinin bilinçaltının ifadeleridir. **Söz iyileştiricidir çünkü duygulara hayat verir.** İçinden geçenleri tasvir etmeye, onların bilincine varmaya ve kendi iç tecrübesini oluşturmaya yarar.

Buna karşılık bir hikâye okumanın bu bilinci geliştirmesi çok ender bir durumdur. Eski masallar o dönemin ruhsal hayatının yansımalarıdır. Ama bizim çocuklarımız için yararlı mıdır? Bana sorarsanız hayır. Klinik tecrübem zararlı olabildiklerini göstermiştir. Hikâyede anlatılan zorlukları yaşayan bir çocuk orada inandığı olumsuz şeylerin teyidini bulabilir ve uzun zaman korku içinde yaşayabilir. Masallar bilinçaltına birtakım fantezilerin görüntülerini sokarlar ve bunlar korkuları güçlendirmeye elverişli görüntülerdir.

Juliane Pamuk Prenses'in üvey annesinden senelerce korkmuştur. O kadar korkmuştur ki kitabı saklamaya çalışır. Bunu bilen erkek kardeşi sırf zevk için kitabı açar ve cadı resmini burnunun dibine sokar. Gerçekte Juliane kendi annesinden korkmaktadır. Bilinçaltında kimi zamanlar cadı gibi davranan bu kadına karşı birikmiş çok fazla öfke vardır. Pamuk Prenses'i okumak buna tuz biber ekmiştir. Korkusunu güçlendirmiştir. Juliane seneler boyunca annesini idealize etmiş, ona karşı hissettiği gerçek duygularını bastırmıştır. Kadın onun şatosundan uzak bir ormanda yaşamaktadır (onu sürgün etmiştir). Yakışıklı bir prens onu annesinden uzağa götürmüştür. Psikoterapiyle birlikte duygularını yeniden hissetmeye cesaret eder ve kendine güveni geri gelir.

Rosalda'nın babasıyla bir ensest problemi olmuştur. Beş kez sinemaya *Peau d'âne* (*Eşek Derisi*) filmini izlemeye gitmiştir.

Filmin onu ilgilendiren bir şeyden bahsettiğini hissetmiş ama kaynağını bulamamıştır.

Themie senelerce kendini Kibritçi Kız gibi soğukta tek başına bulmaktan korkmuştur. Böyle terk edilme riskini almamak için sürekli başkalarının isteklerine göre hareket etmiş ve kendisini unutmuştur. Elli yaşına geldiğinde hâlâ bu masalı dinlerken ağlamaktadır.

Bambi, Eşek Derisi, Külkedisi, Parmak Çocuk... Neden bu masallarda anneler hep ölür ya da çocuklarını terk eder? Şunu unutmayalım ki bu masallar hep erkekler tarafından yazılmıştır. Bize anneyi kaybetmenin ne kadar kötü bir şey olduğunu mu söylemek istiyorlardır acaba? Başka bir yorum daha var: Çok sert anneleri vardı. Çok otoriter ve onları her şeyden mahrum bırakan kadınlar. Her çocuk gibi iyi ve yumuşak bir anne hayal ettiler. Ama anneye öfke duymak yasaktı. Annelerin çok iyi varlıklar olduğu ve onlara hiç zarar vermeyeceği kanısı karşısında donup kalmışlardı. Anne öldüğü zaman imajı bozulmamış olarak kalıyordu. Bütün öfke onları korkutan ve onlara işkence eden üvey anneye ve cadıya yansıtılabiliyordu. Bir cadı fazla suçluluk hissedilmeden öldürülebiliyordu. Masaldaki mesaj açıktı: Çocuğun annesine öfkelenmeye hakkı yoktur. Bu masallar çocuğun içindeki öfkeyi biraz daha derine gömüyordu. Pek çok hikâye sert ve otoriter eğitim sistemine hizmet etmek için yazılmış, anne babayı idealize etmiş ve gerçekliği çarpıtmıştır.

Böyle bir masal çocuğun kendi benliğini oluşturmasında ona nasıl yardım edebilir? Neden onların zihinlerine korkunç görüntüler sokalım? Neden çocukların kendi sembollerini kendilerinin seçmesine izin vermeyelim? Elbette çocuğun gerçekten

bir problemi yoksa etkileri de bu kadar ağır olmaz ama yine de bunu niye yapalım ki? Neden bugünün hikâyelerini tercih etmeyelim? Hem de o kadar güzel hikâye varken...

Çocuklar korkmayı sever mi?

Böyle diyenler var. Korkunun bir çekiciliği vardır. Yine de bu, çocukların korkmayı sevdiği anlamına gelmez.

Tatile giderken uçaktaki ekranda bir bilim kurgu filmi vardı. Oğlum Adrien koltuğunda doğrularak, "Bu canavar hoşuma gitmedi. Onu görmek istemiyorum!" diye mırıldandı. Onu oturttum, bu da görüntünün onun görüş alanından çıkmasına yetti. Ama mümkün değil! Bir kere ondan etkilenmişti. Öbür tarafıma baktım. Dört yaşındaki Margot da ayakta ve resmen hipnotize olmuş bir şekilde ekrandaki görüntüye bakıyordu. Kulaklarında kulaklık olmadığı halde ikisi de filmi izlemek için ayağa kalktı. Görüntünün tuhaflığının etkisi altına girmişlerdi.

Korktuğumuz zaman o duyguyu önlemeyi, anlamayı isteriz. Rahatlamak için ne olduğuna bakmamız, yüzleşmemiz ve tanımlamamız gerekir. Adrien üç başlı canavar çıktığı sırada, "Bu canavarı görmek istemiyorum, o kötü," dedi ama yine de gözünü ekrandan ayırmak mümkün değildi.

Tesadüfe bakın ki ertesi gün Adrien'e Disney'in *Herkül* kitabı hediye edildi. Canavarlarla dolu bir kitaptı ve onlardan biri de ekrandaki üç başlı canavara benziyordu. Adrien bu kitabı tekrar tekrar okumak istedi. Özellikle canavarlı sayfaları seviyordu. Aslında kendisini rahatlatmak için onlara bakmaya ihtiyaç duyuyor, onlar üzerinde güç kurmaya çalışıyordu. Ben bunun sorumlusunun ne olduğunu belirleyene kadar birkaç gece üst üste kâbuslar gördü. O zaman Adrien'den kâbusu-

nun resmini çizmesini istedim, kitabı da görebileceği ama onu korkutmayacak bir mesafeye koydum. Kâbuslar kesildi.

Tünellerdeki ejderha

Ertesi sene mağaraları gezmeye gittik.

Adrien, "Hayır, girmek istemiyorum, ejderha istemiyorum," diye bağırarak bana umutsuzca asıldı.

Biraz önce gezme konusunda çok heyecanlıyken kapı karanlık bir mağaraya açılınca içeri girmeyi reddetti. Mağaranın içinde bir ejderha vardı. Bundan emindi! Korku içinde bana yapışmıştı. Onu kollarımın arasında sararak yavaşça içeri girdim. Yumuşak ve sarıp sarmalayıcı sözler çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar. Biraz sonra mağarada gerçekten ejderha olmadığını anlayınca sinirlendi.

"Ben ejderhayı istiyorum! Bu mağarayı istemiyorum. Bunu sevmedim!"

Bu macera tünellerden korkmasının nedenini anlamamı sağladı. Bir ay önce Disneyland'a gitmiştik. Kafasını oynatan ve ağzından dumanlar çıkaran bir ejderhanın olduğu bir mağara vardı. Öyle gerçekçi görünüyordu ki Adrien'e göre o canlıydı. Ona mekanizmayı göstermeye çalışsam da canavarın gerçek olduğuna bir kere ikna olmuştu. Mağaraya gittiğimizdeyse o olayın önemini fark etmemiş olduğumu anladım. Adrien yeniden gidip ejderhayı görmek istemişti. Yeniden korkmasın diye onu götürmemeyi tercih etmiştim. Görecek başka bir sürü şey vardı!

Ama o günden itibaren tüm tünellerden korkmaya başladı. Ne zaman arabayla bir tünele girsek ağlıyor, "Buradan çıkmak

istiyorum, burada kapalı kalmak istemiyorum, bu tüneli istemiyorum!" diye bağırıyordu.

"Tünelde hoşuna gitmeyen ne?"

"Ejderhalar var. Ben ejderhaları sevmiyorum."

Ejderhaların gerçek olmadığına inanması imkânsız olduğundan başka bir yöntem denedim.

"Bir ejderha görsen ne yapardın?"

"Onu öldürürdüm, karnını keserdim, ona bir hediye verirdim, onu evcilleştirirdim. Görürsün seni de korkutacak."

Yavaş yavaş Adrien ejderhayla neler yapacağını anlatarak korkusunu yendi. Artık onun karşısında zayıf değildi. Üstelik ejderhayla gerçekten karşılaşmak istiyordu ve hâlâ canavarların gerçekte olup olmadığından emin değildi.

Mağaraya girdikten ve Disneyland'daki olay hakkında konuştuktan sonra Adrien tünellere sorunsuz bir şekilde girebilmeye başladı. Hâlâ tüm tünelleri fark ediyor, onlardan bahsediyor ama artık korkmuyor.

Örümcek, böcek, köpek, kedi korkusu ve diğer fobiler

Gayet masum görüntüler fobileri tetikleyebilir. Çocuk küçükken görüntülerin sınırlarını her zaman belirleyemez. Sunumun biraz hızlı, müziğin biraz yüksek sesli olması korkunun tetiklenmesine yeter. *Kalp Zekâsı* kitabımda dört yaşında örümcek belgeseli seyrettiği için örümcek fobisi edinmiş bir kadından söz etmiştim.

Bizim yaşadığımız yerlerde doğada gördüğümüz örümcekler tehlikeli değildir. Tam tersi bizi sineklerden korurlar. Buna karşın kötü bir şöhretleri vardır. Örümcek ağını örer ve

hedefinin hareket etmesini engeller. Her şeye burnunu sokan ve kaçıp kurtulamadığınız bir anneyi simgeleyebilir.

Çocukların böceklerden korkması doğal değildir. Onları ellerine alıp inceleyebilirler. Her şey büyüklerin aynı böceklere yönelik davranışlarına bağlıdır. Çünkü korku aşırı derecede bulaşıcıdır. Başkası korkuyorsa demek ki bu tehlikeli bir şeydir ve en iyisi ondan korkmalıdır.

Yersiz ya da orantısız korkular genellikle asıl korkunun ya da bastırılmış bir kızgınlığın daha uzak başka bir nesneye yansıtılmasıdır.

Mahzen ve merdiven altı

Örümcek korkusu gibi bu korku da anne babalardan ya da başka çocuklardan (örneğin kuzenler) geçer. Evdeki diğer odalara girildiği gibi oraya girilmez. Oraya sadece bir şey almaya gidilir. Orada kalınmaz. Yani kaçılacak bir yerdir. Üstelik soğuk ve nemlidir. Olumsuz bir havası vardır. Karanlıktır, penceresi yoktur.

Çocuğun korkmamasını sağlamanın en iyi yolu oraya kendi kendine gönüllü olarak gitmektir. Çocuklar anne babaların bazı işleri birbirlerinin üzerine attığını hemen fark ederler. Eğer birisi oraya gitmekten kaçınıyorsa demek ki bu işin içinde bir iş vardır! Orası gizemli, tehlikeli bir yerdir.

Bugün anne baba olan birçok kişi çocukluklarında mahzenlerde korkunç saatler geçirmiştir. Bu klasik bir cezadır.

Géraldine sürekli bodruma kapatılıyordu. Anne babasıysa binanın dördüncü katında oturuyordu. Orada geçirdiği saatlerde yaşadığı korkuyu hayal edin. Bağırmanın gereksiz olduğunu

biliyordu. Evin gürültüleri bile duyulmuyordu. Sadece birkaç fare, saçlarının arasında dolaşan örümcekler ve rutubet.

Hubert on beş yaşındayken bir gece okulun mahzeninde unutulmuştu! Müdür yeterince çalışmadığı için onu oraya kapatmış ama okul çıkışında başka bir işe dalıp çıkarmayı unutmuştu.

Anne babası çok merak etmişti ama okul kapalıydı. Otuz yıl önceydi ve müdür yaptığından utanmamış ve öğrenci de aynı okulda eğitimine devam etmişti. Sadece bir daha mahzene gönderilmemişti.

Sadece bir evet ya da hayır için Hervé kendisini bodrumda ya da merdiven altında buluyordu. Ya da mahzende merdivenlerin en altında durması gerekiyordu ki bir ışık huzmesi bile içeriye girmesin. Ve tabii ayakta durması gerekiyordu. Her hatasında cezası birkaç saat daha uzatılıyordu. Ceza çok uzadığında açlıktan ölmemesi için ona bir parça ekmek veriliyordu. Ağlamak ya da gürültü yapmak anne babanın hızla başka bir tepki vermesini tetikliyordu. Kırbaç ise hiçbir zaman fazla uzakta değildi.

Çekingen mi?

Çocuklar iletişim kurmadan önce birkaç dakika durakladıklarında büyükler hemen çekingen derler.

Bu şekilde henüz sosyal kodlara göre davranmayı bilmeyen bu çocuk karşısında yaşadıkları sıkıntıyı saklarlar. Otomatik bir "merhaba" gelmeyince büyükler ne yapacaklarını şaşırır ve çocuk çekingen olarak adlandırılır! Bu etiketin çocuğunuza yapışmasına izin vermeyin. Bu ona normal olmadığını hissettirecek ve gerçekten çekingen olmasına neden olacaktır.

Birisi ona böyle dediğinde "Hayır, sadece tanışmak için biraz zamana ihtiyacı var," deyin.

Etrafta neler olduğunu anlamak ve kendisini güvende hissetmek için her çocuğun bir an duraklamaya ihtiyacı vardır. Belki çocukların karşılarındakinin kim olduğuna bakmaksızın hemen merhaba demesi büyüklerin daha çok hoşuna gider ama aslında bu, çocuğun sorumlu ve kibar olduğunun değil, boyun eğdiğinin ve otomatik davrandığının işaretidir.

Bu gözlem süresi çocuktan çocuğa, büyüklerin davranışına ve o ana göre değişir. Çocuğun kendi kendine, kendi ritminde ve kendine uygun sırada başkalarının yanına gitmeye ihtiyacı vardır.

Okul, öğretmen ve not korkusunun karşısında ne yapmalı?

Onun gerçekliğini dinleyin. Aslında neden korkuyor? Sizin tepkiniz ne? Eşinizinki ne? Ya öğretmeninin ve diğer çocukların?

Okuldaki değerlendirmelere günümüzde gereğinden fazla önem veriliyor. Birçok anne baba kötü notlara çok sert tepki gösteriyor. Çocuğun kendisine kulak verilmesine, desteklenmeye, cesaretlendirilmeye en çok ihtiyacı olduğu anda, gelecekte işsiz kalacağı tehdidiyle karşısına çıkıyorlar. Sıradan bir 0 onlar için mahvolmuş bir gelecek anlamına geliyor. Bütün bunlar sınavlardan önce çocuk için daha zararlı oluyor.

Not korkusunun arkasında öğretmen korkusu olabilir. Çocuk öğretmeninin bakışından, uyarılarından, kendisiyle ilgili olumsuz düşünceleri olacağından korkabilir. Pek çok öğretmen çocukları aşağılar. Bazıları için aşağılama bir pedagoji yöntemi haline gelmiştir!

Öğretmeninden mi korkuyor? Okula gitmek istemiyor mu? **Çocuğunuzu dinleyin.** Ve kesinlikle öğretmenin tarafında olmayın. Eğer korkuyorsa, eğer kötü bir şey yaşadıysa onunla yüzleşmesini sağlamak ve onu korumak için ne olduğunu bilmemiz gerekir.

Öğretmeniyle aynı fikirde olmadığınızı belirtmenizin çocuğunuzun dengesini bozacağından korkmayın. Bütün seneyi sert bir öğretmenle geçirmeye mecbursa **sizin bunun haksızlık olduğunu düşünmeniz onun aşağılanmasına değil, kendine olan güvenini korumasına yardım edecektir.** Sizin desteğinizi hissetmek mesafe koymasını ve sağlam durmasını sağlayacaktır.

Dayak okullarda yasak olmasına rağmen pek çok öğretmen kulak çektiğini, "hak ettiklerinde" tokat attığını ya da parmaklara vurduğunu itiraf ediyor.

Dayak ve aşağılayıcı cezalar 1890'dan beri Fransa'da kanunen yasak!

Daha öğretmeni kanunlara uymuyorsa çocuktan bunu nasıl bekleyebiliriz?

Eğer öğretmeni gerçekten abartıyorsa harekete geçin. Kanunların uygulanmasını sağlayın. Çocuğunuzun içinde haksızlık ve güçsüzlük duygularının birikmesine izin vermeyin. Böyle bir iç atmosfer ne dersleri ne de duygusal gelişimi için iyi olacaktır.

Öğretmeni on iki yaşındaki Clara'ya şişko diyordu. Beş yaşındaki Paul'e ise bir yönergeyi anlamadığı için mongol denmişti! "Rezil, salak, kapa çeneni" gibi hakaretlere çok sık rastlanır. Bunlara tolerans gösterilmemelidir.

Öğretmenin otoriterliğini, yaptığı haksızlıkları, tehditlerini ya da alaycılığını hafife almayın. Kesin bir şekilde çocuğunuzu

yanında yer alın. Hiçbir yetişkinin, bu öğretmen de olsa onu üzmeye, incitmeye, küçük düşürmeye ve tabii ki vurmaya hakkı yok. Durumun ciddiyetine göre çocuğunuzun öğretmenin sert ifadeleri karşısında verecek cevaplar bulmasına yardım edebilir, gidip öğretmenle görüşerek davranışını düzeltmesini söyleyebilir, öğretmeni şikâyet edebilir, çocuğunuzu o sınıftan, hatta o okuldan alabilirsiniz.

Çoğu anne baba müdahale etmez. Bunun uzun sürmeyeceğini, sene sonuna birkaç ay kaldığını söylerler. Oysa hiçbir şey yapılmazsa bu aşağılamalar çocuğun içine işleyecektir. İleride o öğretmeni tekrar görmese bile onun aşağılamaları zihninde yankılanacaktır.

Christophe'un matematik notları kötüydü. Üç sene önceki öğretmeni ona sürekli bağırıyor ve tüm sınıfın önünde küçük düşürüyordu. Notları anında düşmüştü. Kötü bir öğrenci olduğu fikrini kabul etmişti. Annesi de öğretmenin tarafını tutuyor, öğretmenin onu aldığı bu kötü sonuçlara karşı harekete geçirmek için böyle yaptığını söylüyordu.

Üç sene sonra öğretmeni değişti ama Christophe kötü notlar almaya devam etti. İlk öğretmeninin aşağılayıcı sözleri hâlâ aklındaydı. Üstelik onunla bazen yolda karşılaşıyordu. Bu, çocuk için bir saplantı olmuştu. Onu gördüğünde kaldırım değiştiriyor ve göz göze gelmemek için başını yerden kaldırmıyordu.

Christophe'un düşünmesine ve öğretmeninin gerçekte nasıl biri olduğunu görmesine yardım ettim. Onu küçük bir çocuğa bağırmaya ve onu aşağılamaya iten şey neydi? Problemli biriydi, burası kesindi. Bunu dengelemek için Christophe'la birlikte Bay Machin'i kırmızı burun ve çizgili pantolonla hayal ettik. İki seans sonunda matematik becerileri geri geldi. As-

lında kötü olan o değil Bay Machin'di. Olumsuz düşüncelerden ve aşağılamalardan kurtulduğunda zihinsel becerilerini geri kazanmıştı.

Çocuğunuzun rahatlamasına, gözünün önüne küçük bir film getirmesine, birikmiş olumsuz duygularını boşaltmasına ve yeniden bütünlüğünü sağlamasına yardım edin. Hayalimizde bir başkasını parçalara ayırabilir, kafasına bir kova atabilir, burnunu kırmızıya, saçlarını maviye boyayabilir, onu çıplak ya da pembe benekli yeşil birtakım elbise giyerken görebiliriz. Bunların hepsine izin vardır hepsi rahatlatıcıdır.

Bazı not korkularının nedeni arkadaşlar olabilir. Frederic çok yüksek notlar almaktan korkuyordu. Onun için önemli olan, sıralamalar konusunda çok alıngan olan arkadaşı Uzi'yi geçmemekti.

Çocuk teneffüsten ya da dersten çekiniyor, çocuk ya da yetişkin birinden, başaramamaktan, pis tuvaletlerde çiş yapmaktan, tuvalet kâğıdı istemekten korkuyor olabilir. Her korku farklı bir tedavi gerektirir. Onu dinleyin!

3

Korkuyu aşmak

Margot dört buçuk yaşında. Havuzda, güneşin altındayız. Üzerinde şişme bölümleri olan bir mayo var. Altı ay önce denizde ayağının basmadığı yerlerde bile bata çıka yüzmekten büyük zevk alıyordu ama burada üçüncü günde hâlâ bana sıkı sıkı sarılıyor.

"Korkuyorum, beni bırakma!"

Önce kabul etmek gerek.

"Korkmanı anlıyorum. Uzun zamandır yüzmeye fırsat bulamadın."

Ardından çocuğun kendi kaynaklarına ulaşmasına yardım etmek.

"Hatırlıyor musun Martinique'e gittiğimizde bu şişme mayonla ne güzel yüzmüştün? Birlikte kıyıdan uzaklaşıyorduk sonra sen beni bırakıyordun."

Kullandığınız tona çok dikkat edin! Benimki özendirici bir tondu. Burada amaç çocuğa eskiden yaptığı bir şeyi şimdi yapamadığını söyleyerek aptal gibi hissettirmek ve kendini suçlamasına neden olmak değil, hatırlamasına, kendi kaynaklarına

ulaşmasına, hissettiği zevki hatırlamasına ve yeniden buna özenmesine yardım etmek.

"E-evet."

İstek ve korku arasında gidip geliyor. Kaynak yeterli gelmiyor. Geçmişinden başka bir şey arıyorum.

"Hatırlıyor musun bir kere bir şeyden korkuyordun sonra korkunu yenmiştin."

"Aa, evet."

"O gün korkunu nasıl yendiğini hatırlıyor musun? Kendinle ne kadar gurur duyduğunu? İçinde o gururu hissediyor musun?"

"Evet."

Onu rahatlatmak için kendi korkularını paylaşmak.

"Biliyorsun ben de şu dev kaydıraktan kaymaya korkuyorum. Görüyor musun? Baban gitti, kayacak ama ben gitmedim. Çünkü çok korkuyorum. Yine de aslında bir tehlike olmadığını biliyorum. Senin şişme mayonla tehlikede olmayacağını bildiğim gibi..."

Cesaretlendirmek, korkusunu yenmesi için motive etmek

"Bazen bir şeyden korkarız ama yine de yaparız. O korkuyu yeneriz. Haydi ikimiz de cesaretimizi toplayalım. Sen şişme mayonla büyük havuzda yüzerek kendi korkunu yen ben de şu dev kaydıraktan kayarak kendi korkumu yeneyim."

"Çıkmak istiyorum."

Pekâlâ, asla ısrar etmiyoruz.

Beni memnun etmek için değil, gerçekten kendisi için karar verebilmesi için zaman gerekiyor. Burada işleri kolaylaştıran bir şey benim gerçekten kaydıraktan korkmam ve onun bunu biliyor olması. Yüzmeye giderek beni de zor bir şeyle karşı karşıya getireceğini biliyor. Korku önceden hissedilen olumsuz

bir his. Onu önceden hissedilen olumlu bir duygu olan isteğe çevirmek bizim elimizde. Bu geçişin mümkün olabilmesi için çocuğun kararında kendisini özgür hissetmesi gerekiyor.

Mayosunu çıkarıyor. Kurutuyoruz.

Biraz sonra,

"Anne mayomu yine giydirir misin?"

Burada önemli olan Margot'nun buna kendisi karar vermiş olması. "Gireceğim" kararı engelleyici korkuyu itme kuvveti veren korkuya çeviriyor.

Mayosunu giymesine yardım ediyorum ve kararlı bir şekilde suya doğru ilerliyor. Cesaretle ve fazla zorlanmadan korkusunu yeniyor ve büyük havuzun merdivenlerinden inerek kendini maceraya bırakıyor! Bacaklarını ve kollarını çırpıyor ve yüzüyor! Bundan gerçekten zevk alıyor. Biraz sonra bana sesleniyor.

"Şimdi kaydırağa gidiyorsun, anne!"

"Pekâlâ, sıra bende!"

Su kaydırağından bağırarak aşağıya inmemin ardından kendimle gurur duyuyorum. Bunu ona söylediğimde bana şöyle diyor:

"Ben de büyük havuza girdiğime memnunum. Artık büyük havuza bayılıyorum. Yine girelim mi?"

Gurur, çocuğun içine başarı hissini ve kendine güveni yerleştirir. Bir şeyi başardıktan sonra bununla gurur duyması çok önemlidir.

Çocuğu rahatlatan etrafındaki kimsenin korkmaması değil, tam tersine herkesin –hatta yetişkinlerin ve anne babasının bile– bazen bir şeylerden korkmasıdır.

Bir çocuk bir şeyden korkmakla kendini yalnız hisseder, anne ve babasında bu duygudan eser olmadığını düşünürse

kendini "anormal" hisseder. Bu da tabii ki özgüvenini ciddi anlamda zedeler.

Çocuğun hissettiklerine eşlik etme aşamalarını tekrar edelim

1. Hissettiği duyguya saygı duymak

Çocuğunuzun size güvenmesi için bu şarttır. Onun duygularına her zaman saygı gösterin, size mantıksız gelse bile... Çocuk korkar, ne haksız ne haklıdır, onun korkmak için bir (hatta birden fazla) nedeni vardır. Siz de o da bu nedenin ne olduğunu bilmeseniz bile...

2. Dinlemek

"Seni korkutan ne?"

"Seni en çok korkutan ne?"

"Köpekten korkuyorum" çok geniş bir ifadedir. Köpeğin havlamasından mı korkuyor? Ani hareketlerinden mi? Köpeğin birden üstüne atlayıp ona patisiyle vuracağından ya da koca ıslak diliyle yalayacağından mı korkuyor?

Dinlemek sadece çocuğa kulak vermek değil, onun kendi gerçek hislerini ifade edebilmesine yardım etmektir. "Neden?" diye sorarak düşüncelerini harekete geçirmemeye dikkat edin Yoksa size akıllıca bir cevap vermeye çalışır ama bu onun kendi gerçekliği değildir. Çocuğun korkusunu harekete geçiren şeyi bilmediği prensibinden yola çıkın. Onu dinleyerek bunu keşfetmesine yardım edeceksiniz. "Ne?" "Nasıl?" gibi sorularla başlayan cümlelerle onun keşfine ve ifade etmesine eşlik edin

(Bu soru sorma biçimini "Çocuklarınızla birlikte mutlu yaşamak için birkaç fikir" adlı onuncu bölümde detaylı olarak anlattım).

3. Kabul etmek ve anlamak

"Korkmanı anlıyorum. Bu köpek çok gürültü yapıyor."

Çocuğun hissettiği duyguyu kabul edin. Bunu onayladığınızı ona hissettirin. Hissettiği şeyi hissetmeye hakkı olduğunu anlasın. Ne hemen onu korkusundan "kurtarmaya" ne de onun yerine sorununu çözmeye çalışın. Şefkat ve empati gösterin. İhtiyacı olan şey bu!

4. "Ben de..." demek

O ne hissettiğini söyledikten sonra siz de bugüne dair ya da geçmişte hissettiğiniz duygularınızdan bahsedebilirsiniz. Küçük bir çocukken sizin de benzer bir korkunuz var mıydı? Ya da başka bir korkunuz... Paylaşın. Korkuyor gibi yapmayın. Çocuğa gerçeği anlatın. Çocuğun korkmadığı bir korkuyu seçin ki o sırada kendisini sizden daha güçlü hissetsin. Bu, kendi korkusuyla yüzleşmesine yardım eder.

5. İç ve dış kaynaklarını arayın

Hepimizin bir korkuyu yenme tecrübesi vardır.

"Hatırlıyor musun bir korkun vardı ama ondan artık korkmuyorsun."

Çocuk kendi kendine hemen hatırlayamazsa ona yardım edin.

"Mesela Stephane'larda ilk kez yatıya kalışın..."

Ona hatırlaması ve o duyguları yeniden hissetmesi için biraz zaman verin.

"Sonra gitmeye karar vermiştin. Nasıl karar verdiğini hatırlıyor musun? Ve nasıl geçtiğini? Eve geldiğinde ne kadar mutluydun. Hatırlıyor musun?"

"Gördün mü, önceden bir korkun vardı ama sonra onu yendin. Bu tecrübeni köpek korkunu yenmekte kullanmaya ne dersin?"

Birkaç dakika düşünmesi için ona izin verin.

6. Enerjisini boşaltmasına yardım edin

Korktuğumuz zaman diyaframımız kasılır. Onu gevşetmeye yarayan her şey korkumuzdan kurtulmamıza yardımcı olur: Derin nefes almak, şarkı söylemek, bağırmak, gülmek. O baskı hissinden kurtulana kadar çocuğunuzdan derin nefesler almasını isteyin. Şarkı söyleyin ve onunla birlikte gülün. Sesini çıkarmasına yardım edin. Onunla yüzleşirken güçlü olduğunu hissedecektir.

Bunu yapamazsa, bağırmaya cesaret edemeyecek kadar gerginse ondan bu durumda korkmayacak birini düşünmesini isteyin. Bir arkadaşını, babasının bir arkadaşını, kasabı, tamirciyi, Tarzan'ı, James Bond'u, Robert Redford'u... Ve onun nasıl davranacağını düşünmesini isteyin. Sonra kendini o kişinin içinde hissetmesini isteyin. Kendini gerçekten güçlü, o kişiymiş gibi hissetmesine yardım edin.

"İçindeki gücü ve güveni hissediyor musun? Bence bunun kendi gücün olduğunu kabul edebilirsin."

7. İhtiyaç duyduğu bilgileri vermek

Çocuğunuz kendi kaynaklarına ulaştı. Şimdi sıra köpeğin tehlikeli olup olmadığına dair bilgilere geldi.

Korkan kişi rahatlamaya ve bilgiye ihtiyaç duyar. Ama ona bu bilgiyi çok erken verirseniz duymaz bile. Bu nedenle açıklamalar çoğunlukla boşa gider. Önce onun hislerini dinlememiz, kendi kaynaklarına ulaşmasında ona eşlik etmemiz gerekir. Ancak bundan sonra çocuk sizin açıklamalarınızı dikkatle dinleyecektir. Daha iyisi ise cevapları kendisinin bulmasıdır.

"Tehlikeli olup olmadığını öğrenmek için ne yapabilirsin?"

Düşünmesine yardımcı olun. Örneğin birlikte kütüphaneye gidip köpekler hakkında bir kitap ödünç alabilirsiniz. Kendi başına kolay kolay edinemeyeceği bilgileri ona siz verin. Bu yöntemi başka durumlarda da kullanabilirsiniz. Araştırmasını ne kadar sahiplenir ve kendi başına ilerletirse korkusunun karşısında kendisini o kadar güçlü hisseder.

8. Korkusuna karşı farklı cevaplar hazırlatın

Duruma göre tatmin edici bir çözüm bulduğunda durmasını ya da başka alternatifler üretmesini isteyebilirsiniz. Fikirlerini "iyi" ya da "kötü" olarak değerlendirmemeye dikkat edin. Bu değerlendirmeyi onun yapması gerekiyor.

"Evet, köpeğin sahibine onu okşayabilir miyim diye sorabilirsin, bu bir fikir. Başka ne yapabilirsin?"

Çocuğun yeni cevaplar bulmasına ve onları değerlendirmesine yardım edin.

"Eğer böyle yaparsan ne olur? Daha az mı korkmaya başlarsın?"

"Sana köpeği okşama ve korkunu yenme isteği veren ne?"

KORKU mu? İSTEK hakkında biraz düşünelim. Köpekle, suyla ya da kaydırakla yüzleşme ve artık korku tarafından yönetilmeme isteğini çocuğunuza en çok ne verebilir? Sizin hiçbir şekilde baskı yapmamanız çok önemlidir. Çocuğun kor-

kusunu sizin yanın da yenmesini istemeniz de doğru değildir. Yoksa çocuk sizin isteğinizle kendisini zorlanmış hisseder. **Ve zorlama, korkuya yol açar!** Sadece özgür irade çocuğa korkusunu yenecek gücü olduğu hissini verir ve onunla başa çıkmasını sağlar.

4

Korkuyu kullanmak

Belediye binasında yapılacak yılsonu gösterisinin öncesi... Üç yüz kişinin gelmesi bekleniyor. Margot bana bir şey söylemedi ama biliyorum ki kalabalık karşısında gösteri yapmak her birimiz için heyecan verici bir şey. Hele de ilk kez sahneye çıkacak dört yaşında bir kız çocuğu için... Onu böyle bir tecrübeye nasıl hazırlamalıydım?

"İnsanların önünde dans etmekten biraz korkuyor musun, yoksa kendini iyi mi hissediyorsun?"

"Biraz korkuyorum."

"Evet, korkman normal... Ben de seninle bunu konuşmak istiyordum çünkü ben de bir konferans vermek için insanların önüne çıkacağım zaman biraz korkarım. Kalbim hızlı hızlı çarpar, karnım ağrır, boğazım kurur, ellerim terler. Aslında bunları hissettiğimizde beden konuşmak için hazırlanıyor demektir. Konuşmak, şarkı söylemek, dans etmek gibi şeylere gereken enerjiyi sağlamak için bedenimizde pek çok şey olur. Sen daha önce bedeninde böyle bir şey hissettin mi?

"Bir köpek havladığında benim de kalbim hızlı hızlı atıyor."

"Bunlar korkunun belirtileridir. Korku bir tehlikeyle karşılaştığımızda ya da bir şeye hazırlandığımızda bedenimize ihtiyacı olan enerjiyi sağlar. Bu bizi hazırlayan türde bir korkudur. Bu çok normal bir şeydir. Herkes belli anlarda bu korkuyu hisseder. Sen de sahneye çıktığında bunu hissedeceksin çünkü bedenin en iyi performansını ortaya koyman için kendini hazırlıyor olacak. Ben bunu hissettiğimde memnun olurum. Bilirim ki bedenim hazırlanıyor. Derin nefes alırım. Ayaklarımın yere sağlam bastığını hissederim. İnsanlara bakarım. Kendi kendime onları sevdiğimi, onlarla konuşmaktan mutlu olduğumu söylerim ve onlarla bir bağ kurduğumu hissetmek için kafamın içinden onlara ışınlar gönderirim. Benim çözümüm bu. Kalbim çok hızlı attığında kendi bulduğum bu fikrimi uygularım ve kalp atışlarım yavaşlar. Sen de kendi fikrini bulabilir, farklı şeyler deneyebilirsin. Her halükârda konuşmaya başladığımda bedenimdeki o enerjiyi kullanmaya başlarım ve korku ortadan kaybolur. Ya sen? Senin kendini daha iyi hissetmek için bir fikrin var mı?"

Birkaç dakika düşündükten sonra, "Evet, bir fikrim var!" dedi. Gözleri parlıyordu.

Bana başka bir şey söylemedi ama birkaç gün sonra sahnede olmaktan ne kadar mutlu olduğu belli oluyordu. İnsanlara gerçekten bakarak dans etmekten zevk alıyordu. Süresi bittiğinde gösterinin devam etmesi için öğretmeninin ona artık sahneden inmesi gerektiğini söylemesi gerekti.

Bazı korkular faydalıdır (Bedeni bir harekete hazırlar ya da bir tehlikeyi haber verirler). Bazı korkular ise abartılıdır (Yaşadığımız yerdeki örümcekler bize zarar vermez. Yolda betonu delen işçinin çıkardığı gürültü ne kadar yüksek olsa da

bizim için bir tehdit değildir. Çitin arkasındaki köpek üstümüze atlayamaz. Ve kolluk ya da can yeleğimiz varken boğulmamız mümkün değildir).

Faydalı korkularımıza saygı duymalı, onları dinlemeli ve gereksiz riskler almamalıyız. Diğerlerini ise kendi kendimize karar vererek aşabilir ve sonrasında kendimizle gurur duyabiliriz.

5

Korkak mı?

Korku hissi çocuğunuza yerleşti mi? Pek çok durum karşısında endişeli, hatta donakalmış gibi mi görünüyor? Küçücük şeyler için panikliyor mu? Kafasında kurduğu birtakım duygusal alışkanlıkları mı var? Bir başka deyişle korkak bir karakter mi sergiliyor. Ona acilen yardım etmek gerekir.

Diğer duyguları bastıran bu korkunun pek çok kökü olabilir.

Anne babanın aşırı korumasına bir tepki

"Dikkat et, düşeceksin."

"Oradan yürüme."

Anne baba çocuğun tehlikeyle karşılaşmasını engellemeye çalıştıkça çocuğa şu mesajı verir: "Dünya tehlikelidir" ve "sen beceremezsin".

Tutarlı olalım. Çocuklara hep birbirine zıt mesajlar verilir. Anne baba çocuğa "haydi, git, korkma" der ama çocuk biraz kararlı hareket etmeye başladı mı hemen korkmuş bir ses tonuyla "dikkat et" diye bağırır. Çocuk ne yapsın? Bir taraftan

"haydi teyzeye bir öpücük ver" diğer taraftan "sakın yabancılarla konuşma."

Çocuk yeni biriyle tanıştığında boynuna atlamadan önce karşısında nasıl biri olduğunu anlamak için biraz zamana ihtiyaç duyuyorsa çekingen, insanlardan korkuyor deniyor.

Eğer çocuk hiç çekinmeden bir yetişkinle iletişim kuruyorsa eleştiren bir tonla "bıraksan herkesle gider" deniyor.

Bir an için durup çocuğun bu ikilikler karşısında neler yaşıyor olduğunu düşünelim!

Birisi onu ısırabilir ya da ona vurabilir, bir yerini morartabilir, birkaç gün izi kalır... Salıncaktan düşebilir, duvara çarpabilir... Biraz canı yanabilir. Ne yapalım? Ciddi bir risk diyebileceğimiz şeyler değildir bunlar! Bazen birkaç morluk iyi niyetli tüm tavsiyelerden daha iyi öğrenmesini sağlar.

En ufak yaralanmanın bile önüne geçmeye çalışmak kendisine olan sevgisinin zedelenmesine, kendi gözündeki imajının solmasına ve kapasitesine olan inancının azalmasına neden olur.

Şimdiki parklar daha korunaklı. Elbette yaralanma riskini ortadan kaldırmak mümkün değil. Ama çocuğa tutunmayı, atlamayı, düşmeyi, dengesini test etmeyi öğretmek ona bankta oturmayı öğretmekten çok daha kıymetli. Diğer türlü ömrü boyunca o bankta oturabilir.

Ruhtaki yaralar bedendeki küçük uflardan çok daha ciddidir.

Anne babanın aşırı koruması yasaklara neden olur. Çok fazla yasak paradoksal olarak çocuğu kendi sınırlarını keşfetme ihtiyacına götürür. Sonunda özgürlüğünü elde ettiğindeyse kırık çıkık riski diğerlerinden çok daha fazladır. Çünkü onlar kendi sınırlarını aşama aşama ilerleyerek keşfetmiş ve sorumluluk hissini kazanmışlardır.

Aşırı korumacılığı bırakmak çocuğun yeni şeyler yapma iznini kendine vermesi için yeterlidir. Ona güvenin. O da kendini bu güvene layık hissetsin.

Dikkat edin. Aşırı korumayı bırakmak çocuğu zorluklar karşısında tek başına bırakmak demek değildir. Gerçek hayatın tehlikeleriyle anne babalık korkuları arasında bir ayar tutturmaktır.

Çocuğa yardım etmek için kendi aşırı korumacı ve çocuğun güvenini zedeleyen davranışlarınızın ve cümlelerinizin farkına varın. Kendinizi tutun ve ona güvenin.

Kızgınlığın bastırılması

İçinde yoğun bir kızgınlık var ama çocuk bunu kendi kendine yasaklıyor ya da anne babası ona kızgınlığını ifade etmeyi yasaklıyor. O zaman çocuk hissettiklerine sinirleniyor, kendine karşı dönüyor, kendini yargılıyor, kendini gülünç, küçük ve yetersiz hissediyor.

Büyük çocukların çoğu küçük kardeşlerinden daha çekingendir. Çünkü kıskançlıklarını ifade edememiş, kendilerine bu hakkı vermemişlerdir. Annelerini ellerinden alan bu küçük kardeşe olan öfkelerini bastırırlar.

Öfkesini ifade edemeyen çocuk kendi şiddetinden ve başkalarının ona kin besleyeceğinden korkar.

Kendisini suçlu hissetmesine neden olacak bu yoğun duygulardan korunmak için öfkesini hissetmeyi reddeder ve onu etrafındaki başka şeylere atfeder. Kendi şiddetinin taşıyıcıları olan başka şeylerden korkar. Ona kötülük edecek insanlardan, onunla dalga geçecek arkadaşlarından, onu ısıracak köpeklerden, tırmalayacak kedilerden…

Anne babanın yok sayıp bastırdığı korkuların ifadesi

Çocuklar anne babalarının korktukları şeylere çok dikkat ederler. Siz sokakta görmek istemediğiniz birini görüp irkildiğinizde ve onunla karşılaşmak istemediğinizde çocuğunuz o kişiyi tanımıyor bile olsa bunu hemen hisseder. Ya bilinçli bir şekilde size, "Neyin var anne?" diye sorar ya da endişeli bir şekilde etrafına bakar ve nedenini bilmese de korktuğunuzu hisseder.

Guillaume üç yaşındadır. Yeni olan her şeyden korkar. Başkalarına yaklaşmaya cesaret edemez. Guillaume'un anne babasının da pek fazla arkadaşı olmadığını öğreniriz. Çok az dışarı çıkıyor, mağazaların, metronun, alışveriş merkezlerinin olumlu mekânlar olmadığını düşünerek onu götürmekten özellikle kaçınıyorlardır. Evet, buraların çocuklar için mükemmel yerler olmadığı doğrudur ama bugünün toplumunda gündelik hayatın bir parçasıdır. Her gün götürmekten söz etmiyorum elbette ama tamamen engellemek de sorunlara neden olur.

Çocuğun kendisine ait olmayan, bizim ona yansıttığımızı düşündüğümüz bir korku hakkında onunla konuşmamız ve bizim duygularımızı benimsemek zorunda olmadığını söylememiz faydalı olabilir. Ama tabii ki daha etkili (ve kesinlikle daha rahatlatıcı) olan kendimizi tedavi etmemizdir.

Yolaine bana teneffüslerden çok korkan kızı için gelmişti. Aslında korkan Yolaine'di. Kızının okulda kendi yaşadığı şeylerin aynılarını yaşamasından korkuyordu. Bunu fark ettiğinde Daphné'ye korkusunun geçtiğini ve artık onun korkusunu taşımak zorunda olmadığını söyledi. Ertesi gün Daphné okuldan geldiğinde neşeli bir şekilde,

"Korkularını sana geri veriyorum, anne" dedi.

O günden itibaren gerçekleşen dönüşümse görülmeye değerdi. Daphné yeniden neşeliydi. Tüm endişesi uçup gitmişti. Sihir gibi değil mi? Çünkü cevaplar çocuklardaki enerjinin çok çabuk boşalmasını sağlar.

Korkak bir çocuğa nasıl yardım edilir?

1. Ona korkak demeyi bırakın. Sadece çok fazla korkusu olan ve bunun ona verdiği öfkeyi ifade edemeyen bir çocuk. Onun öfkesini ifade etmesini yasaklayan siz misiniz yoksa?

2. Ona güvenin

◊ Onu kendi imkânları dâhilinde birtakım aktivitelere katılmaya davet edin.

◊ Öfkesini ifade etmesi için yollar bulmasına izin verin.

◊Yaratıcılığını destekleyin.

◊Hiçbir yargı ve değerlendirmenin olmayacağı mekânlar, oyunlar, aktiviteler bulun. Günümüzde çocuğun maceraya atılabileceği, üretebileceği ve kendini ifade edebileceği atölyeler var. Kendini ifade atölyeleri böyle yerler. **Orada kimse tarafından yargılanmadan resim yapıyorlar.** Çocuğa, onun ritmine, içinden geçtiği sürece, ihtiyaçlarına tam bir saygı var ve çocuğa özel bir dikkat gösteriliyor.

3. Büyük hayvanlarla kurulan iletişim çoğunlukla yardımcı olur. Midilliler, köpekler insanı yargılamaz, çocuğa kendi ritmine yaklaşma imkânı ve güven verirler. Çocuk kendisini rahatlamış hisseder.

4. Bilgisayarlar da insanı yargılamaz ve sonsuz bir sabırları vardır. Çocuk bir şey yapabilir, yeniden ve yeniden yapabilir. Bilgisayar en ufak bir sinirlenme belirtisi göstermez. Herhangi bir yetişkin "sonucu" takip etmedikçe çocuk kendi başına elinde faresiyle bir şeyler keşfedebilir ve yavaş yavaş kapasitesinin farkına varabilir.

5. Kendi korkularınızı belirleyin ve onları iyileştirin.

Kısaca:

Çocuğu doğrudan korkusunun üstüne gitmeye zorlamayın. Ona kendi ritmiyle onlarla yüzleşebileceği fırsatlar verin ve kararı tamamen ona bırakın.

BEŞİNCİ BÖLÜM

ÖFKE, KİMLİĞİN HİZMETİNDEDİR

Pek çok anne baba çocuğunun parkta ya da markette, bağıra çağıra ve etraftaki diğer yetişkinlerin bakışları altında yerlerde yuvarlanmasından muzdariptir.

Oysa öfke doğal bir tepkidir ve tatmin olmadığımızda bu tepkiyi göstermemiz sağlıklı bir şeydir.

1

Öfke sağlıklı bir tepkidir

Üç yaşındaki Lucie yüzünü buruşturuyor. "Bu haksızlık, gitmek istiyorum!" Kıpkırmızı oluyor ve yumruklarını sıkıyor. Sinirli. Ablasıyla ooo piti piti yaptı ve ablası çıktı ama bisiklete o binmek istiyor. Tatmin olmamış hissediyor.

Ooo piti pitinin tek avantajı kararı bir yetişkinin vermiyor olmasıdır. Tamamen tesadüfe dayalı olduğundan anne babanın ya da çocukların tercihini yansıtmaz. Ama anne baba da küçücük bir çocuğun sonucu söylenmeden kabul etmesini bekleyemez.

"Lütfen, anne, dondurmamı bitirdim. Bir tane daha istiyorum."

"Hayır, bir dondurma yeterli."

Üç yaşında bir çocuğun şöyle dediğini hayal edin:

"Tamam, anne, bir dondurmanın benim için yeterli olduğunu anlıyorum."

Ne hissederdiniz?

Rahatsız olurdunuz değil mi? Çocuk sadece isteğini ifade etmemekle kalmıyor onu tamamen iptal ediyor.

Böyle bir çocuk ileride ne istediğine karar vermekte sıkıntı yaşar. Kendi kendine sürekli ne yapmak gerektiğini, bir şeyin iyi mi kötü mü olduğunu sorar ama gerçekten ne istediğine dair en ufak bir fikri yoktur. Çoğunlukla hayatını başkalarının idare etmesine izin verir. Kararlarını alırken hep etrafındakilerin fikirlerine ihtiyaç duyar.

Çocuk dondurmasını almak için ısrar ettiğinde, bağırdığında, haykırdığında, sizi suçladığında isteğini ifade eder ve bu çok önemlidir.

Elbette bu zaten gün içinde yorulmuş ve sinirlenmiş olan anne baba için gürültülü ve dayanması zor bir şeydir. Çocuğun bu sıkıntısına şiddetle cevap vermeleri riski vardır ki bu da çocuğa öfkesini ifade etmesinin tehlikeli bir şey olduğu fikrini yerleştirir.

"İstiyorum!" demek, ben buradayım ve benim haklarım var demektir. Diğeri kabul etmezse bu onun sorunudur ama ben istemeye hakkım olduğunu bilirim. Çocuğun ihtiyacı olan her zaman her isteğinin tatmin edilmesi değildir, sadece kabul edildiğini ve duygularına kulak verildiğini bilmek ister.

Fetüs kordondan beslenir. İhtiyacı olan besinleri otomatik olarak alır. Annesinin devamıdır. İhtiyacını hissetmez bile (En azından günümüzde bunun böyle olduğuna inanıyoruz).

Doğumdan sonra besin bu kadar düzenli olarak gelmez. Bedeninde bir sıkıntı hissettiği an bebek ağlar. Ne olduğunu henüz tanımlayamaz ama annesi bunun "açlık" olduğunu bilir ve onu doyurur. Sakinleştirir. Artık iyidir.

Eğer annesi gelmezse daha şiddetli ağlar. İsyan eder çünkü gelmesini istiyordur. Öfkesi bir çağrıdır, ihtiyacı için ısrar eder, annesinin gelmesini ve onunla bağını yeniden kurmayı ister.

Çoğunlukla öfke biriyle araya mesafe koymak olarak yorumlanır. Şiddette durum böyledir. Ama öfkede tam tersidir. O bir ihtiyaç ifadesidir. Yeniden dengesini kurabilmek için başkasından bir şey talep etmektir.

Yas çalışmasının bir aşaması

Bu aynı zamanda yas çalışmasının ilk aşamasıdır. **Bir çocuk istediğini alamadığında öfkelenir. Öfkesi ona kendisini yeniden yapılandırma ve hissettiği bu tatminsizliği kabul etme imkânı verir.** Bazı anne babalar çocuklarına istediği o şeyi almalarının imkânsız olduğunu güzel bir şekilde açıkladıktan sonra çocuğun yine de öfkelendiğini gördüklerinde çileden çıkarlar. Oysa bilmezler ki bu aslında **yas çalışmasının, doğal, normal, gerekli bir aşamasıdır.** Çocuğun kabul etmek için bu aşamadan geçmesi gerekir. Kabule giden aşamaları (bu konuyu *Kalp Zekâsı* kitabımda daha detaylı anlattım) hatırlayalım:

1. İnkâr
2. Öfke
3. Pazarlık
4. Depresyon
5. Kabul

Bunlar doğal ve önemli geçişlerdir. Kabule giden yol öfkeden geçer.

Daha istek oluşmadan çocuğu tatmin etmek, bir yandan çocuğun ihtiyaçlarını hissetmesini diğer yandan tatmin olmama, mahrum kalma hissinin sağlıklı bir şekilde öğrenilmesini engeller. Çocuğunun en ufak isteklerine bile aşırı dikkat eden bir anne (bunu yapan genellikle babalar değil annelerdir) çocuğun kimlik hissinin gelişimini zorlaştırır. Ölçülü bir mah-

rumiyet yapılandırır. Neyse ki bir çocuğu her zaman tatmin etmek mümkün değildir. Tüm dükkânların kapalı olduğu ve dondurma stokunuzun bittiği, iki çocuk için tek bir bisikletin olduğu, en sevilen tabağın kırılmış olduğu, annenin çalışmaya gittiği, en sevilen arkadaşın büyükanne ve büyükbabasında olduğu durumlar vardır.

Belli bir dozdaki mahrumiyet kaçınılmazdır. Çocuğun duygularına ve kızgınlığına kulak verilmesi şartıyla da faydalıdır.

Haksız, keyfî ya da çok önemli bir mahrumiyet ise yıkıcı olabilir.

Bebek annesine bağımlıdır. Onsuz yaşayamaz. Eğer yeterince çabuk (birkaç dakika) yanına gelmezse kızgınlığın yerini korku alır. Terk edilme, aralarındaki bağın kopması korkusu… Bebek için zaman yoktur, o anı yaşar. Beş dakika onun için sonsuzluk gibidir. Annesini neyin oyalıyor olabileceğini düşünme imkânına sahip değildir. Belli bir sürenin sonunda geçmiş tecrübelerinden farklı olarak bu kez hiç kimse gelmezse vazgeçer. Susar. Kıvrılır. Bu, bedenin "buna hakkım yok", "önemli değilim", hatta "ben kötüyüm" deme şeklidir. Çünkü annesinin onunla ilgilenmiyor olmasının bir açıklaması olmalıdır.

Bilinçli bir çıkarım yapma becerisi yoktur. Bu süreç bilinçaltında kalır. Ama sık sık tekrar ederse bu inanış tüm hayatını etkileyebilir.

Küçük bir çocuğu tek başına ağlamaya bırakmak korkunç duygulara dalmasına neden olmaktır.

Çocuğun sizin onu sevdiğinizi, sizin için önemli olduğunu, isteklerine kulak verdiğinizi, iyi biri olduğunu ve güvende olduğunu hissetmesi için ihtiyaç/talep/tatmin sıralamasının gerçekleşmesi şarttır.

İstekleri her zaman gerçekleşemese de öfkesine her zaman kulak verilmelidir.

Bir haksızlıkla karşılaşmak

Öfke aynı zamanda bir haksızlıkla yüzleşmeye de yarar. Bir hak ihlaline verilen tepkidir, anlayış gösterilemeyecek bir şeye isyan etmektir. Öfke kimliğin hizmetindedir, alanını, bedenini, fikirlerini, değerlerini, bütünlüğünü korumana yarar. Kendini ifade etme, HAYIR deme, kendini kendin gibi hissetme gücü verir. Bunu hissetmeyen biri öfkesini nasıl ifade edeceğini bilmez ve hayatta kendini hep güçsüz ve kurban durumunda hisseder. Öfkemizi ifade etmek kendimizi güçlü hissetmemiz, saygı görmemiz, bir mahrumiyetle karşılaştığımızda yıkılmamamız ve uyumlu[5] ilişkiler kurabilmemiz için gereklidir.

Harmonie bir Yunan tanrıçasıdır. Ares ve Afrodit'in kızıdır. Ares (Roma'da Mars) savaş ve mücadelenin tanrısıdır. Afrodit (Venüs) ise güzelliğin ve iletişimin tanrıçasıdır. "Harmonie" yani uyum, mücadele ve diyalogdan doğar, sessizlikten ve kendini yok saymaktan değil.

Eğer istediğim şeyi reddedersen ilişkimizde bir şey kırılır. Benim için ne kadar önemliysen öfkem de o kadar büyük olur. Öfke bağ kurmak içindir! Onu kırmayın. O bağı koruyun, yanında bulunun. Dikkatli ve saygılı olun.

En büyük karmaşa öfke ve şiddet arasında kalan ruhlardadır. Şiddet yıkıcıdır. Buna karşın öfke yapıcıdır. Aradaki farkı anlatacak kelimelere sahip değiliz. Agresiflik aslında olumlu anlamı olan bir kökten geliyor olsa da bugünkü kullanımı

5 Fransızcası "*harmonie*" (ç. n.)

olumsuzdur. Burada öfke sözcüğünü kendi hayatını korumaya yönelik bir agresiflik anlamında kullanacağım. Öfke insanın kendisi başkasına karşı olumlamasıdır, karşı tarafın geçemeyeceği sınırları belirlemesidir, acı verecek bir şeyi reddetmektir.

Öfkeyi idare etmeyi bilmezsek şiddetin alanına gireriz. Şiddet öfkeden çok farklıdır. Hatta tersidir. Öfkem benden ve benim ihtiyaçlarımdan bahseder.

Şiddet ise karşımdakinden bahseder, suçlar, yaralamaya, yıkmaya çalışır. Bir ihtiyaç hissederim, onu ifade ederim ama karşılığında tatmin olamam. O zaman içimde bir boşluk, bir eksiklik oluşur. Kendimi kötü hissederim. Şiddet, hissettiğim bu kötülüğü başkasının üstüne atma çabasının sonucudur.

Hissettiğim o kötü his çok yoğunsa bunun beni mahvetmesinden korkmaya başlarım. O zaman bunu bir başkasının üstüne atmaya çalışırım ve onu suçlarım: "Sen kötüsün!" **Şiddet aslında öfkenin bastırılmasının, güçlü bir duygusal yükle başa çıkmada yetersiz kalmanın, güçsüzlük hissinin ve korkunun birikmesinin sonucudur.** Bir ihtiyacın ifadesi gibi görünse de onu açığa çıkarmaktan ziyade gizler.

Şiddete çoğunlukla bir mesaj iletmek için başvurulur ama o mesaj o kadar değişmiştir ki anlaşılması neredeyse imkânsızdır. Kim öğretmenine saldıran bir öğrencinin sıkıntısını duyar? Ya da zenginlerin arabalarına saldıran varoşta yaşan bir gencin umutsuzluğunu? İkisi de yaşadıklarına dikkat çekmek istiyordur. Günlük hayatlarının çekilmez olduğunu söylemeye çalışıyorlardır. Ama onları kim dinler?

Yansıtma tepkisi en ilkel ve evrensel savunma mekanizmasıdır. "Sen kötüsün!" sözü çocuğun mahrumiyetin getirdiği o kötü hisle başa çıkmakta zorluk çektiğinin göstergesidir. Yavaş yavaş gerekli ilgiyi, isteklerine ve ihtiyaçlarına saygı gösteril-

diğini (bu onların sistematik olarak tatmin edilmesi anlamına gelmez) gören çocuk artık bu hissi başkasının üstüne atma ihtiyacı duymaz. Çocuk artık öfkesinin onu mahvetmediğini, ifade ettiğinde içinden çıktığını ve bunun anne babasıyla olan ilişkisini bozmadığını tecrübe etmiştir.

Eğer anne baba sürekli çocuğun öfkesine kulak vermekte tereddüt ederse kendilerini bir güç mücadelesinin içine sokmuş olurlar. Daha gelişmiş bir beyne sahip olduklarını unutarak çocuklarıyla rekabet eder, "burada emirleri ben veririm" ya da "küçücük veledin lafına göre hareket etmeyeceğim"lere başlarlar.

Kendilerine de öfkelerini ifade etme hakkı verilmediğinden geçmişte biriktirdikleri öfkeleri dışarı çıkmaya hazırdır. Onları korkutan şey budur. Aynı zamanda bu öfkenin altında çocukluklarının acısı, anlaşılmamış, dinlenmemiş ve sevilmemiş olmanın acısı da vardır.

Çocuğun öfkesini bastırmak kendi içlerindeki çocuğun duygularının üstündeki kapağı kapalı tutmaya yarar.

Öfke, mahrumiyet hissini silmeye değil, onu idare etmeye yarar. Onu yaşamak, içinde hissetmek ve aşmak gerekir.

Demek ki bir tarafta sağlıklı, şiddet içermeyen, yapıcı öfkeler diğer tarafta hedefinden sapmış, şiddet içeren, yıkıcı öfkeler vardır. İlkini dinlemek ikincisinin ise şifresini çözmek gerekir. **Ama hepsine saygı gösterilmelidir çünkü hepsi bir ihtiyacı işaret eder.**

2

İhtiyacı çözmek

Oğlum Adrien en büyük öfke gösterilerinden birini yaklaşık on sekiz aylıkken Montparnasse Garı'ndaki bir gazete bayiinde gösterdi. Birkaç günlüğüne tatile gidiyorduk. Saat öğleden sonra ikiydi. Adrien takside uyumuştu. Gara geldiğimizde uyandı. Sadece yarım saat uyuyabilmişti. Öğle uykusu yarım kalmıştı. Hemen etrafını incelemeye başladı. Herhangi bir hoşnutsuzluk sergilemeden büyük bir dikkatle etrafına bakıyordu. Biraz erken gelmiştik. Birkaç dergi almak için gazete bayiine girdik.

İçeriye girer girmez bana çok kimyasal görünen bir şekeri almak için tutturdu. Ona şekeri almak istemediğimden pazarlık etmeye çalıştım. Başka bir sürü şey önerdim. Küçük arabalar, motosikletler... Boşuna! Bağırdı, yerlerde yuvarlandı, ona dokunduğum an daha şiddetli bir şekilde tepiniyordu. Kendini kaybetmişti. Onu hiç böyle görmemiştim. Ne yapmalıydım?

Ona şekeri almak bir seçenek olabilirdi ama bana bu daha yıkıcı olur gibi geldi. Bir yandan kesinlikle sağlığına zararlıydı, diğer yandan öfkesi öylesine yoğundu ki gerçekte şeker yü-

zünden olamazdı. Ona şekeri alarak duygusal boşaltımına kısa devre yaptırmış olacaktım. Şeker istiyorum diye bağırıyordu. Gerçekte öfkesi burnundaydı çünkü yeterince uyumamıştı ve hiçbir şekilde en ufak bir tatmin olamama hissini bile kaldıramıyordu.

Tüm anne babalar bilir ki büyük öfkeler çocuk yorgun olduğunda ortaya çıkar. Çünkü o sırada en ufak bir tatminsizliği bile idare edecek gücü yoktur. İçinde büyük bir hoşnutsuzluk (yorgunluk) hisseder. Bunun nedenlerini arar ve önüne ilk geleni seçer. Yeşil arabayı sevmiyordur, şeker istiyordur, kardeşinin elindeki ayıyla oynamak istiyordur, çorbanın tadı kötüdür... Enerjisini yönelteceği ve o kanalla boşaltacağı bir sebebe ihtiyacı vardır.

Nöronlarının kapasitesini aşmıştır ve güçlü bir deşarj kaçınılmazdır. Bu faydalı bir şeydir. Çocuk öyle bir rahatsızlığı içinde tutamaz.

Adrien'ı azarlamak da doğru değildi çünkü zaten başka türlü davranabilecek kapasiteye sahip değildi. "Yorgunsun" diyerek krizini yorumlamak da onun için küçük düşürücü olurdu ve öfkesini ikiye katlardı. Yapılması gereken sadece ihtiyacını çözmek ve onu karşılamaktı.

Öfke krizine eşlik ettim. Yanında durarak, ona bakarak... İlk fırsatta yumruklarından kaçmaya çalışarak onu kucağıma aldım ve sarıldım. Onunla konuştum. Onun için böylesine kötü bir saat seçtiğim ve uyku saatine saygı göstermediğim için özür diledim. Sinirlenmekte haklı olduğunu söyledim.

Ablası kendisine bir oyuncak seçmişti. Adrien'a da bir motosiklet aldık. O sırada hediyesini kendisi seçebilecek durumda değildi ama trende giderken motosiklete bayıldı. Yarım kalan öğle uykusunu tamamladıktan sonra! Ablası hediyesini açarken

Adrien'a "Kusura bakma sana bir şey almadık sakinleşseydin!" demek söz konusu olamazdı. Çünkü bu elinde değildi.

Öfkesi aşırı gibi görünüyordu çünkü onu şekere yansıtmıştı. Gerçek ihtiyacı karşılanana kadar da ağlamaya devam etti. Yani beş dakika sonra trende uyuyana kadar...

Bu örneği çocuğa öfkeli olduğu sırada istediği şeyi almak zararlıdır demek olarak düşünmeyin.

Bazen çocuğun öfkesi isteğinin ya da ihtiyacının ne kadar güçlü olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Bu yeni veriyi de değerlendirerek kararımızı değiştirebilir ve ilk başta hayır dediğimiz şeye sonradan evet diyebiliriz. Tutarsız olmaktan korkmayın. Bunu sistematik olarak yapmadığınız takdirde çocuk ihtiyacına cevap verildiğinden başka bir şey görmeyecektir. Kapris sadece yetişkinin zihninde olan bir şeydir. Güç mücadelesini çocuğun başlatması çok ender rastlanan bir şeydir. Terapi sırasında bu mücadeleyi çözdüğümüzde genellikle anne ya da baba hikâyedeki kendi sorumluluğunu fark eder. Çocuğun bir talebini zorlama gibi algılayarak istemsiz olarak bu mücadelenin içine girmiştir. Çocuğun ısrar etmeye çalışması çok normaldir. Bu noktada pek çok yetişkin "beni test ediyor, sonuna kadar zorluyor" diye düşünür.

Bana kalırsa çocuk ihtiyaçlarına dikkatimizi çekebilmek için elinden ne geliyorsa yapar. İçinden geçenleri tam olarak tanımlayamaz ama kızgındır çünkü ne olduğunu tam bilmese de bir şey vardır.

Yetişkin olarak bizim rolümüz hep söylendiği gibi otoriter sınırlar koymak değil, **çocuğu korumaktır**. Bizim görevimiz daha gelişmiş olan beynimizi ve zekâmızı kullanarak çocuğun ihtiyacını tespit etmek, enerjisini yönlendirmesine, bütünlük hissini yeniden elde etmesine, yaşadığı eksikliğe rağmen kendi

kendini onarmasına ya da bir haksızlığa karşı çıkmasına yardım etmektir.

3

Eşlik edilmesi gereken fiziksel tepkiler

Öfke vücudun fiziksel bir tepkisidir. Adrenalin seviyesi yükselir, damarlar genişler, uzuvlara şeker akışı olur... Sinirlenen küçük çocuk inanılmaz bir enerjiye sahiptir. Kolları ve bacaklarıyla sağa sola vurur, yerde yuvarlanır. Bir kere düzeni bozulmuştur ve kendini kaybetmemek için sahip çıkılmaya ihtiyacı vardır. Kendi çığlıklarından, acısından, itkilerinden korkmamak için o sırada yanında olan, onun öfkesini kabul edip şefkatle karşılık veren ve ona, "Öfken tehlikeli değil, bana zarar vermiyor, yanında olmaya ve seni sevmeye devam ediyorum, hâlâ benim küçük oğlumsun (kızımsın)," mesajını ileten anne ya da babasının sevgisine ihtiyacı vardır.

Daha sonra beyin olgunlaştıkça öfke yine kasları ele geçirse de çocuk gerçek nedenleri göstermeye ve bunları kelimelerle ifade edebilmeye başlar. İçgüdülerini düşünce alanının içinde tutabilmeye başlar. İçinde olup bitenler artık onu mahvetmez çünkü geçmişte yaşadıklarının yanında bir yere koyabilir, anlam verebilir ve hissettiklerini zihinsel bir süreçle değerlendirebilir.

Yaşadıklarını kelimelere dökmeye, kendini sözlü olarak ifade edebilmeye başlar.

Bana göre çocukluğunda öfke anlarına doğru bir şekilde eşlik edilmiş olan çocuğun ileride kendi çocuğuna karşı şiddet güdüsü olmayacaktır.

İki nesle bakarak bu hipotezi doğrulayabiliriz. Bugünün yetişkinlerinin öfkelerini etkin bir şekilde ve şiddete başvurmadan idare etmede yaşadıkları zorlukları göz önüne alacak olursak çocuklarımızın öfkelerine farklı bir şekilde yaklaşmanın zamanının geldiğini düşünebiliriz!

Çok küçük bir çocuğun duygularını düzene koyma imkânı yoktur. Bu kapasite yavaş yavaş oluşur. Yorgunlukla veya stresli bir anda kolaylıkla es geçilebilir.

Anna'nın anne babası bir türlü anlamıyordu. Anaokulunda her şey yolunda gibiydi. Güler yüzlü, dikkatli ve ilgili görünüyordu. Ama akşamları tam bir cehennemdi. Hiçbir şey yokken ağlıyor, ufacık bir ayrıntı öfke krizlerine neden oluyordu... Tüm gün boyunca kendini kontrol etmesi, diğerlerine uyması, oturması, küçük akıllı bir öğrenci olması gerekiyordu. Ne yaşadığını anlatmaya cesaret edemediğinden tüm gerginliği birikiyordu. Akşam anne babasını bulduğundaysa patlıyordu. Tüm gün boyunca olamadığı kişiyi onlara "gösteriyordu". Tüm kontrolü bırakıp deşarj oluyordu. Henüz neye sinirlendiğini tam olarak bilmiyordu ve kelimelere de dökemiyordu. Anne babasına güveniyordu ve öfkeli görünme riskini alıyordu. Oysa bu riski öğretmeni söz konusu olduğunda alamıyordu.

SOMUT OLARAK:

◊Duygusunu kabul edin (Karşılama, yanına alma anlamında).

Bu bazen zordur, özellikle de başka insanların içinde ama geleceğine yatırım yaptığınızı düşünün! Dinlenen bir öfke en fazla birkaç dakika sürer.

◊Duygusunu kabul edin (Razı olma, onaylama anlamında) ve bunu kelimelere dökün.

"Gerçekten de bu haksızlık!", "Kendini sinirli hissetmeni anlıyorum", "Bunu kabul etmek zor", "Öfkelisin çünkü benimle gelmek istiyordun."

◊Küçük bir çocuksa sarılın, temasınızı kesmeyin.

İki yaşında bir çocuğun öfkesi güçlü ve gürültülüdür. Ona dokunmak istediğinizde sizi sertçe iter. Uzaklaşmaya kalkarsınız daha çok bağırır! Arkanızdan koşar, ısırmaya, vurmaya çalışır. Teması sürdürmeye çalışır. Sizi acıtmaya çalışmasına dayanın ve dikkatli bir şekilde yanında kalın. Krizin geçmekte olduğunu hissettiğinizde kollarınızı uzatın. O da kendininkileri uzatacaktır. Eğer bu şekilde öfkesini sonlandırmaya alışkın değilse yumruklamasına bakmadan onu şefkatle kollarınıza alın. Yavaş yavaş kendisini bu kocaman kucaklamaya bırakacaktır. Hissedeceği güven sayesinde öfkesinin yoğunluğu azalacaktır.

Öfke kendi gücünü hissetmesini sağlar.

Yerde yuvarlanırken, güçsüzlüğünü gösteriyordur. Eğer öfkesini ifade etmesine, bağırmasına, gürültü yapmasına izin verilirse yavaş yavaş gücünü geri kazanır.

Bağırırken çocuk hırsından titrediğini hisseder. Bu onun için çok önemli bir andır. Onu YARGILAMADAN bunu yapmasına izin vermek çok önemlidir. Olumlu bir yargı bile olsa bunu belirtmemek gerekir. "Bu çok güzel bir öfke" cümlesi

de çocuk için "Öfkelendiğin zaman korkunç oluyorsun" ya da "Hemen kes şunu" kadar kötü algılanır.

Karışmayın! Karşı tarafın kulak verdiği ve saygı duyduğu bir öfke kısa sürer. Çocuk başka bir şeye geçtikten sonra bunu ona hatırlatmanın gereği yoktur.

Eğer öfkesini yorgunlukla geride bıraktıysa onu odasında bırakmaktansa hafif bir masaj yapmak uyumasına yardımcı olabilir.

♦Daha büyük bir çocuksa,

Öfkeye kapıldığında onu başka bir odaya (kendi odası, salon ya da banyo gibi) çağırıp bağırmasını önerebilirsiniz. Aile üyelerinin olmadığı bir odada öfkesini dinler, onu içinde hisseder ve bağırarak hatta yastıklara vurarak sakinleşene kadar onu ifade eder.

Bunun otoriter bir "git odanda sakinleş" ile hiç ilgisi yoktur. Burada mesafe koymak söz konusu değil, hissettiği duyguya ve onu ifade etmek için bir mekâna ihtiyaç duyuyor olmasına saygı duymaktır. Bu bir ceza değil, ailede herkesin kullanacağı bir tekniktir. Hatta kendiniz gidip odanızda ya da banyoda bağırarak örnek olabilirsiniz. Bazı ailelerde içinde kum torbası ve birçok yastık olan özel bir oda vardır. Tercihen ses geçirmeyen bir odada duygularınızı serbest bırakabilir, kendi başınıza vakit geçirebilir, düşünebilir, meditasyon yapabilir ve konsantre olabilirsiniz.

Odadan çıktığında çocuk aile hayatının akışı içinde yerini alır. Eğer öfkesi aile üyelerinden birine yönelikse açık bir şekilde istediğini ifade edebilecek noktaya gelmiş olur. Eğer öfkesi başka birineyse, aşırı, orantısız ya da yer değiştirmiş bir öfkeyse onu yerli yerine koyabilir.

Bir çocuk ne zaman bu tekniği uygulayabilecek yaşa gelir? Bazı çocuklar üç yaşında buna hazır olurlar. Kendine dışarıdan bakabiliyor, akıcı bir şekilde konuşabiliyor ve düşüncelerini organize edebiliyor olmalıdır. Ayrıca buna önceden hazırlanmadıysa yani kendini idare edebilmesini sağlayacak onu kabul eden kucaklamaları yaşamadıysa hazır olmasını beklemek zordur.

Eğer böyle bir mekânınız yoksa bir tane öfke minderi kullanabilirsiniz. Bu özellikle öfkeye ayrılmış bir minder olmalıdır. Kimse ne onun üstüne oturmalı ne de yaslanmak için kullanmalıdır. Bu yastık vurmak ve duvarlara fırlatmak içindir.

Eğer ailede çok fazla gerginlik, çocuklar arasında çok fazla geçimsizlik varsa bir yastık savaşı yapılabilir. Bibloları ortadan kaldırdıktan sonra anne baba ve çocuklar iki takıma ayrılırlar ve birbirlerine küçük yastıklar atarlar. Enerji boşalır, öfke yerini kahkahaya bırakır. Yastık savaşının sonunda anlayış havası geri gelir.

4

Anne baba öfkeliyse

Bir gün sinirden patladım ve Margot'ya bağırdım. Önce ağladı, sonra öfkeyle, "Buna hakkın yok, anne!" dedi.

O anda durdum. Haklıydı, ona böyle bağırmaya, onu korkutmaya hakkım yoktu. Sinirlenmiştim evet ama bu kesinlikle onu yaralamanın mazereti olamazdı (Annesinden korkmak bir çocuk için ciddi bir ruhsal yaradır).

Kızımı dinledim. Öfkem azaldı. Özür diledim ve onu sakinleştirmek için kollarıma aldım.

Başka bir gün neden hatırlamıyorum ama ona sert bir şekilde, "Ne kadar çekilmezsin!" dedim.

Bana baktı ve "Bana böyle demeye hakkın yok, anne!" dedi.

"Doğru, bir tanem, haklısın," dedim.

Yanına oturdum ve devam ettim:

"Sana taş sözcükler[6] kullanmaya hakkım yok. Bunu söyledim çünkü kendimi kaybetmiştim. Ama bu benim öfkem, sana bu sözü söyleyeceğime 'Çok öfkeliyim' demeliydim. Sana

6 Catherine Dolto-Tollich'in bu ifadesini seviyorum. Yumuşak sözcüklere yumuşak ve sevimli, acıtan sözcüklere ise taş sözcükler diyor.

çekilmez olduğunu söylersem, seni yaralamış olurum ve bu benim ihtiyaç duyduğum rahatlamayı sağlamaz. Özür dilerim."

Hiç kimse mükemmel değildir. Hepimizin kendi kişisel sıkıntılarımızı başkalarının üstüne atma gibi bir alışkanlığı vardır ve bundan kurtulacağımızı sanmak hayaldir. Ama çocuğun bunun haksızlık olduğunu hissetmeye ve bunu söylemeye hakkı olduğunu bilmesi çok önemlidir. Onun tepkisi bizi kendimize getirebilir ve ne yaptığımızın bilincine varıp özür dileyebiliriz.

Buna karşın eğer bir yetişkin ya da başka bir çocuk onu aşağıladığında, yaraladığında, küçük düşürdüğünde sinirlenemiyor ve cevap verecek cesareti kendinde bulamıyorsa, aşağılanmış ve yaralanmış olarak kalır ki bu da o yarayı uzun süre üzerinde taşımasına neden olur.

Eğer çocukla kurulan ilişkide saygı temel alındıysa bir öfke anında edilen hakaretler otomatik olarak travmaya neden olmayabilir ama bazen hassas bir anda edilen tek bir sözcüğün izi senelerce silinmeyebilir. En iyisi bu riski almamaktır!

Öte yandan, anne baba, duygularını çocuğun üstüne atmayıp onlarla olan kendi temasını koparmadığında kendi kendisinin bilincinde olur. **Hataları çocuğun üstüne atmaya çalışmak bizi daha da çok tüketir.**

Kendinden söz eden doğru bir öfke

Bazı anne babalar çocuklarının olumsuz etkilenmesinden korkarak asla sinirlenmezler. Bunun en büyük dezavantajı çocukların anne babanın hissedip de ifade etmedikleri öfkeyi kendi üzerlerine alıp dışarı çıkarmalarıdır. Çocuklar bu öfkenin nereden geldiğini bilmezler çünkü kendilerine ait değildir.

Çocuklar en ufak bir mahrumiyetten ötürü öfkelenip gerçek despotlar olabilirler. Çoğunlukla duyduğumuzun aksine bunun nedeni cezalar ya da anne babanın sert davranışları değil, öfkelerini bastırmalarıdır.

Öyleyse BEN demeyi öğrenebiliriz, öğrenmeliyiz. Bunu bir iki kez deneyin. Kendi içinizde neler olduğuna ve çocuğunuzun bundan nasıl etkilendiğine bir bakın.

Sinirlendiğinizi hissediyorsunuz:

1. Öfkenin verdiği enerjiyi hissedin ve bırakın bedeninizi sarsın. Bunun üzerinde düşünmeye başlamadan bedenin duyduğu o hissin içinde kalın.

2. Öfkenizin gerçek kaynağını belirleyin. Çocuğunuzun tavrı öfkenizi tetikledi ama gerçek sebep neydi? Kendinizi güçsüz mü hissediyorsunuz? Okula ya da işe geç kaldığınızda oğlunuzun öğretmeninin ya da patronunuzun bakışından mı korkuyorsunuz? Anneniz yine arayıp yalnızlığından ve varislerinden mi dert yandı? Yorgunsunuz ve oturup maçınızı izlemek mi istiyorsunuz?

Basit bir bilinçle öfkenizin nedenini bulduğunuzda onu doğrulttuğunuz kişiden alır, yönünü düzeltir ve söndürürsünüz. Öyleyse çocuğunuza gerçekten ne hissettiğinizi anlatın. Böylece o da aynını yapmayı öğrenir.

Eğer içinizdeki öfke devam ediyorsa:

a) Çocuğunuzu ilgilendirmiyorsa 3'e geçin.

b) Çocuğunuzu ilgilendiriyorsa 4'e geçin.

3. Çocuğunuza aslında kime sinirli olduğunuzu söyleyin. Eşinizin, annenizin, babanızın, kayınvalidenizin, her kimse onun imajını zedeleyeceğinizden korkmadan onlara gerçek sebebi söyleyin. Bu, çocuğunuzu kendisini ilgilendirmeyen bir nedenden ötürü suçlu hissetmesinden çok daha iyidir.

Çocuklarınıza öfkenizden kurtulmak için birkaç dakikaya ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Başka bir odaya ya da banyoya gidip bağırın! Onlar da ihtiyaç duyduklarında aynını yapacaklardır. Öfke yastığınızın karşısına geçin. Öfkenize neden olan kişiyi gözünüzün önüne getirin. Bağırın, ağlayın, oradaymış gibi ona hitap edin ve ihtiyaç duyuyorsanız yastığa vurun.

Kendinden geçip kontrolden çıkmış bir güdünün esiri olmaktansa bilinçli olarak avazınız çıktığı kadar bağırmak ve öfkenizi ifade etmek çok daha güzel ve özgürleştiricidir.

Başka bir odaya geçemiyorsanız çocuklarınıza bakarak bağırmamaya dikkat edin ve onları önceden uyarın. "Çok kızgınım. Bu sizin hatanız değil, ... yüzünden (gerçek nedeniniz) ve şimdi bağırmaya ihtiyacım var." Onlara arkanızı dönerek bağırın. "Bıktım, bıktım, bıktım!"

Rahatladıktan sonra biraz zaman ayırıp çocuklarınızla konuşun:

"Bağırdığım zaman ne hissettin? Korktun mu? Ama bunun seninle bir ilgisi olmadığını biliyorsun, değil mi? Beni bağırtan kimdi?"

Öfkenin ifade edilmesi onlar için önemli bir derstir. Yanlış anlamaları düzeltin. Eğer, "Bana bağırdın çünkü bardağı devirdim," derse, "Hayır, o sırada zaten sinirliydim. Senin bardağı devirmen sadece küçük bir talihsizlikti. Kızgındım çünkü banka bize kredi vermeyi kabul etmedi. Herkes bardağını devirebilir, bu önemli bir şey değil ve bankanın bize para vermek istememesiyle senin hiçbir ilgin yok," deyin.

4. Gerçekten çocuğunuza sinirlisiniz. Sizi üzen bir davranışı düzeltmesini istiyorsunuz. Unutmayın ki buradaki davranışınız hem bilinçli olarak hem de bilinçaltında onun için model

olacaktır. Suçlamalarda bulunmadan ihtiyaçlarınızı dikkatli bir şekilde ifade edin. İşte tipik bir cümlenin yapısı:

> Ne zaman sen böyle... (*Onun davranışı*)
> Ben ... hissediyorum (*Benim duygularım*)
> Ve senden istediğim... (*İlişkinizi tamir etmenizi sağlayacak davranışın net bir şekilde belirtilmesi*)
> Böylece ... (*Onun motivasyonu*)

Mesela:

Benden püre yapmamı istediğinde ama ben pişirdikten sonra yemediğinde

sinirli hissediyorum.

Çünkü senin için bir şey pişirdiğimde bunun işe yaramasını istiyorum.

Senin için bir şey yaptığımda ve sen onu istemediğinde ne hissettiğimi anlamanı istiyorum.

Sen kirli çamaşırlarını yerde bıraktığında,

sinirleniyorum.

Çünkü öteberileri toplamaktan bıktım.

Ne hissettiğimi anlamanı ve kirli çamaşırını kirli sepetine atmanı istiyorum.

Böylece ben de kendimi iyi hissederim ve seninle güzelce oynayabiliriz.

Kolay gibi görünmekle birlikte karmaşık bir cümledir ve hem kendinin hem de karşındakinin ruh halinin bilincinde

olmayı gerektirir. Öncelikle "hiç dinlemiyorsun", "doğru dürüst davranmıyorsun", "gerçekten çekilmezsin" gibi genellemelere ve yargılamalara girmeden karşındakinin davranışını tanımlamak kolay değildir. Çünkü bu cümleler dilimizin ucuna çok kolay gelir.

Diğer yandan duygularımızı kelimelere dökmeye de çok alışık değilizdir ve bunun için uygun kelimeleri bulmakta zorlanırız. Gerçek duygumuzdan söz etmek yerine başka bir duygudan söz ederiz: "Sabahın ikisinde geldiğinde meraklanıyorum," demek yerine, "Sabahın ikisinde geldiğinde sinirleniyorum," demek gibi... Eğer anne baba ve çocuk arasında daha önceden bir anlaşma yapıldıysa buna sinirlenmekte de haklı olabilirler ama merak ve endişe kuşkusuz daha güçlüdür.

Daha kötüsü gerçek ihtiyacını bilip bunu çok sert bir şekilde ifade etmektir.

Geleceğe ve vaatlere girmeden karşı tarafın alacağı bir mesaj vermek gerçekten zordur.

Bu bir kendini dinleme, ilişkideki yaralayıcı ya da eksik hissettirici davranışları belirleme, diğerini motive edebilecek kadar ona odaklanma ve talebimizi karşılama sanatıdır. "Böylece yapabiliriz," cümlesi şantaj gibi görünmekle birlikte şu sorunun cevabıdır: "Eğer talebimi karşılarsan bende ve ilişkimizde ne değişecek?"

Diğerinin de bundan bir kâr olması önemlidir. Yoksa neden davranışlarını değiştirmeyi kabul etsin? Yani şöyle başlayan üç cümle çoğunlukla yeterlidir: Sen ne zaman..., ben ... hissediyorum çünkü ben...

"Sen kardeşine vurduğun zaman sinirleniyorum çünkü ben kimsenin zarar görmesini istemiyorum."

"Sen çamurlu ayakkabılarınla içeriye girdiğinde sinirleniyorum çünkü ben orayı yeni temizlemiş oluyorum."

Bu cümle yapısı bizi saçmalamaktan alıkoyar çünkü şöyle cümleler kuramayız:

"Sözümü dinlemediğin zaman sana kızıyorum çünkü kendimi senden daha güçlü hissetmek istiyorum."

"Oğlum sen küpe taktığında sinirleniyorum çünkü başkalarının söyleyeceklerinden korkuyorum."

Doğrudan kendimizi ilgilendiren konularda öfkemizi göstermeye hakkımız vardır. Aksi halde bu kontrole dönüşür.

Tüm bunlar alıştırma gerektirir. O yüzden çocuklarımız "çok kötüsün" dediklerinde sinirlenmek yerine arkasındaki şu mesajı çözelim:

"Televizyonu kapatmamı söylediğinde sinirleniyorum çünkü film seyretmek istiyorum."

Onlara kendi öfkelerini ifade etmelerini öğretelim.

5

İçimizden vurmak geldiğinde şiddeti engellemek için birkaç ipucu

◊Kendinizi kaybetmemek ve toparlanmak için birkaç derin nefes alın.

◊Ona vurma istemeye hakkınız var ama vurmaya yok. Öyleyse ne istediğinizi dinleyin. "Kafasını kırmak istiyorum." Sonra da bunu gözünüzün önüne getirin. Çocuğunuza şunu da söyleyebilirsiniz. "Şu anda sana vurmak istiyorum ama bunu yapmayacağım çünkü sana zarar vermek istemiyorum. Sana vurmaya hakkım yok. Ama bunu istemeye hakkım var."

◊İhtiyaçlarınıza kulak verin. Kendinize ihtiyaçlarınızı karşılayacak imkânlar verin ya da ileride karşılamak üzere planlayın.

◊Çocuğunuza odaklanın ve onun neler yaşadığını, neye ihtiyaç duyduğunu ve davranışının nedenini anlamaya çalışın.

◊Kendinizi çocuğunuzun yaşına gönderin ve o dönemde ne hissedeceğinizi düşünün.

◊Mutlu anlarınızı düşünerek onu ne kadar sevdiğinizi kendinize hatırlatın. Örneğin doğumunu, ilk adımlarını attığındaki heyecanınızı ya da size Anneler (Babalar) Günü hediyesi hazırlamaya çalışışını…

◊Topu eşinize atın! Eğer çocuğunuzu tek başınıza büyütüyorsanız gerginliğinizi azaltacak bir arkadaşınıza telefon edin.

6

Asabi mi?

Bir anne bana oğlunu getirdi. Stephane üçüncü sınıfa gidiyordu. Sınıfta saldırgan görünüyordu, öğretmene karşı çıkıyordu. Diğer anne babalar da ondan şikâyetçiydi çünkü diğer çocuklara vuruyordu.

Benim analizim ne mi oldu? İhtiyaçlarından biri karşılanmıyordu. Bir davranışın arkasında mutlaka iyi bir niyet vardır. Stephane bir şey anlatmaya çalışıyordu; muhtemelen bir eksikliği, tatmin olmadığı bir şeyi, bir haksızlığı...

Kısa bir görüşmeden sonra Stephane'ın sınıfta çok sıkıldığı kolayca anlaşılıyordu. Ortalaması yirmi üzerinden on dokuzdu!

Neden saatlerce oturup kendi seviyesinde olmayan bu dersleri dinlemek zorundaydı? Kimse onu dinlemiyor ve ihtiyaçlarını dikkate almıyordu. Gerginlik içinde birikiyordu. Bir çıkar yol bulmalıydı. İki seçeneği vardı. Kendini hırpalayabilir, öğrenmeye kapatabilir ve kendini yıkmaya yönelik bir tutum seçebilirdi. O (bilinçli olmayarak) bu yıkıcı güdüleri dışarıya doğru yöneltmeyi seçti.

Stephane'ın kendinden üç yaş büyük bir ağabeyi vardı. Ağabeyi onu hep oyunlarına alıyordu. Ağabeyinin arkadaşları da Stephane'ı kabul etmişlerdi hatta ağabeyi olmasa bile onunla oynuyorlardı. Stephane onlarla hiç kavga etmiyordu.

Stephane ağabeyinin arkadaşlarıyla birlikte "büyük" oluyordu. Sınıftakilerle ise kendini küçük hissediyordu. Ve hiç kimse kendini küçük hissetmeyi sevmez. Stephane sıkılmakla kalmıyordu, ona "gerilemeyi" çağrıştıran bir grup çocukla birlikte yaşamak zorundaydı ve bundan nefret ediyordu.

Peki Stephane'ın bu kadar çabuk olgunlaşmasına neden olan kimdi? Zekâsını zorlamasını, okul birincisi olmasını ve ağabeyine bu kadar yaklaşmasını kim teşvik etti?

Stephane birkaç senedir babasını görmüyordu. Babasının yerine ağabeyini koymuştu. Ağabeyi onun rehberiydi. Kendi yaşındaki diğer çocuklara babaları olduğu için öfkeliydi. Saldırganlığın arkasında hep eksikliği duyulan bir şeyler vardır.

Baba sonunda telefon etti. Uzakta oturuyordu. Ama artık Stephane tatillerde onu göreceğini biliyordu. Bunun etkisi çok hızlı oldu. Daha az saldırgan davranmaya başladı. Kendini daha güvende hissediyordu. Babası onu seviyordu.

Ne yazık ki anneden ayrılmış olan pek çok baba sık sık telefon etmez, bazen hayatlarını çocuktan tamamen ayırırlar. Çocuk için bununla yaşamak çok zordur. Kendini değersiz görerek kendi kendine zarar vermemesi ya da içinden gelen saldırganlığı başkalarına yöneltmemesi için hissettiği eksikliği dile getirebilmeye ihtiyacı vardır... Korkusunu, öfkesini, üzüntüsünü hatta belki duyduğu suçluluğu paylaşmaya... İçindeki kederden kurtulabilmek için yaslanacak bir omuza ihtiyacı vardır.

Eğer saldırganlık size sebepsiz görünüyorsa sebep biraz daha uzakta olabilir.

Ay'da gün ışığı

Philippe ve Catherine oğullarını getirdiler. Fulbert iki yaşındaydı. Bu, öfke yaşı da olsa normalden fazla asabiydi. Öfke nöbetleri günde birkaç kez tekrarlanıyor ve bir saatten uzun sürüyordu. Anne baba sonunda dayanamamış ve danışmanlık almaya karar vermişti.

Fulbert ve kendileri hakkında özellikle de içine doğduğu koşullarla ilgili birkaç soru sorduktan sonra Catherine'in hamileliği sırasında annesini kaybettiğini öğrendim. Biraz daha konuştuk. O dönemde annesinin yasını tutamadığı anlaşılıyordu. Annesinin ölümünün ardından Catherine kendisini büyük bir kederin kapladığını hissetmişti. Annesi hiçbir zaman gerçek bir anne gibi davranmamıştı ve şimdi gitmişti. Catherine ona karşı hiç öfkelenememiş ve yas sürecindeki isyan aşamasına hiç gelememişti. Öfkesini ve kederini bastırmıştı.

Annelerini çok seven ve onların acı çektiklerini görmeye dayanamayan her çocuk gibi Fulbert de onun ifade etmediği duygularını kendi üstüne almıştı. Çocuklar tam bir süngerdir. Kızgınlıkları, korkuları, üzüntüleri, anne baba arasındaki ifade edilmeyen gerginlikleri, hepsini emerler. Bu duyguların kendilerine nereden geldiğini bilmeden onu çevrelerindeki herhangi bir şeye atfederek "bir hiç için" öfke nöbetlerine girerler. Peki gerçekten bir hiç için mi? İfade edilmeyen, tanınmayan, anne baba tarafından kabul edilmeyen bir duygunun gerginliğinden kurtulmak için.

Catherine oğluyla konuştu. Ona açık açık annesinin ölümüyle neler yaşadığını ve onun nasıl bu bastırılmış duygulardan kendisini sorumlu hissediyor olabileceğinden söz etti. "Benim öfkemi, duygularımı üstüne almana gerek yok, onlarla ben

ilgileneceğim," dedi. Fulbert dinledi. Bitmek bilmeyen öfkeleri şaşırtıcı bir şekilde kesildi ve herkes rahatladı.

Anne terapiye başlayarak kendi annesinin yasını tutmaya karar verdi. Yastıklara vurarak öfkesini, acısını ifade etti. Anne babasını gerçek halleriyle hatırladı, sonra dönüp yeniden kendisine baktı ve kişiliğini onardı. Fulbert, annesinin bilinçaltındaki öfkesinin ağırlığından kurtulmuş olarak artık kendi öfkelerini ifade edebilirdi.

Bir çocuk hayatında hiçbir eksiklik, hiçbir haksızlık olmadığı halde fazlaca asabiyse bu anne ya da babasının bastırılmış öfkelerinin ifadesi olabilir. Anne ya da baba kendisinde inkâr ettiği bu duygu yüzünden bazen öyle mahvolmuştur ki çocuğun onu ifade etmesi bilinçaltında onu rahatlatır.

Özetle, sık sık tekrarlayan, abartılı ya da sebepsiz öfkelerle karşılaşıyorsanız,
Birikmiş bir gerginlik,
Yönü değiştirilmiş bir öfke,

- Anne ya da babanın öfkesinin bilinçsizce ifade edilmesi,

Gerçek duygunun (üzüntü ya da korku gibi) ifade edilmesi mümkün olmadığında ya da bu yasaklandığında ("Sen erkeksin, kızlar ağlar!" ya da "Bundan korkacak değilsin herhalde!" gibi) bunun öfkeyle kamufle edilmeye çalışılması söz konusudur.

Öfkeye verilecek cevap, karşındakini dinleme, saygı ve empatidir.

ALTINCI BÖLÜM

NEŞE

11 Temmuz 1998 Pazar, saat 22.37'de Fransa'da yer yerinden oynadı. "Kazandık!" Fransa Millî Futbol Takımı dünya şampiyonu olmuştu. Sahada futbolcular birbirlerine sarılıyor, kucaklaşıyor, son golü atan oyuncunun üstüne atlıyordu. Tüm ülkede insanlar sokaklara çıktı. Champs-Élysées'de iğne atsan yere düşmüyordu. Herkes bağırıyor, zıplıyor, dans ediyor, sarılıyor, bayrak sallıyor, şampanya patlatarak ya da bir bira açarak kutlama yapıyordu. Neşe beraber yaşanıyor, paylaşılıyordu!

Neşe, başarıya ve sevgiye eşlik eden bir duygudur. Yayılır, birinden diğerine geçer. Belki de bu yüzden biraz şüpheyle bakılır.

Neşeli olmaya yatkın olma kalp zekâsının ve mutluluğun önemli bir boyutudur.

1

Yaşamdan mutlu olmak öğrenilebilir mi?

Roland kırk yaşında ve yaşamakta zorlanıyor. Morali bozuk, her şeyden bıkmış hissediyor. Karar vermekte zorlanıyor. Evden çıkıp çıkmamak gibi bir konuda bile... Neredeyse hiç gülmüyor ve artık nasıl eğleneceğini bilmiyor. Bana babasının bitmek bilmeyen yargılamalarından, annesinin aşırı korumacılığından ve erkek kardeşinin ölümünden söz ediyor. Patrick ondan bir yaş büyükmüş. Kardeşi on dokuz yaşında vefat etmiş. Ölümünü hâlâ kabul edememiş. İnsan on dokuz yaşında nasıl ölür? Bu mümkün değil! Farkında olmadan bir parçasını geride bırakarak hayatına devam etmiş. Yas sürecini hâlâ tamamlayamamış. Zaten bu neredeyse imkânsızmış çünkü bu konuda kendini çok fazla sorgulamış. Anne babaları onlara ikiz gibi davranıyormuş. Birbirlerine benziyorlar, bir örnek giydiriliyorlarmış. Patrick öldüğü gün aile arasında gülmek yasaklanmış. "Kardeşin artık aramızda yokken nasıl gülebiliyorsun!" Roland o zaman anlamış ki artık her türlü neşe ve hayat belirtisi ona yasakmış.

Roland gibi pek çok kişi hayattan yeniden zevk alabilmek için psikoterapi görüyor. Çünkü neşe günlük hayatlarından çıkmış.

Bir çocuğun neşeye olan doğal yatkınlığını koruyabilmesi için ne yapabiliriz? Öncelikle Roland'ın anne babasının yaptığı gibi neşesini bastırmamak, ardından mümkün olduğunca mutlu olacağı, seveceği ve kendini gerçekleştireceği şekilde kendi hayatını kurmasına izin vermek.

Çocuklar anne babaların üzüntülerinin, eksikliklerinin, tatmin olamama duygularının yükünü sırtlandıklarında özgürce mutlu olamazlar.

Yıllar içinde hayata olan ilgilerini kaybetmiş o kadar çok çocukla karşılaştım ki. Anne babaları çoğunlukla yanlarında değildi çünkü delicesine çalışıyorlardı ve günlük hayatlarında da stresliydiler. Oysa insanın hayatında sevgi ve neşe olmadıktan sonra yüksek bir yaşam standardı neye yarar?

1998 Dünya Kupası bize neşeyi yeniden keşfettirdi. Anketler maçtan sonraki haftalarda Fransızların morallerinin belirgin şekilde yükseldiğini gösteriyordu. Ekonomik büyüme başlamış gibi görünse de insanların günlük hayatlarını etkileyen bir şey yoktu. Değişen onların hayata bakış açılarıydı.

Mutlu olmak ve bu mutluluğu çocuklarına geçirmek, en azından çocuğun hayatının tadını kaçırmamak anne babaların görevidir. Mutlu olmak bir tercihtir. Zorluklara karşı susarak bütün gün gülümsemek değil, gerçek hayatla cesaretle yüzleşmektir. Fransa Dünya Kupası'nı aldığında yaşanan mutluluk patlaması bir tesadüf değildi. Fransa'nın başına talih kuşu konmamıştı. Bu, her oyuncunun günü gününe yaptığı çalışmanın, eleştirilere rağmen yoluna cesaretle devam eden antrenörün ve herkesin inancının bir sonucuydu.

Peki insan hayatta nasıl kazanır? Tabii ki sadece ne kazandığına takılmayıp anlamlı bir iş seçerek ve kalbinin sesini dinleyerek... Sürekli dinlememiz gerektiği söylenen "mantık" genelde mantıklı değildir.

Sevmediğin bir adamla evli kalarak sonunda dayanılmaz hale gelmiş bu hayattan kaçmak için kansere yakalanmak mantıklı mı?

Başka bir şey yaparak mutlu olabilecekken babanın işini devam ettirerek kırk beş yaşında kalp krizinden ölmek mantıklı mı? Ya da anne babayı hayal kırıklığına uğratmamak için senelerce bir yükü sırtında taşımak?

Tüm bastırılmış duygular, çözülmemiş duygusal düğümler ve iyileşmemiş yaralar hayattan zevk almamızı engeller. Duygularınızı serbest bırakın, üzüntülerinizi paylaşın, ağlayın, bağırın ve neşe size geri gelsin. Çünkü aslında insanın doğasında bu var. **Neşe insanın yaşadığını hissetmesi için vardır.**

Hayat uzun sakin bir nehir değil ama neşe de sükûnet aramıyor zaten. Sakince gün batımını izlediğimizde bize kendiliğinden geldiği gibi ayrılıkların ardından yaşanan yeni tanışmalarla, başarı için gösterilen çabayla da geliyor.

Değer vermek, cesaretlendirmek

Çocuklarımızın neşeye olan yatkınlıklarını korumalarına nasıl yardımcı olabiliriz? Elbette onları kutlayarak ve cesaretlendirerek... Yaptıkları şeylerdeki olumsuzluklara odaklanmak yerine onları gözlemleyin ve iyi bir şey başardıklarında onları şaşırtın.

Tek başına dolabın tepesine tırmanmayı mı başardı? Bravo deyin!

Bu yasak mıydı? Tabii ki! Ama tehlikeli olduğu ve siz onun bir yerine zarar vermeden bunu başarabileceğini bilmediğiniz için... Ama başına bir şey gelmeden bunu yapabildiğini gösterebildiğine göre artık onu tebrik edebilirsiniz!

İleride bir şampiyon olmak için seçeceği alan ne olursa olsun, spor, müzik, matematik, edebiyat ya da bilim, onun cesaret gösterdiğini ve başarılı olduğunu gördükçe mutlu olacaksınız. Onu bugünden başarıya hazırlayın!

Rehavete kapılmasından korkmayın. Başarıyla rehavete kapılan kimseyi görmedim! Başarı daha ileri gitme isteği ve devam etme cesareti verir. Bizi frenleyen başarısızlıklardır. Performansımızı düşüren hep başarısızlık korkusudur.

Kendisiyle gurur duyması için ona yardım edin. En küçük şeylerde bile... Gelecekte olimpiyat şampiyonu olacak birinin diğerinden farkı nedir? Gurur ve başarıyla gelen mutluluk... Geleceğin şampiyonu küçük başarılarını birleştiren kişidir. Spor alanındaki yıldızlarımız şunu hatırlatıyorlar:

"Küçükken birden merdivenden iki basamak birden atladım! Ve dedim ki: Vaay, bu süper! Şimdi üç basamak! Eveet, bravo... Dört..."

Bu böyle devam eder. Başarı insana yeni bir zorluğu göğüsleme motivasyonu verir. Bu gururu hissetmeyen, marifetleri önemsenmeyenler bir şeye azmetmek için ihtiyaç duydukları ateşleyici gücü bulamazlar.

Acı kültünden çıkmak

Öğrenmek ve yoluna devam etmek bir neşe kaynağıdır. İster fiziksel ister zihinsel alanda olsun... İnsan doğası itiba-

rıyla meraklıdır. Öğrenmeye duyulan açlık gerçektir. Bilme, öğrenme, anlama gerçek birer ihtiyaçtır.

Ama bize merakın kötü bir şey olduğu öğretildi. Ve öğrenmenin sıkıcı, çalışmanınsa acı verici olduğu...

Diğer yandan tüm araştırmalar gösteriyor ki zevk almadığımızda daha az öğreniyor, kıpırdamadan, kafamızı kitaplara gömüp oturduğumuzda daha az konsantre olabiliyoruz.

Çocuk okulda çok mu mutlu? Anne baba hemen ciddi bir şekilde derslerine çalışmıyor der. Oysa en iyi performans sağlayan öğrenme metotları oyunla ya da dramayla iç içe olanlardır. Bu oyunların tek dezavantajı ne midir? Anne babalara ve bazı öğretmenlere çok oyunvari görünmeleri!

Zorluklarla baş etme zamanı da gelecektir. Ama bunun için çocuğun ihtiyaç duyduğu şey bazılarının düşündüğü gibi boyun eğme, kendiyle mücadele etme kapasitesi değildir. Tam tersi asıl ihtiyacı olan, olayların iyi tarafını görebilmeyi, gülebilmeyi, kendi iç kaynaklarına ulaşabilmeyi, çözümler üretebilmeyi bilmektir. Günümüzde çocuk hastanelerinde palyaçoların olması bir tesadüf değildir. Acıyı azaltır, güldürerek gevşetir, çocukların hayaller kurmasına yardım ederek iyileşmelerini desteklerler.

2

Sevgi

Neşe, başarının getirdiği bir duygu olmakla birlikte sevginin de getirdiği bir duygudur. Sevginin, tanışmanın, birlikteliğin, ilişkinin...

Şefkat dolu sözleri sık sık söyleyin:

"Birlikte ne kadar mutluyuz."

"Sizinle birlikte yaşadığım için gerçekten çok mutluyum."

"Üçünüzle kahvaltı yapmaya bayılıyorum."

Neşemi ve mutluluğumu dile getirdiğimde kendimi daha da mutlu hissederim ve bunun tüm aileye ne kadar mutluluk getirdiğini görebilirim. İçimden geçeni yüksek sesle de söyleyebilirim. "Böyle mutlu olmamız ne güzel..." ve hepimiz bu mutluluğun tadına varabiliriz.

Çamaşır, bulaşık, silip süpürme, ödevler derken Jacques Salomé'nin sözünü ettiği bu günlük ihtiyacı, bu minimum ilişkisel temizliği unutuyoruz. "**Ama duygularımızın tozları da birikebilir, kalplerimizi tıkarlar ve ciğerlerimizde en az akarlar kadar ciddi alerjilere neden olurlar!**"

Çocuklarımızla birlikte oturmak (ya da koşmak) güzeldir. Hiçbir plan olmaksızın, sadece birlikte vakit geçirmek için...

Bazen çocuklarımın davranışları beni yoruyor, bitirmem gereken işlerim oluyor, uyusunlar diye acele ediyorum, en ufak taleplerinde sinirlenecek gibi oluyorum. O zaman derin bir nefes alıyorum ve kendi kendime diyorum ki, "Biri dört biri iki yaşında. Büyüyecekler ve bir daha dört ve iki yaşında olmayacaklar. Tadını çıkar!"

Kalbim yumuşuyor. Onları gözlemliyorum ve seviyorum. Kızgınlığım birden kayboluyor çünkü onlar benim için çalışılması gereken o dosyalardan daha önemliler. Yaşlandığım zaman geriye bakıp geç kaldığımı, onların büyüdüğünü göremediğimi fark etmek istemiyorum. O yüzden büyümelerini izliyorum ve kalbim birlikte olmamızın mutluluğuyla doluyor.

3

Oyunlar, gözyaşları, kahkahalar

"Bağırmayın! Susun! Gürültü yapmayın! Ne bu karmaşa!"

Büyükler çocukların şen kahkahalarına dayanamayıp sinirlenirler. Peki neden? Çocuklar büyüdüğünde, evden ayrıldıklarında kendilerini tutup o kahkahaları atmadıkları, kapı önündeki kargaşaları, sevinç çığlıklarını engelledikleri için pişman olurlar.

Bir çocuk özgürce var olduğunu ve büyüdüğünü hissetmek için kendini neşeli hissetmeye ihtiyaç duyar. Hüzünlü bir dünyada insan niye büyümek istesin ki? Yetişkinler oynamayı ve gülmeyi bile bilmezken niye büyüyüp yetişkin olmak istesin ki?

Arkadaşlarımıza misafirliğe gittiğimizde Adrien ve Margot'ya çocuk odasına kadar eşlik ediyorum ve kendimi halının üstüne oturmuş vuuuv diye uçak uçururken buluyorum. Harika oyuncaklar, şekil değiştirebilen oyuncaklar "Batman"ler ve tanımadığım uzay canavarları var. Keşfediyorum, hayret ediyorum, sürüyor ya da uçuruyorum. Bundan gerçekten zevk alıyorum. Altı yaşında bir erkek çocuğu hayretle bana

bakıyor. Sizli konuşmamak ve bana "Madam" yerine "Isabelle" demekte epey zorlanıyor. Sonunda dayanamayıp: "Oyun mu oynuyorsun? Ama büyükler oyun oynamaz ki!" deyiveriyor.

"Tabii ki oynayabilir, görüyorsun ya. Oyun oynayan yetişkinler de vardır. Ben oyun oynamayı çok severim."

"Annemle babam hiç oynamaz."

Ne yazık. Oynamak, çocukların dünyasına dalıp onlarla birlikte hayal etmek, "Sen satıcı ol ben de senden bir şeyler alayım," demektir.

Bazıları bunların yaşlarına göre olmadığını söyler. Gerçekte bunu beceremezler, kendilerini komik durma düşmüş gibi hissederler. Geri gitmeyi reddederler. Yoksa çocuklarının samimiyetiyle, kendi geçmişleriyle, küçük birer çocukken hissettikleri duygularla karşı karşıya kalacaklardır. Eğer oynarlarsa çocukların hayal dünyasına adım atma cesareti gösterecek, yere oturup onlarla birlikte gürültü çıkarmaları gerekecek ve kendi içlerindeki büyük bir acıyla karşılaşma riskini almış olacaklardır. Kendi içlerindeki o eksiklik hissini uyandıracaklardır. Bunu kendi anne babalarından görmemiş, belki de hiç gülerek, bağırıp çağırarak oynama hakları olmamıştır.

Belki o şefkatin ya da oyuncakların eksikliğini o kadar çok hissettiler ki bugün oyuncak bir bebeği ya da ayıcığı kollarına alıp sarılamıyorlar.

Çocuklarınızla basit oyunlar oynayabilmek, kontrolü elden bırakabilmek, rahatça gülebilmek, hayal dünyalarında gezebilmek ve yerlerde yuvarlanabilmek için önce kendi yaralı çocukluğumuzu iyileştirmemiz gerekir.

Gülmek sadece bir zevk değil, fiziksel ve ruhsal sağlığın bir tepkisidir. Gülmek diyaframdaki gerginliği ortadan kaldırır ve harika bir rahatlama egzersizidir. Bolca kahkaha

gözyaşlarını da engelleyebilir. Saklambaç oynayın, yastık savaşı yapın ve birlikte bol bol kahkaha atın.

Çocuk varlığını öncelikle bir başkasıyla olan ilişkisinde hisseder. **Onun için neşe öncelikle paylaşmaktan geçer. Bu, biriyle birlikte vakit geçirmenin verdiği neşedir.** Çocuk bir şeyler paylaşarak, birileriyle karşılaşarak eğlenir. Kaybolma ve yeniden ortaya çıkmalı oyunlar bu yüzden bu kadar başarılıdır.

Çocuk küçükken birlikte gülmeyi bilir, birisine gülmeyi bilmez. Çünkü birine gülmek ona mesafe koymaktır. Onda neşe değil, güç hissi vardır. Çünkü samimiyetin getirdiği neşe kaybolmuştur. Birine gülmek üçüncü bir kişiyi alçaltmak niyetiyle birleşmek demektir. Dalga geçmek bir aşağılık hissinin, bir acının sonucudur. Bir başkasını inciterek hissedilecek güç duygusuyla kendini iyileştirme arayışıdır. Bu güç sarhoşluğu bir neşe yanılsamasıdır. Alay, hem alay eden çocuk için hem de buna maruz kalan çocuk için bir zehirdir. Acı veren sözcükler hem onları sarf eden hem de onlara maruz kalan çocuğa zarar verir. Yetişkinlerin bu türden bir şiddete karşı dikkatli olmaları gerekir

Çocuk sizinle birlikte, fiziksel bir temas, bir yakınlık, sevgi ve şefkatle güler.

Çocuk tamamen fiziksel neşeler de duyar (bedeniyle bir şeyleri keşfetmenin neşesi, toprağa, suya, nesnelere dokunmanın neşesi, sarılmanın, gıdıklanmanın, kendi hareketlerini tecrübe etmenin neşesi), daha entelektüel neşeler de (öğrenmenin, tanımanın, sorular sormanın verdiği neşe gibi)...

Karşısındaki imkânları keşfetmek çocuk için hayranlık vericidir. Bunları elde etmek ona derin bir neşe ve gurur verir ki bu da çevresiyle paylaşacağı mutluluğu getirir.

4

Neşeye eşlik etmek

Paylaşmak, gülümsemek, gülmek, bağırmak, sarılmak, kollarına almak bunların hepsi neşeyle gelen eylemlerdir.

Gürültü çıkarmaktan korkmayın. Neşenizi gürültülü bir şekilde, bağırarak, zıplayarak, çocuğunuzu kucaklayarak onu havalara atarak gösterin. Neşe fiziksel bir paylaşımdır. Dünya Kupası'nı alan futbolcuların son düdüğün çalınmasından sonraki sevinçlerini hatırlayın!

Onlara güzellikleri görmeyi öğreterek estetik zevklerinin uyanmasını da sağlayabiliriz: "Bak, anne ay ne kadar güzel," cümlesini küçücük bir çocuğun ağzından duymak ne kadar tatlıdır.

Etrafınızda gördüklerinizin isimlerini söyleyin, onları paylaşın. Karşılığında Adrien'in on dokuz aylıkken tam da "neden neden" diye sorduğu dönemde fırtınalı bir akşamda şimşekleri izlerken sorduğu, "Anne ışıklar güneşten gelir ama şimşek güneşten gelmez mi?" sorusu gibi nefis derin sorularla karşılaşmanın mutluluğunu yaşayacaksınız.

Neşe ve sevgi bir bireyin yetişmesini sağlayan verimli bir topraktır. "Seni seviyorum," ya da "Seninle yaşadığım için çok mutluyum," demenin fazlası olmaz.

Bu sözleri sakınmayın, istediğiniz kadar söyleyin, günde birkaç kez ama hep sevdiğinizin gözlerinin içine bakarak, sevginizi ve şefkatinizi ona geçirecek fiziksel bir temas kurarak.

Gözlerinizi bulaşıklardan kaldırmadan söyleyeceğiniz, "Tabii ki seni seviyorum," karşınızdakinin kalbini sevgiyle doldurmayacaktır.

Elbette her an neşeli olamayız ve olmadığımız gibi görünmek kesinlikle doğru değildir ama uyanık olduğunuz sürenin yüzde sekseninde kendinizi neşeli hissetmiyorsanız hayatınızda bir şeyleri değiştirmeniz gerekiyor demektir.

Geçmişinizdeki az çok eski birtakım duygusal düğümler neşeli olmanızı engelliyor mu? Onları çözün. Bu, anne baba olarak göreviniz. Yoksa bilinçli olmayarak çocuklarınız kendilerini bu bastırılmış acılardan sorumlu hissedecek. Onlara hiç bahsetmemiş olsanız bile. Hatta özellikle hiç bahsetmediyseniz. Çocuklar sürekli üzgün ya da sinirli gördükleri anne babaların yüzüne bir gülümseme getirebilmek için kendi kişiliklerinden feragat etmeye hazırdırlar.

Kendi içimizde neşe kaynakları arayalım. Kendimizi keyifsizlik, rutin ve ciddiyet içine hapsetmeyelim. Mutlu olmak karmaşık bir şey değildir. İnsan etrafındaki zor koşullara rağmen mutlu olabilir. Eğer bunu tek başımıza başaramıyorsak yardım alabiliriz.

Neşe dolu bir anne ya da baba bunu çocuklarına da geçirir ve bu, çocukların elde edebileceği en büyük mirastır.

Aile içinde ve okuldaki neşeyi artırarak çocuklarımızın büyümelerine ve hayattan zevk almalarına eşlik edebiliriz.

Küçük şeyler yeterlidir. Bir papatya, yerdeki bir kestane, kumdan bir kale, sürpriz bir hediye, akşam yemeğinde birkaç mum, topa vurmak ya da sabun köpüğü yapmak, sevgi, şefkat...

YEDİNCİ BÖLÜM

ÜZÜNTÜ

Dört yaşındaki Pomme yüzünü buruşturuyor, dudaklarını sıkıyor. Alnı çizgi çizgi oluyor, gözleri yaşlarla doluyor ve ağlamaya başlıyor. Annesi yanında elini tutarken Pomme yastığın üstünde kıpırdamadan yatan kedisine bakıyor. Çok hastaydı ve öldü. Annesi yanında durup ona bakarken uzun süre ağlıyor. "Elveda, Jules!"

Üzüntü kayba eşlik eden bir duygudur.

Kedimizi, bir hayvanımızı, sevdiğimiz bir varlığı, bir oyuncağı kaybettiğimizde, bir evden, bir bahçeden ya da bir okuldan ayrılmak zorunda kaldığımızda ağlamamız çok doğaldır. **Ağlamak, acının içimize bıraktığı zehri atmamızı sağlar.**

1

Gözyaşları bizi rahatsız eder

Adrien arabada küçük bir oyuncak adamla oynuyordu. Ablasıyla kavga etti ve oyuncağını koltuğa fırlattı. Sonra küçük adamının kırılmış olduğunu fark etti ve gözyaşlarına boğuldu.

"Kes şunu, kulaklarımız acıdı!" diye bağırdı ablası.

"Ağlamaya hakkı var," diyerek araya girdim ve ona dönerek, "Oyuncağının kırıldığını görmek seni üzdü, öyleyse ağla," dedim.

Küçük bir çocuk için sevdiği bir şeyin sakarca bir hareket yüzünden kırılması ne büyük bir acıdır...

Ama çocukların ağlamalarına dayanamayız:

"Ağlama!"

"Önemli değil, başka alırız."

"Haydi göreceksin başka arkadaşların da olacak."

"Haydi bakalım, kocaman çocuksun, gözyaşlarını sil de kız gibi ağlama artık."

Çocukların gözyaşları bizi rahatsız eder. Çünkü birçok kişi için bu, acıyla eş anlamlıdır. Eğer bir çocuk ağlıyorsa acı

çekiyordur. Peki ağlamıyorsa çekmiyor mudur? Böyle büyülü bir dünya var mı?

Gözyaşları bedenin bir kaybın ardından kendini iyileştirmesinin tanıklarıdır. Gözyaşları rahatlatıcıdır, iyileştiricidir. Asıl çelişkili olan çocuklarını böyle teselli etmeye çalışanların başka bir zaman kendileri gözyaşlarına boğulduktan sonra "Ağlamak iyi geldi" demeleridir.

Evet, ağlamak iyi gelir, özellikle de gözyaşlarınızı durdurmaya çalışmadan bizi dinleyen birinin kollarında ağlamak. Gözlerini kaçırmadan, öğüt vermeden, yargılamadan dinleyen birinin yanında ağlamak.

Küçükken bizim ağlamamıza izin verilmezdi, şimdi biz de kendi çocuklarımızın ağlamalarını kesmeye çalışıyoruz.

Dürüst olalım, aslında istediğimiz ne? Acı çekmemeleri mi yoksa acı çektiklerini görmemek mi?

"Ağlama!" aslında, "Ağladığın zaman kendimi kötü hissediyorum, beni utandırma," demektir.

Bu durumda çocuğun ihtiyacı ikinci plana atılmış olur.

Oysa gözyaşları açının içimizde kalmaması için gereklidir. **Ağlanamayan bir üzüntü senelerce içimizde kalır.**

Annesini ya da babasını memnun etmek için ağlamasını kesen bir çocuk o acıyı içinde taşıyacak, onu bir parça yalnızlık ve gerçek olmayan duygularla birleştirerek büyütecektir.

Belki büyüdüğünde "adam gibi" görünecektir fakat içini öyle sertleştirmiş olacaktır ki karısının ya da çocuğunun gözyaşlarını anlamayacak, gülmeyi ya da bir kadeh içmeden eğlenmeyi bilmeyecektir.

Durdurulan gözyaşları sevgiye giden yolu tıkar. Eğer işe yaramaz olsalardı doğa bize gözyaşlarını bahşetmezdi, değil mi?

Saat dokuz, binicilik kulübündeyiz. Herkes kendi aktivitesini seçmeden önce bu saatte toplanıyor. Tüm çocuklar oturuyor. Müdire Hanım onlardan derin bir nefes almalarını istiyor ve sessizlik sağlandığında konuşmaya başlıyor:

"Bugün çok üzücü bir şey yaşandı. Atlarımızdan Pedro öldü. Dün gece diğerleriyle bir kavga olmuş ve başına sert bir darbe almış."

Çocukların gözleri doluyor, Müdire Hanım devam ediyor:

"Bazen sevinçli olaylar yaşarız bazen de üzücü olaylar. Burada doğumlar da görüyoruz ama ölümler de oluyor. Hayat böyle..."

Çocuklar ağlıyor, ona bakmaya gidiyorlar.

"Ağlamakta haklısınız, isteyenler küçük gruplar halinde benimle gelip midilliyi görebilir. Bugün binmek istemeyenler ve yanında kalmak isteyenler kalabilir. Bedeni öğle vaktinde götürülecek."

Çocuklar büyük bir saygıyla küçük midillinin etrafına toplandı. Bazıları kendiliğinden çiçek toplamaya gitti. Biraz sonra kutusunun içinde yatan midillinin üstü çiçeklerle kaplıydı. Herkes düşünceye dalmış, bazı yüzler gözyaşlarıyla kızarmış, sonsuz bir elveda için midilliyi okşuyorlardı. Bu bir midilli için güzel bir ölüm, genç biniciler içinse iyi bir tecrübeydi.

Ölüm hayatın bir parçasıdır. Çocuğun ölen hayvanı görmesine, eğer istiyorsa ona dokunmasına, acısını hissetmesine, ona elveda diyecek vakti bulmasına ve onu bir daha göremeyeceğini algılamasına izin vermek çocuk için çok yapıcıdır.

Ne söylemeli?

Marine beş yaşındaki oğlu Antoine'a büyükannesinin ölümünü açıklarken çok tedbirliydi.

"Uzaklara gitti ve geri gelmeyecek."

Antoine annesine baktı ve bilmiş bir edayla:

"Ha, o öldü!" dedi.

Çocuk bir sonbahar geçirdiğinde ölen yaprakları görmüş demektir. Solmuş çiçeklerin üstünde bir sinek, yolda ezilmiş bir güvercin görmüştür ya da tavşanının hareketsiz kalışına tanık olmuştur. Her yaşta ölüm aynı şeyi ifade etmez. Çocukların ölümün geri dönüşünün olmadığını anlamalarının dokuz yaşını bulduğu söylenir ama yine de bu onlara saçma sapan hikâyeler anlatmak için mazeret değildir.

Öyle ya da böyle sevdiğimiz bir canlıyı kaybetmeden on yaşına gelmemiz zordur. Bir balık, bir köpek, büyükanne, okuldan bir arkadaş, anne babanın veya kardeşlerden birinin bir arkadaşı hatta anne ya da babanın ölümü... Elbette hepsi aynı önemde değildir. Peki ne söylemeli? Gerçeği!

Gerçeği söylemek çocuğu kabul edemeyeceği bir gerçekliğin içine birdenbire atmak ya da gözünün önüne korkunç görüntüler getirmek değildir. Yavaş yavaş, onun ritmine uygun, anlayacağı şekilde ifade etmek önemlidir.

Büyükanne ve büyükbabaların ölümü aynı zamanda sizin anne babanızın ölümüdür. Bir okul arkadaşının ölümü sizi sarsar, kırmızı balığın ölümü kötü hissetmenize neden olur. Çocuklar doğrudan bizim duygularımızı alırlar, özellikle de onları ifade etmiyorsak.

Çocuklar hissederler, bilirler. Onlardan bir şeyi saklamak gereksizdir. Bunu yaparsanız bir yandan panikler diğer yandan

size olan güvenlerini kaybederler. Saklanan bir şey söylenen bir şeyden çok daha korkutucudur. Sizin onlara gerçeği söylemediğinizi fark ederler ve kafaları karışır. Hem size hem de kendilerine duydukları güveni kaybederler.

Gerçeğin tersini söylemekte ısrar ederseniz çocuk kendi algılarından şüphe duymaya ve olumsuz inançlar geliştirmeye başlar. Onun kafası karışarak fark ettiği bir gerçeği gizliyorsanız onu bilmeye hakkı olmadığını düşünmeye başlar. Bu başka alanlarda sorunlara neden olabilir. Ne kadar itaatkâr olduğunu göstermek için okulda da öğrenmemeye çalışabilir!

Psikologların artık emin oldukları bir şey varsa o da gerçeğin daha az acı verdiğidir. Duymak ne kadar zor olursa olsun.

Babası intihar mı etti? Annesi trafik kazasında mı öldü? Kardeşi kanser mi oldu? Bunu bilmesi önemlidir. Gözünün önüne getireceği görüntülere ve kafasında oluşturacaklarına dikkat ederek ona olanları anlatın. Onu dinleyin. Aklından geçenlerle ilgili ona sorular sorun. Duygular kulaklarımızın önüne filtreler koyarlar. Siz açık seçik söylemiş olsanız da sözlerinizi çarpıtabilirler.

Ölümden sık sık bahsetmesine, kendi yaşadıklarını anlatmasına, hayalinden geçenlerden söz etmesine ve sorular sormasına izin verin, bunlar size anlamsız gelse bile...

Dinleyin ve çok yanlış bir yorumdan ya da şiddet dolu görüntülerden söz etmiyorsa onu düzeltmeyin.

Babasının bu davranışının arkasındaki nedenleri, kazanın nasıl olduğunu, hastalığın sebeplerini açıklayın. Çocuklar çevrelerinde olan bitenin kendileri yüzünden olduğu hissine çok çabuk kapılırlar. Onun bunda hiçbir rolü olmadığının ve kızgınlıktan üzüntüye kadar her türlü duyguyu hissetmekte özgür olduğunun tekrar tekrar altını çizin.

Evet, babası olan ve gitmeye yani onu terk etmeye karar vermiş bu adama karşı öfke duymaya hakkı vardır. İntihar, hastalık ya da kaza, nedeni ne olursa olsun çocuk sevdiği ve ihtiyaç duyduğu kişi tarafından terk edildiğini düşünür. Bunu hissetmesi ve ifade etmesi esastır.

Elisabeth Kübler-Ross İsviçreli bir doktor. Mesleğe başladığı günden Ağustos 2004'teki ölümüne kadar on binlerce çocuğun ve yetişkinin ölümün eşiğine gelişine, o eşikten geçişine eşlik etmiş ve ailelerinin yas süreçlerine rehberlik yapmış. Çalışmalarında insanların onunla neler paylaştığını ve kendisinin neler gözlemlediğini bizim için derlemiş. Yasın aşamalarını artık biliyoruz. Onları ilk anlatansa oydu. Hem kendi ölümümüzle hem de sevdiğimiz birinin ölümüyle karşı karşıya kaldığımızda geçtiğimiz aşamalar işte bunlar:

İlk aşama inkâr:

"Hayır, ölmedi, bu mümkün değil."

Ardından kızgınlık:

"Bu haksızlık, baba, çok kötüsün, tavşanımıza iyi bakmadın."

"Neden gittin, anne, gitmeni istemiyordum, bu haksızlık."

Bu sırada şöyle cümlelerle onu sakinleştirmeye çalışmak daha zararlıdır: "Biliyorsun tavşanın çok yaşlıydı," ya da "Sana başka alırım," demek veya "Annenin yapabileceği bir şey yoktu, biliyorsun seni çok seviyordu," diyerek moral vermeye çalışmak.

Çocuğun bu öfkeye ihtiyacı vardır.

Dinleyin ve kabul edin: "Tavşanını seviyordun", "Gerçekten çok üzgünsün", "Kızgınsın çünkü seninle kalmasını istiyordun."

Ardından depresyon aşaması gelir. Çocuk bir geri çekilme evresine girer ve etrafındaki şeylere ilgi göstermez. Geçmişe dalar. Ölen kişiyle olan ilişkisini düşünür. Ağlamasına ve ko-

nuşmasına izin vererek ona eşlik edin. Bu, kabulden önce gelen nostalji aşamasıdır.

Ölümü kabul ettikten sonra yeni bir bağ kurmak mümkün olabilir. Bu, yas çalışmasının bittiğine işaret eder.

Birinin ya da bir hayvanın ölümü sevdiğimiz başka kişilerin de ölümüyle ilgili konuşmamıza neden olur. Çocuğun soru sorması korktuğu anlamına gelmez. Çocuk yetişkin kendisine cevap vermezse ya da geçiştirirse korkar. Abartılı şekilde çocuğu yatıştırmaya çalışmanın da işe yaramayacağını bilin:

"Ölmeyeceğim, yavrum, sen de ölmeyeceksin, sadece çok yaşlılar ölür."

Size hemen şu cevabı verebilir:

"Ama midilli öldü ve o yaşlı değildi."

O zaman açıklamanız gerekir.

"O bir kazaydı."

Çocuk aptal değildir. Kazayla ölünebileceğini biliyordur ama annesinin bu konuda konuşmamaya çalıştığını anlar, korktuğunu hisseder, bu onun için bir tehlike olduğunu gösterir! Gerçek çok daha az korkutucudur çünkü çocuk ondan özgürce bahsedebilir, anlamak için sormak istediği soruları sorabilir, tanımlayabilir ve zihninde açıklığa kavuşturabilir.

Çocuklar ölümü bize göre daha büyük bir sükûnetle karşılarlar. Kendilerinin ciddi bir hastalığa yakalanması durumunda dokuz yaşından önce çok net bir duruşları olmaz. Dramatize etmezler ve rahatça annelerine, "Anne, ne zaman öleceğim?" diye sorabilirler. Ya da rahatça annelerine, "Anne biliyor musun sen öldüğünde bütün mücevherlerini ben alacağım," (Margot, 4 yaşında) diyebilirler. Bir süre sonra büyükannesinin ölüp ölmediğini sorup şöyle demişti: "Eğer öldüyse ruhuna

bir kartpostal gönderebiliriz. Her gün kalbine bir mektup bırakarak onu görebiliriz."

Çok hasta çocuklar ölüme şaşırtıcı bir sükûnetle yaklaşıyorlar. Ne zaman öleceklerini biliyor ve eğer biz kendi korkularımızı katmadan dinlersek bunun hakkında konuşabiliyorlar. Etraflarındakiler onlara kulak vermediğinde ise susuyorlar. Öyle hassas oluyorlar ki anne babalarını üzmemek adına kendilerini rahatlatacak bu paylaşımlardan feragat edebiliyorlar. Zaten hasta ve korumamıza muhtaçlarken onları kendilerini kontrol etmeye mecbur bırakmaya hakkımız var mı?

2

Nostalji

Pomme duşunu alırken ölen kedisi de bir poşete ve büyükçe bir karton kutuya konmuştu. Babası yakılması için onu veterinere götürecekti. Küçük kız son bir kez ona veda etmek için aşağıya indi. Pomme annesinin kollarında uzun süre ağladı. Gözyaşları çok derinden geliyordu.

Sonraki günlerde Pomme sık sık kedisinden söz etti.

"Bu kanepede oturmayı severdi... Jules olsaydı şu topun peşinden koşardı... Öldüğü için çok üzgünüm."

Yavaş yavaş Jules'ün varlığı daha az hissedilir oldu.

"Ama hep kalbimde olacak, onu hiç unutmayacağım," dedi.

Bu nostalji aşaması yas sürecinin doğal bir aşamasıdır. Şoktan, inkârdan, görmek istememeden, kızgınlıktan, kabul edilmez olana edilen isyandan ve kaderle edilen pazarlıktan sonra üzüntü gelir.

"Artık düşünme, kendini üzüyorsun", "Geleceğe bak", "Niye bu kadar etkileniyorsun?" gibi sözler sıkça söylenir. Hatta bazı anne babalar haftasına kalmadan yeni bir kedi ya da tavşan alırlar.

Kimliğini yeniden "dikmek"

Oysa nostalji aşaması çok önemlidir. Anılara dalmamızın nedeni "kendimizi üzmek" değil, kaybettiğimiz gerçeğini kabul etmek, kendimizi onarmak, bir parçamızı yitirdikten sonra kendimizi yeniden inşa etmektir.

Çocuk etrafındaki şeylere doğal olarak bağlanır. Kişilere olduğu kadar, nesnelere, eşyalara, duvarlara. Küçükken çocuğa etrafındaki şeyler kendinin uzantısı gibi gelir. Etrafındaki şeyler onun kimliğini oluşturur. **Her kayıp kendinden bir parçanın kaybedilmesidir.**

Birini kaybettim, artık hayatımda olmayacak, varlığıyla hayatıma neler kattıklarına sahip çıkmak için birlikte geçirdiğimiz anları hatırlıyorum. Yokluğu bir parçamı alıp götürüyor. Nostalji bir tedavi çalışmasıdır. Kaybettiğim o değerli varlıkla sınırlarımın üstünden geçerim, her köşeyi kapatırım, gizlenmiş her duyguyu içimden çıkarırım, kaybımın gerçekliğini yavaş yavaş kimliğimle örtüştürür ve sökükleri dikerim.

Bu anılara dalma süreci elbette acı vericidir ve gözyaşlarıyla doludur. Her anıyı kendinle bütünleştirmek ve kalbine yerleştirmek için ağlamak önemlidir. Diğeri ölmüştür ama bizde izler bırakmıştır.

Kaçınılmaz olanı kabul etmek

Bebek annesinin memesini emer, her şey iyidir, hayat güzeldir, cennet gibidir. Biraz sonra yeniden acıkır, karnı ağrır, kötü hisseder, bağırır ama anne gelmez. O zaman meme kötüdür çünkü onun eksikliğini hissediyordur. Hayatın ilk günleri bu

iyi meme ve kötü meme arasında gidip gelmelerle geçer. Bu döneme şizo-paranoit dönem denir. Şizo, çünkü dünya ikiye bölünmüştür. Paranoit çünkü çocuk duygularının yoğunluğu karşısında korkar.

Ardından "depresif" dediğimiz dönem gelir. Bu her zaman patolojik bir depresyon değil ama sadece bir üzüntü halidir. Bu, iyi ve kötü nesnenin, iyi ve kötü memenin birleştirilme aşamasıdır.

Anne ne tam iyi ne tam kötüdür. Bazen iyi, bazen kötüdür. Tamamen beyaza ve tamamen siyaha veda etmem gerekir ki siyahın, beyazın ve grinin tüm tonlarını görebileyim. Bu üzücüdür çünkü o her istediğimi veren ideal anneyi bırakmam gerekir. Dünyaya inmek için cenneti bırakmam gerekir ve bazen istediklerimi veren bazen de vermeyen, kendi istekleri olan, benim dışımda var olan ve benim isteklerimin bir devamı olmayan gerçek annemle iletişime geçmem gerekir.

Bazıları bu bütünleştirme çalışmasını hiç tamamlayamaz ve hep bir ikilik içinde kalırlar. Her şey ya siyah ya beyazdır. Pek çok grinin olduğu o kocaman paleti görmezler.

3

Üzüntüye eşlik etmek

Üzüntüye eşlik etmek için yapmanız gereken sadece gözyaşlarına izin vermek, onları basit sözlerle cesaretlendirmek: "Bu çok zor...", "Gerçekten çok üzgünsün", "Birini bir daha göremeyeceğini düşünmek gerçekten çok üzücü."

Genel olarak birisi ağlarken eğer ona dokunmanız ağlamasını kesmeyecek kadar samimiyseniz dokunun, yoksa dokunmayın.

Çocuğunuzu kollarınıza alın, göğsünü göğsünüze yaslayın. Sakin, derin nefesler alırken onun nefesini de hissedin ve çocuğunuza kalbinizi açın. Ağlaması için onu cesaretlendirin. "Ağla, canım, içinden ne kadar ağlamak geliyorsa ağla."

Gözyaşları kaybettiğini kabul etmeyi kolaylaştırır, o yüzden bir dahaki sefere oyunu kazanamadığında, "Ağlama bir dahaki sefere sen kazanırsın," demek yerine, "Anlıyorum, bir tanem, kaybetmek zordur," deyin.

Bu size abartılı mı geldi? Öyleyse bir dahaki sefere deneyin. Her halükârda gözyaşı olacak ama siz onlara saygı göstermediğinizde çok daha uzun sürecekler.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

DEPRESYON

Depresyon geçici, doğal ve normal bir moral bozukluğundan çok farklıdır. Bu, haftalar, aylar hatta yıllar boyunca insanın üstüne yerleşen bir atmosferdir.

Depresyon üzüntü rengindedir ama üzüntü gibi iyileştirici değildir. Karmaşık duyguların neden olduğu bir tür engeldir.

Çocuk için çözülmemiş bir sorun, kulak verilmemiş derin bir sıkıntı anlamına gelir.

1

Nasıl ortaya çıkarılır?

Sabahtan akşama kadar surat asan bir ergen çabuk anlaşılır. Ama daha küçük yaşta depresyon çoğunlukla bir maskeyle gizlenir. Aşırı usluluk, taklitçilik, ajitasyon... Pek çok farklı kılığa girebilir ve fark edilmeyebilir.

Bir çocuk çok uslu ya da okulda çok parlaksa çoğu yetişkin durumun farkına varmaz! Oysa bu, depresyonun yüzlerinden biridir. Çocuk yaşayan bir varlıktır. Çok sakin, çok usluysa içindeki hayat dolu bir parçayı bastırıyor demektir.

François on bir yaşında. Çok sakin, okulda başarılı... Ama sanki hiçbir şey onu ilgilendirmiyor. Planları yok. Tatilde nereye gitmek istediğini, hafta sonu ne yapmak istediğini bilmiyor. Tek sığınağı olan bilgisayarının dışında bir tutkusu yok. François coşkulu değil. Biraz hayalci, hayatı sakince akıp gidiyor ama onu kendi kontrolüne almıyor. Sanki bu hayat ona ait değilmiş gibi.

Perdeyi kaldırıyoruz. François'nın anne babası sürekli kavga ediyor. Babası annesini aldatıyor. Anne babaya göre çocuk bunu bilmiyor. Onun yanındaki konuşmalarına hep dikkat ediyor-

lar. Ama François benimle tek başına kaldığında babasının hayatında başka bir kadın olduğunu ve annesinin mutsuz olduğunu bildiği kolayca anlaşılıyor. Yine de bunu onlarla konuşamıyor. Onlar böyle boğuşurlarken karşılarına geçip bu sıkıntısını anlatamıyor. İçine kapanıyor. Anne babası onunla konuşmadıklarına göre onun da konuşmaya hakkı yok diye düşünüyor. Üstelik her şeyi açık seçik ortaya dökerek ayrılmalarına neden olmaktan korkuyor. Anne babasının ayrılmasına neden olmak bir çocuğun en son isteyeceği şeydir. Tam tersine çocuk birbirlerini ne çok sevdiklerini görmek ister.

Anne babası nihayet onunla konuştuğunda neler yaşadığını anlatabilecek, öfkesini hissedip onu ifade edebilecek, korkularını anlatıp ağlayabilecek ve içindeki bu yükten kurtulabilecek. Depresif bir çocuk acı çeken bir çocuktur. Tatmin olamamış, eksiklik hisseden ama bunu ifade etmeye hakkı olmayan çocuktur. Depresyonu hazırlayan şey, konuşmanın, içindekini dökmenin imkânsızlığıdır.

Depresyonun anne babalar tarafından yine fark edilmeyen bir başka yüzü de ajitasyondur. **Hiperaktivite depresyona karşı bir mücadeledir.** Çoğunlukla altındaki sorunu gizler. Anne babalar çocuğa bağırır, onu cezalandırır ve suçlar ki bu da çocuğun sorununu daha derinlere gömmesine neden olur. Anne babalar gerçeği yani çocuklarının mutsuz olduğunu ve bunda kendilerinin bir rolü olabileceğini görmek yerine Valium ya da Ritaline'e başlamayı bile tercih ederler.

Eğer kimse çocuğun ihtiyaçlarına kulak vermezse bu ajitasyon şiddete dönüşebilir.

Martin'in beni görmeye gelme nedeni de buydu. Anaokulunda bir arkadaşına vurmuştu ve müdürün onu kovmasına çok az kalmıştı. Dört yaşındaydı ve çocuklar, yetişkinler, herkes

tarafından canavar ilan edilmişti. Parkta anne babalar çocuklarını ondan uzaklaştırıyordu. Kimsenin evine davet edilmiyor ve kimse de onun evine gelmiyordu. Martin bir canavardı. Buna kendi de ikna olmuştu. Annesi bile sonunda inanmıştı. Acaba genetik miydi? Bir şey yapılabilir miydi?

Annesinden doğumundan itibaren Martin'in hikâyesini anlatmasını istedim. Martin de biraz ileride oturmuş dinliyordu. Babası doğumundan çok önce gitmişti. Annesinin hamile olduğunu öğrenir öğrenmez onu terk etmiş, baba olmak istememişti.

Kendinizi bir an Martin'in yerine koyun. Bir babanın gitmesi nasıl anlaşılabilir? Babasının ortadan kaybolmasının gerçek nedenlerini bilmediği için ona uygun gelen tek açıklama kendisinin bir canavar olduğuydu. Babasını affetmek, gidişinin sorumluluğunu onun üzerinden almak için bu sorumluluğu kendi üstüne almış, kendisini suçlamıştı. O bir canavardı. Bu fikre inanınca tek yapması gereken ona göre davranmaktı.

Martin'in davranışlarını değiştirmek için tek seans yeterli oldu. Kendi annesi bile onu tanıyamıyordu. Bir seans, canavar olduğu inancının nereden geldiğini anlamasına, babasının gidişinde kendisinin bir sorumluluğu olmadığını, babası Martin canavar olduğu için değil, kendi problemleri olduğu için ve bir çocuğu yetiştirecek kapasiteye sahip olmadığı için gitmişti.

Martin annesinin her söylediğine itiraz etmekten vazgeçti. Eskiden tam bir işkence olan banyo zamanı bile bir zevke dönüşmüştü. Artık şiddet göstermiyordu. Bir akşam okul çıkışındaki hali hariç... O zaman da annesi ne olup bittiğini öğrenmek için okulu aramış ve öğretmeninin Martin'i Babalar Günü için bir hediye hazırlamaya zorladığını öğrenmişti.

Bir çocuk sevilmediğini hissettiğinde bunun arkasında daima bir neden arar. Suçu anne babasına atamaz ve kendisini suçlar. Anne babası ona vuruyorsa onlar şiddete eğilimli oldukları için değil, o kötü olduğu içindir!

Çünkü pek çok anne baba şöyle der: "Sana vuruyorum çünkü kötü bir şey yaptın." Hatayı değil, çocuğu düzeltmek için vururlar. Çünkü vurmanın bir hatayı düzeltmeyeceği açıktır. Böylece düzeltme eylemi çocuğa yöneltilir, çocuğun kendisi "hata" durumuna düşer. Her şey apaçıktır aslında.

Annem babam bana vuruyorsa demek ki ben kötüyüm. Çocuk sebebi anne babasında aramak yerine kendini suçlamayı tercih eder. Onlara ihtiyacım var, onların kusurlu, kontrolsüz ve tehlikeli olduklarını, bana zarar verebileceklerini nasıl kabul edebilirim? Suçun bende olduğunu düşünmeyi tercih ederim. Suçlu benim. Ben bir canavarım.

Çocukta depresyon semptomları

— Gülmez
— Hiçbir şeyle ilgilenmez: "Ne yapacağımı bilmiyorum."
— Sıkılır
— Uslu, hatta çok uslu olduğu söylenir
— Çok hareketlidir
— Uyku ve beslenme sorunları vardır
— Şiddetli uyarıcılara ve adrenaline ihtiyaç duyar: kola, şeker, şiddet içeren çizgi filmler
— Okulda başarısızdır
— Derslerine hiç önem vermez ya da aşırı önem verir. Çok iyi notlara da dikkat etmek gerek!
— Sürekli yorgun olduğundan şikâyet eder.
— Tekrar eden hastalıkları vardır

2

Bir semptom olarak okul başarısızlığı

Okul başarısızlığı bir çocuk için acı vericidir, her ne kadar umursamıyormuş gibi görünse de (hele de böyle görünüyorsa)... Onu daha da suçlayarak, hakaret ederek, aşağılayarak bunu artırmayın!

Başarısızlığın sebepleri nelerdir? Çocuğunuzun aptal, beceriksiz, matematikten veya her neyse ondan hiç anlamayan biri olduğunu düşünmeyin. Şu aralar onun öğrenmesini engelleyen bir şey vardır, hepsi bu. Bunun ne olduğunu bulmaya çalışın.

Onu rahatsız eden hatta ona vuran bir çocuk mu var? Öğretmeni adaletsiz, sert ya da soğuk mu? Ya da sadece yetenekli mi değil? Ailede konuşulmayan bir şey mi var? Anne babadan biri hasta ya da depresif mi? Kardeşiyle ya da annesiyle sorunu mu var? Ya da babasının beklentileri yüzünden mi?

Burada da yapılacak ilk şey dinlemektir.

Okulla karşı karşıya geldiğinizde çocuğunuzu savunmalı, öğretmenlerle görüşmelerinizde onun tarafında olmalısınız. Burada söz konusu olan onun hayatı... Dördüncü, beşinci sınıfta başarısız olarak yaftalanmak önemsiz bir şey değildir. Sonradan telafisi zordur. Çocuğa başarısız olmadığını hatır-

latmak önemlidir. Eğer yapamıyorsa bunun arkasında bazı sebepler olmalıdır.

Zihninde düğüm olmuş ve öğrenmeye yer bırakmayan bazı sıkıntıları vardır.

Öğretmeni ona uygun olan öğretme metodunu bilmiyordur. Çocuğa disleksik ya da öğretmenine göre daha görsel eğilimli diye hemen psikologluk taslamayın.

Sıkılıyor!

Okulla ilgilenmesi için okulun da onunla ilgilenmesi gerekiyor. Kendini kararlarından sorumlu hissetmeli.

Her durumda çocuğun kendine ait bazı duyguları vardır ve bunları ifade edememek okul başarısını etkiliyordur. Onu dinleyin, hissettiklerini, aklını meşgul eden şeyleri sözcüklere dökmesine yardım edin, ta ki motivasyonu geri gelene kadar.

3

Depresif mi?

Bakmanız gereken birkaç alan:

Evde sizin ya da diğer ebeveyninin eksikliğini çekiyor mu? Yanında olduğunuz sürede onunla gerçekten vakit geçiriyor musunuz (Birlikte ödev yaptığınız süre sayılmıyor çünkü o sırada onun için değil kendiniz için önemli olan bir şey için yanında olmuş oluyorsunuz)?

Şiddet kurbanı mı? Ya da diğer ebeveyn tarafından bir başka kardeşe uygulanan şiddete tanık mı oluyor?

Öğretmeni fiziksel ya da sözlü şiddet mi uyguluyor? Sert, aşağılayıcı, otoriter ya da ilgisiz mi davranıyor?

Ailede bir sır, ona söylemediğiniz bir şey mi var?

Anne baba olarak birbirinize yakın mısınız? Birbirinizi seviyor musunuz? Saygı gösteriyor musunuz? Aynı çatı altında yaşıyor olun ya da olmayın çocuğu en çok etkileyen aranızdaki duygusal mesafedir.

Anne babasıyla yaşamıyor mu?

Cinsel tacize mi maruz kaldı?

Anne ya da baba depresyonda mı (Farkında olmayabilirler de)?

Nasıl yardım etmeli?

Onu iyi görmediğinizi ve yardım etmek istediğinizi söyleyin. Çoğunlukla çocuk bunu inkâr eder.

"Hayır, çok iyiyim."

Konumunuzu koruyarak ifadenizi geliştirin.

"Arkadaşlarına sürekli sinirlendiğini gördüğümde mutlu olmadığını düşünüyorum. Bir şey seni rahatsız ediyor ve bundan söz etmekte zorlanıyorsun. Belki tepkimizden çekiniyorsun belki de ters giden şeyi anlatmak için uygun sözcükleri bulamıyorsun. Ama seni böyle bırakmak istemiyorum. Senin mutluluğun benim için çok önemli. Neler oluyor?"

"Bilmiyorum, her şey beni sinirlendiriyor."

"Şu sıralar hayatta seni ne sinirlendiriyor olabilir? Bir fikrin var mı?"

"Beni sinirlendiren matematik öğretmenim. Bir türlü başaramıyorum, hep kötü notlar alıyorum."

Ona "ne..." ile başlayan açık sorular sormaya devam edin.

"Başaramadığında ne hissediyorsun?"

"Kendi kendine ne diyorsun?" gibi.

Kendinizi suçlamadan, yıkılmadan onu dinleyin ve kendisini ifade etmesine izin verin.

Sorun aydınlanana ya da çözülene kadar dinleyin ve ne, nasıl gibi açık sorular sorun.

Önemli olan tüm sorunların çözülmesi değil, duyguların ifade edilmesidir. Onu bir saat boyunca sorguya çekmeyin. Birkaç dakika boyunca konuşun ve dinleyin. Fazla geldiğini

hissettiğiniz anda konuyu kapatın ve yeniden konuşacağınızı söyleyin. Ona düşünmek, sindirmek ve değerlendirmek için zaman verin.

Kendi tarafınızda siz de düşünün. Çocuğunuzu, çevresini ve şartlarını biliyorsunuz. İçinde bulunduğu durumun kaynağı ne olabilir?

Gerçekten yanında olun, dinleyin ama diğer yandan birlikte oyunlar oynayıp etkinlikler de yapın.

Haksızlıklarla karşılaştığında, alanına girildiğinde ya da hakarete uğradığında öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade etmesine yardım edin. "Max kardeşinin bisikletini almasını istemiyorsan bunu ona söylemeye hakkın var."

"Sana sıska dediğinde ona cevap ver."

De-presyon ne midir? Eks-presyonun (yani ifadenin) tersidir.

Hayat enerjisi hapsedilmiş. Öfkesi, tatminsizliği, yaraları bastırılmış. **Öfke ne kadar ifade edilirse depresyon o kadar hafifler.**

Çocuğunuzun kişisel bir güç duygusu, hayatını kontrol edebildiği hissini geliştirmesine yardım edin. Öfkelerini olumlu karşılayın. Aileyi ilgilendiren her konuda (gezilecek yerler, tatiller vs.) onun da fikrine başvurun ve onu sistematik bir şekilde olmasa da takip edin.

Eğer hâlâ kendi giyinmesinden sorumlu değilse ona bu sorumluluğu verin. Eğer tam tersi giyimiyle ilgili hiçbir şeye karışmıyorsanız ona neyi sevip neyi sevmediğinizi söylemeye başlayın.

Ona öncelikli olduğunu, sizin için ne kadar önemli olduğunu göstermek için hiçbir fırsatı kaçırmayın. Onu yeterince

ilginç bulduğunuzu ve onunla vakit geçirmek istediğinizi bilsin. Ona zaman ayırın.

Ve mümkünse kendi sorunlarınızı aşmaya çalışın! Yapamıyorsanız bundan ona bahsedin. Bunu bir yük gibi taşımasına izin vermeyin. Onunla ilgisi olmadığını ve bununla yetişkin olarak başa çıkacağınızı söyleyin. Bırakın içini döksün. Onun duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını dinleyin.

DOKUZUNCU BÖLÜM

HAYAT UZUN VE SAKİN BİR NEHİR DEĞİL

Başarısızlık, acı, hastalık, ölüm hiçbir insanın hayatından eksik olmuyor. Tüm bu imtihanların yıkıcı değil, yapıcı olması için ne yapmalıyız? Çocuklarımızın çocukluklarında karşılaşabilecekleri yas, ayrılık, hastalık gibi acıların üstesinden gelmelerine nasıl yardımcı olabiliriz? Ve hayatın getirdiği bu zorlukları sağlam bir yürekle karşılayabilecek yetişkinler olmalarına nasıl yardım edebiliriz?

1

Hayatın karşımıza çıkaracağı zorlukları aşabilmek için sert olmamız mı gerekli?

Kozada yetişen çocuklar hassas olur denir. Eğer kozaya kapanıp kalırlarsa hayatın getirdiği zorlukları göğüslemede sıkıntı yaşayacakları söylenir. Hastanelerde steril kuvözlerde yapılan ilk deneyleri hatırlıyorum. Bir bebek doğumundan itibaren buraya konmuş ve yıllar sonra çıkarılmıştı. En ufak şeyden korkuyordu ve tamamen hazırlıksızdı. Ama bu steril kuvöz ile normal bir ev yaşantısı arasında pek bir ortak yan olduğunu sanmıyorum.

Kozadan bahsederken insanlar genellikle çok rahat geçen çocukluklardan söz ediyor. Mutlu bir ailede, ideal şartlarda dünyaya gelmek, birlikte yaşayan ve birbirini seven, dikkatli, sevgi dolu, çocuğa yeterince özgürlük veren bir anne baba, maddi sorunların olmayışı... Bunlar çocuğu daha kırılgan hale mi getirir?

En ufak bir şeyin karşısında yıkılırlar mı? Bazıları kendi pedagojik metotlarını meşrulaştırmak için bu yaklaşımı kabul ediyorlar. Onlara göre çocuklara "hayatı" öğretmek yani

haksızlıkları, cezaları, acıları öğretmek gerek. Çocuklarımıza var oluşumuz hakkında vermek istediğimiz imaj gerçekten bu mu? Kızım anaokuluna giderken öğretmeni bana kurallara uymayı ve baskılara boyun eğmeyi öğrenmesinin ne kadar önemli olduğunu çünkü hayatı boyunca bunlarla karşılaşacağını söyledi! Daha üç yaşındaydı! Benim var oluş anlayışım bu değildi. Onu, her bireyin kendi gelişiminden ziyade tek tipleştirici anlayışı tercih eden bu okuldan aldık.

Birtakım aşırı zorunluluklar dayatılmayan, vurulmayan, ezilmeyen, yaralanmayan çocuklar elbette "sertleşmiş" olmazlar yani başka bir deyişle zırh giymezler. Ciddi zorluklarla karşılaştıklarında ilk tepkileri kendini korumak ya da kaçmak olmaz. Belki diğerlerinden daha fazla ağlarlar ama bu, sağlıklı bir ruhun belirtisi değil midir zaten? Daha duyarlı olurlar ve bu iyi bir şeydir!

Hem bu dünyanın duyarsızlığından şikâyet ediyoruz hem de çocuklarımızın aynı duyarsızlıkta olmasını mı istiyoruz?

Duyguların ifade edilmesini bir tür zayıflık ve yeteneksizlik olarak görmek artık çağ dışı kalmıştır. Gerçekte durum bunun tam tersidir. Duygularını bastırmak güç mücadelesinde, karşındakini manipüle etmede ve savaşı kazanmada işine yarasa da asıl bastırılmış duygular insanı kırılganlaştırır, ifade edilmiş olanlar değil. Elbette duyguların da doğru ve uygun bir şekilde ifade edilmesi gerekir.

İfade edilmesi gereken duygulardan söz ederken zihnimizi karartan hırslar, bizi acılara sürükleyecek olan gözyaşları, donup kalmamıza neden olan korkulardan söz etmiyorum. Kitap boyunca okuduk, bunlar da bir anlamı olan parazit duygulardır ama şimdi ve buradaki bir şeye bağlı değillerdir.

Bunların şifrelerinin çözülmesi gerekir ama bunların ifade edilmesi sorunu daha da büyütür.

Bir konferansım sırasında bu konudan söz ederken bir kadın söz almış ve hem kendi şirketlerinde hem de genel olarak iş dünyasında duygulara kulak verilmediğinden söz etmişti. Başına gelen bir olaydan örnek verdi. Bir haksızlığa tepki gösteriyordu ve duyduğu rahatsızlık yüzünden patronunun karşısında ağlamış, adam da bunu ona karşı kullanmıştı.

İşte, duygularımızın karşı taraf tarafından algılanmadığına kendimizi böyle ikna ediyoruz! Kadın kendisini ifade ettiğini düşünüyordu! Ama bir haksızlık karşısında gösterilecek tepki öfkedir. Gözyaşları bizi kurban durumuna sokarak karşımızdakini bir güç mücadelesine davet eder. Patron da buna cevap vermiştir.

Duyguların gramerini iyi öğrenmemiz gerek. Duygularımızı ifade etmek için filtre olmaksızın kendimizi akışa bırakmak, sadece geçmişimizi, babasının karşısındaki güçsüz küçük kızı yansıtan anlamsız gözyaşları dökmek değildir.

Doğru duygular bize güç verir. Yerinden sapmış, orantısız, aşırı, başka yönlere doğru esneyen duygular ise bizi zayıf düşürür.

Çoğu insanın zihninde gözyaşları acıyla bağlantılıdır. Eğer biri ağlıyorsa kötü hissediyordur ve sihirli bir acıyı yok etme girişimiyle onun gözyaşlarını durdurmak isteriz. Sanki ağlaması durduğunda artık kötü hissetmeyecekmiş gibi.

Doğru, birinin acı çektiğini görmek zordur. Ama bizler yetişkiniz. Birinin, hele de bir çocuğun acısını susturmaya zorlamak ve onu o acıyla baş başa bırakmak haksızlıktır. Üstelik sadece kendimiz rahatsız olduğumuz için.

Acısını ifade eden bir çocuk onu içinde tutmaz. Elbette kendini kötü hisseder ama o acının onu yıkacak gücü olmaz çünkü gözyaşlarının yardımıyla onu aşabilir.

Gözyaşlarını susturmak zorunda kalan bir çocuk ise acısını içine gömer. Onunla baş başa kalır. Ruhsal enerjisinin bir kısmı daha az acı çekmek için onunla başa çıkmaya çalışır. Oysa bu enerjiyi kendini geliştirmek, öğrenmek, okulda çalışmak ve arkadaşlıklar kurmak için kullanıyor olması gerekir. Er ya da geç bu sıkıntısı bir semptomla ortaya çıkar. Anne babası çoğunlukla bunun nedenini belirleyemez. Egzama, yatağını ıslatma, yemek yemeyi reddetme, kötü notlar, şiddet ya da depresyon bu semptomların birkaçıdır. Bunlar senelerce bastırılmış olarak kalıp yetişkinlikte de ortaya çıkabilir. Gerçekliği algılayışını değiştirerek, iş hayatında başarısızlıklara, mutsuz evliliklere, hatalara ve çatışmalara neden olur. Duygular işten çıkarılma ya da boşanma gibi durumlarda patlak verir ya da kanser veya kalp krizi olarak ortaya çıkar.

Hayat boyu herkesin karşısına birtakım imtihanlar çıkar ama çocuğun bir zırhla kaplanması için özellikle bunlara sebebiyet vermek gereksizdir. Tam tersi çocuğun böyle bir imtihanla karşılaştığında sağlam kalmasına yardım etmek, yara almadan aşmasını sağlamak onun hem kendine ve çevresine olan güvenini hem de duygularıyla başa çıkabileceğine dair olan güvenini sağlamlaştırmasına eşlik etmektir.

Duyguları inkâr etmek ve zırh giymek bize onlardan kurtulduğumuz yanılsamasını sağlar ama bugün artık bu duygusal baskının hem ruhsal hem de fiziksel olarak ne kadar zararlı olduğunu biliyoruz. Duygular hayattaki zorluklarla başa çıkabilmemiz için bize verilmiş birer lütuftur. Neden onlardan kaçınalım?

Şimdi çocuklukta karşılaşılabilen imtihanlara bakalım. Burada ağır kötü muameleden bahsetmeyeceğim. O başka bir kitabın konusu olacak.

2

Ayrılıklar

Küçük bir çocuk için en zor imtihan ayrılıktır.

Doğumda ayrılma

Bazen doğum sonrasında anne ile bebeğin ayrılmasının kaçınılmaz olduğu durumlar olabilir. Sağlık sorunları bakım, uzmanlık hatta hastanenizde bulunmayan birtakım teçhizat gerektirebilir. Artık hastanelerin yenidoğan bölümleri anne ile bebek arasındaki bağı mümkün olduğunca korumak üzere düzenlenmiş olsa da bu her zaman mümkün olmayabilir. Yine de size, "Mümkün değil!" dendiğinde ısrar edin ve bunun doğruluğundan emin olun. O hastaneye girdiğinize göre sizin de oranın hastası olmanız boyun eğmek zorunda olduğunuz anlamına gelmiyor!

İlk çocuğum sezaryenle doğmuştu. Doğumun ardından odama indiğimde kızımın bir saat sonra yanıma gelebileceğini öğrendim. Margot, düşük kilolu ve vücut ısısı düşmüş

olduğundan kuvözde kalmak "zorundaydı". İlk bebeğimdi ve böyle bir tıbbi duruma direnmeye hazırlıklı değildim. "Vücut ısısı düşük olduğu için sıcakta kalmalı," cümlesinin karşısında nasıl direneceğimizi bilmiyorduk. Oysa benim bedenim de babasınınki de en az kuvöz kadar sıcaktı.

Peki kuvözü yanımıza indirmek neden mümkün değildi?

"Kuvözler kattan çıkmıyor. Sizin katınızdaki kuvözü hazırlayan görevli bir saat içinde gelecek."

İnanılır gibi değildi! Jean Bernard kuvözü aldı, arkasından koşan hemşireler "Buna hakkınız yok!" diye bağırıyordu.

"Alıyorum. Asıl sizin küçücük bir bebeği burada tek başına tutmaya hakkınız yok. Hem de annesi bir kat aşağıdayken."

Kuvözü aşağıya indirdi ve elbette hiçbir sorun olmadı.

Nathan kalp sorunlarıyla doğmuştu. Acilen daha teşekküllü bir hastaneye nakledildi. Ameliyat nedeniyle annesi ona eşlik edemedi ama baba bebekle birlikte gitti. Bebeğiyle konuşuyor, ona dokunuyordu. Personel gece dışarı çıkmasını söylediğinde bunu kesin bir dille reddetti. Küçücük ve acı içindeki bebeğini bu yabancı dünyada tek başına bırakması söz konusu bile olamazdı. Orada uyumak istiyordu. Beşiğin dibinde fayansın üstünde uyudu. Her şey babanın çocuğunun yanında kalma konusundaki cesaretini kırmaya yönelikti ama baba öyle ısrarcı oldu ki personel pes etti. Ertesi akşam ona ince bir döşek verdiler. Eğer tüm anne babalar bu kararlılıkta olsa hastaneler ailelerin ihtiyaçlarına daha saygılı olacak şekilde düzenlenir.

Ayrılık gerçekten kaçınılmazsa, onunla konuşun. Evet, bebeğinizle konuşun! Sizi duyar. Sözcükleri anlamasa da niyetinizi sezer. Bebeklerin onlara neler olduğu açıklandığında sakinleşmeleri ya da açlık grevini bırakmaları oldukça şaşırtıcıdır.

Bebek bir sindirim organından çok daha fazlasıdır, bugün artık bilim bize gösteriyor ki (bilimin bize göstermesine ihtiyacımız vardı çünkü kör ve sağırdık) bebek bir bireydir ve saygıyı hak eder.

Sözcüklerle konuşmasa bile bedeniyle, çığlığıyla konuşur. İletişim kurmaya çalışır. Anlamlı bir açıklamaya hakkı vardır. Beyni şimdiden her duyduğunu kaydediyordur ve olup bitenle ilgili bilgi almaya ihtiyacı vardır.

Kreş zamanı ayrılık

Bir süre sonra anne yeniden işe döndüğünde kreşe ya da okula gitme zamanı gelir. Françoise Dolto'ya göre küçük çocukluğun algılanışı değişti. Artık kreş çalışanları çocukların ihtiyaçlarına daha duyarlı. Hemen hemen her yerde bir hazırlık süreci, çocuğun kendini yeterince iyi hissedeceği döneme kadar anne babanın gelebileceği bir uyum sağlama dönemi öneriliyor. Hemen hemen her yerde çocuğunuzla konuşmanıza yardımcı olunuyor ve kreş çalışanları sizin yokluğunuzda onlarla konuşuyor. Bir çocuk bir yere bırakılıp alınacak bir paket değildir. O da bir kişidir ve fikrinin alınmasına hakkı vardır.

İşe dönmek zorunda olduğunuz için mi onu kreşe gönderiyorsunuz? **Seçeneği olmasa da duygularını ifade etmeye hakkı vardır.**

Eğer ilk seferlerin ardından çocuğunuz ağlamaya devam ediyorsa size bir şey söylemeye çalışıyordur. Geçer sanmayın. Ağlaması bir şeyin ona acı verdiğinin işaretidir.

Gözyaşlarını çalıştığınız sürede okulda kalmayı reddettiği şeklinde yorumlamaya eğilimli olursunuz ama çabuk sonuçlara varmayın. Çocuğunuzun ne yaşadığını görmeye çalışın

ve onun ihtiyacını göz önünde bulundurun. Bunun kreşteki bakıcısıyla bir ilgisi mi var? Yoksa mekânla mı ilgili? Ya da bir başka çocuğun varlığından mı rahatsız oluyor? Ya da sizin korkunuza mı tepki gösteriyor? Siz de onu terk ediyor gibi hissediyor musunuz?

Onunla konuşun ve kesinlikle yalan söylemeyin. İşinizi seviyorsunuz ve geri dönmek mi istiyorsunuz? Bu ona duyduğunuz sevgiyi azaltmaz. Ona işte ne kadar mutlu olduğunuzu anlatın. Bir çocuk annesini mutlu görmek ister. Ayrılığın sorumluluğunu başkalarına (topluma, patrona) atarak çocuğun duygularıyla karşılaşmaktan kaçınırız. Çocuk yokluğunuzun isteğiniz dışında bir şey olduğunu bildiğinde onu daha iyi karşılamayacaktır. Hatta tam tersi... Sorumlulukları kabul etmek çocuk için uzun vadede çok daha olumlu ve sağlıklıdır. Aynı şekilde çocuk okula gitmek istemediğinde ona dönüp, "Senin yaşındaki tüm çocuklar okula gider, bu mecburi," demeyin.

Bu doğru değil! Okul Fransa'da zorunlu değil. Altı yaşına geldikten sonra öğrenim zorunlu ama okul değil. Ona evde de okuma yazma öğretebilirsiniz. Okul sizin tercihiniz, belki çalışma saatleriniz yüzünden zorunlu olarak yaptığınız bir tercih ama kanunen zorunlu değil. Bugün biz yalan söyler ve sorumluluğu kabul etmekten kaçıp başkalarının üstüne atarsak yarın çocuklarımızın yalan söyleyip sorumluluktan kaçmaları pek şaşırtıcı olmaz.

Her zaman haber verin!

Bebeklerin zaman kavramı olmasa da bir süre önceden ona haber vermeniz gerekir. Çok küçüklerin bile kendilerini hazırlamak için zamana ihtiyaçları vardır. Eğer bir saatliğine

gideceksiniz çocuğunuza o sabah (iki dakika önce değil) haber vermeniz yeterli olur. Buna karşın bir haftalığına gitmeyi planlıyorsanız en azından bir ay önceden bunu çocuğunuza haber vermelisiniz.

Hatta gitme kararını alırken neden ona da söz hakkı vermeyesiniz? **Bir ayrılık iki kişiyi ilgilendirir.** Önceden iletişim kurmak, duygularını dinleme, gidiş ve dönüş arasında bir köprü kurmak, karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarını dinleme ve aranızdaki bağın devam ettiğini hissetmek için bazı önlemler alma vakti kazandırır.

Sizin kokunuzun olduğu bir tişört ona iyi gelir mi ya da çantasında taşıyacağı size ait bir eşya, bir resim? **Birlikte hazırlanarak kendimizi birbirimize daha yakın hissederiz.** Yokluğunuz boyunca resminize bakar, giysinizi koklar, o küçük eşyaya dokunur ve bu yakınlık anlarında aranızda bir bağ kurar.

Eğer giden kendisiyse bir oyuncak ya da sizin kokunuzun olduğu bir kıyafet yine değerli olacaktır. Ona yardımcı olacak şeylere kendisinin karar vermesine izin verin, anne babanın fotoğrafları, oyuncak ayısı, evden bir eşya, sevdiği bir oyuncak orada olmasa bile siz ve evinin var olmaya devam ettiğini hissetmesine yardımcı olacaktır.

Daha büyük bir çocuk için sırayla günlerin üstünü çizeceği büyük bir tablo yapabilirsiniz. Böyle bir tabloyu önceden hazırlayarak her güne içinden bir sevgi notu, bir şeker ya da minik bir hediye çıkacak küçük bir kapak koyabilirsiniz. Sizin hayal gücünüze kalmış!

Unutmayın ki bu bir kere konuşulup bitecek bir şey değildir. Yeniden konuşun, **tekrar edin,** duymaktan hoşlanmasa bile. Ayrılık yaklaştıkça duygular değişir.

◊Ona kimin bakacağını konuşun.

Çocuğunuzu hiçbir zaman tanımadığı birine bırakmayın.

Bazı çocuklar birine güvenmek için zamana ihtiyaç duyabilir. Birini tanımak için bir saat görmüş olmak yetmez. Mümkün olduğunca çocuğunuzu iyi tanımadığı biriyle bırakmamalısınız. Onlara birbirlerini tanımaları ve sizin yokluğunuza hazırlanmaları için zaman verin.

◊Çocuğunuzla siz yokken neler yapacağını konuşun. Onun da planları olabilir. Ayrı olduğunuz dönemde o da var olmaya devam edecek.

◊Planlarınızı anlatın. Açıklayın. **Ayrılmanıza neden olan gerçek sebepleri söyleyin.** Eğer bir yere gitmek sizin tercihinizse bunun bir zorunluluk olduğunu söyleyerek asla yalan söylemeyin.

◊Kendinizden, kendi duygularınızdan bahsedin. "Seni bıraktığım için üzgünüm, seni özleyeceğim."

◊Çocuğunuzun duygularını dinleyin. Öfkesini, üzüntüsünü ya da korkusunu ifade etmesine izin verin.

◊Geri döndüğünüzde nasıl buluşacağınızdan bahsedin.

Ayrılığı öğrenmek

◊Saklambaç oynayın

Freud makaralı bir çocuk oyunu bulmuştu. Uzak diyerek makarayı uzağa doğru fırlatıyor sonra ipi çekiyor ve fırlattığı şey geri geliyordu. Bu oyun biraz saklambaç gibiydi, çocuğun ortadan kaybolma ve yeniden ortaya çıkmayı anlamasına yardımcı oluyordu. Bir çocuk saklambaç oynamayı sadece şu koşullarda sever. Onu hemen bulacağınız şekilde saklanır. Aynı

yere yirmi kere saklanır ve eğer sizin saklandığınız yeri bulmak çok zorsa ağlamaya başlar.

◊Ona hikâyeler okuyun

Konusu bir yere giden bir anne ya da baba, çocuğun endişesi, kavuşma ve rahatlama olsun. Kitaptan bahsederek konuşun:

"Sen de bu bebek gibi ben dün gittiğimde biraz korkmuştun. Ama sonra geri geldim. Anneler hep geri gelir. Haftaya iki günlüğüne bir yere daha gideceğim. Belki kendini biraz yalnız hissedeceksin hikâyedeki bebek gibi. İki gece yatmadan önce seni öpmek için yanında olamayacağım sonra geleceğim."

◊Yavaş yavaş alıştırın

Mümkün olduğunca seyahatlerinizin süresini çocuğun dayanma kapasitesine göre ayarlamaya çalışın. İki yaşın altında bir çocuktan yirmi dört saatten fazla ayrı kalmaktan kaçının. Sonra konuşabilmeye ve ona neyin uygun olduğunu söyleyebilmeye başlayacak. Onu dinleyin.

Ev dışında kalacağı ilk seyahatleri planlamaya ne zaman mı başlamalı? Bence çocuk bunu istediğini ifade etmeye başladığında. Süreleri uzatmadan önce bir gece büyükannede ya da bir arkadaşında kalarak alışmaya başlayabilir.

◊ASLA hoşça kal demeden gitmeyin!

Belki gözyaşlarıyla karşılaşmak zorunda kalmayacaksınız ama bu ihanetin izi ilişkinizde kalacak. Onun yerine gözyaşlarını kabul etmeyi ve paylaşmayı öğrenin. Onlar ayrılığı sağlıklı bir şekilde idare etmeye yardımcı olur.

Ayrılık süresince iletişimde kalmak

On beş gün bir yetişkine kısa gibi görünse de iki yaşındaki bir çocuğa sonsuzluk gibi gelir.

◊Telefon edin! Mesaj gönderin! Var olduğunuzu gösterin.

Ağlamasın diye telefon etmekten kaçınıyor musunuz? Belki çok hassas olan yatma saatinde aramaktan kaçınabilirsiniz ama mutlaka arayın! Telefonu kapattıktan sonra ağlıyorsa bu onun acısından kurtulmasını sağlıyordur. Yanındaki kişinin de gözyaşlarına nasıl eşlik etmesi gerektiğini bildiğinden ve ona, haydi artık koca çocuk oldun, demeyeceğinden emin olun.

Aradığınız sırada oyun oynamakla mı meşguldü. Olsun yine de aradığınızı, onunla konuşmak istediğinizi ve onu unutmadığınızı bilecek.

Buna karşın eğer aramazsanız kendi kendine sorular soracak ama kimseye bahsetmeyecek. Ona bakan kişi her şeyin çok iyi geçtiğini söyleyecek. Sizden hiç bahsetmedi, bir damla yaş bile dökmedi. Bu, sıkıntısını gizlemeyi öğrendiğini ve ancak yirmi sene sonra psikoloğuna anlatacağı anlamına gelir.

Sevgilinizin bir iki aylığına bir yere gittiğini (oran olarak bu çocuğunuz için bir haftalık ayrılığa tekabül eder) hayal edin. Aranızdaki mesafe çok fazla, oysa ona sarılmak istiyorsunuz. Onunla telefonda konuştuğunuzda duygulanıyor ve telefonu kapatmakta zorlanıyor hatta belki gözyaşı döküyorsunuz. Bir de şöyle düşünün, sizin ağlamanızdan korktuğu ve size acı vermekten endişelendiği için olmadığı tüm o süre boyunca sevgiliniz hiç aramıyor! Buna nasıl dayanırdınız?

Çocuğunuzun da aynı ilgiye, aynı şekilde ihtiyaçlarına saygı gösterilmesine hakkı var hatta küçük olduğu ve bu ihtiyaçlarını kendi kendine karşılayamadığı için buna daha çok hakkı var.

◊Çocuğun yanında kalan siz misiniz? Orada olmayan kimse, ondan bahsetmesini dinleyin.

Margot (iki buçuk yaşında) bana yirmi kere üst üste, "Babam nerede?" diye sormuştu. Ben de her seferinde, "Ofiste canım," diye cevap veriyordum.

Bir süre sonra mekanik bir şekilde cevap verdiğimi fark ettim ve şöyle sordum:

"Sen babanın nerede olduğunu düşünüyorsun?"

"Ofiste, bilgisayarında çalışıyor ya da bir müşteriyle görüşüyor."

Aslında bu soruyu sorarak benden cevap beklemiyordu. Bu babasını gözünün önüne getirdiğini ifade etme biçimiydi.

"Babanı düşünüyorsun," demek daha yerinde bir cevap olurdu.

Hoşlarına gitmeyen duyguları ortaya çıkarmamak için çocuğun etrafındakiler orada olmayan kişiden bahsetmemeyi tercih ederler. Konuyu özellikle kapatma çabası çocuğa daha şüpheli gelebilir. Konuşmasına, ne hissettiğini anlatmasına izin verin.

Kavuşmalar

◊Hemen koşup sarılmasını beklemeyin

Ona bu yeni bilgiyi idrak edecek zaman verin. Bu yeni gerçekliği kabul etmesi birkaç dakika sürebilir: Anne geri geldi.

Ya da o sırada her ne yapıyorsa onu bitirme ihtiyacı hissedebilir. Bunu bir ilgisizlik olarak yorumlamayın. Tam tersi sizinle karşılaşmadan önce kendisini tam hissetmek istiyor, o yüzden misketlerini toplamaya ya da resmini bitirmeye ihtiyacı var.

◊Hemen onun üstüne atlayıp öpücüklere boğmayın

Bu kavuşma zamanını bir güvensizlik anı haline getirmeyin. Evet, bazen öpücükler bile eğer çocuğun ritmine uygun değilse güvensizlik yaratabilir. Onun boyuna inerek kollarınızı açın ve bırakın o size gelsin.

◊Okulda melek, evde canavar mı?

Bütün gün yabancıların yanında ifade edemediği gerginlikleri içinde biriktiriyor. Bunları size saklıyor çünkü bunu karşılayabileceğinizi biliyor. Huysuzluk da etse onu sevmeye devam edin.

◊Eve geldiğinizde oğlunuz surat mı asıyor?

Zaten siz de biraz kafa dinlemek istiyorsunuz ve hemencecik, "Demek benimle vakit geçirmek istemiyor," deyip başka bir şeye mi geçiyorsunuz? Güzel bir anı kaçırıyorsunuz.

Oğlunuz size öfkeli çünkü yanında değildiniz, sizi özledi ve bunu bu şekilde ifade ediyor. Onu dinleyin. Bu yokluğu telafi etmek için sevginizi, ilginizi, onunla oynama isteğinizi sınıyor. Onu hayal kırıklığına uğratmayın!

"Surat asmayı kestiğinde oynayabiliriz," demek yerine açık olun ve "Seninle gerçekten arabacılık oynamak istiyorum," deyin.

İlk duygusal kopmalar

Baba ve anne olarak onun için ana karakterler sizsiniz. Sonra ailenin geri kalanı geliyor. Büyükanneler, büyükbabalar, amcalar, teyzeler. Ama çocuğunuz başkalarına da bağlanır. Anne babalar aile dışındaki bu insanların önemini genellikle tam olarak kabul etmezler.

Eğer çocuğun evde bir bakıcısı varsa onun değişmesi gereken bir vakit gelecektir. Bakıcı belki emekli olacak, öğrenciyse okulunu bitirip işe başlayacak, *au pair* ise ülkesine dönme vakti gelecek. Böyle bir şeyi öğrenir öğrenmez çocuğunuza haber verin. Anı olarak saklamak üzere resimlerini çekin. Bu kişiden onunla konuşmasını ve gitmesinin nedenlerini paylaşmasını isteyin. Veda edecekleri süreyi mümkün olduğunca uzatın.

Pek çok nedenden ötürü okulun ilk yıllarındaki arkadaşlıklar uzun süre devam edemez. Toplumumuz artık çok hareketli. Arkadaşların taşınması, başka bir okula geçmesi çok olağan şeyler. Eğer üç dört yaşındaki çocuğunuz bundan bahsetmiyorsa hiçbir şey hissetmediği için değil, nasıl bahsedeceğini bilmediği içindir.

Taşınıyor musunuz?

Taşınma da duygusal bir kopma nedenidir. Bu süreçte çocuk kendine ne kadar güvenirse o kadar iyidir. Kendine güveni zayıfsa günlük ritüellerini kaybetmek onun için travmatik olabilir.

◊Çocuğunuza geleceği zihninde canlandırmasında yardım edin. Mümkün olduğu kadar birlikte taşınacağınız

yeri **ziyaret edin**. Buna sizin de ihtiyacınız var, öyle değil mi? Taşınmanın maddi taraflarıyla ilgilenmediği halde (belki de bu yüzden) sizden daha endişeli olabileceğini düşünün.

◊Mümkün olduğu kadar katılmasını sağlayın

Her fırsatta ona sorumluluklar verin. Çocuklarımızı gereksiz kaygılardan korumak bahanesiyle ya da daha basiti ayakaltında olmamaları için onları uzaklaştırırız ama aslında onlardan çok önemli bir şeyi almış oluruz.

Taşınma sırasında yapılması gereken işler, geride bıraktığımızın yasını tutmamıza ve yeni olana kendimizi hazırlamamızı sağlar. Kutulara koymak, düzenlemek, aynı zamanda o nesnelerle olan bağımızı yeniden hissetmek, onların hikâyelerine yeniden bakmaktır.

Küçük bir çocuk tüm pelüş oyuncaklarını bir kutuya koyabilir. Daha büyük bir çocuğa tüm kartonları kapatma, onları numaralandırma ve her kutunun üstüne içeriğini yazma sorumluluğu verilebilir.

Eğer çocuğunuz o olgunlukta değilse tamamen size güvenip her şeyi size bırakmasına izin vermek de iyi değildir. Çocuğa kendi kaynaklarını oluşturmasına ve bu değişikliği bilinçli olarak yaşamasına yardım edin. 1) Geçmişin yasını tutmasına, 2) Kendisinin bilincinde olarak bu değişiklik sürecinde onda nelerin sabit kaldığının farkında olmasına, 3) Yeni taşınacağı yerde içinde bulunacağı yeni etkinlikleri düşünerek geleceği öngörmesine eşlik edin.

Değişikliklere eşlik etmek

1. Geçmişin yasını tutmak

Yasın aşamaları: İnkâr, öfke, pazarlık, üzüntü ve kabuldür. Tüm bu duygulara yer açın. Nostaljisine eşlik edin. Eski fotoğraflara bakın, anılarınızı hatırlayın.

2. Ara

İki dünya, iki ev, iki dönem arasında kendinize bir alan ayırmanız önemlidir. Bu, insanın içindeki bir alandır. Ona zaman ayırıp içinizde değişmeden kalan şeylere bakın. Bu alan geçmiş ile gelecek arasında bir köprü kurmanızı ve devamlılığı hissetmenizi sağlar. Benzerlikleri ve farklılıkları keşfeder, bu farklılıkları nasıl yapıcı bir şekilde kullanacağınızı bulursunuz.

Bu alanda insan kendi içinde yaşadığını hisseder, kendine ve kendi iç kaynaklarına güven duyar. Daha önce başarıyla aştığınız değişiklikleri düşünün.

3. Geleceğe bakma

Geleceği gözünüzün önüne getirin. Neler olacağını hayal edin. Kendinizi gelecekte hayal edin ve neler istediğinizi düşünün.

3

Yeni bir bebeğin gelişi

Evet, bu esaslı bir sınavdır ve kimileri için bunu atlatmak zordur. Annenin daha az vakti vardır, sürekli bebekle ilgilenir. Yorgundur hatta uykusuz geceler yüzünden tamamen bitmiş haldedir. Büyük çocuk onunla ilgilenilmesi için sırasını beklemek zorundadır. Bazen bu yeni gelen yüzünden azar bile işitir. Ama yine de hâlâ annesinin ilgisine ihtiyacı vardır. Ondan yaşından önce büyümesi beklenmektedir! Her türlü çabayı göstermeli, her koşula uyum sağlamalıdır çünkü öteki daha bebektir. Üstelik ona oyun arkadaşı geldiği söylenmiştir ama bu bebek oyun oynayamıyor, uyumak ve ağlamaktan başka bir şey yapmıyordur. Anne onu öpüp kokluyor, herkes ona hediyeler getiriyordur. Bu düpedüz haksızlıktır!

Çocuk büyüdükçe hayatına yapılan bu müdahaleyi daha iyi idare eder. Bununla birlikte çocukların arasındaki yaş farkı açıldıkça başka sorunlar ortaya çıkar. İdeal bir çözüm yoktur. Kardeşlere sahip olmak bir sınavdan geçmektir ama bir kere geçildiğinde büyük bir zenginliğe dönüşür.

Büyük çocuk olmak kolay bir şey değildir, küçük olmak da... Ortancanın halinden hiç bahsetmeyelim. Kısacası hiçbirinin işi kolay değildir ve "hepinizi eşit seviyorum" diye ısrar etmemiz de durumu değiştirmez.

Duygularla ilgili bu kitapta kardeşlik ilişkilerinden, sevgiden, rekabetten, taklitçilikten ya da mücadelelerden bahsetmeyeceğim. Sadece çocuğun hayatında nelerin değişeceğinin altını çizeceğim.

Her şeyden önce büyük çocuk artık son doğan çocuk olma konumuna veda etmek, anne babasının zamanını, çoğunlukla odasını ve oyuncaklarını paylaşmak zorundadır. Tahtından inmiştir ve bunun getirdiği bazı duygular vardır. Dünyaya yeni bir bebek getirdiğiniz için size öfke duyması gayet doğal, normal hatta sağlıklıdır. Bu doğum onun için bir ayrılık tehdididir. Korkabilir, kendisini terk edilmiş hissedebilir, sevginizi kaybetmekten korkabilir.

"Annem başka bir çocuk istiyor = ben ona yetmiyorum."

ya da

"Ben çok büyüdüm, o bebek istiyor, beni artık sevmiyor."

Sizi tamamen kaybedeceğinden korkabilir:

"Doğumdan geri gelmeyecek."

(Bu çok yaygın bir inançtır. Annesinin geri geldiğini görmek büyük bir rahatlamadır.)

Ona çok daha az zaman ayırıyorsunuzdur, ikinci sıraya düştüğünü kabul eder ve üzüntü duyar.

Çocuğuna bu sıkıntıları yaşatmak istemeyen Cyrille ikinci bir çocuk dünyaya getirmemeye karar verdi! Ama tek çocuk olmak da her derde deva bir şey değildir!

Küçük bir kardeş tarafından tahttan indirilmek kolay bir şey olmasa da gelecekte oldukça ilginç ve yararlı olabilir. Bu zorluktan kaçmalı mı yoksa aşmasına yardım mı etmeli?

Mantıklı ya da düzgün davranmasını istemek yaralayıcıdır. Ona yaşadığı sıkıntıyı anladığınızı gösterin. Çocuğunuzun yaşadığı tüm duyguları dinleyin ve bu uzun kabul sürecinde onun yanında olun.

Ona bir kardeş sahibi olmanın avantajlarını sıralayacağınıza ondan kendi kendine hem avantajlarından hem dezavantajlarından bahseden bir liste yapmasını isteyin.

Yeni gelen, bir üvey baba ya da üvey kardeş olabilir. Her yeni gelen ailenin dengesi için sarsıcıdır ve duyguları altüst eder. Çocuğunuz bu yeni babayı, anneyi ya da kardeşleri kabul etmek zorunda olsa da onları sevmek zorunda değildir. Yeni eşinizi siz seçtiniz, çocuklar seçmedi. Yine de birlikte yaşayabilmek için bir miktar sempatiye ihtiyaç vardır. Bunu için de hissedilenlerin söylenmesi, herkesin duygularına kulak verilmesi ve saygı gösterilmesi gerekir.

4

Anne baba arasındaki geçimsizlikler

Eşinizle sürekli kavga mı ediyorsunuz? İlişkinize nefret mi hâkim? Çocukları endişelendirmemek için en iyisi onlara bir şey söylememek diye mi düşünüyorsunuz?

Dikkat edin, çocuklar aptal değildir. Siz yanlarında tartışmamaya ne kadar dikkat ederseniz edin... (Hatta siz böyle dikkat ettikçe onlar tehlikenin daha büyük olduğunu düşünürler. Tüm duyuları açıktır.)

Uyurlarken bile bir taraftan etraflarında neler olup bittiğini algılarlar. Bu onların rüyalarını, kâbuslarını, bilinçaltlarındaki görüntüleri oluşturur. Eğer bunların nasıl oluştuğunun bilincinde değillerse ve bunun hakkında konuşamıyorlarsa daha da çok rahatsız olurlar. Bir şeyleri tanımladığımızda onunla aramıza mesafe koyabiliriz ve bizi daha az etkilerler.

Anne babaların kavgaları çocuklara acı verir. Hele de ne olup bittiğini anlamıyor, sadece üstteki sebepleri görüyor, daha derinde olanları çözemiyorsa.

Çocuklarınızı dinleyin ve onlarla konuşun. Cesaretinizi toplayıp konuyu açın. Eşinize ne kadar sinirli olursanız olun

ondan bahsederken saygılı olun. Sonuçta o onların babası ya da annesi...

Önce hiç yargılamadan, müdahale etmeden, kendinizi savunmadan ya da eşinizi suçlamadan onu dinleyin.

"Baban ve ben kavga ettiğimizde ne hissediyorsun?"

"Annenle birbirimize kızdığımızda bu senin için hoş olmayan bir şey olsa gerek..."

"Bizim tartıştığımızı duyduğunda endişeleniyor musun? Kendi kendine ne diyorsun?"

Kendinizi savunmaya çalışmayın. O sizin yargıcınız değil, çocuğunuz. Dikkati kendi üstünüze ya da eşinizin üstüne çekmeyin. Ona konsantre olun. Bir şeyler söyleyebileceği bir alana, kendini önemli hissetmeye ihtiyacı var. Onun duygularını, düşüncelerini, şüphelerini dinleyin.

Soruları, bir parça gerçek yakalamak için atılmış oltalar değil, gerçek sorular olduğunda ona cevap verin. Yalan söylemeyin. Dürüst olun. Ne diyeceğinizi bilmiyorsanız bunu ona söyleyin ama olmadığınız gibi görünmeye çalışmayın.

Ve son olarak onu sakinleştirin. Annesiyle ya da babasıyla anlaşamıyorsanız bunun onun suçu olmadığını ve onu her zaman seveceğiniz söyleyin.

5

Boşanıyorsunuz

"Onları bir araya topladığımı ya da ayrı ayrı karşıma alıp gözlerinin içine bakarak, 'Babanızla artık anlaşamıyoruz, boşanacağız,' dediğimi hayal edemiyorum."

Çocuklarına neler hissettiğinden bahsetmek, onların bakışlarıyla, tepkileriyle, duygularıyla yüzleşmek birçok anne babaya o kadar zor gelir ki bir gün öncesine hatta evden ayrılacakları güne kadar hiçbir şey söylememeyi tercih ederler. Bazıları hiçbir şey söylemeden gider. Argümanları şunlardır:

"Acı çekmelerini istemiyorum."

"Onlara ayrıldığımı söyleyip bir hafta ya da bir ay daha kalsam kafaları karışır."

"Önceden böyle bir travmaya maruz kalmaları gereksiz."

"Başka bir yer bulup taşınana kadar konuşmak gereksiz."

"Onlara tereddütlerimi göstermek istemiyorum."

"Bu büyüklerin arasında olan bir şey, çocukları karıştırmaya gerek yok."

Yetişkinler bu kararı vermelerinin kendileri için ne kadar uzun sürdüğünü unuturlar. Ayrılık çocuğun hayatını da ciddi anlamda değiştirecek bir olaydır. Neden onların da kendilerini hazırlamaya hakları olması ki?

"Kesin kararımı vermeyi bekliyorum," diyor üç çocuk annesi olan Anne. Onları boş yere tedirgin etmek istemiyor.

Her üç dakikada bir fikrinizin değiştiğini haber vermek elbette zararlıdır. Ama görüyorsunuz ki bu ayrılık fikrini kabul etmek ne kadar zaman alıyor! Ama siz onlara her şey kesinleşince söylemeyi düşünüyorsunuz. Onlar için her şey çok hızlı olacaktır.

Çocuklara önceden tereddütlerimizden söz etmek ve onları dinlemek çok daha iyidir. Kendi güvensizliklerimizi paylaşarak onların da kendilerini güvensiz hissedeceğinden mi korkuyoruz? Tecrübeler gösteriyor ki birdenbire karşılarına çıkan bir boşanma kararı, çocukları önceden bunu anne babalarıyla konuşmuş olmalarına kıyasla çok daha olumsuz etkiliyor.

Kalbinizden geçtiği gibi konuşun, çocuğunuz kendisini güvende hissedecek. Onu ciddiye aldığınızı görecek. Bunu hızla alınmış ve anlaşılmaz bir karar olarak görmeyecek.

Elbette acı çekecek ama hiç olmazsa bunu yüksek sesle yapabilecek, sessizce endişesini içine atmayacak.

Mesele çocukların acı çekmesini engellemek değil, onların duygularıyla karşılaşmaktan kaçınmaktır. Çocuklarımızın bakışlarıyla, onların yargılarıyla karşılaşmayı göze alamayız.

Onlara yalan söylemek yerine pot kırmamak için onların bakış açılarından faydalansak?

Bu tedirginliğin altında hep çocuğa karşı hissedilen bir suçluluk duygusu vardır. Boşanmanın çocukları çok olumsuz etkileyeceğine dair kesin bir inanç vardır. Elbette anne babanın

birbirini sevmesi ve uyumlu bir ilişki sürdürmesi çocuk için çok daha iyidir ama ya artık birbirlerini sevmiyorlarsa? Ya sürekli kavga ediyor, birbirlerini aşağılıyor ve kendi kendilerine zarar veriyorlarsa?

Birçok yetişkin psikoterapide anne babalarının kavgalarından, güç mücadelelerinden ne kadar çektiğinden, onların ayrılacak cesareti bulamamalarından, tahammül edilemeyecek sözlere ve davranışlara boyun eğmelerinden ve bu olumsuz çift imajından ne kadar nefret ettiğinden söz eder. Bu onlarda derin bir iz bırakmıştır ve kendi ilişkilerini de etkilemektedir.

Çifti uzlaştırmak için her şey denenmişse ve artık aşk yoksa ayrılmak herkes için rahatlatıcı olacaktır. Mesele boşanmanın yıkıcı olup olmaması değil, "Bir iletişim ve karşılıklı saygı ortamında nasıl ayrılacaklarıdır?" **İnsanı asıl mahveden şey duyguları, öfkeyi, üzüntüyü, korkuları ifade etmenin imkânsızlığıdır.**

Bugünün gerçekliğini kabul etmek zorundayız. Günümüzde kadınlar ve erkekler köleleştirici ilişkilere artık tahammül edemiyorlar. Eğer birlikte mutlu değillerse ayrılmayı tercih ediyorlar. Fransa'da ailelerin yüzde on beşi tek ebeveynli (bunların tamamının küçük çocukları var), bu oran İngiltere'de yüzde yirmi üç (1999 verilerine göre).

Çocuklar gerçeği söyler

Anne babalar anlaşamadığında çocuklar bunu bilir. Kelimelere dökemeseler de kokusunu alırlar. Anne babalar kesinlikle çocukların önünde tartışmasalar bile çocuklar bunu hisseder.

Cécile bir süredir kocasından ayrılmayı düşünüyordu ama bundan ona söz etmemişti. Çocuklarının da bunun farkında

olmadıklarını söylüyordu. Ona çocuklarının söylediklerine biraz daha kulak kabartmasını önerdim. Aynı akşam altı yaşındaki oğlu, "Anne siz ayrıldığınızda ben kiminle kalacağım?" diye sorduğunda şaşkına dönmüştü.

Neyse ki vereceği cevapları birlikte hazırlamıştık. Konuşmanın ardından oğlunun işlem yapmadaki sorunu düzeldi! Cécile o zaman anlamıştı. Oğlunun zihninde o kadar çok soru vardı ki bu, okulda öğrenilenlerin önünü kesiyordu. Özellikle de bölmelerin! İnsan ailesinin bölünme tehdidi karşısında kafası karışmış haldeyken bir de bölme işlemini nasıl yapabilirdi?

Çocuklar her şeyi hisseder ama konuşmaya cesaret edemezler, söylenmeden duran o şeyi patlamasından, işleri daha kötü hale getireceğinden ve ayrılığı hızlandıracağından korkarlar. Bu onların konuşmaya ihtiyaçları olmadığı anlamına gelmez! İlk adımı yetişkin atmalıdır.

Ayrılık bir travma mıdır?

Kendisine karşı ya da anne babası arasında şiddet yoksa ve cinsel tacize uğramıyorsa hiçbir çocuk anne babasının ayrılmasını istemez. Ama şunu da göz önünde bulundurmak gerekir ki bu çocuklar yetişkin olduklarında birbirlerini yıpratmaya devam ettikleri, aşksız, mutsuz bir hayat yaşadıkları ve ayrılmadıkları için onlara kızarlar. Anne babaları boşanan çocukların onlara kızmasının asıl sebebi ayrılığın kendisi değil, bu süreçte dinlenmemiş, dikkate alınmamış ve bilgilendirilmemiş olmaktır.

Ayrılık acı verici olsa da sistematik bir zararı yoktur. Evet, boşanmadan çok kötü etkilenen çocuklar vardır ama bazı çocuklar da her şeyin sonunda açıklığa kavuşması sayesinde

rahatlar. Artık anneleri de babaları da karşılarındadır ve onlarla bunu konuşabilirler. Bu önceden sahip olmadıkları bir haktır. Yeniden güler yüzlü ve özgür olurlar.

Sylvia'nın anne babası sonunda ayrıldığında otuz yaşındaydı. Yine de bu olay onu altüst etti. Birçok sır açığa çıkmıştı. Ailede tabu olan pek çok konu konuşulmuştu. Tüm çocukluğu boyunca bir yalanı yaşadığını fark etti. Anne babasının ilişkisi tahmin ettiği gibi çıkmıştı. Takındıkları o maskeye hiç inanmamış, mutlu olmadıklarını hissetmiş ama o örtüyü kaldırmaya bir türlü cesaret edememişti. Edindiği bu çarpık aşk imajıyla kendi ilişkilerinde de hayal kırıklıkları yaşamıştı. Anne babasının ayrılması onun için zor ama faydalı bir sınav olmuştu. Ayrılıktan ve anne babasının gerçekliğini gördükten sonra geçmişin ağırlığından kurtulabilmiş ve şimdi birlikte yaşadığı adamla tanışmıştı.

Küçükken anne babasının ayrılmasını istemiyordu ama bugün babası daha erken gitmiş olsa onun için pek çok şeyin daha iyi olabileceğini düşünüyor. Annesini mutsuz ettiğini düşünüyor, davranışlarından ötürü ondan nefret ediyor, babasına boyun eğdiği ve sürekli mutsuz olduğu için de annesinden nefret ediyordu. Onları ayrı ayrı görmek hem annesiyle hem babasıyla daha derin ilişkiler kurmasını sağlayabilirdi. Babası sık sık eve gelmiyor, geç geliyor, onlarla birlikte tatile gitmiyordu.

Çelişkili görünse de bazen boşanma çocukların babalarını keşfetmelerini sağlayabilir! Ziyaret günleri sayesinde birbirlerini daha çok görürler. Halbuki önceden baba eve geç geliyor, hafta sonlarını uyuyarak ya da acil dosyaları çalışarak geçiriyordur. Ne yazık ki bazı babalar ayrıldıktan sonra tamamen ortadan kaybolurlar.

Çocuklarımıza karşı onları beslemek ve korumaktan sonraki en büyük görevimiz onları mutlu etmektir! Eğer boşanma bize iyi gelecekse çocuğa da iyi gelecektir. İyi gelmesi kolay olacağı anlamına gelmez. Vakit ayırıp onun duygularını dinleyin, eski ailesine veda etme ve anne babasıyla ayrı ayrı yeni bağlar kurma sürecinde ona eşlik edin.

Ayrılık, özü itibariyle travmatik değildir. Duygularını ifade etmenin imkânsızlığı, korkuların, üzüntülerin, öfkenin bastırılması ve inkâr edilmesi boşanmayı travmatik hale getirir.

Bununla birlikte bir çocuğu tek başına büyütmek (çocuklar büyük çoğunlukla anneleriyle kalıyorlar) zor bir iştir. Annelerin bu yalnız bırakılışlarının önüne geçmek için toplumsal yapının yeniden düşünülmesi iyi olacaktır.

Çocuklarınız sizi mutlu görmek ister

Çocuklarımıza çoğunlukla kendi anne babalarımızdan edindiğimiz bir yargıyı atfederiz!

Patricia senelerdir çocuklarıyla tek başına yaşıyordu. Çocuklarının babalarının "yerini alacak" birine tahammül etmeyeceklerini düşünerek hayatına hiçbir erkeğin girmesine izin vermemişti. Sonunda onlarla konuşmaya ve onları dinlemeye cesaret ettiğindeyse çocuklarının (sekiz ve on iki yaşlarında) tam tersine onun yeniden âşık olmasını istediklerini öğrendiğinde çok şaşırdı.

On altı yaşındaki oğluyla yaşayan Paula akşam dışarı çıkmaya cesaret edemiyordu. Oğlunu üzmekten çekiniyor ve babasının terk edişini unutturmaya çalışıyordu. Kendisi onu asla terk etmeyecekti! Oysa oğlu onun dışarı çıktığını ve eğlendiğini görmek istiyordu ama bunu söyleyemiyordu çünkü annesinin

bunu onu eskisi gibi sevmediği şeklinde yorumlamasından korkuyordu. Aralarındaki gerginlik giderek artıyordu. Birbirleriyle açıkça konuşamadıkları için sürekli kavga ediyorlardı.

Babanın yeri doldurulabilir mi?

Boşandıktan sonra çocuklarını görmeyen babaların oranı çok çok yüksek... Acıyla ya da suçluluk duygularıyla karşı karşıya gelmemek için geçmişlerini tamamen siliyorlar. Hatta insanların kaçmasına yardım eden ajanslar bile var. Nüfustan siliniyor, kayıp olarak bildiriliyorlar. Çoğunlukla başka bir ülkede yeni bir kimlik ediniyorlar. Ama çocuklar ne hissediyor?

Her anne baba kendinden ve çocuklarına sunduğu imajdan, sözlerden çok davranışlarıyla verdiği mesajlardan sorumludur.

Ben annenin babanın imajını taşıyabileceğini düşünmüyorum. Bazı psikanalistler baba imajının tüm sorumluluğunu anneye yüklüyor. Babanın evdeki yokluğunun önemli olmadığını, annenin dilindeki baba imajının yokluğunun önemli olduğunu söylüyorlar. Babaların bu yaptıklarını nasıl meşrulaştırmaya çalıştıkları ortada! Evdeki yokluklarını meşrulaştırmak için teoriler üretme zorunluluğu duyuyorlar.

Elbette bu konumda olmak kolay, evde olanla kaçınılmaz olarak çatışmalar yaşanıyor ama uzakta olan idealize ediliyor.

"Babam, tanrıydı" diyor ve daha kısık bir sesle devam ediyor. "Hiç yanımızda değildi." Bu birkaç sözcük bile babaya verilen o sınırsız gücü anlatmaya yetiyor. Sandrine bir "azize" olan, ruhen ve bedenen böylesine adanmış bir anneyle tanrısal bir babanın arasında nasıl olup da böylesine depresif, hayat karşısında pasif, başkalarına boyun eğen ve mutsuz biri olabildiğine bir türlü anlam veremiyor.

Çocukların ideal anne babalara değil gerçek anne babalara ihtiyaçları vardır. Gerçek pek çekici olmasa bile kişiliklerinin oluşumu için ideal bir imajdan çok daha faydalıdır. Yani duygulara her zaman kulak verilmelidir.

Ayrılığı nasıl haber vermek gerekir?

Zaman ayırın. Birdenbire haberi vermeyin. Kendinizden, duygularınızdan bahsedin. Söylenecekleri söyledikten sonra da çocuğunuzla duygularınızı paylaşın. Birlikte ağlamaktan çekinmeyin (Sizi teselli etme görevini onlara yıkmadan).

Çocukların henüz sormadıkları ve belki henüz düşünmedikleri sorulara cevap vermeyin. Onların ritimlerine uyun. Başından beri onlarla konuşmanın önemi buradan geliyor.

Onları dinleyin. Yargılamadan, kendinizi savunmadan... Bunu nasıl algıladıklarını, neler hissettiklerini, söylediklerini, hayal ettiklerini dinleyin.

Öfke, korku, üzüntü gibi duygularını kabul edin ve onlara eşlik edin. Bunlar sağlıklı ve gerekli tepkilerdir.

6

Kaza, hastalık, acı

Hayat tarzımızdan, beslenmemizden, stresle başa çıkma kapasitemizden ne kadar sorumlu olsak da her şey bizim elimizde değil. Kimse kendisini hastalıklardan ya da kazalardan tamamen koruyamaz. Çocuklarımızı da her zaman acı verici durumlardan koruyamayız. Çocuğun acı çektiğini görmek büyükler için çok zor bir sınavdır. Cesur görünmeye, gözyaşlarını tutmaya, çektikleri acıyı göstermeyerek onları utandırmamaya çalışırlar.

Ama gözyaşlarını dinlemeyi reddetmek ve acısını görmezden gelmek çocuğu derinden yaralar ve gelecekte sorunlara yol açar.

Marcel ellili yaşlardaydı. Akut karın zarı iltihabından acilen hastaneye kaldırılmıştı. İltihap haftalar boyunca ağrı yapmış ama o hiçbir şey hissetmemişti çünkü küçüklüğünden beri ona bir şey hissetmemesi gerektiği öğretilmişti.

Çocuk sizi kaybetmeyi göze alamaz ve sizi rahatlatmak için her şeyi yapar (Sizi çıldırttığı zamanlarda bile! Çünkü bu onun tek ifade biçimidir ama yine de sizi korumak için yapıyordur).

Bir çocuk sadece izin verilen şeyleri ifade eder. Bunun sizin için daha rahatlatıcı olduğunu fark ettiğinde kendi kendine acıyı hissetmemeyi öğretecek kadar ileri gidebilir. Acısını içine atar ya da kendi kendini hissizleştirir.

Ağlamamasını övmeyi bırakın. Eğer bir hemşire güçlü olmasını ister ya da iğne acıtmayacak diye yalan söylerse müdahale edin. Çocuğunuza doğrudan kendi bedeninin içindeki tek kişinin o olduğunu ve bir şeyin acıtıp acıtmayacağını sadece kendisinin bilebileceğini söyleyin. Bunu söylemeye ve göstermeye hakkı var. Aynı şekilde bir misafir, kayınvalideniz ya da kendi babanız, "Kocaman çocuk oldun artık..." diye başlarsa şöyle yanıtlayın: "Büyüklerin duygularını idare edecek şekilde davranmak zorunda değilsin, kendini kötü hissettiğinde yakınmak ve ağlamak önemlidir."

Onun gözyaşlarını kabul eder, şikâyetlerini dikkatle dinlerseniz çocuğunuz ona kulak verdiğinizi, onu anladığınızı ve ona eşlik ettiğinizi düşünür. İnsan korunduğunu hissettiğinde acıya dayanmak daha kolaydır.

Eğer sizin yokluğunuzda hastaneye kaldırıldıysa ona başka insanların acıyla karşılaştıklarında nasıl tepki vereceklerini bilmediklerini ve bu yüzden duyguları saklamayı iyi bir şey gibi gösterdiklerini açıklayın ve ona şu şekilde cevap vermeyi öğretin: **"Hasta olan benim, bu benim bedenim. Kötü hissedip hissetmediğimi, bir şeyin canımı yakıp yakmadığını ben bilirim. Kötü hissetmeye de bunu söylemeye de hakkım var."**

Çocuğunuzun ağlamasına, inlemesine hatta çok canı yanıyorsa bağırmasına yardım edin. Belki doktorları ve hemşireleri biraz rahatız edecek ama sizin için önemli olan sizin çocuğunuz.

ONUNCU BÖLÜM

ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE MUTLU YAŞAMANIZ İÇİN BİRKAÇ FİKİR

Anne ya da baba olma işlevinizin dışında siz de birer bireysiniz. Çocuğunuz da bir birey. Sizin de ihtiyaçlarınız var, çocuğunuzun da... İhtiyaçların çatışması anne baba ile çocuk arasında bilinçsiz olmakla birlikte sağlıksız bir rekabet doğurabilir.

Bundan sonraki birkaç sayfada güç mücadelelerinden kaçınmanız ve daha ziyade kendiniz olmanızla ilgili birkaç önemli fikir ve araçtan söz edeceğim.

1

Mutlu olun

Küçükler hayatlarında belli bir rutinin olmalarından hoşlanırlar ve bunu yol gösterici bulurlar. Ama anne babalarının mutluluk değil, tam bir boyun eğme içinde "metro, iş, televizyon, uyku" rutinine kapıldıklarını görürlerse kendi kendilerine sormaya başlarlar. Böyle köleleştirici bir sistemin içine gireceksek okulda başarılı olmanın, büyümenin, yetişkin olmanın ne anlamı var? Bizler çocuklarımızın modeliyiz.

Kendinizi onlar için kurban etmeniz gereksizdir. Onların mutlu bir şekilde gelişmelerinin esas ögelerinden biri sizin mutluluğunuzdur. Bu hem onlara büyüme isteği verir hem de onları sizi mutlu etmeye çalışma yükünden kurtarır. Üstelik mutlu bir ebeveyn duygusal olarak çocuğuna karşı daha serbesttir.

Bir yeni doğanın ihtiyaçları önceliklidir. Bu doğru! Diğer yandan sizin kendinizi adayışınız onun için tam bir zehirdir. Ondan kaçınılmaz olarak nefret edersiniz. Yorgunluk ve mekân darlığı içinde ona verebilecekleriniz giderek azalır. Dinlenmek, güçlenmek, arkadaşları görmek, spor yapmak, dışarı çıkmak,

kendinize bakmak en ufak pürüzle karşılaştığınızda çileden çıkmanızı engeller.

Kendini adama eğilimi genellikle kadınlarda görülür ama çocuklarının ihtiyaçları için kendi hayatını hiçe sayan erkekler de vardır. Ama bu fedakârlık karşılıksız değildir, anne baba ileride bunun karşılığını bekler. Çocuk bir süre sonra bunun ne yazık ki bir hibe değil alışveriş olduğunu idrak eder.

Adamanın verdiği eksikliği hissetmemek için kadınlar genellikle fedakârlığı iyice abartır, kendilerini tamamen unutur, ihtiyaçlarına kulak vermez ve tamamen çocuklarına yoğunlaşırlar. Aşırı korumacı, dikkatli ve her şeylerini vermeye hazırdırlar. En ufak isteğini bile mutlaka karşılarlar. Böylece çocuğun hem kendi başına davranma hem de öfkelenme hakkını elinden alırlar. Bu öfkeyi yoğun bir şekilde kendi içlerine gömerler. Bilinçsizce büyük bir hınç biriktirirler, bu hınç bir süre sonra çocuğa yöneltilecek ve patlayacaktır.

Çocuklarınızın hayatı için vekâleten yaşamayın, kendi hayatınızı yaşayın.

Çocuk anne babasını iyileştirmeye çalışır

Anne ya da baba keyifsiz, endişeli, mutsuz olduğunda bunu göstersin ya da göstermesin çocuk hisseder ve onu iyileştirmeye çalışır.

Mireille harika ve sorunsuz bir çocuktu. Her zaman gülümser ve komik bir şeyler söylerdi. Çok komik bir çocuktu, soytarılık üstüne soytarılık yapardı. Tam bir palyaçoydu. Görünürde Mireille çok mutluydu. Ama gerçekte mutluluğu hak ettiğini düşünmemişti. Annesi depresifti. Mireille onun mutsuzluğunu hissediyordu. Annesi ona neyin kendisini kötü

hissettirdiğiyle ilgili hiç konuşmadığı için Mireille kendisini sorumlu hissediyordu! Kendisini fazlalık olarak görüyor ve mümkün olduğunca az şey talep ederek ve onu güldürerek kendi yerini hak etmeye çalışıyordu.

Mireille fazla bir şeye ihtiyaç duymamak için kendini sürekli kontrol ediyor ve duygularını hiç kaybolmayan bir gülümsemeyle gizliyordu. Kendi kendine imkânsız bir görev vermişti: Annesini mutlu etmek. Tüm hayatı boyunca şartlar ne olursa olsun gülümsemesini korudu. Her zaman neşeliydi. Sanki hiçbir şey ona dokunamıyordu. Kendini başkalarına yardım etmeye adadı. Her zaman başkalarının ihtiyaçlarını kendininkilerin önüne koydu. Hayatı boyunca şunlara inandı: "Benim hiçbir şeye ihtiyacım yok, kendime ait bir hayata hakkım yok" ve "Çocuk yüktür."

Mireille mesleğinde başarılı oldu, elbette başkalarına yardım etme üzerine kurulu bir mesleği vardı. Uyumlu ve düzenli bir ilişki kuramadı. Şimdi kırk sekiz yaşında ve çocuğu yok.

Çocuğumuzun bizim sıkıntılarımızı yüklenmesini nasıl engelleyebiliriz? Gizlemek işe yaramaz çünkü çocuk bunu hisseder. Yapılacak ilk şey bunu onunla dürüstçe konuşmaktır. Mireille'in annesi ona neden böylesine üzgün olduğunun nedenlerini paylaşsaydı Mireille kendini suçlamayacaktı. **Annesini iyileştirmek gibi son derece ağır ve imkânsız bir şeyi kendisine görev edinmeyecek ve kendisinin de ihtiyaçları olduğunu kabul edecekti.**

Françoise Dolto'ya kadar çocukları endişelendirmemek için onlara hiçbir şey söylememe fikri herkes tarafından benimsenmişti. Onlar henüz büyüklerin işlerini anlayacak yaşta değillerdi. Bu onları ilgilendirmezdi. Bugün biliyoruz ki çocuklar onlara açıklandığı ölçüde her şeyi anlayabilirler.

Çocuklarla konuşmamız onları rahatlatır çünkü hissettikleri şeyleri sözcüklere dökebilmiş olurlar. Bu onların kendilerini anne babalarından ayrı bireyler olarak kabul etmelerini ve onların dertlerini yüklenmemelerini sağlar.

Şunu bilelim ki yüzleşmeyi reddettiğimiz her sorun çocuklarımıza ya da bebeklerimize yük olacaktır. Onlar için istediğimiz şey bu mu?

Aşırı çekingenlik, özgüven eksikliği, utanç, suçluluk duygusu, endişe, başarısız ilişkiler, mesleki başarısızlıklar anne babadan ya da bazen bir nesil atlayarak aktarılsalar da genetik olarak programlanmış şeyler değildir.

İlişkiniz nasıl gidiyor? Mesleğinizde başarılı mısınız? Hayatın sizin için bir anlamı var mı?

Bu soruları içinize gömmeyin ki daha sonra çocuğunuz bunlarla uğraşmak zorunda kalmasın.

Maddi olarak zor bir dönemden mi geçiyorsunuz? İşsiz misiniz? İşten çıkarılma riskiyle mi karşı karşıyasınız? Patronunuzla kavga mı ettiniz? Paylaşın. Çok fazla paniklemiş gibi gözükmeden yaşadıklarınızı, duygularınızı çocuğunuzun anlayacağı dilden anlatın.

Sırlar her zaman zararlıdır. Çocuğunuz babası sandığı kişiden değil mi? Söyleyin. On yedi yaşında tecavüze mi uğradınız? Söyleyin. İflas mı ettiniz? Söyleyin. Hapse mi girdiniz? Söyleyin. Üniversiteyi kazanamadınız mı? Söyleyin. Babanız sizi dövüyor muydu? Söyleyin.

Mutlu anlarınızı anlatın ama hayatınızın karanlık taraflarını da atlamayın. Eğer susarsanız bilinçaltında bunlar iz bırakır. Eğer gizlerseniz şaşkınlıkla aynı yollardan geçtiklerini göreceksiniz. Aynı yaşta tecavüze uğramak (ya da tecavüze uğramış bir kadınla birlikte olmak hatta genç bir kıza teca-

vüz etmek), iflas etmek, hapse girmek, derslerinde başarısız olmak, sizi ona vurmaya zorlayacak kadar çileden çıkaracak şeyler yapmak gibi...

Bu tekrar sürecinin çocuk için işlevi, sizin yaşadıklarınızı hissetmek, sizi anlamak ve aynı soruna farklı bir çözüm bulmaktır. Duygularınızı paylaşır, yaşadıklarınızı sözcüklere dökerseniz çocuğunuzu bu ağırlıktan kurtarabilirsiniz.

Ve... İçinizdeki neşeli yanınıza ulaşmaya çalışın. Nefes alın, hayatı içinizde hissedin, kendinize hayatta olmanın o saf sevincini hatırlatın. Gündelik hayata ve onun zorluklarına kendinizi kaptırmayın. Etrafınızdakilere, çocuklarınıza olan sevginizi, kendi yolunuzda ilerlediğinizi ve sürdürdüğünüz hayattan mutlu olduğunuzu yeniden hissetmek için kendinize zaman ayırın. Hayatınızdan memnun değil misiniz? Öyleyse şunu düşünün: Kansere yakalanmanız, kalp krizi geçirmeniz ya da depresyona girmeniz de çocuklarınız için pek rahatlatıcı olmayacaktır.

O zaman bunu değiştirmek için tüm imkânlarınızı kullanın, yardım alın ve çocuklarınızla konuşun.

2

Dinleyin

"Dinleyelim dinleyelim de bana hiçbir şey anlatmıyor ki!"

Bu umutsuz cümleyi anne babaların ağzından kaç kez duyduğumu bilmiyorum. Bir çocuğun konuşması için ona kalbinizi ve kulaklarınızı açmanız yeterli değildir.

Ona kulak verileceğinden ve duygularının **yargılanmaksızın** kabul edileceğinden emin olmaya ihtiyacı vardır. Kabul edelim, olayın içine girip kendi çözümlerimizi önermeden ve fikir vermeden bir soruna sadece kulak vermek; sakinleştirmeye, önünü tıkamaya, düzeltmeye çalışmadan birinin duygularını dinlemek bazen zordur.

Her türden emir, tehdit, vaaz, ders, tavsiye, eleştiri, küçük görme, suçlama, pohpohlama, aşırı şekilde sakinleştirme, dikkatini dağıtma kesinlikle bırakılmalıdır. Çünkü bunları yaptığınızda çocuğun tek anladığı duygularının hoş karşılanmadığı ve onun kendi işini kendi halledemeyeceğini düşündüğünüzdür.

Onun yerine bir sorunu her çözüşümüzde onun kendi özerkliğini geliştirebilme imkânını elinden almış oluruz.

Ona zaten bildiği bir şeyi her açıklayışımızda kendini aşağılanmış, küçülmüş hisseder.

Dinlemek, çocuğun olduğu gibi kabul edildiğini hissetmesi ve daha derinlerdeki sesini duyabilmesi için duygularının yankılanmasını sağlamaktan ibarettir.

Bir arkadaşıyla ya da öğretmeniyle olan tartışmasından mı söz ediyor, bir başarısızlığını ya da karşılaşacağı bir zorluğu mu anlatıyor, babasından ya da kardeşinden mi şikâyet ediyor? **Olayları değil, duygularını dinleyin.**

Bedeninizle dinleyin

Herkes içinde hissettiklerini dış görünüşüne yansıtır. Duruşunuzu çocuğunuzun o sıradaki duruşuna benzeterek, onun gibi durarak onu daha iyi dinlersiniz.

Deneyin. Sandalyede arkanıza iyice yaslanır, bacaklarınızı açar, kollarınızı yanlara sallandırırsanız onun korkusunu hissedemezsiniz. Bazı pozisyonlar bazı duyguları imkânsız hale getirir. Duruşunuz çocuğunuzun bilinçaltına bazı mesajlar yollar. O bir arkadaşına karşı hissettiği çekingenlikten söz ederken siz karşısında koltuğa yayılmışsanız size nasıl güvenebilir? O sırada onun hissettiği duyguyu hissetmeniz mümkün değildir. Bu fiziksel olarak imkânsızdır. O zaman onu "gerçekten" dinlemediğinizi anlar. Sadece sözcükleri dinliyorsunuzdur, onun yaşadıklarını değil.

Kalbinizle dinleyin

Bırakın çocuğunuzun hissettikleri kalbinizde yankılansın.

Sizin de ağlamaya başlamanız gereksizdir. Burada söz ettiğimiz, onun duygularının sizi de etkilemesine izin vermek değil. Çocuğunuzun sizin şefkatinize, onun hissettiğini hissetmenize, zihninizle değil, kalbinizle onun ne yaşadığını anlamanıza ihtiyacı vardır. Onunla birlikte sararıp solmanıza değil. Daha kötüsü siz ağlarsanız sizi daha fazla üzmemek için anlattıklarını yarıda kesecektir.

Dikkat edin, eğer çocuğunuzun anlattıkları size bir burukluk hissettiriyor, kendi geçmişinizde ifade edemediğiniz bir şeyi hatırlatıyorsa bu eski duygular şu anda hissettiklerinizle karışıp daha karmaşık düğümlere sebep olabilir. Bunları belirleyin ve kendi çocukluğunuzdan gelen o duyguları o sırada bir kenara bırakın. Onlara daha sonra dönüp bakarsınız.

Derin bir nefes alın (burundan), bu nefesin kalçalarınıza kadar gövdenizin üst kısmını doldurduğunu hayal edin.

Sorunu çözmeye çalışmayın, çocuğunuzun **ne hissettiğini** ifade etmesine yardımcı olun. Duygularını size aktarmasına izin verin, suyunu dolduracağı bir bardak gibi olun.

Duyguları için bir kap olun ve sözünü kesmeden içindekileri boşaltmasına izin verin. Ne korku ne kızgınlık ne üzüntü... Karşılığında ona sadece şefkat gösterin. Şefkatiniz ona karşılaştığı zorluğu aşacak gücü ve özgüveni verir.

Aşağıdaki ifadeleri kullanarak hissettiklerini tanımlamasına yardım edin.

Kullanabileceğiniz sözcükler

senin için zor olmalı

Görüyorum ki... (bugün biraz üzgünsün, pek iyi hissetmiyor gibisin...)

Sanırım...

...'nın senin için acı verici olduğunu anlıyorum

Üzgünsün... Kızgınsın... Endişelisin

(Evimizi bir daha göremeyecek olma) ...fikri seni üzüyor.

(İntikam almak, onu bir daha görmemek, aramamak) ...istiyorsun.

(Müziği, kuşları, hayvanları) ...seviyorsun.

Biraz daha ileri gitmek için ona açık sorular sorun

Neden diye sormayı kendinize yasaklayın. Çünkü bu suçlayıcı olarak anlaşılabilir ve duyguları değil, düşünceyi harekete geçirir. Oysa bizi ilgilendiren duygulardır. Onun yerine "ne", "nasıl" gibi sorular sorun. Deneyin, farkı göreceksiniz.

Neler oluyor?

Neyin var?

...olduğunda ne hissediyorsun?

...olduğunda ne düşünmüştün?

Seni üzen ne? Seni kızdıran ne?

En çok eksikliğini hissettiğin şey ne?

Seni en çok endişelendiren ne?

Ne düşünüyorsun? (Şu kişi ya da şu davranış hakkında)

Ne hissediyorsun? (Mutlu ya da mutsuz bir olay karşısında)

Nasıl bakıyorsun? (Bu duruma)

Nasıl karşılıyorsun? (Bu zorluğu)

Ne hayal ediyorsun?

Seni korkutan ne?

Seni en çok korkutan ne?

Neye ihtiyaç duyuyorsun?

Çocuğunuz size yeterince şey anlattıktan sonra onları anlamlı bir cümle olacak şekilde bir araya getirmeyi deneyebilirsiniz. Dikkat! Kendi yorumunuzu katmayın, sadece onun söylediklerini toparlayın.

Ne zaman...olsa...hissediyorsun. Çünkü...

İşte bu tipte iki örnek cümle:

"Öğretmenine bir soru sorduğunda ve o da sana hiçbir şey bilmediğini söylediğinde sinirleniyorsun çünkü senin ihtiyacın olan şey sana yardımcı olması."

"Kız kardeşinin arkadaşları geldiğinde kendini yalnız hissediyorsun çünkü bu sana en yakın arkadaşının taşınmasını hatırlatıyor."

İçinde bulunulan durum uzun uzadıya konuşulup duygular paylaşıldıktan sonra şu soruları sorma noktasına gelebilirsiniz:

Çözüm olarak ne düşünüyorsun?

Ne yapabilirsin?

Ben ne yapabilirim?

Ne yapabiliriz?

Sana nasıl yardımcı olabilirim?

3

Bedeninizle, kalbinizle, zihninizle birbirinizle doğrudan iletişim kurun

Okşamalar, öpücükler

Masajlar, gıdıklamalar, dövüşler, sarılmayla biten kısa kovalamacalar... Bunlar "seni seviyorum", "seni olduğun gibi kabul ediyorum" demeyi sağlayan paha biçilmez fırsatlardır ve çocuğun koyduğu sınırlarda durulduğu takdirde onun kendine ve bedenine sağlam bir güven duygusu inşa etmesini sağlar.

Küçük bir çocuğu öpmek ve gıdıklamak çok zevklidir. Ama bunu kendimiz için mi onun için mi yapıyoruz? Eğer iki taraf da eğleniyorsa sorun yok ama çocuk rahatsız olduğu anda durun! Bir yetişkinin kendi zevki için bir çocuğun bedenini kullanmaya hakkı yoktur. Çocuk için onun kendi bedeni olduğunu ve sınırlarına saygı gösterildiğini bilmek çok önemlidir.

Birlikte hayal kurun

Kızınız muhteşem bir gelinlik gördüğünde kendinden mi geçiyor? Onu "dünyaya döndürmek" yerine onunla birlikte hayal kurun:

"Benim saçlarımda çiçekler olacak, güneş pırıl pırıl parlayacak ve bir sürü kişi olacak... Senin üstünde bu elbise olacak ve birlikte minik pastalar yiyeceğiz..."

Oğlunuz elektrikli araba hayali mi kuruyor? Onunla birlikte hayal edin:

"Araba sürmeye bayılıyorsun, değil mi? Seni bahçede hayal ediyorum, vın, vın, süper!"

İsteklerden her zaman bahsedilebilir ve bunlar hayal dünyasını geliştirir.

Onların hayallerini dinleyin ve kendinizinkileri paylaşın.

Duygularınızdan bahsedin

Günlük hayatınızda hissettiklerinizden bahsedin. İş yerinde bir haksızlık... Annenizle telefonda konuştuktan sonra bir eksiklik duygusu... Çok genç bir arkadaşınızın ölümüyle içinize dolan o isyan hissi... Bir iş arkadaşınıza duyduğunuz kıskançlık... Duygularınızı çocuklarınızla paylaşın. Kendilerini size daha yakın ve emin hissedecekler.

Çocukluğunuzdan bahsedin

"Bizim zamanımızda bunlar yoktu, yine de gayet güzel yaşıyorduk," gibi suçlayıcı cümleler kurmayın. Sizi daha iyi

tanımalarını sağlayacak ve onları kendi kökleriyle karşılaştıracak şeyler anlatın.

Olaylardan, anekdotlardan, kimin nasıl davrandığından ama özellikle iç dünyanızdan, neler hissettiğinizden, kendi kendinize neler söylediğinizden, neler hayal ettiğinizden bahsedin.

Eric babasının da okulda kötü notlar aldığını öğrendiğinde (özellikle de bunun nedeninin kendi babasının onu dövmesi ve aşağılaması olduğunu öğrendiğinde) kendini daha güvende hissetti ve notları yükselmeye başladı. O zamana kadar onu motive etmek için her şeyi denemiş olan babası için bu gerçekten çok şaşırtıcıydı.

Kendimize dair çözemediğimiz ne varsa çocuklarımız öyle ya da böyle onunla karşılaşır!

Her şeyden bahsedin

Çocuklar sandığımızdan daha zeki. Bazen öyle bilgece ve yerinde şeyler düşünüyorlar ki şaşırıyoruz. Yine de yaşlarına göre olmadığı bahanesiyle birçok şeyi onlardan gizliyoruz.

Televizyonun da sayesinde bizim onların yaşında olduğumuzdan çok daha bilgililer. Bunu göz önüne alarak bazı konularda daha derine inmekten çekinmeyin. Yüzeysel kalan bilgilerin daha tuhaf şekillerde yorumlandığını unutmayın.

Ruhlarınızla iletişim kurun

Arada sırada çocuklarınızı sadece çocuklarınız olarak görmemeye çalışın. Onlar kendi var oluşlarıyla, kendi kaderleriyle bütünüyle ayrı bireyler. Siz bu hayatta onlarla karşılaştınız, size onların yanında olma görevi verildi ama onlar da birer bireyler.

"Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller."

Halil Cibran, *Çocuklarınız*

4

Anne ya da baba olmanın mutluluğunu hissedin

Etrafınızı onların fotoğraflarıyla ve çizdikleri resimlerle donatın ki koltuğu lekelediklerinde, sofrayı toplamak istemediklerinde ya da kötü notlar aldıklarında onlara olan sevginiz ve şefkatiniz uyanık olsun. Günlük hayatın, çamaşırın, temizliğin, mutfağın, ödevlerin karmaşasıyla bazen birlikte yaşamaktan ne kadar mutlu olduğumuzu unutuyoruz. Tüm anne babalar hemfikir ki çocukluk çok çabuk geçiyor. Onu kaçırmayalım!

Onlar kahkahaları ve çığlıklarıyla birlikte evden gittiklerinde yapmak istediğiniz tadilatlar için çok zamanınız olacak...

SONUÇ

Duygular tehlikeli şeyler değildir. Var oluşumuzun sadece tuzu biberi değil, ruhudurlar da. Kalbinizin ya da çocuğunuzunkinin sesini her susturuşunuzda, iç sesinizi dinlemeyi her reddedişinizde, çocuğunuzun size söylemeye çalıştıklarını her dinlemeyişinizde hem kendi hayatınızı hem de onunkini sınırlamış olursunuz.

Mahatma Gandhi, "Amaç araçlardadır," der. Çocuklarımızın dinlemesini istiyorsak onları dinleyelim. Onlara saygı gösterelim ki onlar da başkalarına saygı göstersinler. Kendi duygularımızı hissedelim, onları ifade edelim ki acılarımızı çocuklarımıza yansıtmayalım ve onların gözyaşlarını kabul edebilelim. Onlar büyürken bu yolda onlara eşlik edelim. Hissettiklerini ifade etmelerine, kimliklerinin bilincine varmalarına, kapasitelerine, zevklerine ve ihtiyaçlarına güvenmelerine yardım edelim. Kısacası, hissettiklerine, ne hissettiklerini bilmelerine ve duygularını kullanmalarına yardım edelim.

Çocukların duygularını önemsemek çok yeni bir şey... Çocukları birer birey olarak kabul edip onlara saygı göstermek de öyle... Bunu her başaramadığımızda suçluluk duygusuna kapılmayalım.

Anne babaların bu anlamda daha fazla imkâna ve desteğe sahip olabilmesi için sosyal yapılarımızı değiştirmek zorundayız.