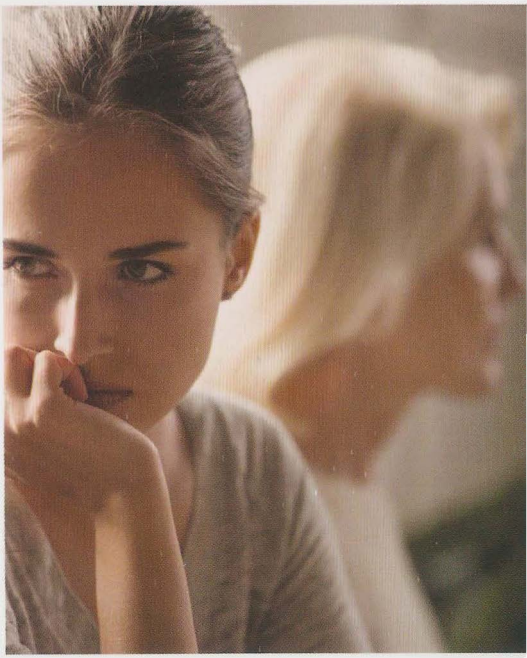
Susan Forward

Sevgisiz Anneler

Yetişkin Kızlar İçin İyileştirici Bir Rehber



iletişim

SUSAN FORWARD Los Angeles'taki özel muayenehanesinde terapi hizmeti vermenin yanı sıra Güney California'daki pek çok psikiyatri kliniğinde ve tıp merkezinde terapist ve danışman olarak görev aldı. *New York Times* çoksatanlar listesinin ilk sırasına yükselen birçok kitap yazdı. Türkçede yayımlanan kitapları: *Duygusal Şantaj* (Altın Kitaplar, 1998), *Ailedeki Şeytan Üçgeni* (Altın Kitaplar, 2003), *Zor Bir Ailede Büyümek* (Craig Buck ile birlikte, İletişim Yayınları, 2011).

Mothers Who Can't Love. A Healing Guide for *Daughters*
© 2013 Susan Forward
Bu kitabın yayın hakları Jenny Meyer Literary Agency aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 2972 • Psykhe 41
ISBN-13: 978-975-05-3032-6
© 2021 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2021, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Bahri Özcan
DİZİN Berkay Üzüm, Celal Galip
BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63
CİLT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SUSAN FORWARD

Sevgisiz Anneler

Yetişkin Kızlar İçin İyileştirici Bir Rehber

Mothers Who Can't Love
A Healing Guide for *Daughters*

ÇEVİREN
Mercan Yurdakuler

iletişim

Değerli kızım Wendy'ye

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR 11

GİRİŞ 13

BİRİNCİ KISIM

ANNE YARASINI TESPİT ETMEK 25

BİRİNCİ BÖLÜM
ANNENİZİN SEVGİSİNİ SORGULAMA TABUSU
"Annen hakkında kötü söz söyleyeyim deme sakın." 27

İKİNCİ BÖLÜM
AŞIRI NARSİST ANNE
***"Peki ya* ben?"** 37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BOĞUCU ANNE
"Sen benim hayatımsın." 65

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
KONTROLCÜ ANNE
"Çünkü ben öyle istiyorum." 85

BEŞİNCİ BÖLÜM
ANNELİĞE İHTİYACI OLAN ANNE
"Sen olmasan hiçbir şey yapamam." 105

ALTINCI BÖLÜM
İHMAL EDEN, SUİİSTİMAL EDEN VE DÖVEN ANNELER
"Tam bir baş belasısın." 125

İKİNCİ KISIM
ANNE YARASINI İYİLEŞTİRMEK 153

YEDİNCİ BÖLÜM
HAKİKATİN BAŞLANGICI
"Her şeyin benim hatam olmadığını görmeye başlıyorum." 161

SEKİZİNCİ BÖLÜM
ACI VEREN HİSLERİ KABUL ETMEK
"Bütün bunları içimden atmak harika bir duygu." 179

DOKUZUNCU BÖLÜM
ÖFKENİZİN VE YASINIZIN İÇİNDEKİ BİLGELİĞE BAŞVURMAK
"Bunca zamandır bastırdığım hislerle yüzleşmeye hazırım." 195

ONUNCU BÖLÜM
DAVRANIŞINI DEĞİŞTİR, HAYATIN DEĞİŞSİN
"Görüyorum ki değişmek çok zor, ama değişmemek daha zor." 217

ON BİRİNCİ BÖLÜM
SINIR KOYMAK
"Hayır demeye hakkım olduğunu hiç düşünmemiştim." 233

ON İKİNCİ BÖLÜM
BUNDAN BÖYLE NASIL BİR İLİŞKİ İSTEDİĞİNİZE KARAR VERMEK
"Nihayet kendimi bir yetişkin gibi hissediyorum." 251

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
EN ZOR KARAR
"İş, annemle sağlığım arasında seçim yapmaya kadar vardı." 271

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
YAŞLI, HASTA VE YALNIZ: ANİDEN BAŞKASINA MUHTAÇ HALE GELEN ANNE
"Onun yanında olmam lazım. Ne de olsa hâlâ benim annem." **283**

FİNAL
İYİ ANNEYLE NİHAYET BAĞLANTI KURMAK **293**

Dizin **301**

TEŞEKKÜR

Uzun teşekkürlere pek meraklı değilim, fakat bu kitabın olgunlaşmasına ciddi şekilde katkıda bulunan birkaç kişi var ki, onlara teşekkür etmek istiyorum.

Yetenekli yazı partnerim Donna Frazier, her zaman olduğu gibi, muazzam bir bilgelik ve güç kaynağı oldu. Bu birlikte yazdığımız dördüncü kitap ve aramızın hâlâ iyi olduğu yetmezmiş gibi, ilişkimiz de zaman içinde giderek yakın bir hal aldı.

Bir savaşçı olan temsilcim Joelle Delbourgo, önceki iki kitabımın editörlüğünü yaptığı zamanlardan beri bana ve çalışmalarıma inandı. Kendisi aynı zamanda benim gibi duygusal bir yazar için son derece teskin edici biri.

Şu anki editörüm Gail Winston'a, projeye olağanüstü editörlük becerisini ve rehberliğini kattığı için son derece müteşekkirim.

Özel alanda, harika kızım Wendy ve hayat arkadaşı James McKay, hayatımı sevgileriyle, mizah anlayışlarıyla ve sonsuz destekleriyle sürekli ısıtıp zenginleştiriyorlar.

Son olarak, benimle hikâyelerini paylaşan ve anne yaralarını iyileştirmek için yürekli bir biçimde çalışan danışanlarıma kalpten teşekkürler.

GİRİŞ

Wisconsin'de bir iş gezisindeydim. Bütün gün içeri tıkılıp kalmıştım, biraz hava almam lazımdı. Hava güneşliydi. Öğle arasında, dışarısı bir hayli soğuk olmasına rağmen kısa bir yürüyüş yapmaya karar verdim. Etraftaki en güneşli yere bakındım. Çok acayipti: Güneş vardı, pırıl pırıldı, ama hiç ısı yaymıyordu. Bir anda hüzne kapıldım. Güneş, tıpkı annem gibiydi.

Büyük bir ilaç firmasının satış temsilcisi, otuz dört yaşında minyon bir kadın olan Heather'ın konuşurken gözleri doldu. İlk bebeğini bekleyen Heather, kendi annesi gibi bir anne olmaktan korkuyordu.

Biliyor musun, çok uzun süre anne olmayı aklımdan dahi geçiremedim. Bir dizi kötü ilişkiden sonra Jim'le tanıştığım ve birisinin beni gerçekten sevebileceğini fark ettiğim için kendimi çok şanslı hissediyordum. Uzun zamandır bebek sahibi olmak istiyorduk ama ben bende bir tuhaflık olmasından öyle korkuyordum ki. Kim bilir belki de hamile kalır kalmaz, annemden yadigâr bütün o soğukluk içimden dışarı taşmaya başlayacak-

tı. Kendi çocuğuma o şekilde annelik etme düşüncesine katlanamıyordum."

Bu, annelerinin açtığı derin duygusal yaralar yüzünden içlerindeki acı, korku ve çalkantı mirasıyla yaşayan kadınlardan defalarca duyduğum, üzücü bir hikâye.

Çeşitli klinik ortamlarda otuz beş yıldan fazladır çalışan bir terapist olarak, Heather gibi, farkında olsun ya da olmasın, kendisini büyüten kadının duygusal yörüngesinden kurtulmaya çalışan pek çok kadın gördüm. Terapi seanslarına kaygı ve depresyon şikâyetiyle, ilişki sorunlarıyla, güvensizlikle, kendi haklarını savunma, hatta sevme becerilerine dair endişelerle gelirler. Kimileri yaşamlarındaki zorluklarla anneleriyle ilişkileri arasında bir bağlantı kurmayı başarır. Kimileriyse "Annem beni deli ediyor," der ama bunu kendisini bana getiren meselelerden bağımsız, ikincil bir sorun olarak görür.

Genellikle geçmişten getirdikleri ıstırap konusunda yanıldıklarını umarak, biriktirdikleri karmaşık mesajların içinden çıkmaya çalışırlar.

Heather'ın annelikle ilgili korkularını biraz daha anlamam gerekiyordu, onun için "annemin soğukluğu" dediği ve kendi çocuğuna geçirmekten korktuğu şeyin tam olarak ne olduğunu sordum. Tereddütle konuşmaya başladı:

Annemin sanki iki yüzü vardı. Evet, bana doğum günü partileri yapıyordu, bazen okuldaki etkinliklere geliyordu, hatta arkadaşlarıma iyi davrandığı bile oluyordu. Ama diğer bir yüzü daha vardı...

"O nasıl bir şeydi?" diye sordum.

Yani, beni çok eleştiriyordu... ama dürüst olmak gerekirse, çoğu zaman, sanki zamanını harcadığına değmezmişim gibi be-

ni yok sayıyordu. Bilmiyorum, belki de yaptığı güzel şeyler hep gösteriş içindi. Ama onun yanında kendimi güvende hissetmediğimi söyleyebilirim. Ortada gerçek bir bağ ya da iyilik yoktu... Hiç onun için önemli olduğumu hissetmedim. Keyfi isterse uğraşmak zorunda olduğu bir şeydim sadece. Ama çok da meşguldü. Çocuğunu tek başına büyüten bir anneyi kafası çok meşgul olduğu için suçlayamayız.

Pek çok kadın gibi, Heather da gördüğü muamele hakkında dürüstçe konuşabiliyordu. Fakat yine de yaşadığı acıyı küçültmek ve annesini pek olmadığı gibi, yani sevgi dolu bir kadın olarak görmek için elinden geleni yapıyordu.

İYİ BİR ANNE NASIL OLUR?

İyi bir annenin kusursuz olması ya da çocukları uğruna kendini feda etmesi gerekmez. Onun da kendi duygusal yükleri, kendi yaraları, kendi ihtiyaçları vardır. Taviz vermek istemediği bir işi ve kızının yanında bulunamadığı zamanlar olabilir. Kendini kaybedip kızına sonradan pişman olacağı şeyler söyleyebilir ya da yapabilir. Ancak eğer *hâkim* davranışı kızında özdeğerine dair bir inanç yaratıyor, kendine saygısını, güvenini ve emniyet duygusunu besliyorsa, ister harika ister idare eder bir anne olsun, o anne iyi bir iş yapıyor demektir. Çocuğuna somut ve tutarlı bir biçimde gerçek sevgiyi gösteriyordur.

Heather gibi pek çok kadının annesiyle tecrübesi bu değildir. Bu kadınlara onları besleyecek sevgi ve ilgi hep damla damla verilmiştir. Bu seyrek sıcaklık dalgaları, kapalı kapılar ardında, kaçınılmaz olarak, dışarıdakilerin pek şahit olmadığı bir gerçekliği gizler: Anneleri onları yerden yere vurmuş, buz gibi yok saymış, onlarla rekabet etmiş, başarıla-

rından kendine pay çıkartmış, onları korumayı ihmal etmiş, hatta istismar etmiştir. Sevgi mi? Hayır. Sevgi tutarlı bir davranışlar bütünüdür ve Heather gibi kadınlar bu besleyici sıcaklıktan mahrum kalmıştır.

ANNE SEVGİSİNE HASRET KALMANIN AĞIR BEDELİ

Böyle büyümek acı verici ve yaralayıcıdır. Kızlar, içlerinde serpilen kadınlığı anneleriyle özdeşleşerek ve bağ kurarak tanımlarlar. Bu hayati süreç, anneleri istismarcı, eleştirel, boğucu, depresif, ihmalkâr ya da mesafeli olduğu için bozulduğunda, sağlam bir benlik duygusu edinmekte ve dünyadaki yerlerini tayin etmekte bir başlarına kalırlar.

Akıllarına annelerinin sevgisiz, hatta daha uç örneklerde, kötü niyetli olduğu pek gelmez. Bu kabul edilmesi çok zor bir şeydir ve bu olasılığa kapı açmak, hayatta kalması en önemli bakımverenine bağlı olan çocukta akut kaygı yaratır. Bir çocuk için "Eğer aramızda bir şeyler yolunda değilse, bu *bende* bir terslik olduğu içindir," diye düşünmek çok daha güvenlidir. Annesinin incitici davranışlarını, bunları kendini suçlamaya ve yetersizlik ve kötülük hislerine dönüştürerek anlamlandırır; bu duygular, hayatta ne kadar başarılı olursa olsun ya da kendi çocukları dahil başkaları tarafından ne kadar sevilirse sevilsin, yetişkinlikte de peşini bırakmaz.

Eleştirilen, yok sayılan, istismar edilen ya da sevgisiz bir anne tarafından boğulan küçük bir kız, kendi kendine, asla yeterince iyi ya da sevilebilir, asla başarı ve mutluluğu hak edecek kadar akıllı, güzel ya da kabul edilebilir olmayacağını söyleyen bir yetişkine dönüşür. *Çünkü eğer saygı ve şefkate layık olsaydın*, der içindeki fısıltı, *annen bunları sana verirdi.*

Eğer annesinin o çok ihtiyaç duyduğu sevgiyi veremediği küçük kız sizseniz, muhtemelen Heather gibi, sizin de güven duygunuz delik deşiktir; hayatınızsa bir boşluk ve üzüntü hissiyle geçiyordur. Kendinizle hiçbir zaman tamamen barışık değilsinizdir. Sevme becerinize güvenmiyor olabilirsiniz. Ve bu kocaman anne yarasını iyileştirmeden hayatınıza dört elle sarılamazsınız.

BU KİTABI NEDEN ŞİMDİ YAZIYORUM?

Heather'la yaptığım seans, bu ıstırap dolu gerçekliği bir kez daha gözümün içine soktu ve sonrasında uzun süre Heather'ı düşündüm. Zeki, çekici, başarılı bir kadındı, ancak bu özelliklerinin pek farkında değildi. Sevme ve sevilme becerisinden şüphe ediyordu ve sonradan keşfedeceğim gibi, kendini sahtekâr gibi hissediyordu: Aksi yöndeki tüm kanıtlara rağmen sürekli kendisinde bir terslik olduğundan korkuyordu. Otuz dört yaşında aklı başında bir insan olarak, kabul ve destek görmek ve bir kadın, eş ve anne olarak kendine inanabilmek için hâlâ annesinden medet umuyordu. Ve bu muhtemelen hiç gerçekleşmeyecekti. Anneyle kurulmuş güçlü bir bağ olmadığında, kadınlar genellikle yaşam boyu sersemletici bir kayıp ve yoksunluk hissiyle mücadele ederler.

Ben uzun süredir "mükemmel çift" ya da "mutlu aile" görüntüsünün altında birbirimize aslında nasıl davrandığımıza ışık tutmakta uzmanlaştım. *Zor Bir Ailede Büyümek*'i yazdığımda, bizi yetiştiren kişiler hakkında söylenecek ne varsa söylediğimi düşünüyordum. Ama kadınlar bana anne yaralarını getirip durdukça, sevgisiz bir anne ve onun hayatlarındaki mevcudiyetinin yarattığı derin etkilerle boğuşan milyonlarca kişiyle kadın kadına konuşmam gerektiğini anladım.

Bu kitabı yazma kararımı etkileyen bir başka –bir hayli manidar– etken daha vardı. Kendi annemin bende yarattığı çalkantıları çözeli çok olsa da, o ölene dek kendime sevgisiz anneler hakkında bir kitap yazma iznini verememiştim. Kadın danışanlarımın babalarıyla ilişkileri de çoğu zaman ıstıraplıydı. Sağlıklı bir erkek, genellikle dengesiz bir kadınla evlenmediği ya da uzun süre evli kalmadığı için, nadiren kızlarının yanında olan, kendi dertleri başlarından aşkın babalardı bunlar. Ne var ki, kadınlar evliliklerinin, kariyerlerinin ve anneliğin arasında yollarını bulmaya çalışırken, anneleriyle karmaşık ilişkileri her zaman odakta duruyordu.

Sevgisiz bir anneyle büyüdüyseniz, her gün karşılaştığınız ve karşılaşacağınız zorluklarda, duygusal ilişkilerinizde, güven ve özsaygı geliştirmeye çalıştığınız zamanlarda, annenizin mirası yanı başınızdadır. Hüsrana uğramış, cesareti kırılmış ve kafası karışmış vaziyette olduğunuzu biliyorum. Fakat siz de bilin ki, bu kitapta, bugüne kadar elinizden kaçan berraklığı ve rahatlamayı yakalamak için beraber çalışacağız. Bunca zamandır bunca ıstıraba yol açan yaralarınızı iyileştirmeniz için, annenizle ve kendinizle ilişkinizi yeniden biçimlendirmenizde size adım adım yol göstereceğim.

Şu andan itibaren, annenizin davranışlarına ve bunların sizin üzerinizde yarattığı etkilere dürüstçe ve yakından bakacağız. Bu kitapta ilerledikçe, hem annenizin örüntülerini hem de sizinkileri ayrıntılı olarak göreceksiniz. Şimdiye kadar sizi geride tutan inançları ve davranışları değiştirmek için size etkili yeni stratejiler göstereceğim. Ve belki de ilk kez, bir ebeveynin ya da herhangi birinin gerçek sevgisinin nasıl bir şey olduğuna dair fikir edinmenize yardımcı olacağım. Bu da, hayatınızı yeniden inşa ederken size rehberlik edecek güçlü ve güvenilir bir mihenk taşı olacak.

Deneyimlediğiniz anneliğe tarafsız gözle bakabilmeniz için aşağıdaki listeleri hazırladım. Önce, şu anda olanları ele alalım.

Anneniz düzenli olarak aşağıdakileri yapıyor mu?

- Sizi küçük düşürmek veya eleştirmek
- Sizi günah keçisi yapmak
- İşler iyi gidiyorsa kendine pay çıkarmak, kötü gidiyorsa sizi suçlamak
- Kendi kararlarınızı almaktan acizmişsiniz gibi davranmak
- Başkalarının yanında cazibesini kullanıp sizinle yalnızken soğuk davranmak
- Sizi gölgede bırakmaya çalışmak
- Partnerinizle flört etmek
- Hayatını sizin üzerinizden yaşamaya çalışmak
- Boğuluyormuşsunuz gibi hissettirecek kadar sık aramak, e-posta ya da mesaj atmak ve kendisini hayatınıza dahil edecek programlar yapmak
- Depresyonunun, başarısızlığının ya da tatminsiz hayatının sorumlusunun siz olduğunuzu söylemek ya da ima etmek
- Siz olmasanız hayatla baş edemeyeceğini söylemek ya da ima etmek (ve yalnızca *sizin* yardımınızı istemek)
- Sizi parmağında oynatmak için parayı veya para vaadini kullanmak
- Onun istediğini yapmazsanız hayatınızı zorlaştırmakla tehdit etmek
- Hislerinizi ve isteklerinizi yok saymak ya da hafife almak

"Evet" yanıtlarınız, annenizin sevgi dolu annelerle sevgisiz anneleri ayıran çizgiyi aşmakta olduğunun ya da zamanında aştığının açık kanıtıdır. Bu davranışlar muhtemelen yeni değildir, hatta olasılıkla hayatınızın önemli bir bölümünde böyle olmuştur. Yukarıdaki soruları kendinize geçmişe dönük olarak sorarsanız ve küçükken neler olduğunu düşünürseniz, bunu açıkça görürsünüz.

Aşağıdaki liste, annenizle ilişkinizin sizi nasıl etkilediği konusunda fikir verecek.

Şunları düşünüyor/hissediyor musunuz?

- Annenizin sizi sevip sevmediğini merak ediyor ve sevmiyor olabileceği fikrinden utanç duyuyor musunuz?
- Kendiniz dışında herkesin mutluluğundan kendinizi sorumlu hissediyor musunuz?
- Annenizin ihtiyaçlarının, isteklerinin ve sizden beklentilerinin sizinkilerden daha önemli olduğuna inanıyor musunuz?
- Sevginin kazanılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz?
- Anneniz için ne yaparsanız yapın yeterli olmayacağına inanıyor musunuz?
- Onu korumanız gerektiğini hissediyor musunuz (Size zarar verdiği bilgisini bile ondan esirgeyecek kadar)?
- Başkalarının, özellikle de annenizin dilediği gibi davranmazsanız, kendinizi kötü bir insan gibi hissedip suçluluk duyuyor musunuz?
- Mahreminizi bildiği takdirde size karşı kullanmanın bir yolunu bulacağı için hayatınıza dair ayrıntıları ve hislerinizi annenizden saklıyor musunuz?
- Sürekli onay peşinde koşuyor musunuz?
- Ne kadar başarılı olursanız olun, kendinizi ürkmüş, suçlu ve küçük hissediyor musunuz?

- Kendinize, sizi seven bir eş bulmanıza engel olacak bir sorununuz olup olmadığını soruyor musunuz?
- Sizin gibi "sorunlu" olacakları için çocuk yapmaktan korkuyor musunuz?

Bütün bu hisler ve inançlar, anne yarasının mirasıdır ve bu mirasın kökleri çocukluğunuzdadır. Ancak bu soruların hepsine "evet" dediyseniz bile, lütfen kaderinize mahkûm ya da geri dönüşsüz şekilde hasarlı olmadığınızdan emin olun. Hayatınızı, benlik imgenizi ve ilişkilerinizi iyileştirmek için hemen yapabileceğiniz bir sürü değişiklik var.

Bu kitapta karşılaşacağınız kadınların sizden pek farkı yok. İlerleyen sayfalarda geçmişlerini nasıl cesaretle irdelediklerini ve hem annelerine hem de kendilerine dair yeni bakışlarını hayatlarında muazzam olumlu değişiklikler yapmak için nasıl kullandıklarını göreceksiniz. Sizi terapi seanslarımızda yaptığımız iyileştirici yolculuğun aynısına çıkaracak ve size, kendinizi sevgisiz bir anneyle büyümüş olmanın sancılı mirasından azat etmenizi sağlayacak araçlar sunacağım.

KİTABIN DÜZENİ

Kitabın ilk yarısındaki bölümlerde, sık rastlanan beş sevgisiz anne türüyle tanışacaksınız. Sizi Heather gibi kadınlarla yaptığım terapi seanslarına götürdüğümde, her anne türünün davranışlarını kızının gözlerinden göreceksiniz. Kızların bugün anneleriyle yaşadıkları güçlükleri ve bunun hayatlarının geri kalanını nasıl etkilediğini dinleme fırsatı bulacaksınız. Ayrıca küçükken kendilerini annelerinin sevgisiz davranışlarından korumak için kullandıkları savunma mekanizmalarını ve bu davranışlardan ve inançlardan geri-

ye kalan çok acı verici kendi kendini sabote etme örüntülerini göreceksiniz.

Annenizin davranışlarının benzerlerine, muhtemelen hayatınız boyunca duyduğunuz açıklamalardan ve akla uydurmalardan azade bir bağlamda bakabilecek ve annenizi çok daha iyi anlamaya başlayacaksınız. Eminim ki, kendinizi de çok daha iyi göreceksiniz. Kendi deneyimlerinize ait bazı öğelerin yansımalarını birden fazla bölümde görmeniz olası: Sevgisiz annelerin birçoğu birden fazla kategoriye girerler ve anne hangi kategoriye dahil olursa olsun, sağlıklı annelikten mahrum kalmış kızlar, aynı yaraları paylaşırlar.

Kitabın ikinci yarısında, keşiften iyileşmeye geçeceğiz. Burada size annenizle ilişkinizi değiştirmenizi sağlayacak ve yaşamınızı iyileştirecek adımlar ve stratejiler göstereceğim. Kafanızın içindeki kavrayışı beraberce çalışarak duygusal dünyanıza taşıdığımızda, hem annenize hem de kendinize bakışınızı derinden değiştirebileceksiniz. Daha sonra size güveninizi, özsaygınızı ve kırılgan sevilebilirlik duygunuzu geri kazanmakta kullanabileceğiniz araçlar göstereceğim.

Annesi vefat etmiş olanlar, kendilerine kitabın ikinci yarısındaki çalışmayı yapmaya değip değmeyeceğini sorabilirler. Yanıt, evet! Anneniz kafanızın içinde hâlâ gayet canlı. Onun eleştirilerini ve küçümseyici yorumlarını duymaya devam ediyorsunuz. Uğradığınız istismar hâlâ canınızı yakıyor. Size göstereceğim çalışma, bu acıyı azaltmakta epey yardımcı olacak.

Hem kendi deneyimlerime hem de binlerce başka kadınınkine dayanarak size şunu söyleyebilirim: Küçükken içinizde bir şeyin onarılamaz şekilde kırılmış olduğuna dair inancı bunca zaman taşıdınız, fakat bu inancı değiştirmek mümkün. Bu kitapta beraberce çalıştıkça, harika bir bütünlük duygusu kazanacağınıza söz veriyorum. Hem kendinizde hem de etrafınızda, onca zamandır eksikliğini çektiğiniz özsaygıya, bilgeliğe ve özene uzanan yolları keşfedeceksiniz.

BİRİNCİ KISIM

ANNE YARASINI TESPİT ETMEK

ANNENİZİN SEVGİSİNİ SORGULAMA TABUSU

"Annen hakkında kötü söz söyleyeyim deme sakın."

Psikolojik anlamda farkındalığımızın çok yüksek olduğu bir çağda yaşasak da, henüz o mitsel annelik algısından yakamızı sıyıramadık. Bu mite göre anne, tanımı itibarıyla sevme, koruma ve merhamet etme becerisine sahiptir. Annelik miti, sevgisiz anneleri çok güzel örtbas ediyor; çoğu zaman kocaları, diğer aile bireyleri ve toplum, onlara yönelik her tür eleştiriyi ve dikkatli incelemeyi savuştururken, bu anneler istiflerini bozmadan hayatlarına devam ediyor.

Pek çok toplum, sanki sırf doğum yapmak kadını doğrudan anaç kılıyormuş gibi, anneleri yüceltiyor. Bu kesinlikle doğru değil. "Annelik içgüdüsü"nü devreye sokan ve özellikle de sorunlu bir kadının aniden bebeğiyle bağ kurmasını, onun ihtiyaçlarını anlayıp karşılamasını ve ona gereksindiği bakımı vermesini sağlayan sihirli bir düğme yok. Anneyi yolunda gitmeyen her şeyden sorumlu tutan Freudyen gelenek elbette kusurludur, fakat annelik rolünün doğrudan sağlıklı sevgiyle eş anlamlı olduğuna inanmak da bir fantezidir.

Bu yaygın fantezi o kadar güçlü ki, anneniz sevgisizse ve siz neler yaşadığınızı, yani annenizin size *gerçekte* nasıl dav-

randığını anlatmaya çalışıyorsanız, kaçınılmaz olarak annenizi savunmak için birleşen güçlü dış kuvvetlerin (anneniz de dahil) direnciyle karşılaşırsınız.

Aslında sevgisiz annelerle ilişkiler öyle çok tabuya tâbi ve anne yarasıyla ilgili tutumlar öyle yüklü ki, şüphecilikle, ağır eleştirilerle ve amacına ters düşen tavsiyelerle karşılaşmak gayet olağan. Şayet annenizle yeni bir yol çizmeye çalıştıysanız, neler olabileceğini zaten görmüşsünüzdür:

- Siz onunla aranızı düzeltmeye çalışırken kendinizi bir eleştiri ve manipülasyon ağına çekilmiş vaziyette bulursunuz. Bir kez daha nankör olursunuz. Bencil olursunuz. Bağışlamaz olursunuz. Ne yaparsa yapsın, ona hep borçlu kalırsınız.
- Akrabalara ve arkadaşlara akıl danıştığınızda, "Annen hakkında nasıl böyle konuşabilirsin? O sana can verdi. Senin *neyin* var?" yanıtıyla karşılaşırsınız.
- Ödeyeceğiniz duygusal bedel ne kadar yüksek olursa olsun, sizi "affedip unutmaya" ve annenizle barış yapmaya teşvik eden kendini bilmez terapistlere danışma gafletinde bulunursunuz.
- Bir din adamından ya da spiritüel danışmandan destek almaya çalışır ve "Anneni onurlandır", "Affetmeden iyileşemezsin", "Aile her şeydir" gibi tepkiler alırsınız.
- Partnerinizle konuşmaya çalıştığınızda bile, "Seni bu kadar etkilemesine izin verme. Onu öyle kabul et," yorumunu duyarsınız.

Bütün bunların üzerine, başladığınız noktaya geri dönersiniz: Geçmişinizle yüzleşme ve onu geride bırakma girişiminiz, size kendinizi afallamış, yalnız, hatta mahcup hissettirir. Bu sorgulamaları yapmaya hakkınız olup olmadığını düşünmeye bile başlayabilirsiniz.

Sevgisiz bir annenin verdiği ıstırapla ve hayatınızdaki yansımalarıyla baş etmeye çalışmak, çok yalnızlaştırıcı olabilir. Anneleri görece sağlıklı olanlar, her annenin kendilerininki gibi olmadığını anlamakta zorlanırlar; dolayısıyla iyi niyetli arkadaş veya akrabaların, sevilmemiş bir kız çocuğunun acısını hafife aldıkları ya da biraz halden anlamak yerine onu suçladıkları sık sık görülür. Danışanlarımdan otuz iki yaşındaki bilgisayar programcısı Valerie, onu iş ve sosyal hayatında köşeye sıkıştırıp cesaretini kıran çekingenliğini ve kaygısını aşma ümidiyle bana başvurdu. Ona göre kabuğundan çıkması zordu, özellikle de insanlar onu "hiç anlamazken."

Ondan örnek vermesini istediğimde, yakın zamanda başından geçmiş bir olayı anlattı:

> Geçen ay yetişkinlere yönelik bir resim kursuna gittim. Bu hep yapmak istediğim bir şeydi. Hocamız Terry suluboya çalışmalarım konusunda beni çok destekledi. Aramızdaki yirmi beş yaş farka rağmen epey yakınlaştık. Terry bana öğrenci çalışmalarından bir sergi hazırlayacağını ve benim işlerimden de iki tanesini seçtiğini söylediğinde, sevinçten havalara uçtum. Birdenbire gözyaşlarına boğuldum. Bana ne oluyor diye sorduğunda, o sabah annemle telefonda büyük bir kavga ettiğimizi ve sergiye onu davet etmek istemediğimi söyledim.
>
> Bana annemle tanışmaktan memnun olacağını söyledi. Annem iç mimar – ve de kendinden ümidi kesmiş bir ressam, ama bu kadarını ona söylemedim. Terry birkaç kez annem konusunu açınca, istemeye istemeye ona bir e-posta gönderdim. Derken annem sergiye geldi ve herkesin işlerine övgüler yağdırıp benimkilere gayet kayıtsız davrandı. Ama elbette Terry'ye en sevimli ve coşkulu yüzünü gösterdi. O gittikten sonra Terry bana şöyle dedi: "Böyle bir annem olmasını nasıl isterdim. Annem

hayatta olsun diye neler vermezdim. Ne kadar şanslı olduğunun farkındasın umarım."

Ben de "Dışı seni, içi beni yakar. Annem çok benmerkezci, eleştirel ve rekabetçi olabiliyor," dedim. Terry söylediklerimin tek kelimesini dahi duymamış gibiydi. Sadece tekrardan şöyle dedi: "Sana çalışmalarını görmek için kalkıp gelecek kadar değer veren bir annen olduğu için şükretmelisin."

Valerie, arkadaş olduğunu düşündüğü bir kadın tarafından duyulmadığını hissetmiş, hüsrana uğramıştı. Valerie gibi bir yetişkin için bile acı bu kadar kuvvetliyken, bunun kendini duyurmaya ve anlatmaya çalışan küçük, başkalarına bağımlı bir kız çocuğu için –ya da sizin küçüklüğünüz için– nasıl olacağını bir düşünün.

Yirmi sekiz yaşında, bekâr bir süpermarket zinciri yöneticisi olan Colleen, kendini bildi bileli kronik, hafif depresyondan mustarip olduğunu söyledi. Kullanmaya devam ettiği ilaçların ona epey yardımı olmuştu, ancak geçmişiyle ilgili yapılması gereken daha çok işi olduğunun ve bunların depresif duygularına katkıda bulunduğunun farkındaydı. Bunlarla baş etmek için de benim yardımıma başvurmuştu. Onun hakkında biraz daha bilgi edindikten sonra bana çocukluğuyla ilgili bir şeyler anlatmasını istedim:

Konuşacak kimsem yoktu... Hiçbir şey güllük gülistanlık değildi. Kimse beni dinlemiyordu, ben de üzüntümü içime atıyordum. Babamla annem hakkında konuşacak olsam, "Ona iyi davran," deyip işin içinden çıkıyordu. Bir keresinde Gina Teyzemde yatıya kaldım. Bana evde durumun nasıl olduğunu sordu. Onun yanında kendimi epey güvende hissettiğim için –bana hep iyi davranırdı– ona "Bence annemin bir sorunu var. Bana sürekli bağırıyor ve hiçbir şeye layık olmadığımı söylüyor," dedim. Gina sessizce dinleyip anlamış gibi göründü ama sonra

"Onu mutlu etmeye çalışmalısın, aslında sana söylediği şeyleri kastetmiyor. Babanla çok mutsuz. Sen olmasan onu çoktan terk ederdi. Ona borçlusun. Bu kadar hassas olma," dedi. Bana bayağı bozulmuş gibiydi. Onunla konuştuktan sonra kendimi daha da kötü hissettim ve "Harika! Artık o da bana kızgın," diye düşündüm. Keşke hiçbir şey demeseydim.

Sevgisiz annelerin kızlarının en büyük ortak noktası, onaylanma ihtiyacı, yani "Evet, yaşadıkların gerçekten oldu. Evet, öyle hissetmekte haklısın. Anlıyorum," diyecek birini bulmaktır.

Kadınların geçmişlerindeki ve bugünlerindeki sözlü, duygusal, hatta fiziksel zulmü dile getirmemeleri için üzerlerinde çok fazla baskı vardır. Gördüğünüz gibi, çocuklar için oyunun kuralları erken yaşta belirlenir: *Kimseye söyleme. Kendine bile.*

Kendi gerçeğinizi gizlemeyi, hafifsemeyi ve ona güvenmemeyi böyle böyle öğrenirsiniz.

ANNE TARAFINDAN REDDEDİLMEK NASIL İÇSELLEŞTİRİLİR?

Anneniz söz konusu olduğunda, ilk bakışta olumlu bir şey gibi duran elinizdekinin kıymetini bilme dürtüsü, hayatınızın altından geçen bir dizi fay hattını, bir duygusal deprem kuşağını gizler. "Kol kırılır, yen içinde kalır" yaklaşımı asayişi sağlar, ancak bu bir seçimden ziyade, utanç ve korkudan doğan bir felç halidir. Sizi karanlıkta tutan şey, hünerli bir duygusal simyacılık ve hafıza kaybıdır.

Annenizle ilgili gerçekleri dile getirmeye çalıştığınızda aldığınız tüm mesajlar, içinizden size güçlü duygularla yankılanır:

- Gerçeği söyleyerek onu "eleştirdiğiniz" için korkunç bir sadakatsizlik hissi duyarsınız. "Ne de olsa, seni o dünyaya getirdi."
- Utanırsınız. "Bütün anneler çocuklarını sever. Sevmiyorlarsa da, bunun haklı bir sebebi vardır."
- Algılarınızdan şüphe eder ve "Acaba çok mu hassasım?" ya da "Kendime acıyor muyum?" diye düşünürsünüz.

Çok kuvvetli ve çoğumuz için çok ürkütücü olan bu duygu ve düşüncelerin uçları öyle derin bir acıya ve güvensizliğe dokunur ki, ancak dehşet olarak tanımlayabileceğim bir duyguyu tetiklerler. Annemizin sevgisiz olduğunu kendimize itiraf eder ve bu ilişkiyi değiştirmeye çalışırsak yaşayacağımız sonuçlardan duyulan dehşettir bu.

Yetişkin kızların, ne kadar istismarcı olursa olsun annelerini sevgisiz olarak nitelendirememelerinin sebepleri arasında sık sık şunları duyarım:

- Suçluluk duygusuna tahammül edemedim.
- Üzüntüyü kaldıramadım.
- Kayıp duygusuna dayanamadım.

Yetişkin kadının içindeki ürkmüş küçük çocuk şöyle der: "Gerçeği söylediğin takdirde artık bir annen olmayabilir." En başarılı ve kendini geliştirmiş kadınlar bile, içerideki o çocuğun fısıltısını duydukları anda, hayatta kalmak için artık anneleriyle aralarındaki o sıkı bağlara ihtiyaç duymayan birer yetişkin olduklarını unuturlar.

Kendi gerçeğinize uygun davranmanın getirdiği duygulara katlanamayacağınıza ikna olduktan sonra geriye tek bir yol kalır: Hem kendi imgenizi hem de annenize bakışınızı çarpıtan ussallaştırmalar.

"Dur bak, onun da burasına kadar geldi," dersiniz kendi kendinize. "Bu kadar üstüne gitmeyeyim."

Annesinin "o kadar da kötü" olmadığına dair en ufak işarete tutunmak için elinden geleni yapan Colleen'in yaptığı ussallaştırmalar bir hayli tanıdıktı.

> Annemi şeytanlaştırdığımı düşünmeyin, öyle değil. Yani başımızın üstünde hep bir çatımız vardı; önümüzden yemeğimizi eksik etmedi, hiç aç kalmadım. Okul kitaplarım, güzel giysilerim vardı. Bir de dürüst olmak gerekirse, küçükken bir hayli haylazdım. Benden memnun olmaması normaldi.

Colleen hâlâ, onu gerektiği kadar besleyen ama duygusal olarak aç bırakan annesiyle ilişkisinden bir biçimde olumlu bir şeyler devşirebilmeyi ümit ediyordu. Oysa bu, sevgisiz annelerin kızları için çok tanıdık ve garip bir biçimde rahatlatıcı olan kendini suçlama mekanizmasını kullanmak demekti.

Buradaki döngüyü görebiliyor musunuz? Annenizle ilişkinizdeki acı korkuya, o da ussallaştırmaya ve kendini suçlamaya dönüşüp duruyor. Bu sizi içine hapseden ve değişmenizi engelleyen kapalı bir döngü. Zihnimiz ne olup bittiğinin farkında olabilir, fakat duygularımız bize bambaşka bir hikâye anlatır; biz de çoğu zaman duygularımıza kulak veririz.

Sevgisiz annelerin kızları, genellikle şöyle şeyler söyler: "Annem depresyonda", "Annem yalnızca kendisiyle meşgul", "Annem beni deli ediyor". Hatta "Annem alkolik", "Annem sözlü şiddet uygulardı, hâlâ da öyle" ya da "Annem çok şirret". Bu sözler sert ve bilmiş görünse de, bu bilmişlik size herhangi bir rahatlama sunmaktan uzaktır. Çünkü kendinizi annelik mitinden tamamen koparmadan, her şeyi tek bir şekilde açıklamaya programlanmış o duygusal döngü-

yü durduramazsınız: "Annem ne yaparsa yapsın, hepsi benim suçumdu."

Hayatınız boyunca muhtemelen annenizin değil, sizin kusurlu olduğunuz inancına sıkışıp kaldınız. Bu hasarlı benlik imgesi, bir kadın olarak gelişmekte olan benlik duygunuzu biçimlendirerek, yetişkinliğe kadar peşinizden geldi. Ve erken yaşta kendinizle ilgili edindiğiniz bu korku ve yanlış anlamalar yığını, bugünkü yaşamınızda kendi kendinizi sabote eden davranışlarınızı düzenlemeye devam ediyor.

TABULARLA YÜZLEŞMEK

Bu kitap, annelik mitinden kesin olarak vazgeçebilmeniz için size sevgisiz anneliğin ayrıntılı bir portresini çizecek. İleriki bölümlerde, ciddi psikolojik ve fizyolojik engellerden ötürü bir çocuğun duygusal sağlığı açısından büyük rolü olan tutarlı sevgiyi veremeyen ve vermeye niyeti olmayan –gerçekten sevemeyen– farklı anne türlerini göreceğiz.

Bu annelerin hiçbirinin sabah kalkıp da "Bugün kızımın canını nasıl yaksam?" diye güne başlamadığını vurgulamak istiyorum. Bu annelerin davranışlarının çoğu, farkındalıklarının dışındaki güçler veya yüzleşmekten korktukları duygular tarafından güdülenir: İnsanı felce uğratan bir güvensizlik duygusu, sabit bir yoksunluk duygusu, kendi hayatlarına dair derin bir hayal kırıklığı, vb. Kendi korkularını ve üzüntülerini gidermek uğruna, iktidar, inisiyatif ve kontrol ihtiyaçlarına payanda olarak kızlarını kullanırlar. Bütün bu annelerin alamet-i farikası, empati yoksunluğudur ve yoğun benmerkezcilikleri yüzünden sebep oldukları ıstıraba gözleri kördür. Nadiren kendilerinden uzaklaşıp kendilerini sizin yerinize koyarlar. Tek bildikleri kendi istekleri ve kendi ih-

tiyaçlarıdır; kendi şeytanlarıyla sizinle ilişkilerinde belirleyici olan incitici davranışları arasında bağlantı kurmak, onlar için imkânsız değilse de zordur.

İlerleyen sayfalardaki annelerin davranışları, sizin deneyimlediklerinize can acıtıcı derecede benziyor olabilir. Lütfen kafanızı çevirmeyin. Bu davranışları sevginin zıttı olarak tanımak ve bu teşhisi azar azar bile olsa iyice sindirmek önemlidir. Bunun zor olduğunu biliyorum, ancak annelik mitinin meydana getirdiği hasarı, annenizin yaptıklarına ve bunların hayatınızda bıraktığı izlere keskin bir gözle bakmadan tamir edemeyiz.

Kitabın bu ilk kısmında karşılaşacağınız anneler beş belirgin türe ayrılır. Bu kategoriler arasındaki sınırlar keskin olmadığından, sevgisiz bir anne bu kategorilerden birkaçına birden girebilir. İnceleyeceğimiz türler şöyle:

- **Aşırı narsisist anne:** Son derece güvensiz ve kendisiyle meşguldür. Doymak bilmez bir hayran olunma ihtiyacı vardır ve kendini çok önemli zanneder. Daima ilginin odağında olmak zorundadır; ilgi onun üzerinden size kaydığı anda spotları kendi üzerine çevirmeye çalışır. Kızına rakibiymiş gibi davranarak onun kendine olan güvenini, çekiciliğini ve bir kadın olarak gücünü sekteye uğratır. Kendini tehdit altında hissettiğinde, özellikle de yetişkin kızının işleri yolunda gitmeye başladıysa, eleştirileri ve rekabet duygusu alevlenir.
- **Boğucu anne:** Kızını zaman ve ilgi talepleriyle boğarak aralarındaki sınırları yok eder. Ne pahasına olursa olsun, kızının hayatındaki en önemli kişi olmakta ısrarcıdır. Kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için annelik rolüne yaslandığından, kızının sağlıklı bir biçimde bağımsızlaşmasını destekleyemez. Her ne kadar kızını "en iyi arkadaşı" olarak tanımlasa da, kızının ihtiyaç-

ları ve tercihleri kendisininkilerle çeliştiğinde pek empati gösteremez.

- **Kontrolcü anne:** Hayatının pek çok alanında kendini güçsüz hissettiği için, bu boşluğu doldurmakta kızını kullanır. Kızını, annesini mutlu etmekten ve onun isteklerini yerine getirmekten sorumlu kişi olarak görür. Kendi ihtiyaçlarını, arzularını ve taleplerini açıkça ortaya koyarken, kızı farklı bir seçim yaptığında bunun ciddi sonuçları olacağı tehdidini savurur. Davranışlarını haklı çıkarmak için, kızı için en doğrusunu kendisinin bildiğini iddia eder; sürekli yaptığı eleştiriler yüzünden kızı da buna inanır.
- **Anneliğe ihtiyacı olan anne:** Üzerinde çok yük hisseder. Genellikle depresyonun ya da bağımlılığın pençesinde olan bu kadınlar, kızlarını kendilerine ve çoğu zaman ailenin geri kalanına bakmak zorunda bırakırlar. Kız çocuk, daha kendisi annesinin ona sunamadığı rehberliğe ve korumaya muhtaçken, çocuk gibi davranan bir anneye ebeveynlik yapmak için kendi çocukluğundan feragat eder ve klasik bir rol değiş tokuşu yaşanır.
- **İhmal eden, suiistimal eden ve döven anne:** Bu anneler yelpazenin en karanlık tarafına düşer. Buz gibi oldukları için dışarıya verecek en ufak bir sıcaklıktan yoksundurlar. Kızlarını diğer aile bireylerinin elinde istismara terk eder – ya da bizzat kendileri fiziksel şiddet uygularlar. Verdikleri hasar zehirli, kızlarının taşıdığı yaralar derin olur.

Bu kitapta, bu annelerin her birinin kızlarının hayatını nasıl temelinden sarstığını göreceğiz. Bu örnekler aracılığıyla, sevgisiz bir anneyle yaşamanın, sevme, güvenme ve gelişme becerinizi sakatlayan bir dünyada size nasıl bir var oluş biçimi öğrettiğini anlamaya başlayacaksınız.

Kadınların babalarıyla evlendiği söylenir, fakat şaşırtıcı gerçek şudur ki, genellikle annelerimizle evleniriz. Yani yetişkin hayatımızdaki eşlerimizi ve içinde bulunacağımız durumları seçerken, sık sık anne yarasına yol açan tanıdık dramları tekrarlamak için güçlü bir bilinçdışı ihtiyaç duyarız.

Yukarıdaki listelerde görmüş olduğunuz gibi, bakım, insanları memnun etme ve güvensizlik gibi sorunlu örüntülerin kökleri, genellikle bu ilişkide yatar. Sevgisiz bir annenin kızı, kötü muameleye karşı yüksek tolerans geliştirir. En kötüsü de, dövülen bir çocuk, hırpalanmış bir yetişkine ya da istismarcı bir anneye dönüşebilir. Fakat annenizin mirası ne olursa olsun, geçmişle bugün arasında kuracağınız bağlantılar, hayatınızda kalıcı değişiklikler yapmanız için size heves ve güç sağlayacaktır.

AŞIRI NARSİST ANNE

"Peki ya ben*?"*

Eski Yunan efsanesine göre, bir zamanlar Narkissos isimli yakışıklı bir genç adam yaşardı. Bu adam öyle güzeldi ki, kadın erkek, onu gören herkes ilk bakışta ümitsizce ona âşık olurdu.

Bir gün Narkissos bir gölün kıyısında otururken, suda çok zarif bir genç adamın yansımasını gördü. Kendi kendisine bakmakta olduğundan bihaber, kendi yansımasına öyle bir kapıldı ki, yemeden, içmeden, uykudan kesildi. Bulunduğu yerden bir adım bile atamayan Narkissos, berrak suda parıldayan oğlandan gözlerini alamadan ölüp gitti. Bugün nergis adını verdiğimiz beyaz çiçeğin, onun öldüğü noktada açtığı söylenir.

Bu çok bilindik mitsel hikâye, pek çok yanlış kanının da kaynağıdır. İnsanlar, Narkissos gibi kendine hayran olan kişileri tarif etmek için *narsisist* terimini kullanırlar. Ancak narsisist bir eşi veya ebeveyni olan pek çok yetişkin tanıdığım ve tedavi ettiğim için, kendini beğenmiş, kendinden emin ve aşırı derecede küstah olsalar dahi, narsisistlerin kendilerini hiç de sevmediklerini söyleyebilirim.

Gerçekte son derece güvensiz ve kendilerinden şüphe eden insanlardır. Öyle olmasa, bu doymak bilmez onaylanma ve hayranlık ihtiyacı neden olsun? Neden sürekli ilgi odağı olmaya gereksinim duysunlar? Ve narsisist bir anne neden kendi güvenini ve özdeğerini inşa etmek için kızınınkini engellemek ihtiyacı hissetsin?

Narsisist annelerin bize kendimizi sevgisiz hissettirmelerinin sebebi, kendilerini çok sevmeleri değildir. Bize kendimizi sevgisiz hissettirirler çünkü kendilerini önemli, masum ve sıra dışı göstermeye çalışmakla o kadar meşguldürler ki, başka kimseyi düşünecek halleri yoktur.

Narsisist annelerin kızları çabucak öğrenir ki, spotlar ne zaman kendi üzerlerine düşse, anneleri hemen onların yerini alacaktır. Bu kızlar kenara itilmeye, birer aksesuar gibi muamele görmeye ve annelerinin gölgesinde kalmaya alışırlar. Narsisist anne onların başarılarını kendisine yonttukça ve kendi mutsuzluğundan onları sorumlu tuttukça, kendilerine olan güvenleri ve doğal coşkuları uçup gider. Annenin egosu ve rahatı –kızınki değil– her zaman en ön sıradadır.

NARSİSİZM YELPAZESİ

Kızlar için en yıkıcı olan narsisizm türü, narsisist adını verdiğimiz davranış yelpazesinin en uç noktasına düşer. Aynaya bakıp da "Bugün harika görünüyorum!" demek ya da bir yeteneğiniz için açıkça şükretmek ve övünmek, kendinizi korumaya, özdeğer duygunuzu artırmaya ve kendi çıkarlarınıza uygun davranıp haklarınıza sahip çıkmaya yarayan bir şeydir.

Fakat yelpazede biraz daha ilerledikçe, özsevgi, benmerkezciliğe yaslanır. Bu kategorideki narsisistler kendilerini takdir etmekle kalmaz, dikkatlerin sürekli bu harika özelliklerinde olmasını talep ederler. Bu davranış, can sıkıcı olmak-

la birlikte zehirleyici değildir. Orta derecede narsisist bir kişi kendini beğenmiş ve gözle görünür biçimde benmerkezci olabilir, konuşmalara hükmedebilir ve yanındakilerin ya da "dinleyicilerinin" sıkılmaya başladığını gösteren işaretlere dikkat etmeyebilir. Ancak üstüne gidildiğinde veya davranışlarına dikkat çekildiğinde özür dileyebilir.

Gelin görün ki, bir kişi ciddi biçimde narsisistse, özür dilemesi nadir görülen bir davranıştır. Ruh sağlığı uzmanları, bu durumu narsisistik kişilik bozukluğu (NKB) olarak adlandırır.

Bu bozukluğun belirleyici iki özelliğinden biri narsisist büyüklenme, diğeri de doymak bilmez bir ilgi açlığıdır. Çocukların, özellikle de gerçekler heves ettikleri şeylerin uzağına düştüğünde, güce ve kendilerine hayran olunmasına ilişkin büyüklenme fantezilerinin olması normaldir; ancak özyeterlikleri arttıkça, yetişkinlerin çoğu bu fantezilerden vazgeçer. Halbuki NKB'si olan bir anne, bu çocukluk özlemlerini hiçbir zaman aşamamıştır. Bunlara tutunur, çünkü bunlar onun derinlerdeki yetersizlik hislerini maskeleyen savunma araçlarıdır. Kendi kimlik ve özsaygı duygusu için başkalarının fikirlerine aşırı derecede muhtaçtır –bunlar onun aynasıdır– ve başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı tarafından güdülenir. Dolayısıyla da hayatını başka kadınlardan daha güzel, daha akıllı, daha yetenekli, daha arzulanabilir olduğunu kanıtlamakla (hiç olmazsa bunu iddia etmekle) geçirir. Bu, aklınca, onun özel muamele görmesi için yeter sebeptir ve insanlar buna yanaşmadığında, en hafif ifadesiyle, bunu iyi karşılamaz. Kıskanç, gıptacı ve üstüne gidildiğinde aşırı derecede savunmacıdır. Tahmin edebileceğiniz gibi, empati becerisi bir hayli sakattır; kendi iyilik duygusunu şişirmeye yaramadıkça başkalarına ve onların duygularına pek az ilgi gösterir.

Narsisizm, 1980 yılına kadar bir kişilik bozukluğu kabul edilmiyordu. O vakte kadar bu davranışlar benmerkezci,

burnu büyük veya egomanyak olarak yaftalanıp geçiliyor ve aşırı narsisizm vakaları bile genellikle hafife alınıyordu. Artık aşırı narsisist kişilerin deli, yani gerçeklikten kopuk ve kendine bakamayacak halde olmadıklarının, ancak başkalarından farklı bir devre kartına sahip olduklarının idrakindeyiz. Kimse bunun neden olduğunu tam olarak bilmiyor ve ruh sağlığı çalışanları, yıllardır bu kişilik bozukluğunu yaratan etkenleri anlamaya çalışıyor. Bir dönem erken travmaların ve aşırı hoşgörünün bu bozukluktan mustarip kişilerde sahte bir benlik yarattığına inanıldı, ancak son bulgular, gerçek nedenin daha çok genetik ya da fizyolojik olduğu yönünde.

Somut olarak bildiğimiz şu ki, NKB'si olan kişiler aşırı dramatik, duygusal ve kimi zaman tuhaf davranıyor. Ayrıca aşırı narsisist annelerin işlevlerini yerine getiremediğini ve kızları için yıkıcı olduğunu da biliyoruz.

Yukarıdaki tasvirlerde annenizi bulduysanız, olasılıkla, her ne kadar zor olsa da, gerçeği gün ışığına çıkarmak rahatlatıcı olmuştur. Ancak kişilik özelliklerinin tarifi neyle baş etmekte olduğunuzu anlamakta son derece faydalı olsa da, kâğıt üstünde soyut kalır. Yaşadığınız duygusal çalkantıların ve annenizin sizde yarattığı hasarın yanına bile yaklaşamaz. "Empati yoksunluğu" gibi terimler, aşırı narsisist bir anneden görmeyi umduğunuz sürekli anlayışın yokluğunun sizde yarattığı boşluk hissini karşılayamaz.

DRAM, SAPTIRMA VE İNKÂR

Dana: Dram kraliçesi tarafından gölgede bırakılıp yok sayılmak

Otuz sekiz yaşında, zeki ve çekici bir kadın olan Dana, bana kocasının, halkla ilişkiler alanındaki işinin, iki küçük oğ-

lunun ve aşırı narsisist annesinin ihtiyaçlarını dengelemeye çalışmaktan yorgun düştüğünü söyledi. Annesinin etrafında bulunmak zorunda kaldığı zamanlar haricinde iyi bir hayatı olduğunu düşünüyordu. Bu durum onda ciddi bir kaygı yaratıyor ve bu, evliliğine ve oğullarıyla ilişkisine yansıyordu. Bana yakın zamanda başından geçen ve onu zıvanadan çıkaran bir olay anlattı.

> Bir aile yemeğinde üçüncü bebeğime hamile olduğumu açıkladım. Akrabalarım, teyzelerim, dayılarım, kuzenlerim ve erkek kardeşim çok sevindiler; gülerek etrafımı sarıp bana sarıldılar. Annemse aniden masadan kalkarak bayılmış gibi yere yığıldı. Epey sarsıcı bir andı ve tabii herkes beni bırakıp ona koştu. Ben ne olduğunu anlayamamıştım, babamsa koşup su getirdi. Annem ayağa kalkınca bana bakıp şöyle dedi: "Bunu bana nasıl yaparsın? Beni nasıl böyle endişelendirirsin? O kadar güçlü olmadığını biliyorsun. Şimdi seni sürekli doktora taşımam gerekecek!" Ne demek istediği hakkında hiçbir fikrim yoktu! Ben gayet sağlıklıyım! Diğer çocuklarıma hamileyken beni hiç doktora götürmedi. Mutlu bir akşamı bir Yunan trajedisine çevirmesine ne gerek vardı ki?

Dana çileden çıkmıştı fakat pek şaşırmamıştı. Bu bayılma sahnesi, hayatı boyunca annesi Evelyn'le yaşadıklarına sıradan bir örnekti.

> Sanırım o hep divaydı. Küçüklüğüme dair çok net bir anım var. Beş yaşında filandım, annemle babamın arkadaşları bize gelmişti. O sıralar tap dansı dersi alıyordum ve dans ayakkabılarımın ahşap zeminde çıkardığı sesi sevdiğim için onlarla geziyordum. Derken birisi müzik koyup dans etmemi istedi. Biraz utandım ama kalkıp bir süredir çalıştığım birkaç basit adımı yapmaya başladım. Annem aniden oturduğu yerden fırlayıp gayet özen-

le hazırlanmış bir dans sergiledi. Herkes beni unutup, ıslık çalıp alkışlamaya başladı. Kafam çok karışmıştı. Küçük bir çocuğun birkaç dakikalığına dikkatlerin merkezinde olmasının ne zararı olabilirdi? Neyse, işte böyle bir ortamda büyüdüm ben. Ben ne zaman azıcık dikkat çeksem, *hep* aynı şey yaşandı. O yanımdayken ben görünmez oluyordum.

Dana bana, yaptığı her şeyin, başına gelen her şeyin, annesinin sahne alabilmesi için bir açılış töreni işlevi gördüğü bir ortamda büyüdüğünü anlattı. Dördüncü sınıfta kolunu incittiğinde, annesi onunla yalapşap ilgilenip hemen "bundan çok daha beter" olan kendi kayak kazalarını anlatmaya başlamıştı. Lise mezuniyetine, "herkesin gözünü alan" açık ve abartılı bir elbiseyle gelerek Dana'yı utandırmıştı. Dana artık yetişkindi, fakat dram kraliçesi pes etmiyordu. Evelyn, kızına dair hemen her şeyi kendine çeviriyordu. Tam bir narsisist davranışı.

Hayranlık bağımlısı

Narsisist annenin, ilgi odağı olamadığı an neredeyse fiziksel olarak sönmesi, sık rastlanan bir durumdur. Hayranlık onun uyuşturucusudur, kendi önemini buradan devşirir ve bu olmadığında kendini kaybolmuş hisseder. *Mumya'nın Mezarı* adlı eski bir Lon Chaney filmi vardır. Hikâyenin başrolündeki yaratık, hayatta kalabilmek için yapraklarına ihtiyaç duyduğu tana adlı özel bitkiden bulabilmek için etrafı kasıp kavurur. Narsisistin duygusal olarak hayatta kalabilmek için talep ettiği tana yaprağı hayranlıktır ve onu sürekli olarak elde edebilmek için yapmayacağı şey yoktur.

Çok zayıf bir benlik duygusu olduğu ve kimse onu fark etmese, ona iltifat etmese bile kendisini iyi hissedebilmesini sağlayacak özdeğer duygusundan yoksun olduğu için, herkes üstüne titremediği sürece onun dünyasında işler yolun-

da değildir. Burada belli bir *pathos* vardır. Hayatındaki insanlar bir anlığına başlarını çevirirlerse, yok olmaktan korkar gibidir; o yüzden de başlarını çevirmemelerini ister. Ona ilgili gösterilmelidir ve ister gizliden üstünlük sağlamaya çabalasın, ister büyük performanslar peşinde olsun, istediğini almak için sık sık dram yaratır.

Sadece olumlu ilgi onu sakinleştirir. Eleştiri ya da her tür fikir ayrılığı içini çalkalandırır ve bu onun için o kadar rahatsız edicidir ki, derhal bir çift kafa karıştırıcı savunma mekanizmasını devreye sokarak, sizi onunla yüzleştiğinize pişman eder. İlk olarak duyduğu rahatsızlığı hemen size yansıtır. Böylece odak, kendi kusurları yerine sizin eksikliğiniz olduğunu iddia ettiği şeyler üzerinde kalır. Bu genellikle, şikâyetleri ve doğrudan tartışmaları savuşturmaya yarar. Ancak üstüne giderseniz, sizin anlatınızı tamamen inkâr edebilir. İşte bunlar narsisistin silahlarıdır: Dram, saptırma ve inkâr. Farklılıklarınızı ifade etmeyi ya da kendi hakkınızı aramayı son derece güçleştiren, insanı deli eden, suçluluk duygusu uyandıran bir bileşim.

Dana annesinin yarattığı dramla o kadar uzun süre yaşamıştı ki, bir yetişkin olarak şikâyet etmenin tamamen beyhude olduğu sonucuna varmıştı. "O bayılma sahnesi karşısında ağzım açık kalmıştı," dedi bana, "ama unutmaya hazırdım. O kadar alışıldık bir davranıştı ki, kendimi üzmeye değmezdi."

Ne var ki kocası Chad, onu kırk yılda bir tepki göstermeye zorlamıştı. Ardından olanlar ise, saptırmanın ders kitabı niteliğindeydi.

Chad, annemle olanlar hakkında konuşmaktan kaçtığımı görerek bana şöyle dedi: "Bak, bence artık annenle konuşmanın vakti geldi. Buna yeterince katlandık." Buna itiraz edecek değildim. O yüzden kendimi kalkıp onu görmeye gitmeye zorladım. Epey huzursuzdum çünkü yaptıklarını konuşmayı daha önce de de-

nemiş ve her seferinde kendimi öncekinden daha da huzursuz hissederek oradan ayrılmıştım.

Dedim ki, "Anne, seninle gerçekten konuşmam gereken bir şey var." Derhal gerildiğini gördüm ama konuşmaya devam ettim. Bunun için kendimle gurur duydum. "Ben hayatım hakkında önemli bir şey açıkladığımda dramatik tepkiler vermen beni gerçekten kırıyor ve utandırıyor. Geçen hafta yemekteki o bayılma olayı inanılmazdı. Seni cezalandırmak ya da bir şekilde canını acıtmak için bir bebek daha yapıyor değilim. Neden sana çok kötü bir şey yapıyormuşum gibi davranıyorsun?"

"Neden yeniden hamile kaldığını anlamıyorum," dedi bana. "Senin için endişelendiğimi biliyorsun."

"Anne, hamile kalmamın seninle hiçbir ilgisi yok ve yemekteki o sahne tam bir fiyaskoydu. Senin hep sahnede olman gerekiyor. Dikkatlerin benim üzerime kaymasına tahammül edemiyorsun sanki."

Sonra ne zaman ona kendisi hakkında bir şey anlatmaya çalışsam yaptığı şeyi yaptı. Sanki başı ağrıyormuş gibi, başparmağı ve işaret parmağıyla burnunu sıvazlamaya başladı. Sonra başını indirip şöyle dedi: "Tatlım, bu benim için çok zor. Sanki dünyanın en kötü annesiymişim gibi konuşuyorsun. Şu anda senin öfkeni kaldıracak vaziyette değilim."

Dana'nın annesi, hissettiği rahatsızlığı ustalıkla kızına çevirmiş; dramatik ve suçluluk uyandırıcı etkileri nedeniyle özellikle seçtiği sözcükler ve hareketlerle "Bak, beni ne kadar kırdın" mesajını vermek dışında, söylediklerine tepki vermemişti.

Saptırma savunma mekanizması

Saptırma, aşırı narsisist bir anne için güçlü bir savunma mekanizmasıdır. Bunu sizin duygularınızı ve kendisinin

haksız olma olasılığını dikkate almamak, hatta kabul etmemek için sizi belli bir mesafede tutmak amacıyla kullanır.

Kendi kusursuz, yenilmez, sorgulanamaz imgesine meydan okunmasına izin veremez. Muhteşem ve kudretli Oz nasıl perdenin arkasındaki kusurlu ve insani figürün görünür yüzüyse, aşırı narsisist annenin yansıttığı imge de, içindeki son derece güvensiz özü gizler. Kendisini irdelemek veya sorgulamak zorunda kalacağı her tür durumu def ederek içindeki o çürük mimariyi ayakta tutar. Cephesinde çatlaklar olduğunu kabul etmesi düşünülemez, çünkü belki de içten içe bilir ki, kabul ettiği takdirde iskambil kâğıdından inşa ettiği koca ev çökecektir. Bir anlaşmazlıkla ya da kendi davranışlarına dair gurur duymadığı bir imgeyle karşılaşan sağlıklı bir insanın vereceği tepki, merak, şüphe ya da üzüntü olabilir. Bu kişi, büyük olasılıkla, başka bir bakış açısının olabileceğini de kabul eder. Ancak aşırı narsisist biriyle herhangi bir fikir ayrılığına düştüğünüzde ya da onu eleştirdiğinizde hassas sinir uçları ona tek bir şey söyler: Saldırı altındasın.

Evelyn, kızının şikâyetleri karşısında burnunu ovuşturup başını masaya yaslarken bağırmıyordu. Ancak bu edilgen yüzün arkasında bir hayli hararet ve saldırganlık vardı. "Beni öyle kırdın ki, başımı bile kaldıramıyorum," diyen beden diliyle ve "Sanki dünyanın en kötü annesiymişim gibi konuşuyorsun," gibi abartılı ifadelerle hücuma geçiyor ve suçu Dana'ya yıkıyordu.

> Ne yaptığını anlamadım. Bana hiç bağırmıyordu, kızgın bile görünmüyordu. Fakat ne kadar eleştirel ve öfkeli olduğunu kesinlikle görüyordum. Bunu vücudumda hissediyordum. Ensem ve yüzüm ısınıyor, midem kasılıyordu. Tek yaptığım, kendimi ifade etmekti. Bana kendimi sınırı aşan *ben*mişim gibi hissettirmekte üstüne yok.

Aşırı narsisist bir annenin öfkesi, eleştirelliği ve kızının duygularını düşüncesizce yok sayması acı verici ve yıkıcıdır. Ve her kız çocuğu ısrarla inanır ki, annesi bu davranışlarını ve sonuçlarını bir *görebilse* bunu yapmaktan vazgeçecektir. Kızlar tekrar tekrar, bu defa her şeyin farklı olacağını umarak annelerine ayna tutmaya çalışırlar. Ancak aşırı narsisistler kendilerinden beklendiği gibi, her tür çatışmaya dramla, saptırmayla ve *sizin* hatalarınıza dair bir odakla karşılık verirler. Bu istenen sonuçları vermezse de, belki de en kafa karıştırıcı ve sinir bozucu silahlarına başvururlar: İnkâr. Meydan okuma, onlara kendilerini köşeye sıkışmış hissettirir ve o zaman sizin deneyiminizi tanımaz, tanıyamaz ya da bunda kendi paylarını kabul etmezler. Bunun yerine, gerçekliği baştan yazarak gördüklerinizi görmediğinizi, deneyimlediklerinizin aslında olmadığını ve sizin gerçek dediğiniz şeyin esasında hayal gücünüzün bir ürünü olduğunu söylerler.

Bu, Dana'nın da yaşadığı gibi, aşırı derecede kafa karıştırıcıdır. Annesi, kızının kendisinin dramatik davranışlarıyla ilgili şikâyetlerini aniden başı ağrıyarak susturmakla kalmamış, işe inkârı da katmıştı:

> İşler daha da kötüleşti. Sandalyesinden kalkıp odasına giderken bana bakıp çok sakin bir sesle şöyle dedi: "Tatlım, bu arada, neden bayıldığımı söyleyip duruyorsun, anlamıyorum. Heyecanlandım ve oturdum. Bunu yapamaz mıyım? Hormonların hafızanı etkiliyor olmalı. Artık gitsen iyi olur. Benim uzanmam lazım."
>
> Bu noktada kafam o kadar karışmıştı ve kendimi o kadar suçlu hissediyordum ki, oradan sıvıştım.

Aşırı narsisistin, davranışları ne kadar korkunç olursa olsun, haksız olduğunu kabul etmesi bir hayli olanaksızdır ve haklıymış gibi görünmek için ne gerekiyorsa onu söylemekten çekinmez. Verdiği sözler hakkında yalan söyler, sizin şahit olduğunuz davranışlar hakkında yalan söyler, başkalarının yaptıkları ettikleri, söyledikleri hakkında yalan söyler. Dana'nın da gördüğü gibi, çoğu zaman yalan söylemekle kalmaz, *sizi* yalancı ilan eder. Aşağıdaki cümlelerle gerçekliğinizi inkâr ederek dengenizi bozabilir:

- Hiç öyle bir şey olmadı.
- Ben öyle demedim.
- Sen bunu rüyanda görmüş olmayasın?
- Hayal gücün çok gelişmiş.

Daha sonra aşağıdaki eleştirilerle saldırının dozunu artırır:

- Ne kadar kincisin.
- Aşırı hassassın.
- Ben şaka yapmıştım. Mizah duygun kalmadı mı senin?
- Beni hep yanlış anlıyorsun.

Hafızanıza ve mantıklı düşünme yetinize saldırarak gerçeklik algınızın altını boşaltır, kafanızı karıştırır ve acaba haklı mı diye düşünmeye başlarsınız. Hakkınızda söylediği yalanlara inanmaya bile başlayabilirsiniz.

Işıklar Sönerken (*Gaslight*) adlı klasik filmde adam, sakladığı eşyaları karısının kaybetmiş olduğunu söyleyerek, evde ufak değişiklikler yapıp kadın bunları fark ettiğinde hiç haberi yokmuş gibi davranarak, karısını deli olduğuna inandırmaya çalışır. Kadın "Burası giderek kararıyor. Gaz lambalarını kısmışsın," dediğinde, "Lambaları kimse ellemedi. Her zamanki gibiler. Herhalde sende bir sorun var," der. Gaz

lambası yöntemi, aşırı narsisistlerin sık kullandığı bir araçtır. İşlerine geldiğinde gecenin gündüz, siyahın beyaz olduğunu iddia edebilirler. Annenize dert yandığınız öfke, acı ve huzursuz edici davranışlara gelince, onları da siz uydurmuşsunuzdur.

Sharon: Narsisistik hiddetin yıkıcılığı

Aşırı narsisistler, Evelyn'in pasif agresif hoşnutsuzluk ifadelerinden çok daha ileriye gidebilirler. Hayat onları düş kırıklığına uğrattığında ya da hak etmişlik duygularını sarstığında, bazı anneler kızlarını günah keçisi yapmakla kalmaz, hiddetlerini onların üstüne boca ederler.

Kırk yaşında bekâr bir doktor sekreteri olan Sharon, bana kaygı sorunu nedeniyle başvurdu. İşletme alanında yüksek lisansı vardı fakat bir türlü aldığı eğitime uygun iş bulamıyordu. Bana "Panik ataklarım yine nüksetti," dedi.

Bu atakları neyin tetiklediği konusunda bir fikri olup olmadığını sordum.

> Yani, aslında annemle korkunç bir deneyimim oldu. Eski hikâye... İki hafta kadar önce onunla öğle yemeği yedim. Babamla yaklaşık altı aydır ayrılar. Onunla yeniden bir araya gelmek istediği için bir mektup yazmayı planlıyordu. Birlikteyken o kadar mutsuzlar ki, bence bunun iyi bir fikir olmadığını söyledim.
>
> Bana bağırmaya başladı. "Ne cüretle bizi ayrı tutmaya çalışırsın? Acımasız ve toysun. Senden öyle utanıyorum ki. Hiçbir kız annesine bu kadar zalimce davranmamıştır," dedi. Sözlerini bitirdiğinde kendimi dünyanın en aşağılık insanı gibi hissettim.

Sharon son derece şiddetli bir narsisistik hiddete maruz kalmıştı. Annesinin barışma girişimini desteklemediği için, istemeden onun eleştiri, muhalefet ya da mağlubiyeti asla kal-

dıramayan yanına dokunmuştu. Pek çok narsisist annenin kızı gibi Sharon da, annesinin mutsuzluğunun sorumluluğunu almaya alışkındı. Mesaj açıktı: "Elbette mutsuzum. Böyle acımasız ve kalpsiz bir kızla mutlu olmak ne mümkün?"

Bağırışlar, çığlıklar ve sizi değersizleştiren hakaretler, hiddetli narsisistin bakış açısıyla örtüşmeyen zararsız yorumlara verilen yaygın tepkilerdir. Ona tamamen hak verip vermediğinize göre iyi ya da kötü olarak yargılanırsınız. Dahası sözlerinin sizin üzerinizdeki etkisine hiç bakmaksızın, yaralı bir hayvanın hışmıyla saldırmakta tereddüt etmez.

"Sende iş yok."

Aşırı narsisist anne kendini güvensiz, düş kırıklığına veya bozguna uğramış hissettiğinde, eleştiriyle karşılık verir. Bütün güvensiz kişiler gibi, sizi yerle bir ederek kendini inşa eder. Keyfiniz yerindeyse, mutlaka önemli bir şeyi ihmal ediyor ya da halen başınızı belaya sokuyorsunuz demektir. Gözleriniz çok küçüktür. Burnunuz çok büyüktür. Çok şişman ya da çok zayıfsınızdır. Bacaklarınız ya çok kalındır ya da çöp bacaklısınızdır. Sizinle ilgili büyüklenmeci fanteziler kurarak sizi göklere çıkarabilir fakat onun idealleriyle boy ölçüşemediğinizde –yani fantezilerin fanteziden ibaret olduğu ortaya çıktığında– sizi daha da fazla eleştirir.

Sekiz yaşında filandım, annem model olmam gerektiğine karar verdi. Oldukça sıradan görünümlü bir çocuktum ve bunun farkındaydım, fakat o, *kendi* kızının bütün modellik ajanslarına layık olduğu fikrine kapılmıştı. Onu kırmadım ama aklımda hiç böyle bir şey yoktu. Bir arkadaşı vasıtasıyla bana bir modellik ajansından randevu ayarladı. Gittik. Orada çalışanlardan biri benimle biraz vakit geçirdikten sonra "Geldiğin için teşekkür ederiz. Biz seni arayacağız," dedi.

Aradan birkaç hafta geçti ama arayan soran olmadı. Elbette bu annemin hiç hoşuna gitmedi. Ajansı defalarca arayınca sonunda "Kusura bakmayın, şu anda kimseyi almıyoruz," dediler. Annem küplere bindi ve birdenbire yeterince güzel olmamam benim suçum oldu! "Herhalde o ay gibi çehrendendir. Ya da şu kısık gözlerin yüzünden," gibi şeyler söylemeye başladı. Aradan bunca sene geçmesine rağmen bu cümleler hâlâ kulaklarımda... Aynanın önünde gülümserken gözlerimi kocaman açma alıştırması yaptığımı hatırlıyorum.

Aşırı narsisist her annenin kızı gibi, Sharon'ın da annesinin sürekli başına kaktığı beklentilerini karşılaması mümkün değildi.

Annemin beni yıllarca yerin dibine geçirmesinin bahanesi, kendi annesinin de ona feci davranmış olmasıydı. Belli ki onu neredeyse her konuda hayal kırıklığına uğratmıştım. Ben büyürken de bana her fırsatta sataşmaya devam etti. Onu mutlu etmemin yolu yoktu. Bir defasında matematikte bir ödül aldım; gidip herkese ödevlerimin hepsini kendisinin yaptığını, onun yardımı olmadan bunu asla başaramayacağımı anlattı. Arada bir bana "Aferin," diyordu ama bunu içten söylemediği belliydi. Ona göre, kendisi her zaman benden daha iyi olacaktı. Bunu görüyordum ve benimle gurur duymasını nasıl sağlayacağımı bir türlü bulamıyordum.

Narsisist anne size kendinizi kötü, yaralı ve küçük hissettiren eleştirilerle tekrar tekrar kendini güçlendirirken, size çıtayı alçak tutmayı ve başınızı önünüzden kaldırmamayı öğretir. Kafanızı kaldırmaya korkar, kaldırdığınız takdirde ateş altında kalacağınız hissine kapılırsınız.

Sharon çok zekiydi ve MBA diplomasını almak için çok çalışmıştı, ancak muhasebeci olan annesi "Bence sen iş ka-

dını olacak biri değilsin" gibi yorumlarla onun cesaretini kırmak için elinden geleni yapmıştı. Sharon yüksek lisans programı boyunca kendisiyle ilgili şüphelerini bir kenara koymayı başarmıştı, ancak bir türlü bir sonraki adımı atamıyor ve en çok ilgisini çeken alan olan bankacılık sektöründe iş aramıyordu.

> Yüksek lisans diploması almak benim için önemli bir şeydi ve bunu yaptığım için kendimle gurur duyuyordum. Fakat büyük şirketlerin iş görüşmelerinde rezil olmaktan o kadar korkuyordum ki, yalnızca birkaç küçük yere başvurdum. İki kez reddedilince de pes ettim. Böylesi bir strese ve gözlerin üzerimde olmasına tahammülüm yok gerçekten. Kaygıyla baş edemediğim için bir süre kitapçıda çalıştım. Şu anda yaptığım işi, böyle bir redle baş etmeye yeğliyorum. Ben o diplomayı alarak kendime neler yapabileceğimi kanıtladım.

Annesi Sharon'ın özgüvenini öyle güzel altüst etmişti ki, Sharon'ın görüşmelerle ilgili doğal heyecanı hızla paniğe dönüşmüş, o da kendini bunun daha fazla ilerlememesi için bir işaret olduğuna ikna etmişti. Annesinin değişmez söylemi –*yeterince iyi değilsin*– kafasının içinde dönüp duruyor ve sesini öyle yükseltiyordu ki, ondan kaçmanın tek yolu onu kapatmak oluyordu. Sharon'ın yaptığı da buydu.

Sharon bir kez daha, annesinin içine yerleştirdiği ağır değersizlik duygusuna teslim olmuş ve bunun hayatını biçimlendirmesine göz yummuştu.

"KÖTÜ ANNE" BİR ZAMANLAR İYİYSE

Aşırı narsisist anne kendini ne kadar güvensiz hissederse, yarattığı dram, öfke ve üstün hissetme çabaları o kadar abar-

tılı olur. Ancak bazı anlar gelir ki –özellikle de istediğini elde ettiği, kendine güvendiği ya da sizin ona meydan okumayacağınızı hissettiği zamanlar– davranışları yatışır. Dram, saptırma ve inkâra ihtiyaç duymadığı gibi eleştirmeye de ihtiyaç duymaz.

Bu anlarda çok farklı bir insan gibidir; daha nazik, daha destekleyicidir. Bazı kızlar narsisist annelerinin bu yüzünü pek göremezler. Bazıları ise "iyi anne"leri ile "kötü anne"leri arasındaki zıtlığa tutulur kalır; çünkü muhtemelen küçükken, uzun süreli olumlu anneliği de yaşamışlardır. Bu yaygın bir örüntüdür: Hayatında görece az stres olan ve küçük kızının hayranlığının keyfini çıkaran narsisist bir anne, öğretmen ve idol rolünü benimseyerek kızını kendi hayatına alır. Fakat küçük kız büyümeye başlayınca, anne onu rakip olarak görmeye başlar ve yetişkinliğe kadar uzanan bir eleştiri, rekabet ve kıskançlık örüntüsü doğar. Kızının kadınlığa geçişi anneyi tetikleyerek, geri planda kalmakla ilgili güvensizliğini sık sık alevler ve bu bölümde gördüğümüz narsisist davranışlar iyice sıklaşır.

"İyi anne"ye dair anılar kızlara ıstırap verir, çünkü bu kişinin artık sabit bir mevcudiyeti olmadığı için, annelerinin aralıklı şefkatini uzun vadeli bir şeye dönüştürmek ya da aralarında bir zamanlar rahatlıkla kurulan yakınlığı yeniden yakalamak zordur. Yine de deneyip yanılarak kendilerini harap etmekten vazgeçmezler.

Jan: Bir zamanların küçük kızı, şimdinin rakibi

Otuz üç yaşında bir oyuncu olan Jan, reklamlardan ve seyrek oyunculuk işlerinden kazandığı para ve babasından kalan ufak mirasla geçiniyordu. Kendisi kül sarısı saçlı, çok güzel bir genç kadındı, fakat iri yeşil gözlerinin altındaki koyu halkaları görmezden gelemiyordum. Karşımda otu-

rurken bileziğiyle oynayıp duruyordu. Hakkında biraz bilgi edindikten sonra ona nasıl yardımcı olabileceğimi sordum.

Perişan haldeyim. İlk büyük rolümü aldım. Bir dizide yardımcı oyunculuk yapacağım ama haberi aldığımdan beri acayip endişeliyim. Sakinleşmek için yemek yiyip duruyorum; üç kilo aldım. Yemedik tırnak bırakmadım. Uyuyamıyorum. Yönetmen bana "Senin neyin var?" dedi. Biraz kilo vermem gerektiğini söyledi. Arkadaşım Anna kendi kendimi sabote ettiğimi söylüyor. Kendimi toplamam lazım.

Açıkça görülüyordu ki, ortada kendine dönük bir sabotaj vardı. Bunun ne olduğunu anlayabilmek için Jan'den, onu huzursuz eden korku ve düşüncelere odaklanarak hissettiği kaygıyı seslendirmesini istedim. Bu kaygı ona ne diyordu? Bir an düşündü:

Şöyle bir şey: "Sen kim olduğunu sanıyorsun? Hem o kadar güzel değilsin, hem giysilerinin içine sığamıyorsun; rezilsin. Bu işi yüzüne gözüne bulaştıracaksın."

Böylesi bir iç ses, bir kadının kafasında gerçeğin sesi olarak kendiliğinden oluşmaz; o yüzden Jan'e yakınlarında onu düzenli olarak eleştiren birinin olup olmadığını sordum. Yanıtı bulması çok uzun sürmedi.

Yani... Annem dünyanın en destekleyici insanı sayılmaz. Bir defasında çok sevineceğini düşünerek onu provaya davet ettim. Bitince de nasıl bulduğunu sordum. Güzel bir temsile benziyor, dedi. Sonra bana bakıp "Bak canım, seni kırmak istemiyorum ama bir Meryl Streep değilsin," dedi. Bu çok tuhaf, çünkü bu tür şeyleri şimdi çok sık söylüyor oysa ben çocukken harika bir insandı. Hatta beni oyuncu olmam için yüreklendiren ken-

disiydi. Yedi sekiz yaşlarındayken beni tiyatroya götürürdü. Üstelik sırf çocuk oyunlarına götürmezdi; zaten oyunculuğa böyle âşık oldum. Bunlar benim için özel günlerdi. Annemin sevdiği şeyi benimle paylaşmak istemesi, beni acayip mutlu ediyordu. O da gençken bir dönem oyunculuk yapmıştı; ben de onun gibi olmak istiyordum. Onu ilahlaştırmıştım. Derken değişti. Büyüdükçe... sanki onu kaybettim.

Danışanlarımdan birçoğu, bana anneleriyle küçükken sarmaş dolaş ve kahkahalarla dolu harika zamanlar geçirdiklerini ve ergenliğe erişmeleriyle bunun bıçak gibi kesilmesinden duydukları şaşkınlığı anlatırlar. Olayların böyle gelişmesi sarsıcıdır: Anneniz bir müddet vardır, derken aniden yok olur; size de ne yapıp da onu kaybettiğinizi merak etmek düşer. Aslında olan çok basittir. Artık o tuhaf, tahta göğüslü kız değilsinizdir ve bir kadın olarak anneniz için bir tehdit haline gelmişsinizdir.

Jan konuştukça, annesiyle ilişkisindeki değişimin lisede başladığını fark etti.

Annem arkadaşlarımla ve ilk erkek arkadaşlarımla arkadaş olmaya çalışmaya başladı ama hiç anne gibi değildi. Arkadaşlarım bize gelmeden önce ruj sürdüğünü ve mutfakta bizimle takıldığını fark ediyordum. Sanki *onun* arkadaşıymışlar gibi davranıyor, onlarla samimiyet kurmaya çalışıyordu. Bir de benim hakkımda iğneleyici küçük şakalar yapıyor, sanki ahbaplarının benimle vakit geçirmek zorunda kalmasına üzülüyormuş gibi davranıyordu. Biraz daha büyüyünce erkek arkadaşlarım beni evden almasınlar istedim çünkü annem onları düpedüz ayartmaya çalışıyordu. Açık saçık bluzlar giyiyor, buram buram parfüm kokusuyla diplerine kadar giriyordu. Bir defasında mutfakta erkek arkadaşlarımdan birine kahve yaparken kulağıma "Senin yerine benimle çıkmayı tercih ettiği çok açık," diye fısıldadı.

Anneyle kızı arasındaki sınırlar ve roller birdenbire bulanıklaşmış ve kafa karıştırıcı hale gelmiştir. Rekabetçi anne arenaya girip boks eldivenlerini takmıştır. Jan, büyüdükçe aralarındaki rekabetin daha da keskinleştiğini anlattı.

> Bir keresinde, on yedi yaşında filandım – ki bugünkü aklımla o zaman da güzel ve akıllı olduğumu biliyorum ama bir yandan da epey güvensizdim. Deli olduğum bir çocuk beni terk etmişti ve ben perişan olmuştum. Çiftliğin tekinde feci aile tatillerinden birindeydik; at biniciliğim de beş para etmezdi. Annem, babam ve kız kardeşim atla gezintiye çıkmak isteyince ben de katıldım. Oyunbozanlık yapmak istemedim. Atın üstünde hoplayıp zıplamaktan helak olmuştum. Geri döndüğümüz zaman kaldığımız bungalovun önündeki verandaya oturdum. Kendimi berbat hissediyordum. Derken annem gelip basamaklara oturdu. Yüzünde neredeyse sevecen bir ifade görünce "Ne kadar acı çektiğimi biliyor, belki de bana iyi gelecek bir şeyler söyler," diye düşündüm. Ama bir dakika sonra iç geçirip şöyle dedi: "Canım, artık bunu kabul edelim. Asla benim gibi bir atlet olamayacaksın. Asla benim gibi bir binici olamayacaksın; benim gibi bir kadın da olamayacaksın."

Böyle bir yorum nereden çıkar? Öğrendiğime göre Jan'in annesi Pam, evliliğinde mutlu değildi; oyunculukla ilgili hevesi de kursağında kalmıştı. O nedenle de Jan'in incinebilir yanlarına yüklenme fırsatını kaçırmamıştı. Böylece bir an için olsun kendini üstün hissedecek ve kendi güvensizliklerini bastıracaktı.

Sakinleştirilmek ve sevilmek isterken annelerinin rekabetçi yanını uyandırdıklarını fark eden tüm kızlar gibi Jan için de bu deneyim yıkıcı olmuştu.

> Kalbim çok kırılmış ve çok sersemlemiştim. Kendi kendime "Ne dedim şimdi? Ne yaptım? Benim neyim var? Neden beni

artık sevmiyor?" diye sorup duruyordum. Ve sarf ettiği o sözler. Onlar hâlâ kulaklarımda... Bacaklarımı karnıma çekip yok olmak istedim.

Jan, annesini çok sevindireceğinden ve onu geri kazanacağından emin bir biçimde, önce okul temsillerinde, sonra mahalle tiyatrosunda ve televizyonda ufak profesyonel işlerle oyunculuk kariyerine devam etti. Fakat aldığı tepki hep aynıydı: Yüreklendirme yerine eleştiri ve hakir görme. Bir zamanlar en büyük hayranı olan kadın, artık ona şöyle şeyler söylüyordu: "Repliklerini çalışırken sana yardım etmek isterdim ama kekeleyip duruyorsun, sabrım taşıyor. Hafızan bana çekti zannediyordum ama demek ki öyle değil..." Mesaj açık ve netti: Senin yaptığın her şeyi ben daha iyi yaparım.

İma ettiği şey, onunla asla boy ölçüşemeyeceğimdi ve bu beni çok üzüyordu çünkü bunun paylaşacağımız bir şey olacağını sanıyordum. Kafam çok karışmıştı. Oyuncu olmak için içimde inanılmaz bir arzu uyandırmış, sonra ben o yola girince de sanki ona meydan okumuşum gibi bundan hoşlanmamıştı. O zamandan bu yana da hiçbir şey değişmedi.

Rekabet ihtiyacının altında yatan şey: Boşluk

Nispeten sağlıklı, tatmin olmuş kadınlar, ergen kızlarının erkek arkadaşları için yarışma ihtiyacı duymazlar. Tutkularının peşinden giderek olmak istedikleri kadın olma yönünde ilk riskli adımlarını acemice atan kızlarının bu girişimlerini bastırma ihtiyacı da duymazlar. Kızlarının hayatlarının en kırılgan ve güvensiz zamanını yaşadığını görür, kendi bocalamalarını hatırlar ve bu yolu kolaylaştırmaya çalışırlar.

Jan'inki gibi narsisist anneler, sırf kendi güvensizliklerin-

den değil, daha birçok sebepten dolayı, şefkat duygusuyla bağlantı kuramazlar: En derinlerinde korkunç bir yoksunluk duygusu barındırırlar; hiçbir zaman hiçbir şeyden onlara yetecek kadar olmadığına inanmalarına yol açan doymak bilmez bir açlıkları vardır ve herhangi birinin kazancının –kendi küçük kızlarınınki dahil– içlerindeki boşluğu doldurmalarını engelleyeceğini düşünürler. Bir anlamda Asya kültüründe betimlenen "aç hayaletler" gibidirler: Doldurulmak için sızlayan koskoca mideleri ama ufacık ağızları ve daracık boğazları olan, dolayısıyla da kendini daima bomboş hisseden yaratıklar. Bu, açgözlülükle erkek, para, saygı, şefkat depolarına el uzatan herkesten ne bulurlarsa alan bu annelerin doymak bilmez açlığını anlatmak için güzel bir imgedir. Sizi rakip olarak gördükleri an, arzularını kamçılayan biri haline gelirsiniz.

Bu çarpık "açlık" algısı nereden gelir? En olası açıklama, annenin kendi geçmişindeki rekabet ve açlık duygusudur. Rekabetçi bir annesi olmuş olabilir ve annesinden bir şeyler çalmadan ya da onunla mücadele etmeden istediği şeylere ulaşamayacağına dair kafa karıştırıcı bir duyguyla büyümüş olabilir. Ya da yoğun bir kardeş rekabetinin olduğu, kardeşleriyle, kuzenleriyle veya diğer akrabalarıyla sevgi ve diğer nimetler için mücadele etmesi gereken bir ailede büyümüş olabilir.

Bu boşluk hissi ve yoksunluk korkusu genellikle kendine güven kisvesinin altında saklı olduğundan, zaman zaman istediği şeyleri umutsuzca gasp etmesini, bildik narsisist mantığıyla açıklar: "Bunu hak ediyorum, çünkü ben üstünüm." Sorgulanması mümkün olmayan bu iddia, esasında şöyle daha doğru ifade edilebilir: "Bunu hak ediyorum, çünkü kendimi üstün *hissetme ihtiyacındayım*." Fakat bu anne kendi güdülerine kafa yormakla ya da kendi varsayımlarını sorgulamakla vakit harcamaz.

Annenizin sizin başarınıza dair şüphelerini içselleştirmek

Jan gibi kadınlar, annelerinin teşvik ve destek yerine kendilerine sunduğu şüphe ve kıskançlığa bulanmış vaziyette yetişkinliğe erişirler. Küçükken övgü alacak kadar şanslıysalar bile, büyüdükçe buna güvenmemeye başlarlar çünkü çoğu zaman övgünün peşinden yerginin geldiğini görmüşlerdir. Ve annelerinin kafa karıştırıcı tutumunu içselleştirirler: "İstiyorsan dene ama çok da ümitlenme, çünkü yeterince iyi değilsin."

> İlk reklam rolümü aldığım zamanı hiç unutamıyorum. O kadar heyecanlıydım ki, herkese anlatıyordum. Güzel haberi vermek için annemi yemeğe davet etme gafletinde bulundum. Söyler söylemez şöyle dedi: "Harika canım, ama çok da fazla şey bekleme, çünkü pek fotojenik değilsin." Annem hakkında yanlış bir fikir edinmenizi de istemem bu arada; iyi tarafları da var. Bana kameranın önünde ne kadar kötü göründüğümü söyledikten ve bunu sindirmemi bekledikten sonra, yüz seksen derece dönerek şöyle dedi: "Ama endişe etme, seni toparlarız." Arabasının anahtarını çıkarıp "Nordstrom mağazasında gözlerinin yeşilini ortaya çıkaracak bir kazak gördüm. Bu onların dikkatini çeker," diyerek çıkıp gitti. Sonra da bana harika kıyafetler aldı. Derdi ne, anlamıyorum.

Bütün eleştirilerine rağmen, narsisist anne, bazen de sizin istediğiniz şeyleri elde etmenizi *ister* gibi görünür. Verdiği armağanların hep bir bedeli vardır ("Seni toparlarız"); belki de siz küçükken tadını çıkardığı öğretmen/idol rolüne geri dönmek istediği için bunları sunmaya devam eder. Ve de bir an için de olsa, başarınızın şanına kapılır. Ne de olsa o sizin annenizdir ve sizin başarılarınızdan kendine biraz –hatta çok!– pay çıkarabilir. Sizin başarınız, genellikle aynı zaman-

da onun genç, arzulanabilir, becerikli ve yetenekli olma fantezilerini yansıtabileceği bir perdedir.

"Annenizden birbiriyle çelişen mesajlar alıyor gibisiniz," dedim ona. "Şöyle diyor gibi: 'Senin aracılığınla yaşayabilmem için sana yardım edeceğim ama lütfen başarısız ol ya da seni gölgede bırakmama izin ver ki, ben kendimi daha iyi hissedeyim.'"

> Aman Tanrım, bu tam da benim annem. Benim yaptığım şeye gıpta ettiğini ve bunu gerçekleştirmeme yardım etmek istediğini görüyorum. Bunu büyüleyici ve heyecan verici buluyor. Ama bir yandan da başarılı olmamı ya da kendime ait özel bir şey yaşamamı *istemiyor*. Sanırım o zaman kendini başarısız hissediyor. Tuhaf. Hem cesaretimi kırıyor hem de bana imreniyor.

Annesinin istikrarsız cömertliği, Jan'de, işine yansıyan ve kendisini sabote etmesine yol açan bir kararsızlığa yol açmıştı. Seçmelerde başarılı olursa, kendisine pahalı kıyafetler alan annesini memnun etmiş olacaktı (bu anne, küçükken onu yüreklendiren iyi anneye çok benziyordu). Fakat herhangi bir gerçek başarı, annesinin kıskançlığını ve onun beraberinde gelen sonuçları tetikliyordu. Narsisist annesiyle yeniden yakınlık kurmanın özlemini çeken yetişkin bir kadın, sık sık önündeki seçenekleri gözden geçirip tam eşikte duraksar; büyük bir projeyi neden ertelediğini ya da önemli bir rolün akabinde neden kilo alıp durduğunu bir türlü anlayamaz. Süreç mantıklı olmadığı gibi çoğu zaman bilinçli de değildir. Deneyimlenen şey, başarılı olmakla esrarengiz bir güç tarafından geride tutulmak arasında gidip gelmektir. Bu güç de genellikle derin bir suçluluk duygusudur. Anneniz size istediğiniz şeyin peşinden gidemeyeceğinizi ve gitmemeniz gerektiğini öğretmiştir. En önemli dersi almışsınızdır: *Anneni gölgede bırakma.*

Annenizin ailenizde ve sizde körüklediği kıskançlık

Bunca kıskançlık içinde büyümenin bir diğer yaygın sonucu da kıskançlık duymaktır. Kadınlar genellikle annelerinin başkalarının sahip olduğu şeylere karşı dipsiz açlığını içselleştirerek, sessizce kendilerine devredilen kıskançlık asasını kabul etmiş olurlar:

> On dört yaşımdan itibaren tam bir erkek delisi oldum. Evden çıkmak için kendimi erkeklere vermiştim – kendimi ancak ilişkilerimde buluyordum adeta. Ama benim erkek arkadaşım yokken kız arkadaşlarımın sevgilileri olursa, kendimi kızgın ve depresif hissediyordum. Benim ihtiyaç duyduğum bir şeye nasıl onlar sahip olabilirdi? Bugün bile benim hayatımda biri yokken arkadaşlarımdan birinin sevgilisi olursa, hâlâ aynı şeyi yaşıyorum.

Jan bana annesinin onu başkalarıyla kıyaslamaya devam ederek, bu kıskançlık kıvılcımlarını özellikle körüklediğini söyledi.

> Annem bana gazete ve dergilerden başka kadınların evlilikleriyle ve başarılarıyla ilgili kupürler gönderiyor. Ya da beni arayıp "Kuzenin Amy'yi duydun mu? Yeni erkek arkadaşı onu üç haftalığına Güney Fransa'ya götürüyormuş..." gibi şeyler söylüyor. Bunu bana söylediğinde, tabii ki bu muhabbete girmek istemediğim için "Ne güzel," dedim. Annemin verdiği cevap şu oldu: "Güzel tabii... Neden *sen* de öyle birini bulamıyorsun ki?" Bana kendimi öyle berbat hissettirdi ki, elimden kuzenimin talihine içerlemekten başka bir şey gelemedi. Bu hisse nefret ettim.

Annenizin bazı şeyleri doğrudan söylemesine gerek yoktur. Sizin aldığınız mesaj çok nettir: Katıldığını bile bilmedi-

ğin bir yarışı kaybettin. Kuzenin kadar seksi ya da güzel değilsin. Senin neyin var?

Eğer kardeşleriniz varsa, rekabetçi anneniz, aranızda hayat boyu sürecek bir çekişme yaratarak sonuçlara hükmetme, dolayısıyla da kendi onayı için yapılan hassas bir yarışmada galip gelme duygusunu üretebilir.

Onun keyfine göre, kardeşlerden biri hiç kusur bulunamayan altın çocuk olurken, diğeri günah keçisine dönüşür. Kendinizi sık sık günah keçisi rolünde bulurken, bir süreliğine tercih ettiği, kendisine yakın bulduğu çocuğa da dönüşebilirsiniz – tıpkı küçüklüğünüzdeki gibi. Fakat olur da bir şey –ışıltınız, gülüşünüz, koroda solist oluşunuz– onu tehdit ederse, hemen yerinizi kardeşlerinizden biri alır.

Siz kardeşler büyürken, para, hediyeler ve miras gibi hassas alanlarda ayrıcalıklar dağıtarak ve bunları geri çekerek sizi ailevi sadakat savaşına dahil eder. Bu savaşlar, pekâlâ annenizin yoksunluk duygusunun kökenine açılan pencere olabilir; sizi ve kardeşlerinizi manipüle ederken kendi kardeşleriyle arasındaki eski örüntüleri canlandırıyor olması mümkündür. Fakat bu sefer, kendi çocukları birbirini kıskanırken, o kendini dışarıda tutabilir. Bu kez kazanan *odur*.

ONU ASLA MEMNUN EDEMEZSİNİZ

Tüm bunlara rağmen, aşırı narsisist kadınların yetişkin kızları, çoğu zaman anneleriyle ilişkilerini onarabilecekleri ve annelerinin bir şekilde daha sevgi dolu olacağı umudundan vazgeçmez.

Sizin inanmak *istediğiniz*, onun özünde sizin iyiliğinizi istediğidir. Bu arzunun yoğunluğu sizi şaşırtabilir.

Geçen gün annemdeydim. Öğle yemeğinden sonra bana dolabın köşesinde eski bir fotoğraf albümü bulduğunu söyledi. Sehpanın üzerine koymuştu, bakmaya başladık. Benim küçüklüğümden bir sürü eski fotoğraf vardı, bir de küçükken New York'a yaptığımız bir seyahatten fotoğraflar... Onları yıllardır görmemiştim. Oturup uzun uzun baktık. O kadar çok anı canlandı ki. İnanamıyorum ama o anneyi çok özlüyorum. Keşke onu mutlu edebilseydim.

Ne yazık ki, bunun olması çok zor. Narsisist anneleri memnun etmek neredeyse imkânsızdır.

Kızlar bunu kabul etmek istemez. Gerçek şefkati ve minneti nadiren gösteren annelerinden "Teşekkür ederim" ve "Seni seviyorum" sözlerini duymak için söylemeleri gereken doğru kelimeleri, yapmaları gereken doğru hareketleri arar dururlar. Bu bölümün başında tanıştığınız dram kraliçesi annenin kızı Dana, bana çok dokunaklı bir hikâye anlattı:

Annemin altmış beşinci yaşı için doğum günü partisi vermeye karar verdim. Çok özel bir şey olacaktı; yiyecekleri bir şirketten tedarik edecek, evi balonlarla süsleyecektim. Bence çok hoşuna gidecekti, dikkatler onun üstünde olacak ve bu onu çok mutlu edecekti. Akrabalarımızdan ve arkadaşlarından bazılarını davet ettim.

Günlerce en mükemmel hediyeyi aradım. Asya antikalarını sevdiğini biliyordum, en sonunda nefis bir eski Çin heykeli buldum. Biriktirdiğim bütün parayı saymam gerekti ama "Boşver," dedim. Hediyeyi açtığı zaman beğenmediği her halinden belliydi; bunu saklama gereği bile duymadı. Herkes gittikten sonra kendimi bayağı kötü hissettim. Ertesi sabah aradığında doğal olarak teşekkür edeceğini sandım –gerçekten çok güzel bir partiydi– ama onun ilk söylediği şey, "Merhaba, nasılsın?" bile değil, "Herkese kaç yaşında olduğumu söylemek zorunda mıy-

dın? Bazıları bilmiyordu. Beni kasten utandırmaya mı çalışıyorsun?" oldu.

Oturup ağlamak istedim. Yaptığım hiçbir şey ona yetmiyor.

En iyi niyetli hareketler ve sözler bile, narsisistin kendini merkeze alan merceği ve doyumsuz hoş görünme ihtiyacı nedeniyle çarpıtılabilir. Bir şeyin onu utandırmak ya da küçük düşürmek niyetiyle yapıldığını düşündüğü an şüpheci suçlamalarına hedef olursunuz. Narsisizm ve paranoya arasındaki ilişki tam olarak araştırılmamıştır. Fakat narsisist, sizin iyi niyetli hareketlerinizden birini onu utandırmaya yönelik kasıtlı bir eylem olarak aldığında, aradaki bağlantıyı hissedersiniz.

Görünen köy kılavuz istemez

NKB olan anneler, bazen sizinle terapiye gitmeyi kabul ederek sizi ümitlendirir, ancak bu sürece iyi yanıt vermezler. Çünkü değişim için gereken iki önemli unsurdan yoksundurlar: Özfarkındalık ve içebakış becerisi. Bu da terapiyi maskaralığa dönüştürür. Doymak bilmez ilgi ve hayranlık taleplerini karşılayamadıkları için herkesi suçlayabildikleri sürece, kendi yıkıcı davranışlarının sorumluluğundan kaçmayı becerirler. Bu konuda iyidirler. Kendilerini iyi hissetmek için buna bel bağladıklarından, değişmek için bir sebepleri yoktur.

Bu anneler, derin bir kişilik bozukluğunun pençesindedir. Bu davranışlar da durumsal değildir, onların özüdür.

Bu zor alanı incelerken lütfen unutmayın ki, sizin özünüz annenizinkinden bir hayli farklı. Ondan öğrendiğiniz zararlı davranışlar ve bunca zamandır içinizde taşıdığınız acı, kalıcı bir miras değil. Size bu kitap boyunca hatırlatacağım gibi, o size ne söylerse söylesin, sağlıklı olan sizsiniz. Siz değişebilirsiniz.

BOĞUCU ANNE

"Sen benim hayatımsın."

Meşhur yardım örgütü Sınır Tanımayan Doktorlar'ı muhtemelen duymuşsunuzdur. Bu bölümde tanışacağınız, yüce gönüllülükte onların epey uzağına düşen kadın grubu ise, Sınır Tanımayan Anneler'dir. Boğucu anne, arkadaşlık ihtiyacı için, anlamlı bir kimlik için ve kendi hayatına heyecan getirmek için kızına muhtaçtır. Siz onun her şeyisinizdir.

Kimi zaman bu annenin sunduğu yakınlık, her yaştaki kızın tam da ihtiyacı olan şeydir. Aranızda sıcak bir ilişki vardır ve hem sizi hem başarılarınızı samimiyetle takdir edebilir. Fakat onun "yakınlık" tanımı, çok küçükken bile fark edebileceğiniz gibi, boğucu, istilacı ve tek taraflı olabilir – bu size iyi gelse de gelmese de, anneniz bu yakınlık seviyesini korumakta ısrarcıdır. Sizi bırakamayan, kendini size dayatan, sizin planlarınıza el koyan ve kendisini dünyanızın merkezine yerleştiren bu anne, sevgi dolu davrandığına inanır. Siz büyüyüp kendi gündeminizi şekillendirmeye çalıştıkça, sizin de kendi ihtiyaçlarınız ve dilekleriniz olduğunu ona bildirdikçe –özellikle de onu barındırmıyorlarsa– ipin ucunu kolay kolay bırakmaz.

Bütün sevgisiz anneler gibi boğucu anne de kendini en ön sıraya koyar. Kendinize ait dopdolu bir hayatınız olsa dahi, ona göbeğinden bağlı küçük bir kız olarak kalmanızı ister. Siz kendi aklınızı kullanabildiğinizi kanıtladıkça, sunduğu vaatler ve övgüler kaybolur. Onun dilek ve ihtiyaçlarına boyun eğmezseniz suçluluk duygusu yaratarak sizi belli bir kalıba sokmaya çalışır.

TRISH: BAĞIN BOYUNDURUĞA DÖNÜŞMESİ

Yirmi altı yaşında bir yardımcı öğretmen olan Trish, ilk çocuğu doğduktan sonra ailede yaşanan gerginlikler nedeniyle beni aradı. Ona göre bu gerginliğe neyin yol açtığını sordum.

Bir süredir annemin bana biraz alan tanıması gerektiğini düşünüyordum. Eşim Doug da, biz ne program yaparsak yapalım, annem hep bizimle olmak istiyor diye şikâyet ediyordu. Ben ona alışkınım; iyi günde kötü günde hiç ayrılmadık. Ama bebeğimiz Lily doğduktan sonra... Bunu kabul etmekten nefret ediyorum, ama Doug haklı, annem kontrolden çıktı.

Trish'ten bir örnek vermesini rica ettim.

Ben doğumhanedeydim. Yanımda bir tek Doug'ı istemiştim. O da annemle babama, bekleme salonunda kalmaları gerektiğini söyledi. Annem buna çok bozuldu, onun yeri benim yanımmış. Doug kibar ama kararlı bir biçimde öyle olmadığını söyledi. Doğumhanenin kapısında bir zil vardı, annem beni dehşete düşürerek iki dakikada bir zili çalmaya başladı. Hemşire açınca içeri girmek istedi. Hemşire ona içeride kimseyi istemediğimi söyleyince de ağlamaya başladı. "Orada kızımın yanında olmam lazım," deyip duruyordu. "Küçük kızımın bana ihtiyacı

var." Hemşire kapıyı kapattı ama annem zili çalmaya devam etti. Sonunda kocam gidip onu tutmak zorunda kaldı. Benden uzak kalmaya tahammül edemiyordu, ki bu iyi bir şeymiş gibi geliyor insana. Ama ben onu orada istemiyordum. Sadece Doug'ı istiyordum. Sonuç olarak, Doug'ın canı olanlara çok sıkıldı, annem benimle konuşmuyor, bense feci suçluluk duyuyorum.

Baskı, gerilim ve suçluluk, Trish'in tanıdığı duygulardı. Annesi Janice, Trish'e hamile kaldığında hemşirelik okuluna gidiyordu ve kızına bakmak için okulu bırakmıştı. "Annem benim için her şeyden vazgeçti," dedi Trish, bildik aile hikâyesini anlatırken. Trish'in dediğine göre, evliliğinde hayal kırıklığına uğramış olan ve bir kariyeri de olmayan Janice, içinde büyük bir boşluk hissediyordu. Ama hiç olmazsa bir kızı vardı. Trish onun arkadaşı, sırdaşı ve yaşama sebebi olmuştu.

Ben sekiz yaşındayken, bir keresinde sinemadan çıkıp metroya binmiştik. Kolunu bana dolayıp "Sen benim en iyi dostumsun. Çok akıllısın ve harika bir arkadaşsın; babanla o kadar mutsuzum ki," dedi. Bir yandan gurur duydum, bir yandan çok rahatsız oldum. İnsan sekiz yaşında, annesinin en iyi arkadaşı olmak istemiyor. Annesiyle babasının arasının iyi olmasını ve annesinin kendi arkadaşlarının olmasını istiyor. Onun küçük kızı olmaktan başka bir şey istemiyorsunuz.

Trish bana annesinin evliliğinin her zaman sorunlu olduğunu anlattı. Janice, hamile kaldığı delikanlıyla evlenmişti ama birbirlerine hiç uygun değillerdi. Evlendikten kısa süre sonra kocası eve geç gelmeye ve onu aldatmaya başlamış, bu da Janice'i başka yerlerden beslenmeye itmişti. Bunun için neredeyse tamamen Trish'e yaslanmıştı. Küçük bir kızın mutlak ve eleştiriden uzak şefkati, Janice'in hayatından kaçıp koşulsuz sevgiye en çok yaklaşabildiği yerdi.

Böylece Janice, küçük kızını hayranlığı andıran bir duyguyla sarıp sarmaladı. Annesi ona, onunla olmayı herkese tercih ettiğini söylüyordu; bunun neresi kötü olabilirdi ki? Fakat daha sekiz yaşındayken bile, Trish bir şeylerin yanlış olduğunun farkındaydı.

Janice gibi anneler, kızları küçükken kendilerini ona adarlar, ihmalkâr değillerdir; ancak bebeklerini (yaşı ne olursa olsun ona böyle hitap etmeyi sürdüreceklerdir) hayal kırıklıklarından ve zorluklardan korumak için tepesinde dört dönebilirler. Çocuğun iyi not alması, bir doğum günü partisine davet edilmesi ya da herkesin peşinde olduğu bir konumu elde etmesi için mücadele ederler. Bunların hiçbiri sevgisizlik gibi durmaz. Fakat çocuk annesinden kopmaya, keşfe çıkmaya, kendi arzularını ifade etmeye başlar başlamaz, bunların hepsi hızla sevgisizliğe döner. İşte o zaman annenin yakınlık, sevgi ve bağlanma olarak kabul ettiği şeylerin çoğunun incelikli bir boyunduruk biçimi olduğu ortaya çıkar.

Sağlıklı bir ilişkide anneyle kızı arasındaki bağ, mesafelere, çatışmaya ve farklılıklara (fikir, duygu, ihtiyaç ve arzu farklılıkları) dayanıklı, esnek ve yumuşak bir bağdır. İdeal olarak bu bağın sınırlarını "iki yaş sendromu" sırasında "hayır" diyerek ilk kez deneyen çocuk, kendini ifade edip annesine karşı gelse bile aralarındaki sevginin kaybolmadığını keşfeder. Kendisi olmak güvenlidir ve annesiyle arasındaki bağın sabit olduğuna inanabilir.

Çocuk büyüdükçe kendi başına attığı adımlar da büyür, düşer, kalkar, hatalar yapar. Eğer şanslıysa, annesi, aptalca ya da asice bir şey yapmış olsa dahi her zaman dönebileceği güvenli bir limandır. Bu, özellikle kız çocuğunun kim olduğunu keşfettiği, sınırları denediği, erkek adı verilen tuhaf yaratıkları anlamaya çalıştığı, nasıl bir kadın olmak istediğine karar verdiği ergenlik yıllarında geçerlidir. Sevgi dolu bir anne-kız ilişkisi zaman zaman gergin, sarsıntılı ve çalkantılı

olabilir, ancak bunların hepsinin altında yatan istikrarlı kabul, kız çocuğa büyüme, dönüşme ve ayrı bir birey olma yolunda cesaret verir.

Boğucu annelerin aklı hiç oralarda değildir. Çoğu, anneliği kendilerini tanımlayan tek şey haline getirmekle kalmaz, kendi yaygın terk edilme korkularını yatıştıran bir şey olarak da kullanır. Bazılarının eşleri, kariyerleri ve kendi arkadaşları vardır; ancak kendilerine muhtaç çaresiz bir çocuğun annesi olma rolü, bütün bunları gölgede bırakır, hatta kendilerini tamamlayan eksik parçaymışçasına tecrübe edilir. İstedikleri "yakınlık" öyle kapsayıcıdır ki, kız çocuk çoğu zaman kendisinin nerede bitip annesinin nerede başladığını ayırt edemez.

Boğucu anneler kendi mutluluklarının yükünü sizin omuzlarınıza yükler ve size kendi hayatınızı kurmayı öğretmek yerine, bileklerinize duygusal kelepçelerini geçirerek sizi asla bırakmazlar.

Ayrılmaya izin yok

Boğucu anneler, kızlarının normal ve gerekli olan ayrılma sürecini kayıp ve ihanet olarak algılar; büyümeye, kendinizi geri çekmeye veya onu terk etmeye her çalıştığınızda sizi tutup kendilerine çekmek için ellerinden geleni yaparlar.

Kızın üniversite için şehir dışına gitmesi gibi doğal geçiş dönemleri, çok kuvvetli bir "boş yuva sendromu"nu tetikler. Trish liseden mezun olduğunda, hatta bunun çok öncesinde, Janice'in kendine daha iyi bir hayat kurmak için önünde pek çok seçenek vardı. Okula geri dönüp mesleğini edinebilir, kocasıyla beraber evlilik terapisine gidebilirdi. Onu tutan hiçbir şey yoktu. Fakat o vakte kadar içindeki boşluğun her zerresini kızıyla doldurmaya o kadar alışmıştı ki, enerjisini oraya harcamaya devam etti:

Üniversite için evden ayrıldığım dönem çok utanç vericiydi. Annem başka bir eyalette okumak istememi gözünde büyüttü de büyüttü. Bu konuda kavga etmeyi kesmesinin tek nedeni, teyzemin üniversitenin olduğu şehirde oturmasıydı. Yani annem onu ziyaret etme bahanesiyle gelip beni denetleyebilecekti. Annemin beni görmek için "uğrayıvermek" ve günün her saati aramak gibi can sıkıcı bir alışkanlığı vardı. Geç saatte odama döndüğümde telefon çalıyor olurdu. Arayan her zaman oydu; en son randevumun ayrıntılarını dakikası dakikasına sorardı. Tanrı'ya şükür o zamanlar cep telefonu yoktu. Şimdi cep telefonu annemin uyuşturucusu gibi: Beni sürekli arıyor, mesaj atıyor, hele şimdi bebek de var diye Skype görüşmesi yapmak istiyor. Bunu söylemem korkunç, biliyorum, ama sanki cebimden beni dikizliyormuş gibi geliyor. Anne-Cep: Her zaman nerede olduğumu biliyor.

Janice gibi anneler sürekli "Bu deneyimi paylaşabildiğimiz için çok mutluyum", "Yanında olabildiğim için çok mutluyum" gibi şeyler söyler, ancak karşılarındakinin kendi varlıklarından memnun olup olmadığını nadiren sorarlar. Kendi muhtaçlıklarını ve kızlarıyla kendileri için kurdukları klostrofobik dünyayı, başka kızların imrendiği "özel bir armağan" olarak çerçevelerler.

Kızlar ise, işlerinin güçlerinin, annelerinin dizinin dibinde durmak ve onu hayatlarının merkezinde tutarak mutlu etmek olduğunu öğrenirler.

STACY: BİR ANNENİN HEDİYELERİNE KUKLA OLMAK

Böyle boğulmak can sıkıcı olsa da, bu sarılıp sarmalanma halinin anlık da olsa sevgiyle karıştırıldığı zamanlar olur. Boğucu annenizin aniden, tam da ihtiyacınız olan anda, si-

ze parasını, kaynaklarını ya da deneyimini sunması bir lütuf gibi gelebilir.

Ama genellikle işin içinde bir bit yeniği vardır.

Kimi zaman bir hayli cömert olan bu hediyeler, kaçınılmaz olarak, yalnız zorunluluk duygusu değil, aynı zamanda sizi felce uğratan bir bağımlılık duygusu da yaratır. Anneniz, kendi ayaklarınızın üzerinde durmanızı engelleyerek kendisini vazgeçilmez kılar. Bu, onun ortaya atılıp direksiyona geçmesi için verilmiş bir ehliyettir.

Otuz yedi yaşında, atletik bir kadın olan Stacy, küçük bir inşaat şirketi olan bir adamla yeni evlenmişti ve ofis işlerinde ona yardım ediyordu. Annesi Beverly'nin hayatlarını sürekli ihlal etmesi yüzünden kocasının verdiği ültimatom üzerine beni görmeye geldi. Stacy'nin kafası karışmıştı, çünkü annesinin onlara çok yardımı dokunuyordu. İçinde bulundukları zayıf ekonomik koşullarda inşaat şirketleri zar zor ayakta duruyordu ve özellikle Stacy'nin önceki evliliğinden olan iki çocuğu (sekiz yaşındaki oğlu ve altı yaşındaki kızı) için biraz istikrara ihtiyaçları vardı. Böyle bir zamanda en son ihtiyacı olan şey, kocasıyla sürtüşmekti.

Bana annemle onun arasında seçim yapmam gerektiğini bile söyledi. İki kadınla birden evlenmek istememiş! Beni çok sevdiğini ve evliliğimizi bozmak istemediğini ama annemin onu deli ettiğini ve o etraftayken benim yok olmama ve çekingenleşmeme tahammül edemediğini söyledi. İçindeki öfke ve kırgınlıktan bıkmış. Ben ikisini de seviyorum. Aşağı tükürsem sakal, yukarı tükürsem bıyık.

Stacy'ye işlerin nasıl bu noktaya geldiğini sordum.

Sanırım annem oturduğu evin yanındaki evi satın alıp (emlakçılık yaptığı dönemde çok para kazanmıştı) bize çok düşük bir fi-

yata kiralamayı teklif ettiğinde dananın kuyruğu koptu. Biz daha hayata yeni başlıyorduk; Brent'in şirketinden kazandığı ve benim işim, bizi aydan aya ancak geçindiriyordu. Derken annem o güzel evi aldı. Üç kuruşa kiralayacaktık. Ben de "Harika!" dedim. Annem "Ben yemeğe de yardım ederim, çocuklar okuldan geldiğinde onları da karşılarım, bir sürü para tasarruf edersiniz," diyerek teklifi daha da cazip hale getirdi. O sırada, bu harika bir fikirmiş gibi geldi. Biz yakınında olduğumuz için o da kendini daha az yalnız hissedecekti. Annemle babam nihayet birkaç yıl önce ayrıldılar, erkek kardeşlerim de yıllardır başka eyaletlerde yaşıyor, yani çocuklar, Brent ve ben onun tek ailesiyiz. Emekli olmak onu tedirgin etti, farkındaydım... Bu hepimize yarayacak bir fikir gibiydi. O mutlu olacaktı, biz de biraz soluk alacaktık, ki buna çok ihtiyacımız vardı. Brent onunla komşu olma fikrine epey direnç gösterdi ama ben o kadar çok yalvardım ki, sonunda teslim oldu.

İki kuşağın bir arada yaşaması genellikle pek iyi bir fikir olmasa da, eğer Beverly, çiftin mahremiyetine ve yalnız kalma ihtiyacına saygı gösterebilseymiş, hiç olmazsa bir süreliğine başarılı olma ihtimali olabilirmiş. Ancak o tam tersini yapmış.

Hep yanımızda. Bize çok el verdiği için nazik davranmaya çalışıyoruz ama Üç Silahşörler gibi olduk. Yemeğe çıkıp da onu davet etmezsek bizimle saatlerce konuşmuyor. Biz işteyken eve girip çıkabilmesi için anahtar vermiştik; gece gündüz istediği saatte içeri giriveriyor. "Kimse yok muu? Bu akşam televizyonda muhteşem bir film var, mutlaka sizinle paylaşmak istiyorum," diye seslendiğini her duyduğumda içim çekiliyor. Gece geç saatlere kadar evine gitmiyor. Zaten biz de o kadar yorgun oluyoruz ki, kafamızı vurup yatıyoruz. Daha evleneli iki yıl olmadan seks hayatımız cehenneme dönmüş vaziyette.

Stacy nihayet düşük kiranın ve yemek ve çocuk bakımı yardımının kendisine pahalıya patladığını görmeye başlıyordu. Beverly neredeyse yanlarına taşınmıştı ve Brent ile Stacy'nin evliliği tehlikedeydi.

Boğucu bütün anneler gibi Beverly de, Stacy'nin kendi duygusal ihtiyaçları yokmuş gibi davranıyordu. Kendisini her zamanki gibi Stacy için vazgeçilmez kılarak kızının salonuna ve evliliğine taşınmış oluyordu. Kendisine ve kızına, sadece anneliğin gereğini yerine getirdiğini ve zorlu bir zamanda onlara yardım ettiğini söylüyordu. Bu yardım şüphesiz gerçekti, fakat hem anne hem de kızı için, Beverly'nin Stacy'yle sürekli temas halinde kalma talebine bir gerekçe oluşturuyordu. Stacy annesine "borçlandıkça" temel yetişkin haklarına ve kendi var oluşuna sahip çıkmaktan duyduğu suçluluk duygusu artıyordu. Beverly ise, kızının hayatındaki baskın yerini tutma hakkını kendinde her zamankinden daha çok görüyordu.

"Bırak, ben yapayım" tuzağı

Bu örüntü yeni değildi. Beverly ile Stacy, çok uzun süredir sıkı bir bağımlılık ağının içinde yaşıyordu.

> Ben ailenin sorunlu çocuğuydum. Hafif bir öğrenme güçlüğüm olduğunu nihayet anladığımız altıncı sınıfa kadar okulda çok zorlandım. Annem benim tembel olduğumu düşünüyor ve sürekli beni motive etmeye ya da bana yardımcı olacak yeni bir program bulmaya çalışıyordu. Ben onun projesiydim, diyebiliriz. Benim için çok şey yaptı, bazen ödevlerime kadar... Bana çok yardımcı oldu ama mesela sporda iyi olduğum halde, bana hep kendi başıma hiçbir şey yapamazmışım gibi davrandı. Hakikaten neleri yapamadığıma ve beni nasıl düzelteceğine odaklıydı. Buna ihtiyacım vardı ve o zaman yanımda olduğu için

memnunum, ama hep onsuz bir şey yapamazmışım gibi hissettim. Bana hep şöyle şeyler söylerdi: "O drama dersini almasan mı acaba? Senaryoyu okuman gerekecek ya." Kendimi gerçekten aptal gibi hissediyordum. Sonunda öğretmenlerimden biri test yaptırmamızı önerince dislektik olduğumu öğrendik. Bu beni çok rahatlattı. Özel öğretmenler tutuldu, özel eğitime alındım ve bunların çok faydası oldu. Ama okumakta zorlandığım için annem kendi başıma hiçbir şey yapamazmışım gibi davranmaya devam etti. Aşırı korumacıydı; arkadaşlarımla pizzacıya gittiğimizde bana menüyü okumak için bizimle gelmeye kalksa şaşırmazdım.

Bir anne için çocuğunun zorluk çektiğini görmek kolay değildir ve araya girip elinden geleni yapmak istemesi doğaldır. Ancak sağlıklı ilişkilerde, hedef her zaman bağımsızlıktır. Annesi ona ne kadar yardım etse de, Stacy kendisini yetersiz hissederek ve güçlü yanlarını geliştirmenin yollarını bulmak yerine daima zayıf yanlarına odaklanarak büyümüştü.

Bir çocuğun içine "Ben tek başıma beceremem" duygusunu yerleştirmek onu geride tutarak, boğucu annenin koşup doldurabileceği kocaman bir özgüven boşluğu yaratır. Neredeyse hiç fark etmeksizin, anne kızını "kurtarmak"tan öyle bir gurur ve yeterlilik hissi devşirmeye başlar ki, çocuğunun kanlı canlı bir birey olduğunu göz ardı eder. Stacy, kendisinin de fark ettiği gibi, her zaman taşınması gereken kanadı kırık bir kuş olarak, annesinin projesi haline gelmişti. Her ikisi de ilişkiyi bu şekilde gördükçe, Stacy'nin kendine ait, tam ve kendisinin tanımladığı bir hayat kurması güçleşiyordu.

Stacy için liseden mezun olduktan sonra da pek bir şey değişmedi. Annesi onu yerel üniversiteden dersler alarak evde kalmaya ikna etti. İlk yarıyılda zorlanıp okulu bırakmaya

karar verince de derhal kendi emlak ofisinde ona bir iş verdi. Kızını bir fanusun içinde tutarak, başarısız olmasına asla izin vermedi. Stacy'nin de sebat etmeyi, zorlukları aşmayı, engellere takıldıktan sonra ayağa kalkmayı öğrenmesine gerek kalmadı.

> Annemle çalışmaktan sıkılınca, sonunda biraz harekete geçebildim. Emlakçılık ilgimi çekmiyordu ve arabayla o ev senin bu ev benim dolaşmaktan keyif almıyordum. Spor salonunda iş bulup kişisel antrenör olarak çalışmaya başladım, ki bu benim hep yapmak istediğim bir şeydi. Sonra biriyle tanıştım, öğrencilerimden biriydi; uzun lafın kısası, çok geçmeden evlendik. Nihayet kendi başımın çaresine bakacaktım ve bundan dolayı bayağı mutluydum. Çok ortak noktamız vardı, bir süre harika gitti. Fakat Tyler doğduktan sonra sorunlar yaşamaya başladık. Her şey kocamın ev işlerine yeterince katkıda bulunmadığını söylememle başladı. Beni çantada keklik sanıyordu. Sık sık da tepesi atmaya başlamıştı. Aptallık edip anneme bundan bahsettim. Elbette benim tarafımı tuttu; bense onunla konuştukça Mark'ın bakış açısını göremez oldum. Annem sürekli "Eve dön. Bunu çekmek zorunda değilsin," diyordu. Olan oldu; çocukları alıp birkaç kez annemin yanına taşındım. Orada istediğimiz kadar kalabileceğimizi, bana para konusunda da destek olacağını söylüyordu. İkinci seferinde Mark küplere bindi ve annemden de benden de bıktığını söyledi. Ondan sonra zaten bir daha toparlanamadık.

Evlilik yıkılmış, Beverly ise kızını yeniden kendi çatısının altına almıştı. Bu Stacy'nin dibe vurduğu anlardandı, fakat yakın zamanda bana bunun hayatında bir dönüm noktası olduğunu söyledi. Annesi, ikinci kocası Brent'i sevmiş gibiydi; Stacy ise, annesi kira konusunda imdatlarına yetişince derin bir soluk almıştı.

Ne var ki, hiçbir şey umduğu gibi gitmedi. Bir kere Brent, haliyle, bağımlılık güdümlü bu anne kız tangosunda kendine yer bulamıyordu. Hayatındaki en önemli iki yetişkini memnun etme arzusuyla karşı karşıya kalan Stacy, boğucu annelerin kızlarının çoğu gibi, felce uğramıştı. Hangisini kendisinden uzaklaştırmayı göze alabilirdi ki? Annesini mi, kocasını mı? Kendini ortadan ikiye bölünmüş gibi hissediyordu.

> Bir yetişkin olarak önemli kararlarımın çoğunu annemi memnun ve mutlu edecek şekilde aldığımı fark ediyorum. Kimi zaman annemi kocamın önünde tuttuğumu da fark ediyorum. Hasta mıyım neyim? İlk evliliğimde de bunu yaptım; şimdi ikincisinde de uçurumun kenarına geldim.

Stacy'ye, uçurumun kenarından uzaklaşmasına yardım edebileceğimi söyledim, ancak her şeyden önce, değişmeyi, hakkını savunan bir kadın olmayı istemesi gerekiyordu. Annelerinin boğucu ağına düşmüş kızların çoğu gibi, o da yarı çocuk, yarı kadın kimliğine sıkışıp kalmıştı.

LAUREN: KABUL EDİLMEZİ KABUL ETMEYİ ÖĞRENMEK

Kırk altı yaşında, yeni boşanmış, iki ergen kız annesi bir borsacı olan Lauren, boşanmayla, yalnız anne olmanın yeni yüküyle ve iş hayatının stresiyle baş etmekte zorlandığı için bana geldi. Ancak çok geçmeden, stresinin büyük kısmının başka bir yerden kaynaklandığı anlaşıldı: Annesinin, onun planlarını ve mahremiyetini hiçe sayan alışılagelmiş davranışları.

Hafta içi de biraz kaygılıyım ama hafta sonları iyice azıyor. Cumartesileri çocuklarla vakit geçiriyor ve genellikle ya birileriyle çıkıyor ya da kız arkadaşlarımla yemek yiyorum. Esas sorun pazar günleri... Annemle uzun süredir –ben evliyken bile– sürdürdüğümüz bir geleneğimiz var. Pazarları öğle yemeğine gelip genellikle akşam yemeğine de kalıyor. Babam sekiz ay kadar önce kanserden öldü, annem de hayatına devam etmek için pek bir şey yapmadı. Sadece kızlar ve benim için yaşadığını söylüyor. Saat tam on ikide geliyor. Hafta sonlarını hiç istemiyorum. Cumartesi sabahından endişelenmeye başlıyorum, yani onun ziyaretleri bütün hafta sonumu mahvediyor. O ilgiye muhtaç hali, odada soluyacak hava bırakmıyor.

Lauren'dan örnek vermesini istedim.

Geçen pazar, tabii ki annem bizdeydi. Ben de L.A. Filarmoni Orkestrası yararına bağış toplayan bir gruba üyeyim. Orkestranın harika bir etkinliği için bir davetiye gelmişti. Ben öğle yemeğini hazırlıyordum, annem de her zamanki gibi etrafı karıştırıyordu. Tabii ki masamda davetiyeyi gördü. Ben yalnız gitmeyi planlıyordum çünkü orada ilginç adamlarla tanışabilirim diye düşünmüştüm. Elinde davetiyeyi sallayarak mutfağa geldiğinde, başımın belada olduğunu anlamıştım.

"Bir dakika. Senin eşyalarını mı karıştırıyordu?" diye sordum.

Ah, bunu çocukluğumdan beri yapar. Alışığım.

Lauren bana annesinin aralarında "sır olmaması" konusunda ne kadar ısrarcı olduğunu ve bunun da çoğu zaman mahremiyet olmaması anlamına geldiğini anlattı.

Neden öyleydi, bilmiyorum, ama bu "sır yok" hikâyesini çok duydum. Küçükken pek umurumda değildi. Ama dördüncü sınıfa gelip de Anna diye bir kızla ilk defa çok yakın arkadaş olduğumda, büyük bir meseleye dönüştü. Anna'yla neredeyse birbirimizin evinde yaşıyorduk. Bir öğleden sonra şapşal şapşal kıkırdaşırken –sanırım hoşlandığı çocuktan bir not gelmişti– odamın kapısını kapattım. Birkaç dakika sonra annem kapıyı açıp anaokulu öğretmeni gibi yüksek ve yapmacıklı bir sesle "Kapıları kapatmak yok. Teşekkür ederim!" dedi. İçeri girip çaldığımız plakları, oynadığımız oyunları karıştırmaya başladı. Sonra sohbetimize katılmak istermiş gibi yatağımın üstüne oturdu... Ben sonunda sırf oradan çıkalım diye bisiklete binelim, dedim. Anna ile o gün olanlara gülüp geçtik ama sonra bize eskisi kadar sık gelmemeye başladı. Şu "Kapıları kapatmak yok" meselesi, bana kendimi bebek gibi hissettirdi. Annem işte... Ben çocukken banyoya girdiğimde de, kapı "benimle konuşabileceği" kadar aralık değilse deli olurdu.

Lauren ile annesi arasındaki sınırlar, yıllar boyu en iyimser tabirle bulanık olmuştu. Lauren'a, ilk hedeflerimizden birinin, halen hayatına davetsizce ve ısrarla giren annesinin, bunu dilediği gibi yapabilme alışkanlığını kaybetmesi olduğunu söyledim. Lauren, annesinin, konser davetiyesini bulur bulmaz kendini programa dahil ettiğini söyledi.

Dedi ki: "Çok güzel bir partiye benziyor. Baban öldüğünden beri hiç böyle ilginç şeylere davet edilmiyorum. Kültürlü insanlarla bir arada olmayı ne kadar sevdiğimi bilirsin... Lütfen gelmeme izin ver." Sonra şöyle devam etti: "Beraber gitmek güzel olmaz mı?... Hem kız kıza oluruz, tatlım." Bana sarılıp "Sen hayatımda olduğun için çok şanslıyım," dedi.

Beni gafil avladı. Ben de salak gibi ona gerçeği, yani yalnız gitmeyi planladığımı söyledim. Biriyle buluşacağım demeliydim

ama ona yalan söylemekte zorlanıyorum... Zaten öyle bir suçluluk duydum ki, hayır diyemezdim – zaten hiçbir zaman diyemedim ki... Sonunda onu da götürdüm ve çok kötü vakit geçirdim. Gözünü benden hiç ayırmadı. Bana tasma taksa da olurdu yani. Beni öyle boğuyor ve manipüle ediyor ki, kendi hayatımı yaşayamıyorum. Vücudumun her bir zerresi özgür kalmak istiyor, ama bir türlü yapamıyorum. Benim neyim var, Susan?

Lauren'a *onun* hiçbir şeyi olmadığını, fakat annesiyle ilişkisinin pek çok kusuru olduğunu söyledim. Annesinin, hayatının tümünü kaplamasına izin vermişti ve bu izni feshetmeyi öğrenmesi gerekecekti.

Boğucu annenin sevgi kuralları

"Yakınlık"ı sınırsız erişim hakkı olarak kullanan boğucu anneler, alanınıza ve zamanınıza el koyar. Mahremiyet hakkınıza saygı duyuyormuş gibi görünerek, onu yok saymaya devam eder. Kendisini sizin "en iyi arkadaşınız" kabul ettiği için çalışma masanızda duran şeyleri okumayı, çekmecelerinizi karıştırmayı, partilerinize katılmayı, kendini içkiye davet etmeyi, hatta sizden habersiz evinize girmeyi kendine hak görür.

Eğer eşini kaybetmiş ya da boşanmış ise ve haklı olarak üzgün, kırgın, öfkeli, utanmış ya da reddedilmişse, istilanın derecesini azar azar artırabilir. Sizin onun yalnızlığını unutturacak, sosyal hayatını dolduracak, kısacası eşinin yerine geçecek kişi olmanızı bekler.

Hayatını sizinkiyle kaynaştırdıkça, sevgi diline de el koyarak onu çarpıtır. Bu sadece bir anlambilim meselesi değildir. Sözcüklerin arkasındaki davranışlara, yani "Seni seviyorum", "Ne kadar yakınız" ve "Sen benim en iyi arkadaşımsın" gibi cümlelerin satır aralarına bakarsanız, sevgiyle

alakası olmayan ve daha çok sizin kendi kimliğinizi silmeye hizmet eden uzun bir şartlar, kısıtlamalar ve kurallar listesi bulursunuz.

Size alan bırakmayan bir anne için sevgi şu anlama gelir:

- Sen benim her şeyimsin ve bu sebeple benim mutluluğumdan sen sorumlusun.
- Sen bensiz yaşayamazsın, ben de sensiz yaşayamam.
- Benim yer almadığım bir hayat yaşayamazsın.
- Benden sır saklayamazsın.
- Kimseyi benden fazla sevmemelisin.
- Benim istediğim şeyleri istemiyorsan, bu beni sevmediğin anlamına gelir.
- "Hayır" beni sevmediğin anlamına gelir.

Size beslediği sevginin büyük bölümü umutsuz, bağımlı ve kısıtlayıcıdır. Sizin sevgiden anladığınız ve beklediğiniz şey de budur. Sevginin karşılıksız destek, yüreklendirme, kabul ve şefkat alışverişi olduğunu ve nefes alacak bir dolu alan içerdiğini öğrenmek yerine, insanlara siz hoşlansanız da hoşlanmasanız da istediklerini vererek ve kendi ihtiyaçlarınızla isteklerinizi denklemden çıkararak sevgiyi kazanmanız gerektiğini öğrenmişsinizdir.

Boğucu bir anne, sizinle ilişkisinin, şartları kendisinin belirlediği bir şeyin ötesine geçmesine kolay kolay izin vermez. Rollerin değişmemesi ve sizi yutmasına izin vermekten vazgeçmemeniz, onun için son derece önemlidir. "Her şeyin eskisi gibi olması" ona kendini güvende, rahat ve kontrolde hissettirdiği için, sizin anneniz olarak kimliğini ve sizin hayatınızdaki iktidarını perçinleyen ritüellere tutunur.

Ritüeller tek başlarına sağlıksız değildir. Mükerrer kimi davranışlar insanı besleyen bir sıcaklık ve aşinalık duygusu yaratabilir. Şükran Günü'nde hindi yemek, düzenli olarak

bir ibadethaneye gitmek ya da önemli günlerde aile buluşmaları düzenlemek gibi gelenekler, tercihli olarak yapıldığında büyük keyif verebilir. Ama ezberden ve suçluluk duygusuyla yapıldığında, bir kafesten farksızdır.

> Her akşam, annemi arayıp günümün nasıl geçtiğini anlatmam gerekiyor. Yoğunluktan bu işi bir gece bile atlasam, annem çok üzülüp hayal kırıklığına uğruyor; uzun uzun bahane bulmaktansa arayıp kurtulmak daha kolay oluyor. Kaçamadığım bir mecburiyet gibi... Onunla bu konuda yüzleşip bazı sınırlar koyacağıma dair kendime söz verip duruyorum ama bir şekilde her akşam onun numarasını çevirip kendimi yine aynı çarkın içinde buluyorum.

Böylesi bir ritüelle bağlı olduğunuz birine hayır demek neredeyse imkânsızdır; çünkü bu bağ, yalnız ona duyduğunuz doğal sevgiden değil, aynı zamanda korku, zorunluluk ve suçluluk duygularından beslenir. Bu kutsal olmayan teslis, boğucu anne için olmazsa olmazdır; bu annelerin kızlarından sık sık "Onun istediğini yapmazsam çok suçluluk duyuyorum," veya Lauren'ın dediği gibi "Bir türlü kaçamadığım bir zorunluluk," cümlelerini duyarsınız.

Sevginin karşınızdaki kişiyi ne pahasına olursa olsun mutlu etmek demek olduğuna inanıyorsanız, sevmek, kendi arzularınızdan vazgeçmek anlamına gelir. İlişkinin bu versiyonundan uzaklaştığınız an korku, zorunluluk ve suçluluk duyguları devreye girer. Annenizin sevgisini ve şefkatini kaybedeceğinizden korkarsınız. Kendinizi onu mutlu etmek için ne gerekiyorsa yapmaya mecbur hissedersiniz, çünkü onun kızı olarak rolünüz budur. Onu kıracak veya üzecek herhangi bir şey yapmaktan, *kendi* hislerinizi samimiyetle ifade etmekten, ettiğiniz tüm şikâyetlerden ve karşı koymaya çalıştığınız boğma girişimlerinden dolayı suçluluk duyarsınız.

Bu güçlü karışım, kızları annelerine Japon yapıştırıcısı gibi yapıştırır.

BOĞUCULUK KARŞILIKLIDIR

Bu bölümde karşılaştığımız kadınların tümü öfkeli ve hüsrana uğramış vaziyetteydi ve annesinin boğucu tavırlarından kurtulmaya çalışıyordu. Peki onların ellerini kollarını bağlayan neydi? Neden "Yeter!" demiyorlardı? Neden bu kadar korkuyorlardı?

İster yirmi beş, ister otuz beş, ister elli beş yaşında olsunlar, boğucu annelerin kızları *duygusal olarak* çok daha gençtir. Esasında, dışarıdan görünen becerikli, güçlü kadınla, içerideki ürkmüş küçük kız arasında ciddi bir uçurum olabilir. O küçük kız, bütün çocukların sahip olduğu o ilkel korku yüzünden felce uğramıştır: Annemden uzaklaşırsam beni sevmekten vazgeçer, *o zaman ben de hayatta kalamam.* Sürekli kurtarılmaya alışmış kızlar, annelerinin yardımı olmaksızın hayatlarını idame ettiremeyecekleri yönünde ek bir güvensizliğe sahiptirler.

Bu bağımlılık ilişkisi, yıllar içinde giderek normal gelmeye başlar ve kızlar bilmeden anneleriyle, bağımsızlıklarından ve yetişkinliklerinin önemli bir kısmından feragat edecekleri, yaşam boyu sürecek bir sözleşme imzalamış olurlar. Sağlıklı tarafınız kızıp söylenirken, diğer tarafınız işi "Annem olmazsa hayatta kalamam" diye düşünmeye kadar vardırabilir. Onun tenkitleriyle ya da hayal kırıklığıyla karşı karşıya kaldıkça, boyun eğmek size tek mantıklı seçenek gibi görünebilir.

Boğucu anneler, suçluluk duygusunu kullanmakta uzmandır. Genellikle haksızlıkları biriktirir, hoşlarına gitmeyen durumları akıllarında tutar ve onun için daha fazla şey yapmanız gerektiğini kanıtlamak üzere, yeri geldiğinde bun-

ları sayıp dökerler. Bunu da mümkün olan en nazik şekilde yaparlar. "Kendimi seninle öğle yemeği yemeye hazırlamıştım. Çok düş kırıklığına uğradım... Bana o filme gideceğini söylemedin; ben de görmek istiyordum, biliyorsun," gibi şeyler söylerler. Seslerini yükseltmeleri gerekmez, hatta kimi zaman tek bir kelime bile söylemelerine gerek yoktur. Kızları, küçüklükten itibaren, annelerinin bakışlarındaki anlam katmanlarını okumakta ustalaşmıştır. Çoğu zaman, annelerinin, istediğini elde etmesi için korku ya da mecburiyet duygusundan istifade etmesi bile gerekmez, çünkü kızları "Anneni yarı yolda bırakmak, dünyanın en berbat hissidir," diyen suçluluk duygusundan kaçınmak için ne gerekirse yapar.

Yorucu bir haftanın sonunda masaja gitmek için annenizle alelade bir randevunuzu iptal ettiğinizde bile, kendinizi azılı bir suçlu gibi hissedebilirsiniz. Çünkü sizi, kendinize öncelik vermenin suç olduğunu düşünmeye programlamıştır. Kahvaltıyı iptal etmeye yeltenmek, erkek arkadaşınızla vakit geçirmek ya da kendi düşüncelerinizle baş başa kalmayı istemek ağır suçlardır.

Bu ağın içindeyken onu görmek zor olabilir, çünkü o kadar uzun süredir içindesinizdir ki, gerçekliğiniz o olmuştur. Ancak azıcık dışına çıktığınızda bile, yetişkin gözleriniz, örüntüleri olduğu gibi görür: Son derece sağlıksız bir bağımlılık alışverişidir bu.

İşin gerçeği, bu boğucu simbiyozun içinde, ne büyüme ne de güvenlik vardır. Aynı şekilde, burada psikolojik anlamda yetişkin de yoktur; sadece yapışkan, korkmuş çocuklar vardır.

Yetişkinler seçeneklere ve özgürlüğe sahiptir

Boğucu bir anneniz varsa, büyük bir terk edilme ve ayrılık korkusu taşıyor olabilirsiniz. Sevgililerinize ya da kendi ço-

cuklarınıza fazlaca tutunabilirsiniz. Kendi becerilerinize ve dayanıklılığınıza inancınız düşük olduğu için bazı adımları atmaktan kaçınabilirsiniz. Ve annenizi nasıl mutlu edeceğinizi çok iyi bildiğiniz halde, kendi ruhunuzu beslemekte zorlanabilirsiniz.

KONTROLCÜ ANNE

"Çünkü ben öyle istiyorum."

- O adamla evlenirsen, bu aileye elveda de.
- O saçma işi kabul edip taşınırsan, bir daha benden tek kuruş alamazsın.
- Çocukları şu okula göndermezsen, benden bir daha yardım isteme.

Bunlar, aleni kontrolün iç sızlatan, baskıcı sözlerine birkaç örnek. Burada üstü kapalı hiçbir şey yoktur. Boğucu annede gördüğümüz "Seni seviyorum" manipülasyonu gibi, şefkat kisvesi altında verilen talimatlar yoktur. Aleni kontrol, otoriter ve çoğu zaman mantıksızdır. Küçük düşürmeye ve zorbalığa dayanır. Doğrudan emirler ve söz dinlememenin ciddi sonuçları olacağına dair uyarılar vardır.

Çocuk küçükken kontrol gereklidir. Yaşam deneyimi olmayan dürtüsel çocuklar korunmaya muhtaçtır. Etraf sıcak ocaklarla, sokaklar henüz riayet etmeyi öğrenmedikleri trafikle doludur; kurallar ve annelerinin kesin "hayır"ı, eğitimlerinin ve almaları gereken rehberliğin kıymetli bir parçasıdır. Bu aşamada kontrol, çocuğun kendini güvende *hisset-*

mesini sağlamakla kalmaz, hakikaten güvenliği tesis eder. Fakat ebeveynliğin önemli bir parçası da, çocuğun kendi derslerini alabilmesi için yavaş yavaş geri çekilmektir. Annenin denetimi çocuğun bunu yapmasının önüne geçtiği an, artık faydalı ve sevgi dolu olmaktan uzaktır.

Kontrolcü anne, mümkün olduğunca uzun süre –genellikle yetişkinlikte bile– kızının yakasından elini çekmez ve bunun sonuçları yıkıcı olur. Boğucu anne gibi, o da sık sık sizi bağımlı kılan davranışlara başvurarak, sizin bağımlılığınızdan faydalanır. Bütün bunlar olurken de, bunun "sizin iyiliğiniz için" olduğunda ısrar eder. Fakat üzücü gerçek şudur ki, sizi itip kakmak, hayatının diğer alanlarında eksikliğini çektiği iktidar duygusunu ona tattırarak tatmin olmasını sağlar. Kontrolcü anne için, kendi mutluluğu ve tatmini uğruna, sizi bu iktidar dengesizliğinin içine hapsetmesi esastır.

Belki de en korkuncu, bir yetişkin olarak onun erişiminden kaçmak için türlü zahmetlere girdiğiniz halde, bu kontrolün sizde yarattığı kızgınlık ve kırgınlığın büyük bir kısmını beraberinizde taşımanızdır. Kendi hayatınızda kontrol sağlamak için, başkalarını kontrol etmeye yönelik güçlü bir ihtiyaç da duyabilirsiniz. Veya tam tersine, her zaman başkalarının ihtiyaçlarını kendinizinkilerin önünde tutmanız gerektiğini düşünebilirsiniz. Bunlar, kontrolcü bir anneyle büyümenin yaygın işaretleridir.

KAREN: KAPANA KISILMA VE ZORBALIĞA UĞRAMA

Koyu kumral saçlı, yirmi yedi yaşındaki tezgâhtar Karen, ilk seansına gelir gelmez bana krizde olduğunu söyledi. Uzun süredir beraber olduğu adam ona evlenme teklif etmişti, fa-

kat nişan haberini alan annesi Charlene, ona savaş ilan etmişti. Kızının hiç hoşlanmadığı nişanlısına hakaretler yağdırmakla kalmamış, evlenecek olursa Karen'ı evlatlıktan reddetmekle tehdit etmişti. Karen bana olacaklardan korktuğunu, ancak aklının, annesinin dayanılmaz müdahaleleriyle arasına mesafe koyması gerektiğini bilecek kadar da başında olduğunu söyledi.

Olup bitenin ayrıntılarını sorduğumda, hikâyesi ortaya dökülüverdi.

Bir gün işin buraya geleceğini biliyordum. Mucize eseri, iki yıldır harika bir adamla beraberim, ama annem bu işe hiç bu gözle bakmıyor. Bir kere Daniel, Latin Amerikalı ve Katolik. Annem içinse bunlar neredeyse suç teşkil eden şeyler. Sonra bir de ilkokulda matematik öğretmenliği ve futbol koçluğu yapıyor. Çocuklarla arası harika; aldığı ek eğitimler sayesinde verebileceği ders seçenekleri de artacak. Rüya gibi, öyle değil mi? Ama annem onu aşağılıyor, tamamen hor görüyor ve ondan "beden öğretmeni arkadaşın" diye bahsediyor. En başından beri onunla dalga geçip durdu. Benim hoşlandığım kimseyi bana layık bulmuyor; özellikle de Daniel gibi bir "göçmen"i.

Daniel'la beraber olduğum süre boyunca, ikisini bir araya getirmemeye gayret etmenin yeterli olacağını umdum. İşleri yoluna koyabileceğimi düşündüm. Annem berbat davrandığında hep Daniel'dan özür diledim; annem "Nasıl *böyle* birini ciddi olarak düşünebilirsin?"lere başladığındaysa, konuyu değiştirmeye çalıştım. Tartışmaya değmezdi. Ama Daniel, bana evlenme teklif ettikten sonra gidip anneme yüzüğü göstermemiz konusunda ısrar etti. Halbuki ben yalnız gitmek istiyordum... Bu delilik, biliyorum. Neyse, gittik sonunda. Felaketti.

Annem medeni davranmaya çalışmadı bile. Yüzüğü de, Daniel'ı da, ailesini de eleştirdi. Daniel nazik davranmaya çalışsa da, burnundan soluyordu. Sonunda "Böyle hissettiğiniz için üzgü-

nüm. Hadi gel hayatım, gidelim buradan," dedi. Annemse bana bakıp "Bunu yaparsan artık benim kızım değilsin. Laf olsun diye söylemiyorum. Her zamanki gibi hayatını mahvedeceksin. Beni çiğnemek istiyorsan, buyur çiğne. Ama düğün müğün için benden yardım bekleme," dedi.

Ben donakalıp "Üzgünüm, anne," dedim. Daniel ise, yüzünde müthiş kederli bir ifadeyle "İnanamıyorum. Üzülecek hiçbir şey yok. Neden özür diliyorsun?" dedi. Ne yapacağımı, ne diyeceğimi bilemedim. O beni çekip kapıdan çıkarana kadar da orada dikilip ağladım.

Karen bana o günden beri çöktüğünü, annesiyle Daniel arasındaki ertelemeye uğraştığı bu çatışmayla nasıl başa çıkacağını bilemediğini söyledi. Karen'a bildiğini okuduğu takdirde annesinin gerçekten onunla teması kesip kesmeyeceğini sordum.

Evet, keser. Beni arayıp ondan ayrılmam için başımın etini yiyor zaten. Geçen gece ikiye kadar bendeydi. Bana nasıl büyük bir hata yaptığım ve böyle birinden torun sahibi olmak istemediği konusunda söylev verdi. Ona bu konuyu konuşmak istemediğimi söylesem de, işe yaramadı. Söz hakkının kendisinde olduğunu *varsayıp* duruyor. Ona "Anne, lütfen git," dedim. O da bana "Onunla evlenmeyeceğini söylersen giderim," dedi.

Kendimi kapana kısılmış ve zorbalığa uğramış gibi hissediyorum. Müdahalelerinden bıktım usandım ama bazen korkunç olsa da, tek akrabam o. Onu kaybetmek istemiyorum. Ama Daniel'ı savunmak için hiçbir şey söylememe halimden de bıktım. Bu kadar tırsak bir insan olmaktan usandım. Bunu söylerken ona ihanet ediyormuşum gibi hissediyorum ama, annem hayatım boyunca beni kontrol etmekten başka bir şey yapmadı. Babamla ben küçükken ayrıldılar; şimdi nerede olduğunu bile bilmiyorum. Patronluk taslamak istediğinde, ben hep elinin altın-

daydım. Benden yapmamı istediği her şey onun çıkarınaydı, benim değil. Ne giydiğimi, ne yediğimi, kiminle arkadaş olduğumu, hatta daha küçükken yaptığım faaliyetleri bile kontrol etti. Şimdi de hiç çekinmeden bana kiminle evleneceğimi söylüyor.

Bastırılan kızlar kendini ezdirir

Karen'ın nişanlanması üzerine kopan tantananın temeli çok önce atılmıştı. Boşandıktan sonra Charlene, anne kız ilişkisinde otoriter patron rolünü benimsemiş, Karen'a eleştirileriyle eziyet etmişti. Kızının fiziksel ihtiyaçlarını karşılamış – ki pek çokları bunu sevgi göstergesi kabul eder– fakat ona nadiren şefkat göstermişti. Karen'ın söylediğine göre, özellikle de etrafında arkadaşları varken, Charlene hep alaycıydı. Küçük Karen, kendini sık sık hiç istemediği bir biçimde yetişkinlerin dikkatinin odağında bulmuştu.

> Annem harika bir mizah anlayışı olduğunu sanır, oysa özellikle bana karşı hep merhametsiz davranmıştır. Benim için seçtiği kıyafeti giymesem beni küçük düşürür, dalga geçer. Yedi sekiz yaşındayken mağaza dolaşırken bir elbise beğendim. Deneme kabininden çıktığımda, bizimle alışverişe gelen arkadaşına dönüp şöyle dedi: "Benim kızımın bu kadar zevksiz olacağı kimin aklına gelirdi?" Buna öyle çok güldüler ki. Nedenini bile bilmeden, bu utanç içime işledi. Annem bana "Git, çıkar şunu üstünden!" diyene kadar orada titreyerek bekledim. Çiçekli, sarı bir elbiseydi. O günden beri sarıyı da çiçekleri de çok sevdiğim halde, ne sarı bir şey giydim ne de çiçekli bir şey.

Bir çocuğa yönelik acımasız iğnelemeler ve şakalar çok derin yaralar açabilir. Karen da küçükken bunlara çok sık maruz kalmıştı. Kendi yargılarına güvenemeyeceğini, beğendiği şeyleri beğenemeyeceğini öğrenmiş; onun için de anne-

sinin seçimlerine razı olarak kendini korumuştu. Ne de olsa Charlene'in görüş ayrılığına tahammülü yoktu. Ona tokat atıyor veya vuruyor değildi, bunları yapmasına gerek yoktu. Sözcükleri, Karen'a kendi hislerinin ve tercihlerinin önemli olmadığı mesajını vermeye yetiyor da artıyordu.

Bunun sonucunda, Karen en hayati becerilerden birini hiç geliştiremedi: *Kendisinin* ne istediğini bilmek ve onu talep etmek.

Kontrolcü anneler tehditle, gülünç düşürerek veya eleştirerek kızlarını yerle bir ederken, onları yalnız haysiyetlerinden ve özsaygılarından değil, iradelerinden de mahrum bırakırlar. Kontrolcülerin sürekli eleştirileri, kızlarının kendilerine inançlarını harap ederek onları kontrole aşırı derecede açık hale getirir. Çünkü kızların kendi haklarını aramak ve bağımsız hayatlar sürmek için ihtiyaç duydukları güven duygusunu aşındırır. Eleştiri, kontrolün kaynağıdır. Kontrolcü anneler, kızlarını yeterince yerle bir ettikleri takdirde, onu kendini ifade etme ve karşı koyma iradesinden mahrum bırakacaklarını erkenden öğrenirler. Dolayısıyla, hakaret ve eleştiriden yararlanarak sizi hep bir sıfır yenik tutar, büyüdüğünüzde bile ipin ucunu bırakmazlar.

Karen'la Daniel'ın evleneceklerini açıkladıklarında gördükleri gibi, kontrolcü anne kendini tehdit altında hissettiği an darbelerin şiddeti artar. Charlene, kızının hayatı üzerindeki kontrolünü kaybetmek üzere olduğunu ve Karen'ın sadakatinin nişanlısına yöneldiğini hissederek paniklemişti. Charlene'e göre, tekrar öne geçmenin tek yolu, Karen'ı onunla ilişkisini kesmekle tehdit etmekti. Bu biraz abartılı ve mantığa aykırı gelmekle beraber, Charlene Karen'ı o kadar uzun süredir kontrol etmişti ki, kızının ona boyun eğeceğinden ve tehdidini yerine getirmek zorunda kalmayacağından son derece emindi.

Karen, boyun eğmesine ramak kaldığını söyledi bana.

Annemin yaptığı onca baskıdan sonra öyle kötü düğümlendim ki, kendimi gerçekten hasta gibi hissetmeye başladım. Daniel'a "Böyle iyiyiz. Acele etmemize gerek yok," dedim. Başını iki yana sallayarak "Ben burada ne döndüğünün farkındayım ve bu tiyatroyu oynamayacağım. Annenin seni çiğnediğini görmeye katlanamıyorum; bizim ilişkimizin kurallarını onun belirlemesine izin veremeyiz. Destek alman lazım, bu konuda bir şeyler yapman şart," dedi. Daniel bunları dememiş olsaydı, herhalde burada olmazdım.

Bu, sık duyduğum bir şeydir. Eşiniz ya da arkadaşlarınız, bazen sizi değişime doğru iten güçlere dönüşürler, çünkü sizin söz konusu durum hakkında herhangi bir şey yapamayacak halde olduğunuzu açıkça görürler.

Karşı çıkmak, hayır demek, kendi kendinizin efendisi olmak –bireyselleşmenin temel öğeleri– yönündeki tüm sağlıklı içgüdüleriniz bastırılmışken, Karen'ınki gibi bir ikilemden kurtulmak çok güçtür. Küçükken annesinden işittiği tüm eleştiriler, Karen'ı, kendi deyimiyle "başkalarını memnun etmek için yaşayan bir insan"a dönüştürmüştü. İmkânsızı başarıp hem Charlene'i hem de Daniel'ı memnun etmenin yolunu aramaktan eli ayağı tutmaz hale gelmişti. İşin ilginci, kendini denkleme dahil etmeyi hiç aklından geçirmemişti. Bu, yapmaya alışkın olduğu bir şey değildi.

Ben her tür çatışmadan kaçarım. Benden istenen hemen her şeyi yaparım. Ama işin tuhaf tarafı şu: Bir otorite figürünü, mesela patronumu ya da annemi memnun edemediğim zaman genellikle hasta oluyorum, kurdeşen döküyorum ve iyice içime kapanıyorum. Korkunç ama korkunç bir suçluluk duyuyorum.

Karen, kimsenin istemediği işleri yapan ve kendi ihtiyaçlarını yok sayarak saçını süpürge etmeye her zaman hazır olan kişi olmuştu. Baskı altında büyüdüğü için karar alma

işini başkalarına, özellikle de annesine havale etme konusunda ustalaşmıştı.

MÜKEMMELİYETÇİLER: İMKÂNSIZ STANDARTLAR DAYATANLAR

Charlene gibi bazı kontrolcü anneler, kafalarına esince olumsuz yorumlar yapmaya başlar, kızlarının arzularını yerden yere çalar ya da sırf o an kendilerini daha iyi hissetme ihtiyacında oldukları için acımasızca küçümseyici ya da eleştirel tavırlar sergilerler. Fakat başka bir kontrolcü türü daha vardır ki, onun yöntemleri çok daha sistematiktir. Bunlar, size ulaşılması imkânsız bir standart dayatan mükemmeliyetçilerdir. Evlerini kurallar, rutinler ve sorgulanmaması gereken alışkanlıklar üzerine kurar, kusursuza yaklaşamayan her şeyi başarısızlık kabul ederler.

Michelle: Eleştiriyle büyüyen kusur bulur

Otuz dört yaşında bir grafik tasarımcı olan Michelle, ilk seansımızda bana erkek arkadaşı Luke ile ilişkisinin bitmek üzere olduğunu söyledi. Söylediğine göre, bir süredir araları pek iyi değildi. Son kavgaları çok büyük olmuştu ve Luke, birkaç parça eşyasını alıp bir arkadaşına gitmişti. Michelle gözyaşları içinde şunları anlattı:

> Onun aradığım kişi olduğunu ve bir gün evleneceğimizi sanıyordum. Ama o bıkıverdi ve "Benden bu kadar," dedi. Neden bütün ilişkilerim böyle berbat oluyor, anlamıyorum.

Ona bir sonraki seansa beraber gelmelerini teklif ettim. Michelle, Luke'u ikna etti. Luke, otuz yaşında, dağınık

kumral saçlı, sırık gibi bir video oyunu tasarımcısıydı. Ertesi hafta ikisi birlikte muayenehaneme geldiklerinde, Luke'tan bana olan biteni kendi bakış açısından anlatmasını istedim.

Ne bileyim... Neredeyse bir yıldır beraber yaşıyoruz, beraber yaşadıkça da işler daha kötüye gidiyor. Ben bir süre uzaklaşmaya mecburdum; şimdi arkadaşımın kanepesinde uyuyorum ama en azından huzurluyum. Michelle beni o kadar çok eleştiriyor ki. En ufak şey için bile bana sarıyor. Kendi evimde, kendi çalışma odamda, bilgisayarımın etrafına eşyalarımı saçtım diye çileden çıkıyor mesela. İlk zamanlar oturduğu mahalle ve benim tişörtlerim gibi saçma sapan konularda ne kadar takıntılı olduğunu fark etmemiştim. Ama dayanılır gibi değil.

Michelle araya girdi:

Açıkçası o da melek sayılmaz yani. Evet, benim kusurlarım olabilir, ama o da çoraplarını kirli sepetine atsa ya da üstüne düzgün bir şey giyse ölür mü sanki? Bu ne kadar zor olabilir ki? Tabakları bulaşık makinesine koymak çocuk oyuncağı mesela, ama o hep evyenin içinde bırakıyor. Küçük ayrıntılar *önemli*.

Luke şöyle devam etti:

Yapma Michelle. Dünyada takıntı yapacak onca şey varken bununla mı uğraşıyorsun? Tanrım, nasıl da annene benziyorsun.

Birbirlerinin sinirine dokundukları ortadaydı ve bana kalırsa konu, bulaşığın evyeye bırakılması değildi. Michelle'e, kendi titiz, eleştirel ve mükemmeliyetçi davranışlarının Luke'u itiyor olabileceğini söyledim.

Tanrım... Size inanamıyorum. O dediğiniz, *annem*. Titiz. Eleştirel. Ben onun gibi olmayacağıma yemin etmiştim. Şimdi şu hale bakın.

Annelerimizin bizdeki izleri ve kodlamaları o kadar içimize işlemiştir ki, farkında bile olmadan onlar gibi davranmamız işten değildir. Fakat Luke ile Michelle'e de dediğim gibi, bir kez farkına vardıktan sonra gayret gösterilirse, bu örüntüler kırılabilir. Onlara ilişkilerini kurtarmak için emek harcamaya hazır olup olmadıklarını sordum. Birbirlerine baktılar. Şöyle devam ettim:

Mutfak tezgâhında unutulmuş bir şişe süt düşünün. Bazen buzdolabına koyar, tadı bozulmadan kurtarırsınız. Bazense iş işten geçmiştir, ekşiyip gider. Sizce sizin ilişkiniz hangi aşamada?

Luke Michelle'e baktı:

Bilmiyorum. Ben sürmesini isterim ama bunu tek başımıza yapamıyoruz sanki. Hep aynı konularda kavga edip duruyoruz. (Michelle'e gülümsedi.) Ama şimdiye kadar tadı *gayet* iyiydi.

Michelle gözleri dolarak şöyle dedi:

Onu kaybetmek istemiyorum.

Aralarındaki bağın hâlâ güçlü olduğunu görebiliyordum. Bir süre, eleştirelliğinin kökeni üzerine Michelle'le yalnız çalışmayı önerdim. Luke'a eve geri dönmesinin daha iyi olacağını söyledim. Evlilik üzerine yapılan araştırmaların çoğu, çiftlerin ayrı kaldığı süre uzadıkça yeniden bir araya gelme ihtimallerinin azaldığını gösteriyor. Başta bir miktar gerginlik yaşanacağını, ancak Luke'un bir süre kendini tutup sabır gös-

termesi gerektiğini söyledim. Bu süre zarfında Michelle ile ben de, Michelle'in içine işlemiş olan ve aralarını bozan eleştiri örüntülerini değiştirmeye ve sonlandırmaya çalışacaktık.

Bir zorba doğuyor

Sevgisiz annelerin kızları, hemen her zaman kendilerine bir söz verirler: Hayatta hiçbir şey beceremesem de, asla ama *asla* anneme benzemeyeceğim. Ne var ki, biraz önce gördüğümüz gibi, yetişkin olduklarında, tam da annelerinin onlara muamele ettiği gibi davranarak kendilerini hayrete düşürürler. Michelle ile çalışmamızda, bu davranışın kökenine inmeye odaklandık.

Luke eve döndüğünden beri, evde işler pek kolay gitmiyordu.

> Mükemmeliyetçiliğimle çok uğraşıyor. Bazen savunmaya geçip ağlıyor, hatta ona bağırıyorum. Ama artık ağzımdan çıkanı kulağım duyuyor. Buraya beraber geldiğimizde bana dank etti: Tıpkı annem gibi davranıyorum. Bu beni cidden korkutuyor... Annemden derhal uzaklaştım; bu ara onu pek görmüyoruz. Annem tabii ki Luke'tan nefret ediyor. *Luke* da mükemmel sayılmaz elbette. Ama şu bir gerçek ki, annem benim içimde yaşıyor. Her şekilde ona dönüşüyorum...

Michelle bana çocukluğunu anlatırken, ikimiz de eski deneyimleriyle bugün Luke ile yaşadıkları arasındaki paralellikleri görmeye başladık.

> Hiç çocuk sahibi olmaması gereken bir çiftin eline doğdum. Babam duygusal olarak, aşırı dindar annesiyle işkolik babasına tutsaktı. Annemse korkunç bir evde büyümüştü; her iki ebeveyni de alkolikti, babası ise hem sözlü hem de fiziksel olarak istis-

marcı bir adamdı. Ben küçükken annem tam bir despottu. Bir gün olsun ondan yumuşak ve şefkatli bir şey görmedim. Dünyanın en kuralcı annesiydi. Her şey kusursuz olmalıydı. Mükemmel, temiz bir ev, mükemmel koca, mükemmel iş, mükemmel çocuklar. Küçükken bazen ona "Ben kusursuz değilim," derdim, o da "O zaman öyle olmaya çalış!" diye cevabı yapıştırırdı. Onun hayattaki tek amacı buydu. Temiz evi ve devam ettirdiği avukat sekreterliği işi, onun için her şeyden önemliydi. Kız kardeşimle ben, ev işinin büyük kısmını halletmezsek bize içerlerdi. Babam, batmak üzere olan bir lokantayı ayakta tutmak için sürekli çalışıyordu. Annem ona da içerliyordu.

Hiç yılmazdı. Ben hiç olmazsa notlarım iyi olsun diye deli gibi çalışırdım; tek bir B+ aldım diye de bütün haklarımı kaybederdim. Annem bana matematik çalıştırırdı ama yaptığı şey matematik dersinden çok askerî tatbikata benzerdi. Yanlış cevap verdim diye bazen harçlığımı keserdi. Evde inanamayacağınız kadar çok sorumluluğum vardı; çamaşır, temizlik, inci gibi sehpanın üzerindeki dergileri sıraya dizme... Ama ona sorsanız hiçbir zaman yeterince iş yapmıyordum.

Araya girdim: "Bu belki sana Luke'un ne hissettiği hakkında bir fikir verir. O zamanlar kendini nasıl hissettiğini hatırlıyorsan, bence Luke'un bakış açısını da anlayabilirsin."

Yani ben ona *aynı* şeyi mi hissettiriyorum? Bu nasıl olur? Annem tam bir despottu.

Annenin despotik kontrolünün en yaygın ve ıstırap verici yan ürünlerinden biri, kızın her yönden maruz kaldığı zorbalıktır. Michelle daha ilkokuldayken, annesinin her giydiğini dikkatle kontrol ettiğini ve onu alay konusu ettiğini anlattı: "Kot pantolon şöyle dursun, okulda pantolon giyme izni olmayan tek kız bendim."

Çok korkunçtu. Çocuklar benimle dalga geçiyordu, bu da beni çok üzüyor ve yalnızlaştırıyordu. Ama daha kötüsü, okuldaki zorbalar bana sataşıyor, takılıyor, beni kovalıyordu. Korkunçtu; annemse hiç arkamda durmuyordu. Onun aptal kuralları yüzünden o muameleyi görüyordum. Bana yardım etmek için hiç kılını kıpırdatmadı; güçlü olmayı öğrenmem gerektiğini söyledi. Hayatımın en berbat dönemiydi.

Küçük bir kızken evde zorbalık görmekle dış dünyada zorbalığa maruz kalmak arasındaki bağlantıyı görmek zor değil. Kontrolcü annesi tarafından sessiz, şikâyetsiz ve uysal olmaya zorlanan bir çocuğun okulda aynı role bürünmesi doğaldır. Hedef olmayı öğrenmiştir ve kendini korumak için gereken becerilere sahip değildir. Edilgen olmak üzere yetiştirilmiştir; zorbalar da bunun kokusunu alır. Danışanlarımın çoğu, kendilerini okuldan soğutan zorbalığın acısını çok iyi bilir.

Böylesi bir mükemmeliyetçi kontrole maruz kalan çocuklar, genellikle, nihayet kendi başlarına kaldıklarında, bir daha asla zorbalığa kurban olmamaya karar verirler. İtilip kakılmak yerine, *kendileri* itip kakmaya koyulurlar. Yetişkin olduklarında da, yerdeki çoraplarla ve evyedeki bulaşıklarla ilgili emirler dağıtmaya başlarlar.

Bunlar bilinçli olarak yapılan şeyler değildir, dolayısıyla değişmek istiyorsanız, ne yaptığınıza dair farkındalık kazanmanız önemlidir. Bunun için motivasyon ve kararlılık gerekir. Eski alışkanlıklarınıza dönmek her zaman cazip olsa da, örüntülerinizi bir kez gördükten sonra, anneniz gibi davranma dürtünüzün farkına varmanızı sağlayacak içsel mekanizmalar geliştirebilir ve artık bu dürtüye boyun eğmeyebilirsiniz.

Annenin sürekli değişen kural ve standartları, ayrıca nedensiz, öngörülemez ve anlaşılamaz sert cezaları ile uç noktalara götürülen kontrol, açıktan zulüm halini alabilir. Zalim kontrolcüler zorbalıktan fazlasını yapar; yelpazenin en ucundakiler, güçlü sadizm öğeleri bile gösterirler. Kızlarını utandırmaktan, engellemekten veya onların acı çektiğini görmekten sapkın bir zevk alırlar.

Sadist bir anneyle yaşayan kızlar, her zaman dengesiz, utanmış ve genellikle korkmuş haldedirler ve evden ayrıldıktan çok uzun süre sonra bile savaş ya da kaç tepkilerini muhafaza ederler. Kaçma ya da savaşma dürtüsü, ömürleri boyu işlerine yaramış bir hayatta kalma stratejisi olduğundan, bazen yaşamanın başka biçimleri de olduğunu gözden kaçırırlar.

Samantha: Hem içeriye hem dışarıya dönük bir öfke mirası

Yirmi dokuz yaşında zarif bir Afro-Amerikalı olan Samantha, büyük bir ilaç şirketinin satış ekibinin başındaydı. İlk seansımızın başında, bana iş yerinde onu çok rahatsız eden bir yüzleşme yaşadığını anlattı.

> Yeni bir bölüm müdiremiz var –sözde beraber çalışıyoruz– ve gerçekten sinirime dokunuyor. Yani, aslında iyi bir insan, ama sanki o kraliçeymiş biz de hepimiz sıradan halkmışız gibi davranıyor. Bir ekip toplantısında beni neredeyse harcıyordu. İşleri aksatan ve moral bozan kendisi olduğu halde, sorun *benmişim* gibi davrandı. Ben her zaman sakin kalmamla ve insanlara hislerimi göstermememle övünürüm. Soğuk değilim, ama profesyonelim. Fakat o toplantıdan sonra bende bir şey koptu. Ken-

dimi kaybettim. O benim hakkımda konuşurken her şey yolundaydı. Yüzüme ateş bastı ama bir şey demedim. Bunu bir iki kez daha yapmıştı. Yeni olduğu için ve insanlar onu sevdiği için sakin kalmak istedim. Ama gün sonunda, otoparkta benimle ilgili bir şaka yapınca resmen saldırdım ona. Öfkeden delirdim. Açıkçası kontrolü tamamen kaybettim. Çılgınlar gibi bağırdım... Ve bu bende neredeyse kafa yaptı. Onu korkuttuğumun farkındayım, ama benim için de bir hayli korkutucuydu.

Samantha'ya, böyle bir patlamanın bir an için insana kendini iyi hissettirebileceğini, ama kendisinin de bildiği gibi, bunun sonuçlarının hayatı daha da zorlaştırdığını söyledim. Birçok kişi, bağırdığı zaman kendi hakkını savunduğunu düşünür; gelin görün ki, bu bir şeyi çözmediği gibi, itibarınızdan ve güvenilirliğinizden de çalar. Öfkeyle baş etmenin çok daha iyi yolları vardır.

Biliyorum. Bağırmak genelde beni dehşete düşürür. Çok bağırılan bir ortamda büyüdüm, bundan nefret ediyorum ve insanlar seslerini yükselttiğinde içime kapanıyorum. Bazı şeyleri çok uzun süre içimde tutuyor, sonra da patlıyorum.

İnsanların kendilerini korumak amacıyla bağıran bir kişiden uzaklaşmaları normaldir. Özellikle çocuklar için, geri çekilip yok olmaya çalışmak, yani hedef olmaktan kurtulmak, çok anlamlıdır. Ancak bu durumlarda hissedilen güçlü duygular yok olmaz. Samantha'nın, çocukken annesinin ona bağırdığı dehşet verici anlara dair çok canlı anıları vardı.

Annem bazen gerçekten... tam bir cadı olabiliyordu. Üzgünüm ama başka sözcük bulamıyorum. İnanılmaz hiddetliydi. Neden, bilmiyorum gerçekten. Paramız çoktu; babam bir biyoteknolo-

ji şirketinin kurum içi danışmanıydı, annemse bir kamu kuruluşunun avukatıydı. İkisi de zekiydi ve bence daha küçücükken bile, benim onlara yaraşır bir kız olmamı bekliyorlardı.

Üç yaşında ya var ya yoktum, annem bana alfabeyi öğretmeye çalışıyordu. Pek çok anne çocuğuna alfabe şarkısını öğretip bunu bir oyuna çevirmeye çalışır, ama annem o kafada değildi. Odama gelip bana "Söyle!" dedi. Söyle! Bir daha! Bir daha! Harfleri ezberleyemediğim için bana öyle bir bağırdı ki, dehşete düştüm. Hâlâ kafamın içinde onun sesini duyuyorum.

Samantha büyüdükçe, annesinin akıl dışı kontrolü ve zulmü yeni boyutlara ulaşmış.

Her zaman yaşıma göre uzundum. On dört yaşındayken basketbol takımına girdim. Bu benim hayalimdi. İyi bir takımdık ve Boston'da bir turnuvaya katılma hakkı kazandık. Arkadaşlarımla beraber gidecektim. Öyle heyecanlıydım ki, çok eğlenceli olacaktı. Bebek bakıcılığı yaparak kazandığım paranın her kuruşunu saklayıp uçak biletimi aldım. Ama son anda, annem bana notlarım yeterince iyi olmadığı için gidemeyeceğimi söyledi. Bir testten ilk kez C almıştım. Not ortalamasında sayılmayacaktı bile! Ama anneme kalsa, sınıfta kalacaktım. Bana zamanımı çalışmak için kullanmam gerektiğini söyledi, "oynamak" için değil...

Odamda oturup gözlerimi saate dikmiş, son ana kadar belki fikrini değiştirir diye ummuştum. Uçağı kaçıracağımı anladığım anı hâlâ hatırlıyorum. Koçumu arayıp annemin gelmeme izin vermediğini söyledim. Çok üzüldü ve annemle konuşmak istedi ama annem telefona gelmedi. Of Susan, gerçekten beni göndermemek için hiçbir gerekçesi yoktu! Notlarım iyiydi, bir sürü A'larım, B'lerim vardı. Onun esas istediği, bana hükmedebileceğini göstermekti... İstediği her şeyi elimden alabilirdi.

Bazı anneler, küçük kızlarını istediği bir şeyden mahrum etmekten sapkın bir keyif alırlar. Pek çok sadist kontrolcünün kızı gibi Samantha da evden kaçma hayalleri kurmuştu.

Ortaokuldayken, kaçarken alacağım çantayı hazırlama alıştırması yapardım. Zaman tutardım. On dakika içinde hazırlanabiliyordum. Nereye gideceğimi sanıyordum bilmiyorum ama gidebileceğime inanmaya ihtiyacım vardı.

Gerçek kaçış, biraz daha büyüdüğünde gerçekleşmişti ve bunun için evden ayrılmasına bile gerek kalmamıştı.

İsyancının yolu

Samantha gibi kızların, hayatlarının "dizginlerini" ellerine alıp isyan ederek annelerinin katı sınırlamalarından, kurallarından ve cezalarından kurtulmaya çalışması çok yaygındır.

Annem bana istediği her şeyi yaptırabileceğini sanıyordu, ama dokuzuncu sınıfta, *onun* bile kontrol edemeyeceği tek şeyin vücudum olduğunu fark ettim. Flört etmeye ve erkeklerle yatmaya başladığımda, kurtuluşum başladı. Bunun için evden gizlice çıkmam gerekiyordu ama bu riske değiyordu. Vücudumu kullanarak kendim üzerinde bir miktar kontrol hissi elde edebiliyordum. O sıralar aşırı yiyip kendimi kusturmaya da başladım. Annemin çatısının altında uzun süre ciddi bulimiyayla yaşadım. Sonradan yemeyi kesip neredeyse anoreksik olduğumu bile fark etmedi.

Ek dersler alarak erken mezun oldum ki, bir an önce evden kurtulayım. Ama nihayetinde, hem üniversitede hem sonrasında, bence zamanımın büyük kısmını kendime zarar vermeye çalışarak geçirdim. Çoğunlukla kendimi suçlu ve depresif hissedi-

yordum ve bana iyi gelen tek şey, seks yapmak, sarhoş olmak ve ot içmekti. Kusmak da iyi geliyordu. Aslında nalları dikmek istiyordum. Kendimden, hayatımdan nefret ediyordum. Ama bir gece bir arkadaşım Adsız Alkolikler buluşmasına giderken beni de çağırdı. Ve her şey değişti. O olmasa ne halde olurdum, bilmiyorum.

Ne yazık ki, sevgisiz annelerin kızları genellikle özgürlüğü ancak kendilerine zarar vererek tattıkları için, bir yandan da özgürlüklerini yok ederler. İster alkole, uyuşturucuya, ister yemeğe ya da sekse başvursun, isyancı, çoğu zaman annesinin onu artık kontrol etmediğini beyhude yere kanıtlamak için kendini alçaltır. Yaptığımız şey karşısında orantısızca engellendiğimizde, hüsrana uğratıldığımızda ve cezalandırıldığımızda, kaçınılmaz olarak içimizde muazzam bir öfke birikir.

Bu öfke zor ve rahatsızlık verici olsa da, aynı zamanda değişim için iyi bir itici güçtür. Ne var ki, uygun biçimde ifade edilmezse son derece yıkıcı olabilir. Öfke genellikle depresyona döner ve insan içindeki kaotik duygulardan kaçmak için her şeyi yapacak hale gelebilir. Danışanlarımdan bazıları, bana intiharı bile akıllarından geçirdiklerini söylediler. Bu öfke ve umutsuzluk döngüsü, pekâlâ yetişkinlikte de devam edebilir.

İnsanın kendisine zarar veren isyan özgürlük değildir, çünkü isyancının seçenekleri kendine güvenini inşa etmeye ve özsaygısına dayalı değildir. Tamamen özgür *olamaz*. Annesi hâlâ kafasının içindedir ve davranışları annesini hayrete düşürüp üzmeye yöneliktir. Kendi arzularını yansıtan bir hayat kurmayı hiç öğrenememiştir. Çelişkili biçimde, annesi hâlâ onu kontrol etmektedir.

KONTROLCÜ ANNEYİ GÜDÜLEYEN NEDİR?

Danışanlarımın kontrolcü annelerini düşününce, bazı ortak gerçekler açıkça su yüzüne çıkıyor. Bu anneler kendi hayatlarından ciddi şekilde hoşnutsuz oluyor. Kendileri de küçükken ebeveynleri tarafından kontrol edilmiş ve aşağılanmış olabiliyorlar. Kocaları veya patronları tarafından kontrol edilmekte ve küçümsenmekte olabiliyorlar. İçlerinde, rollerinin ya da özgürlüklerinin bir biçimde kısıtlanmış olduğu gerçeğine çarpıyor, ama bu durumu değiştiremeyebiliyorlar. Gergin gülümsemelerinin altında öfke, kırgınlık, hüsran ve hayal kırıklığı yatabiliyor. Bir yetke duygusu olmadıkça, kendilerini kaybolmuş hissedebiliyorlar.

Kontrol ihtiyaçlarının kökeni ne olursa olsun, bu anneler, kontrol kaslarını sizin görünümünüzü, okul, iş, eş seçiminizi, düğün hazırlıklarınızı küçümseyip eleştirerek geliştiriyorlar. Sevgisiz pek çok başka anne gibi, kontrolcüler de incinebilirliğinizden sonuna kadar faydalanıyorlar.

Fakat hayatınızda en büyük etkisi olan kontrol, genellikle annenizin başarıyla içinize yerleştirdiği örüntülerde, tepkilerde ve beklentilerde yatıyor – siz annenizi kendinizden uzaklaştırdığınızı sansanız bile.

İnsanları memnun etme ihtiyacıyla, mükemmeliyetçilikle, zorbalık yapma ve zorbalık görme eğilimiyle veya bu bölümde gördüğümüz diğer can acıtıcı davranışlarla baş etmeye çalışıyorsanız, sizi bunların öğrenilmiş davranışlar olduğu ve öğrendiklerinizi unutabileceğiniz konusunda temin ederim.

ANNELİĞE İHTİYACI OLAN ANNE

"Sen olmasan hiçbir şey yapamam."

Her öğleden sonra kapısını kapatıp bir paket bonbonla yatağa giren ya da çocukları uyandırıp okula gönderme vakti geldiğinde kanepede sızmış olan bir anne, kızına hayatta yol gösteremez. Bu anne yemek yapamayabilir, küçük çocuklara ya da kendisine bakamayabilir. İster depresyonda, alkolik veya bağımlı olsun, ister çocuksu olsun, gösterebileceğinden daha fazla annelik görmeye ihtiyacı olan bu tür annelerin kızları, kendilerini ebeveyn, koruyucu ve sırdaş rolünde bulur.

Küçük bir kız için, annesinin "bir sorunu" olduğunu sezmek kadar ıstırap verici pek az şey vardır. Bu annelerin gerçekten de bir sorunu vardır.

Anneliğe ihtiyacı olan anneler sık sık kendi dünyalarına çekilir, bakımveren rollerini terk ederler. Evde olabilirler, ancak başarılarınızı görecek ya da hayal kırıklığına uğradığınızda gözyaşlarınızı silecek kadar mevcut değildirler. Günlerini uyuyarak, şikâyet ederek, televizyon izleyerek veya içerek geçiren bu annelerin başka türlüsünü bilmeyen kızları, şu acı gerçeği nadiren görürler: Hiç annelik görmeden yaşamaktadırlar.

Bu bölümde göreceğiniz anneler, savaş sırasında kaybolmuş askerler gibidir. Sahip oldukları azıcık enerjiyi kendilerini hayatta tutmaya ayırarak hayattan ellerini eteklerini çekmiş, kızlarının hayrına verecek bir şeyleri kalmamıştır.

Bu kızların çoğu, annelerine korkunç derecede acıyarak ve ne pahasına olursa olsun "her şeyi düzeltmenin" kendi görevleri olduğuna inanarak büyürler. Böylesi bir rol değiş tokuşuna zorlanan kızlar "olgun", "sorumluluk sahibi" ve "yaşından büyük" bulundukları için kendileriyle gurur duyarlar. Halbuki esasında sağlıklı bir çocukluk geçirme fırsatından mahrum bırakılmışlardır.

Yetişkinlikte çoğu sakin, becerikli ve sorumluluk alan insanlar olurlar. Hayatları boyunca omuzlarına yük almakta, başkalarına ait sorumlulukları üstlenmekte deneyim kazanmışlardır. Başkalarının destek ve teşvik için başvurduğu kişi olmak onlar için son derece doğaldır; başkalarının hayatta kalmasına, başarılı ve mutlu olmasına vasıta olmayı çok iyi bilirler. Fakat iş kendi ihtiyaçlarına geldiğinde elleri boştur. Kendilerini, kendi hayallerini, kendi keyiflerini yaşamlarının merkezine koymayı öğrenememişlerdir. Uzmanlık alanları, kendilerini adadıkları bakım verme sanatıdır.

"KÜÇÜK BİR YETİŞKİN" OLARAK BÜYÜDÜĞÜNÜZE DAİR İŞARETLER

Yetişkin kızların bir adım geri çekilip, küçükken nasıl bir yetişkin yardımcı rolünü üstlenmek zorunda kaldıklarını görmeleri genellikle çok zordur. Bu dinamiğin sizin deneyiminizle uyuşup uyuşmadığını anlamanız için iki liste hazırladım. Bu listelerden yararlanarak, annenize annelik etmenin hayatınızın ne kadar önemli bir kısmını şekillendirip etkilediğini belirleyebilirsiniz.

Çocukken aşağıdakileri yaşadınız mı?

- Hayattaki en önemli görevinizin, sizin için bedeli ne olursa olsun, annenizin sorunlarını çözmek ve acısını dindirmek olduğunu düşündünüz mü?
- Kendi hislerinizi yok sayarak dikkatinizi yalnız annenizin ne istediğine ve ne hissettiğine verdiniz mi?
- Onu kendi davranışlarının sonuçlarından korudunuz mu?
- Onun için yalan söylediniz, yaptıklarını örtbas ettiniz mi?
- Birileri onun hakkında kötü konuştuğunda onu savundunuz mu?
- Kendinizle ilgili olumlu hislerinizin onun onayına tâbi olduğunu hissettiniz mi?
- Onun davranışlarını arkadaşlarınızdan gizlemek zorunda kaldınız mı?

Bir yetişkin olarak şu ifadeler sizin için geçerli mi?

- Annemi ve hayatımdaki diğer yetişkinleri üzmemek için her şeyi yaparım.
- Birisini hayal kırıklığına uğratmış olma düşüncesine dayanamıyorum.
- Mükemmeliyetçiyim ve yolunda gitmeyen her şey için kendimi suçlarım.
- Hayatta gerçekten güvenebileceğim tek kişi benim. Her şeyi bizzat kendim yaparım.
- İnsanlar beni ben olduğum için değil, onlara verebileceklerim için sever.
- Her zaman güçlü olmak zorundayım. Bir şeye ihtiyaç duyarsam ya da yardım istersem, bu benim zayıf olduğum anlamına gelir.

- Her sorunu çözebilmeliyim.
- Ancak herkesin her ihtiyacı karşılandıktan sonra ben kendi istediklerimi yapabilirim.
- Kendimi çoğu zaman öfkeli, takdir edilmemiş ve kullanılmış hissediyorum, ama bu duyguları hemen bastırıyorum.

Hiç çocuk olma özgürlüğüne sahip olamamış "küçük bir yetişkin" olarak büyümenin bedeli ağırdır. Çocukken bütün değerinizi bakımveren rolünden devşirdiyseniz, kendi benliğinizi geliştirmeye, hayalî oyunların keyfini çıkarmaya, kalkanlarınızı indirmeyi ve içinizden geldiği gibi davranmayı öğrenmeye fırsatınız olmamıştır. "Ben ne olabilirim?" diye sormaya veya kendinize tatmin edici bir yol bulmak için farklı kimlikler denemeye ne vaktiniz olmuştur ne de bunun için destek görmüşsünüzdür. Onun yerine odağınızı annenize çevirmiş, kendi ihtiyaçlarınız yerine onunkiler konusunda uzmanlaşmış, zorlukları öngörmek ve el atıp çözmek için gözlerinizi dört açmışsınızdır.

Fakat bu rol değişimi dinamiğinin korkunç bir tarafı vardır. Burada başarısızlık her zaman garantidir. Küçük bir çocuk annesinin sorunlarını çözme gücüne sahip değildir; bunu ancak annesi yapabilir. Ne çocuğun sunacağı en kocaman gülümseme, ne de yapacağı en büyük fedakârlık annesini değiştirebilir. Ama kız çocuk, kendini bunu denemeye mecbur hisseder. Çabaları sonuç vermeyince de, kendini yetersiz ve mahcup hissetmekten başka şansı yoktur. Küçük kızlar, bu duygularla, büyüdükleri zaman "her şeyi düzelteceklerine" ahdederek ve yetişkinliklerinde bıkmadan usanmadan bunu başarmaya çalışarak baş ederler. Başkaları için çok fazla şey yapar, çok fazla şey verir, çok fazla yardım ederler. Bu, psikologların yineleme saplantısı adını verdiği şeydir: Geçmiştekinden farklı sonuçlar alma

umuduyla eski davranışsal kalıpları şimdiki zamanda yineleme ihtiyacı.

Bu saplantının etkisi altındayken, hayatınız, başkalarının üzerinden alınması gereken sonu gelmez bir dizi yükten ve çözülmesi gereken peş peşe sorunlardan ibarettir. Neşe, gamsızlık ve eğlenceden eser yoktur. Dolayısıyla sevgiyi acımadan ayırt etmek veya sevgi ilişkilerinin karşılıklı –kurtarma ihtiyacından azade– olabileceğine inanmak güçleşir.

ALLISON: "HASARLI KİŞİ"LERE ZAAF

Kırk dört yaşında, kendi stüdyosunda yoga eğitmenliği yapan zarif bir kadın olan Allison, bana uzun süredir depresyondan mustarip olduğunu ve bir gün birisiyle doyurucu, sevgi dolu bir ilişki yaşayıp yaşayamayacağından emin olmadığını söyledi. Bakmak zorunda kaldığı adamlarla dolu bir geçmişi vardı ve benimle ilk randevusunu da en son sevgilisi, sekiz aydır birlikte yaşadığı Tom ile ettiği bir kavganın üzerine almıştı. Bana olanları anlatmasını istedim.

> Zıt kutupların birbirini çektiği söylenir ya. Sanırım bana da bu oldu. Her zaman temkinli oldum, olaylara etraflıca baktım, her şeyi kitabına göre yaptım, uslu kız oldum. Tom'la tanıştığım zaman "Vay! Hayat böyle çok daha eğlenceli olabiliyormuş," dedim. Yarı zamanlı garsonluk yapıyor, kalan zamanında da fotoğraf çekiyordu. Oturduğu küçücük daire büyütüp boyadığı fotoğraflarıyla doluydu. Hiç parası yoktu, umurunda da değildi. Öyle yaratıcıydı ki. Hiç onun gibi birisiyle karşılaşmamıştım, motosikletli bir serseri gibiydi. Ona çok âşık oldum, yeteneğine ve sahip olduğu özgürlüğe hayran olmuştum. Arkadaşları da sanat sepet işleriyle uğraşan çılgın tiplerdi. Benim için bambaşka bir dünyaydı.

Onun evinde hiçbir şeye yer olmadığı için benim evimde yaşamaya başladık. Başlangıçta çok güzeldi. Evi fotoğraflarıyla doldurdu. Bazen stüdyodan eve geldiğimde evde parti oluyordu. Sanatından ödün vermemek için haftada sadece birkaç gün çalışmasına hayrandım. Daha iyi bir teçhizatı olsa, çok daha iyi şeyler yapabileceğini de biliyordum. Gidip ihtiyaçlarını aldım. Onu hiç bu kadar mutlu görmemiştim, onun adına çok heyecanlandım. İşinin tutacağını ve çok seçkin bir fotoğrafçı olacağını düşünüyordum.

"Peki bir bakalım," diye söze girdim, "yani şöyle: Onu yanına taşıdın, orada partiler vermeye başladı, haftanın yalnızca birkaç günü çalışıyordu ve ona güzel bir teçhizat aldın. Bunun sonunu tahmin edebiliyorum."

Evet, pek hoş olmadı... Aldığım şeyler onun için yeni oyuncaklar gibiydi, birkaç ay sonra bütün ilgisini kaybetti. Fotoğrafçılık işi arıyormuş gibi yapmayı bile bıraktı. Geçen gün eve erken geldim; benim dışarıda olduğumu bildiği zamanlar yaptığı gibi, bütün pencereleri açmış ot içip televizyon izliyordu. Kamerası ağzına kadar dolu bir kül tablasının yanında, yapış yapış bir masanın üzerinde duruyordu. Bir şey yapmak için hiçbir motivasyonu yok. Kavga da buradan çıktı. Bana bağırarak "Peki, anladık! Ben de garsonluk yapmaya devam ederim," dedi. Kendimi kandırılmış ve hayal kırıklığına uğramış hissediyorum! Tom hep başkalarına muhtaç.

Sanki annemle evlenmiş gibiyim. Evli değiliz, ama anladınız işte. Ona o kadar benziyor ki. Hep bakmak ve kurtarmak istediğim erkeklerle beraber oluyorum. Kendini bulmuş erkekler değil de, "potansiyel"i olanlar –parmaklarıyla tırnak işareti yaptı– ve "sevilmeye ihtiyacı olanlar."

Ben böyleyim işte. Hep aklı başında olan kişi oldum. Annem benim yaşlı bir ruh olduğumu söyler ama bu doğru değil. Bence

ailem yüzünden çabuk büyümek zorunda kaldım. Ben küçükken annem bana çok yaslanırdı.

Allison'dan bana çocukluğunu biraz daha anlatmasını istedim. Bugün Tom'la hayatını biçimlendiren bakımveren davranışlarını ne kadar erken yaşta edindiğini gördük.

Annem ev kadınıydı. Babam feci huysuz bir adamdı. Ne zaman bir araya gelseler kavga ederlerdi. Neyse ki çoğu zaman iş seyahatindeydi. Bana babama yalan söylemem öğretildi. Onu zıvanadan çıkarmamak için hep yalan dolan ve aldatmaca içinde yaşıyor, öfkeden köpürmesin diye sanki ince bir buzun üzerinde yürüyorduk. Annem onun başkalarıyla yattığından şüpheleniyordu, ki bu muhtemelen doğruydu. Annem bunun için ondan nefret ediyordu. Ama o kadar çaresizdi ki. Babamı terk etmek istiyor ama ben ve kardeşlerimle ayakta kalamayacağından korkuyordu. Onun için de ilişkisini bitiremiyordu. Bense bunları hep duyuyordum. Şimdi fark ediyorum ki, çok erken yaşta çok fazla bilgiye maruz kalmışım.

"Sanırım öyle," dedim. "Senin o yaşta, dışarıda arkadaşlarınla oynuyor olman gerekirdi. Bu bilgilerle ne yapacaktın ki?"

Bilmem. Bugün bile, boşansam mı diye bana soruyor. Bana babamla kalmasının tek nedeninin biz olduğumuzu, yani bunun bizim hatamız olduğunu söylüyor. Ona kaç kez "Babamı terk et!" dedim, bilmiyorum. Ama artık pes ettim. Hiçbir şey değişmeyecek. Çocukları artık büyüdü ama o hâlâ felçli gibi. Şikâyet etmekten başka bir şey yapmıyor. O kadar canım sıkılıyor ki, çığlık atmak istiyorum ama onun acı çektiğini görmek de benim canımı çok yakıyor. Hâlâ onu neşelendirmem, bir şeyleri yoluna koymam gerekiyormuş gibi hissediyorum. Çocuk-

ken kendimizi bir aile gibi hissetmemizi sağlayacak ne varsa ben yapıyordum. Yemek yapıyordum. Temizlik yapıyordum. Noel ağacını satın alıyor, çocukların doğum günü hediyelerini ben hatırlıyordum. Her şeyi ben yapıyordum. Tıpkı Tom'la olduğu gibi. Tanrım, Susan, her şeyi tek başıma yapmaktan öyle yoruldum ki... Ne zaman birisi de *bana* bakacak acaba?

Bu noktada Allison gözyaşlarına boğulup birkaç dakika ağladı. Sonra gözlerini silip "Kusura bakma," dedi. Pek çok kadın gibi Allison da sanki yanlış bir şey yapmış gibi, ağladığı için özür dileme ihtiyacı duymuştu.

Allison'a üzülmeye ve ağlamaya hakkı olduğunu söyledim. Âşık olduğu adamın muhtaç ve sorumsuz birisi olduğu ortaya çıkmıştı. Allison'ın, minik bir yetişkin rolünü üstlenip sırf annesine değil, koca bir aileye bakması beklenen o küçük kız için çok yas tutması gerekiyordu. Bu, sekiz on yaşlarındaki bir çocuğun küçük omuzlarına bindirilecek bir yük değildi; çünkü o çocuk biliyordu ki, şikâyet etmek, sevinçten havalara uçmak ya da sadece sekiz yaşındaki bir çocuk gibi davranmak istediğinde yaslanabileceği kimse yoktu.

Allison üzüntüsüne teslim olmadı. Çabucak kendini toplayıp hayatı boyunca yaptığı gibi, annesini temize çıkarmak için elinden geleni yaptı.

İşin doğrusu, Susan, bu onun suçu değildi. Gerçekten korkunç bir evliliği ve korkunç bir hayatı vardı. Çoğu zaman çok üzgündü. Onu öyle görmekten nefret ediyordum.

Allison için bir kez daha dipsiz empati kuyusuna dalıp annesini anlayışla sarmalamak son derece doğaldı.

Depresyon annenizin size karşı sorumluluklarını ortadan kaldırmaz

Allison'ın annesi Joanna'yı görmemiş olsam da, depresyonun pençesinde olduğu sonucuna varmak yanlış olmaz. Dahası, anneliğe ihtiyacı olan annelerin tümünün aynı illetin pençesinde olduğu rahatlıkla söylenebilir. Depresyon onları bitkin düşürüp felce uğratarak annelik yapma, yol gösterme ve teskin etme becerilerini sekteye uğratır. Sizin için var olduklarını, size özen gösterdiklerini hissettiğiniz anlar –kısa süreli iyi zamanlar– olsa da, kendi bakım görme ihtiyaçları diğer her şeyin önüne geçer.

Karanlık bir sarmalın içine hapsolmuş bu annelerin sahip oldukları olanaklarla ilgili algıları hastalıkları yüzünden bozulmuştur. Pek çok kız çocuğu gibi Allison da, annesinin kronik ümitsizliğiyle ve aşağıdaki cümlelerden oluşan ağır bir kendine acıma ve üzüntü atmosferiyle büyümüştü:

- Hayat berbat.
- Keşke hiç doğmasaydım.
- Şu hayatta ne yaptım ki ben?
- Babanla neden evlendim sanki?
- Ne yapacağım, bilmiyorum. Hayatımı mahvettim.

Depresyon, bu anneleri kendiliklerinden uzaklaştırarak karar alma mekanizmalarını bozar. Durumları, genetik ve fizyolojik etkenlerin ve olumsuz yaşam koşullarının bir sonucudur. Depresyondaki bir anne hastadır ve ıstırap içindedir.

Ne var ki, yine de bir *yetişkin*dir ve bu durumu değiştirecek adımları atıp yaşamını iyileştirme sorumluluğu kendisine aittir. Bu, bütün yetişkinler için geçerlidir. Bir annenin çocuklarına yeterli bakımı sağlayabilmek için kendisine

bakması bir seçenek değil, *zorunluluktur* – Joanna gibi kendi korkularının esiri olsa dahi.

Geçtiğimiz yirmi yıl içinde depresyon tedavisine yönelik kaynaklar son derece gelişti. Antidepresanların daha çok kişi üzerinde etkili hale gelmesiyle, elden ayaktan düşüren bu hastalıkla baş etmek için çeşitli seçenekler oluştu. Fakat Joanna gibi ağır depresyonun her tür belirtisini gösteren pek çok anne, çoğu zaman yardım almak yerine kurban rolüne teslim oluyor.

İlk seansımızın sonunda Allison, annesinin tedavi görmekle ilgili her tür öneriye direnç gösterdiğini söyledi.

> Denedim, Susan. "Anne, biliyor musun, sana yardımcı olabilecek insanlar var. Doktorun, terapistler..." diyorum. Ama üzerinde bile durmuyor. Benimle kavga ediyor! "Bunu nasıl söylersin? Benim bir sorunum yok. Ben yanlış bir şey yapmadım. Sorun baban. Ben neden yardım alacakmışım? Ben deli değilim ki. Babanın bağırmaktan vazgeçmesi gerekiyor, tek mesele bu. Terapiye ihtiyacı olan ben değilim."

Depresyondaki bir anne, kendini iyi hissettiği bazı anlarda kızını fark edip "Ne kadar hoşsun," ya da "Çok tatlısın," diyecek enerjiyi bulabilir. Ancak bu, bütün çocukların çok ihtiyaç duyduğu temel onaylanma ve bağ kurma gereksinimini karşılamaz. Kızın duyduğu daha ziyade şudur: "Bana *yardım ettiğin için* çok tatlısın." *Kendisi* olduğu için, biricik ve değerli olduğu için tatlı değildir...

Depresyonun ağır kasvetiyle yaşayan annelere karşı derin bir şefkat besliyorum. Ancak yine de küçük kızlarının bakımından sorumlular. Ayrıca görevlerinden el çekerek sebep oldukları ıstırabın ve kızlarının hayatına damgasını vuran bakımveren örüntülerinin de sorumluluğunu almaları gerektiğini düşünüyorum.

Allison'ın annesini kurtarma biçimiyle Tom'u "evlat edinme" dürtüsü arasında doğrudan bir bağlantı vardı. Hediyelerinin onun gözlerini ışıldatmasından aldığı keyif, çocukken annesini kurtarmakta uğradığı başarısızlığı kısmen telafi eder gibiydi. Yineleme saplantısı iş başındaydı, fakat Allison'a da söylediğim gibi, bu döngüyü beraberce kıracaktık ve o nihayet *kendi* istek ve ihtiyaçlarına odaklanabilecekti.

Depresyon mirası kader değildir

Sizi temin ederim ki, depresif bir annesi olan kızların pek çoğu gibi depresyondan mustaripseniz, onunla annenizin yöntemleriyle baş etmek kaderiniz değil. Bu, Allison'ın en büyük endişelerinden biriydi. "İtiraf edeyim ki, bazen ondan depresyon virüsü kaptığımı düşünüyorum," dedi bana. "Hayatıma ve ilişkilerime bakıyorum da, bazen havlu atmak istiyorum. Depresyonla başım gerçekten belada. Anneme benzemek istemiyorum."

Depresif annelerle büyüyen kızlar, bu hastalığa genetik ve beyin kimyası bakımından yatkın olmanın yanı sıra, aynı zamanda genellikle annelik görmemiş olmaktan dolayı özdeğer ve özgüven sorunlarıyla da mücadele ederler.

Ancak Allison'a da söylediğim gibi, sizinle anneniz arasında muazzam bir fark var. Siz kurban rolüne bürünüp "Zavallı ben" demiyor, değişmeye çabalıyorsunuz.

JODY: İÇEN, UYUŞTURUCU KULLANAN VE DEPRESİF BİR ANNEYLE YAŞAMAK

Anne alkol ya da uyuşturucu bağımlısı olduğunda, rol değiş tokuşu ve onun yıkıcı etkileri daha aşikârdır. Kaos ve kriz,

bağımlı bir annenin gündelik hayatının ayrılmaz parçalarıdır. Kızı içinse, en sakin gün bile patlak vermeye hazır bir drama gebedir. Jody, bir aile buluşmasında işler kontrolden çıktıktan sonra bana e-posta attı.

Dr. Forward, sizi görmem gerekiyor. Beni sürekli kontrol ve tenkit eden alkolik annemden ayrılmam gerekiyor. Artık ondan bıktım... Otuz iki yılımı onu memnun etmeye çalışarak geçirdim, bunu daha fazla yapamayacağım... Hayatımdaki varlığı evliliğime de zarar veriyor ve beni perişan ediyor. İMDAT!

İlk seansımızda Jody, onu beni aramaya iten şeyleri anlattı. Atletik görünümlü, sarışın bir kadındı. Tek çocuktu. Otuz sekiz yaşındaydı, evliydi ve bir ilkokulda özel gereksinimli çocuklara öğretmenlik yapıyordu.

Bir hafta önce, aslında tam da Şükran Günü'nde olanlar oldu. Annem her şeyi mahvetti. Şükredecek çok şeyim var; harika bir kocam, güzel bir bebeğim... Her şey harika olabilir. Ama annem etrafımdayken hiç öyle olmuyor. Geçen gün olanlar, bardağı taşıran son damlaydı. Yemek yiyip bebekle oynayarak geçit törenini izliyorduk, sonra Amerikan futbolu izlemeye başladık. Ben bir yandan gözümün ucuyla annemin şaraba uzanışını takip ediyor, kaç kadeh içtiğini sayıyordum. Gidip şişeyi kaldırdım, bu bende eski bir alışkanlık, ama kayınbiraderim gidip gidip kadehini dolduruyordu. Bu yüzden onu öldürebilirdim.

Annemin sesi giderek yükselmeye ve dili dolanmaya başladı. Teyzemin yanına oturup onun kadehini devirdi. Etrafı temizledikten sonra teyzem annemin kadehini tutup "Margaret, bence yeterince içtin," dedi.

Annem köpürdü. "Neden bu kadar çok içiyorum, biliyor musun?" diye bağırdı. "Dur, söyleyeyim. *Bunun* yüzünden çok içiyorum." *Beni* işaret etti. Sanki benim hatammış gibi! Sonra da

şöyle dedi: "Rehberlik diplomalı, bencil, çokbilmiş bu kız yüzünden. Şaka gibi. Hasta o, kafadan hasta."

İnanılır gibi değildi. Yer yarılsa da içine girsem, diye düşündüm. Buraya kadardı. Artık bir şeyler değişmeliydi. İçmesinden de hap kullanmasından da nefret ediyorum. Uyumak için de hap alıyor, uyanmak için de. Öyle bencil ve depresif ki...

Jody küplere binmişti ve bana içini döküp duyulduğunu hissetmesi gerekiyordu.

Belki de çoktan alışmış olmam gerekirdi. Ayyaşın teki olmadığı bir vakit hatırlamıyorum. Ona ihtiyacım olduğunda, çoğunlukla benim yanımda olamayacak kadar sarhoş olurdu. Bizi oradan oraya taşıyıp durdu, bir sürü adamla flört etti, sonra onları benim hayatıma sokup bana babalık yapacaklarmış ve gerçek bir aile olacakmışız gibi davrandı. İşe ya da erkeklerle buluşmalarına filan gitmek için beni sık sık yalnız bırakırdı. Evdeyken de ya içerdi ya da çoktan sarhoş veya sızmış olurdu.

Jody'nin annesi Margaret, neredeyse hiçbir zaman kızının yanında olmamıştı. Birkaç seans boyunca Jody bana nasıl ihmal edilmiş olduğuna ve erken yaşta nasıl ağır sorumlulukların ve stresin altına girdiğine dair örnekler verdi.

Dördüncü sınıfta filandım, işten eve gelsin diye beklerdim. O geldiğinde yemeği hazırlamış olurdum, o da bana işte olanları anlatırdı. Patronuyla geçinemiyordu. İşsiz kalacak diye ödüm kopardı, çünkü o zaman halimiz ne olurdu? Ama hiçbir şey onun umurunda değildi. Yemek biter bitmez gazeteyi alıp odasına gider, televizyonu açıp yatağa girerdi. Başucunda bir şişe viski ve bir kadeh olurdu. Bir yandan "okur", bir yandan içkisini yudumlardı. Genellikle ayakkabılarını bile çıkarmazdı. Televizyon açık, elinde yanan bir sigarayla uyuyakalırdı. Ben gidip

bir taraf yanmadan sigarayı elinden alırdım. Sonra üstünü örter, şişenin kalanını da dökerdim, bir faydası olacakmış gibi.

Gidip bulaşıkları yıkar, ödevlerimi yaparken yalnız kalmayayım diye salondaki televizyonu açardım. Çok yalnızdım, Susan. Okul arkadaşlarım da olmasa, dünyanın en yalnız çocuğu olurdum herhalde. Sanırım benden kendi kendimi büyütmem bekleniyordu. Ama çok dua ettim ve bu kendimi Tanrı'ya daha yakın hissetmemi sağladı.

Bağımlı annelerin kızları, arkadaşlarına ya da öğretmenlerine evde olup biteni anlatamazlar. Arkadaşlarının evine gidip başkalarının kendileri gibi yaşamadığını gördükleri zaman tutulacak bir sır daha olduğunu fark eder ve "kol kırılır yen içinde kalır" düsturunun ustası haline gelseler de, utanç ve yabancı veya farklı olma duygusuyla yaşarlar.

Uyuşturucu ve alkolün cazibesi

Ortaokul süresince, Jody notlarını iyi tutarak ve dikkatle yıkayıp ütülediği düzgün kıyafetler giyerek dikkatleri üzerine çekmemeye çalışmış. Ancak lisede, arkadaşları aileleriyle izin saatleri ve flört kuralları için pazarlık ederken, başıboş olmasının bir "avantajı" olduğunu fark etmiş. Canının her istediğini yapabiliyormuş; annesiyse genellikle ona bir şey diyemeyecek kadar kendinden geçmiş vaziyette oluyormuş. Hayatında anlamlı kurallar, disiplin veya sınırlar namına pek bir şey yokmuş. Annesi, yirmili yaşlarındaki delikanlılar ergen kızı Jody'yi evden almaya geldiğinde, kılını dahi kıpırdatmıyormuş. Hatta Margaret çoğu zaman evde bile değilmiş.

Jody, onlu yaşlarının başında, kendine içkiler hazırlayarak ve bazen annesinin çantasından haplar aşırarak, kendi kendine uyuşturucu ve alkolü denemeye başlamış. Alkolik ebe-

veynlerin çocuklarının da alkolik olma ihtimali çok yüksektir; araştırmalar bu oranın % 50'ye varabileceğini göstermektedir. Neyse ki Jody kendini tehlikeden uzaklaştırabilmiş.

> Evet, yaşadıklarımla başa çıkmak için alkolden medet umdum. Tanrı inancım ve başımın dertte olduğuna dair farkındalığım sayesinde alkolik olmadım. Sonraki on beş yıl boyunca da ağzıma ara sıra bir kadeh şaraptan başka bir şey sürmedim.

Jody, lise birinci sınıftaki bir hocası sayesinde hayatının değiştiğini söylüyor.

> Psikoloji dersine ve insanların hayatında olup biten gerçek şeylerden bahsetmeye bayılıyordum. İyi olduğum tek ders oydu. Bazen öğle arasında gidip hocayla konuşurdum. Kadın beni akıllı buluyordu ve üniversitede psikoloji okumamı söylüyordu. O vakte kadar üniversiteye gitmeyi aklımdan bile geçirmemiştim. Okulun rehberlik uzmanıyla beraber burs ve maddi destek başvurularında bana yardım bile edebileceklerini söyledi. Bana inanan birinin olması nasıl bir duyguydu anlatamam. Bana özel gereksinimli çocuklarla yaptırdığı gönüllü çalışmalar, önümde yepyeni bir dünya açtı. Çocukları çok seviyordum ve nihayet sakinleşip partilemek dışında bir işe yarayabiliyordum. Bu bana kendimi öyle iyi hissettirdi ki.

Jody'nin bu alana neden bu kadar çekildiğini anlamak güç değildi. Alkoliklerin ve bağımlıların yetişkin kızlarının bakım mesleklerini seçme ihtimali çok yüksektir. Ağırlıklı olarak tıbba, özellikle hemşireliğe, ayrıca sosyal hizmetler ve rehberlik gibi kariyerlere yönelirler. Bu, başkalarına bakma güdülerinden olumlu bir biçimde istifade etmenin iyi bir yoludur.

Yineleme saplantısını ateşleyen başarısızlık duygusunu Jody'nin sesinde duyabiliyordum: "Küçükken annemden

başka kimsem yoktu, *dolayısıyla mutlu olabilmesi için onu iyileştirmem gerekiyordu. Ama o hiçbir zaman mutlu olmadı.* Yüreğimde bir üzüntü vardı, sanki hep ağrıyordu." Jody'nin öğretmenlik yeteneğinin ve öğrencileriyle olmaktan aldığı tatminin bu üzüntüyü azalttığına ve annesini yarı yolda bıraktığı şeklindeki bilinçdışı inancını susturduğuna eminim. Kendisi için iyi işleyen bir hayat kurmuştu.

Ancak annesi hâlâ sorun çıkarıyor, hâlâ içiyordu. Şimdiyse, Margaret'in son davranışlarının onda yarattığı hiddetin ve küçük bebeği için duyduğu endişenin yardımıyla, nihayet annesini iyileştirmenin onun sorumluluğu olmadığını fark etmeye başlıyordu.

Annenizinkini değil, kendi hayatınızı düzeltme cesaretini bulmak

Onca yıl annesine baktıktan ve ihmal edildikten sonra, Jody'nin içinde çok fazla öfke birikmişti. "Ama uzun süre kızgın kalma hakkım yoktu. Annem ne yapmış olursa olsun, her zaman çabucak aramızı düzeltmemiz gerekiyordu. Çünkü ailemiz ikimizden ibaretti. Ve suyun yüzeyinde kalabilmek için sürekli çırpınmam lazımdı."

Fakat artık Jody'nin kendi ailesini düşünmesi gerekiyordu. Margaret giderek daha sorumsuz davrandıkça, Jody içinde uzun süredir kaynayan öfkeyi dışarı püskürtmeye ve annesini daha tarafsız bir biçimde görmeye başlamıştı.

> Mutfakta bir çekmece dolusu ödenmemiş fatura var; galiba bir elektrik kesme emri de gördüm. Beni aradığı zaman sesini iyice depresifleştiriyor ki, koşup gideyim. Rehberlik ve danışmanlık alanında yüksek lisans yapacağımı söylediğimde, ilk dediği şu oldu: "Aman iyi! Artık beni iyileştirebilirsin!"
>
> Bil bakalım, ne oldu? Sonunda sabrım taştı. Onunla temasımı

kesmeden kendi hayatımı yaşayabilmek için aklıma ne geliyorsa yaptım, ama olmuyor. Beni acıtacak şeyler söylemekten vazgeçmiyor. İçmeyi bırakmıyor. Şu anda kendi hayatımı yaşamayı ve beni rahat bırakmasını her şeyden çok istiyorum. Ne hali varsa görsün; odasından çıkmasın, içsin, depresyonun dibine vursun. Umurumda değil! Sadece hayatımdan çıksın istiyorum... Ama... onu nasıl terk edebilirim ki? Ölüp gittiği zaman vicdan azabıyla nasıl baş ederim?

Jody sanki fiziksel olarak havası sönmüş gibi önüne bakıyordu. Ona şöyle dedim: "Jody, senin büyük bir sorumluluğun var: Kendine karşı. Annen için yapabileceğin her şeyi yapmışsın ve anladığım kadarıyla onun kendisi için hiçbir şey yapmaya niyeti yok."

Jody'ye, annesiyle Adsız Alkolikler veya bir bağımlılık uzmanından destek alma konusunu konuşup konuşmadığını sordum.

Ah, ona kalsa alkolik değil ki. Bir şekilde hâlâ işi var, henüz sokağa düşmedi ve ona göre bu içki sorunu olmadığı anlamına geliyor. Her zaman her şey başkalarının hatası. Zaten benim yüzümden içiyor. Yersen tabii.

Jody'ye de söylediğim gibi, Margaret gibi alkolikler, genellikle içki bağımlılıkları konusunda kabahati kim kolaydaysa ona atarlar. Yani en yakınlarına, dünya olaylarına, hava durumuna... Bulabilecekleri en küçük bahaneye bile muhtaçtırlar.

Kendi kendime bunları tekrarlayıp duruyorum, Susan. Adsız Alkolikler'de de aynı şeyleri söylüyorlar. Ama ona en kızgın olduğum anlarda bile sanki... benim çocuğummuş gibi hissediyorum. İnsan çocuğunu nasıl terk eder?

Yetişkin bakış açısının kazandırdığı tüm berraklığa rağmen, bu kadınların pek çoğu, muhtaç ve talepkâr bir çocuğa dönüşen anneleriyle ipleri koparmak konusunda muazzam bir kararsızlık yaşarlar. Ona karşı yükümlülük duyguları öyle eski ve sorgulanmaz bir şeydir ki, öfkeleri ve sağlıklı kendini koruma güdüleri bir çırpıda etkisiz hale gelir. Bütün bunlardan kendinizi sıyırmak, alışıldık tepkileri katman katman unutmayı ve önceliklerinizi annenizin felaketlerine ve depresyonuna kapılıp gitmeyecek şekilde belirlemeyi gerektirir.

Jody için en açık öncelik bebeğiydi: Ona ihtiyacı olan, hakikaten muhtaç ve ona bağımlı olan gerçek bir çocuk. Güçlü ve sağlıklı bir anne olmaya ne kadar kararlı olduğunu ve annesinin hiç olamadığı şekilde kızının yanında olmayı ne kadar istediğini biliyordum. Fakat iyi bir anne olmak, büyük bir fiziksel ve duygusal enerji gerektirir ve duygusal enerji depolarımız sınırsız değildir. Çocuklarınız varsa, duygusal kaynaklarınızı ikide bir gidip annenizi kurtarmaya harcayamazsınız. Kendinize karşı, varsa partnerinize karşı ve çocuklarınıza karşı sorumluluğunuz vardır. *Anneniz kendi sorumluluğunu kendisi üstlenmelidir.*

İşin içinde bağımlılık olduğunda kesin olan tek şey, bağımlı kişinin tercih ettiği maddenin onun dikkatinin ve kaynaklarının giderek daha fazlasını işgal edeceğidir – bu "madde" alkol de olabilir, reçeteli ya da yasadışı haplar da olabilir, yiyecek, kumar ya da seks de olabilir... Ondan uzaklaşmak, onun durumunun sizin üzerinizde yarattığı etkileri dönüştürmenin tek yoludur. Bu da yıllardır size öğretilen davranışlardan kurtulmayı gerektirir: Sır tutma, kurtarıcılık, aşırı hassasiyet. Sizin için çok doğal olan şeyleri yapmayı bırakmanız, mesela Jody gibi, bebeğinizle oynamak yerine annenizin içtiği kadehlerin hesabını tutmamanız gerekir. Bu zor bir iştir, ancak çocukluğunuzun tüm ıstırabını sizden son-

raki nesle aktarmamanızın ya da kendi içinizde tutmaya devam etmemenizin tek yolu budur.

ÇOCUKLUĞUNUZDAN OLDUĞUNUZ HALDE HÂLÂ CANINIZ YANIYOR

Jody veya Allison gibi kadınlar, küçükken hayatlarının "normal" görünmesi için ellerinden geleni yapar; annelerinin depresyonunun, içki probleminin, uyuşturucu bağımlılığının ya da ihmalinin üstünü örtmeye çalışır. Kardeşlerine bakar. Yemek pişirir, temizlik yapar. Annesinin kocası ya da sevgilisi şiddet uyguluyorsa, annesinin yaralarına merhem süren de, polisi arayan da odur. Korkunç derecede ağır bir duygusal yük taşır.

Annelik rolünden istifa etmiş bir anneyle büyüdüyseniz, size ihtiyaç duyulması sizi aşırı derecede tatmin ediyor olabilir. Bu davranış dışarıdan bakıldığında çok asil dursa da, siz bunun bedelini fazlasıyla ödemişsinizdir. Çocukluğunuz elinizden alınmıştır. Bu yüzden üzgün ve kızgın olmak hakkınızdır.

İHMAL EDEN, SUİİSTİMAL EDEN VE DÖVEN ANNELER

"Tam bir baş belasısın."

Tıpkı yumurtalarını kuma bırakıp denize dönen su kaplumbağaları gibi, bazı anneler kızlarını doğurur doğurmaz duygusal olarak ortadan kaybolurlar. Fiziksel olarak mevcut olsalar bile, kızlarının yanında olmazlar; mesafeli ve soğukturlar; kendi ihtiyaçlarıyla o kadar meşguldürler ki, kızlarına baksalar dahi onu görmezler.

Şimdiye kadar gördüğümüz bütün annelerin ortak özelliği, benmerkezci olmalarıdır. Ancak yelpazenin bu ucundaki anneler öyle rahatsızdır ki, kızlarının temel duygusal ihtiyaçlarını, hatta kimi zaman fiziksel ihtiyaçlarını ihmal ederler. Bir başkasına bakmaktan öyle acizdirler ki, bağlanmanın anneliğin özünde olduğu varsayımını geçersiz kılarlar. Bu gibi kadınlar, kızlarına nesne muamelesi yapar, hayatlarında yolunda gitmeyen şeylerden dolayı ona gücenir ve suçlar, ondan en ufak nezaketi esirger ve daha vahim vakalarda onu kötü niyetli kişilerden ve istismarcılardan koruyamaz, hatta kendileri istismar ederler.

Duygusal olarak terk eden, suiistimal eden ve hırpalayan bu sözde anneler, artlarında korkak, öfkeli, şefkate aç ve kendi yolunu bulmakta daima zorlanan kızlar bırakırlar.

EMILY: GÖRÜNMEZ KIZ ÇOCUĞU

Bir mimarlık firmasında kontrolör olan otuz altı yaşındaki Emily, iki yıllık ilişkisiyle ilgili yardım almak için benimle irtibat kurdu. Bana anlattığına göre, iş yerinde kendisini becerikli ve saygıdeğer hissediyordu ama küçük bir ithalat firması olan Josh ile ilişkisi ona elinden kayıp gidiyor gibi geliyordu.

İyi arkadaşlarım var, iyi para kazanıyorum. Ama evde öyle sefil durumdayım ki. Josh'la ilk tanıştığımızda, onu seksi ve heyecan verici buluyordum ve çocuk istediğini sanıyordum. Ben çok bebek istiyorum ve zamanım giderek azalıyor, farkındayım. Ama aramız çok bozuldu. Josh her şeyi kendine saklıyor, çok içine kapanık. Beraber yaşadığımız halde, kendimi çok yalnız hissediyorum. Sürekli bilgisayarının başında; dışarı çıktığımızda bile çok az konuşuyor, sonra hemen telefonuna gömülüyor. Sevgiye aç bırakıyor beni. İşin hasta tarafı şu ki, bu benim için çok tanıdık ve neredeyse rahatlatıcı bir durum.

Emily'ye bunun ona neden tanıdık geldiğini sordum.

Bunu kelimelere dökmek çok zor, ama annem böyleydi – mesafeli ve soğuk. Ben... beni etrafında istemiyormuş gibi hissederdim.

Bana dediğine göre, Josh ile birlikteyken hissettiği yalnızlık ve mesafe, çocukluğundan hatırladığı bir durumdu.

Annem beni doğurdu ama bana ne bir kere sarıldı ne de beni sevdiğini söyledi. Benimle konuştuğu zaman da, ancak nerede hata yaptığımı ya da ona nasıl bir yük olduğumu söylemek için konuşurdu. Bir defasında bana "Keşke hiç doğmasaydın," bile dedi.

"Ah, Emily," dedim. "Buna maruz kaldığın için çok üzgünüm. 'Keşke hiç doğmasaydın,' bir annenin çocuğuna söyleyebileceği en zalimce ve yaralayıcı şey."

Emily'nin gözleri doldu. "Teşekkür ederim," dedi yavaşça. "Hayatımda ilk kez birisi beni gerçekten duyuyor."

Bir süre sessizce durduktan sonra Emily'ye babasından hiç şefkat görüp görmediğini sordum.

> Babam çoğu zaman kendi âlemindeydi. Çok uzun bir mesaisi vardı. Geriye dönüp bakınca, bence annemden uzak durmak için elinden geleni yapıyordu. Dolayısıyla bana yol gösteren, bir şeyler öğreten, sevgi ya da destek veren kimse olmadı. Madem beni istemiyorlardı neden doğurdular ki?

Emily, annesi tarafından böylesine reddedilen tek kişi olduğunu sanıyordu; ona ne yazık ki bu hikâyeyi çok sık duyduğumu söyledim. Pek çok kadın bana kendisini ilgiden, dokunuştan, sıcaklıktan ve destekten mahrum bırakan annesi tarafından yok sayıldığını, görünmezmiş gibi muamele gördüğünü ve istenmediğini anlattı.

Emily'nin annesi gibi anneler, küçük kızlarına baktıklarında yalnızca "kargaşa" ya da "dert" veya kendileri için kurdukları hayallerin ve yaptıkları planların önünde bir engel görürler. Tercih ettikleri hayatta, bir çocuğun ihtiyaçlarından azadedirler. Ve kendilerini koşulsuzca seven o masum küçük kızın tatlı yüzünü pek görmezler.

Bu annelere bakıp şöyle düşünürüz: Anne sütü kadar temel ve yaşamsal duygusal ihtiyaçları için tamamen kendilerine bağımlı, çaresiz ve bahtsız bir çocuğa karşı nasıl bu kadar kayıtsız, umarsız ve duyarsız davranabilirler?

Peki bu gibi durumlara yol açan nedir? Nedenler çok ve çeşitlidir. Bu kadar soğuk ve ihmalkâr bir annenin kendisinin de ciddi travmaları olduğunu varsaymak zorundayız. Redde-

dilmiş ya da sevgisiz bir evde büyümüş, dolayısıyla da şefkatin, empatinin veya vericiliğin en ilkel biçimlerini bile öğrenmemiş olabilir. Böylesi bir travma kendiliğinden iyileşmez.

Bu kadınlar yetişkinliğe vardıklarında, genellikle çocuk yapmaları konusunda toplumsal baskıya maruz kalırlar. Kimisi, kendi istediği tam olarak bu olmasa dahi kocasının bebek yapma arzusuna boyun eğer. Bazıları istemeden hamile kalır ve kendi korkularına rağmen, ahlaki ve dinî inanışları yüzünden kendilerini anne olmak zorunda hisseder. Bebek geldiğinde de, aniden bebek sahibi olmanın bir kadının hayatını nasıl kökünden değiştirdiği gerçekliğiyle karşı karşıya kalır, onun talep ettiği ilginin nasıl verileceğini çoğu zaman bilemezler.

Emily'nin annesinin sevgiye yabancı olduğu çok açıktı. Bilmediği annelik serüveninde yol alırken korkularını ve endişelerini yatıştıracak bir sevgi kırıntısına dahi sahip olmayan bir kadın, giderek öfkeyle dolar ve kızı, onun memnuniyetsizliğinin, sıkıntısının ve hayatına ilişkin çaresizlik hissinin günah keçisi haline gelir. Gözü o çocuğu görmesin ister.

İstenmemiş olmanın açtığı yaralar

Emily'nin yaşadığı duygusal terkedilmişlik hissi, yeni bir adamla yepyeni bir hayat kurmak isteyen annesi tarafından bir gece yarısı bir kapı önüne bırakılan bir bebeğinkine kıyasla çok daha hafif görünebilir; fakat en az onun kadar kafa karıştırıcı, şaşırtıcı ve yaralayıcıdır.

> Kendimi hiç güvende ya da çocuk gibi hissedemedim. Bana hiçbir güvenlik ağı sunulmadı. Hiçbir alanda bir şey öğretilmedi, izahat, düzen, sevgi ya da destek verilmedi. Hayatla baş edecek donanımım olmadı. En temel şeyleri yapmayı bile bilmiyordum. Hiçbir şey için anneme güvenemiyordum. Bana kendimi

hiç kızıymışım gibi hissettirmedi. Kendimi hiç onun kıymetlisi gibi hissetmedim. Ben ancak keyfi istediğinde uğraşması gereken bir şeydim.

Kendimi terk edilmiş hissediyordum. İlk kez âdet gördüğümde, ne olduğunu anlamayıp anneme gittim. Cevabı şu oldu: "Başının çaresine bak."

Emily erken yaşta, olumsuz ilginin büsbütün ilgisizlikten daha iyi olduğuna karar vermiş.

Hiç olmazsa kopya çekerken ya da koridorda bir çocuğu öperken yakalandığım için annem okula gelmek zorunda kaldığında, beni umursuyormuş gibi davranabiliyordum. Başımı çok derde soktum, ama sokmasam tamamen görünmez oluyordum.

Görünmez. Bu, Emily gibi kadınlardan çok duyduğum bir sözcük. Annesi onu bir anlamda silmişti ve sevgiye öyle açtı ki, onu elde etmek için yapmayacağı şey yoktu. Kendisi olduğu için sevilebileceğini hiç öğrenmemişti.

Erkekler konuşunda kötü seçimler yaptım. Birisinin beni sevmesi ya da benimle beraber olmak istemesi için paramı, başarımı, planlarımı, her şeyimi feda ederdim. İnsanların bana özen göstermesi için yanıp tutuşuyordum ama sonu hiç iyi olmuyordu. Hepsi Josh gibiydi. Başta harikaydılar ama sonra, yanımda kalsalar bile, kendilerini geri çekmeye başlıyorlardı. (Sessizce ağlamaya başladı.)

Kendimi iyi bir ilişkiyi veya iyi bir adamı hak ediyor gibi hissetmiyorum. Bazen sırf beni azıcık umursayan normal bir annem olsaydı, nasıl olurdum diye çok merak ediyorum.

"Emily, senin bunları aşmana yardımcı olmak istiyorum," dedim, "ama bunun için 'keşke'lere takılıp kalamazsın çün-

kü 'keşke'ler seni özleme, fanteziye ve hüsnükuruntuya sevk eder."

Ona iki ana konuda çalışacağımızı söyledim. Biri şu an krizde olan ilişkisi, diğeri de çocukluğuydu. Josh ile bir arada kalsa da kalmasa da, var olmanın, hissetmenin ve görünür olmanın yeni yollarını öğrenecekti.

KORUMAYAN ANNE

Sevgi dolu bir anne, nasıl ki bir dişi aslan yavrularını tehdit eden herhangi bir yaratıkla ölümüne savaşırsa, çocuğu için her şeyi yapar. Kızının gelişmesi için bir annenin yerine getirmesi gereken sorumlulukların belki de en önemlisi korumadır. Kızını *bilerek* tehlikelerden veya bir babanın, üvey babanın ya da herhangi birinin fiziksel ya da cinsel istismarından korumayan bir anne, suçluya yardım ve yataklık etmiş sayılır. Anne, kızına fiziksel zarar gelmesine göz yumarak ona ihanet ettiğinde, duygusal terk, travmatik ve tehlikeli suretler kazanır.

Ürkek, edilgen ve yıkıcı derecede bencil olan bazı anneler, istismarcıyla yüzleşip darp edilme ya da terk edilme riskini almak yerine, kızlarının dövülmesine veya cinsel tacize uğramasına göz yumarlar. Partnerleri ne kadar zalim ve şiddet eğilimli olursa olsun, onu bırakmamak için her şeyi yaparlar; kızlarının çığlıklarını ve yalvarışlarını duymazdan gelir, hatta olaya karışmamakla iyi ettiklerine kendilerini inandırırlar. Başlarını öteki tarafa çevirerek zulmün devam etmesine sessizce izin verir, kızlarını korku, şüphe ve suçluluk duygusu içinde bırakırlar. Ne de olsa, kendileri kaşınmıştır.

Kim: Geçmişin hayaletleriyle yüzleşme

Kim, kırk iki yaşında, kestane rengi saçlı, çarpıcı bir kadındı. Kadın dergilerine yazı yazıyordu. Bana on altı yaşındaki kızı Melissa'yla ilişkisinin giderek gerginleştiğini anlattı. Kim ile Melissa önceleri çok yakındılar, ancak Melissa doğal olarak kendini geri çekip arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmeye başladığında, Kim telaşlanmaya başlamıştı. Melissa, arkadaşları tarafından sevilen bir kız ve iyi bir öğrenciydi. Kim ise, bu durumun değişmesinden endişe ediyordu.

> Ona güvenmediğimden yakınıp duruyor. Aslında benim tek yaptığım, işler kontrolden çıkmasın diye sınır koymak. Akşam dokuza kadar izni var. Nerede olursa olsun beni aramasını istiyorum ve tabii ki flört etmesine ya da arkadaşlarında yatıya kalmasına da izin yok. Bu, belaya davetiye çıkartmak demek.

Kim'e onu bu kadar endişelendiren şeyin ne olduğunu anlamadığımı söyledim. Melissa'nın notları iyiydi ve sorunsuz bir çocuk gibi görünüyordu.

> Haklısın. Ama bu yaştaki çocuklardan gözünü bir an ayırırsan, neler olduğunu biliyorum ben. Bir saniyede kontrolden çıkabiliyorlar.

Kim, Melissa'yla ilgili, hiçbir dayanağı olmayan olumsuz beklentiler yaratıyordu. On altı yaşındaki bir kızın, bu kadar katı kurallarla yaşamaktan hoşlanmayacağı açıktı. Dokuzda evde olmak zorunda olduğu için, akşam seansında filmin sonunu getirebilmesi bile mümkün değildi. Ama Kim, kızının onun korumasına muhtaç olduğunda ısrarcıydı.

Zaman çok kötü ve çocukların başlarını belaya sokmaları çok kolay. Keşke annem de benimle, benim Melissa'yla ilgilendiğim kadar ilgilenseydi. O zaman hayatım bu kadar çalkantılı olmazdı.

Kim'den, kızıyla ilgili kaygılarının kendi hayatındaki meselelerle ilişkili olup olmadığını dikkatlice düşünmesini istedim. Geçmişin hayaletleri ortalıkta geziniyor olabilir miydi? Uzun uzun düşündü.

Sanırım hep yeterince iyi bir anne olamamaktan korktum. Bunları konuşmakta geç bile kaldım, biliyorum... Benim çocukluğum öyle korkunçtu ki. Sonra kendi kendime dedim ki, artık bitti, artık güzel bir hayatım var, dişlerimi sıkıp kendi hayatıma bakabilirim. Ama geçmişte halının altına süpürdüğüm öyle çok şey var ki.

Kim'in gözleri doldu. Ona o "süprüntü"leri doğrudan ele aldığımızda, üzerindeki etkilerini kaybedeceklerini anlattım. "Çocukken evinizde neler oluyordu?" diye sordum.

Şimdiye kadar bir tek kocama güvenip bunları anlatabildim... Benim çocukluğum bir kâbustu. Babam öfke krizleri geçiren zorbanın tekiydi. Beni düzenli olarak döver, duvarlara fırlatırdı. Annemse sessizce izlerdi. Kılını kıpırdatmazdı! Ne kendisine bok gibi davranmasına sesini çıkarırdı ne de bana. Onun bir kocası ve dışarıdan güzel görünen bir ailesi olmasının bedelini ben ödüyordum. Tek düşündüğü elâlemin ne diyeceğiydi.

İstismar yaşanan bir evlilikte, anne korkak bir çocuğa dönüşür; kendini fiziksel ve duygusal şiddete karşı savunmak, kızının güvenliğini sağlamaktan öncelikli hale gelir. Tacizciyi evden uzaklaştırmak için gerekli adımları atmak yeri-

ne saklanır; kimi zamansa tacizcinin kendisine muamelesinin şiddetini hafifletmek için çocuğunu kalkan gibi kullanır.

Beni korumasını ve bana özen göstermesini o kadar istiyordum ki. Ama o her şeyi uzaktan izliyor, sonra da kör gibi davranıyordu.

Annesi sürekli inkâr halinde yaşayadursun, Kim kurbanlık koyuna dönüşmüştü. Bu gibi durumlarda gerçek, yıkıcı bir ailenin sağlıksız dengesi için tehdit teşkil ettiğinden düşman haline gelir. Bu anneler gerçekle yüzleşebilse, bu konuda bir şeyler yapabilir, polise ya da çocuk istismarıyla ilgili kurumlara başvurabilirler. Fakat bunu akıllarına dahi getiremeyecek kadar korkmuşlardır. O nedenle sessizliği ve boyun eğmeyi yücelterek, araya girmekten kaçınırlar.

Babam... delinin tekiydi. Beni kemerle döver, bağırır, cezalandırırdı. Hiçbir şeyi doğru yapamıyordum. O evde geçirdiğim her gün cehennemdi. Boğuluyormuşum gibi hissediyordum... soluduğum hava yetmiyordu. Beş altı yaşından itibaren hiddeti, nefreti, öfkeyi ve yakıcı korkuyu kimsenin bilmemesi gerektiği kadar yakından öğrendim. Babamın ölmesini istiyordum... ondan o kadar nefret ediyordum ki onu... onu öldürmek istiyordum. Bir çocuk böyle bir şey hissetmemeli.

Anneme gelince! Benim çığlıklarımı, kemerin tenimde şaklayışını duyduğunu biliyordum. Yardım isterken sesimdeki ıstırabı duyduğunu biliyordum... Ama beni bir kez olsun korumadı. Ben onun küçük kızıydım, ama o hiç... (Bir süre sessizce hıçkırdıktan sonra gözlerini sildi.)

Hiç anlayamadığım bir şey vardı. Neden gidip anneannemle oturmuyorduk ki? Büyük bir evde oturuyordu. Ben de sürekli evdeki fazla yatakları sayıp kendime neden orada kalmadığımızı soruyordum. Gidecek yerimiz olduğu halde, annem beni o ca-

navarla aynı çatı altında tuttu. Beni ve erkek kardeşimi taciz etmesine izin verdi... Ona hep beraber anneannemin yanına kaçmamız gerektiğini söyledim. Ama bana "Bunu yapamayız, biliyorsun. Baban asla gitmeme izin vermez. Böyle şeyler söyleme. Olacak şey değil. Bir daha bu konuyu açma," dedi. Kendimi sürekli çaresiz ve korku içinde hissediyor ve kimseyle konuşamıyordum. Benim sesimin bir önemi olmadığını öğrendim; sanırım bunun için kendimi yazarak ifade etmeye çalışıyorum. Kendimi çok yalnız hissediyordum. Kime güvenebileceğimi bilmiyordum.

Güven zayi olduğunda

Bu korku, hüsran ve ihanet atmosferi, Kim'in insanları ve durumları okuma becerisi üzerinde derin izler bırakmış ve doğru bir duygusal barometre geliştirmesine engel olmuştu. Evden ayrıldıktan sonra, güven söz konusu olduğunda hep aşırıya kaçmıştı. Küçükken korunup kollanmamış kızların çoğu bunu yaşar. Herkesin onlara zarar vereceği ya da ihanet edeceği yanılgısına kapılır, tehlikeli bir dünyada tek başlarına olduklarına inanırlar. Bu da ürkek ve şüpheci davranarak yakın ilişkileri baltalamalarına ve genel olarak insanlardan kötü muamele beklemelerine neden olabilir. Annenize güvenemedikten sonra kime güvenebilirsiniz ki?

Veya tam tersine, diğer uca savrularak aşırı kolayca güvenir, kendilerine ilgi gösterecek birini bulmak için acele eder, uyarı işaretlerini görmezden gelir ve kendilerini yine kurbanlaştırıldıkları bir ilişkinin içinde bulurlar. Çocukken korunmamış kadınlar, sevgiyi hak etmediklerini düşünür ve bilinçdışı bir seviyede, eğer hak etselerdi annelerinin acı çekmelerine göz yummayacağına inanırlar. Çocukken bu korumadan mahrum kalmış bir kadın kendi kendine şöyle der: "Benim başıma iyi şeyler gelebileceğine inanmıyorum."

"İyi kalpli ve nazik insanlar beni sevmez." Çocukken istismar edilmiş yetişkinlerin çoğu, genellikle çocukluklarından aşina oldukları insan ve davranış türlerine doğru istemsizce çekilirler. Kim gibi kadınlar içinse bu, dengesiz ve olasılıkla tehlikeli partnerler anlamına gelir.

Kim üniversitedeyken, zeki, cana yakın bir işletme öğrencisi olan Alex'le tanışmış. Bana anlattığına göre, hayatı sonunda düzelecekmiş gibi bir hisse kapılmış. Nihayet onu seven biri varmış. İlişkilerinin birinci yılında Alex ona evlenme teklif ettiğinde, ta başından beri asabi tabiatının işaretlerini görüp canı sıkılmış olduğu halde sevinçle evet demiş.

Geriye dönüp baktığımda, başıma dert açacağını bildiğim bütün o küçücük anları görüyorum. Mesela lokantada yemeğimizin gelmesi birkaç dakika gecikse, garson kıza patlardı. Ya da sokakta ona dalaşan delinin tekine karşılık verir, yürüyüp geçemezdi. Bu beni endişelendirirdi ama çok sık olmadığı için herhalde kötü bir gün geçirdi diye düşünürdüm.

Kim, Alex'in öfke patlamalarına yatkın olduğunu görmüş ve bundan korkmuştu, ancak bunun onun açısından rahatlatıcı bir tarafı da vardı (aşina olunanın gücünü hafife almamalı). Fakat çocukluğunda gördüğü muamele onu yerle bir etmeyi başaramamıştı ve içinde bir yerde, Alex'i olduğu gibi gören sağlıklı bir taraf kalmıştı.

Evlendikten birkaç yıl sonra Alex'in hiddeti kendisine yöneldiğinde, onu kurtaran da, zamanında ortaya çıkan o sağlıklı taraf oldu.

Alex'in yaptığı birçok şeye katlandım. Ayıkken fena değildi ama çok içmeye başlamıştı ve sarhoşken çok acımasızlaşıyordu. Korkunç öfke krizleri vardı. Melissa doğduktan sonra çok korkmaya başlamıştım. Kızdığı zaman tıpkı babam gibi oluyordu. Der-

ken bir gece yaptığım yemeği beğenmediği için duvara yumruk atıp en güzel porselenlerimizi kırdı. O zaman kendimi ve kızımı korumak için boşanmam gerektiğine karar verdim. Kızıma annemin yaptığı gibi annelik yapmayacağıma yemin ettim.

Kim, Alex'i terk ettikten sonra takdire şayan bir cesaret sergilemiş. Kendisinin yeniden istismar edilmeye, Melissa'nınsa evlerinde şiddete ne kadar yaklaştığını fark ettiğinde, çocuk istismarına uğramış kişilere yönelik bir destek grubu bulup konuyla ilgili bir sürü kitap yalayıp yutmuş. Yalnız olmadığını idrak ederek, yaşadıklarını anlayan bu kadın topluluğundan büyük güç almış.

Yakın zamana kadar geçmişini nihayet geride bıraktığını düşünmüş. Yazar olarak başarılı olmuş. İyi bir kimyager olan ikinci kocası Todd, ona da Melissa'ya da harika davranıyormuş. Hayatında onu tatmin eden çok şey varmış, fakat Melissa'yla yaşadığı sancılı çatışmalar onu derinden sarsmış.

Ona zor zamanlarında yardımcı olan o eski karar ("Kızıma annemin yaptığı gibi annelik yapmayacağım") artık önünde bir engel olarak duruyordu. Kim, kızını sürekli takip etmezse annesine döneceğinden korkuyordu. Dolayısıyla da aşırı korumacı ve disiplinci bir anneye dönüşerek bunu telafi ediyordu. Bir de o eski güven meselesi yeniden su yüzüne çıkmıştı. Melissa'nın sorumlu ve aklı başında bir kız olduğunu bildiği halde, ondan sorumsuz davranışlar bekliyordu. Bir kez daha, kendisine makul bir merkez bulmakta zorlanıyordu.

Çalışmamız süresince Kim, kızıyla ilgili kaygılarının temelinde kendi çocukluk dehşetlerinin yattığını görmeye başladı. Çocukluk deneyimlerinin acısını ve gücünü def ettikçe, bunların her ikisi de azaldı. Melissa'yı rahat bırakmaya başladı. Aradan geçen zaman ve her iki tarafın da iyi ni-

yetli çabaları sayesinde, Kim'in yitirmiş olduklarından korktuğu sevgi dolu ilişkiyi geri kazandılar.

Nina: Mazlum zalime dönünce

Kızını korumayan pek çok anne, onu maruz kaldığı istismara "yol açmakla" suçlayarak istismarcının muamelesini temize çıkarmakta ustalaşmıştır.

Kırk sekiz yaşındaki bilgisayar sistem analisti Nina, ilk seansımızda bana insanları daha iyi anlamak ve kendisine bakışını düzeltmek istediğini söyledi. Kısa boylu, bakımsız bir kadındı. Kır saçları örülü, yüzü makyajsızdı. Hiç ciddi ilişkisi olmamıştı.

Ona kendisini nasıl gördüğünü sordum. Önüne bakarak şöyle cevap verdi:

> Gösterişsiz ve sakarım. Burnum çok büyük, gözlerim birbirine çok yakın. Beni kimse istemez. Bunu anlamak için aynaya bakmam yeterli; gün gibi ortada.

"Ayna tarafsızdır," dedim ona. "Gösterişsizsin" ya da "Kimse seni istemez" gibi şeyler söylemez. Ancak o bu sözcükleri düzenli olarak duymuştu. Hem de kendi anne ve babasından.

> Ben ailenin yüz karasıydım. Onlar güzel, sarışın bir kız çocuk ummuşlardı ama ben kısa, kara kuru ve tuhaftım. Ayağım hep bir şeylere takılırdı. Eklemlerimde gerçekten tuhaf bir sorun var, o yüzden çocukken çok sakardım. Sürekli düşerdim. Eklemlerimin sağlam olmadığını çok sonraları öğrendim. Annem doktorlara pek inanmazdı. "Dikkat çekmek ve babanı kışkırtmak için düşüp duruyorsun," derdi.

"Neye kışkırtmak?" diye sordum. Nina uzun bir sessizlikten sonra cevap verdi:

Beni dövmeye. Ben düştüğüm zaman beni dövmeye başlardı. Bunu kasıtlı yaptığımı söylerdi. Morali bozuksa da döverdi beni. Yumrukla. Kayışla... Düşmekten korkardım ama bunu engelleyemezdim. Küçükken beni görmesin diye o işe gidene kadar odamdan çıkmazdım.

Çocuğunu korumayan pek çok anne gibi Nina'nın annesi de, kendi korkaklığını ve korkunç ihmalini haklı çıkarmak için zulme ve eleştiriye başvuruyor, bütün suçu Nina'ya atıyordu. "Babanı kızdırma," diyordu korkudan ödü patlayan kızına. "Onun hakkında kötü konuşmayı bırak. Bu lafları duymak istemiyorum" ya da "Ne kadar çok çalıştığını biliyorsun. Hiç anlayış göstermiyorsun. Sen aile olmanın ne demek olduğunu bilmiyorsun," gibi şeyler söyleyerek kızını yerin dibine sokuyor, istismarcı kocasını ise göklere çıkarıyordu.

İstismar yaşanan evlerin sapkın mantığında bütün kavramlar birbirine karışır. Hareket kabiliyetini engelleyen tedavi edilmemiş fiziksel sorunlarıyla küçük Nina hain, korkup saklanma ihtiyacı duyduğu öz babasıysa "kurban" haline gelmişti. "Ona nazik davran. Gülümseyip günaydın de," diyordu Nina'nın annesi. Seni döven adama gülümse.

Bunu yaparken, kızının özsaygısını paramparça ediyordu.

Annem bana bakarken, sanki beraber yaşaması gereken bir lanetmişim gibi kafasını sallardı. Sonra da ne kadar çirkin olduğumu söylerdi.

Nina müthiş bir dayanıklılık sergileyerek, evden ayrılabilecek kadar büyüdüğü an kendi hayatını kurmuş. Bilgisayar

eğitimi almış, para biriktirmiş ve olabildiğince uzağa taşınmış. Ancak annesinin sözcükleri peşini bırakmayıp kafasının içinde dönerek, kendini gerçekleştiren sonsuz bir kehanete dönüşmüş:

- Bencilsin.
- Merhamet duygun yok.
- Çirkinsin.
- Arızalısın.
- Asla bir erkek bulamayacaksın.

Nina'nın aşırı derecede çekingen ve içine kapanık olmasına şaşmamak gerek. Başkalarının kendisine zarar vereceğinden, onun hakkında kötü sözler söyleyeceğinden ve yolunda gitmeyen her şey için onu suçlayacağından emin olduğu için, iş dışında her tür temastan kaçınıyor, insanlardan uzak duruyordu.

Onunla beraber, annesinin dayattığı çarpık imgeleri gerçek benliğinden bir bir ayırmaya başladık. Fakat birkaç teke tek seanstan sonra, yalnızlığını kıracak bir ortama ihtiyacı olduğunu sezdim. Grup terapisi onun için daha uygun olacaktı, ancak benim o sırada böyle bir grubum yoktu. Onun için Nina'yı güvendiğim bir meslektaşıma yönlendirerek, grubun içinde kendisini rahat hissetmeye başladığında birlikte çalışmaya son verebileceğimizi söyledim. Başkalarının önünde konuşma fikri başta onu dehşete düşürdü, ancak ikinci grup seansından sonra açılma cesaretini buldu. Bana insanların onu dinlediğini anlattı. Zaman içinde grup üyelerinin gözlerinin içine korkusuzca bakabilmeye başladı ve hayatında ilk kez, başka insanlarla temas kurmanın keyfini yaşadı.

İhmalkâr bir annenin ihanetini yaşamak dehşet vericidir. Ancak esas şok, annenin kendisinin istismarcı olduğu durumlarda yaşanır.

Sizi okşaması gereken el, aniden bir yumruğa ya da kemere, elbise askısına, tahta kaşığa dönüşür. Sizi doğuştan sevmesi gereken kadın, size gözlerinde salt hiddetle bakar veya sizi görmez bile. Ve vurmaya başlar.

Hiddet her şeyi dönüştürür. Sıradan mutfak eşyaları birer silaha döner. Çocuğun yumuşak bedeni morarır, hatta kemikleri kırılır. Annenin canavara dönüşmesiyle, esasında güvenli olması gereken bir dünya tuzla buz olur.

Kariyerimin ilk yıllarında çocukken istismar edilmiş yetişkinlerle çalışırken, fiziksel şiddetin failinin baba ya da evdeki erkek figür olduğunu varsayıyordum. Ancak deneyimlerim bana annelerin de dayakta erkeklerden geri kalmadığını gösterdi.

Bu kadınlar ciddi şekilde rahatsız, hatta bazen ruh hastasıdır. Sinirlendikleri zaman dürtülerini kontrol etme kabiliyetlerini kaybederler. Hiddet anneyi ele geçirdiğinde, kızı, anneyi inciten veya hayal kırıklığına uğratan herkesin vekili haline gelir. Çocuk, annesinin çözüme ulaşmamış tüm öfkelerini, kırgınlıklarını, yetersizlik duygularını ve reddedilme korkularını tetikleyerek, annesinin içindeki tüm çirkinlikleri boşalttığı, elverişli bir çöplüğe dönüşür.

Danışanım Deborah, bunun tüyler ürpertici bir örneğiydi.

> Küçükken annemin ne zaman patlayacağını ve ne kadar hiddetleneceğini hiç kestiremezdim. Bizim evde hayat cehennemdi; sürekli bağırıp çağırış, hakaret, öngörülemez bir şiddet... Annem çok fenaydı. Yüzüme sert tokatlar atardı. Kafama kaç kez vurduğunu hatırlamıyorum bile. Beni tel elbise askılarıy-

la döverdi; kollarıma, ellerime, sırtıma vururdu. Kurtulmak için banyoya kaçtığımda arkamdan gelir, kilidi kurşun kalemle açardı. Bana çığlık çığlığa bağırır ve şımarık piç kurusunun teki olduğumu, korkunç bir kız olduğumu söylerdi. Sonra bana yeniden vurur, saçlarımı çekerdi. Sözünü dinlemediğim zaman yüzümü duvara çevirip saatlerce ayakta bekletirdi. Bacaklarım uyuşup düştüğüm zaman beni kolumdan çekip kaldırır, yeniden ayakta durana kadar bacaklarımın arkasına vururdu. Eziyet bitmek bilmezdi... İnsanın küçük bir çocuğa karşı nasıl bu kadar acımasız olabildiğini anlayamıyorum. Nasıl hayatta kaldım, bilmiyorum.

Deborah: Hiddetle baş etmeyi öğrenmek

Ufak ve gelişmekte olan bir grafik tasarım şirketi olan kırk bir yaşındaki Deborah'yla, bana e-posta atarak acil randevu istemesi üzerine tanıştım. Sekiz yaşındaki kızıyla yaşadığı bir olayda duyduğu öfkenin boyutu onu dehşete düşürmüştü. "Başım belada," diye yazmıştı bana. Birkaç gün sonra kaygılı bir şekilde muayenehaneme geldiğinde rengi solgundu. Ondan biraz genel bilgi aldıktan sonra neler olduğunu sordum.

Geçen gün az kalsın kızıma vuruyordum ve bu beni ciddi şekilde korkuttu. Öyle öfkelendim ki, gözüm döndü. Neredeyse ona vuracaktım. Vurmadım ama vurmama ramak kaldı ve bu, hayatta yapmamaya yemin ettiğim bir şeydi... Bu bir bahane değil, ama son zamanlarda çok baskı altındayım. On yaş altı üç çocuğumuz var; işim büyüyor, ki bu harika bir şey, ama durmadan çalışıyorum ve eve geldiğimde bitmiş vaziyette oluyorum. Perşembe gecesi eve geldim. Sekiz yaşındaki kızım Jessica salonda kendi başına televizyon izliyordu, diğerleriyse yukarıda babalarıyla maç izliyordu. Nereden aklına geldi, bilmiyorum; kanepe-

nin minderlerinden kendine kale yapıp içeri yiyecek getirmiş. Herhalde köpekle de boğuşmuş, çünkü her yere patlamış mısır saçılmıştı ve halıya kola dökülmüştü. Bunların ortasına oturmuş, aptalca bir program izliyordu. Kumandayı alıp televizyonu kapattım ve söylenmeye başladım. Yaptığı pisliği temizlemesini, işi biter bitmez de yatmasını söyledim. En az bir hafta televizyon izlemek yoktu. Ben söyleyinceye kadar da, televizyon karşısında abur cubur yenmeyecekti.

Kılını kıpırdatmadı. Ona hadi dediğim zaman da, kendi kendine acımasız karının teki olduğumu fısıldadı. Tepem attı, bağırmaya başladım... Korkunçtu. "Benimle nasıl böyle konuşursun? Sen kim olduğunu zannediyorsun, nankör kaltak? Bıktım senden. Senin için çalışmaktan canım çıkıyor..." Ben çocuklarla asla böyle konuşmam. Köpeğin tasması masanın üzerinde duruyordu. Uzanıp aldım, elimi kaldırdım ve sanki... Aman Tanrım, Susan. Jessica dehşete düştü. O bakışı çok iyi biliyorum. Ben çocukken, annemin bana vuracağını anladığım zamanki bakıştı o. Giderek anneme mi dönüşüyorum? Buna izin veremem. Annem deliydi. Ben de mi deliyim? Ne kadar çok öfke varmış içimde.

Deborah'ya öfkenin çok güçlü bir duygu olduğunu anlattım. Bu deli olduğu anlamına gelmiyordu. Deborah'nın bozulmaya hakkı vardı ama kendisinin de bildiği gibi, bağırmak ve vurmak bir çocuğa asla olumlu bir ders vermiyordu. Öfke, ancak öfkeyi öğretiyordu. Deborah'nın, içinde birikmiş öfke üzerine çalışması gerekiyordu. Bunun için de çocukken maruz kaldığı istismara yakından bakmalıydık.

Deborah bana annesinin onu üç dört yaşından itibaren dövdüğünü ve bu dayakların korkunç biçimlerini ayrıntılarıyla anlattı. Evden ayrılacak kadar büyüdüğünde, tek hedefi şiddeti arkasında bırakmak ve bir daha asla hayatına girmesine izin vermemek olmuştu. Üniversiteye başladıktan

sonra, geçinebilmek için birkaç işte birden çalışması gerektiği halde annesiyle tüm temasını kesmişti. O zaman girdiği grafik tasarım işi, mezun olduktan sonra tam zamanlı bir işe dönüşmüş, birkaç yıl sonra da kendi internet sitesi tasarım şirketini açmıştı.

> Annemle ilişkimi kestikten sonra her şeyin düzeleceğine gerçekten inanmıştım. Özellikle de kendi ailem ve çocuklarım olduktan sonra. Çocuk sahibi olduktan sonra insanın, özellikle de kendi annenizin küçük bir kıza nasıl kıyabildiğini anlamak iyice güçleşiyor. Ben bu kadına göbeğimden bağlıydım. Onun vücudunun içindeydim. İnsanın karnında bir bebeğin büyüdüğünü hissetmesinin, onun yüzünü ilk kez görmenin nasıl bir şey olduğunu biliyorum... Ama bu vahşilik... Nasıl yapabildi bunu? Bunu düşünmek içimi öyle karartıyor ki.

İstismara uğramış pek çok kız gibi Deborah'nın da içinde, annesinin ellerinde yaşadığı ıstırap, utanç ve küçümsenmeden dolayı bir hiddet yanardağı vardı. Bu yanardağın kendi kızına patlayabildiğini gördüğü için, bunun tekrar olmasından korkuyordu. Bu haklı bir korkuydu: Fiziksel istismarın yarattığı yoğun duygular tedavi edilmezse, buna maruz kalan kızlar ileride bizzat istismarcı olabilirler.

"Özür dilerim" demek iyidir

Deborah, ilk önceliğinin kızıyla ilişkisini yoluna koymak olduğunu biliyordu. "Jessica benden düpedüz saklanıyor," dedi. "Hâlâ korkuyor ve ben ne yapacağımı bilemiyorum. Sanırım onda gerçekten travma yarattım."

Ona işe özür dilemekle başlamasını önerdim. Hata yaptığınızda özür dilemek, çocuğunuza verebileceğiniz harika bir armağandır. Sizin incinebilir ve dürüst olmaktan korkmadı-

ğınızı ve ona hatalarınızı kabul edecek kadar saygı duyduğunuzu gösterir. Jessica'dan daha iyi davranışlar beklediğini ifade etmek de uygundu. Ona şöyle dedim: "Ne kadar çok çalıştığını ve eve geldiğinde yorgun olduğunu bilerek sana saygı göstermesini istemeli ve kendi dağınıklığını toplamasına gerçekten ihtiyaç duyduğunu belirtmelisin."

Deborah'nın dediğine göre, özür faslı iyi gitmişti. Sonrasında Jessica'ya kucağını açtığında kızı ona sarılmaya gelip iyice sokulmuş, Deborah da onun saçlarını okşamıştı. Deborah artık kendi öfkesinin kökünü kazımaya kararlıydı. Sonraki seanslarda onun öfkesine ve yasına odaklandık.

ÇİFTE CİNSEL TACİZ İHANETİ

Anneler kızlarının cinsel tacize uğradığının farkında olup da hiçbir şey yapmadığında, kızlar muazzam bir bedel öder. Cinsel taciz, kızları derin ve büyük bir utançla kuşatarak onları özünde ihlal edilmiş, damgalanmış ve yalnız bırakır. Kız çocuk kendisini "hasarlı mal" olarak görmeye başlar.

Bu konu yıllardır içtenlikle tartışılmakla beraber, bu suçun arkasındaki itici güç hakkında hâlâ pek bir fikrimiz yok. Bu itici güç, esasen cinsellikle alakalı değildir; daha ziyade istismarcının sahip olduğu soğuk ve sarsıcı bir iktidar ve kontrol ihtiyacına dayanır. İstismarcı, yetkesini kurbanını veya kurbanlarını (çünkü birden fazla kızını taciz ediyor olabilir) kendisine itaat ettirmekte kullanır. Manipüle etmesi ve tatlı sözlerle kandırması da mümkündür: "Babanın hatırı için", "Gel sana, oğlanlarla çıkmaya başlayınca neler olacağını göstereyim." Bu davranışlar kız çocuğunda tacizin işbirlikçisi olduğu duygusunu yaratarak, ona aslında yalnızca istismarcıya ait olması gereken daha da derin bir suçluluk ve utanç duygusu yükler.

Burada avcı elde etmek istediği şeyi alır; hem de üç, yedi ya da onlu yaşlarının başındaki masum ve çaresiz bir kızdan. Kızın vücudunun ve ruhunun böylesine ihlal edilmesinden ciddi şekilde travmatize olacağını ve güvendiği bir yetişkinin suiistimalinin onu yerle bir edeceğini bilincinin bir seviyesinde bilse dahi (*bir parça* farkındalığı olmadığını düşünmek çok zor) bu onu durdurmaz. Duygusal açıdan çocuksu ve güvensiz olan cinsel tacizci, dış dünyada ne kadar iyi görünürse görünsün, kişisel hayatında derinden işlevsiz ve ciddi şekilde dengesizdir.

Peki olup bitenin farkında olan ya da bundan şüphelenen, fakat her şey yolundaymış gibi davranan anneye ne demeli? Bu anne, bu bölümde gördüğümüz diğer anneler gibi aşırı derecede bağımlıdır ve ister kocası olsun, ister erkek arkadaşı ya da akrabası olsun, istismarcıyla yüzleşmekten korkar ve kızının güvenliğini sağlamaya yanaş(a)maz.

Cinsel taciz, yalnızca rol tanımlarının ve sınırların tamamen belirsiz olup ihlal edildiği, ağır derecede sorunlu ailelerde yaşanır. Ben birçok taciz kurbanıyla çalıştım ve özgüvenlerini, haysiyetlerini ve her şeyden önemlisi özsaygılarını geri kazanmak için yaptıkları cesur yolculukta onlara yol gösterdim. Bu bölümde, sessiz anneyle istismarcının danışıklığını temsil eden bir vaka seçtim. Geçmişte cinsel tacize uğrayıp da savunulmadıysanız, kendi deneyiminize ait birçok unsurla burada karşılaşmanız mümkün. Ve sizi temin ederim ki, siz de iyileşebilirsiniz. Süreç şimdi, burada, olanlarla korkusuzca yüzleşmekle başlıyor.

Kathy: Pansuman yapılması gereken yaralar

Kathy, bir reklam ajansında müşteri temsilcisi olarak çalışan, şık giyimli, otuz üç yaşında bir kadındı. Kronik depresyonunun iki küçük kızına zarar vermesinden endişe du-

yuyordu. Kendisinin de anladığı gibi, depresyonunu tetikleyen, babasından gördüğü cinsel tacizin tedavi edilmemiş uzun vadeli etkileriydi. Hikâyesi çok tanıdıktı.

> Hayatımın büyük bölümünde bununla mücadele ettim. Babam beni sekiz yaşımda taciz etmeye başladı. Korkunçtu... Kendi kendime hep yaşadıklarımdan daha da kötüsünün olabileceğini, başkalarının benden daha beter şeyler yaşadıklarını söyleyip durdum, fakat fark ettim ki, çocuklarım doğduğundan beri bu anılar iyice güçlendi. Neyse, çok üzülüyorum ve bebeklerimin, çektiğim acının sebebinin kendileri olduğunu düşünmelerini istemediğim için buradayım. Ben bunalımdayken büyük kızımın karnı ağrımaya başlıyor; sanki depresyonda olduğumu hissedermiş gibi. Bunu hak etmiyor. Bu yüzden bence artık geçmişimle baş edip edemeyeceğimi görmenin vakti geldi. Yıllar içinde çok şey okudum ve kendimle bazı çalışmalar yapmaya gayret ettim. Artık daha iyi olduğumu sanıyordum, ama yanılmışım. Daha işim bitmemiş.

Kathy bana gelmekle iyi etmişti. Cinsel taciz, mutlaka profesyonel yardım alınmasını gerektiren yaşam olaylarından biridir. Kathy'nin yaşadıklarını yaşayan insanlar için depresyon, mevsimlerin değişmesi kadar kaçınılmaz bir şeydir. Ancak iyi bir terapistle çalıştıkça, taciz anılarınızın üzerinizdeki etkisi kaybolmaya başlar. Bu çalışmayı yapmak, hem kendinize hem de ailenize verebileceğiniz sevgi dolu bir hediyedir.

Kathy'ye dediğim gibi, ilk adım, tacize uğradığı sıralarda evde neler olduğu hakkında konuşmaktı. Bu doğal olarak zordu, ancak gücünü toplayıp kollarını sıvadı.

> Her şey ben sekiz yaşındayken başladı. Annemle babamın yatağında oturmuş televizyon izlerken, babam "ata binme" oyunu

oynamak istemeye başladı. Sonradan ereksiyon olduğunu öğrendiğim şeyin üzerine oturup zıplıyordum. Başta ne olduğunun farkında değildim. Sonra ellerini ve ağzını vücudumda gezdirmeye başladı ve ona dokunmamı istedi... Hiç içime girmedi. Ama korkunçtu, Susan...

"Elbette korkunçtu," dedim. "Kafan karışmıştı. Korkmuştun. Ayrıca, cinsel taciz sayılması için penetrasyon olması şart değil."

Cinsel taciz, penetrasyon içeren veya içermeyen çok çeşitli eylemleri kapsar. Bunların tümünde güvenin suiistimal edilmesi ve istismarcının gücünü kullanarak kurbanı ikna etmesi veya eyleme dahil etmesi söz konusudur. Bir çocuğa cinsel organını göstermek, pornografi izletmek, soyunmasını ve kendisini teşhir etmesini istemek de, fiziksel temas olmadığı halde bu yelpazeye dahildir. Temas olduğunda ise, taciz sayısız biçim alabilir: Çocuğun cinsel organına, poposuna ya da memelerine dokunmak veya çocuğun yetişkinin cinsel organına dokunmasını istemek; çocuğa sürtünmek; parmaklarla veya nesnelerle içine girmek; oral seks; cinsel birleşme vb.

Bedeniniz bir bütün olarak sizin evinizdir ve ihlal edildiğinde, bu darbe tüm benliğinizi etkiler. Özetle: Bir çocukla yapılan ve sır olarak saklanması gereken tüm eylemler büyük olasılıkla cinsel taciz başlığının altına girer ve yukarıda verdiğim örnekler gibi, neredeyse her zaman suç teşkil eden eylemlerdir.

Sessiz eş: İnkâr ve ithamlar

Kathy'nin maruz kaldığı taciz yıllarca sürmüş. Ona bundan kimseye bahsedip bahsetmediğini sordum.

Babam beni hiçbir şey söylememem konusunda uyarmıştı ama on yaşındayken anneme söyledim. Artık bitsin istiyordum! Ama o neredeyse hiçbir şey yapmadı! Babamla konuştu, babam bir daha yapmayacağını ve terapi göreceğini söyledi. Ama bunların hiçbiri doğru değildi. Cinsel taciz hep devam etti.

Sevgi dolu bir anne, kızının tacize uğradığını bilse, hiddetle tırnaklarını çıkarıp tacizi bitirecek önlemler alır. Geçmişte yaptığım radyo programını arayan bir dinleyici bana "Birisi benim bebeğime öyle dokunacak olsa, onu öldürmek isterdim. Anında polisi arardım!" demişti. Bu, kaplan kesilen anneye harika bir örnekti. Her kız çocuğunun böyle bir anneye ihtiyacı vardır; ancak annesi bu haklı öfkeden ve güçten yoksun olan bir kız çocuğu, yıllarca bedenine ve varlığına yapılan saldırılar karşısında tek başına kalabilir.

Daha kötüsü, aciz annesi, daha önce Nina'da gördüğümüz gibi, ona kendisini maruz kaldığı tacizin sorumlusuymuş gibi hissettirebilir. Bir annenin kurban kızını suçlaması, asit kadar yakıcıdır:

- O asla öyle bir şey yapmaz. Sen üstüne gitmişsindir.
- İstesen onu durdururdun.
- Herhalde sen de zevk aldın.
- O kadar dar şortlar giymesen, böyle şeyler hiç olmaz.

Anne, tacizin varlığını tamamen inkâr da edebilir: "Dikkat çekmek için bunları uyduruyorsun", "Bu olanaksız", "Bunları ondan intikam almak için söylüyorsun."

Lütfedip kızını "korumaya" karar verirse de, genellikle bunu "Kapını kilitle" veya "Ondan uzak dur işte" gibi etkisiz tavsiyelerle yapar.

Böylesi bir inkâr, vurdumduymazlık ve suç ortaklığı nasıl olabilir? Kızının cinsel tacize uğramasına göz yuman bir ka-

dın, bu bölümdeki diğer anneler gibi, edilgen, korkak, yalnız kendisiyle meşgul bir insandır. Aile dağıldığı takdirde olacaklar onu dehşete düşürüyor olabilir. Başkaları durumu öğrenirse hissedeceği utanç ve suçluluk duygusundan korkuyor olabilir. Kızının uğradığı tacizi, kocasının aileye sunduğu maddi desteğin bedeli olarak görebilir ve eyleme geçerse kopacak kıyametten ve göğüslemek zorunda kalacağı sonuçlardan endişe ediyor olabilir.

Bazı durumlarda kızını kıskanıyor bile olabilir. Böyle annelerin, cinsel tacizin vahşi güç dinamiğini cinsel bir eylemle karıştırarak, evliliklerinde ayaklarının kaydırıldığını hissetmelerine ve kızlarını rakip olarak görmelerine sık rastlanır. Çoğu ensestçi gibi baba işinde başarılıysa, anne bunun beraberinde gelen ayrıcalıklardan –maddi güvence ve büyük bir ev genellikle onun için kızından daha önemlidir– mahrum kalmak istemeyebilir.

Bu sakatlanmış anne, empati ve merhametten neredeyse tamamen yoksundur. Sevgi ve koruma onun duygusal dağarcığında yer almaz.

İhanetin ikinci aşaması

Annenin verdiği tepkinin, kızın herhangi bir taciz durumunu atlatma biçimi üzerindeki etkisini ne kadar vurgulasam az. Olaydan sonra kızın olanları nasıl değerlendireceği ve kendisini nasıl hissedeceği bakımından bu çok önemlidir. Sevgi dolu bir anne kızının kendisine söylediklerine inanır, onu yanlış bir şey yapmadığına ikna eder ve tacizin tekrarlanmaması için gerekli adımları atar (genellikle boşanır ya da tacizciyi tutuklattırır). Bu çok temel onay olmazsa, tacize uğrayan kız kendini hasarlı, kirli ve farklı hisseder.

Kathy, başta, bazı kurbanların yaptığı gibi, kendisini soyutlayarak durumla baş etmeye çalışmış. Kendisini daha az

arzulanır kılacağını ve dolayısıyla emniyette tutacağını sanarak fazla kilolardan bir duvarın arkasına saklanmış.

> Flört etmek uzun süre ilgimi çekmedi. Beni kim isterdi ki? Ben, öz babasının korkunç şeyler yaptığı kızdım. İçimdeki boşluğu, yalnızlığı doldurmak için yemek yiyordum. Kimseye güvenmiyordum ve hep stres altındaydım. Üniversitedeyken çok kilo aldım; bu benim kendimi daha da kötü hissetmeme yol açtı. Depresyon için terapi gördüm ve aldığım kilonun büyük kısmını vermeyi başardım ama yine de bir gün sevildiğimi hissedebileceğimi sanmıyordum...
>
> Üniversiteden sonra bir reklam ajansında staja başlamıştım ki, gerçek bir mucize oldu.

Kathy, iş yerinde nazik ve eğlenceli bir adam olan Ethan ile arkadaş olmuş. Karşılıklı hissettikleri çekim, zamanla romantik bir ilişkiye dönüşmüş.

> Ethan gerçekten harika davrandı bana. Benim çektiğim acının ayrıntılarını öğrenmek onun da canını yakıyor, biliyorum. On üç yıldır bunları dinliyor ve ben iyileşmeye çalışırken yanımda duruyor. Hızır gibi yetişti bana.

Fakat Ethan'ın aşkına ve desteğine rağmen, ilişkinin başlarında uykuda olan taciz anılarının onu ne zaman ele geçireceğini hiçbir zaman kestiremiyormuş. Her iki kızları doğduğunda alevlendikleri gibi, bazen kocası kızları yıkarken ya da giydirirken de ortaya çıkıyorlarmış. Bu sık görülen bir durumdur: Çocuk sahibi olmak, karanlık anıların yeniden canlanması için en güçlü tetikleyicilerden biridir. Diğer tetikleyiciler, bir ebeveynin ölümü, bir televizyon programındaki veya filmdeki taciz sahnesi veya kızınızın sizin ilk tacize uğradığınız yaşa geldiğini görmek bile olabilir.

Annem artık bunları geride bırakmamız gerektiğini düşünüyor. Geçenlerde, bana bu konu ona utanç verdiği için konuşmak istemediğini söyledi. Utancın ne demek olduğunu bilmiyor. Ben öyle bir noktadayım ki, annemin inkârını ve olumsuz enerjisini hayatımda istemiyorum. Hiçbir şey olmamış gibi davranıyor. Bütün bunları geride bırakmayı ben de istiyorum ama bana yardım etmeyi reddediyor. Ben de buna inanılmaz kızıyorum. Hayata devam edebilmek için affetmek gerektiğini söylüyorlar. Keşke becerebilsem.

"Kathy, annenin yaptığı korkunç bir şeydi," dedim ona, "ve insanlar sana ne söylerse söylesin, onu affetmen gerekmiyor. Ancak, onun ihanetinin senin üzerindeki etkisinden ve denetiminden kurtulman gerekiyor. Affetmek, her şeyi değiştiren bir sihirli değnek değil; özellikle de annenle baban kendi yıkıcı davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek için hiçbir şey yapmamışken."

Bunu söylediğiniz için teşekkür ederim. İki güzel bebeğim doğduğundan beri, öfkem su yüzüne çıkıp duruyor. Ben kimsenin çocuklarıma zarar vermesine izin veremem. Onları asla birilerinin onlara zarar verme *ihtimali olan* bir durumun içine sokamam. Sanırım benim için esas zor olan, annemin neden benim için bunları hissetmediğini anlamak...

Kathy'ye "neden" kısmına odaklanmanın genellikle pek verimli olmadığını, çünkü bu soruyu cevaplamamızın mümkün olmayabileceğini söyledim. İyileşme, olanlara, olanların size nasıl tesir ettiğine ve bu konuda bugün ne yapabileceğimize bakmak demektir.

Kariyerim boyunca yaptığım onca şey arasında en çok gurur duyduğum, cinsel taciz mevzusunu saklandığı mağaradan gün ışığına çıkaran ilk ruh sağlığı uzmanlarından biri olmam oldu. Bu çetin bir savaştı; kamuoyunun –hatta psikiyatri alanındaki çok inatçı kimi uzmanların– bu konuya kulak vermesini ve cinsel tacizin tabu olmaktan çıkmasını sağlayana kadar radyolarda ve televizyonlarda konuştum, seminerler düzenledim, gazetelere röportajlar verdim. Bugün bu yaygın taciz türü ve yarattığı derin yaralar çok daha iyi anlaşılmış vaziyette. Fiziksel şiddet ve ihmal de eskisinden daha iyi anlaşılıyor.

Emily, Kim, Nina, Deborah ve Kathy gibi kadınların cesaret ve kararlılığı, beni hep derinden sarsıyor ve kendilerine hayran bırakıyor. Annelerinin suiistimaline rağmen, tedavi sayesinde hayatta kalmayı başarmakla kalmıyor, gayet tatmin edici hayatlar sürüyorlar.

Duygusal ihmal veya fiziksel ya da cinsel istismar kurbanıysanız ve ihtiyaç duyduğunuz şefkati ve bakımı alamadıysanız, bu dünyanın sonu değil; bundan emin olmanızı istiyorum. İhmal ve tacizin etkileri çok ciddi olmakla beraber, iyileşme de aynı derecede etkili olabilir. Kaderinize terk edilmiş veya lanetlenmiş değilsiniz. Yaralısınız, fakat ayaktasınız ve yaralarınız muazzam bir bilgeliğe vesile olabilir: Şefkat, empati ve insanların size kötü muamele ettiğini anlamanızı sağlayan duyarlı bir barometre. Bu bilgeliği kullanarak elinizdekileri en iyi şekilde değerlendirebilirsiniz. Şimdi bunun nasıl olacağını görelim.

İKİNCİ KISIM

ANNE YARASINI İYİLEŞTİRMEK

Bundan sonraki bölümlerde, bu kitapta tanıştığınız pek çok kadını yaşadıkları şaşkınlıktan, ıstıraptan ve öfkeden, anneleriyle beraberken hissettikleri acı ve kafa karışıklığının kendi hataları olmadığı farkındalığına geçirmekte kullandığım yüksek etkili teknikleri –rol oynama, mektup yazma, görselleştirme– ve güçlü alıştırmalar göreceksiniz.

Okumaya devam ettikçe ve alıştırmaları yaptıkça, siz de annenizin sevgisiz davranışlarından sorumlu olmadığınızı idrak edeceksiniz. Duygusal olarak terk edilmeyi, boğulmayı, tacize ya da zorbalığa uğramayı veya kendinizi yok ederek annenizi ayağa kaldırmak zorunda kalmayı hak edecek hiçbir şey yapmamıştınız. *Sevilmeyi hak ediyordunuz*, fakat anneniz onca ihtiyaç duyduğunuz sıcaklığı, güveni, desteği ve değeri size vermedi veya veremedi. Bu bölümlerde yapacağımız çalışmaların bir kısmı, bu gerçeği benliğinizin derinliklerinde kabul etmenizi sağlamaya yönelik. İyileşebilmeniz –ve annenizle ilişkinizi nasıl ele alacağınız konusunda bazı kararlar alabilmeniz– için, zihninizin, sezgilerinizin ve yüreğinizin, başınıza gelenleri bütünüyle kabul etmesi gerekiyor.

Hem kişisel deneyimimden, hem de danışanlarımdan ve aldığım mektup ve e-postalardan, bu kabulün ne kadar can yakıcı olduğunu biliyorum. Ancak bir kez gerçeği kabullenme cesaretini gösterdiniz mi, sonrasında kendinizi yetersiz anneliğin açtığı yaralardan kurtarabilirsiniz. Kendi hızınıza göre ilerleyin. Bu kitabı azar azar okuyup, devam etmeden önce okuduklarınızı sindirmeyi bekleyin. Duygularınızı bastırmaya çalışmayın. Muhtemelen çok ağlayacaksınız; bu hiç de kötü bir şey değil. Yas ve öfke, bu sürecin doğal ve gerekli parçaları. Unutmayın ki gözyaşları, bir noktadan başlayıp bir diğerine akan nehirler gibidir – sizi iyileşmeye götürebilirler.

Lütfen bu bölümlerdeki alıştırmaların, terapistlerin, destek gruplarının veya on iki adımlı tedavi programlarının sunduğu yüz yüze çalışmaların yerine geçmediğini aklınızdan çıkarmayın. Küçükken fiziksel veya cinsel tacize maruz kaldıysanız, profesyonel yardım almanız *şarttır*. Acınızı yatıştırmak için halihazırda uyuşturucu veya alkol kullanıyorsanız, on iki adımlı bir tedavi programına kaydolarak veya bir bağımlılık uzmanıyla çalışarak bağımlılığınızdan kurtulmanız ve aradan en az üç ay geçtikten sonra bu kitaptaki çalışmaları yapmaya başlamanız uygun olur. Tedavinin ilk aşamalarında, aşırı kırılganlaşacağınız ve duygularınızın fazla hassaslaşacağı zamanlar olur. Bu noktada çocukluğunuzun zorlu anılarını didiklemek, sizi madde bağımlılığının eski örüntülerine sürükleyebilir. Ayrıca depresyon geçmişiniz varsa veya şu anda depresyondan mustaripseniz, günümüzde bunu tedavi etmenin de birçok yolu olduğunu unutmayın. Yalnız olmadığınızı bilmek çok önemli.

Kalbimizle yapacağımız çalışmalara geçmeden, zihnimizin serin, bilişsel âlemiyle işe başlayacağız. Sağlıklı bir insan, hem düşünebilir *hem de* hissedebilir. Ben bu ikisini dengelemenize yardımcı olacağım. Yukarıda tanımladığım kategorilere girmiyorsanız bile, bu çalışmaların bir kısmını kendi

kendinize yapabilirsiniz; özellikle iletişim alıştırmaları, neredeyse herkes için uygun ve bir hayli dönüştürücüdür. Ancak unutmayın ki, en büyük faydayı, kitabın bu bölümünü profesyonel destekle birlikte kullandığınız takdirde göreceksiniz.

Zaman zaman size fazla gelecek hislerle uğraşacağınız için, bu serüvene atılırken yanınızda destek alabileceğiniz birinin olması önemli. Eğer terapi görüyor veya görmeyi planlıyorsanız, bu kitabı seanslarınıza götürebilir ve çalışmaların bazılarını o ortamda yapabilirsiniz. İhtiyacınız olan yardımı almak zayıflık değil, kuvvet göstergesidir. Unutmayın ki, rehberlik, onay ve destek ihtiyacınız için bu sayfalara da tekrar tekrar geri dönebilirsiniz.

İYİ BİR TERAPİST SEÇMENİZE YARDIMCI OLACAK BAZI İLKELER

Bir terapistten yardım almak istediğinize karar verdiyseniz, birlikte çalışacağınız kişinin sağlıksız aileler ve verdikleri hasar alanında bilgili ve deneyimli olduğundan emin olun. Annenizle acı verici ve yaralayıcı bir ilişkiniz olduysa, oradan daha güçlü ve sağlıklı çıkabilmeniz için sizinle bu bataklığın içine dalmaktan çekinmeyen bir terapiste ihtiyacınız olacaktır.

Lütfen hikâyenizi dinledikten sonra şunları söyleyen bir terapistle devam etmeyin:

- Bunlar geçmişte kaldı, hayatınıza devam etmeniz gerekiyor.
- Gelin, şu anda olup biten şeylerle uğraşalım.
- Annenize biraz anlayış göstermeniz gerekiyor. Onun da kendi dertleri vardır.

- Hayatınızı kendinize acıyarak geçiremezsiniz.
- Affedip olan biteni unutmalı ve hayatınıza devam etmelisiniz.

Bunların hepsi baştan savma ve sizin hislerinizi ve deneyimlerinizi hafife alan yorumlardır. Geçmişinize böyle yaklaşan biriyle çalışmak kafanızı karıştırıp sizi hüsrana uğratarak, muhtemelen zaten hissettiğiniz suçluluk duygusunu pekiştirir. ("Neden bebek gibi davranıyorum ki?", "Bunları neden bir türlü geride bırakamıyorum?") Arkasına yaslanıp "Hı hı" ya da "Bu size ne hissettiriyor?" deyip duran biri yerine, sizinle aktif olarak çalışacak bir terapist bulmaya çalışın. Size geri bildirim veren ve kendisini bu işe adayan birine ihtiyacınız olacak. Sezgilerinize güvenin. Kendinizi rahat ve güvende hissetmiyorsanız veya tam olarak duyulduğunuzu düşünmüyorsanız, o terapist sizin için doğru kişi değildir.

ACELE ETMEYİN, AĞIRDAN ALIN

Kendinize çok ama çok nazik davranın ve kitabın bu bölümünü kullanırken kendinize yazmak, yürümek, düşünmek ve dinlenmek için fazladan zaman tanıyın. Bazı bölümlerin içeriğiyle uğraşırken duygularınız inişli çıkışlı ve hassas olabilir; biraz sakinleşene ve net ve mantıklı bir biçimde düşünebilir hale gelene kadar önemli kararlar almayın. Bir aşk ilişkisinde sorun yaşıyorsanız ve ilişkiyi kurtarmak isteyip istemediğinizi bilmiyorsanız, annenizle sorununuz üzerinde çalışmadan, ilişkinizle ilgili fevri bir adım atmayın.

Bu bölümleri yalnızca okumakla, hayatınızın sihirli bir biçimde değişeceğini ve annenizin sevgisiz davranışlarının yarattığı hasarın tamir olacağını vaat edemem – bu sorumsuzluk olur. Ancak size öğrettiğim stratejileri kullandığınız tak-

dirde, acınızın ve kafa karışıklığınızın azalacağını vaat edebilirim. Hem kendinizi hem de annenizi yeni, gerçek bir ışık altında görmeye başlayacaksınız. Bu hayati netlik, onunla ilişkiniz hakkında sağlıklı kararlar alabileceğiniz ve oradan hareketle hayatınızı yeniden inşa edebileceğiniz bir zemin oluşturacaktır.

HAKİKATİN BAŞLANGICI

"Her şeyin benim hatam olmadığını görmeye başlıyorum."

- Hayır demek istediğiniz halde evet diyorsunuz.
- Dik duracağınıza söz veriyor, fakat tekrar tekrar geri çekiliyorsunuz.
- Dönüşmenin, hayatınıza sahip çıkmanın ve annenizin gölgesinden kurtulmanın yolunu bulamıyorsunuz.

Bunların hiçbiri mantıklı şeyler değil. Mantıken, birçok seçeneğiniz olduğunu biliyorsunuz. Kendi kendinize "Ben yetişkinim. Anneme, suçluluk duygusunun altında ezilmeksizin onunla öğle yemeği yiyemeyeceğimi söyleyebilmeliyim," diyorsunuz. "Arkadaşlarımla programımı değiştirebiliyorsam, aynısını annemle yapmam neden sorun oluyor? Bu kadar basit bir şeyi yapmak neden bu kadar zor geliyor?"

Bu soruların yanıtları, sizin programlanma biçiminizde yatıyor; annenizin üflediği yüzlerce karahindiba tohumu gibi benliğinize inerek, sizde kendinizle ve onunla ilişkinizle ilgili yanlış inançlar filizlendiren mesajlarda. Sağlıklı bir anne kız ilişkisinde aldığınız mesajlar besleyicidir; özgüvenini-

zi inşa eder, büyümenizi ve bağımsızlığa doğru ilerlemenizi destekler.

Fakat bu, sizin için büyük oranda gerçekleşmemiştir. Anneniz sizinkilerden çok kendi ihtiyaçlarına odaklanmış, çoğu zaman da kendi sıkıntılarını gidermeye yönelik girişimlerle meşgul olmuştur. Sevgisiz bir annenin yaralayıcı davranışlarını nasıl akla uydurduğunun ve kabahati nasıl kızına attığının örneklerini gördük. Kızların bu suçu kabul etmesinin ve yetişkin hayatında anneleriyle ilişkilerinde kendi kendilerini sabote eden davranış örüntülerine teslim olmasının ne kadar yaygın olduğunu da gördük. Size olan da buydu. Sizi kendi çıkarlarınızın aksine ve annenizin önceliklerine göre davranmaya meyilli hale getiren kusurlu bir mesajlar dizisine göre programlandınız.

Bu mesajlar yalnızca sözcüklerle değil, annenizin size karşı davranışlarıyla, hatta beden diliyle iletildi: İç geçirmeler, göz devirerek onaylamamalar, boyun eğdiğinizde gülümsemeler, baş kaldırdığınızda öfkeli sessizlikler. Annenizden aldığınız ve ilişkinizin güç dengesini onun lehine tutmaya yarayan bu sürekli yönerge ve geri bildirimler, kimliğinize, özdeğerinize, iyi yürekliliğinize ve dünyadaki yerinize dair temel algılarınızı çarpıtarak sınırladı. Bugün annenizden uzaklaşmış bile olsanız, hayatınızın büyük kısmı erken yaşta onun yaptığı bu programlama tarafından biçimlendirildi. Bunu tersine döndürmek, onunla ilişkinizi değiştirmek ve kim olduğunuza, sizin için nelerin mümkün olduğuna dair tam ve hakiki bir algıya sahip olmak için, onun size gönderdiği mesajlardaki hakikat dışı unsurları ortaya çıkarmanız ve sonra kendi kendinizi sabote etmenize yol açan bu programlamayı ufak ufak parçalamanız gerekiyor.

Bu bölümde yapmaya başlayacağımız şey bu.

Bu çalışma sarsıcı ve zahmetli bir iş. Yavaş yavaş ilerleyerek, önce programlama sürecinin nasıl işlediğine odaklana-

cak, sonra erişilmesi en kolay etkene, yani inançlarınıza yakından bakacağız.

PROGRAMLAMA 101: "SEN ŞÖYLESİN"DEN "BEN BÖYLEYİM"E

Bir anne yürümeye çalışan bebeğini gördüğünde gülümser, onu desteklemek için elini uzatır ve şöyle der: "Harikasın! Baksana, *yürüyorsun*. Küçük jimnastikçi seni." Bu ve bunun gibi pek çok anda annenin mesajları, hiçbir şeyi kaçırmayan çocuğuna doğru uçuşur: "Annem yaptığım şeyleri fark ediyor ve önemsiyor. Beni seviyor. Ben harikayım. Yürüyorum."

Her şeye kadir annesinin gülümsemeleri ve kendisi hakkındaki olumlu fikirleri, ona bağımlı olan ve bu tepkileri daha çok görmek için elinden geleni yapan kızı için her şeydir. Sertlik ve eleştiri ise, tam tersine, dehşet verici olabilir: "Annemi memnun etmezsem hayatta kalamayabilirim; beni terk ederse başımın çaresine bakmam gerekir," diye düşünür çocuk. Fakat mesajlar ister olumlu ister olumsuz olsun, çocuk onları soğurur ve kendine dair algısını onların etrafına kurar. Annenin "sen şöylesin"i, kızın "ben böyleyim"ine dönüşür.

İçselleştirilen bu mesajlar, ilk ve en derin inançlarımızı oluşturur: Onca zaman soluduğumuz havanın bir parçası oldukları için, onları gerçek olarak kabul eder ve çoğu zaman hiç sorgulamaksızın gerçeklermiş gibi davranırız. Çocukluğumuzdan beri övülüp teşvik edildiysek, bu harika bir şeydir. "Ben güçlü ve becerikliyim", "Ben iyi bir insanım", "Ben dayanıklıyım", "Ben sevilebilir biriyim" gibi inançlarla büyürüz. Fakat sevgisiz anneler, kızlarına gerçek olmayan ve bir hayli yıkıcı olan inançlar –kendimize, hayatımızdaki ki-

şilere ve neyin doğru, neyin yanlış olduğuna dair en derinlere işlemiş kavramlar, tutumlar, beklentiler ve algılar– yüklerler.

Annemizin "sen şöylesin" ifadelerinin çoğu, onun kınamasını, eleştirisini ya da çaresizliğini yansıtır: "Ne kadar bencilsin", "Bunları bir tek sen halledebilirsin", "Beni üzüyor ve hasta ediyorsun." İnanç olarak içselleştirilen bu mesajlar, içinizde öylece durmaz; acı veren hisleri tetiklerler. Size ne kadar kötü, düşüncesiz, bencil ve beceriksiz bir insan olduğunuzu söyleyen yanlış inançlarla mücadele edersiniz. Onlarla tartışır, doğru olup olmadıklarını merak eder ve doğru iseler, ne olacağını düşünürsünüz. Onları haksız çıkarmaya çalışırsınız. Ama her şeyden çok, acı çekersiniz. Kendinizi üzgün, kızgın, suçlu, mahcup, yük altına girmiş, utanmış, kırgın, isyankâr, kötü, boyun eğmiş hissedersiniz. Duygusal olasılıklar sayıca çoktur, fakat hepsi can yakar.

Bu acı veren hislere ne olur? Kendi kendini sabote eden davranışlara yol açarlar. Narsisistik veya kontrolcü anneniz sizi asla onun (ya da kimsenin) standartlarına yetişemeyeceğiniz inancıyla programladıysa, kendinizi emniyetsiz, değersiz, yetersiz ve özgüvensiz hissedebilirsiniz. Bu hislerden dolayı da, çıtayı alçaltarak kendinizi ilişkilerde başarılı olma ihtimalinden alıkoyabilir ya da başvurduğunuz ilk işe kabul edilmediniz diye denemeyi bırakarak, hayalini kurduğunuz kariyerden uzaklaşabilirsiniz. Kendinizi neden daha fazla utanca ve hayal kırıklığına açık hale getiresiniz ki? Ne de olsa kafanızın içindeki ses size şunu söyler: "Hiçbir zaman yeterince iyi olmayacağım. Rekabet etmem mümkün değil."

Bu ses kimindir? Tabii ki annenizin. Kimin çıkarlarına hizmet eder? Annenizin. Narsisistik anne, size "Sen geri çekil ki, ben iyi görüneyim," demez. Kontrolcü annenin de "Başarısız ol ki, ben haklı çıkayım," demesine gerek yoktur. Yaptığı programlama, o yanınızda olmasa bile iş başındadır.

Kendinizi, kendi kendinizi sabote eden davranışlar sergilerken bulduğunuzda, şu döngünün devrede olduğundan emin olabilirsiniz: Yanlış bir inanç, size acı veren bir his yaratıyordur, siz de acıdan kaçınmak veya onu hafifletmek için, farkında olmaksızın sağlıksız bir davranış biçimini seçiyorsunuzdur.

Döngünün nasıl işlediğine dair daha ayrıntılı bir örnek vereyim.

1. Çocukken annenizin mesajlarını içselleştirirsiniz.

Küçüklüğünüzden itibaren depresyondan mustarip anneniz size "Ben sensiz yapamam. Ailemizi bir arada tutan sensin. Sen benim küçük meleğimsin," diyor. Sadece (sekiz yaşında) ailenize yemek yaptığınızda ya da o odasında kıvrılmış televizyon izlerken, hasta olduğu için işe gidemeyeceğini söylemek için patronunu aradığınızda gülümsüyor.

2. Bu erken mesajları bir dizi yanlış inanca çevirirsiniz.

"Annemi mutlu edebilen tek kişi benim. Onun gönlünü hoş tutan 'iyilikler' yaparak sevgisini kazanmalıyım – bu onun için yalan söylemek anlamına gelse bile. O mutlu değilse, bu benim hatam. Benim canımın istediğini yapmaya ya da şikâyet etmeye hakkım yok. Benim işim ona bakmak."

Hem sizin hem annenizin hakları, sorumlulukları ve kimliğiyle ilgili bu inançlar, sizi imkânsız bir şeye programlar. Gerçek şu ki, siz annenizin mutluluğundan sorumlu *değilsiniz* ve onu iyileştiremezsiniz; bunu ancak kendisi yapabilir. Siz illa ki başarısız olursunuz. Gerçek sevgi, bir çocuğun iyilik yaparak "satın alması" gereken bir şey değildir. Çocukluğunuzu yaşamaya ve kendi hayatınıza sahip olmaya hakkınız vardır ve bunlardan hiç şikâyet etmeden feragat etmeniz beklenemez. Bir fert olarak esas işiniz, bireyselleşmek ve kendi hayatınızı kurmaktır; annenizin rolü ise, size yardım-

cı olmaktır. Ancak inançlarınız gerçekleri değil, annenizin mesajlarını yansıttığı sürece, hayatınız boyunca hislerinize ve davranışlarınıza gölge düşer.

3. Yanlış inançlarınız acı veren hislere yol açar.

Annenizi iyileştirme çabanızın kaçınılmaz olarak başarısız olacağı gerçeğiyle yüzleştiğinizde, gerek çocuk, gerek yetişkin olarak, kendinizi yetersiz, suçlu, kusurlu, kötü ve mahcup hissedebilirsiniz. Programlanmanıza göre, bunu *becerebiliyor* olmanız gerekir. Ayrıca kendinizi bir yük altına ezilmiş gibi, kırgın, kırgınlığınızdan dolayı mahcup ve ailenizi ayakta tutmaya çalışırken kaçırdıklarınızdan dolayı inanılmaz derecede üzgün hissedebilirsiniz.

4. Bu acı verici hisleri yatıştırmak için kendi kendinizi sabote eden davranışlara başvurursunuz.

İçinizdeki bu acı verici çeşit çeşit hissi yatıştırmaya çalışmak, sizi çeşitli yönlere sevk edebilir. Çocukken muhtemelen zamanınızın büyük kısmını, annenizin hayatındaki bir sürü kırığı tekrar tekrar tamir etmeye ayırmaya kararlıydınız. *Bu* sizin, annesinin sevgisini hak eden iyi bir kız olduğunuzu kanıtlayacaktı. Ayrıca düşe kalka ilerlerken bile işler yolundaymış gibi davranma ve sözde zayıflıklarınız, kusurlarınız ya da yetersizlikleriniz ortaya çıkmasın diye ihtiyacınız olduğunda kimseden yardım istememe sanatında da ustalaşmış olabilirsiniz.

Bir yetişkin olarak annenizin ihtiyaçlarına karşı aşırı duyarlı olmanız ve istemeseniz bile her fırsatta onları karşılamak için atılmanız da çok olası – entelektüel düzeyde çabalamanızın gerekli, hatta faydalı olmadığını bilseniz dahi. Kendinize, annenize ve dünyaya becerikli ve iyi bir insan olduğunuzu ve ciddi şekilde arızalı olmadığınızı kanıtlamanın en hızlı ve bildik yolu, onun ihtiyaçlarını karşılamaktır.

İnsan davranışı karmaşıktır; bütün depresif annelerin kızlarının aynı yanlış inançlar, acılı hisler ve kendine hizmet etmeyen davranışlar zincirini deneyimlediğini söylemeye çalışmıyorum. Her anne farklıdır, dolayısıyla her kız da farklıdır. Fakat kesin olarak söyleyebilirim ki, kendi kendinizi sabote eden davranışlarınızın kökenine inerseniz, programlanmanızın farklı katmanlarında olumsuz inançları ve bunların yarattığı hisleri bulacaksınız.

Gözle görülmeyen inançların ve hislerin gücü

İnançlar, hisler ve davranışlar arasındaki bağlantıyı anladıktan sonra, bu döngüyü kırmak oldukça basit görünebilir. Ancak bu yanlış inançları sorgulamak, annenizin ihtiyaçlarına ve beklentilerine yanıt verme biçiminizde önemli değişiklikler yapma yolunda gerçekten hayati bir adım olsa da, bunu hayata geçirmek birkaç etkenden dolayı zordur. Birincisi, inançların doğru olduğunu varsaymak, onların doğasındandır: Dünya yuvarlaktır, gökyüzü mavidir ve bir kız çocuk olarak görevim, kendi tercihlerime bakmaksızın annemi mutlu etmektir. Yanlış inançlarımızın çoğu öyle uzun süredir bizim "gerçeklerimiz" olmuştur ki, onları sorgulamak aklımıza gelmez. Gerçekliğimiz haline gelen bu inançları, algılarımızı belirleyen filtreler olarak görmeyiz.

Sıklıkla, ne başımıza en çok bela olan inançların ne de davranışlarımızı belirleyen acı verici hislerin tamamının adını koyabiliriz. Bunlar, zihnin, farkımızda olmadan bizi etkileyen mevcut arzuları, duyguları, düşünceleri, dürtüleri, korkuları, anıları ve deneyimleri sakladığı büyük bir depo olan bilinçdışımızda iyice gizlidir. Genellikle bilinçdışımızdaki malzemeler bizim için öyle rahatsızlık vericidir ki, bizi en derin utançlarımızdan, güvensizliklerimizden ve korkularımızdan korumak için gözden uzak tutulurlar.

İç dünyamızın bunca büyük bir bölümünü örten perdeleri açmaya başladığımızda, bilinçdışı zihnimizin nasıl büyük bir güce sahip olduğunu görmeye başlarız. Bir kadın bilinçli olarak kendi gündemini oluşturmaya ve şimdiki zamanda yolunu bulmaya çabalarken bile, bilinçdışı genellikle telaş içinde geçmişin yaralarını sarmaya uğraşmakla meşguldür. Hem programlanmasını işleterek, hem de aynı senaryoları yeniden oynayıp çocukluktaki başarısızlıkları daha iyi sonlarla düzeltebilecek durumlar yaratarak, tekrar tekrar "annenin sevgisini kazanma" yolları bulmaya çalışır.

Bilinçdışı programlanmamız genellikle bu yolla kocalarımızı seçer, hayatta ne kadar başarılı olacağımızı belirler, ilişkilerimizin niteliğini ve duygusal sağlığımızı biçimlendirir.

- **Kendinizi aşk ilişkilerinde sabote edebilirsiniz:**
  Bilinçli inanç: Harika bir sevgilim olsun istiyorum.
  Bilinçdışı inanç ve hisler: Ben sevgi ve ilgiye layık değilim. Kimseyle rekabet edemem. Beni kim ister ki? Eve zeki, başarılı, sevgi dolu bir adamla gelemem, çünkü annem ya onunla flörtleşir ya da onu parça pinçik eder. Ben ondan daha mutlu olamam. Bunu hak etmiyorum.
  Kendi kendini sabote eden davranışlar: Sizinle ilgilenen kişilerden gelen hamlelere güvenmez, uyumsuz ya da uygunsuz sevgililer seçersiniz. Kendi sorumluluklarını üstlenemeyen kişilerin kurtarıcısı ya da bakıcısı durumuna düşersiniz. "Ben gerçekçiyim. Hayal kırıklığına davetiye çıkarmam," diye düşünerek en iyi adayları elersiniz.

- **Kendinizi işinizde sabote edebilirsiniz:**
  Bilinçli inanç: Gerçekten başarılı olmak istiyorum.
  Bilinçdışı inanç ve hisler: Annemi gölgede bırakamam. Bir baltaya sap olmayacağım. Kendimi sabote etmenin

bir yolunu bulacağım ki, annemin benimle ilgili olumsuz beklentilerini yerine getireyim. O benim kim olduğumu biliyor. Onunla boy ölçüşemem. Yetersizim.
Kendi kendini sabote eden davranışlar: İşe geç gider, görevlerinizi tamamlamaz, iş arkadaşlarınızla dalaşır, işleri erteler, önemli teslim tarihlerini kaçırır, potansiyel müşterileri ve yeni fikirleri takip etmezsiniz.

- **En derin arzularınızı sabote edebilirsiniz:**
Bilinçli inanç: Başkalarını mutlu etmeyi seviyorum. Onlara öncelik veriyorum çünkü verici, özenli bir insan olma hissini seviyorum. Hepimiz birbirimizi kollamalıyız.
Bilinçdışı inanç ve hisler: Kendi istediklerimden vazgeçer ve başkaları için bir şeyler yaparsam onların sevgisini ve onayını kazanırım. Yeterince sevgi, onay ve hayranlık kazanırsam, kendimle ilgili olumsuz hislerimi telafi edebilirim.
Kendi kendini sabote eden davranışlar: Yüzünüze bir gülümseme yapıştırarak, hep çantada keklik sayılmaktan kaynaklanan kırgınlığınızı bastırırsınız. Size tercihleriniz sorulduğunda "Bilmem," ya da "Fark etmez," dersiniz. Çatışmadan ne pahasına olursa olsun kaçarsınız. Kendinize ait hayalleriniz olduğunu unutursunuz.

Açıkça görülüyor ki, mevcut durum değişecekse, bilinçdışı programlanmanızı gün ışığına çıkarmak şarttır.

GERÇEKTE NEYE İNANIYORSUNUZ?

Annenizden duyup da fark etmeden kendi gerçeğiniz olarak benimsediğiniz mesajları ortaya çıkarmak için, gözle görebildiklerimizden başlayarak geriye yönelik çalışmamız ge-

rekiyor. Onun için gelin, annenizden duymuş veya onun size davranışlarından çıkarsamış olabileceğiniz alışıldık mesajlara bir göz atalım. Annenizin bu mesajların hepsini söze dökmemiş olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Yalnızca sizden memnun olmadığını gösterecek şekilde davranmış ve bugün de öyle davranmaya devam ediyor olabilir. Örneğin, onu hoşnut etmediğinizde suratını asıyor veya size öfkeli bakışlar atıyor olabilir. Bu gibi sözsüz mesajlar, sözlü mesajlar kadar güçlüdür; o nedenle aşağıdaki listeleri gözden geçirirken annenizin tavırlarını ve bunlarla sözlerini nasıl pekiştirdiğini de düşünün.

Size anlamlı gelen maddelerin yanına bir işaret koyun; listelerde bulamadığınız maddeleri eklemekten de çekinmeyin. Kafanızın içinde annenizin istediğini elde etmesini sağlayan ifadeleri, eleştirileri, talepleri ve senaryoları oynatırsanız, boşlukları doldurmanız hiç zor olmayacaktır.

Sizi küçük düşüren yanlış mesajlar:

- Ne kadar bencilsin.
- Çok nankörsün.
- Sende bir sorun var.
- Hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorsun.
- Sevgi göstermeyi bilmiyorsun.
- Bir tek kendini düşünüyorsun.
- Ne büyük bir hayal kırıklığısın.
- Bir halt olamayacaksın.
- Bütün sorunlarımın sebebi sensin.
- Kendine uygun birini bulamayacaksın.
- Asla benim kadar çekici, akıllı, başarılı ve arzulanır olamayacaksın.
- Berbat kararlar veriyorsun.
- Senin ne düşündüğün kimsenin umurunda değil.
- Yükten başka bir şey değilsin.

- Faydadan çok zararın var.
- Bu ailedeki bütün sorunların/tacizin/utancın sebebi sensin.
- Sen daha iyi bir insan olsaydın, taciz/sorunlar/utanç olmazdı.

Bunlar genellikle narsisistik, rekabetçi, kontrolcü veya istismarcı annelerin ağzından çıkan sözlerdir. Bu gibi ifadeler sizi yerle bir ederken, annenizi kendi hayatıyla ve memnuniyetsizlikleriyle ilgili her tür sorumluluktan kurtararak ona kendisini çok güçlü hissettirir. Belli bir maddeyi okurken karnınıza yumruk yemiş gibi oluyorsanız ya da annenizin sesini kafanızın içinde duyuyorsanız, o cümlenin bir iddianame gibi içinizde dönüp dolaşıyor olması olasıdır. Bu mesajları tanımak, onların etkisinden kurtulmaya yönelik önemli bir ilk adımdır.

Size haksız yere yük olan yanlış mesajlar:

- Sen benim hayatımsın.
- Sen benim en iyi yanımsın.
- Senden başka kimseye ihtiyacım yok.
- Beni umursayan tek kişi sensin.
- Bu aileyi ancak sen bir arada tutabilirsin.
- Öyle yakınız ki, her şeyi paylaşmalıyız. Aramızda sırra yer yok.
- Sen benim en iyi arkadaşımsın.
- Sen hep benim küçük kızım olacaksın.
- Güvenebileceğim tek kişi sensin.
- Sana öyle ihtiyacım var ki, sensiz yapamam.
- Seni babandan daha çok seviyorum.
- Hayatımın geri kalanında ne yapacağımı bilmiyorum, bana yardım etmen lazım.

Bu ikinci mesaj grubu ilkinden farklı olmakla birlikte, yıkıcılığı ondan az değildir. Bunlar, annenizin ve ailenin geri kalanının esenliğinin yükünü dosdoğru sizin omuzlarınıza yükleyen mesajlardır.

İlk bakışta çekici görünebilirler ancak elle tutulur bir umutsuzluk ve boğuculuk nitelikleri vardır. Bu mesajlar, genellikle boğucu ve kendi yetersizlikleri yüzünden size kendi rollerini yükleyen annelerden çıkar.

Sizin rolünüze ve annenize neler borçlu olduğunuza dair yanlış mesajlar:

- Beni mutlu etmekten sorumlusun.
- Benim hislerim seninkilerden daha önemli.
- Benim sevgimi kazanmak senin görevin.
- Bana bakmak senin görevin.
- Bana boyun eğmek senin görevin.
- Bana saygı göstermek senin görevin; bu da her şeyi benim istediğim gibi yapman demek.
- Bana asla bozulamazsın.
- Bana meydan okumaya ya da benim hakkımda kötü söz söylemeye hakkın yok; ne de olsa sana hayat veren benim.
- Bana karşı çıkmaya hakkın yok.
- Sana ihanet edersem sessiz kalmalısın.
- Suları bulandırmadan ya da benim isteklerime karşı çıkmadan ailede huzuru sağlamalısın.
- Aile sırlarını korumalısın.

Anneniz size nasıl bir insan olduğunuzu öğretirken, sizden ne beklediğini belirterek ve onun ihtiyaçları bakımından sizin kim olduğunuzu tanımlayarak, aynı zamanda onun kızı olarak rolünüzü de öğretmiştir. Olgunlaştıkça kendi hayatınıza sahip çıkmanız gerektiğini öğretmek, an-

nenizin çıkarlarına aykırıdır. Sizi programlama biçimi ona karşı görevlerinizin altını çizerken, çoğu zaman sizin kendinize karşı görevlerinizi tanımamıştır.

Hayatımızın önemli bölümünde kullandığımız şablonlar, bu listelerdeki mesajların içimize yerleştirdiği inançlardan kaynaklanır. Neyin izin verilebilir olduğunu, ne kadarına sahip olmaya hakkınız olduğunu, hangi seçimler için kendinizi cezalandıracağınızı belirlerler. Kontrol edip yenilerini eklediğiniz bu maddelere bakarken, kendinizle ilgili inançlarınızın bir yansımasını görüyorsunuz.

Bir yetişkin olarak, arkanıza yaslanıp "Evet, annem bunları söyledi, ama ben doğru olmadıklarını biliyorum ve bunlar artık bana tesir etmiyor," diyebileceğinizi sanırsınız. Ancak bu mesajlara meydan okumak için hiç etkin bir biçimde eyleme geçmediyseniz ve annenizle ilişkiniz ıstırapla doluysa, ipler hâlâ bu yanlış inançların elinde demektir.

Kadınlar için özellikle sorunlu son birkaç yanlış inanç hakkında daha sizi uyarmak istiyorum:

- Annem bir değişebilse, benim de kendime bakışım değişir.
- Nasıl acı verdiğini fark etse, bana daha iyi davranır.
- Bana çok acımasız davranabiliyor, ama içten içe benim iyiliğimi istediğini biliyorum. Ben aşırı tepki veriyorum.

Bu "keşke"li inançlar sizi heves ve özlemle dolu alternatif bir gerçekliğin içine hapseder. Sizi proaktif olmak yerine pasif ve reaktif olmaya sevk eder, çünkü kendinizi değiştirmek gibi zor bir işe girişmektense annenizin değişmesini beklersiniz.

Artık beklemeyi bırakma vakti. Artık kendi gücünüzü geri alma vakti.

Hayatınızın dizginlerini elinde tutan yanlış inançların bir adı daha vardır: *Yalan*. Artık onları gerçek isimleriyle anmanızı ve kendinize kim olduğunuza dair gerçeği söylemenin getirdiği muazzam doyumu yaşamanızı istiyorum.

Aşağıdaki Yalanlar ve Gerçekler Alıştırması aracılığıyla, yanlış inançlarınızı etkin bir biçimde sorgulayacaksınız. Bu alıştırma, gerçeklerinizi hem bilinçli hem de bilinçdışı zihninize iletecek. Haysiyetinizi, özsaygınızı ve özgüveninizi güçlendirmek üzere tasarlanmış bu alıştırmayı hem kafa açıcı hem de özgürleştirici bulacağınızdan eminim.

YALANLAR VE GERÇEKLER ALIŞTIRMASI

Birinci Bölüm

Bir kâğıt alıp bir çizgiyle ortadan ikiye bölün. Sol sütunun tepesine büyük harflerle YALANLAR, sağ sütunun başına da GERÇEKLER yazın.

Şimdi, yalanlar sütununa annenizin sizinle ilgili söylediği ve sizi gerçekten yaralayan yalanlardan hatırlayabildiklerinizi yazın. Yalanları size söylendikleri biçimiyle yazın: "Sen bir..." (Listenizi tamamlamak için yukarıdaki yanlış mesaj listelerini gözden geçirebilirsiniz.) Her yalanın yanına, gerçekler sütununa, o yalanla çelişen gerçeği yazın. Yalanları sorgulamanın en iyi yolu, onların doğru olmadığını kanıtlayan kesin örnekler vermektir. Kendinizi savunun. Sizin gerçekleriniz, annenizin size sattığı çarpıtmalardan çok daha geçerlidir. Gerçekler sütunundaki sözcüklere şu anda tamamen inanmıyorsanız bile, bunlar yolunuzu aydınlatmaya ve olmak istediğiniz ve dönüşmekte olduğunuz insanı göstermeye yardımcı olur.

Çoğu kişi bu alıştırmayı çok kolayca ve zevkle yapar, ancak bazı kadınlar hayatları boyu duydukları düşünceleri çürütmekte zorlanırlar. Eğer tıkanırsanız, en iyi arkadaşınızın ya da sevdiğiniz birinin kendisi-

ni size yalanlar sütununuzdaki yanlış inançları kullanarak tasvir ettiğini farz edin. Ona ne derdiniz? Kendisi hakkında yaptığı bu dar, can acıtıcı tanımlara nasıl karşı çıkardınız? Birisi bunları sizin kızınıza söylese ne derdiniz? Çoğu zaman, başkalarını savunmak ve onların iyi taraflarını görmek kendimizi savunmaktan daha kolaydır.

Danışanlarımın yazdıklarından örnekler vereyim.

YALANLAR	GERÇEKLER
Bencilsin.	Cömert, verici ve düşünceliyim.
Kincisin.	İnsanlar davranışlarının sorumluluğunu üstlendiği ve bunları telafi ettiği sürece bağışlayıcıyım.
Çok hassassın.	Beni daha açık ve sevgi dolu bir insan yapan hislerim ve incinebilir taraflarım var.
Bana saygı borçlusun.	Sağlıklı bir ilişkide saygı çift taraflıdır. Benim kendi vicdanıma ve haysiyetime saygım var.
İyi bir evlat değilsin.	Benim gibi bir kızı olan herkes gurur duyar ve mutlu olur.
Beni mutlu etmek senin görevin.	Elimden geleni yaptım ama hiçbir şey sana yetmiyor. Ben bu korkunç işi bırakıyorum.
Bensiz yaşayamazsın.	Görürsün.
Ben sensiz yaşayamam.	Bensiz yaşamanın bir yolunu bulacaksın. Ben artık suçluluğun ve mecburiyetin boyunduruğunda yaşamayı reddediyorum.
Benim duygularıma öncelik vermelisin.	Ben bunu çok uzun zaman yaptım ama artık kendi ailem var ve önceliğim onlar.

Hiçbir şeyi beceremiyorsun.	Beni kıskanıyorsun ve hayatımda her şeyin yolunda gitmesine katlanamıyorsun.
Başarılı olabilecek kadar iyi değilsin.	Sana ve beni yerle bir etme girişimlerine rağmen başarılı olacağım.
Bana bakmak zorundasın.	Kim demiş?
Senin yüzünden içiyorum/ ilaç kullanıyorum/ depresyondayım.	Senin yıkıcı davranışlarının sorumluluğunu ben üstlenemem. Yardım alman gerekiyor.
Sen hep benim küçük kızım olacaksın.	Ben bir yetişkinim ve kendi hayatım var. Özgürlüğü seçiyor, beni boğmanı reddediyorum.
Kimse seni benim sevdiğim gibi sevemez.	Sevmesin zaten mümkünse.

Listenizi yaparken her sütuna yaklaşık on madde yazmanızı tavsiye ediyorum. Gerçeklerinizi istediğiniz kadar uzatabilirsiniz.

İkinci Bölüm

Listenizi bitirdiğinizde yalanlar sütununu kesip buruşturarak, güvenli bir yerde yakın. Bunu yaparken yüksek sesle şöyle deyin: "Annemin benim hakkımda söylediği pek çok yalanı yakıyorum. Kendime dair pek çok yanlış inancımı yakıyorum. Kendime ilişkin gerçekleri ve güzel duyguları geri alıyorum."

Külleri alıp evinizin dışında bir yerde yok edin (çöp kutusuna veya klozete atıp üstüne sifonu çekmeyin). Bu küller güçlü negatif enerjiyle yüklü ve biz onların yok olmasını istiyoruz. Onları boş bir araziye gömün ya da sokaktaki çöp konteynerine dökün. Onları yaşadığınız yerden uzaklaştırın.

Üçüncü Bölüm

Şimdi (burası eğlenceli kısmı) parti süsleri satan bir dükkâna gidip bir helyum balonu almanızı istiyorum. Gerçekler listenizi alıp birkaç maddede bir katlayıp kesin ve gerçeklerinizi balonun ipine bağlayın. Sonra balonu kendinizi iyi hissettiğiniz bir yere –kumsala, göle, güzel bir parka, yakında varsa dağa ya da kendinizi sakin, tazelenmiş ve mutlu hissetmenizi sağlayan herhangi bir açık alana– götürün. Bütün duyusal ayrıntılara dikkat edin: Havanın ılıklığı ya da serinliği, etrafınızdaki kokular, renkler ve dokular... Sonra balonunuzu, kendiniz hakkındaki gerçekleri düşünerek havaya bırakın. Bunu yaparken, balonunuzun, benden danışmanlık alan başka kadınların gerçeklerini taşıyan balonların arasına katılacağını bilin. Balonun yükselişini izlerken ruhunuzun ve içinizdeki gücün de yükseldiğini hissedin.

Size söylenenden çok daha iyi, çok daha akıllı, çok daha yüreklisiniz. Bütün bu güçlü yanları, bundan sonra yapacağımız çalışmalarda kullanacaksınız.

Acı Veren Hisleri Kabul Etmek

"Bütün bunları içimden atmak harika bir duygu."

Annenizle ilişkinizdeki yıkıcı örüntülere yakıt olan gizli inançları yakından inceledik. Şimdi bunların ürettiği ve sizi kendi kendinizi sabote eden davranışlarda bulunmaya sevk eden yoğun duygular girdabını inceleme zamanı.

Bu çalışma büyük cesaret istiyor ve iç dünyanızın kimi durumlarda yaşam boyu acı, hayal kırıklığı, korku ve öfke taşımış olan kısımlarına girme isteği gerektiriyor. Bu malzemeyi cesaretle kabul ederek bilincin ışığına çıkarmak, onun üzerinizdeki gücünü zayıflatacak. Buradan gelen özgürleşme duygusu ise, hayatınızı değiştirebilir.

Bu bölümde size muayenehanemin kapılarını açarak başka yaralı kadınlara bu süreçte nasıl rehberlik ettiğimi göstereceğim. Ortaya çıkacak duygular bir hayli yoğun olabilir; bu nedenle de bu bölümdeki alıştırmaları tek başınıza yapmaya karar verdiyseniz, başlamadan önce sağlam bir destek sistemiyle, sizi sakinleştirebilecek, rahatlatacak ve yüreklendirecek güvenilir birileriyle temas kurmanızı tavsiye ederim. Okurken ortaya çıkan yoğun duyguların sizi ele geçirdiğini hissederseniz durup mola verin. Derin derin nefes

alın. Su için. Yürüyüşe çıkın. Kendi hızınızda ilerleyin, acelemiz yok.

Daha önce de dediğim gibi, bu çalışmayı yaparken terapiye gitmek özellikle kıymetli olabilir. İyi bir terapistin muayenehanesi, sizi ihtiyaç duydukça duygularınıza daha derinlemesine dalmak ve uzun vadeli sonuçlar elde etmek bakımından özgürleştirecek güvenli bir ortamdır.

KADER ÂNI

Danışanlarımla çalışırken kullandığım araçlar arasında, bir kadının sevgisiz annesiyle ilişkisinin temeline inebilmesi için en doğrudan ve en etkin bulduğum yöntem mektup yazmaktır. Bir kadın, bir dizi mektupla, kendi hikâyesini ayrıntılı bir biçimde anlatabilir; duygusal gerçeğini eleştirilme, karşı çıkılma ve müdahale edilme korkusu olmadan ifade edebilir. Kadınlardan annelerine yazmalarını istediğim ilk mektup, postalanacak bir mektup değildir. Bu mektubu ilk seansımızdan sonra yazmalarını ve bir sonraki seansa getirip bana okumalarını isterim. Mektubun içeriğini güvenilir biriyle paylaşmak önemlidir; bu işlem hem duygusal yükü hafifletir hem de kişinin her ne kadar zor olsa da, kendi gerçeğini yüksek sesle dile getirmesinin gücünü gösterir.

Danışanlarımın pek çoğu, geçmişleri üzerine epey kafa yormuş ve başlarına gelenleri iyi kötü anladıklarını düşünen kişilerdir. Yine de yazdıkları mektuplar her zaman başka bir aydınlanma sağlar. Böyle bir mektup öyle kişiseldir ki, kendi sözcüklerini kendi el yazılarında görebilmeleri için, danışanlarımdan bu mektubu mümkünse elle yazmalarını isterim. Birçoğu bilgisayar kullanır, fakat ben kalemi elinize alıp sözcükleri kâğıda geçirmenin, yazan kişiyi daha derinle-

re götürdüğüne ve gerçeğini elinden koluna, oradan da kalbine aktardığına inanıyorum.

Kadınların olumsuz deneyimlerinin ve bugün hâlâ peşlerini bırakmayan şeylerin özüne inebilmelerini kolaylaştırmak için, mektubu yapılandırdım.

Mektubun dört bölümü var:

1. Bana bunları yaptın.
2. Ben de bunları hissettim.
3. Bunlar benim hayatımı şöyle etkiledi.
4. Şimdi senden şunu istiyorum.

Her bölümü ayrıntılı olarak ele alacak ve görünürde gayet basit olan bu alıştırmanın ortaya çıkardığı anılar, inançlar ve duygular hakkında daha iyi bir fikir verebilmek için danışanlarımın bana seanslarımızda okuduğu mektuplardan alıntılar paylaşacağım.

Birinci Bölüm: Bana bunları yaptın

Soğuk ve mesafeli bir anne tarafından büyütülen ve hayat boyu reddedilme duygusuyla baş etmeye çalışmış olan danışanım Emily, bu alıştırmaya tüyleri ürpererek yaklaştı. Ama denemeye söz verdi, çünkü neden sürekli erkek arkadaşı Josh gibi, kendisinden uzaklaşan adamlara çekildiğini anlamak istiyordu. (Emily'yle ilk seanslarımızı, ihmal eden, suiistimal eden ve döven annelerle ilgili bölümde gördünüz.)

> Ne diyeceğimi bilmiyorum. Bir yandan yeniden açmama gerek olmayan eski bir defteri açacakmışım gibi hissediyorum, diğer yandan son bir kez daha açıp sonra tamamen kapatma fikri hoşuma gidiyor.

Onu fazla düşünmeden başlamaya teşvik ettim. "Yazmaya oturduğunda şunu unutma: Bu sana ait bir an," dedim ona. "Bu, her şeyi olduğu gibi anlatabileceğin ve bunca zamandır kafanın içinde dolaşan tüm deneyimleri, duyguları ve düşünceleri görüp çalışabileceğin şekilde ortaya dökebileceğin bir zaman. Onları ortaya döktükçe, kendini suçlama, vicdan azabı ve utanç şeytanlarının güçten düşmeye başladıklarını göreceksin."

İyileşme süreci, "Bana bunları yaptın," sözüyle başlar. Bu ifade nazik ve kibar değil, son derece doğrudandır. Esasında bunu görmek, insana kendini karnına yumruk yemiş gibi hissettirebilir. "Bunları yaptın" ifadesine *bana* sözcüğünü ekleyerek, araya mesafe sokan "nesnellik" perdesini kasten kaldırdım. Bu kişisel bir konu ve bunu dile ve kâğıda dökerek kabul etmek, bir kadının kendi deneyimlerini görmesi ve kabullenmesi açısından son derece önemli.

"Annenin davranışları seni incitti," dedim Emily'ye. "Bunu, bu cesur, dürüst ithamla ifade et: *Bana bunu yaptın*. Hikâyeni azımsamadan anlat. İstediğin kadar ayrıntıya gir. Hepsini yazıya dök. Davranışları seni incitti mi? Nasıl? Seni nasıl değersiz kıldı? Onun çatısı altında nasıl bir çocukluğun oldu? Ondan korkuyor muydun? Sırtına hangi yükleri, sırları ve utançları bindirdi? Annen hakkında bunları söylemekten doğan suçluluk ve sadakatsizlik duygularının üstesinden gelmen gerekecek, ama hayatını iyileştirme arzunun korkundan daha büyük olduğunu biliyorum. Son derece önemli ve zararlı şeyler, bütün gücünle derinlere ittiğin için artık küçük görünüyor olabilir; onun için 'küçük şeyler'i de yaz. Kâğıda döktükçe onlara dair sağlam bir bakış açısı kazanacaksın."

Emily'nin gözleri büyüdü ama başını sallayıp deneyeceğini söyledi.

Çocuklukları şiddet dolu olan kadınların, annelerinin

davranışlarını yaralayıcı olarak nitelendirmeleri daha kolay olabilir. Bir kez daha uyarıyorum, eğer tacize uğradıysanız, bu anılarla bir terapistin desteği olmaksızın kesinlikle yüzleşmeyin. Taciz ve açıktan zorbalığı tespit etmek ve tanımlamak, daha sessiz sevgisizlik biçimlerine kıyasla kolay olabilir. Ancak sevgisiz anneliğin acısı ve etkileri de, kontrolü, eleştiriyi, narsisistik bir annenin ezici hallerini, duygusal terki veya bakıcılığa zorlanmayı içersin veya içermesin, bir hayli yoğundur.

"Bana bunları yaptın" örnekleri

Emily mektubunda canlı bir resim çizdi:

Anne, öyle eleştireldin ki, aramızda hiç gerçek bir iyilik bağı olmadı. Elini tutmama hiç izin vermedin ya da beni sevdiğini hiç söylemedin. Bana bir keresinde, beni dünyaya getirmenin tek sebebinin, hamile kaldığını öğrendiğinde kürtajın yasal olmaması olduğunu söyledin. Benim için yaptığın olumlu şeylerin hepsi gösteriş içindi. Bana hiç ne hissettiğimi, iyi olup olmadığımı, nelerle ilgilendiğimi sormadın... Olmamı istediğin kişi olmama olanak yoktu. Bana 'Uyandığında burada olmasam ne yapardın?' diye sorardın. Duymak istediğin 'Buna katlanamazdım. Sensiz ölürdüm,' idi, biliyordum. Ama ben annesine ihtiyaç duyan, korkmuş, küçük bir kızdım ve tek düşünebildiğim şuydu: 'Bana kim yemek verir? Kim okula götürür?' Sen de bunu kendimden başka kimseyi düşünmeyişime yorar ve sevgine layık olmadığım sonucunu çıkarırdın.

Biraz büyüyünce ilgilendiğim hiçbir şey için beni yüreklendirmedin. İstediğim notu alamadığım ya da umut ettiğim erkek arkadaşı elde edemediğim zaman hep bunun benim hatam olduğunu ve bir şeyleri yanlış yaptığımı söyledin.

Emily okumayı kesti.

Koca bir bebek gibi mi davranıyorum, Susan? Bunları söylemek harika bir his ama biliyorum ki, artık bunları aşmam gerekiyor.

Bir zamanlar hissettiği ve halen hissetmekte olduğu acıyı hafife almamanın hayati öneme sahip olduğunu vurguladım. "Kendine acıma batağında yuvarlanmaktan endişe etme," dedim ona. "Burada yaptığın tek şey 'kendine acımak' değil. Artık kendine ıskaladığın şeylere üzülmek için izin verme vakti."

Kadınlar çoğu zaman, yazma eyleminin bastırdıkları anıları su yüzüne çıkardığını fark ederler. Sadist bir kontrolcü annenin kızı olan danışanım Samantha için mektubun ilk bölümü aydınlanma niteliğindeydi. Samantha bir ilaç şirketinde satış temsilcisi olarak çalışıyordu ve işinde öfke patlamaları yaşıyordu (onunla ilk seanslarımıza kontrolcü annelerle ilgili bölümde şahit oldunuz). Samantha yazarken, ilk kez annesinin yalnız kontrolcü değil, istismarcı da olduğunu fark etti.

Anne, ben çok küçük ve savunmasızken bana yaptıkların öyle acı vericiydi ki, birçoğunu unuttum. Tatilde, ortada elle tutulur hiçbir neden yokken suratıma nasıl tokat attığını daha yeni hatırladım. Sanırım spagettimi yiyişimden hoşlanmamıştın. Şimdi de bana yumruk attığın için kan tükürdüğüm bir başka olayı hatırlıyorum. Galiba dişim bile kırılmıştı. Süt dişi olduğuna bakılırsa epey küçükmüşüm.

Kadınlara, yazarken bunun gibi anılar su yüzüne çıkarsa durup destek almalarını tavsiye ediyorum. Bu ender görülen bir şey değil. Yazma eylemi bu sürecin çok değerli bir kısmını teşkil ediyor, çünkü çok acıtıcı olduğu için bilinçli ha-

fızada tutulamayıp bilinçdışında saklanan malzemelere erişim sağlayabiliyor. Bu çalışma süresince, bu deponun kapısı sonuna kadar açılıp çok uzun süredir gizlenen şeyler ortaya çıkabiliyor.

Oraya gömülen şeylerden biri de yoğun öfke olabiliyor:

> Ortaokulda basketbol şampiyonasına gitmeme izin vermediğin için odamda senden nefret ederek oturduğum günü hâlâ hatırlıyorum. Kahretsin! Beni göndermemen için hiçbir sebep yoktu.

İkinci Bölüm: Ben de bunları hissettim

Kadınlar küçüklüklerinde gördükleri muameleyi gözden geçirirken kaçınılmaz olarak güçlü duygular ortaya çıkar. Dolayısıyla mektubun ikinci bölümü, küçük bir kız veya genç bir kadınken, hareketleriyle sevgi dolu davranmayacağını veya davranamayacağını açıkça gösteren bir anne karşısında hissettiklerine yakından bakmaktan oluşur.

Hisler zihnin değil, kalbin dilidir ve genellikle bir iki kelimeyle özetlenebilirler. Kendimi üzgün, öfkeden kudurmuş, yalnız, dehşete düşmüş, mahcup, yetersiz, aptal, aşağılanmış, sevilmemiş, öfkeli, ezilmiş, yorgun, tutsak, zorbalığa uğramış, manipüle edilmiş, yok sayılmış, bitkin, değersiz hissettim. Hiçbir zaman değerli, akıllı, güvende, tasasız, mutlu, önemli, sevilmiş, değer verilmiş, saygı görmüş hissetmedim.

Düşüncelerle hisler arasındaki ayrım bariz gibi gelebilir, fakat bunu özellikle vurguluyorum, çünkü pek çok kişi hislerini akla uydurarak, kendileriyle hisleri arasına mesafe koyma eğilimindedir. "Hissettim" yerine *"gibi hissettim"* dediğiniz an olan budur. *Gibi* sözcüğü sizi düşüncelerinize ve inançlarınıza götürerek hislerinizden uzaklaştırır.

HISLER: Kendimi sevilmemiş hissettim.
DÜŞÜNCELER: Beni umursamıyormuşsun gibi hissettim.

HISLER: Daha sekiz yaşımdayken bütün yemekleri bana yaptırdığın ve kardeşlerime baktırdığın için kendimi bunalmış, şaşkın ve gücenmiş hissettim.
DÜŞÜNCELER: Bütün yemekleri bana yaptırdığın için... beni bunları yapabilecek kadar sorumluluk sahibi buluyormuşsun *gibi* hissettim, ama aynı zamanda da bunları küçük bir kızdan beklemek biraz fazlaymış *gibi* hissettim.

"Ben de bunları hissettim" örnekleri

Pek çok kadın için, annelerinin yaptıklarını hatırlamak bir duygu seli anlamına gelir ve mektubun bu bölümü, bu hisleri bastırmak yerine onlarla kalmayı sağlamak üzere tasarlanmıştır. Kadınların yazarken hisleri değil, düşünceleri tanımlamaya kaymaları sık görülen bir şeydir ve bunda bir sorun yoktur. Ancak burada amaç, aşağıda Emily ile Samantha'nın yaptığı gibi, ısrarla hislere geri dönmektir. Emily'ye hatırlattığım gibi, "'Gibi hissettim'in içine sıkıştığını fark ettiğinde, yazdığın cümlelere geri dönüp şu soruyu sor: Bu bana kendimi nasıl hissettirdi?"

Emily mektubunda şöyle yazdı:

Kendimi çok yalnız hissediyordum. Kalbim hep kırıktı. Kendimi çaresiz, sevilmez, istenmemiş, duyulmamış ve kızgın hissediyordum. Sanki bir yüktüm ve hiç doğmamış olmalıydım; bu da bana kendimi çok üzgün, suçlu ve yalnız hissettiriyordu. Benim için hep bir acı kaynağı oldun. Benden ve varlığımdan hoşnutsuzluğunu hep hissettim. Bu bana kendimi çok sevgisiz hissettirdi. Bu durumdan nefret ettim.

Samantha ise şöyle yazdı:

> Küçükken kendimi çaresiz, şaşkın, kafası karışmış ve gerçekten korkmuş hissediyordum. Öyle yalnız hissediyordum ki. Büyüdükçe, bana yaptıklarından dolayı daha çok öfke ve utanç hissetmeye başladım. Özellikle şiddet dolu, sadist tarafını bilmeyenler, bana senin ne kadar iyi, komik ve sevimli bir insan olduğunu söylediğinde öfkeden deliye dönüyordum. Senden bu yüzden nefret ettim çünkü evdeki hava hep kasvetli, depresif ve dehşet vericiydi. Kendimi acayip ezik hissediyordum. Ayrıca dikkatleri üzerime çekmemem, her şey yolundaymış gibi davranmam gerektiğini hissediyordum. Çok yalnızdım. Kimseyle yakınlaşamıyordum.

Danışanlarıma kendilerini sansürlemekten ve mükemmeliyetçilikten kaçınmalarını söylüyorum. Bu mektup bir kompozisyon yarışmasına katılmayacak. Önemli olan, duygusal gerçeği ortaya çıkarıp ifade etmek. Hatırladığınız her his geçerli ve üzerinde durulmaya değer; kimi duyguların yoğunluğu ise sizi hayrete düşürebilir. Danışanlarıma söylediğim gibi, bu duygular fazla gelmeye başlarsa üstlerine gitmeye gerek yok. Acelemiz yok. Ancak mümkün olduğunca dürüst olmak, hayati önem taşıyor. Onca zamandır dizginleri elinde tutan duygusal şeytanları tanımak, adlandırmak ve onlarla yüzleşmek, onların güçlerini ellerinden alıyor. Bu mektupların her cümlesi onları biraz daha silahsızlandırıyor.

Üçüncü Bölüm: Bunlar benim hayatımı şöyle ötkiledi

Bu, muhtemelen mektubun en önemli bölümü. Küçük bir kız çocuğunun yaşadıklarıyla o zamandan beri yaptığı seçimler arasındaki bağlantılara odaklanıyor. Bu kitapta gör-

düğümüz kadınların çoğu, fark etmeden içinde büyüdükleri koşulların büyük bölümünü yeniden canlandırmışlar; burada öne çıkan örüntüler de tam olarak bunlar. Çocukluk acılarıyla yetişkinlikte yaşanan zorluklar arasındaki bağlantıları düşündüğümde, gözümün önüne bir kadını geçmişine bağlayan ve onu hak ettiği gerçek sevgiyi, inancı, güveni ve mutluluğu bulmaktan alıkoyan uzun, kalın bir halat geliyor. Ancak farkındalık ve çabayla, bu bağ gevşetilebilir. Bu mektubun her bölümü, bu halatın bir lifini daha koparıyor.

Mektubun bu bölümüne zaman ve düşünce vakfetmek gerekiyor. Danışanlarıma verdiğim yönergeler şöyle:

Annenizden öğrendiğiniz olumsuz, hatta zehirli dersleri, ayrıca bunların kişisel hayatınızı, profesyonel hayatınızı ve kendinizle ilişkinizi nasıl etkilediğini anlatın. Annenizle yaşadığınız deneyimler size dünyadaki yerinizle ilgili ne öğretti? Özdeğer algınızı ve haysiyetinizi nasıl etkiledi? Kime güvenebileceğiniz hakkında ne öğrendiniz? Sevgi hakkında ne öğrendiniz? Hayatta yaptığınız, kendi kendinizi sabote eden seçimleri ve annenizden öğrendiğiniz derslerin bunları nasıl biçimlendirdiğini düşünün. Geçmişle şimdiki zaman arasında önemli bağlantılar kuracaksınız.

"Bunlar benim hayatımı şöyle etkiledi" örnekleri

Danışanlarımın birçoğu mektuplarının çok uzun olduğundan ve yüksek sesle okumanın seansın neredeyse tamamını alacağından endişe eder. Gerçekte on sayfalık, tek satır aralıklı bir mektup yaklaşık beş dakikada okunur. Emily, başlangıçtaki çekincelerine rağmen, yazmaya bir kez başladıktan sonra durmak istemediğini fark etmişti. O ve içindeki, ıstırabı annesine görünmez olan küçük kız, söz hakkı talep etmişti. Emily'nin annesine yazdığı mektup dokuz sayfa uzunluğundaydı ve "Bunlar benim hayatımı şöyle etkile-

di" kısmı mektubun neredeyse yarısı kadardı. İşte yazdıklarından alıntılar:

> Hep eşikte yaşadım. Sanki çocuk parkına kenardan bakıp, hiç oyuna katılabileceğini hissetmemiş –kayıp, kopuk, yalnız– bir kız gibiydim. Hakkımı koruyacak, yanımda duracak kimse yoktu.
>
> Fiziksel temas açlığı çekiyordum; bana ihtiyaç duyulmasına ihtiyacım vardı. Sağlıksız ilişkilere girip girip bunun için kendimden nefret ettim. İlişkilerde seksle aşkı birbirine karıştırdım ve büyümeyi reddeden zayıf erkekleri, duygusal oğlanları, müzmin ergenleri kendime çektim. Özgüvenleri düşük, hevesleri azdı. Onları değiştirebileceğimi düşündüm...
>
> Sürekli şöyle düşünüyorum: "Başkaları ne istiyor? Ne düşünüyorlar? Mutlu olmaları için ne söylemeli, ne yapmalıyım?" Kendi ihtiyaçlarımı ve isteklerimi ikincil plana attım. Bu bütün enerjimi emerek beni bitkin düşürdü... Nasıl yetişkin olunacağını bilmiyormuşum gibi geliyor. Bir temelim, rol modelim, nasıl sınır konulacağına dair hiçbir fikrim yok. Soğuk ve dengesiz bir kadın tarafından yetiştirildiğim için, insanlar benim de içimde dengesiz bir kadın görecek diye ödüm kopuyor.

Mektubun bu kısmında, "annenle çocukluğundaki sorunlar geçmişte kaldı" savını ve "hayat devam ediyor" tavsiyesini yıkıyoruz. Emily gibi kadınlar genellikle, programlanmalarının kendilerini nasıl etkilediğini ve çocukluklarının mutsuz olaylarını yetişkin hayatlarında tekrarlama dürtüsünü nasıl körüklediğini ne kadar kolaylıkla anlatabildiklerine şaşırırlar. Karakterler ve sahne değişir, ancak sanki sağlıksız bir şarkı zihinlerinde tekrar tekrar çalarak hiç değişmeyen sağlıksız bir dansa yol açar. Çocukluğun sevgisiz bir anneden sevgi çıkarma yönündeki başarısız girişimleri, yetişkinlikte, umutsuzca yakınlığa, saygıya ve şefkate layık olduğunu kanıtlama çabalarına dönüşür.

Her kadının bu gibi örüntülere düşerkenki kişisel yordamı yazdıkça netleşir.

İşte Samantha'nın mektubundan bir alıntı:

> Bana o kadar çok bağırdın ki, insanlardan ne istediğimi veya ne talep ettiğimi söylemekten hep korktum. Bu hakka sahip olmadığımı düşündüm. Başkalarının onayına bağımlı olmuştum. Her şeyi fazlasıyla ciddiye almaya alıştım. Zihnimi sürekli sorunlarla meşgul tutuyor, anda kalamıyor, şimdi ve burada olanın tadını çıkaramıyorum. Sonunda hayatım seninki kadar sıkıcı ve ciddi bir hale geldi...
>
> Senin taleplerine bağışıklık kazanmam bir hayli güç oldu ve bildiğimi okuduğumda ya da senin onaylamadığın şeyler yaptığımda hep suçluluk duyuyorum. Yıllar önce sana beni rahat bırakmanı söylemediğim için kendime öyle kızıyorum ki. Sanki aramızda bizi birbirimize bağlayan ve beni kendi hayatıma bakmaktan alıkoyan görünmez bir ip var.

Mektubun bu bölümünde tıkanan danışanlarıma şu tavsiyeyi veriyorum: Annenizden sizin hayatınıza uzanan, ne kadar uzaklaşmaya çalışırsanız çalışın sizi onun ağına çeken sarmaşık dallarını bulmaya çalışın. Bu zor bir çalışmadır; hayatınızın hikâyelerini önünüze yığmak göz korkutabilir. Tarif ettiğiniz deneyimleri *yeniden yaşamanıza* gerek olmadığını unutmayın. Bizim burada yapmaya çalıştığımız şey, geçmişe bakmak ve *hatırlamak*.

Dördüncü Bölüm: Şimdi senden şunu istiyorum

Mektubun ilk üç bölümü, bir annenin sevgisiz davranışlarını ve sebep olduğu kalıcı hasarı canlı ayrıntılarla ortaya koyuyor. Annenin elinde bulundurduğu ve bulundurmaya devam ettiği orantısız nüfuzu belgeliyor ve kızının hayatı üze-

rindeki gücünü ayrıntılandırıyor.

Bu iktidar dengesi *Şimdi Senden Şunu İstiyorum* sözleriyle değişiyor. Bu ifadeyle, kız çocuk, kendi hayatını şekillendirebilen yetişkin rolünü üstleniyor. Yetişkin kız, artık çaresiz ve bağımlı olmaktan çıkıyor. Kendini o kadar inciten kişiden istediklerini dile getirmesi, güçlenmesinin başlangıcı oluyor.

Pek çok kadın, henüz annesinin ne yapmasını istediğine, ilişkilerinin nasıl devam etmesini istediğine –hatta devam etmesini isteyip istemediğine– tam olarak karar vermemiş oluyor. Bu aşamada bunun bir önemi yok. Bu bir ilk adım; seçeneklerin her birine odaklanmak ve net bir karara ulaşmak için çok vakit var. Hiçbir şey değiştirilmez değil ve her kadının fikrini değiştirmeye hakkı var.

Danışanlarıma bu bölüme dair verdiğim yönergeler basit: Şu anda bulunduğunuz noktadan hareketle, tercihlerinizi dürüst ve doğrudan bir biçimde ifade etmeyi deneyimleyin. Bunun ürkütücü olabileceğinin farkındayım; birçok kadının, buna hakkı olmadığını düşündüğü için, kendisine annesiyle ilişkisini değiştirmeyi *aklından geçirme* iznini dahi vermediğini biliyorum. Ama artık bu dengeyi değiştirmenin vakti geldi.

Kadınlara, annelerinden öğrendiklerine ve akrabalarla arkadaşların "Annene saygı göster" öğüdüne rağmen, ne istediklerine karar vermeye hakları olduğunu hatırlatıyorum. Danışanlarımdan, hiçbir sınır olmadığını ve her şeyin mümkün olduğunu hayal ederek bu soruyu cevaplamalarını istiyorum: Annenizden en çok ne istiyorsunuz? Başlangıçta bir plan ya da strateji kurmanıza gerek yok. İlk adım, sonradan değişeceğini ve dönüşeceğini bilerek arzuya odaklanmak. "Neyin özlemini duyuyorsun?" diye soruyorum. Size kendinizi nihayet özgür hissettirecek şey ne?

Bu bir özür olabilir. Hiçbir şey olmayabilir. Annenizin hayatınıza müdahale etmeyi bırakmasını isteyebilirsiniz veya

onu tamamen hayatınızdan çıkarmak isteyebilirsiniz. Danışanlarıma dediğim gibi, seçim *sizin*.

"Şimdi senden şunu istiyorum" örnekleri

Pek çok kadın mektubun bu bölümünde başta zorlanır, fakat bütün danışanlarım bir rica, arzu ya da talep taslağı oluşturmayı başarmıştır. İşte yazdıklarına birkaç örnek:

Boğucu anneye:

Senden şimdi şunu istiyorum: Ne hakkında konuşabileceğimize ve birbirimizi ne zaman göreceğimize ben karar vereyim. Daha doğrusu, hayatımı normal bir yetişkin gibi yaşayabileyim. Yoksa ilişkimizi bitirmemiz gerekecek, ki bu da üzücü ve zor olur.

Rekabetçi ve narsisist anneye:

Yıllarca senin onayını veya senin değişmeni ve sağlıklı bir ilişkimiz olmasını istiyorum sandım. Ama bugün hayretler içinde senden hiçbir şey istemiyorum. Sadece kendi halime bırakılmak istiyorum. Ben bugün olduğum kişiyi seviyorum ve kendimi yeniden sağlam, bütün, sevgi dolu ve değerli hissetmek için bir terapistle çalışıyorum. Hayatımda sana yer yok. Kardeşlerimle de ilişkimi yeniden inşa ediyorum; seni hayatıma geri alırsam bunu da mahvedeceğini biliyorum. Keşke seninle ilişkimiz farklı olsaydı – bunun için çok uğraştım. Ama sen aramızda olanları iyileştirmek için etkin bir şekilde çaba göstermediğin sürece, ben bunun olmayacağını kabul edeceğim. Yakın, sevgi dolu bir aile ve ebeveyn yanılsamamdan vazgeçtim, artık sevgimi ve ilgimi önce kendime, sonra da dünyaya vereceğim.

Soğuk, içine kapanık anneye:

Şimdi senden ne istiyorum? Hiçbir şey. Hiç ama hiçbir şey.

Alkolik anneye:

Şimdi senden her şeyden çok istediğim şey şu: İZİN VER, HAYATIMI YAŞAYAYIM. Beni rahat bırak. Git kendine arkadaşlar, hobiler filan edin. İstersen bütün gün odandan çıkmayıp depresyonda takıl. İstersen içip içip sız. Umurumda değil. Yeter ki beni arama ya da beni bulmaya çalışma. Otuz sekiz yıldır seninle ilişkimi kesmeden kendi hayatımı yaşayabilmek için aklıma gelen her şeyi denedim ama olmuyor. Ne içmeyi bırakabiliyorsun ne de incitici sözler söylemeyi. Bu seni aşıyor. Onun için hayatımdan çık ki, kendi uygun gördüğüm şekilde yaşayabileyim. Kalbimden, düşüncelerimden çık ve nasıl bir hayat yaşamak istiyorsan onu yaşa.

Kontrolcü ve eleştirel anneye:

Anne, ufacık, savunmasız bir çocuğu dehşetler içinde yaşattığını ve ruhumda onarılması çok güç hasarlara yol açtığını bilmeni istiyorum. Yaptıkların için özür dileyecek ve nasıl bir korkak olduğunu itiraf edecek cesarete sahip olmanı dilerdim. Nasıl güçlü, başarılı bir insan olduğumu görmeni ve bunu senin sayende değil, sana rağmen yaptığımı anlamanı istiyorum. Artık senin takdirini kazanmak için hiçbir şey yapmayacağımı bil. Hoşuna gitsin ya da gitmesin, her şeyi kendi bildiğim gibi yapacağım.

Danışanlarımı, izin veya onay isteyen dilden uzak durarak gücü ellerinde tutmaları konusunda uyarıyorum. Yukarıda alkolik annesine yazan kadının dediklerine bakın: "*İzin ver*, hayatımı yaşayayım." Bu başta zararsız görünebilir ve bunun

gibi şeyleri her gün söyleriz, ancak ben "izin ver" ifadesiyle annesini hayatının gardiyanı haline getirdiğine ve anahtarları onun eline teslim ettiğine dikkat çektim.

Bunu ifade etmenin çok daha iyi bir yolu şu olurdu: "Ben hayatımı *bildiğim gibi* yaşayacağım... Senden izin almayacağım." Bu ufak değişiklik bile muazzam bir fark yaratır.

Mektubu sesli okumanın gücü

Bu mektubu yazmak, kadınların yaşam boyu biriktirdikleri anıları ve hisleri su yüzüne çıkarıp incelemelerini sağlar. Bu bile kendi başına iyileştiricidir. Ancak yazmak, işin sadece yarısıdır. Bu yazılanları yüksek sesle okumak ise, diğer yarısı. Sözcükleri havaya salıvermek, yazan kadının onları –kendisini ve kendi gerçeklerini– kelimenin tam anlamıyla duymasını sağlar.

Kadının hayatının gerçeğini ve değişme arzusunun gücünü bir başkasıyla paylaşması da aynı derecede önemlidir. Bu sözlerin yargılamadan, hafife almadan ve inanarak dinleyebilen biri tarafından duyulması son derece önemlidir. Bunun için ilk akla gelen seçenek bir terapist olsa da, sevgi dolu bir eş de bu önemli işlevi yerine getirebilir. Dinlemek ve şahit olmak için seçilen kişinin şefkatli birisi olması büyük önem taşır. Bu okuma ve dinleme eylemiyle, çocukluğu boyunca bir kadından çalınan şeyleri geri kazanmaya yönelik muazzam adımlar atılmış olur.

ÖFKENİZİN VE YASINIZIN İÇİNDEKİ BİLGELİĞE BAŞVURMAK

"Bunca zamandır bastırdığım hislerle yüzleşmeye hazırım."

Kadınlar annelerine geçmişlerine ait gerçekleri ve hisleri içeren bu mektupları yazarken pek çok yoğun duygu açığa çıkar. Bu süreçte pek çok aydınlanma da yaşanır. Bazı terapistler için aydınlanma her şeydir; onlara göre ampulün yandığı o andan sonra değişim ve rahatlama hızla ve kolayca gelir. Ne yazık ki, iş o kadar basit değildir. Aslına bakılırsa, geçmişin hayaletlerini def etmek, engebeli bir duygusal arazide yolunu bulmayı gerektirir.

Çoğu kadın, kendisini yetiştiren kadınla ilgili gerçeklerle yüzleşirken kendini yasla öfke karışımı bir duygunun pençesinde bulur. Bu duygulardan biri, genellikle eski bir tanıştır. Bazı kadınlar keder üzerine adeta doktora yapmıştır ve yetersiz anneliğin sonucunda kaçınılmaz olarak oluşan büyük hüzne uzun zamandır aşinadır. Bana sıklıkla, mektuplarını yazarken, kendilerini bağrına basıp korumuş olması gereken kadından o kadar az sevgi görmüş olmanın ıstırabının çok yoğun olduğunu ve çok gözyaşı döktüklerini anlatırlar.

Bazı kadınlarsa, gördükleri muamelenin adaletsizliğini ve anneleri bir tek kendi kendisiyle ilgilendiği için küçükken

kendilerinden esirgenen haz ve güvenlik duygusunu düşündükçe güçlü bir öfkeye, hatta hiddete kapılırlar.

Her iki gruptaki kadınlara da, bu duygular birbirinden oldukça farklı durmakla beraber, öfkeyle yasın aynı madalyonun iki yüzü olduğunu ve birinin diğerini sakladığını açıklıyorum. İyileşme, *her iki* duygunun da olağanüstü gücünden eşit oranda yararlanmayı gerektiriyor. Annesininkilere değil, kendi ihtiyaçlarına dayalı bir yaşam kurmak isteyen bir kadın, öfkesinin ateşiyle yasının verdiği incinebilirliği aynı potada eritmek ve oradan yeni bir dayanıklılık ve güç üretmek zorundadır. Bu bölümde, danışanlarımla bunu yapmaya çalışıyorum.

Bu duygulara tamamen erişmenin önemli bir şartı, sevgisiz annelerin kızlarının içlerinde büyüttüğü ve uzun zamandır gördükleri muameleden kendilerini sorumlu tutmalarına yol açan suçluluk ve utancı etkisiz hale getirmektir. Yersiz suçluluğun yükünden nasıl kurtulacağımızı ve onu destekleyen inançları nasıl parçalayacağımızı size göstereceğim.

Bu çalışmaların bir kısmını tek başınıza yapacak güçte olduğunuzu düşünüyorsanız, öfke ve yas çok güçlü duygular olmakla birlikte, kontrolün sizde olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Buradaki teknikleri ve alıştırmaları uygularken hızınızı kendiniz belirleyin ve kendinizi güçsüz hissederseniz mutlaka durup mola verin. Bu yeni becerilerde ustalaşmak için bol bol zamanınız var.

YASIN ARKASINDA YATAN ÖFKEYİ BULMAK

Allison, bir kez daha insanları kurtarma eğiliminden istifade eden, "hasarlı" bir adama âşık olduğunu fark ettiğinde bana gelmişti. Bu eğilimin temellerini, depresyondaki annesiyle rolleri değiştikleri ve bakımverenlik konusunda ken-

dini geliştirmek zorunda kaldığı yıllarda bulduk. (İlk seanslarımızı, anneliğe ihtiyacı olan annelerle ilgili bölümde gördünüz.)

Annesine yazdığı mektupta, daha küçücükken nasıl evi çekip çevirmek zorunda bırakıldığını ve annesinin ona nasıl yaslandığını ayrıntılarıyla anlatıyordu. Ayrıca, kendi duygularını hafife alarak her şeyi ayakta tutabilmek için ödediği bedeli de anlatıyordu. Mektubu okumayı bitirdiğinde gözleri dolmuştu. "Çocukken yapmak zorunda kaldığım onca şeyi düşününce kendimi çok bitkin hissediyorum," dedi. "Bunlar küçük bir kızdan beklenemeyecek kadar ağır şeylerdi."

O gözlerini silerken, "Biliyorum, Allison," dedim. "Üzülmen için çok sebep var." Bir an sessizce oturduktan sonra ondan mektubu okuyunca başka neler hissettiğini düşünmesini istedim.

> Çok bir şey yok. Gerçekten... Sadece çok yorgun ve çok üzgünüm. O küçük kızı kucağıma alıp esas *onu* kurtarmak istiyorum, ki bir kere olsun kimseye bakmak zorunda kalmasın.

"Bence bu ona iyi gelirdi. Mektubunda, yapmak zorunda kaldığı şeylerden dolayı bir hayli mutsuzdu. Gel, bunu anlattığın kısma bir daha bakalım: 'O zaman ben de böyle hissettim.'" Burada çok fazla duygu var.

Allison mektubuna göz gezdirerek şöyle devam etti:

> Düşündüğümden fazla... yalnızdım... üzgündüm... bazen anneme gerçekten güceniyor, hatta ondan nefret ediyordum; bunun için de acayip suçluluk duyuyordum. Bir de sürekli birtakım etkinliklerden vazgeçip evin işlerini halletmek zorunda kaldığımda çok ama çok öfkeleniyordum.

Kadınların mektubun burasında kendilerini ne kadar açık ifade ettikleri ve burada açığa çıkan bastırılmış duyguların miktarı beni hep şaşırtıyor. Bu mektuplar, genellikle yetişkin kızın iç dünyasına dair bir harita ortaya koyuyor.

"O hislerin pek çoğu bence hâlâ içinde," dedim ona. "Bir anda kaybolmuyorlar. Bu duygulara yeniden bakıp onları dışarı çıkararak epey enerji tasarruf edebilirsin."

Öfkelenmene izin versen ne olurdu, diye sorduğumda, bana defalarca duyduğum sözlerle yanıt verdi.

> Bilmiyorum... Herhalde kendimi kaybederim. Muhtemelen korkunç görünürüm ve bütün haysiyetim yok olur. Bir bırakırsam bir daha sakinleşebilir miyim, emin değilim; herhalde hayatım boyu öfkeli kalırım. Cadılaşırım – öfkeli bir kadından da kimse hoşlanmaz.

Kadınlar genellikle, öfkenin tehlikeli ve kontrolsüz bir güç olduğunu sanma yanılgısına düşer. Halbuki öfke, bir arabanın gösterge panosundaki kırmızı uyarı ışığı gibi, esasında bir şeylerin yolunda gitmediğine –ve bir şeylerin değişmesi gerektiğine– dair kuvvetli bir işarettir. Hakarete uğradığınızda veya kullanıldığınızda, ihtiyaçlarınız karşılanmadığında ve birisi haklarınızı ya da haysiyetinizi çiğnediğinde yanıp sönmeye başlar. Verilecek sağlıklı tepki, o an durup "Şimdi ne oldu? Sorun ne? Neyin değişmesi gerekiyor?" diye sormaktır.

Ne var ki, Allison gibi kadınlar öfkeyi görmezden gelmeye alışıktır; bu da uyarı ışığının üzerini bantla kapatarak gözümüzün rahatsızlığını gidermek gibi bir şeydir. Bu durumda duygusal zekâmız yok sayılmış olur ve hayatlarımızın önemli parçaları –çoğu zaman da sınırlarımız ve özsaygımız– bozulmaya başlar. Allison gibi öfkenizi bastırma eğiliminiz varsa, muhtemelen sonuçlarına da aşinasınızdır:

- İhtiyaçlarınız karşılanmamaya, haklarınız ve haysiyetiniz yok sayılmaya devam eder.
- Öfkenizi içe doğru yönlendirerek fiziksel semptomlar ya da depresyon yaşayabilirsiniz.
- Öfkenizi yemek, uyuşturucu, seks ya da alkolle "tedavi edersiniz."
- Durumunuza teslim olarak öfkeyi kimliğinizin fokur fokur kaynayan bir parçası haline getirir, evde veya iş yerinde gücenik bir kurban, hep acı çeken kişi olursunuz.

Allison'ın güçlü duygulara ilişkin korkusuyla yüzleşmesinin ve o kadar korktuğu öfkesinin işlevini yerine getirebilmesi için onu kafasından ve bedeninden çıkarmasının vakti gelmişti. Önüne boş bir sandalye koyarak annesinin orada oturduğunu hayal etmesini söyledim. "Gözlerini kapatıp anneni en çaresiz, talepkâr ve ısrarcı haliyle gözünde canlandır. Mektubunda incitici ve sevgisiz davranışlarını tarif ettiğin kadını olduğu gibi gözünün önüne getir. Güvendesin, merak etme. Öfkeyi bastırmak yerine onu konuştur. 'Ne hakla' sözcükleriyle başlayan ve annenin, çocukluğunun büyük kısmını mahveden davranışlarıyla devam eden cümleler kur. O aciz çocuğa ve onun dönüştüğü kafası karışık yetişkine ses ver. Nihayet bir söz hakları olsun."

Allison çekinerek şöyle dedi:

> Ne hakla küçücük bir kızın koca aileye bakmasını beklersin?
>
> Ne hakla ufacık bir çocuğun yemek pişirmesini, temizlik yapmasını, kardeşlerine bakmasını ve senin için çocukluğundan feragat etmesini istersin!

Sesi giderek güçlendi. Ona iyi gittiğini söyleyerek devam etmesi için yüreklendirdim.

Ne hakla beni babamla oynadığınız hastalıklı oyunun içine çekersin! *Ne hakla* beni danışmanın yaparsın! Benim hep barış elçisi olmam gerekirdi ama babamla barışır barışmaz pabucumu dama atardın! (Sesi giderek yükselmişti.) Ne hakla mutluluğumu elimden alırsın? Ne hakla imkânsız olduğunu bildiğim halde, seni mutlu etme ihtiyacını içime zerk edersin! Ne hakla senin hayatını düzeltemedim diye bana kendimi başarısız hissettirirsin! Bu benim işim değildi! Senin *bana* yardım etmen gerekiyordu. Ne hakla beni kendisine bakamayan erkeklere zaafı olan, başkalarını memnun etmeye programlı bir mıknatısa çevirirsin! Ne hakla!

Sersemlemiş gibi durdu. Ona kendini nasıl hissettiğini sordum.

Daha az kurban gibi. Aslında kendimi daha güçlü hissediyorum.

Allison'ın öfkesi, ona netlik ve inanç kazandırıyordu. Öfkenin onun tamamlayıcı bir parçası olmasına izin verdikçe, ağzından çıkan her "Ne hakla" ile gücünü topladığını görebiliyordum. Artık öfkesini yılların incinmişliğini ve hüsranını ifade etmek için kullanıyordu ve nihayet onu bastırmak ve ondan kaçınmak yerine yüreklilikle karşısında duruyordu.

"Bu duyguya tutun," dedim ona. "Onca öfkenin bir enerjisi var ve onu serbest bıraktığın zaman senin için neyin kötü olduğuna ve neyi bundan böyle kabul etmeyeceğine dair kafan netleşiyor. Öfkeni ifade ettiğinde, bas bas bağırsan bile dünyanın sonunun gelmediğini fark et. Bu duygunun hararetini hissetmen ve onu böyle güvenli yollarla dışarı atman lazım. Bunu yaparken ne zamandır bastırdığın ve hep söylemek istediğin şeyleri söylemenin verdiği rahatlamayı hissedeceksin. Yüklerini bıraktıkça hafifleyeceksin."

Kadınlar öfkelerini gösterip onun sunduğu değerli ipuçlarını dinlediklerinde, duygusal rehberlik sistemlerinin önemli bir bileşenine erişim kazanmış olurlar.

YASI BULMAK İÇİN ÖFKEYİ ÇÖZMEK

Samantha, ilk bakışta Allison'dan epey farklı gibiydi. Sadist ve kontrolcü annesine duyduğu hiddeti mektubunu okurken güçlü bir şekilde ifade ediyor, son sözcüklere ulaştığında neredeyse bağırıyordu: "Senin hoşuna gitse de gitmese de, her şeyi kendi bildiğim gibi yapacağım."

"Bir mektupla bile olsa, sonunda onun karşısına dikilmenin ne kadar iyi geldiğini sana anlatamam," dedi okumayı bitirdiğinde. "Bu sözcükleri yazdığımdan beri tekrar tekrar bakıyorum da, bu defa onunla ilişkimin gerçekten değişeceğini düşünüyorum."

Ona bunun doğru olduğundan emin olduğumu söyledim. Kendi gerçeğini ifade ederek sahip olduğu gücü gerçekten görmüş ve hissetmiş, artık dört yaşında olmadığını fark etmişti. "Mektubunda anlattığın küçük kızın utancını ve çektiği acıyı gerçekten hissettim," dedim ona. "Peki o hisler nereye gitti? Sence o küçük kıza ne oldu?"

Bilmem... herhalde büyüyüp ben oldu.

Ona da dediğim gibi, yetişkin Samantha hâlâ bir türlü kurtulamadığı katman katman duygular besliyordu. Onca yıllık utanç ve acı, bir çırpıda kaybolmaz. Bu kızların içinde hâlâ canlı bir enerji olarak duran yaralı çocuk, incitilmekten korkmaya devam eder. Samantha'nın iş yerindeki patlamaları ve giderek daha kolay tetiklenen siniri bunun iyi bir göstergesiydi. İnsanlar genellikle derin bir incinebilirlik his-

sine karşı kendilerini korumak istediklerinde öfkeden kudururlar.

"Mektubunda söylediğin bir şey aklıma takıldı," dedim. "Annene dedin ki: 'Sanki aramızda bizi birbirimize bağlayan ve beni kendi hayatıma bakmaktan alıkoyan görünmez bir ip var.' Bu eski duygular, aranızdaki ipin kendisi. Sana seni inciten şeyler yaptırıyor ve en beklemediğin anda ortaya çıkıyorlar."

"Bunun için ne yapmalıyım?" diye sordu Samantha.

"İçindeki incinmiş o küçük kızı biraz daha rahatlatalım. Güvende olduğunu, kimsenin ona bir daha zarar veremeyeceğini anlamaya ihtiyacı var. O kendini güvende hissettiğinde, sen de hissedeceksin. O küçük kızın kucağında oturduğunu düşün. Ona sarıl. Canı acıyor ve senin onu avutmana gerçekten ihtiyacı var. Annen yüzüne tokat attığında ya da zorbaca davrandığında, birinin sana söylemesini istediğin şeyleri söyle. 'Canım, bunlar başına geldiği için çok üzgünüm' ile başla."

> Canım, bunlar başına geldiği için çok üzgünüm. Annen sana bu kadar kötü davrandığı için çok üzgünüm. (Samantha durup bana baktı.) Bu gerçekten çok zor, ne diyeceğimi bilmiyorum... Kendimi çok rahatsız hissettim.

Samantha'ya bunun anlaşılır olduğunu söyledim. Çok uzun zamandır ona kendisini zayıf ve incinebilir hissettiren bu hislerle mücadele ediyordu. Şimdi duvarları bir bir yıkılırken kendini ortada kalmış hissediyordu. Onu devam etmeye, kötü muameleye uğramış küçük bir kızı evlat edinse, ona neler diyeceğini söylemeye cesaretlendirdim. Ona yavaşça fısıldadım: Sen kıymetli, tatlı bir küçük kızdın ve kötü bir şey yapmadın."

Evet, bu hoşuma gitti. Sen kıymetli, tatlı bir küçük kızdın ve kötü bir şey yapmadın... Ben sana bakacağım, bunu bilmeni istiyorum... Kimsenin sana zarar vermesine, seni korkutmasına, ortada hiçbir sebep yokken acımasız yöntemlerle cezalandırmasına izin vermeyeceğim... Artık güvendesin. Artık iyi bir annen var... Sen sadece küçük bir kız ol. Artık korkmana gerek yok.

Tekrar durup bana baktı.

Neden annem bunları bana söyleyemedi ki, Susan? Neden beni böyle sevemedi? Tanrım, Susan, beni azıcık bile sevdiğini sanmıyorum. Sevse yaptıklarını yapamazdı – seni seven bir insan böyle davranmaz...

Gözleri doldu.

"Bana anlattıklarına bakılırsa, korkarım haklısın," dedim. "Sevilen insan kendini korkmuş, kayıp ya da yalnız hissetmez. Durup dururken cezalandırılmaz veya yaşına uygun davrandı diye paylanmaz. Haklısın, Samantha, senin tarif ettiğin şey sevgi değil."

Samantha gözyaşları içinde devam etti:

Bana küçük kızımı avutmamı söyledin. Ama artık ne diyeceğim konusunda hiçbir fikrim yok... Kendimi inanılmaz derecede üzgün ve terk edilmiş hissediyorum... Devam edebilir miyim, bilmiyorum.

"Samantha, bunun ne kadar can acıttığının farkındayım. Annenin seni sevemediğini fark etmek, insanın hayatında yapacağı en acı verici keşiflerden biri. Sen sevilmeyi hak ediyordun, fakat annen, kendi hüsranlarının acısını senden çıkaran, rahatsız ve mutsuz bir kadındı. Bu senin hatan değildi. Küçük Samantha'nın hatası değildi. O masumdu. Senin

yaptığın hiçbir şey, annenin seni daha çok sevmesini sağlayamazdı. Sevemezdi. Bunun nedenini bilemeyiz. Ama bir şeyden eminiz: Bunun seninle hiçbir ilgisi yoktu. Bu senin hatan değildi. Bunu tekrarlamanı istiyorum, Samantha: 'Bu benim hatam değildi.'"

Samantha alçak sesle tekrar etti: "Bu benim hatam değildi."

Ağlarken elini tuttum. "Daha yüksek sesle söyle," dedim.

Sesini yükselterek tekrar etti: "Bu benim hatam değildi."

"Daha yüksek sesle. Beni buna inandır."

Bu defa bağırarak söyledi: "Bu benim hatam değildi!"

Derin bir nefes alarak bana baktı. "Susan, benim hatam *değildi*."

OLANLAR ASLA SİZİN HATANIZ DEĞİLDİ

"Hepsi benim hatamdı" hayatlarını geri almak isteyen kadınların çürütmek *zorunda* olduğu yaygın bir yalandır. Bu, onları suçluluk duygusuna boğan –ve kendilerine yapılan kötü muameleden ve annelerinin sevgisizliğinden kendilerini sorumlu tutmalarına yol açan– bir inançtır. Daha da önemlisi, "Bende bir sorun olmalı, yoksa bunlar başıma gelmezdi" duygusu güçlü bir utanç kaynağıdır.

Tokatlarla, iç geçirmelerle, eleştiriyle, parmakla göstermekle ya da bağırmakla inşa edilip yerleştirilen bu ömürlük programlama sayesinde, kadınların annelerinin seçimlerinden, duygularından ve kendilerine karşı davranışlarından sorumlu olduğu inancı, işlevsiz anne kız ilişkilerini bütün yıkıcılığıyla ayakta tutan kuvvete dönüşür. Kızlar annelerinin sevgisiz davranışlarına "sebep olmaktan" dolayı kendilerini suçlu ve mahcup hissettikleri sürece bu davranışlara meydan okuyamaz, kendi haklarını savunamaz veya yaşadıklarından dolayı hissettikleri öfke ve yası tec-

rübe edemezler. Kötü, bencil, hatalı ve kusurlu oldukları ve bu yüzden de hissettikleri şeyleri hissetmeye ve annelerinin isteklerinden bağımsız olarak kendileri için doğru olanı yapmaya hakları olmadığı yalanını kabul etmeye devam ederler. "Hepsi benim hatamdı" yalanı, sevgisiz annelerin söylediği –danışanlarımın Yalanlar ve Gerçekler Alıştırması'nda meydan okuduğu– bütün diğer yalanları mümkün kılar.

Bu son büyük yalana gücünü kaybettirene dek kafa tutmak, kadınlara hayatları boyu eksikliğini çektikleri bir özgürlük, özsevgi ve özkabul duygusu getirir.

Samantha'nın dile getirdiği sözlerde muazzam bir güç var: "Annem beni sevemedi *ve bu benim hatam değildi*." Bunu sözler inandırıcı hale gelene kadar birkaç kez tekrarlamak birçok danışanım için özgürleşmeye doğru dev bir adım oldu. Çok basit bir eylem olmakla birlikte, bu gerçeği yüksek sesle söylemek, sanki söyleyenin içine işlemesine neden oluyordu.

Samantha'ya çalışmayı bir adım daha ileri götürerek kucağındaki küçük kıza sorumlu *olmadığı* şeyleri söylemesini önerdim. "Bu çok iyileştirici ve rahatlatıcı olabilir," dedim ona, "ve Küçük Samantha'yı hayat boyu altında kaldığı devasa suçluluk ve utanç yükünden kurtarmakta büyük yararı olur."

Samantha devam etti:

> Tamam... Tatlım, biliyorum, annen sana hep kötü olduğunu, dövülmeyi, cezalandırılmayı ve bağırılmayı hak ettiğini söyledi. Bunların hepsinin de senin hatan olduğunu söyledi. Ama bu doğru değildi. Sen harika, akıllı bir küçük kızdın. Sana vurmasından ve yumruklamasından sen sorumlu değildin. Dişinin kırılmasını hak edecek hiçbir şey yapmadın. Seni basketbol turnuvasına göndermemesinden sen sorumlu değildin. Bunu hak

edecek hiçbir şey yapmadın. Onun zalimliğinden sen sorumlu değildin. Ders çalışman ve notların konusundaki takıntısından sen sorumlu değildin. Sen akıllı bir küçük kızdın. Tembel ve aptalmışsın gibi muamele görmeyi hak etmedin. Annenin deliliğinden sen sorumlu değildin. Bunların hepsi onun sorumluluğuydu. Seninle hiçbir alakası yoktu.

Bir kadın çocukluğunu gözünde canlandırıp o çocuğun karşı karşıya kaldığı yükleri ve sevgisiz davranışları hatırladığında, gerçeği kabul etmek çok daha kolaylaşır: Çocuk suçsuzdur. Dönüştüğü kadın da suçsuzdur. Taciz, kötü muamele, rol değiştirme ve boğucu davranışlar için öne sürülen bahanelerin hepsi annesiyle ilgilidir, onunla hiçbir alakası yoktur.

Bu gerçek insanın içine sızdığında ve Samantha'da olduğu gibi zamanla sindirildiğinde çok fazla duygu su yüzüne çıkabilir. Samantha'ya kendini nasıl hissettiğini sordum.

Dolandırılmış ve çileden çıkmış gibiyim... ama hepsinden çok, inanılmaz derecede üzgünüm. Hayır, üzgün olmaktan öte. Birisi ölmüş gibi hissediyorum.

Samantha artık ağlayarak yasını tutuyordu. Yası ise, artık onun için netleşen gerçekleri daha derinden kabul etmesine yardımcı oluyordu. Artık annesinin sevgisiz muamelesini sevgi olarak adlandıramazdı. Gördüğü berbat muameleden o değil, annesi sorumluydu. Dünya sanki tersine dönmüştü.

Bu noktaya gelen herkesin, yaşadığı muazzam kayıpların yasını tutması gerekir. Sevgisiz annelerin kızlarının çoğu, çocukluklarının önemli bir kısmını yitirmiştir, çünkü anneleri çocuklukları olmasına izin vermemiştir.

Samantha'ya bu kayıpları saydım:

Oyuncu ve sersemce davranma hakkını kaybettin.

Tasasız bir çocuk olmanın sevincini hiç yaşayamadın. Dört yaşından, on dörde, sonra da kırk yaşına kadar, ta küçüklükten itibaren yetişkin yüklerini taşıdın.

Sana güvenlik duygusunu verecek öngörülebilirlikten, tutarlılıktan ve bakımdan yoksundun.

Kendini özgür ve güvende hissetmeye çok az fırsatın oldu.

Kendi değerinin onaylanmasına muhtaçtın ve annen bu gerçeği senden sakladı: Sen, hayattaki tek görevi kendisi olmak olan, biricik ve harika bir insansın.

Bu bilgi sende yarı bilinçli bir seviyede hayatının büyük kısmında mevcuttu ve nihayet gözünün önünde duruyor. Artık bunu hem zihninle hem kalbinle kavrayabilirsin."

İyi anne fantezisini ebedi istirahate uğurlamak

Tedbirli ve temkinli Samantha, kendini yalnız başkalarından değil, kendi yumuşak ve sevgi dolu hislerinden de yalıtmıştı. Ona bu hisleri de, halen yaşadığı acıyı aştıktan sonra bulacağını söyledim.

İyi anne fantezisini ebedi istirahate uğurlamak

Doğal olarak, bu noktada Samantha bir hayli hassastı. Onu sakinleştirecek ve duygusal olarak daha iyi bir yere gelmesine yardımcı olacak bir alıştırma yapmayı teklif ettim. Alıştırma, ona ve sürekli annesinin sevgisinin peşinden koşup hep elinden kaçıran, annelik görmemiş pek çok kıza musallat olan fanteziyi sembolik olarak gömmekten ibaretti. "Denemeye var mısın?" diye sordum.

Samantha hafifçe gülümsedi:

> Evet, nasıl olsa daha kötü olamayacağı kesin. Buraya kadar geldim. Hadi yapalım.

Muayenehanemde bu amaçla bulundurduğum ufak bir kurutulmuş çiçek demetini alıp sehpanın üzerine koydum.

"Bu sehpanın tabut olduğunu farz et," dedim. *Tabut* kelimesini duyunca irkildi. Ona bütün bunların sembolik olduğunu hatırlattım. "Şimdi tabutun yere indirildiğini gözünde canlandır. Burada iyi anne fantezisini gömüyoruz. Tabutun başında anma konuşmasını nasıl yapacağını göstereceğim. Sen de kendi sözcüklerini ekleyebilirsin."

Samantha "Tamam," dedi.

Ona yol göstermek için ben başladım: "Burada iyi anne fantezisini ebedi yolculuğuna uğurlamak için bulunuyorum. Bu bana kısmet olmadı. Olmadı ve biliyorum ki olmayacak. Bu benim hatam değildi."

Samantha devam etti:

> Beni sevmesi için elimden geleni yaptım ama ne yaptıysam işe yaramadı...

"Artık onun sevgisini kazanmak için kafamı duvarlara vurmayacağım," diye ekledim.

> Artık onu mutlu etmek için hayatımın geri kalanını mahvetmeyeceğim. Elime geçen kırıntılar gerçek sevgiymiş gibi yapmayacağım. Senden vazgeçmek zor, ama rahat uyu, fantezim. Benim hayatıma devam etmem gerekiyor.

Samantha gözyaşlarını eliyle silerek, gözleri kapalı halde oturuyordu. Ona kendisini nasıl hissettiğini sordum.

> Üzgünüm. Hâlâ üzgünüm. Ama daha sakinim. Biraz daha özgürüm. Daha güçlüyüm. Daha çok benim.

Bu anma konuşmasının en önemli kısmı sarf edilen sözler değil, bir kadının annesinin aniden değişeceği yönündeki yakıcı dileğiyle vedalaşmasını sağlamasıdır.

Anma konuşması, değişim için güçlü bir araç, çünkü sembolleri ve sembolik davranışlarıyla doğrudan bilinçdışına hitap ederek onu yeniden programlamaya başlıyor. Sembolik cenaze töreni "keşke"lere bir son vermenin etkili bir yolu. "Bunu yapsam bana iyi davranırdı", "Onu kurtarabilsem mutlu olurdu", "Dikkatleri kendine çekmesine yeterince izin verirsem, bir gün bana karşılık verir", "Kusursuz olursam beni eleştirmekten vazgeçer", "Yeterince uğraşırsam bir gün beni sever."

Yaşamları boyunca neyi yanlış yaptıklarına odaklanan ve annelerinin sevgisini ve onayını kazanmanın yollarını arayan kızlar için, hayatlarını altüst eden bir fantezinin peşinde olduklarını kabullenmek önemli bir dönüm noktasıdır. Samantha tam da bunu hissediyordu.

SİHİRLİ DEĞNEK YOK: ÖFKE VE YASLA YAŞAMAK VE BUNU ATLATMAK

Danışanlarım genellikle gerçeğe alışana kadar yasla öfke arasında salınır durur. Onlara bütün benlikleriyle hak ettikleri ve ihtiyaç duydukları sevgiyi annelerinden alamamış olma gerçeğiyle yüzleşirken, üzüntü ya da öfke hissetmelerinin doğal olduğunu anlatırım. Bu yeni kavrayışın penceresinden bakılan çocukluk anıları bir üzüntü seline yol açabilir. Daha önceleri doğal kabul edilen rahatsızlıklar, artık şaşırtıcı bir öfke yaratabilir. Kadınların hissettikleri her duyguyu olduğu gibi kabul etmesi ve bu zor duyguları bastırmak yerine onları idare etmenin uzun vadede daha fazla huzur ve güç getireceğini hatırlaması önemlidir.

Mektubu yazıp, onun kaçınılmaz olarak tetiklediği duyguları deneyimledikten sonraki dönemde, danışanlarımın duygularıyla baş etmenin yeni yollarına odaklanmalarını is-

tiyorum. Bu, anneyle yüzleşme, dram ya da mücadele zamanı değil.

Samantha'ya şöyle dedim: "Yalnızca öfkede, yasta kalmak ve bu hislerin sana kendin hakkında ve esasında neye ihtiyacın olduğu ve neyi arzuladığın hakkında daha çok şey öğretmesine izin vermek en iyisi. Şu anda keşfettiklerin annenle ilişkinde nasıl ilerlemek istediğin konusunda vereceğin kararların temelini oluşturacak. Onun için bir an önce bir çözüme ulaşmak uğruna duygularını pas geçme."

ÖFKE VE YASLA BAŞ ETMEK İÇİN ALET EDEVAT ÇANTASI

Kadınlar anneleriyle kendilerine yeni bir yol çizmek için çalışırken, onlara duygularını içlerinde biriktirmelerine gerek olmadığını hatırlatıyorum. Bunları yapıcı bir biçimde ifade etmenin birçok yolu var. Aşağıda, duyguları yoğunlaştığında danışanlarımın birçoğunu rahatlatmaya faydası olan bazı araçları ve içgörüleri topladım. Annenizle ilişkinizle yüzleşmenin hangi aşamasında olursanız olun, kendinizi tedirgin, kafası karışmış ve bunalmış hissettiğinizde bu alet edevat çantasını kullanışlı bulacağınızı düşünüyorum.

Öfkenin üstüne gitmek ve onu yönetmek

Öfkelerini ifade etmekte usta olduklarını düşünen yetişkin kızların bile en iyi bildiği şey, muhtemelen duygularını artık tutamayacak hale gelene kadar içlerine attıkları "bastır ve patla" kalıbıdır. Bazı kadınlar annelerine karşı öfkelerini bastırıp, eski yaraları ya da hatıraları faaliyete geçiren her şeye ve herkese patlarlar. Kişisel ve profesyonel ilişkilerini tehlikeye atarlar. Ne gariptir ki, en çok kızdıkları kişi, yani

anneleri, onları duymaz bile. Bazılarındaysa, ifade edilmemiş öfke fiziksel semptomlar olarak tezahür eder.

Öfkeleriyle bilfiil temas halinde olan ve onu annelerine bağırarak ifade eden kadınlar, bu çetrefil duyguyu iyi yönettiklerini düşünebilirler. Fakat bağırmak da hiçbir şey söylememek kadar yararsızdır. Danışanlarıma dediğim gibi, bağırmak sizi bir çocuğa indirgeyerek itibarınızı sarsar. Daha da beteri, değişim olasılığını ortadan kaldırır, çünkü siz bağırmaya başladıktan sonra karşınızdaki ne dediğinizi duymaz. Böylece tek yaptığınız, bir kez daha iktidarı ona teslim etmek olur.

Bunlardan çok daha olumlu sonuçlar veren, çok daha iyi seçenekler vardır. Öfkeyle baş etme konusunda bildiğim en etkili teknikleri danışanlarıma şu yönergelerle aktarıyorum:

1. Öfkeni yargılamadan hisset.

Bazı kadınlar için öfkeyi kabul etmek, kendilerini yoğun bir biçimde suçlu ve sadakatsiz hissettirdiği için zor, biliyorum. Ancak insan olmak, öfkeyi hissedebilmek demektir – hepimiz öfkeleniyoruz. Bu bir kusur değil, duygusal rehberlik sistemimizin temel bir parçası. Bu duyguyu hissetmeye ve size hizmet etmesine izin vermek için ona merakla yaklaşmaya çalışın. Kendinize şunu sorun: Öfkem bana ne yöne bakmamı söylüyor? Neyin değişmesi gerekiyor?

2. Öfkelenmeye hakkın olduğunu kabul et.

Kendinize şunu söyleyin:

- Çok incitildim ve bunun için öfke duymaya hakkım var.
- Öfke beni kötü bir insan yapmaz.
- Öfkelenmekten dolayı suçluluk duymak normal.
- Öfkemi sağlıklı bir biçimde yönetirsem bana güç verir.

3. Öfkenin nasıl bir şey olduğuna dair gerçekçi bir fikir edinin.

Öfkeden kaçmanızın bir nedeni de sizi çirkin göstermesinden korkmanızsa, kadınların öfkelerini ve kendilerini güçlü ve kontrollü bir biçimde ifade ettiği televizyon programlarına ve filmlere dikkat edin. Yüzlerinde aslında pek çok bakımdan çekici bir güç ve metanet olduğunu göreceksiniz. Hiç de cadı gibi görünmüyorlar, aksine neredeyse kraliçe gibiler. En sevdiğim filmlerden biri, *The Heiress* adlı klasiktir. Filmde Olivia de Havilland, despot babası tarafından dövülen ve servet peşindeki nişanlısı tarafından ihanete uğrayan, sıradan ve korkunç derecede çekingen bir genç kadını oynar. Film boyunca öfkesini ve gördüğü muamelenin gerçekliğini tanıdıkça değişerek, fiziksel olarak da dönüşür. Son sahnede, tavrı ve yüz ifadesi, bir daha kendisinden faydalanılamayacağını açıkça gösterir.

Ondan yansıyan kuvvetin çirkinlikle alakası yoktur. Güçlenmekten gelen güzelliğe sahiptir.

4. Öfkenin enerjisini fiziksel aktiviteyle boşalt.

Koşun, yürüyün, tenis topuna vurun, yüzün, yüksek sesli müzikle kendinizden geçin, egzersiz yaparak ter dökün. Bedeninizi hareket ettirmek, esenliğiniz bakımından hayati bir beyin kimyasalı olan endorfin salgılamanızı sağlar. Bu, içinizde biriken öfkeyi seyreltmenin en iyi yollarından biridir.

5. Görselleştirme aracılığıyla kendini daha huzurlu bir yere taşı.

Beş on dakika bölünmeyeceğiniz bir zaman aralığı yaratarak rahat, mahrem bir yere –en sevdiğiniz koltuğa, yatağınızın üzerine, hatta arabanıza– oturun. Gözlerinizi kapayın. Burnunuzdan derin nefes alıp yavaşça ağzınızdan verin. Nefesinizi, içeri girip çıkan ılık ve yumuşak bir akım olarak ta-

hayyül ederek dört beş uzun, yavaş nefes alıp verin. Nefesinizin vücudunuzun sıkışık bölgelerine girdiğini ve nefes verirken o sıkışıklıkların gittiğini düşünün.

Daha sonra şimdiye kadar gittiğiniz en güzel, en dingin yeri gözünüzde canlandırın. (Benim için burası, Havai'de, siyah yeşil dağlarla çevrili Big Island'ın ışıl ışıl mavi bir koyu.) Kendinizi bu özel yerde düşünün. Havanın, güneşin, rüzgârın, renklerin, kokuların sizi beslemesine izin verin. Kendinizi daha sakin hissettiğinizi fark edeceksiniz. Orada istediğiniz kadar kalın; her şeyi içinize çekerek oradaki huzurun tadını çıkarın. Burada tek yapmanız gereken, durup nefes almak. Düşüncelerinizin melteme kapılıp gitmesine izin verin. Kalp atışlarınızın ve nefesinizin yavaşladığını fark edin. Bu sessizlikte kalın. Gitmeye hazır olduğunuzda, etrafa son bir kez göz atıp gözlerinizi açın. Burası sizin için hep orada hazır bekliyor. İstediğiniz zaman oraya geri dönebilirsiniz.

Öfke duyduğunuz kişi sizsiniz

Bir kadın annesine duyduğu öfkeyle ilişki kurduğunda, onu sevmesi gereken birinin nasıl bu kadar düşüncesizce, hatta zalimce davranmış olabileceğine dair soruların istilasına uğrayabilir. Bunun hemen arkasından gelen soru genellikle şu olur: Böyle bir muameleyi nasıl bunca zaman hoş görebildim (ve hoş görüyorum)?

Pek çok kadın gibi Samantha da, annesinin mutsuzluğunu veya kabalığını kendisinin yanlış yaptığı bir şeylere yorarak büyümüştü. Ancak seanslarımızdan birinde, bana şöyle düşünmeye başladığını söyledi: "Onun bana kötü muamele etmesine nasıl müsaade ettim? Beni öyle kontrol etmesine nasıl izin verdim? Neden ona karşı koyamıyorum? Bunun başıma gelmesine nasıl göz yumdum? Onu mutlu etmek için nasıl kölesi haline geldim?" Esasında, eski kendini suçlama

biçiminin yerine bir yenisini koymuştu. Hâlâ "*Benim* sorunum ne?" diye soruyordu.

Kadınların kendi kendilerine yönlendirebildikleri suçlama ve öfkeye eleştirel bir gözle bakmaları çok önemlidir. Samantha'ya ve diğer danışanlarıma söylediğim de bu:

"Her şeyden önce, sen başkalarına muhtaç, çaresiz ve yetkeye boyun eğmeye programlıydın. Annen senden iri, büyük, akıllı ve çok daha güçlüydü; dolayısıyla onunla iyi geçinmek zorundaydın. Başka şansın yoktu. Ne yapacaktın? Yedi yaşında evden ayrılıp iş bulacak halin yoktu ya."

Kendinizle ilgili hayal kırıklığına uğramış olmanız normaldir; bu, ne kadar kötü muamele gördüğünüzü kabul etme sürecinin bir parçasıdır. Ancak kendini yeniden suçlamak abestir. Bu hiçbir şeyi çözmediği gibi, ne size kendinizi daha iyi hissettirir ne de hayatınızı iyileştirir; duyduğunuz rahatsızlığı artırdığıyla kalır.

Danışanlarımın hak ettikleri bağışlayıcılık ve özşefkatle temas kurabilmeleri için onlardan aşağıdaki cümleleri kullanmalarını istiyorum. "Buna nasıl izin verdim?" düşüncesi belirmeye başladığında, bunları okuyun, tekrarlayın ya da bir yere yazın, diyorum.

- O zaman sahip olduğum bilgiye dayanarak elimden gelenin en iyisini yaptım.
- Çocukken gerçekte neler olduğunu anlayacak kabiliyete ya da deneyime sahip değildim.
- Daha küçücükken anneme boyun eğmeye ve onu memnun etmeye programlandım; bu ısrarcı ve güçlü bir programlamaydı.
- Duyduğum suçluluk ve olacaklardan duyduğum korku, ilişkiyi değiştirme motivasyonumdan daha kuvvetliydi; ama bu durum değişiyor.
- Yalnız değilim; pek çok kişi sevgisiz annesinden kop-

makta zorluk çekiyor.
- Değişim herkes için zor.
- Her şeyin düzelebileceğine dair ümidimden vazgeçmek benim için zordu; annemin değişme ihtimalinin çok düşük olduğunu kabul edemiyordum.
- Öyle güçsüz düşmüştüm ki, dengelerimizi değiştirecek araçlara sahip değildim.
- Kendimi affediyorum.

Danışanlarım, anneleriyle aralarında katı sınırlar belirleyecek araçlardan mahrum oldukları gibi, bunları edinip kullanabileceklerinden de bihaberdiler.

Yasla ilgili gerçekler

Mektubunu yazıp geçmişinin acısıyla yüzleştikten sonra, bir süre hemen hemen her şey bir kadının yasını tetikleyebilir. Bir anı... Televizyondaki bir filmde bir anneyle kızın, hayat boyu özlemini çekip elde edemediği yakınlığı paylaşması... Üzüntü normaldir. Danışanlarıma söylediğim gibi, size onurlandırılması ve korunması gereken duyguları olan hassas bir insan olduğunuzu anlatır.

Böyle bir yasın ne kadar korkutucu olduğunu biliyorum. Annesinin sevgisiz olduğunu tam olarak kabul etmek, her kadın için keskin bir acı demektir. Bu üzüntünün içinde, kadınlar bazen bana kimi zaman derin, kara bir nehrin dibindeymiş de bir daha su yüzüne çıkamayacakmış gibi hissettiklerini söylerler. Bu yoğunluk kimilerini panikletir. Ancak onları delirmediklerine, sadece yas tuttuklarına ikna ederim. Paramparça olmayacaklardır. Gözyaşları iyileşmelerini sağlayacaktır.

Depresyon gibi yas da, asla geçmeyeceğini düşündüğümüz bir şeydir. Hayatımızın geri kalanında böyle hissedeceğimizden korkar, bu nedenle de hayatımıza devam ede-

bilmek için yüzümüze bir gülümseme yapıştırıp her şey yolundaymış gibi davranabiliriz. Yahut "İnsanların daha beter dertleri var," diyerek hissettiklerimizi hafife alırız. Üzüntümüzün içinde boğulmak istemeyiz.

Fakat yasımızla cesurca yüzleşmezsek, bize hükmetmeye devam etmesi muhtemeldir. Yası dosdoğru *yaşamamız* gerekir; etrafından dolanamaz, üstünden atlayamayız. Bunu yapmak büyük cesaret ister, farkındayım.

Kadınları bundan esirgeyebilmeyi ya da onlara yası silip süpüren hızlı bir alıştırma sunabilmeyi dilerdim. Ne var ki, böyle bir şey yok. Fakat kendilerine bu derin hüznü kabul edip yaşama iznini verirlerse, yasın yavaş yavaş azalacağını, zamanla da ciddi şekilde hafifleyeceğini vaat edebilirim.

Yas duygusu dayanılmaz hale geldiğinde, bu bölümde daha önce öfkeyi hafifletmek için anlattığım görselleştirme çalışması, duyguları serbest bırakmak için önerdiğim alıştırma ve hareketten faydalanmak da işe yarayabilir.

BİR DÖNGÜYÜ KIRMAK İÇİN DUYGULARINIZI KULLANMAK

İçinde annesiyle ilişkisinin acısı giderek artan her kadın, hayati bir seçim yapmak zorundadır. Ya duygularıyla barışma ve onları netliğe ve gerçek değişime doğru rehber olarak kullanma mücadelesi verir ya da bu duyguların üzerine yatarak incitici ve uygunsuz yollarla kendini acıdan korumaya çalışır – tıpkı annesi gibi.

Zor duyguların içinde kalma ve onların öğreteceklerini öğrenme cesareti, bir kadının annesine dönüşmemesi için elindeki en önemli sigortadır. Bu cesaret, ona hayatını annesinin ona nadiren sunduğu gerçek sevgiyle doldurma yolculuğunda eşlik eder.

DAVRANIŞINI DEĞİŞTİR, HAYATIN DEĞİŞSİN

"Görüyorum ki değişmek çok zor,
ama değişmemek daha zor."

Duygularıyla yüzleşmek gibi meşakkatli bir çalışma yapan bir kadın, en derinlerinde –neredeyse hücrelerinde– çocukluk ıstıraplarından sorumlu olmadığını kavrar. Bu bilgi onu kontrol eden vicdan azabının, utancın ve suçluluğun yerini aldıkça, annesinin sevgisiz davranışlarını ve bunlara verdiği kendi kendini sabote eden tepkileri kabullenmesi giderek güçleşir.

Fakat bu noktada, danışanlarımın çoğunun ne yapacakları ya da iç dünyalarındaki sarsıcı değişiklikleri gündelik hayatlarına nasıl taşıyacakları konusunda en ufak bir fikirleri yoktur. Sevgisiz annelerin kızlarının, onlara kendilerine karşı sorumluluklarını ve bağımsız bir kadın olarak haklarını öğretmeyen korkunç rol modelleri olmuştur. Kendi haklarını savunmak, çatışmalarla ve stresle sağlıklı bir biçimde başa çıkmak ve kendilerini korumak için başkalarının davranışlarına sınır koymak konusunda çoğu zaman hiç ders almamışlardır.

Ne var ki, bir kadının yaşam boyu sürdürdüğü örüntüleri kırmak için bu becerilere ve gerçekte olması gereken kadına dönüşmek için yeni araçlara ihtiyacı vardır.

Bu bölümde, size yeni bir var oluş biçiminin uygulama projesini gösterecek, geçtiğimiz iki bölümdeki yoğun içsel çalışmaları henüz hazmetmeye çalışan danışanlarımın bile anneleriyle ilişkilerini değiştirmeye başlamalarına yardımcı olacak kaynaklar sunan, yeni bir dizi davranış stratejisi ve iletişim becerisi öğreteceğim.

Hepimiz kendimizi korumaya yönelik atılgan davranışları kullanma sanatında ustalaşmalıyız. Bu, kötü muameleye karşı en etkin savunma yöntemimiz. İnanıyorum ki, terapiye gidin veya gitmeyin, kendiniz üzerinde duygusal anlamda ne kadar çalışmış olursanız olun, bunu kendi başınıza da pratik edebilirsiniz. Bu bölüm, davranış, strateji ve teknik odaklı. Biz davranışı, duyguları ve inançları değiştiren bir büyüme sürecinin sonucu olarak görüyoruz, ancak bu yeni davranışların duygu durumunuzu ve arta kalan olumsuz inançlarınızı nasıl değiştirdiğine şaşıracaksınız. Burada bulacağınız araçlar, hayatınızda çok büyük değişiklikler yapmanızı sağlayabilir.

YETİŞKİN BİR KIZIN HAKLARI VE SORUMLULUKLARI

Annenizin mutluluğundan ve iyiliğinden sorumlu olduğunuz inancından kurtulduktan sonra, genellikle hayatınızda bir gedik –bilinmezin boşluğu– belirir. Olasılıkla, hayatınızı annenizin etkisine tepkilerle şekillendirmişsinizdir ve artık onunla temasınız çok sınırlı bile olsa, onun arzularını ilk sıraya koyma (veya onlara tepki verme) alışkanlığı, hâlâ normal özbakım ve yön çizme dürtülerinizi saf dışı bırakıyor olabilir. Kendi gündeminizi belirlemeye hazırlandığınız şu zamanda, işe nereden başlayacağınızı bilemeyip hafif telaşa kapılabilirsiniz.

"Ben annemden sorumluyum" inancının yerine geçecek –ve sizi daima hem kendinizi besleyen hem de başkalarına saygılı seçimler yapmaya sevk eden bir pusula görevi görecek– kudrette yeni bir dizi inançla işe başlayabilirsiniz. Bunlar sizin *gerçek* sorumluluklarınız; kabul etmeye çoktan hazır olduğunuzu düşündüğüm sorumluluklar...

Yetişkin bir kız olarak aşağıdakilerden sorumlusunuz:

- Kendi özdeğerinize sahip çıkmak.
- İstediğiniz hayatı yaşamak.
- Kendi eleştirel veya incitici davranışlarınızı kabul edip değiştirmek.
- Kendi yetişkin gücünüzü bulmak.
- Annenizin sevgisiz programlamasının yansıması olan davranışları değiştirmek.

Bu davranışlar sizin denetiminizde ve bunlardan sorumlusunuz. İlk başta bu sorumlulukları yerine getirmenin ne demek olduğunu tam olarak anlamayabilir veya bunu nasıl yapacağınızı bilemeyebilirsiniz. Sorun değil. Bunlar sizin hedef davranışlarınızdır, haritada varılacak yeni noktalardır. Artık "istediğim hayatı yaşamak" ve "kendi düşüncelerime, duygularıma ve davranışlarıma sahip olmak" gibi taleplerin genellikle ceza gerektiren suçlar yerine konduğu, annenizin hâkimiyetindeki dünyayı terk ediyorsunuz. Başlattığınız büyük değişime uyum sağlamak için bazı içsel ve dışsal değişiklikler yapmanız gerekecek. Bu sorumluluklara kafa yormak, onların içinize işlemesine izin vermek önemli bir adım; o yüzden buna zaman ayırın.

Kendinize karşı gerçek sorumluluklarınızı kabul ettikçe, güçlü bir kadın ve kız evlat olarak sahip olduğunuz temel bir dizi hakkı da kabul etmeye hazır olacaksınız. Aşağıdaki listeyi bir Bağımsızlık Günü'nde yazdım. Bu önemli gü-

nü ve bu ilham verici tahakkümden kurtuluş örneğini düşünürken, sevgisiz annesinin zorlayıcı, hatta despotik davranışlarıyla karşı karşıya kalan pek çok kadının kendisini korumaya ve kendi özgürlüğüne sahip çıkmaya hakkı olduğunu bilmeden yaşadığını fark ettim. Onlar *–sizin–* için bu Haklar Beyannamesi'ni yazdım. İçselleştirip uyduğunuz takdirde, *kimsenin* size kötü muamele etmesine icazet vermemiş olacaksınız.

Yetişkin Kızın Haklar Beyannamesi:

1. Saygı görmeye hakkınız var.
2. Kimsenin sorunlarının ya da kötü davranışlarının sorumluluğunu üstlenmemeye hakkınız var.
3. Öfkelenmeye hakkınız var.
4. Hayır demeye hakkınız var.
5. Hata yapmaya hakkınız var.
6. Kendi duygularınız, kanaatleriniz ve inançlarınızın olmasına hakkınız var.
7. Fikrinizi değiştirmeye veya farklı bir eylemde bulunmayı seçmeye hakkınız var.
8. Değişim talep etmeye hakkınız var.
9. Duygusal destek ya da yardım istemeye hakkınız var.
10. Adaletsiz davranışlara veya eleştiriye karşı çıkmaya hakkınız var.

Bir yetişkin olarak bu haklara her zaman sahiptiniz, ancak yıllardır etkisi altında olduğunuz programlanma nedeniyle, muhtemelen kendinize bu konuda eyleme geçme iznini vermediniz. Çocukken tam aksine inanmaya yönlendirilmiş, mükemmel olmadığınız için cezalandırılmış olabilirsiniz. Bugünse bu *fikirlere* bayılabilir, ancak bunları uygulamakta ısrarcı olduğunuzu düşününce kendinizi rahatsız, hatta tedirgin hissedebilirsiniz. Anneniz muhtemelen öyle uzun sü-

redir direksiyonda oturuyor ki, bir yetişkin olarak bile kendinizi sık sık ayakları pedallara yetişmeyen ve gösterge panosunu göremeyen küçük bir kız gibi hissedebilirsiniz.

Düşündüğünüzden daha güçlü, daha cesur ve çok daha etkilisiniz. Ve birkaç temel yaşam becerisinden ilkini öğrenmeye ve uygulamaya başladığınızda, bunu kendinize tekrar tekrar kanıtlayacaksınız: Savunmacı olmayan iletişim. Bu beceri, iletişim kurma ve çatışmayla başa çıkma yöntemlerinizde önemli değişiklikler yapmanızı sağlayabilir. Belki de hayatınızda ilk kez, haklarınızı talep etmeye ve kendinize karşı sorumluluklarınızı yerine getirmeye başlayacaksınız.

SAVUNMACI OLMAYAN İLETİŞİMİ KULLANMAK

Anneniz hâlâ kandırarak, eleştirerek, gözdağı vererek, ağlayarak, iç geçirerek, size kendinizi suçlu ve küçük hissettirmeye çalışarak, anlaşmazlıkların üzerinden "Annene cevap verme!" deyip buldozer gibi geçerek ya da sizi olası sonuçlarla tehdit ederek istediğini elde etmeye çalışıyor olabilir. Onunla iletişiminiz muhtemelen öngörülebilir bir örüntüye oturuyordur. O –kimi zaman son derece sessizce– saldırıyor, sizse savunmaya geçmek zorunda kalıyorsunuzdur.

"Ben saldırırım/sen savunursun" örüntüsü annenizin çok işine yarar, çünkü size karşı üstün konumunu güçlendirir. Siz kendinizi açıklamak, yanlış bir şey yaptığınızı inkâr etmek, akla uydurmak, bahaneler bulmak, sebepler sıralamak ve özür dilemek konusunda zaten uzman olmuşsunuzdur. Ancak kendinizi savunduğunuzu düşünerek bu tanıdık tepkilere her başvurduğunuzda, esasen savunmaya geçmeye zorlanmış olduğunuzu –ve bu ikisinin arasında büyük bir fark olduğunu– muhtemelen fark etmezsiniz. Sa-

vunmak, zarardan korunmaktır. Ancak savunmacılık, zayıflık ve meydan okumadan ve eleştiriden kaçınmaya yatkınlığın göstergesidir. Sizi asla karşınızdakiyle eşit hale getirmez.

Savunmacılık kitabında yaygın olarak kullanılan ifadelere birkaç örnek:

- Hiç de *öyle* değilim.
- Hayır, yapmadım.
- Benim hakkımda nasıl böyle bir şey söylersin?
- Neden hep böyle yapıyorsun?
- Bir kerecik mantıklı davransan olmaz mı?
- Bu saçmalık.
- Ben hiç öyle bir şey söylemedim/yapmadım.
- Öyle yaptım çünkü...
- Öyle olsun istemedim.
- Sadece ... yapmaya çalışıyordum.
- Ama söz vermiştin...

Ağzınızdan çıkan her savunmacı sözde kaygı, endişe, korku ve koca bir incinebilirlik saklıdır.

Savunmacı dil sizin düşmanınızdır. Savunmacı davrandığınızda, annenize açık kapı bırakmış ve hiçbir şeyi çözüme kavuşturmayan sonsuz bir suçlama ve savunma döngüsünün içine çekilmeye razı olduğunuzu işaret etmiş olursunuz. Kendinizi otomatik olarak bir köşeye sıkıştırarak, onu baskının dozunu artırmaya davet edersiniz. Savunmacı konumundayken kendinizi zayıf hisseder ve öyle görünürsünüz – öylesinizdir de.

Ancak bu döngüyü kırabilirsiniz ve bunu sadece kullandığınız sözcükleri değiştirerek öyle kolaylıkla yapabilirsiniz ki, sihir gibi gelir.

Sharon: İstismarcı eleştiriye karşı dik durmak

İşletme yüksek lisansı olan ve doktor asistanı olarak çalışan Sharon, aşırı eleştirel, narsisist annesiyle son zamanlarda yaşadığı çatışmalardan sonra alevlenen panik atakları nedeniyle bana geliyordu. (Narsisistik annelerle ilgili bölümde ilk seanslarımızı görebilirsiniz.) Mektubu yazmak, kendisine daha olumlu bir gözle bakmaya başlamasına yardımcı olmuştu, ancak annesiyle yaşadığı dengesiz iletişimi düzene koyamamıştı.

Yine aynı şey oldu, Susan. Mona Teyze'nin doğum günüydü; üçümüz öğle yemeğine gittik. Mona'yı çok severim. Uzun süredir görüşmemiştik, sohbet edip ara kapatıyorduk. Benim neler yaptığımı sordu. Ben daha ağzımı açamadan annem atladı. "Çok korkunç," dedi. "Bir doktor muayenehanesinde çalışıyor. *Asistan* olarak." Bunu sanki çöpçüymüşüm filan gibi söyledi. Sonra da "Onca eğitimi kaldırıp çöpe attı," dedi. Trajedilerden fırlama ufak bir kahkahayla da "Kendisi benim küçük fiyaskom," diye ekledi.

Sharon'a ne tepki verdiğini sordum.

Benimle gurur duyardın, Susan. Kendimi korudum. "Ben bir fiyasko *değilim*," dedim. "Kendimle gurur duyuyorum! İşimi seviyorum, iş yerimdeki insanlar harika ve mutluyum. Sen neden mutlu olamıyorsun? Çok stresli bir iş *istemiyordum*. Neden sürekli beni utandırman gerekiyor?" Bu bir an çenesini kapatmasını sağladı, ama tabii ki son sözü onun söylemesi gerekiyordu. "Sorun değil, canım," dedi. "Bu konuda hassas olduğunu biliyorum. Ama kendine biraz çeki düzen vermen lazım. Her zaman yanında ben olmayacağım." Sanki hep olmuş gibi! Burnumdan soluyordum. Neyse ki Mona konuyu değiştirdi de, annem ipin ucunu bıraktı.

Ona bu sohbet hakkında ne hissettiğini sordum.

Doğruyu söylemek gerekirse, pek iyi şeyler hissetmedim... Kendimi savunduğum için sonradan çok iyi hissedeceğimi sandım. O an hissettim de. Ama geçtikten sonra kendimi hâlâ korkunç hissediyordum. Neyin yanlış gittiğini hâlâ anlamış değilim.

Sharon'a annesinin kibirli ve rencide edici yorumlarının ("O benim küçük fiyaskom") eski ve acı verici bir temaya dokunduğunu açıkladım: *Yeterince iyi değilsin*. Sharon'ın kafasında derhal tanıdık hakaretler döngüsü dönmeye başlamıştı. İlk dürtüsü, kendini savunarak daha fazla incinmekten korunmak olmuştu.

"Burada sorun şu ki," dedim ona, "kendini korumak için kullandığın stratejiler bir şeyleri düzelteceğine kötüleştirmiş. Bu çok doğal geliyor, ancak yaptıklarını haklı göstermeye her çalıştığında ya da 'Neden sürekli beni utandırman gerekiyor?' gibi 'neden?' soruları sorduğunda, aslında annenin cephanesini tazeliyorsun. Ona bağırarak karşılık versen bile kendini küçük, mahcup ve yetersiz hissetmen neredeyse kaçınılmaz."

Ona savunmacı davrandığı sürece, sohbetin de gündemin de annesinin denetiminde kalacağını açıkladım. Sharon'ın savunmacı yanıtları, daha fazla eleştirel yorumu ve iğnelemeyi *davet* ediyordu. Kendini saldırı altında hissedip telaşlandıkça da, bir hayli etkisiz olan eski davranışlara dönmesi kolaylaşıyordu. "Senin çocuğun yok, biliyorum, ama eminim kavga eden çocuklar görmüşsündür," dedim ona. "Birisi 'Hile yaptın!' der, diğeri 'Yapmadım,' der ve kavga tenis maçına dönüşür: 'Yapmadım!' 'Yaptın!' 'Yapmadım!' 'Yaptın!' Bunu annenle yaptığında, bu tartışmadan kendini beş yaşında bir çocuk gibi hissederek çıkman çok doğal."

Ona yıllardır kullandığım bir terapi tekniği olarak rol oynamayı önerdim. Rol oynama, yeni davranışları modellemek ve bir meselenin özüne inmek için son derece etkin bir yöntemdir.

Tekniği şöyle uyguladık:

SUSAN: Sen annen ol, ben de sen olayım. Sana şimdiye kadar kullandıklarından daha etkili yanıtlar göstereceğim. Bunları öğrenmek kolay ve karşındaki eleştirel kişiyi geçici bir süre için de olsa durdurup sana kendini toplaman için zaman kazandırıyor. Başlamak için annenin sana yaptığı eleştirilerden birini seç. Mümkün olduğu kadar onun gibi davranmaya çalış.

SHARON (annesi rolünde): Telefonlara cevap verip evrak dosyalamak uğruna işletme diplomanı nasıl çöpe atarsın, anlamıyorum. Beni hiç dinlemiyorsun ki. Dinlesen böyle büyük bir hayal kırıklığı olmazdın.

SUSAN (Sharon rolünde): Belli ki sen öyle görüyorsun.

SHARON (uzun süre sustuktan sonra): Gerçekten bu kadar mı, Susan? Ben buna ne cevap vereceğimi bilmiyorum.

SUSAN: İşte bu. Annen de cevap veremeyecek. Savunmacı yanıtları elinden aldığında, tutunacağı pek bir şey kalmayacak. Gel, tekrar deneyelim.

SHARON (annesi rolünde): Bunu söylediğime üzgünüm ama bizi gerçekten hayal kırıklığına uğrattın. Galiba sen hep benim küçük fiyaskom olarak kalacaksın.

SUSAN (Sharon rolünde): Beni tasvir etme biçimini kabul etmiyorum.

SHARON: Tek söyleyeceğim bu mu? Bu çok... keskin. Bir şeyler daha söylemem gerekmez mi?

SUSAN: Hayır, hepsi bu. Basit bir ifade yeterli. Eklemene, süslemene gerek yok; konuşmayı sürdürmen gerektiğini de düşünme. Bunu yapmak başlangıçta tuhaf gelecektir ama pratik yaptıkça rahatlayacaksın.

Sharon'a aşağıdaki savunmacı olmayan yanıtlar listesini verdim ve bunları ezberleyip bir arkadaşıyla pratik yapmasını istedim. Siz bunu denerken, annenizin en sık kullandığı eleştirileri ve size baskı yapmak için kullandığı sözcükleri aklınıza getirerek, duruma uygun yanıtları seçin. Bunlar rahat ve otomatik hale gelene kadar kendi kendinize pratik yapın. Bunları annenize karşı kullanmak başlangıçta düşünce ve çaba gerektirir, çünkü pek çok kişinin sırtını yasladığı otomatik yanıtların yerine geçerler. Ama sizi temin ederim ki, aldığınız sonuçlara değecek.

Savunmacı olmayan cümleler:

- Sahi mi?
- Anladım.
- Anlıyorum.
- İlginç.
- Bu senin seçimin.
- Belli ki sen öyle görüyorsun.
- Herkesin fikri kendine.
- Bozulduğun için üzgünüm.
- Bunu sen sakinleşince konuşalım.
- Bağırmak ve tehdit etmek hiçbir şeyin çözümü değil.
- Bu konu yasak bölge.
- Ben bu konuşmayı yapmayacağım.
- Suçlama ve acındırma kartlarını oynama, artık işe yaramaz.
- Üzüldüğünün farkındayım.
- Bu pazarlık edilebilir bir konu değil.

Yüz konuşmadan doksan dokuzunda bu cümleler, bir kavgayı durdurmaya gelen hakem görevi görür. Çatışmayı kökünden keserler. Biri size hoş davrandığında bunlara ihtiyaç duymazsınız, ancak suçlandığınız, zorbalığa maruz

kaldığınız, saldırıya uğradığınız, eleştirildiğiniz durumlarda bunlar elzemdir.

Sharon'a, bu yeni dili kullanmaya başladığı zaman panik ataklarının önemli ölçüde azalacağı konusunda bahse girebileceğimi söyledim. Bundan böyle eskisi kadar incinebilir ve duygusal açıdan çıplak olmayacaktı. Artık silahları vardı. Ve bir sonraki seansımızda kendisinin de belirttiği gibi, bir kalkana sahipti.

> Yemi yutup da kendimi savunmaya başlamadığımda, annemin şaşkınlığını görecektin. Önceleri repliklerimi çalışırken kendimi bayağı salak gibi hissettim ama ihtiyacım olduğunda aklımda olmaları harika oldu. Sanki etrafımda bir hendek vardı da, annem bana eskisi gibi erişemiyordu. Sanırım gerçekten işe yarayacak. Yaradı bile.

Duygularınız yeni davranışlarınızın peşinden gelecek

Savunmacı olmayan iletişimi kullanmaya başladığınızda, annenizin yapacaklarından endişe duyabilirsiniz. Ancak kaygının, bu yeni davranışları pratik etmenizi engellemesine izin vermeyin. İlk denemenizde midenizin düğümlenmesi ya da boynunuzun kasılması önemli değil. İçinizde neler olduğunun önemi yok. *Siz davranışınızı değiştirin, duygularınız onun peşinden gelir.*

Üstünlük annenizdeyken tecrübe ettiğiniz acı, utanç ve kafa karışıklığı ciddi oranda azalır ve gururunuzun ve gücünüzün büyümeye başladığını hissedersiniz. Ancak ne olursa olsun ilk adımı atmanız elzemdir. Yeni öğrendikleriniz kafanızın içinde kalamaz, eyleme geçmeniz gerekir. Bu zamana kadar güç annenizdeydi. Bunu tümüyle değiştirebilirsiniz. Kendinize, korku ya da kaygının sizi yıldırmayacağına dair söz verin. Hata yaparsanız, sorun değil. Bir dahaki sefe-

re doğrusunu yaparsınız ve savunmacı olmayan davranışlar yavaş yavaş otomatik hale gelir.

Lauren: Ağı söküp atmak

Her gün telefonlaşmakta ısrarcı olan ve kızının her türlü programına sınırsızca katılmak isteyen aşırı müdahaleci bir annesi olan borsacı Lauren, ilişkide iktidarı bir nebze ele geçirmeye çalıştığı takdirde annesinin küplere bineceğinden emindi. Deneme fikri onu kaygılandırıyordu. (Onunla ilk seanslarımızı boğucu annelerle ilgili bölümde görebilirsiniz.)

> Esas istediğim, sağlam durup, canım istemediğinde onu *aramamak*. Ama bunu yaparsam neler olacağını çok iyi biliyorum. Beni arayıp fırça çekecek, sonra da karanlıkta oturup nasıl aramamı beklediğini filan anlatacak... Ben de pes edeceğim.

Sharon'la olduğu gibi, Lauren'a da rol oynamayı önerdim. Olağan tepkilerini görebilmemiz için, ben annesini oynayacaktım, o da kendisini.

> SUSAN (Lauren'ın annesi rolünde): Seni iş yerinde rahatsız etmememi istemiştin, biliyorum, ama dün gece aramayınca çok endişelendim. Oturup acaba iyi misin yoksa başına korkunç bir şey mi geldi diye düşünüp durdum. Televizyon izlemeye çalıştım ama seni sürekli bir arabanın enkazında tahayyül ettim. Beni nasıl böyle merakta bırakırsın? Sana ne oldu? Seni üzecek bir şey mi yaptım? Beni incittin ve meraklandırdın. Bütün gece gözümü kırpamadım. Hiç mi umurunda değilim?
> LAUREN: Aman Tanrım, Susan, telefonumu falan mı dinliyorsun? Tamam, başlıyorum... Anne, tabii ki seni umursuyorum. Yıllardır seni her gece arıyorum. Sadece bir geceyi atladım. Bu

o kadar büyük bir suç değil. Seni götürdüğüm yerleri, seninle geçirdiğim onca vakti bir düşün. Hep gayet fedakâr bir evlat oldum.

SUSAN (Lauren'ın annesi rolünde): Bana hiç de öyle gelmiyor. Hele dün geceden sonra. Seni nasıl merak ettiğimin farkında bile değilsin...

LAUREN: Kendimi acayip ödlek hissediyorum, Susan. Biliyorum, burada sadece rol yapıyoruz ama suçluluktan ölüyorum. Bu haldeyken ona aramayacağımı nasıl söylerim?

Lauren'a, duygusal değişim için çoğu zaman önce sağlıklı yeni davranışları devreye sokmak gerektiğini söyledim. "Hayır, sırf sen ısrar ediyorsun diye istediğini yapmayacağım," demeye başladığınızda, kendinizi titrek ve suçlu hissetmeniz muhtemeldir. Ancak bunu yapmak giderek kolaylaşır ve kaygı uçup gider. Sağlıklı davranışlarda bulunmak ve arkasından sağlıklı duyguların geleceğine inanmak zorundayız. Çünkü mutlaka geliyorlar.

Annesinin baskısı karşısında verilebilecek savunmacı olmayan yanıtları çalıştıkça, Lauren'ın yüzü aydınlandı. "Bozulduğun için üzgünüm" özellikle hoşuna gitti, çünkü hem kulağa nazik geliyordu hem de ona kendisini güçlü hissettiriyordu.

SUSAN (Lauren'ın annesi rolünde): Dün gece beni aramayınca çok endişelendim. Hiç uyku tutmadı. Nasıl bu kadar düşüncesiz davranabilirsin?

LAUREN: Bozulduğun için üzgünüm. Niyetim kesinlikle seni meraklandırmak değildi.

SUSAN (Lauren'ın annesi rolünde): Seninle günlük telefon konuşmalarımız içimi nasıl rahatlatıyor, biliyorsun. Çok şey mi istiyorum? (Sesimi yükselterek ağlıyormuş gibi yaptım.) Beni artık umursamıyor musun?

LAUREN: Elbette umursuyorum. Ne kadar gülünç bir soru... Off. Tuzağa düştüm. Tekrar deneyebilir miyiz?

SUSAN: Tabii ki.

SUSAN (Lauren'ın annesi rolünde): Beni artık umursamıyor musun?

LAUREN: Aman Tanrım. Ne diyeceğimi bilemiyorum.

SUSAN: "Bunu sakinleştiğin zaman konuşalım"a ne dersin?

SUSAN (Lauren'ın annesi rolünde): Seninle hiç konuşamıyorum. Ben yukarı çıkıp dinleneceğim.

LAUREN: Bunu gerçekten yapabilir miyim, Susan? Kendini beğenmiş bir cadaloz gibi olmaz mıyım?

Savunmacı olmayan cümlelerinizi kullanmaya ilk başladığınızda, çok ölçüsüz ve yanlış bir şey yapıyormuşsunuz gibi gelebilir. Yönlendirici soru ve ifadeleri, onlara tepki vermeden havada bırakmaya alışık değilsinizdir. Annenizin hayal kırıklığını tarafsız bir cümleyle geçiştirmekse, tamamen yabancı olduğunuz bir şeydir.

Annenizin yeni davranışlarınızı nasıl karşılayacağını öngörmek mümkün değildir, ne de olsa o da kendisine etkin bir biçimde meydan okunmasına alışık değildir. Narsisist bir annenin narsisistik hiddetine dokunursanız, savunmacı olmayan davranışlarınıza pekâlâ öfkeyle yanıt verebilir. Lauren'ınki gibi boğucu bir anneyse, acındırma silahını kullanabilir. Annenizin sergileyebileceği tepkilerin hepsini sayıp dökmem mümkün değil. Söyleyebileceğim tek şey şu: Savunmacı olmayan tarafta kalın. Yukarıdaki savunmacı olmayan tepkiler listesi, o ne yaparsa yapsın sizin işinize yarayacaktır. Eğer öfkeden deliye döndüğü ya da sözlü istismara başvurduğu için konuşmayı kısa kesmek zorunda kalırsanız sadece şöyle söyleyin: "Bunu sakinleştiğin zaman konuşalım. Şimdi gitmem gerekiyor."

Bu iletişim biçimi, ayağınızı vuran ve size ait değilmiş gibi

duran yeni bir çift ayakkabı gibi gelebilir. Ancak pratik yaptıkça rahatlayacaksınız. Bir şeyi yapmak her zaman onu yapmayı tahayyül etmekten daha kolaydır; kendi zemininizi korumanın verdiği rahatlamanın ve gururun korkularınıza ağır bastığını fark edeceksiniz.

Eski savunmacı örüntülerinize geri dönerseniz endişelenmeyin. Bu olacak, kimse her seferinde olması gerektiği gibi davranamaz. Fakat tekrar denemek için pek çok fırsatınız olacak. Savunmacı olmayan iletişimi annenizle ilişkinizin dokusuna işlemeye devam edin. Bunu yaptıkça daha rahat yapar hale geleceksiniz.

Bu becerileri öğrenmenin ve gündelik davranışlarınızın bir parçası haline getirmenin önemini ne kadar vurgulasam az. Bunu annenizle başarırsanız, herkesle yapabilirsiniz.

SINIR KOYMAK

"Hayır demeye hakkım olduğunu hiç düşünmemiştim."

Savunmacı olmayan iletişim, çatışmanın yönünü etkin biçimde değiştirerek yatıştırır. En hararetli ifadelere bile serinkanlılıkla, kendinizi kaybetmeden yanıt vermenizi sağlar.

Ne var ki, ilişkideki güç dengesini en etkili şekilde değiştirmek için, savunmacı olmayan tepkiler vermekten fazlasını yapmanız gerekir. Kendi ihtiyaç ve isteklerinizi tanımlamanız ve bunları annenize iletmeniz gerekir. Bu da sınırlar koymayı –onunla etkileşimleriniz için sınırlar ve kurallar belirlemeyi– gerektirir.

Kapısız, pencereleri camsız ve bahçesinin etrafı çitsiz bir evde oturduğunuzu hayal edin. Kendi alanınızı, mahremiyetinizi ve güvenliğinizi koruyacak emniyetli bariyerler olmaksızın kendinizi açıkta ve incinebilir hissedersiniz. Annenizle ilişkinizde, kendinizi muhtemelen hayat boyu böyle hissettiniz. Sevgisiz anneler sizinle aralarındaki sınırları tanımaz – bu hepsinin ortak özelliğidir. Kendi istek ve ihtiyaçlarının sizinkilerden daha önemli olduğunu varsayarlar. Bazıları fiziksel alanınızı işgal eder. Hepsi kendi yargıla-

rını, önceliklerini, fikirlerini ve tercihlerini size dayatır. Yönetimi ele geçirir ve iyi kızların annelerinin bunu yapmasına izin vermesi gerektiğinde ısrar ederler.

Sınır koymak, bu durumu değiştirir. Hem fiziksel hem de duygusal alanınızı tanımlamanızı ve kendi hayatınız üzerinde egemenliğinizi ilan etmenizi sağlar. Fiziksel sınırlar, insanların sizin fiziksel varlığınızda ve evinizin içinde neler yapabileceğini belirler. Duygusal sınırlar, insanların size nasıl muamele edebileceğini belirler. Daha önce sözünü ettiğimiz mektup yazma çalışması, kadınların kendileriyle anneleri arasındaki duygusal ayrılığı anlamalarına yardımcı olmakta önemli bir araçtır; ancak bu çalışmayı yapmış olsanız dahi kendinizi annenizin bugünkü eylemlerinden ve tepkilerinden ayırmanız kolay olmayabilir. Aşağıdaki sorular, oyunu ne kadar annenizin duygusal kurallarına göre oynamaya devam ettiğinizi değerlendirmenizi sağlar:

- Annenizin duygularından ve ihtiyaçlarından hâlâ kendinizi sorumlu hissediyor musunuz?
- Hâlâ kendi duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ihmal ederek annenizinkilere öncelik veriyor musunuz?
- Anneniz üzüldüğünde hâlâ siz de üzülüyor musunuz?

Bu sorulardan bir veya birden fazlasına evet diye cevap veriyorsanız, duygusal sınırlarınız zayıf ve sizin değil, annenizin yönettiği duygusal zeminde yaşıyorsunuz demektir.

Annelerininkinin yanında kendi duygu ve ihtiyaçlarının esamesinin okunmayacağını öğrenmiş olan kadınların zayıf duygusal sınırları olmasına şaşmamak gerekir. Böyle büyüdüyseniz, kendi duygularınızla annenizinkilerin arasına bir çizgi çekmek size yanlış –ve tamamen yabancı– gelebilir. Ancak bu, istediğiniz bağımsız hayatı kurabilmek

için duygusal dünyanızın gereksindiği kapı ve pencere yerine geçer.

Annenizin hayatından, ruh halinden, duygularından ve size ilişkin çarpık algılarından siz sorumlu değilsiniz. Bunlar ona ait. Ve kendinizi ne kadar suçlu hissederseniz hissedin, sizin göreviniz, kendi hayatınızla onunkinin arasına sınır çekmek.

Bunu yapmak çok önemlidir çünkü odağınız annenizde olduğu sürece, sizin kim olduğunuzu ya da ne istediğinizi anlamanız olanaksızdır. Onun ihtiyaçlarını, tepkilerini ve hayal kırıklıklarını tahmin etmek kendi arzularınızı keşfetmenin ya da "Bunu istiyorum", "Bunu tercih ediyorum" ve "Ben böyle düşünüyorum" demenin yerini alır. Annelerini kollamaya alışık kadınların kendi hayatlarında pasif bir rol benimseyerek kendi kimliklerini unutmaları ya da hiç keşfetmemeleri çok kolay ve çok yaygındır.

Yetişkinliğin temel görevi olan bireyselleşme, ayrı bir kadın olmak demektir ve kendi istediklerinizi elde etmeye yönelik girişimlerde bulunma, yeteneklerinizi ifade etme ve canınızın istediğinden hoşlanma özgürlüğünü kendinize tanımadığınız sürece bu gerçekleşemez. Kendi sınırlarınızın içinde kontrol sizdedir. Ne var ki, bugüne kadar bu bir fanteziymiş, olanaksız bir şeymiş gibi davrandınız. İnanın, annenizin hayatını kendinizinkinden ayırdığınızda, hiç de öyle olmadığını göreceksiniz.

SINIR KOYMAK

Sınır koymak, hem içsel hem dışsal çalışma, hem de ciddi miktarda cesaret gerektiren, fakat karşılığını mutlaka alacağınız dört adımlı bir süreçtir.

Şimdiye kadar sınırlarınız zayıf olageldiyse, annenizle bundan sonraki ilişkinizde hangi davranışlara izin vereceğinizi dikkatlice düşünün. Size kendinizi çiğnenmiş, küçülmüş, küçümsenmiş, çaresiz, silik hissettiren şeyler neler? Onun taleplerinin ne kadarını karşılamak istediğinizle ilgili sınırı nerede çekeceksiniz? Sizin için kabul edilebilir ve edilemez davranışlar neler?

Beraberken nelere göz yumacağınızı belirleme hakkına sahipsiniz. Annenizin saç modelinizin nasıl olması gerektiğini söylemesi sizin için uygun mu? Size gelmeden önce araması gerekiyor mu? Acil bir durum olmadığı halde gece geç vakitte arayabilir mi? Sizin evdeyken tezgâhın üzerindeki bir mektubu alıp bakması ya da çekmecelerinizi veya buzdolabınızı karıştırması kabul edilebilir mi? Size sormadan eşyalarınızı ödünç alması sizin için sorun mu? Peki ya dolaplarınızı düzenlemesi? Telefonunuzdaki mesajları okuması? Kendi "sınırlarınız" dahilinde kuralları belirlemek sizin hakkınızdır ve bu kurallar sizin kadar belirgin ve bireysel olmalıdır.

Her zaman saygı görmeye ve adaletsiz ya da eleştirel muameleye karşı çıkmaya hakkınız olduğunu unutmayın. Bu hakları sınırlarla pekiştirmek önemlidir. Annenizin size bağırması, tehdit etmesi veya sözle taciz etmesi asla kabul edilemez. Ondan sizi, arkadaşlarınızı veya ailenizi eleştirmemesini isteme hakkınız var. Ondan talep etmediğiniz tavsiyeleri kendine saklamasını isteyebilirsiniz. Onun sorunları ya da hüsranları için suçu veya sorumluluğu üstlenmenize hiç gerek yok.

Annenize isteklerinizi bildirirken bocaladığınızı veya istikrarsız davrandığınızı hissederseniz, kişisel Haklar Beyannamenize geri dönün. Seçenekleri olan bir yetişkinsiniz ve annenizin, kendinizi korumak istediğiniz sevgisiz davranış-

larının bir listesini yaparak özgürlüğünüzü kazanmaya doğru dev bir adım atabilirsiniz. Kendinizle bu davranışlar arasına koyduğunuz alan, bir sınırdır. Bütün sınırlarınızı tek seferde koymanız da gerekmez, bu tavsiye de edilmez – bunu muhtemelen zamanla yapacaksınız, ancak ne istediğiniz konusunda açık olmanız şarttır.

İkinci adım: Dileklerinizi annenize bildirmek için durum beyanları kullanın

Yalnız sizin bildiğiniz bir sınırın anlamı yoktur. Bu sınır ancak, annenizi ilişkinizin yeni temel kuralları konusunda açıkça bilgilendirdiğiniz, sınırı aşıp sizi rahatsız ettiğinde ya da yerine getirmek istemediğiniz bir ricada, talepte ya da varsayımda bulunduğunda bunu ona söylediğiniz zaman gerçek olur.

Sınırlar, durum beyanlarıyla konur. Bunlar, istediğiniz şeylerin açık, doğrudan ve savunmacı olmayan ifadeleridir. Durum beyanları aşağıdaki sözleri içerir:

- Artık ... yapmayacağım.
- ... yapmaya hazırım.
- Artık ... yapman kabul edilemez.
- ... yapman doğru değil.
- ... yapman gerekiyor.

Cümle içinde şöyle dururlar:

- "Anne, babamla ilgili şikâyetlerini artık dinlemeyeceğim. Bu konuşmaları başkasıyla yapman gerekiyor."
- "Kocamı eleştirmen doğru değil."
- "Benim evimde ya da çocuklarımın yanında içmen artık kabul edilemez."

- "Artık her pazarı seninle geçirmeyeceğim. Aylık bir buluşma için sözleşmeye hazırım, ama geri kalan pazarlar için başka planlar yapman gerekiyor."

Özür dilemeniz, açıklamanız, akla uydurmanız, mazeret göstermeniz gerekmiyor. Durum beyanınızı kısa ve öz tutun: Kabul edilebilir şeyler neler? Edilmez şeyler neler? İletmek istediğiniz sadece bu.

Üçüncü adım: Yanıtlarınızı planlayın ve kullanın

Kusursuz bir dünyada tercihlerinizi belirtmeniz, annenizin size sarılıp "Bunun seni rahatsız ettiğinin farkında değildim, tabii ki değişeceğim," demesi için yeterli olur, sonra da annenizle harika bir ilişkiniz olurdu. Fakat sevgisiz bir anneyle gerçek dünyada yaşamak, bundan biraz daha karmaşıktır. Sınır koymanız onu şoka uğratır. Sizin böyle kendinizden emin olduğunuzu ya nadiren görmüş ya hiç görmemiştir ve muhtemelen asla görmeyeceğini varsaymıştır. Sizin yeni edindiğiniz bu gücü pekâlâ kendisine yönelik bir tehdit olarak görebilir ve kesinlikle geri püskürtür.

Bunun için, onun söyleyebileceklerine hazırlıklı olmak ve tıpkı savunmacı olmayan iletişimi öğrenirken olduğu gibi verebileceğiniz yanıtları çalışmak çok önemlidir. Bu defa öncelikli olarak, tartışmaların, açıklamaların ya da kendi davranışlarınıza yönelik eleştirilerin içine çekilmeden duruşunuzu korumaya odaklanmanız gerekecek. İşte birkaç örnek (bu bölümde başka örnekler de göreceksiniz):

ANNENİZ: "Bunu neden şimdi yapıyorsun? Şimdiye kadar hiç de rahatsız oluyormuş gibi görünmüyordun."
SİZ: "Beni çok rahatsız ediyordu, anne. Sadece bu konuda bir şey söylemeye cesaret edememiştim. Artık ... yapmayacağım."

ANNENIZ: "Bu da nereden çıktı?"
SIZ: "Sadece cesaret ve netlik kazandım, anne. Artık kabul edilemez davranışları görmezden gelmeyecek, bahanesini üretmeyecek, affetmeyecek ve kabul etmeyeceğim."

ANNENIZ: "Bu fikri kim verdi sana?"
SIZ: "Tamamen benim fikrim, anne. Ne zamandır bunu düşünüyorum, artık böyle gelmiş böyle gider kuralı işlemeyecek."

Dördüncü adım: Mantıklı sonuçların ne olduğuna karar verin

Anneniz koyduğunuz sınıra direnç gösterebilir veya onu reddedebilir; dolayısıyla, olumsuz bir tepki verirse ne yapacağınıza –ya da söyleyeceğinize– dair bir plan yapmanız gerekir. Burada cezadan söz etmiyorum, kendinizi zararlı davranışlardan uzaklaştırmaya odaklanmanızı istiyorum. Bir sınır koyduğunuzda, belli davranışları sizin için kabul edilemez ilan etmiş olursunuz. Kendinizi bu davranışların etkilerinden korumak ve ciddi olduğunuzu hem annenize hem de kendinize göstermek için, söz konusu davranışlarla aranıza mesafe koymanız gerekir. Anneniz üzerinize gelirken bunu nasıl yapacaksınız? İlk önce, sınırınızın anlaşılması için durum beyanınızı tekrarlayın. Sonra, hâlâ buna uymadıysa, aşağıdakileri yapabilirsiniz:

- Orayı terk etmek.
- Annenizin gitmesini istemek.
- Telefonu kapatmak.
- Onunla temasınızı sınırlamak.

Başka bir sürü olası tepki var, o nedenle sizi rahatsız olduğunuz davranıştan en çok koruyacağını hissettiğiniz tepkile-

ri düşünün. Anneniz sınırlarınızı ihlal ettiğinde, onun sevgisiz davranışlarıyla aranıza mesafe koymanın amacı intikam almak, onu incitmek ya da utandırmak değil, daha ziyade kendi çıkarlarınıza uygun hareket etmektir.

Ne yapacağınıza önceden karar vermek, annenize planınızı bildirmek ve bunlara kararlılıkla uyacağınıza dair kendinize söz vermek, annenizle iletişiminizin net olmasını ve özünüzle sözünüzün bir olmasını sağlar.

Annenizin davranışlarını değiştiremezsiniz –bunu sadece o yapabilir– ama kendi eylemlerinizi değiştirerek ilişkinizi değiştirme gücüne sahipsiniz.

LAUREN: DURUM BEYANLARINI PRATİK ETMEK

Savunmacı olmayan iletişimde başarılı olan Lauren, bir sonraki adıma geçip annesiyle arasındaki temel kuralları belirlemeye hazırdı.

> Özür dilemek ya da pes etmek yerine "Bozulduğun için üzgünüm" gibi bir şey söylemek ne kadar basit geliyor. Ama işe yarıyor. Savunmacı olmayan iletişim, bana kendimi çok daha güçlü hissettirdi. Fakat annem hâlâ her akşam aramamı bekliyor. Bir telefonu "atladığım" için onu sakinleştirmek zorunda kalmak yerine, artık onun yaptığı programa göre davranmayacağımı söylemem lazım.

"İşte durum beyanları burada devreye giriyor," dedim ona. Ona temel ilkeyi açıklayıp, nasıl bir telefon ilişkisini tercih ettiğini sordum.

Onunla haftada iki üç kezden fazla konuşmayı gerçekten istemiyorum. Bu bana o kadar iyi gelir ki. Belki zamanla daha da azaltabilirim... Bir de uzun bir konuşma olmasına gerek yok. Sadece onun iyi olduğunu bilmek ve iyi olduğumu söylemek istiyorum. Ama beni özel hayatımla ilgili sorgulasın ya da benim adıma planlar yapsın diye saatlerce telefonda konuşma fikrine katlanamıyorum.

"Bunu ona nasıl söyleyeceksin?" dedim.

Şöyle bir şey söyleyebilirim: "Anne, kapatmadan, seninle konuşmam gereken bir şey var. Artık seni her gün aramayacağım. Benim kendi hayatım var. Haftada birkaç kez aramak isterim ama bu konuşmalar sırasında özel hayatımın bütün ayrıntılarını sorman doğru değil. Ayrıca beni iş yerindeyken araman da doğru değil. Telefonuma mesaj bırakabilirsin, ama gün içinde beni iş numaramdan aramanı istemiyorum." Ama biliyorum ki, onu her gün aramazsam o beni sürekli arayıp canımı sıkacak. Hep öyle yapıyor. Eminim tepesi atıp onu artık sevmediğimi söyleyecek.

Boğucu anneler kendi işlerine geleni yaparlar. Lauren da annesine kızının sınırlarını çiğneyerek her istediğini elde edebileceğini öğretmişti. Lauren bu duruma sesini çıkarmadıkça, annesinin davranışı biraz daha pekişmişti. Şimdi annesine yeni davranışlar öğretebilmek için, sağlam durmak zorundaydı. Kendi sınırlarını netleştirdikten sonra –haftada iki üç arama, işten arama yok– annesine bu konuda ciddi olduğunu söylemek ve *göstermek* zorundaydı. "Annene temel kuralları bildirdikten sonra aramaya devam ederse ne yapacaksın?" diye sordum.

Her zamanki gibi pes etmek istemiyorum... Zor olacak, ama beni işten ararsa sekreterime telefonu bağlatmayacağım ya da konuşmayı yarıda kesip telefonu kapatacağımı söyleyeceğim.

"O zaman ona bunu da söyle," dedim. "Anne, isteklerime saygı duymanı ve o haftaki konuşmalarımızın arasında beni aramamanı istiyorum. Beni işten ararsan, sekreterime acil bir durum olmadıkça seni bağlamamasını söylemekten başka çarem kalmayacak. Ben ciddiyim, anne."

Ama o zaman deliye döner. "Ben bunu hak edecek ne yaptım? Beni neden cezalandırıyorsun?" dediğini şimdiden duyar gibiyim.

Pek çok anne, sağlıksız davranışlarına karşı konulmaya başlandığında kurban rolüne bürünür. Bu güçlü bir manipülasyon biçimidir. "Bunu kabul etmek zorunda değilsin," dedim Lauren'a. Verilebilecek etkili yanıtlardan biri şudur: "Sakin ol. Artık yeni kurallar geçerli, bunları duyman ve ciddiye alman gerekiyor."

Annenizin sorularına ya da suçlamalarına tek tek cevap vermek yerine, koymaya uğraştığınız sınırlara odaklı kalmanız size kendinizi daha yetkin hissettirir. Kendinizi bozuk plak gibi hissetmeniz önemli değildir. Anneniz fena halde gafil avlanmış, şaşkın ve afallamış olduğu için sizin ne dediğinizi başta anlamayabilir. Sınırlarınızı belirlemeye, yeni kuralların ne olduğunu ona anlatmaya ve onları ihlal ederse ne yapacağınızı tekrarlamaya devam edin.

"İnan bana, sebat edip annenin seni ciddiye almasını sağlamaktan çekinmeni anlıyorum," dedim Lauren'a. "Sınır koymak seni rahatsız ediyor, çünkü sana sert ve duygusuz geliyor. Anneni incitmek istememene de saygı duyuyorum. Ama yine de kendine özen göstermen gerekiyor. Bunu yapmazsan hiçbir şey değişmez."

Biliyorum. Galiba bunu yapmaktan başka... yapacak bir şey yok.

Ona söyleyeceklerini ve konuştuğumuz yanıtlardan birkaçını kısaca yazıp ezberlemesini tavsiye ettim. Savunmacı olmayan iletişimde öğrenmiş olduğu gibi, yeni sözcüklerin rahat ve doğal hale gelmesi için pratikten iyisi yoktur.

Lauren bir sonraki seansımıza geldiğinde ağzı kulaklarındaydı.

Buna inanamıyorum ama yaptım, Susan. Kusursuz olmadı, gergindim ve feci suçluluk duydum, ama yaptım... En zor kısmı, ağlayarak bana ben küçükken hep yanımda olduğunu hatırlatmasıydı. Kalbim göğsümden fırlayacak gibi olsa da, ona şöyle dedim: "Anne, biz şu andan bahsediyoruz. Biz iki yetişkiniz ama ilişkimiz sağlıklı değil – fazla iç içeyiz. Bu sağlıksız ilişkiden sadece senin sorumlu olduğunu söylemiyorum. Ben de pek çok bakımdan bunun böyle olmasına izin verdim. Seninle vakit geçirmekten, konuşmaktan keyif alıyorum ama senin istediğin sıklıkta değil. Sana çok değer veriyorum fakat bu, bu ritüele devam edeceğim anlamına gelmiyor. Bu benim için doğru değil ve bana iyi gelmiyor. Bozulduğun için üzgünüm."

Telefonun diğer ucunda uzun bir sessizlik oldu. Annem burnunu çekip ağlarken fazladan bir şey söylememeye çalıştım. Kendimi korkunç hissettim. Sonunda "Beni artık sevmiyor musun?" dedi. "Anne, saçmalama. Seni tabii ki seviyorum. Ama isteklerime saygı göstermen gerekiyor. Şimdi kapatmam lazım. Seni birkaç gün sonra ararım," dedim.

Başlangıçta beni sürekli aradı, ben açmayınca da telesekretere mesajlar bıraktı. Sonunda aramayı bıraktı ama *dinlediğim kadarıyla* mesajlarda sesi bayağı kötü geliyordu. Ama işte buradayım, ayaktayım, yani sanırım suçluluk duygumun üstesinden geliyorum. İki haftadır yalnız ben arıyorum, o da yavaş yavaş sakinleşiyor. Kesinlikle daha az boğulduğumu ve daha az suç-

luluk duyduğumu hissediyorum. Ona eskisi kadar kızmadığım için de, aslında ondan daha çok hoşlanıyorum.

Lauren'a onunla çok gurur duyduğumu ve onun da kendisiyle çok gurur duyması gerektiğini söyledim. Sonra sağ elini alıp sol omzuna vurarak "Aferin sana," demesini istedim. Bana şaşkınlıkla bakarak dediğimi yaptı. Sonra gülümseyerek bunu tekrar yapmak istediğini söyledi.

Koyduğu bu ilk sınırla, Lauren bir emsal oluşturmuştu. Bu bir sürecin başlangıcıydı, tek bir durum beyanıyla annenizde 180 derecelik ani bir değişim olmasını bekleyemezsiniz. Ancak kendi davranışlarınızı değiştirerek, ya onu da yavaş yavaş değiştireceğiniz ya da size değişmeye niyeti olmadığını göstereceği bir atmosfer yaratıyorsunuz. Bunu öğrenmeniz zaman alacak, onun için sabırlı olun. Bu davranışlar hem onun hem de sizin için yeni.

KAREN: ÖFKEDEN KUDURAN BİR ANNEYE CEVAP VERMEK

Lauren'ın annesi gibi bazı anneler, başta durum beyanlarınıza direnç gösterseler de, giderek sınırlarınıza saygılı davranmaya başlarlar. Bazı annelerse bağırarak, tehdit ederek ve aşırı öfkelenerek tepki verebilir.

Karen'ın beklediği buydu. Erkek arkadaşı Daniel'la nişanlandığını açıkladığından beri aşırı eleştirel davranan ve sözlü tacizde bulunan, dengesiz ve kontrolcü annesine cevap vermenin yeni yollarını bulmak için benimle çalışıyordu. (Onunla ilk seanslarımızı kontrolcü annelerle ilgili bölümde görebilirsiniz.)

Karen, annesinin kontrolünün hayatını nasıl zehirlediğini görmeye başlamıştı ve tepkisel davranmaktan etkili dav-

ranmaya geçmesi gerektiğinin farkındaydı. Bu da annesinin davranışlarına katı sınırlar koymak anlamına geliyordu. Ancak pek çok kadın gibi, bunu denemekten ölümüne korkuyordu.

Durum beyanlarını nasıl kullanacağımı zihnimde biliyorum ama annemin ne yapacağını bilemiyorum...

"Annenin nasıl biri olduğuna ve ona meydan okuduğunda nasıl tepki vereceğine dair elimizde birçok veri var," dedim Karen'a. "Sana ve Daniel'a hakaret etti, sana zorbalık yapmaya çalıştı, düğününüz için desteğini çekmekle tehdit etti. Yani artık bu muameleyi hoş görmeyeceğini söylersen, bir anda huyundan vazgeçip 'Haklısın. Gel, oturup düğününü planlayalım tatlım,' demeyeceğini biliyoruz. Böyle bir şey olmayacak. Ama her ne şekilde davranırsa davransın, bununla baş etmeni sağlayacak stratejiler üzerinde çalışabiliriz."

Bir tarafım "Ne gerek var? Öfkeden kuduracak işte, işler iyice çirkinleşecek ve ben her zamanki gibi kendimi dayak yemiş gibi hissedeceğim," diyor.

Karen'a şöyle dedim: "Önemli olan, kendini katı sınırlarla koruyacak olman. Ona artık seni kontrol edemeyeceğini bildirmiş olacaksın. Korkunun hayatını yönetmesine izin veremezsin. Korkun, daha iyi bir hayat sürme kararlılığından daha mı güçlü? Korkun, Daniel'a sevginden daha mı güçlü? Özsaygından daha mı önemli?"

Hayır, bunu gerçekten yapmak istiyorum ve yapmam gerektiğini biliyorum... Sadece daha önce de ona kafa tutmayı denedim, ama hiç işe yaramadı.

Karen'a, ne istediğine karar vermek için üç adımı tamamladığı, durum beyanlarını çalıştığı ve annesi ricalarını ihlal ederse ne yapacağına karar verdiği için artık daha odaklı ve net olduğu konusunda güvence verdim. Hazırladığı metin şöyle bir şeydi:

"Anne, artık Daniel'ı paylayıp aşağılamanı kabul etmeyeceğim; bana hakaret etmeni de kabul etmeyeceğim. Şu andan itibaren düğün ve Daniel konularını konuşmak yasak. Bana kiminle evlenebileceğimi söyleyemezsin. Bu konu açılırsa kapatacağım. Bana hakaret edersen konuşmayı keseceğim ya da kalkıp gideceğim." Beş tane net, çok etkili cümle...

Artık yüzleşmek zorunda kalacağından emin olduğu patlamalara hazırlanabilirdi. Annesinin onu şaşırtıp makul ve mantıklı davranması da mümkündü, ama bu pek olası değildi.

Karen'a ilk önce sınır koyma konuşmasının koşullarını belirlemesini söyledim. Annesinin davranışlarına meydan okumak için, giderek tırmanan bir kaygıyla bir sonraki tatsız sahnenin gelişmesini beklemek yerine, dizginleri eline alıp bu konuşmayı ne zaman başlatacağına karar verebilirdi. Bunu yüz yüze mi, yoksa telefonda mı yapacağına da karar verebilirdi.

Annenizin tacizkâr davranacağını düşünüyorsanız, yüz yüze ya da gitmek istediğinizde yerinizden ayrılamayacağınız bir durumdayken konuşmanın bir anlamı yoktur. Ben telefon kullanmayı tavsiye ediyorum, çünkü sizin için güvenli bir ortamda –daha rahat hissetmenizi sağlayacaksa önünüze yazdığınız metni de koyarak– söyleyeceklerinizi söylemenize olanak veriyor.

"Savunmacı olmayan tepkileri hazırda bulundur," dedim Karen'a. Kolay patlayan bir annenin ateşine körükle gitmemek özellikle önemlidir. Tartışmayın ve savunmaya geçmeyin. Ağız dalaşına girmeyin. Suçlamalarla ve hakaretlerle do-

lu bir konuşmaya katılmayın. Dikkatinizi dağıtmayın. Basit ve doğrudan bir şekilde mesajınızı iletin.

Anneniz Karen'ınki gibiyse, suçu otomatik olarak size atması ve onun davranışında herhangi bir sorun olduğunu ima etmeye cüret ettiğiniz için size saldırması mümkündür. Karen kendini yaylım ateşine hazırlamıştı.

> Ne diyeceğini çok iyi biliyorum: "Benimle nasıl böyle konuşabilirsin? Sen kim olduğunu sanıyorsun! O göçmenle ilişkiye girerek bütün aileyi utandırdın. O sana layık değil. Sen dön de bir kendine bak, küçük hanım!" Ağzımı açacak fırsatı bulursam şanslıyım.

"Hakaretlere ve tacize razı olmak zorunda değilsin – kimse değil," dedim. "'Bana hakaret etmeye devam edersen konuşmayı sonlandıracağım,' diyebilirsin. Ya da 'Orada dur', 'Bu konuya girme' veya 'Sakin olmazsan telefonu kapatacağım,' diyerek sözünü kesebilirsin. Telefona zincirle bağlı değilsin, karşısında oturuyor bile olsan sandalyeye zincirli değilsin. Sen bir yetişkinsin. Ona her zamanki gibi davranmaya devam edersen hiçbir şey değişmeyecek.

Şimdiye kadar bütün güç annendeydi. Ama artık ona bunun sona ermek zorunda olduğunu söylüyor ve gösteriyorsun."

Karen bütün cesaretini toplayarak annesini aradı. Bir sonraki seansımızda bana olanları anlattı.

> Hayatımda yaptığım en zor şeylerden biriydi, Susan. Midem düğüm düğümdü. Sırf telefonu çevirmek bile epey zamanımı aldı. Ve korktuğum başıma geldi. Ona Daniel'a ve bana yönelik eleştirilerine göz yummayacağımı ve artık onunla düğün hakkında konuşmayacağımı söyledim. Bu onunla birlikte gelinlik bakma fantezimi tamamen suya düşürdü... Bana resmen kükredi, ne kadar berbat olduğumu ve Daniel'dan ne kadar nefret ettiğini

haykırıp durdu. Bir an için ahizeyi kulağımdan uzaklaştırıp şöyle dedim: "Orada dur. Artık bağırman ve beni topa tutman işe yaramayacak." Bir saniye için sustu. "İki seçeneğin var: Benimle medeni bir biçimde konuşursun ya da hiç konuşamazsın. Başka seçeneğin yok, anne. Bana saldırmaktan vazgeçmen gerekiyor. Ve şunu da anlaman lazım ki, kime âşık olduğum ya da kiminle evleneceğim benim bileceğim iş, senin değil."

Tek söyleyebildiği şu oldu: "Peki. Git, hayatını mahvet, umurumda değil." Sonra da telefonu yüzüme kapattı. Pek zafer kazanmışım gibi hissetmedim ve içim buruldu ama çok rahatladım. Artık Daniel'ın gözünün içine utanç duymadan bakabiliyorum. Haysiyetimi geri kazandım.

Karen gibi sözlü tacizle aranızı açacak adımlar atmak, size kendinizi rahatsız ve güvensiz hissettirebilir. Annenizin hiddetiyle karşı karşıya kalmak kolay değildir. Ancak içinizdeki tüm fırtınanın yanı sıra gurur da duyacağınızı ve "Vay canına, şu yaptığıma bak!" diyeceğinizi garanti ederim.

"Artık kendini koruyacak araçlara sahipsin ve gerekirse bunu tekrar yapabilirsin," dedim Karen'a. "Duvarlar üzerine çökmedi. Dünya başına yıkılmadı. Annenle zor bir konuşmanın ardından derin nefes al ve sakinleşmene yardımcı olacak şeyler yap. Sıcak bir küvete girip ne kadar yürekli davrandığını hatırla mesela. Sen kendine *bakabilirsin*. İçindeki savaşçı kadını uyandırdın. O hep oradaydı ve senin onu bulmanı bekliyordu."

KOLAY DEĞİL, AMA YİNE DE YAPIN

Artık şu kararı vermenin zamanı geldi: "Ya mevcut durumu sürdürecek ve annemle ilişkimin sağlığını kemirmesine izin vereceğim ya da değişeceğim."

Bunu yapmanın kolay bir yolu yok. Adım adım yapmanız gerekiyor, hepsi bu. Kendinizi suçlu hissedebilir, korkabilirsiniz. Yine de sağlıklı bir kadın olabilmek uğruna, bu suçluluğa ve hissettiğiniz rahatsızlığa katlanacağınıza dair kendinize söz verin. Bu kendinize vereceğiniz en önemli söz.

BUNDAN BÖYLE NASIL BİR İLİŞKİ İSTEDİĞİNİZE KARAR VERMEK

"Nihayet kendimi bir yetişkin gibi hissediyorum."

Artık değiştiniz.

Haklarınıza sahip çıktığınız ve kendinizi korumak üzere adımlar attığınız için artık daha güçlüsünüz. Annenize sınırlar koydunuz ve onun davranışlarına verdiğiniz olağan tepkileri değiştirdiniz. Haysiyetinizi geri kazandınız.

Yeni davranışsal stratejilerinizi kullanırken, annenizin gerçekten sizin sınırlarınıza ve isteklerinize uymaya niyeti olup olmadığını göreceksiniz. Şaka yapmadığınızı anlaması biraz vakit alabilir, ancak ona neyi yapıp neyi yapmayacağınızı her söyleyişinizde ve bunların arkasında durduğunuzda, artık işlerin böyle yürüyeceğini –yeni normalin bu olduğunu– ona göstermiş olacaksınız.

Bunları hazmetmeye çalışırken bazı anneler, özellikle de aşırı eleştirel, kontrolcü ya da narsisistik olmayanlar, bedellerin çok yüksek olduğunu ve sizinle bir ilişkileri olmasını istiyorlarsa, size bir yetişkin ve eşit bir birey olarak saygı göstermeleri gerektiğini kavrarlar. Bazılarıysa kendilerini saldırıya uğramış hisseder ve hatalı olabilme ihtimallerine katlanamazlar; bunun için de sevgisiz davranışlarını gözden geçirip değiştirmek yerine bunları *artırarak* kendilerini savunurlar.

Bundan sonrası için dört seçeneğiniz var (mevcut durumu korumak bunların arasında yer almıyor):

1. Kendinizi korumak ve annenizin sevgisiz davranışlarını kontrol altında tutmak için kendinizden emin ve savunmacı olmayan stratejileri kullanmaya devam edebilirsiniz.
2. Daha iyi bir ilişki için müzakerede bulunabilirsiniz. Bu, ne istediğinizi tekrar ifade etmeyi, her ikinizin de ne yapacağı hakkında bir anlaşmaya varmayı ve ikinizden birinin eski davranışlara dönmesini engellemek için ilişkiyi sürekli gözden geçirmeyi gerektirir. Müzakere, genellikle sınırları aşama aşama belirlemenin işe yaramadığı daha karmaşık durumlarda devreye girer.
3. Suya sabuna dokunmayan bir ilişki kurmak. Teması kesmez, ancak ilişkiyi yüzeysel tutar ve annenizin incinebilir yanlarınızı görme ya da eleştirme fırsatlarını ortadan kaldırarak kendinizi etkin biçimde korursunuz.
4. Annenizle ilişkinizi tamamen kesmek.

İlerleyen sayfalarda, ilk üçü bu bölümde, sonuncusu ise bir sonraki bölümde olmak üzere, bu seçeneklerin her birini ele alacağız. Bu sürecin kontrolünün sizde olduğunu unutmayın – ilişkinin kurallarını siz belirliyor ve neyin sizin iyiliğinize hizmet ettiğine *siz* karar veriyorsunuz.

1. SEÇENEK: YENİ NORMALİ PEKİŞTİRMEK İÇİN YENİ BECERİLERİNİZİ KULLANIN

Boğucu annesiyle ilişkisinde biraz nefes alabilmek için durum beyanlarını kullanmış olan Lauren, sınırlarını koruduğu birkaç haftanın sonunda bana geldiğinde iyimserdi.

İnanamıyorum. Saat beş, yani eski telefon saatimiz gelip geçiyor ve bazen bunu fark etmiyorum bile. Esasında haftada birkaç kez annemle konuşmaya neredeyse can atıyorum. Her şeyin sihirli bir şekilde kusursuz olduğunu söyleyemem ama her şey çok daha iyi. Eskiye dönmememiz için kendime dikkat etmem gerekiyor, çünkü biliyorum ki anneme kalsa yapışık ikiz gibi yaşamaya devam ederiz. Ama ona her şeyi onunla beraber yapamayacağımı bildirmek konusunda giderek daha iyi hale geliyorum.

Geçenlerde evde yemek yapıp birkaç arkadaşımı davet edecektim. Anneme bundan söz ettiğimde davetli olmadığı için bayağı bozuldu. *Neredeyse* "Aman, neyse, sen de gel," diyecektim. Sonra "Hayır, bu delilik. Onu orada istemiyorum ki," diye düşündüm. Daha önce ona hiç dürüst davranmazdım ama bu sefer "Anne, işte sana bundan bahsediyordum. Bazen sadece arkadaşlarımla olmak istiyorum," dedim. Eskisi gibi "Beni artık sevmiyorsun"a bağladığında bile özür dilemedim. Zor oldu. "Saçmalama, anne," dedim. Sonra da "Seni seviyorum, anne. Şimdi kapatmam lazım," dedim. O kadar.

Zalimce ya da tacizkâr olmayan bir gerçeği her ifade edişinizde, biraz daha büyürsünüz. Lauren, suçluluk duygusuyla kıvranan vazifeşinas evlat olmayı bırakmıştı ("*Evet anne, elbette gelebilirsin*") ve giderek güçlü bir kadın oluyordu ("*Ben böyle istiyorum*".) Ona geçmişte yaşadığı durumlarla bundan sonra nasıl baş edeceğini sordum. Örneğin, annesi ona sormadan konser bileti alıp, işini gücünü bırakarak ona eşlik etmesini beklediğinde...

Bunu ben de düşündüm. "Düşündüğün için teşekkür ederim ama müsait değilim. Başka programım var," demeye hazırım. Sürekli ona gücenik olmamanın ve ona gerçekten dürüst davranmanın ne kadar güzel bir his olduğunu aklımdan çıkarmadığım sürece sanırım idare ederim. Onu inciteceğimi düşündü-

güm için sürekli yalan söylediğimi fark ettim. Hal böyleyken birine yakın olmayı nasıl bekleyebilirsiniz ki? Bence artık daha iyi bir ilişkimizin olma ihtimali daha yüksek.

Keşke bu durumu Lauren'ın annesi gibi karşılayan kadınların sayısının fazla olduğunu söyleyebilsem ama ne yazık ki öyle değil. Bu durumda başka adımlar atmanız gerekebilir.

2. SEÇENEK: DAHA İYİ BİR İLİŞKİ İÇİN MÜZAKEREDE BULUNUN

Bu kitapta karşılaştığınız annelerin pek çoğu, hatta çoğunluğu için kızlarının günden güne kararlılığının pek bir tesiri yoktur.

Özellikle kontrolcüler ve narsisistler, durum beyanlarınıza kulak tıkayıp hiçbir şey olmamış gibi hayatlarına devam edebilirler. Yahut bir süre sınırlarınıza riayet edip gerçekten değiştiklerine ant içerek eski davranışlarına dönerler. (Özellikle narsisistler, iyi görünmekle iftihar ederler; dolayısıyla da sırf kendi imajlarını cilalamak için bir süre ses çıkarmayıp sanki çaba gösteriyormuş gibi göründükleri olur.) Bu durumda, olaylar geliştikçe ufak ufak değişiklikler yapmak yerine, annenizle istekleriniz ve ihtiyaçlarınız hakkında daha resmî bir müzakere yapmanız gerekir.

Ayrıca tek iyileşme şansınızın annenizin davranışlarında tez ve önemli bir değişiklik olması olduğunu düşünüyorsanız, daha iyi bir ilişki için de pazarlık yapmanız gerekebilir. Bu, aşağıdaki durumlarda geçerlidir:

- Annenizin, ilişkinizin iyileşmesini engelleyen, tedavi görmediği bir bağımlılığı ya da depresyon gibi bir rahatsızlığı varsa.

- Bir kriz yüzünden ilişkinizin yıkıcı yanlarını aniden değiştirmeye mecbur kaldıysanız.
- Annenizle geçmişinizde taciz varsa ve tacizdeki işbirliğine ya da tacizcinin ta kendisi oluşuna dair ne kadar sorumluluk alacağını görmeniz gerekiyorsa. Sorumluluk almaya yanaşmıyorsa, onunla herhangi bir ilişki sürdürmek sizin için sakıncalıdır.

Bütün bu vakalarda, annenize çözmeniz gereken kritik meseleleri, bu konularda ne yapmasını istediğinizi, *sizin* ne yapmaya hazır olduğunuzu ve durum değişmezse ne yapacağınızı bildirmeniz gerekir. Bu müzakere sizi annenizin sevgisiz davranışlarından koruyarak sizin için en sağlıklı olduğunu düşündüğünüz temas düzeyini sağlayabilir.

Söz konusu meseleler önemli olduğundan ve dahası karmaşık ve tartışmalı olabileceğinden, pazarlığa oturmadan önce, onunla sakince ve savunmaya geçmeden iletişim kurabilecek netliği ve özgüveni kazanabilmek için iyice hazırlanmak çok önemlidir. Kimi durumlarda, aşağıda göreceğiniz gibi, durum beyanlarınızı kullanırken edindiğiniz deneyime dayanarak kendinizi tek başınıza müzakereye oturacak kadar rahat hissedebilirsiniz. Ancak kaygı seviyeniz yüksekse, bir terapistin desteğini almak yerinde olur. Aile geçmişinizde fiziksel veya cinsel taciz varsa, bir terapist desteği *zorunludur*. Bir hakeme ihtiyacınız vardır ve bu işe tek başınıza kalkışmanız akıllıca olmaz.

Allison: "Artık sana annelik yapmayacağım."

Çaresiz ve depresif annesiyle rol değiştirerek büyümüş olan Allison, beraber olduğu erkeklere bakma eğiliminin, annesinin bakıcısı ve evlilik danışmanı olmaya mecbur bırakılmasından kaynaklandığını açıkça görmüştü.

Bu hafta annem yine babamla kavga edip beni aradığında, zihnimde bir ampul yandı. Gerçekten üzgündü. Dediğine göre babam işten eve gelip onu odasında bulmuş, yemek hazır değil diye de kendini kaybetmiş. Kapıları, çekmeceleri çarpmaya başlamış, mutfak dolaplarındaki bütün tencere tavaları boşaltmış, "Daha başlamamışsın bile!" diye bağırıp çağırmış. Eminim, korkunç bir sahne yaşanmıştır.

Annem yine aynı teraneye başladı: "Ne yapacağım ben şimdi? Ne yapacağım? Buna daha ne kadar katlanabilirim, bilmiyorum." Aklımdan ilk geçen şey, "Ben bunu düzeltebilirim. Artık daha güçlüyüm, daha sağlıklıyım... Ne yapması gerektiğini çok iyi biliyorum," oldu. Sonra kendimi yakaladım. Derin bir nefes aldım ve dedim ki: "Anne, babamla evliliğinizin başından beri buna katlanıyorsun. Ne yapacağına pekâlâ karar verebilir ve durumu değiştirebilirsin. Ama tek yaptığın, kendi mutsuzluğunu bana yansıtmak ve açıkçası ben buna daha fazla katlanmayacağım."

Ağlamaya başlayınca kendimi kalpsiz bir cani gibi hissettim. Neredeyse tekrar arayıp milyonuncu kez babamı terk etmesi gerektiğini söyleyecektim. Sonra durdum ve şöyle dedim: "Ben ne yapıyorum? Bunu hayatım boyunca yaptım ve hiç işe yaramadı." Deliliğin bir tanımı da, aynı şeyi tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar beklemek ya... Bu benim hakkımda ne anlatıyor şimdi?

Allison'a akıl sağlığının gayet yerinde olduğunu ve kendisini çok güzel koruduğunu söyledim. Sadece nasıl düzeltmeye, çözmeye, bakmaya, yetişkin taraf olmaya programlı olduğunun giderek daha fazla farkına varıyordu. Ve bu otomatik tepkilerin sona ermesi gerekiyordu.

Biliyorum, Susan. Ona annelik yapmaktan vazgeçemiyorum. Kendi kendisine bakması, tedavi görmesi lazım. Bunu onun yerine ben yapamam.

Fakat Allison, annesinin gereken yardımı alması konusunda *ısrarcı* olabilirdi. Ona bunu ilişkilerini sürdürmenin şartı olarak ortaya koyabileceğini söyledim. İster depresyon olsun ister bağımlılık, hastalık kontrol altına alınmadığı sürece, karşınızdaki kişiyle değil, hastalığın kendisiyle ilişki kurarsınız. Annenizin hayatınızda oynayacağı role dair karar, ancak o gereken yardımı aldıktan sonra alınabilir. Yardım almadığı takdirde, onunla ilişkinizin sizin için sağlıklı olabilmesinin yolu yoktur.

Tedavi görmeye yanaşmayan birini kurtarmaya devam ederek kendinize ihanet etmemelisiniz. Nokta.

Anneniz yardım almayı reddediyorsa, unutmayın ki:

- Kopmak ihanet değildir.
- Kendinizi kurtarmak ihanet değildir.
- Daha sağlıklı bir ilişki için şartlar ileri sürmek ihanet değildir.

Bunlar, toksik bir duruma verilen sağlıklı, yetişkin tepkileridir.

Allison'dan annesine söylemek istediklerini benimle çalışmasını istedim. Sözcükler ağzından dökülüverdi.

> Anne, artık sana annelik yapmayacağım. Sorunlarını senin adına çözmeyeceğim... Seninle seve seve telefonda konuşurum ama sen evliliğin ve hayatın hakkında sızlanıp şikâyet etmeye başladığın zaman konuyu değiştirecek ya da kapatmam gerektiğini söyleyeceğim. Buna hazırlıklı olmanı istiyorum... Şimdi iyi dinle, burası önemli. Seninle ilişkimi sürdürmemin temel şartı, depresyonun için doktora görünmen. İstersen seninle gelirim, ama depresyonunu kontrol altına alman şart. Ne diyorsun?

Allison birkaç gün sonra heyecanla beni aradı.

Çok rahatladım, Susan. İşe yaradı. Akşamüstü babam gelmeden annemlere gittim. Annemi üstünde eski bir ev elbisesiyle, makyajsız, televizyon izlerken buldum. Dedim ki, "Anne, seninle konuşmam lazım. Önce gidip elini yüzünü yıka, biraz makyaj yap, giyin, sonra konuşalım." Mutfakta kahve yaptım, sonra da ona onun hayatını onun yerine yaşayamayacağımı, kendisine bakması, özellikle de depresyonunun çaresine bakması gerektiğini söyledim. "Bunun bir sorun olduğunun farkındayım ama ne yapacağımı bilmiyorum," dedi.

Dedim ki, "Sana bu konuda yardım etmek istiyorum anne, ama sen de üstüne düşeni yapmalısın." Elimi sıkıp "Yapacağım, tatlım. Sana çok yaslanıyorum, farkındayım," dedi. Sonra da teşekkür etti! Bunu beklemiyordum. Bu konuşmayı yapmaya neden bir türlü cesaret edemediğimi bilmiyorum. Ne yapacağından çekindim herhalde, bilmiyorum. Bayağı umutluyum.

Bu umut yersiz değildi. Annesi mutlak çaresizlikten kendisi adına biraz sorumluluk almaya doğru küçük ama muazzam derecede önemli bir adım atmıştı. İlk defa profesyonel yardım almayı kabul etmişti.

Stacy: "Bazı şeylerin hemen değişmesi gerekiyor."

Bazen annenin ilişkideki gücü o kadar fazladır ki, onunla yaşayacağınız bir anlaşmazlığın olası sonuçları sizi dehşete düşürebilir ya da korku ve kaygılarınız hemen uzlaşmak için üzerinizde baskıya neden olur.

Stacy'nin durumu böyleydi. Birkaç ev ötede oturan ve bütün boş zamanını kızının evinde geçiren boğucu annesiyle ilişkisini derhal değiştirmeye ihtiyacı vardı. Stacy'nin kocası Brent, Stacy'ye ültimatom vermiş, iki kadınla birden evli ka-

lamayacağını ve HEMEN bir şey yapması gerektiğini söylemişti. Zaman daralıyordu. (Stacy'yle ilk seanslarımızı boğucu annelerle ilgili bölümde bulabilirsiniz.)

Brent ile Stacy, Stacy'nin annesinin maddi desteğiyle geçindikleri için (oturdukları evi satın almış ve Brent iş kurmaya çalışırken onlara çok düşük ücrete kiralamıştı; okuldan sonra da küçük çocuklarına bakıyordu) annesiyle müzakere yapma fikri, Stacy'nin en derinlerindeki hayatta kalma kaygısını tetikliyordu.

> Anneme sınır koyma çalışmalarım fena gitmiyor. Ona bize gelen mektupları karıştırmasının doğru olmadığını söyledim, o da bıraktı. Ama ona biz davet etmedikçe bizi rahat bırakmasını söylemek... ki bunu yapmam gerekiyor, biliyorum... Bunu yapmaktan çok korkuyorum. Ama yapmazsam Brent'i kaybedeceğim. Bunu yaptığımı her düşündüğümde çarpıntım tutuyor.

Stacy'ye bu korkuları yatıştırmanın en iyi yolunun, en kötü senaryoları yazmaya harcadığı hayal gücünü ve enerjiyi annesine ne söyleyeceğini çalışmaya aktarmak olduğunu söyledim. Hazırlıklı olmak –bir konuşma yazıp sözcükleri doğal hale gelinceye kadar yüksek sesle tekrarlamak– ihtiyaçlarınızı söze dökmeyi öğrenirken kendinize güven kazanmanızın en iyi yoludur.

Stacy'ye şöyle dedim: "Bunun zor olduğunu biliyorum. Gel, rahatça söyleyebileceğin bir şeyler bulabiliyor muyuz, bakalım. Ben duygusal olarak bu durumun dışında olduğum için benim için daha kolay olacak. Annenin, artık senin evinde, kendi evindeki haklara sahip olduğunu varsayamayacağını bilmesi gerekiyor. Senin ayrı bir insan olmanı, yetişkin olmanı ya da bir eşin olmasını hiçe sayıyor. Bunu ona bildirmenin tek yolu da açıkça söylemek. Çalışıp ezberleyeceğin bir metin hazırlamak için not alabilirsin. Böy-

lece heyecanlanıp moralin bozulursa, söylemen gerekenler elinin altında olur.

Şöyle diyebilirsin: 'Anne, bizim için yaptıklarına minnettarım fakat bu düzen böyle gitmiyor. Evliliğime ciddi hasar veriyor. Brent, fark etmeden iki kadınla birden evlendiğini söylüyor: Sen ve ben. Ben de Üç Silahşörler gibi yaşayacağımızı düşünmemiştim. O yüzden bu konuyu uzun zamandır düşünüyorum. Şimdi seninle, benim için kabul edilebilir olan ve bundan sonrası için olmayan bazı şeyleri konuşmak istiyorum.

Bu seni incitecek, biliyorum, ama ben arada kalıyorum ve bu durumda olmaktan hiç memnun değilim. Sana çok değer veriyorum ama hayatlarımızı ayrıştırmamız lazım. Çok iç içe geçmiş vaziyetteyiz ve bu hiçbirimiz için sağlıklı değil.

Seni incitmek istemediğim için bu konuyu açmak istemedim, ama artık ciddi bir durum var. Brent, bir şeyler değişmezse evi terk edeceğini söylüyor. Bu düzenin beni ne kadar mutsuz ettiğini kendime saklamam bize çok zarar verdi. Senden ayrı bir hayatımızın olabilmesi lazım. Benim bu dünyaya sana eşlik etmek için gelmediğimi hiç kabul etmedin. Kabul etsen, pek çok açıdan senin için de daha iyi olacak. Akıllı, meslek sahibi bir kadınsın, ama tek yaptığın çocuk bakmak.'"

Stacy'ye özür dilemeden ve savunmaya geçmeden de nazik ve saygılı davranabileceğini gösterdim. Müzakerenin bu ilk aşaması, gerçekleri suçlamadan dile getirmekten ibaretti. Bir sonraki adım, durum beyanlarını ortaya sermekti: "Bunu yapacağım... Bunu yapmayacağım... Senden şunu yapmanı istiyorum."

Ona bazı durum beyanı örnekleri verdim:

Müsait olduğumuz zaman, yani haftada bir, iki haftada bir, seni seve seve yemeğe davet ederiz. Ama her akşam edemeyiz, anne.

Brent'le ben evlendiğimizden beri kendimize çok az zaman ayırabildik. Bunun değişmesi lazım.

Kocamı eleştirmen ve canının istediği zaman bize gelip istediğin kadar kalman doğru değil. Televizyonda beraber izlemek istediğimiz özel bir program varsa ne âlâ, ama o bittikten sonra gitmen lazım. Biz Üç Silahşörler değiliz.

Çocuklara baktığın için sana müteşekkirim. Ama artık ikisi de okuldan daha geç geliyor. Ben de ya Brent'in şirketindeki mesaimi azaltıp onlar geldiğinde evde olurum ya da bir bakıcı bulurum. Bir de senden evin anahtarlarını almam lazım. Ben sana çok bağımlıyım, sen de bana. Ben kendi ailesi olan, sağlıklı, yetişkin bir kadınım; artık helikopter gibi tepemde dolanmana gerek yok. Senin kendi meşgalelerin, kendi arkadaşların olmalı.

Stacy, bir sonraki randevumuzdan önce annesiyle konuşacağına dair kendisine söz verdi ve ertesi haftaki seansta bana yaptığı müzakereyi anlattı.

Annem başta bayağı içerledi. "Bunu yaptığına inanamıyorum. Ne oldu sana? Senin için yaptığım ve atlattığımız onca şeyden sonra, kocan olacak o adamın seni buna zorladığına inanamıyorum," gibi bir şey dedi. Kalbim küt küt atıyordu ama derin derin nefes alıp "Benimle böyle konuşamazsın, anne. Ben bir yetişkinim ve bu Brent'in başının altından çıkmadı. Bunu *ben* istiyorum," dedim.

Bana bakakaldı. Beti benzi attı. Sanki karnına yumruk atmışım gibi acı içindeydi ve bir anda çöktü. Sonra "Ben ne yaptım ki? Tek niyetim yardım etmekti," dedi. Çok zor oldu. "Bunu ben istiyorum, anne. Bir şeylerin değişmesi gerekiyor," diye tekrarladım. Sonunda "Hayatımda olmamanın düşüncesine bile tahammül edemiyorum," dedi. "Bundan söz eden kim, anne? Yetişkin bir kızla yetişkin annesi arasındaki olgun, yetişkin bir ilişkiden söz ediyoruz. Artık benim bir eşim var. Biliyorum,

sen hayatın boyunca eş olarak beni istedin, ama bu artık mümkün değil," dedim.

Bana hayretle baktı. Sonra "Yani artık çocukları görmemi istemiyor musun?" diye sordu. "Tabii ki öyle değil," dedim. Hayatımda yaptığım en zor şeydi ama o anda dedim ki: "Anne, şimdi bana evin anahtarlarını versen iyi olur." Anahtarlığından çıkarıp anahtarı bana uzattığında ikimiz de ağlıyorduk. "Artık gitmem lazım," dedi. Berbattı. Hayatımda kendimi hiç bu kadar suçlu hissetmemiştim... Ama ilginç bir şey oldu. Brent'e hemen anlatmam gerekiyordu, onun için hemen onu aradım. "Hayatım, seni çok seviyorum. Seninle gurur duyuyorum. Bunu yapabileceğini biliyordum," dedi. Sesi çok rahatlamış gibiydi. İlk defa ailecek, bir başımıza idare edebileceğimizi hissettim. Annemin bozulduğunu biliyorum. Ama artık kendimi bununla baş edebilecek kadar güçlü hissediyorum. Ne de olsa ben Brent'le evliyim, annemle değil. Belki de, kendisine merkezine bizi koymadığı bir hayat kurması için ihtiyaç duyduğu hamle budur.

Stacy artık hem kendisini hem de evliliğini güçlendirecek davranışları hayata geçiriyor.

Hiddetlenen, mantıksız davranan, sözle taciz eden ve saldırganca eleştiren birisiyle müzakere yapılamayacağını aklınızdan çıkarmayın. Anneniz şimdiye kadarki girişimlerinize hırçınlıkla yanıt verdiyse, müzakere seçeneğini de rafa kaldırmış demektir. O sizi dinley*ebiliyor*sa ama siz mesajınızı sakince ve açıkça iletebileceğinizden şüpheliyseniz, Stacy'ye verdiğim şablona uygun bir mektup da yazabilirsiniz: İlk önce suçlamadan ve özür dilemeden olguları sunun, sonra da durum beyanlarınızı sayın. Tereddütte kalırsanız, size yardımcı olabilecek bir terapistten destek alın.

Kathy: "Uğradığım tacizdeki rolünü kabul etmelisin."

Kathy, terapiyi sonlandırmaya yaklaştığımız bir aşamaya gelmişti. Çok çalışmış, tüm ödevlerini ve alıştırmalarını yapmıştı. İyileşme ve çocukken gördüğü cinsel tacizden ona yadigâr kalan depresyonunu geçirme yönündeki kararlılığı meyve vermişti. Artık onunla ilk tanıştığımdaki içine kapanık, kaygılı kadından bir hayli farklıydı. Kocası ve çocukları da ondaki bu değişimden nasibini almıştı.

> Yapmam gereken tek bir şey kaldı. Annemle e-posta ve arada bir telefon aracılığıyla temasımı korudum ama esas konuşmamız gereken şeyin yanına bile yaklaşmadık. Artık çok daha güçlü olduğuma göre, son bir kez daha enkazdan işe yarar bir şey çıkar mı diye bakacağım. Onun da canı yanıyor biliyorum, yıllardır yanıyor. Babamdan gördüğüm tacizde onun rolünü hiç konuşmadık. Onu buraya çağırabilir miyim? İkimizle birden seans yapar mısın?

Kathy'ye bunun harika bir fikir olduğunu söyledim, ancak beklentisini fazla yüksek tutmaması konusunda da uyardım. Annesi onunla gelmeyi kabul etmeyebilirdi, ki bu da Kathy'ye onunla daha yakın bir ilişkinin mümkün olup olmadığı konusunda epey fikir verecekti. Yahut gelebilir, ama çok savunmacı ve kapalı davranabilirdi. Kathy bu olasılıklara hazır olduğunu ve denemek istediğini söyledi.

Orta Amerika'da oturan annesine mektup yazmaya karar verdi. İşte postalamadan önce bir kopyasını alıp bana getirdiği mektuptan bir bölüm:

> Anneciğim,
> Terapimi bitirmeye çok yaklaştım ve senin bana çok yardımın dokunabilecek bir noktaya geldim. Hiç olmazsa bir seansa be-

nimle gelip, ilişkimizi iyileştirmek için, aramızdaki güzel şeylerden bir kısmını kurtarmama, kötü şeylerin birçoğundan da kurtulmama yardım etmeni istiyorum. Seni seviyorum, anne. İkimizin de iyi olmasını istiyorum. Lütfen Kaliforniya'ya gel ve terapistimle buluşup "aydınlanalım." Bize kurban olmaktan vazgeçmemiz için yol gösterecek. Bunu yapmana çok ihtiyacım var. Senin de buna zannettiğinden fazla ihtiyacın var. Benim için iyi bir şey yapmış olacaksın. Cevabını bekliyorum.

Umutla,
Kathy

Kathy'nin annesi Andrea, kızına bir e-posta göndererek ertesi hafta geleceğini bildirdi. Kathy onu havaalanından alıp muayenehaneme getirdi.

Altmışlarında, bakımlı ve hoş bir kadın olan Andrea'nın havasında ağır bir keder vardı. Olacaklar konusunda aşırı kaygılı olduğunu, ancak kızına yardımcı olmak için her şeyi yapacağını söyledi. Ona bunun bir "Andrea'ya yüklenelim" seansı olmadığını söyleyip geldiği için teşekkür ettim. Kathy ile söylemek istediklerini çalışmak için ayrı bir seans yapmıştık. Ondan başlamasını istedim.

Kathy, yaşadığı cinsel tacizi ve bundan korunmamış olmaktan dolayı yıllarca ne kadar kızgın olduğunu açıkça anlatarak, annesinin olanları doğrulamasına ne kadar ihtiyaç duyduğunu söyledi. Annesinden istedikleri ve ihtiyaç duydukları konusunda cesur, dobra ve net davrandı. Söyledikleri kısmen şöyleydi:

Terapi sırasında yazıp göndermediğim bazı mektuplarda, anlamsız çocukluğumla ilgili şimdiye kadar ifade etmediğim kadar büyük bir öfke ortaya çıktı. İnsan sürekli tacize uğradığında çok kızıyor. Çünkü masum bir çocuğa duygusal ya da fiziksel olarak zalimce davranmanın hiçbir açıklaması yok. Sana duydu-

ğum bu öfkeyi ifade etmemiş olmam, onu hâlâ hissetmediğim anlamına gelmiyor.

Gerçek şu ki, babamın bana yaptığı bütün o korkunç şeyler sırasında ve sonrasında, sen onu korudun. Bu da seni onun işbirlikçisi haline getiriyor. Bir şekilde bunu hep bildiğini ve bunun için vicdan azabı duyduğunu hissediyorum. Senin yerinde olsam, ben de vicdan azabı duyardım. Suçlu oydu, ama cezasını hiç ödemedi, çünkü sen onu kolladın, onu korumak için yalan söyledin ve kafanı kuma gömdün. Kendini de böyle korudun. Çünkü bu durumla yüzleşmediğin sürece, sen de onun yerine hesap vermek zorunda kalmayacak, senin deyiminle, utanmayacaktın.

Utanç yaşamamak, beni korumaktan daha önemliydi senin için. Ben hiç normal küçük bir kız olmadım. Olmama fırsat vermedin. Hayatına korku hâkim olduğu için çok şeyi kaçırdın, anne. Böylece, ben de normal bir çocukluk yaşama fırsatını tamamen kaçırmış oldum.

Bunun için sorumluluk almanı istiyorum, anne. Babam için tiksintiden başka bir şey hissedemiyorum ama sen kendi payının sorumluluğunu alırsan, ikimiz buradan başka bir noktaya varabiliriz gibi hissediyorum. Çünkü her şeye rağmen seni hâlâ seviyorum, anne. İkimiz de iyileşelim istiyorum.

Andrea ellerini kucağında kavuşturmuş, başı önünde, sessizce dinledi. Ona bunun kendisi için ne kadar zor olduğunu bildiğimi söyleyerek kızına ne söylemek istediğini sordum.

Senin maruz kaldığın onca şeyden sonra ben ne desem boş. Zamanında seni elimden geldiğince koruduğumu düşündüm, ama öyle çok korkuyordum ki... yaptığı şeyleri yapabileceğine inanamamak... o tereddüt... Ne yapmam gerektiğini bilemedim. Onun için de hiçbir şey yapmadım. Onun... sana zarar vermesi-

ne izin verdim. Yıllar su gibi akıp geçti... Güçlü bir insan olduğumu hiç iddia etmedim...

Bu kadar kolay manipüle edilmiş olmam midemi bulandırıyor. Sanırım bunun çok korkunç olduğunu ve kimsenin bilmemesi gerektiğini –herkesin dalga geçeceğini– düşünüyordum... Ama sonunda hep sana zarar verdim. Bunun için kendimi affedemiyorum. Çok üzgünüm, tatlım. Ne kadar üzgün olduğumu ifade edecek kelime yok. Söylediklerim anlamsız olabilir... Seni seviyorum, Kathy. Bir annenin görevi çocuğunu korumaktır; ben o kadar yetersizdim ki. Başına gelen hiçbir şey senin hatan değildi. Lütfen bana inan. Beni affedebilir misin, bilmiyorum, tatlım. Babanın sana zarar vermesine izin vermek hayatımda yaptığım en berbat şeydi ve her günümü bunun vicdan azabıyla geçiriyorum. Bunun için kendi gözümde ne bir değerim kaldı ne de kendime saygım. Çok özür dilerim...

Kathy ile Andrea ağlıyordu, benimse gözlerim yaşarmıştı. Andrea nihayet "Kötü bir anneydim," demekle yetinmeyip yaptıklarını açıkça dile getirerek ve bunlardaki sorumluluğunu kabul ederek kızının yanında durmuştu. Kathy'nin yaşadığı tacizden sorumlu olmadığını söylemesi kendisi için de, ama özellikle de kızı için önemliydi. Andrea'nın ağzından bu sözlerin çıkması, Kathy'yi hayat boyu yaşadığı şüpheden ve onca zamandır içinde taşıdığı suçluluk duygusundan kurtarmıştı. Artık dürüstlük üzerine kurulu bir ilişki inşa etmeleri mümkündü. Fakat bunu adım adım yapmaları gerekiyordu.

Yıllar içinde Kathy'ninkine benzer seanslarda kızlarının yanında durmaya karar veren anne türleri beni hep şaşırtmıştır. Bazen bir bakarsınız, kendi eylemleri yüzünden duydukları suçluluğun içinde boğulmuş oldukları ve gerçeği dillendirecekleri o karanlık yere gitmeye hevesli olmadıkları için gelmesini hiç beklemediğiniz anneler koşup gelir. Sormadan bilemezsiniz.

Eğer fiziksel veya cinsel tacize uğradıysanız ve annenizle bir ilişkinin mümkün olup olmadığını merak ediyorsanız, bunu bir terapistin yardımıyla yapmanız önemlidir. Anneniz, Kathy'ninki gibi, yaptığı şeyin sorumluluğunu üstlenmeli ve kendisi de terapi görmeli ya da sizinle beraber birkaç seansa katılmalıdır.

Cinsel tacizin karanlık mirasının üstesinden kesinlikle gelebilirsiniz. Bu travmayı yaşamış yüzlerce kadınla (ve erkekle) çalıştım. Anneniz ne yaparsa yapsın, iyi, aktif bir terapiyle ve sevecen bir destekle sizin de iyileşmeniz mümkün. Sonunda annenizle daha yakın bir ilişkiye sahip olabilirsiniz de, olmayabilirsiniz de. Önemli olan şu ki, siz kendinizle daha şefkatli ve sevgi dolu bir ilişki kurmak için elinizden geleni yapmış olacaksınız.

3. SEÇENEK: SUYA SABUNA DOKUNMAYAN İLİŞKİ

Anneniz geçirdiğiniz değişime direnç gösteriyorsa ya da sizinle kısmen de olsa bir noktada buluşmakla ilgilenmiyorsa, kendinize zarar vermeden teması sürdürmenin bir yolu, onunla suya sabuna dokunmayan bir ilişki kurmaktır. Bu tamamen yüzeysel bir ilişkidir. Annenizin eline sizi incitebileceği ya da eleştirebileceği bir malzeme vermez, kendinizi asla incinebilir hale getirmezsiniz.

Bu pek çok kadının seçtiği bir yoldur çünkü bir biçimde teması sürdürdükleri halde kendilerini korumalarını ve anneleriyle etkileşimlerini eskisinden çok daha sıkıntısızca yönetebilmelerini sağlar. Bazen güvenli, yüzeysel bir ilişkinin hiç ilişki kurmamaktan daha iyi olduğuna karar verirler.

Jan, çiçeği burnunda bir oyuncuydu; annesiyse kariyerini desteklemek ile eleştirilerle yıpratmak arasında gidip geli-

yor, kızıyla rekabet ediyor, onu başka kadınlarla kıyaslıyordu. Jan, ara sıra beliren "iyi anne"yle bağlantı kurmak için çok uğraşmıştı. (Onunla ilk seanslarımızı narsisist annelerle ilgili bölümde görebilirsiniz.) Fakat ne kadar sınır koyarsa koysun, kaçınılmaz eleştirileri ve karşılaştırmaları engelleyemiyordu.

> Artık biraz daha iyiyiz ama sanırım annem hiç değişmeyecek. O sivri dili hep hazırda bekliyor ve onu ne zaman batıracağını hiç kestiremiyorum. Eleştirilerini artık dinlemeyeceğimi söylediğimde bana bakıyor, başını sallayıp "Anlıyorum," diyor ve hemen yeniden eleştirmeye başlıyor. Setten harika bir fotoğraf gösteriyorum, tek dediği şu oluyor: "Güzelmiş, tatlım. Bu arada, saçın birkaç ton daha açık olsa fotoğraflarda çok daha iyi çıkarsın." Gerçekten çenesini öldürücü bir silah olarak ruhsatlandırmak lazım. Ama o öyle, değişeceğini de hiç sanmıyorum.
>
> Biliyorum, ondan uzak durmamı söyleyeceksin, ama onu hayatımdan tamamen çıkarmaya hazır değilim. O benim annem. Onunla hâlâ bir sürü güzel anım var. Canı istediğinde bayağı tatlı olabiliyor.

Jan'e annesiyle temasta kalma arzusunu anladığımı söyledim. Fakat biraz geri çekilip, onu hayatına daha az dahil etmesini de şiddetle tavsiye ettim. "Planlarını, umutlarını ve hayallerini paylaşma," dedim. "Profesyonel etkinliklerine davet etme, çünkü dikkat çekmek için seninle nasıl yarışacağını biliyorsun. Çenebaz ama yüzeysel bir ilişki kur; filmlerden, kitaplardan, hava durumundan bahset ve sana üstünlük kurarak kendisini yüceltme ihtiyacı duyacağı durumlara mahal verme. Zaten özsaygı açısından çok zorlu bir alanda çalışıyorsun. En son isteyeceğin şey, bir de annenin sana kendini yetersiz hissettirmesi."

Suya sabuna dokunmayan bir ilişki kurmak için bir tera-

pistin yardımına ihtiyacınız yok, ama kalkanınızı önünüzde tutmanız ve çevik davranmanız gerekiyor. Sohbet duyarlı alanlara yaklaştığında –sizin en değer verdiğiniz konular ve annenizin desteklemek yerine refleks olarak eleştireceğini bildiğiniz yaşam gerçekleriniz– aktif bir biçimde konuyu değiştirmeniz gerekecek. Bu tür bir ilişki eskrime benzer. O hamle yapar, siz savuşturursunuz ve onu güvenli bir mesafede tutmak için, adeta koreografisi belli bir dans yaparsınız.

Jan'in annesi "Nasılsın? Çalışıyor musun? Bu ara hiç seçmeye gittin mi?" demek için arayacak olsa, Jan'in görevi "İyiyim, anne. Dün gece televizyondaki filmi gördün mü? Harikaydı," diyerek konuyu değiştirmekti. Jan'in annesi aşırı narsisist ve rekabetçi olduğundan, ona kendisinden bahsettirmek zor olmayacaktı.

Bu seçeneği seçerseniz, hayatınızın önemli bir bölümünü ona kapatırken "Neden?" sorularının bombardımanına uğramaya hazırlıklı olun:

- Neden böyle davranıyorsun?
- Neden artık konuşamıyoruz?
- Neden hayatını benimle paylaşmıyorsun?
- Neden bu kadar kapalısın?

Bunlara cevaben şöyle diyebilirsiniz:

- Şu anda tek başıma halletmeye çalıştığım bazı şeyler var. *Sen* neler yapıyorsun, anne?
- Şu anda bunu konuşmaya hazır değilim. Belki sonra.
- Ben çok iyiyim, anne. Sen esas *kendinden* bahset.

Annenizin sorgulamalarından kaçınmak ve ona hedef olmamak için sorularını savuşturmanız ve kendinizi sıkkın ve

gafil avlanmış hissettiğiniz zamanlarda bile yaratıcı bir biçimde yeni konular bulmanız gerekecek.

Jan durumun farkındaydı:

> Bu da hiç kolay olmayacak, onu anladım. İzlediğim bir filmden bahsetmek zararsız olur sanmıştım ama ben konuyu açar açmaz, annem "O filmde sen oynamalıydın. Şapşal menajerin nasıl olmuş da o rol için seni önermemiş?" dedi. Beni bir an için hazırlıksız yakaladı ama hemen kendimi toplayıp "Bu arada, hoşuna gidecek bir kitap okudum," dedim. Her an tetikte olmak zorundayım.

Bizi sevmesi gereken birinin yanında böyle davranmak çoğumuzun tercihi değildir ve bu size çok sahte gelebilir. Ancak bariz biçimde kavgacı ya da tacizkâr olmayan sevgisiz bir anneyle duygusal göbek bağınızı kesmeye henüz hazır değilseniz ya da bunu istemiyorsanız, bu pekâlâ bir seçenek olabilir. Kendinizi aktif biçimde koruduğunuz için sizi güçlendirerek mevcut durumu değiştirir. Bu seçenek size uygun geliyorsa, kaypaklık ettiğinizi düşünmeyin. Pek çok kadın sevgisiz annesinden tamamen kopmayı arzulamaz ve haysiyetlerini koruyabildikleri bu orta yol onları rahatlatır. Kimi zaman, bu en sağlıklı seçenektir.

EN ZOR KARAR

"İş, annemle sağlığım arasında seçim yapmaya kadar vardı."

Hiçbir şey, bir anneye sihirli bir biçimde kızıyla daha iyi bir ilişki kurma arzusunu veremez. Bazı annelerin savunma mekanizmaları ve beraberlerinde gelen sevgisiz davranışları, annelik duygularından daha güçlüdür. Hal böyleyken bazı kadınlar anneleriyle mesafeli, yüzeysel bir ilişki sürdürmeyi tercih eder ve bunu becerir. Bazılarıysa suya sabuna dokunmayan bir ilişkinin kendilerini annelerinin kontrolünden, eleştirilerinden ya da boğuculuğundan yeterince yalıtmadığını fark eder.

Kimse bu tercihi kolay kolay yapmaz. Kendileriyle yaptıkları tüm çalışmalar, edindikleri tüm beceriler bir yana, kadınlar annelerinin bunları olumlu bir biçimde karşıladığına dair bir işaret ararlar. Bunun gerçekleşmeyeceğini fark etmek ve hayatlarını yıpratan yıkıcı örüntüleri sonlandırmanın tek yolunun ilişkiyi bitirmek olduğunu görmek, gerçekten yürek parçalayıcıdır.

Teması kesmeye ve bunda ısrarcı olmaya karar vermek bir kadının hayatında yapacağı en zor şeylerden biridir. Hatta *en zoru* bile olabilir. Ancak tüm seçenekleri ve ken-

dilerini tüketmiş kadınlar için bu genellikle özlemini çektikleri sağlıklı, tatminkâr hayata doğru atılmış bir adımdır. Bu bölümde danışanım Karen'a bu zorlu seçenekte nasıl yol gösterdiğimi göreceksiniz. Bu adımı destek almaksızın atmamanızı ve bunu yapmayı aklınızdan geçiriyorsanız annenizi hayatınızdan çıkarıp onsuz yeni bir hayat kurma sürecinde size yol gösterecek, odaklanmanıza yardımcı olacak ve sizi onaylayacak bir terapistten yardım almanızı tavsiye ederim.

İPLERİ KOPARMAK: BÜTÜN ÜMİTLER SUYA DÜŞTÜĞÜNDE

İlişkiyi bitirmek son çaredir. Bir kadın annesine bir şans daha vermek için tüm çareleri denediğinde ve mucizevi "sonsuza dek mutlu yaşadılar" ümidine tutunmak artık imkânsız hale geldiğinde –zehirleyici olmayan bir karşılaşma dahi hayal edilemediğinde– gerçekleşir.

Annesi, nişanlısı Daniel'la evlenmesine açıkça karşı çıkan Karen, annesinin hakaretlerine ve ilişkisine yönelik saldırılarına sınır koymak için çok uğraşmıştı. Fakat annesi durum beyanlarına ve kesin, savunmacı olmayan değişim ricalarına kulak tıkamıştı.

> Annem yine beni aradı. Artık Daniel'a saydırmasını dinlemeye tahammül edemiyorum, onun için bir süredir onu belli bir mesafede tutuyorum. Her şeyi denedim. Suya sabuna dokunmayan bir ilişki kurabiliriz sandım ama onun tek konuşmak istediği şey, Daniel'ın nasıl hayatımı mahvettiği. Hiçbir şey işe yaramıyor, Susan. Hiçbir şey. Durum beyanlarıma "psikoloji jargonu" diyor. Ama en kötüsü bugündü. Geçen hafta söylediğini yaptım, daha iyi bir ilişki için müzakere yapabilmek amacıyla ona

bir mektup yazdım. Ona eğer bir ilişkimiz olacaksa, Daniel konusunun dokunulmaz olduğunu ve terapi görmezse onunla teması sürdüremeyeceğimi söyledim.

Ağzımın payını da aldım. Bu sabah beni arayıp doğrudan bağırmaya başladı. "*Ben* hasta değilim. Hasta olan *sensin*. Bu davetsiz misafir hayatımıza girmeseydi her şey yolundaydı," dedi. Daha devam edecekti ama onu durdurdum. Korkunçtu. Ne yapacağım ben?

İlişkinin şartlarını dile getirdiğinizde olumsuz bir tepki almaya hazırlıklı olsanız dahi, annenizden "Hayır. Ben taviz vermeyeceğim. Seni çok kırdığımı bilsem bile!" şeklinde yanıt almak çok can sıkıcı, hatta afallatıcıdır. Sizin ihtiyaç ve isteklerinize saygı gösterme özensizliğiyle ilgili tüm inkâr çabalarınız bu yanıtın ışığında buharlaşır gider.

Karen'a ne yapmak istediğini sordum.

Aslını istersen, işin buraya varacağını sanmıyordum, Susan... Ama o değişmeyecekse –ki bir gıdım bile değişmedi– bu benim Daniel'la ilişkimi mahvedebilir... Sabrımın sonuna geldim. Beni öyle çok kontrol altında tuttu ve rencide etti ki, artık onunla görüşebileceğimi sanmıyorum.

Annesi hayatındayken istediği gibi bir hayat süremeyeceği sonucuna varan Karen gibi bir kadın, annesiyle duygusal sağlığı arasında bir seçim yapma mecburiyetiyle karşı karşıya kalır. İkincisini seçmesi zaruridir.

Kişi bu hayati kararı verdiğinde atacağı adımlar, gücünü, bağımsızlığını ve sözünün arkasında durma becerisini yalnız annesine değil, kendisine de açıkça gösterir. Çaresiz bir çocuk değil, güçlü, bağımsız bir kadın olduğu ve annesi olmadan da hayatta kalabileceği bilgisine sıkı sıkıya sarılmalıdır. Bu da bütün o inatçı "keşke"leri ve "yeterince uslu du-

rursam beni sever"leri ve neler olabileceğine dair bütün fantezileri bir kenara bırakmak anlamına gelir. "Bütün bu yıkıcı kurguları bir kalemde terk etmenin vakti," dedim Karen'a. "Bunlar sana hiçbir zaman iyi gelmedi."

Ona bittiğini söylemek

Ona da dediğim gibi, annenize onunla temasınızı keseceğinizi söylemenin en iyi yolu, kısa, doğrudan bir mektuptur. Bu, eski kırgınlıkları gözden geçirmenin, sorular sormanın, özür talep etmenin vakti değildir. Bu mektubun işlevi, ona basitçe ve açıkça, artık onunla bir ilişkinizin olamayacağını bildirmektir. Bu, kısa ve savunmacı olmayan bir mektup olmalıdır. Bir iki paragraftan da uzun olmamalıdır.

Karen'a mektubunu şöyle yapılandırmasını söyledim: "Anne, çok düşündüm ve seninle artık temas kurmamanın benim için daha iyi olacağına karar verdim. Bu, telefon etmemek, mektup ya da e-posta yazmamak, birbirimize gidip gelmemek anlamına geliyor. Artık seninle vakit geçirmeyeceğim. Lütfen isteklerime saygı göster."

Kapıyı aralık bırakan çifte anlamlı mesajlardan kaçınmanın önemli olduğunu söyledim. Mektup çok net olmadığı sürece annesi onu ciddiye almazdı.

Karen'a bu mesajı yüz yüzeyken iletmenin iyi bir fikir olmadığını açıkladım. Eğer annesi onun ricalarına birazcık yanıt verseydi ya da hiç olmazsa onu dinleseydi, böylesi bir eyleme gerek kalmazdı. Bunu yapmaya mecbur kalan kadınların sakin kalması ve söyleyeceklerine odaklanması gerekir; bunun en etkin yolu da yazmaktır. Danışanlarıma mektuplarını elle yazmalarını ve e-posta ile göndermek yerine postalamalarını söylüyorum. Kendi kızının el yazısını görmek, bir anne için okuduğu sözcüklerin herhangi bir makineden çıkmadığı gerçeğini vurgular.

Karen'a son tavsiyem, bunu telefonda yapmamasıydı. Aksi takdirde annesinin telefonu yüzüne kapatması ya da sözünü kesip onu bombardımana uğratması çok kolay olurdu.

Karen'ın mektubu yukarıdaki şablona harfi harfine uyuyordu, fakat elbette aklından geçenleri yazıya dökmekte zorlanmıştı.

İlk başta "Tek istediğim orta noktada buluşmak. Daniel'ın ne kadar iyi biri olduğunu bir görsen eminim iyi bir ilişkimiz olabilir," gibi şeyler yazdım. Yalvardım, diledim ve doğruyu söylemek gerekirse gerçekten yas tuttum. Çünkü yazdığım ilk müsveddeyi okuduğumda, onca yıl dileyip yalvarmanın sonucunda elime hiçbir şey geçmediği gerçeği yüzüme çarptı. (Gözleri doldu. Sözlerine devam etmeden derin bir nefes aldı.)

Mektubu kısa ve net tutmakla ilgili sözlerin aklıma gelince her şeyi olduğu gibi söyledim. Teması kesmekle neyi kastettiğimi telaffuz etmek doğru geldi, çünkü açıkçası, başka türlü anlayacağını sanmıyorum. Benim asla böyle bir şey yapamayacağımı düşünüyor, biliyorum.

Karen bana mektubunu okuduğunda, ona iyi bir iş çıkardığını söyledim. Hissettiklerinin tamamen normal olduğunu anlattım. Kadınlar annelerine veda mektuplarını yazarken pek çok duygunun –üzüntü, hayal kırıklığı, bundan sonra olacaklara dair korku, kendinden şüphe, dehşetengiz bir kayıp duygusu ve her şeyden çok, yaptıkları şeyle ilgili dayanılmaz bir vicdan azabı– baskınına uğrar. Karen bu duyguların onu caydırmasına izin vermemiş, ne yapması gerektiğine odaklanmış ve mektubunu yazmıştı. Şimdi bu duygusal şeytanları susturup kaçınılmaz sonla baş etmesi gerekiyordu.

Yani... gidip mektubu yollayıp sonra da bombanın patlamasını mı bekleyeceğim?

Karen'a şöyle cevap verdim: "Daniel'la hayatına ve seni gerçekten seven insanlara odaklanacaksın, düğününü planlayacaksın ve annenden gelen o gündelik olumsuzluk dozunu almadan yaşamanın nasıl bir şey olduğunu tecrübe edeceksin."

> Bunu sabırsızlıkla bekliyorum. Ama bu çok... kati geliyor. Elimden gelen her şeyi yaptığımı biliyorum. *Biliyorum*, ama bir süre çok zor olacak. Ailem –annemin tarafı– kafayı yiyecek. Daha mektubu sana okurken bile suçluluk duygum tavan yaptı. Sırf annemi değil, herkesi dert ediyorum...

Suçluluk duygusunu def etmek

Karen'ın ailesinin vereceği tepkiyle ilgili korkularını ele almadan ve başkalarının tepkileriyle baş etmek için stratejiler üretmeden önce, atmakta olduğu bu büyük adımın onda yarattığı suçluluk duygusunu yatıştırmasına yardımcı olmalıydım. Pek çok kadın, annesiyle teması kesmeye hakkının olmadığını düşünür – anneniz hakkında kötü söz söylemek tabu olduğuna göre, temasta kalmak sağlığınızı ciddi şekilde bozuyor olsa bile, onunla ilişkinizi bitirmek düşünülemez. Kadınlar inanılmaz bir suçluluk duyarlar – mevcut duruma meydan okudukları için, aile kavramlarını temelden sarsan bir eylemde bulundukları için, başkalarının beklentilerini karşılamak uğruna kendilerinden taviz vermeye devam etmek yerine, kendileri için iyi olanı yapmaya cüret ettikleri için... Belki de her şeyden çok "yeter" diyen kişi oldukları ve kendilerini sevemeyen, bunun için çaba bile göstermeyen bir anneyle bağlarını kopardıkları için suçluluk duyarlar.

Bu suçluluk dağıyla mücadele etmek için bildiğim en iyi tekniklerden biri, onu gün ışığına çıkarıp meydan okumaktır. Karen'dan suçluluk ve kaygı duygularını temsil edecek

bir "canavar" bulmasını, sonra da onunla konuşarak artık hayatını yönetemeyeceğini bildirmesini istedim.

İnternetten bir resim bulup çıktısını almasını ya da dergiden koparmasını önerdim. Karen, *National Geographic* dergisinde, eski bir haritanın köşesini tutan bir deniz canavarı buldu.

Onu önüne koyup bir an baktıktan sonra, suçluluk duygusuna hitaben konuşmaya başladı:

Nasıl hayatımda bu kadar büyük yer işgal eder hale geldiğini tam olarak anlamıyorum ama sana def olmanı söylemeye geldim. Sana artık ihtiyacım yok, seni istemiyorum ve seni memnun etmeyeceğim. Bana özsaygımı ve haysiyetimi çiğneten şeyler yaptırdın.

Beni korkuttun. Olacaklardan korktum, istediğimi yapmaktan ve kendimi tanımaktan korktum. İstediğim hayatı elde etmek için yapmam gerekenlerden dolayı bu kadar eziyet çekmem senin suçun. Seni tatmin etmeye, seni mutlu etmeye, benden olmamı istediğin kişi olmak için çabalamaya çok zaman harcadım. Artık devir değişti!

Onayına ihtiyaç duyduğum tek kişi benim. Olduğum ve olmak istediğim kişiyle mutlu olmayı öğrenmem lazım. Hayatıma kimi alıp almadığıma ve hayatımın gidişatına ben karar veririm. Bunun kontrolü *bende*, sende değil.

Kendim için doğru olanı yaptım diye beni şeytanlaştırmana izin vermeyeceğim.

Anca gidersin!

Karen bir an durdu:

Vay, bu beni çok şaşırttı. Bu güç ve kararlılık...

Bir kadın suçluluk duygusuna artık hayatına yön vermesine izin vermeyeceğini söylediğinde, genellikle bir güç duygusu açığa çıkar. Bunu yaparken ayrıca bilinçdışına da, ar-

tık duygusal şeytanlarının yolunu kesmesine izin vermeyeceğini bildirmiş olur.

Aile ve arkadaşların tepkileriyle baş etme stratejileri

Karen'ın en büyük korkusu, tüm bunlara katlanmasını sağlayan sevecen teyzesiyle kuzenlerini kaybetmekti. Pek çok kadın sadece annesiyle ilişkisini bitirmesinin yansımalarını değil, bir de ailenin geri kalanından soyutlanma ihtimalini dert eder. Kendi davranışınızı değiştirerek tüm aile sisteminin dengesini bozmak size korkutucu gelebilir.

"Ne yapacağımı, onlara ne söyleyeceğimi, nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum..."

Karen'a akrabalarına haber verme işini dert etmemesini, annesinin bunu zaten mutlaka yapacağını söyledim. Sevgisiz anneler ortalığı ayağa kaldırmayı, pek çok kişinin, ilişkiyi kesen kızın "hastalığı" ya da "tuhaf davranışları" olarak tanımlayacağı şeyler için kendilerine destek olması için kampanya düzenlemeyi severler.

> Tanrım, bütün aile üstüme gelecek. Teyzem bunu nasıl karşılayacak, hiç bilmiyorum. Ailede gerçekten küplere binecek insanlar da var.

Ona, hiç beklemediği cephelerden gelecek olumlu tepkiler de dahil olmak üzere, bir dizi tepkiye hazırlıklı olmasını tavsiye ettim. "Kimin ne yapacağını bilemezsin," dedim. "Ama unutma ki, seni gerçekten sevenler kendin için doğru olanı yapmanı destekler. Desteklemeyenler için de savunmacı olmayan iletişim becerilerini kullanabilirsin."

Annesiyle bağını koparan kadınlar, genellikle annelerinin avukatlığını yapmak için arayıp özür talep eden aile bireyleriyle uğraşmak zorunda kalır. Akrabalar yetişkin kızı eleştiri

yağmuruna tutabilir. Geleneksel bir ailede "Anne kutsaldır" söylemine başvurulabilir. Kadını aileyi dağıtmakla suçlayıp "Anneni öldürüyorsun. Her gece ağlaya ağlaya uyuyor," gibi şeyler söyleyebilirler.

Danışanlarıma bu bombardımana maruz kalmak ya da sessizce oturup bu nutukları dinlemek zorunda olmadıklarını hatırlatıyorum. Buna artık karınları fazlasıyla tok. Onlara öğrendikleri iletişim becerilerini kullanarak, "Sana böyle göründüğünden eminim" ve "Herkesin fikri kendine" gibi savunmacı olmayan, güvenilir yanıtlara başvurmalarını öneriyorum. Ayrıca aşağıdakiler gibi ifadeler kullanmayı da salık veriyorum:

- Bu annemle benim aramdaki mesele.
- Ben bu konuşmayı yapmayacağım.
- Bu benim kararım ve bunu tartışmayacağım.
- Bu konu dokunulmaz. Benimle konuşmak istiyorsan, başka bir şey konuşmalıyız.
- Endişeli olduğunu biliyorum, ama bunu tartışmak istemiyorum.

Bir kadın kararını bütün teyzeleriyle, dayılarıyla, kuzenleriyle tartışmak zorunda değildir, fakat çekirdek ailesinin tüm fertleriyle (eğer hâlâ hayatındaysa babasıyla ve varsa kardeşleriyle) tek tek konuşarak kendi duygusal sağlığını korumak için bu adımı attığını onlara bildirmesi *önemlidir*. Danışanlarıma, ailelerinin tepkilerini kontrol edemeyeceklerini, ancak onlardan taraf tutmamalarını talep edebileceklerini söylüyorum.

Karen özel günlerle ilgili tereddüt yaşıyordu:

> Peki doğum günü partileri ve Noel, yılbaşı gibi aile etkinlikleri ne olacak? Arayıp annemin gidip gitmeyeceğini mi soracağım?

"Hiç gitmemek sana ne hissettirir?" diye sordum. "Bunun güç olabileceğinin farkındayım. Ama bence annenle aynı mekânda olmak senin için çok zor olur. Azaltmak için o kadar uğraştığın eski örüntüler yeniden faaliyete geçebilir.

Unutma ki, yeni bir hayat kurmaya çalışıyorsun. Temiz bir başlangıç yap. Bunu yaptığında etrafında fazla insan olmayabilir ama kalan birkaç kişi senin için doğru olanlardır."

Karen, annesine yazdığı mektubu postalama işini ufak bir törene dönüştürmeye karar vererek, nişanlısı Daniel'dan ona eşlik etmesini istedi.

> Bana sarılıp bir kez daha beni ne kadar sevdiğini ve yaptığım şeyden nasıl gurur duyduğunu söyledi. Ağladım. Yasımı çoktan tutup bitirdiğimi sanıyordum ama sanırım bu biraz vakit alacak. Ama artık kendimi Daniel'a çok yakın hissediyorum. Bu da bana çok yardımcı oluyor.

Mektubu gönderdikten sonraki haftalarda, Karen beklediği öfkeli telefon konuşmalarından ve görüşmelerden bazılarına maruz kaldı. Ancak herkes de o kadar şaşkın ya da bozulmuş değildi.

> Meg teyzem var ya hani, en çok dert ettiğim? Onunla yemek yiyip ne yaptığımı açıkladığımda, söylediklerine inanamadım. Bana sarılıp "Seni çok iyi anlıyorum, tatlım. Annen hep cadalozun tekiydi," dedi. Kendimi tutamayıp güldüm; gülmeyeli öyle uzun zaman olmuştu ki. Meg'in yanımda olacağını biliyorum. Hep oldu zaten. Bunun kolay olduğunu söyleyemem ama beni sevdiğini bilmek beni rahatlatıyor. Meg düğünde nedimem olmayı bile teklif etti.

Bir kadın annesiyle teması kestiğinde, hemen "sonsuza dek mutlu yaşamaz." Danışanlarımın birçoğu bana büyük bir rahatlama ve gurur duyduklarını aktarır, fakat neredeyse hepsi bir süre kendinden şüphe edip suçluluk duygusuyla cebelleşir. İnişli çıkışlı bir dönemden geçmeleri de bir hayli olasıdır. "O adamın aileyi parçalamasına izin verdiği ve annelerini perişan ettiği" için kendisine çıkışan kız kardeşiyle yaptığı zor bir görüşmeden sonra Karen bir hayli sarsılmıştı.

Doğru olanı yaptığımı biliyorum. Ama herkesin bu kadar bozulduğunu görmek çok zor. Ya onlar haklıysa ve ben hayatımın en büyük hatasını yaptıysam? Bunu söylerken bile doğru olmadığını biliyorum ama sürekli gidip geliyorum. Kendi annesini boşayan kişi olmak bazen çok güç.

Karen'a bu şüphelerin yatışacağını söyleyerek içini rahatlattım. "Özsaygına ve haysiyetine özenli davrandığını ve bunun ileride büyük ödülleri olacağını unutma," dedim ona. "Kız kardeşinle akrabalarının gönlünü almak için eski haline dönüp annenin sana ve Daniel'a yönelik bitmez tükenmez eleştirileriyle yaşamak ister misin gerçekten? Anneni değiştiremezsin, ama kendini değiştirmek konusunda harika gidiyorsun; aslında yapabileceğin tek şey de bu. Bütün bu şüpheler geçecek. Şu anda zaman senin en iyi dostun. Bir anda iyi hissetmeyeceksin ama bu yavaş yavaş olacak."

Ona ailenin kan bağından ibaret olmadığını, şu anda seçilmiş ailesini –onu hayatında tutacak kadar seven, saygı duyan, değer veren insanları– keşfetmekte olduğunu hatırlattım.

Aslında haklısın. Daniel'ın ailesi bana öyle iyi davranıyor ki, sanki beni evlat edindiler.

"Görüyor musun? Bir ailen var demek. Daniel'la beraber de bir aile olacaksınız."

Kadınlar annelerine haberi verdikten sonra, tozun dumanın yatışması biraz vakit alır. Ben her zaman danışanlarıma sağlam bir destek sistemi –yalnız bir terapist değil, aşırı baskı ve husumet anlarında bile onlara verdikleri karara sadık kalmanın önemini hatırlatan gerçek arkadaşlar ve anlayışlı akrabalar– oluşturmalarını salık veririm. "Yas tutacak, suçluluk duygusu ve belirsizlikle mücadele etmek zorunda kalacaksın," dedim Karen'a. "Ancak ufak ufak acı kaybolacak ve önünde tohumlarını attığın yeni ve sağlıklı hayatı görmeye başlayacaksın."

YAŞLI, HASTA VE YALNIZ: ANİDEN BAŞKASINA MUHTAÇ HALE GELEN ANNE

"Onun yanında olmam lazım. Ne de olsa hâlâ benim annem."

Yeterli annelik görmeden büyümenin yaralarını sarma yönündeki tüm çalışmalar, kadınlara muazzam fayda sağlar: Daha az olumsuzluk, suçluluk ve korku. İnsanları memnun etme takıntısının yatışması. Başkalarının değil, kendi isteklerinin yön verdiği bir hayat. Gerçekten seven ve saygı gösteren bir arkadaş ve akraba çevresi. Filizlenen bir güven ve cesaret duygusu. Eski örüntülerin yeniden ortaya çıkmasını engellemek sürekli çaba ister. Fakat bu çaba yeni yaşam biçimi haline geldikten sonra, daha önceki hayatın korkunç kısıtlamalarına geri dönmeyi düşünmek imkânsızlaşır.

Yalnız belli durumlar vardır ki, kim olsa dengesini bozması işten değildir: Aniden hastalanan, sakatlanan ya da yalnız kalan anneyle ilgilenme zorunluluğu. Ciddi bir kriz, eski yaraları açıp bir kadının ilişkiye dair dikkatli, kendini korumaya yönelik kararlarını altüst ederek, yalnız eski ve sağlıksız davranış biçimlerini değil, genellikle onların altında yatan özlemleri de yeniden faaliyete geçirebilir.

Hayat durağan bir şey olmadığından ve yolunuza güçlükler çıkacağından, bu kısa bölümü okumanızı, düşünmeni-

zi ve bir gün ihtiyaç duymanız ihtimaline karşı, bir kenarda bulundurmanızı rica ediyorum. Hayatınızın düzenini ve zararlı yollardan tehdit edilmesi durumunda sağlığınızı korumanıza yardımcı olabilir.

DEBORAH: "ANNEM KANSER OLDU"

Yetişkin *herhangi* bir kadının, yaşlanan ya da hayatı aniden altüst olan annesine karşı sorumluluklarını yeniden tanımlaması zordur. Ancak sevgisiz annesiyle ilişkisini değiştirmek için bilinçli adımlar atmış, hatta belki onunla ilişkisini tamamen kesmiş bir kadın için bu, işkence gibidir. Sevgisiz bir anne birdenbire kalçasını kırdığında ya da ölümcül bir hastalığa yakalandığında veya ağlamaklı bir sesle arayıp "Baban ölüyor," dediğinde, kendinizi korumak için özenle inşa ettiğiniz sınırlara ne olur?

Geri adım atmak kolaydır. Sınır koymaktan kaynaklanan onca suçluluk duygusu ve arta kalan bütün sevgi ve onay arzusu, annesi muhtaç hale gelen bir kadının karşısına dikilir. Bu kadın, kendi hayatını onarmak ve kendinden daha emin ve daha bağımsız olmak için kayda değer ölçüde çalışma yapmış olabilir. Ancak kendisini ayrı bir birey olarak eskisine göre güçlü hissetse dahi, annesinin yeniden ve bu defa sorunlu bir durumda ortaya çıkışı, eski örüntüleri yeniden faaliyete geçirebilir. Her kadın krizin bir lütfa dönüşmesini –ölümle burun buruna gelmenin ya da derin bir yasa boğulmanın annesinin en sevgisiz davranışlarını yumuşatıp onu kendisine yaklaştıran bir katalizör olacağını– umar. Bu olabilir de. Fakat bu sonuç kesinlikten son derece uzak olduğu için, bu durumdaki danışanlarıma her zaman fazla ümide kapılmamalarını önerir, ancak bunun anneleriyle yeni bir bağ kurabilecekleri bir zaman olduğunu hatırlatırım.

Çocukken annesi tarafından sözlü ve fiziksel tacize uğramış olan Deborah, çocuklarından birine duyduğu öfke tehlikeli boyutlara ulaştığında, telaşa kapılıp bana gelmişti. Çocukluğundan getirdiği utanç, yas, öfke ve yıkıcı programlamayı etkisiz hale getirmek için çok çalıştık. Beraber geçirdiğimiz süre içinde Deborah, annesiyle ancak yüzeysel bir ilişki sürdürebileceğine karar verdi. "Çocukları anneannelerinden tamamen mahrum bırakmak istemiyorum, onlar sadece benim hiç görmediğim iyi tarafını görüyorlar. Onun için ara sıra onu yemeğe çağırıyoruz ve sadece çocuklar hakkında sohbet ediyoruz. O kadar. Biz aslında pek konuşmuyoruz." Deborah, çalışmamızı sonlandırdıktan altı ay sonra gönderdiği bir e-postada "Artık çok daha mutluyum. Geçmişi değiştiremem ama bugünüm fena değil," diye yazdı.

Ne var ki birkaç yıl sonra, annesinden her şeyi altüst eden bir haber aldı. "Bugün beni bir araya sıkıştırabilir misin?" diye sordu beni aradığında. "Seni görmem lazım." İşten eve dönerken muayenehaneme uğradı.

> Dün gece annem aradı. Meme kanseri olduğunu öğrenmiş. 2. evre gibi görünüyor, tam emin değilim; lenf bezlerinden ve kemoterapiden söz ediyorlar ve... Aman Tanrım, Susan. Bütün gece internette seçeneklerin ne olduğunu, ne yapmamız gerektiğini araştırdım. Beynim bir türlü susmuyor; onun için o kadar korkuyorum ki, düzgün düşünemiyorum. Daha başka şeyler de bulacaklar... ve ölecek gibi korkunç bir his var içimde.

"Çok üzüldüm, Deborah," dedim ona. "Bu elbette çok gerçek bir olasılık ve buna hazırlıklı olmalısın. Ama biraz yavaşlayıp her şeyi tek tek düşünelim. Sağlam bilgilere dayanarak hareket etmek için kafandaki soruların listesini çıkarmak ve annenin doktorlarıyla konuşmak güzel bir adım

olur. Hastanenin sunduğu danışmanlık hizmetinden ve destekten yararlanmak da öyle.

Seni tanıdığım için, işini gücünü bırakıp yedi gün yirmi dört saat annenin yanında olmak istediğini biliyorum. Ama senin bir kocan, üç küçük çocuğun, büyüyen bir işin var ve bunların hiçbirine sırtını dönemezsin. Onun için gel, kendini iyice yok saymadan, annene gerçekçi olarak ne verebileceğini anlamaya çalışalım."

Bir kadının, geçmişte ne kadar kötü muamele görmüş olursa olsun, annesi ıstırap içindeyken onun dünyasına çekilmekten başka pek bir şansı yoktur. Krizin ilk günlerinde ve haftalarında sorularla, düzenlemeler yapmakla ve yoğun duygularla meşgul olabilir – hem kendininkiler, hem annesininkiler, hem de ailesininkiler. Afallamış vaziyette olması normaldir. Annesinin ihtiyaçları gözünde büyürken, kendi gündelik hayatına odaklanmakta güçlük çekmesi muhtemeldir.

Ancak kadının kendi ihtiyaçlarını baştan itibaren bitmek bilmeyen yapılacak işler listesine eklemesi hayati önem taşır. Yapılacak işlerde kim ona yardım edebilir? Annesinin yeni ihtiyaçlarını karşılamakta, sorumluluğu kiminle paylaşabilir? Manevi destek için *o* kime başvurabilir? Bir kadın, söz konusu sorunla en iyi baş edecek kişinin kendisi olduğuna ne kadar inanırsa inansın ve buna inanmaya ne kadar *teşvik* edilirse edilsin, her zaman yardım alınabilir. Bu yardımı bulmak öncelik haline getirilmelidir.

Tabii bunu söylemek kolaydır. Kadınların, başka seçenekleri olduğunu fark etmeksizin yere çakıldıkları çok görülür. Deborah için, annesine teşhis konduktan sonraki günler koşuşturmaca içinde geçmişti ve onun için kendini helak etmek, dinlenip destek istemekten daha kolaydı. Annesinin tedavisi başladıktan bir ay sonra bana geldiğinde bitkin vaziyetteydi.

Annem iyi ve bu şükredilecek bir şey. Ameliyatla kanseri temizlediklerini düşünüyorlar ama şimdi de bir sürü kemoterapi alması gerekiyor ve bu çok meşakkatli. İşkence çekiyor, Susan. O yüzden de ona baktığım için pek şikâyet edemem.

Ona neler yaptığını sorduğumda hızla anlatmaya başladı.

Sanırım günlük programıma birkaç kalem daha ekledim diyebilirim. Çocukları okula gönderiyor, işe giderken anneme uğrayıp bir şeye ihtiyacı var mı, yemek yiyor mu diye bakıyorum. Sonra doktorlarla telefon konuşmaları ve klinik deneylerle ilgili araştırmalarım arasında biraz iş yapmaya çalışıyorum. Annemin hastaneye gitmesi gerekiyorsa, onu götürüp getiriyorum. Çocukları okuldan alıp yemek yapıyor, anneme yemek hazırlıyor, tekrar ona uğruyor, sonra da bilgisayarın başına geçip akrabalara son gelişmeleri bildirmeye çalışıyorum... Sonra da gündüz bitiremediğim işleri biraz hafifletebilir miyim diye bakıyorum. Bu programa uykuyu nasıl sığdıracağımı henüz bulamadım. Bazı günler de öğle yemeğini sığdıramıyorum.

"Bunların sana faturası ağır olmalı," dedim, "ben seni dinlerken bile yoruldum."

Şikâyet edemem. Yanında olabildiğim için memnunum. Beni gördüğü zaman yüzü ışıldıyor; benim varlığım onun için bütün bu berbat süreci birazcık çekilir kılıyor, biliyorum. Bana bunu kendisi söyledi, Susan. Evde ona bakmak için bir yabancının olmasını istemediğini, *beni* istediğini söyledi. Ve hatırladığım kadarıyla, hayatımda ilk kez beni sevdiğini söyledi. (Deborah'nın gözleri doldu.) Hayatım boyunca bunu duymayı bekledim.

"Biliyorum. Bu senin için iyi bir şey," dedim, "tadını çıkarabildiğin kadar çıkar. Madem annen şu anda sıcaklık, yakınlık ya da minnet gösteriyor, bunu kucakla ve günü gününe yaşa."

Ben de bunu yapmaya çalışıyorum. Biliyorum ki, bu böyle sürmeyebilir ama şu anda sanki hep istediğim anneye kavuşmuşum gibi hissediyorum.

Bazı kadınlar için annelerinde özledikleri değişimi görmek, dualarının kabul olması gibidir ve kurdukları hayatın hâlâ özen istediğini hatırlamak genellikle muazzam çaba gerektirir.

"Sen nasılsın?" diye sordum. "Ailende ve işinde neler oluyor, anlatsana."

O kısım pek iyi değil. Sanırım önümüzdeki sene bizimle olacağını düşündüğüm bir müşteriyi kaybetmek üzereyim, çünkü onlara tekliflerimizi iletmekte geç kaldık. Çocuklar beni göremedikleri için biraz mızıldanıyor, Jerry beni desteklemeye çalışıyor ama aslında güceniyor. Bana "Annen seni incitmekten başka bir şey yapmadı ve *şimdi* hasta olduğu için birdenbire iyi davranmaya karar verdi. Neden her işine koşup her ihtiyacını karşılayan sen olasın ki?" gibi şeyler söylüyor. Kız kardeşimin buraya gelip yardım etmesi ya da annemin bir yardımcı tutması gerektiğini düşünüyor.

Ben de tükeniyorum, farkındayım. Geçen hafta şiddetli bir soğuk algınlığı beni yere yıktı. Bunu çok sürdüremeyeceğimi görüyorum. Ne de olsa Süperkadın değilim... Ama o benim annem ve bu, belki de onun yanımda olması için son şansım.

Deborah elbette annesinin ihtiyaçlarını karşılayabilecek tek kişi değildi. Ona şöyle dedim: "*Senin de bir hayatın ola-*

bilir. Annene bir bakıcı bulacağını ve onunla yine makul sürelerle ilgileneceğini, ancak bakımıyla ilgili bütün sorumluluğu almayacağını söylemen gerekebilir. Böyle devam edemezsin."

İşim öyle başımdan aşkın ki, Susan. Bunu düşünmeye bile nereden başlayacağımı bilmiyorum. Onu kaybetmek istemiyorum.

"Kendini de kaybetmek istemezsin," dedim ona. "Muhtemelen yapabileceğin en önemli şey, kendin için destek bulmak konusunda proaktif davranman. Bu hayatında karşılaşacağın en büyük güçlüklerden biri. Bir yanda çok hasta bir annen var. Diğer yandaysa, kendi işin ve ailen. Herkes için tam zamanlı bakıcılık yapıp hayatta kalacak enerjiyi ve gücü bulamazsın. Sen çökersen bunun annene ne faydası olur?

Gel, üstündeki yükü nasıl hafifletebileceğini bulalım. Kendini biraz geri çekip başka kaynaklardan yardım talep edebilirsin. Bir yardımcı tutabilir ya da para sorun olacaksa, annenin arkadaşlarını ve cemaatinden insanları örgütleyebilirsin. Etrafta koşuşturmaya harcayacağın zamanı, destek aramaya harcaman daha hayırlı olur."

Cevaplayacağı soruların listesini yaptık. Annesi ne gibi kaynaklara sahipti? Annesini en azından bazı doktor ve kemoterapi randevularına kim götürebilirdi? Evde yemek ve temizlik konusunda ona kim yardımcı olabilirdi? Ona internette farklı seçenekleri araştırma ve annesinin hastanesindeki destek gruplarına başvurma ödevi verdim. Bunu yapmanın, beyninin mantıklı kısmını harekete geçirdiğini söyledim. "Benim neye ihtiyacım var/onun neye ihtiyacı var/kim yardımcı olabilir" listeleri yapıp bunları araştırmak da, kaygının kontrolden çıkmasını engelleyerek yeni çözümlere ulaşmak için faydalı bir yöntemdi.

Jerry de aynı şeyi söyleyip duruyor, bana yardım edeceğini de biliyorum. Annemle geçirdiğim zamanı azaltırsam, bana bozulacağından çok korkuyorum.

Sonunda Deborah, kanser hastaları için uygun fiyata hazır öğünler ve atıştırmalıklar hazırlayıp teslim eden bir yemek hizmeti ve annesini bazı kemoterapi seanslarına götürebilecek gönüllüler buldu. Annesinin birikimleri yemek hizmetini karşılayabilirdi. Normal yemek yemeye başladığında da, yine evlere yemek servisi yapan bir başka seçenek vardı. Deborah ayrıca civardaki üniversiteden, annesi kendini biraz daha iyi hissedene kadar onu arabayla götürüp getirecek ve dışarıdaki ufak tefek işlerini halledecek öğrenciler ayarladı.

Deborah'nın karşı karşıya kaldığına benzer krizlerde, kolay ve kalıcı çözümler yoktur. Ancak annesinin bakımının yükünü kendi başına üstlenemeyeceğini –ve bunu istemediğini– kabul ettikten sonra biraz nefes alabilmiş ve farklı bir bakış açısı kazanabilmişti.

Bence benim için en zor kısım, her şeyi düzeltemeyeceğimi fark etmek. Ben onu iyileştiremem, ihtiyacı olan her şeyi ben yapamam ve onu sürekli mutlu edemem. Bakımına başkalarının da dahil olması onu pek sevindirmedi ve o gülümsemeler ve "seni seviyorum"lar pek kalmadı. Çok sıkıntı çekiyor ve morali inişli çıkışlı. Onu en son ziyarete gittiğimde "Korkunç bir gece geçirdim. Sen gelmeliydin. Yanımda yabancılar olmasından nefret ediyorum," dedi. Ben de sadece "Biliyorum, anne. Elimden geleni yapıyorum," diyebildim. Bazen herkesin her şeyi olamıyorum diye kendimi çok suçlu hissediyorum. Ama elimden gelen bu.

"Doğru," dedim ona. "Hem kendine bakmak, annene arkanı dönmek anlamına gelmiyor."

Ne kadarı çok fazla?

Bir kadın annesine karşı sorumluluklarının nerede başlayıp nerede bittiğine nasıl karar verebilir? Bu hassas bir konudur ve bir kriz anında etrafınız hem siz hem anneniz için en doğrusunu bildiğini sanan arkadaş ve akrabalarla dolabilir. Fakat ne kadarıyla başa çıkabileceğinizi ve kendi fiziksel ve ruhsal sağlığınızı korumak için ne yapmanız gerektiğini bir tek siz bilebilirsiniz. Annenizin hasta olması ya da dul kalması, size kötü davranmasını haklı çıkaramaz. Onun rica ve taleplerini idare etmeniz yönünde maruz kaldığınız büyük baskıya rağmen, kendi hayatınızı altüst etmeniz gerekmez. Bu durumlarda bir kez daha, ne kadar zor olursa olsun kendi haklarınızı savunmanız gerekir.

Hasta ya da aniden muhtaç duruma düşmüş bir anneye sırtınızı dönmenizi önermiyorum, ancak ona yardım ederken ne kadarının altından kalkabileceğinize karar verip sonra da bu kararınızın arkasında durmanız gerekecek.

Eğer hastaysa, doktorlarıyla konuşup tedavisi hakkında alınacak kararlara yardımcı olabilir, fakat gündelik bakımını üstlenmeyebilirsiniz.

Anneniz eşini kaybettiğinde bir ay kadar onunla bol bol zaman geçirmek isteyebilir ve buna vakit ayırabilirsiniz, sonra teselli ve ahbaplık ihtiyacını karşılayacağı başka kaynaklar bulmasına yardımcı olabilirsiniz.

Bunun gibi aşırı stresli durumlarda bile, *sizin* için sağlıklı olan şeyi yapmak zorundasınız. Annenizle ilişkinizi yeniden müzakere ettiğiniz ilk zamanlarda yaptığınız gibi, kendi ihtiyaçlarınızı doyurmanız ve sınırlarınızı korumanız gerekir. Sonra, eğer tercih ederseniz, annenize mantık çerçevesinde sunabileceğiniz en iyi bakımı ve ilgiyi sunabilirsiniz.

Bir başkasının görev kavramını ya da bir kız evlatla ilgili rol tanımını, sizin kendi adınıza doğru bildiğiniz şeylerin önüne koymanız yönündeki yoğun baskılara karşı koymak *mümkündür*. Anneniz zor durumdaysa ve kendinizi başkalarının beklentilerinin belirlediği resme oturtmakta zorlanıyorsanız, kendine güvenli, savunmacı olmayan iletişime ve sınır koyma yöntemine geri dönün. Bunlar size kendi çıkarlarınızı kollamanızı ve içinizdeki bilgeliğe uygun davranmanızı sağlayacak zamanı ve alanı sunarlar.

Eğer hâlâ kendinizi arada kalmış ya da suçlu hissediyorsanız, hayatınızın ne kadar büyük bir kısmında size verilen sözlerin tutulmamış, ihtiyaçlarınızın çoğu zaman dikkate alınmamış olduğunu hatırlayın. İhmal edilen tarafınız hâlâ içinizde, sizinle, ve nihayet onu ve tüm benliğinizi onurlandırdığınız için iyileşmekte. Kendi ihtiyaçlarınızın bir başkasınınkinden daha önemsiz olduğunu düşündüğünüzde, bunu hatırlayın. Esenliğiniz buna bağlı.

İYİ ANNEYLE NİHAYET BAĞLANTI KURMAK

Uzun ve zorlu bir serüvenden geçtiniz. Ve böylece hayatlarını sevgisiz bir anneyle büyümenin bıraktığı acılı mirastan kurtarmakta olan büyük bir kadınlar topluluğunun arasına katıldınız. Sağlam bir içsel pusulayla ve başkalarına sizin ne istediğinizi belirtecek yepyeni bir dizi yaşam becerisiyle yolunuza devam ederken, en nihayetinde yaşamınızı gerçek benliğinizi yansıtır hale getirebileceksiniz.

Fakat danışanlarımın birçoğu gibi, hâlâ şunu merak ediyor olabilirsiniz: Göremediğim anneliği nasıl telafi edebilirim? Başkalarına, özellikle de kendi çocuklarıma, hiç tecrübe etmediğim sağlıklı bakımı nasıl verebilirim?

İyi annelik görme arzusu asla yok olmaz. Bu kitapta gördüğünüz tüm duygusal çalışmalar süregiden süreçlerdir ve annenizden alamadığınız sevgiyle ilgili pişmanlıklar terapiden sonra bile yeniden gün yüzüne çıkabilir. Ancak bu defa acı dayanılabilir bir acı –bıçaklanmak gibi değil de, bir sızı gibi– olacaktır.

Neyse ki, başkalarının annelik enerjisi ile önemli ölçüde avunup beslenebilirsiniz. İyi bir annesi olmamış bir ka-

dın için bu rolü yerine getirecek pek çok kişi olabilir: Büyük ebeveynler, diğer akrabalar, arkadaşlar, sevgililer, size değer veren ve saygı gösteren herhangi birisi. Onlardan gelen her gülümseme, güzel söz ve takdir gösterisi sizi besleyebilir.

Ayrıca, her kız evladın içinde iyi bir anne vardır; bu da hem sizi besleyip hem de sizden hayatınızdaki önemli kişilere akan bir pınardır. Bu sıcaklık ve özen kaynağıyla çeşitli biçimlerde bağlantı kurabilirsiniz: Etrafınızdaki anneleri gözlemleyip "gerçek sevgi"nin nasıl bir şey olduğuna dair fikirlerinizi geliştirerek, sevildiğiniz zamanları ve sizi gerçekten seven insanları hatırlayarak ve kendinize hiç sahip olmadığınız anneliği vermek için içinizdeki yaralı çocukla doğrudan iletişim kurarak. Çalışmamızı tamamlarken, gelin bu iyileşme seçeneklerinin her birine kısaca göz atalım.

İYİ ANNELERİ GÖZLEMLEYEREK ÖĞRENMEK

Yeterli annelik görmeden büyüyen kadınların pek çoğu, çocuk sahibi olurlarsa asla olmayacaklarına yemin ettikleri anneye dönüşme korkusuyla adeta felç olurlar. Çocukları olup da her annenin yaptığı hataları yaptıklarındaysa, kendi anneleri gibi olmaya mahkûm olduklarına inanırlar. Çocuğu olmayan kadınlar, arkadaşlarıyla ve sevgilileriyle ilişkilerinde annelerinden öğrendikleri yıkıcı tavırları sergileyeceklerinden, onları ihmal edeceklerinden, eleştireceklerinden, baskıcı ya da ilgiye aç davranacaklarından korkarlar.

Sizi annenizden çok farklı olduğunuz konusunda temin ederim. Siz, onun sahip olmadığı farkındalığa ve empati becerisine sahipsiniz. O sizi nasıl yaralayacağını aklına bile getirmeden korkunç sözler sarf etmiş, sizi cezalandırmış olabilir. Sizi boğmuş, ihmal etmiş ya da istismar etmiş olabilir. Size ne yapmış olursa olsun, sizin üzerinizdeki etkilerini he-

saplayacak kadar kendi ihtiyaçlarının ve dürtülerinin ötesini göremediği için yapmıştır. Ancak bunun meyvesi çok değerli bir armağandır: Çocukların ve sevdiğiniz insanların neyi hak ettiğini ve neyi alması gerektiğini hem entelektüel hem de duygusal açıdan çok iyi bilirsiniz. Bunu zor yoldan öğrenmek zorunda kalmış olsanız bile...

Anaç dürtülerinizde bir sorun yoktur. Onlara güvenebilirsiniz. Ancak kendinizden emin olamıyorsanız, anneleri çocuklarıyla gözlemleyerek kendinize güveninizi artırabilirsiniz.

Annesi tarafından ihmal edilen Emily, çocuk sahibi olmayı çok arzuluyor, fakat kendisinde "annelik geninin eksik" olmasından korkuyordu. Onunla son seansımızdan sonra, giderek uzaklaşan erkek arkadaşı Josh'un verebileceğinden daha fazla yakınlığa ihtiyacı olduğuna karar vermişti. İlişkiyi kurtarmaya yönelik sayısız girişimden sonra bitirmeye karar vermişlerdi. Beni tekrar görmeye gelmeden yaklaşık altı ay önce, bir arkadaşı aracılığıyla biriyle tanışmıştı ve ilişkileri giderek ciddileşiyordu. "Evlilikten ve çocuktan bile söz etmeye başladık," dedi bana.

> Benim en önemli arızam şu ki... ben annelik vasıflarına sahip olduğumu sanmıyorum. İnsan almadığı bir şeyi çocuğuna nasıl verebilir ki? Bir çocuk yapıp sonra da her şeyi mahvetmeyi kesinlikle reddediyorum. Zaten geçmişime bakılırsa, muhtemelen her şeyi elime yüzüme bulaştırırım.

Emily'ye yaptığımız onca çalışmadan sonra, çocuk yapmaktan korkmasına gerek olmadığını söyledim. Bir anne olarak nasıl davranmak istediği konusundaki net fikirleri ona yol gösterirdi.

Bunu kendisinin de görebilmesi için o hafta çocuklarla etkileşim halindeki arkadaşlarını, akrabalarını ve yabancıla-

rı izlemesini istedim. "İyi bir annenin nasıl davrandığını izle, sabırsız, sinirli anneleri gör," dedim ona. "İyi anneler çocuklarına ilgi gösterirler. Çocuk parkında sürekli telefonlarına bakıp mesaj yazmak yerine, kendilerine el sallayan çocuklarına karşılık verirler. Boğucu olmadan korurlar. Çocuklarını illa başarmaları için değil, en azından denemeleri için nasıl yüreklendirdiklerine, övdüklerine dikkat et. Disiplini nasıl kullandıklarına bak. Çocuklar uygunsuz davranmaya başladığında birtakım ayrıcalıkları kaldırırlar, fakat bunu yaparken çocukların haysiyetine ya da özdeğerine saldırmazlar. İyi anneleri kötülerden ayırmakta hiç zorlanmazsın. Unutma: Sevgi dolu davranışları ayırt edebiliyorsan, onları sen de gösterebilirsin."

Emily beni dinledi ve bir sonraki seansımızda olanları anlattı.

> Cumartesi sabahı evin yakınındaki çocuk parkına gittim. Bir sürü anne vardı. Tek başıma bir banka oturup önce çocukları izledim. Öyle güzeldiler ki, neşe ve enerji doluydular. Ve çok gürültücüydüler! Sonra anneleri izlemeye başladım. Birçoğu orada değil gibiydi. Küçük bir kız, kaydırağın en tepesine kadar çıkıp annesinin dikkatini çekmeye çalıştı. Annesi başını telefonundan kaldırmayınca yüzündeki hayal kırıklığını gördüm. Ama bazı anneler, çocuklarından benim kadar keyif alıyorlardı. Her saniye yanlarında değildiler. Daha ziyade bir üs gibiydiler. Çocuklar koşup geliyor, annelerine sarıldıktan sonra yeni bir maceraya doğru uzaklaşıyorlardı. Birbirlerine gülümsemeleri yok mu... ona bayıldım. Ben öyle bir anne olacağım.

Size de bunu yapmanızı, sağlıklı anneliğin alma verme dengesini gözlemleyip bunun keyfini çıkarmanızı tavsiye ederim. Bu size küçük çocuklarınız da olsa, yetişkin çocuklarınız da olsa, hiç çocuğunuz olmasa da, her tür ilişkide

destek olur. İyi annelerle çocukları arasındaki bağlılık ve özgürlük, ilgi ve onay karışımını sindirmek, gerçek sevgi hakkında bugün bildiklerinizi pekiştirecektir.

Eğer anne olmayı düşünüyorsanız ya da bu alandaki becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız, annelere sunulan pek çok kaynaktan yaralanmanızı tavsiye ederim. Etrafınız iyi örneklerle ve potansiyel danışmanlarla dolu. Bir anne bloğunda soru sorarken ya da parkta arkadaşınızın çocuklarıyla takılırken, annelik bilgeliğiyle ve çocukların hayatınıza getirebileceği muazzam enerjiyle bağlantı kurmak için pek çok fırsatınız olur. Eğer kendinizi anne olarak tahayyül etmeye başladıysanız, bir komşunun kızına sevecen bir "teyze" olarak ya da ikinci sınıf öğrencilerine bir okul gezisinde eşlik ederek kendinizi deneyebilirsiniz. Eğer anneyseniz, kendinizi diğer annelerden soyutlamayın. Bir anne grubuna katılın ve sorularınızı ve endişelerinizi paylaşarak yumuşak karnınızı göstermekten çekinmeyin. Bunu tek başınıza göğüslemeniz gerekmiyor.

SİZİ GERÇEKTEN SEVEN İNSANLARI HATIRLAYIN

Gerçek sevgi, sizi sayar ve değer verir. Kucaklar ve yüreklendirir. Size kendinizi güvende ve siz olduğunuz için kıymetli hissettirir. Anneniz size bu türden bir sevgi verememiş olabilir, ancak etrafınızdaki insanlar da size bunu tattırabilirler. Bu duyguyla bağlantı kurmak için, hayatınızda birinin size kendinizi değerli hissettirdiği zamanlara geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi kapayıp o anıya dönmek, o duyguyu yeniden canlandırabilir. Bu duyguyu, sizi hızla gerçek sevginin gücüyle bağlantılandıran bir görselleştirme çalışması olan İyi Anne Alıştırması'yla büyütebilirsiniz.

Alıştırma şöyle yapılıyor:

Bölünmeyeceğiniz, sessiz, rahat bir yerde oturup hayatta size iyi bir anne gibi davranan birini aklınıza getirin. Bu bir teyze, öğretmen, anneanne ya da size iyi ve saygılı bir biçimde yaklaşan, duygusal sağlığınızı ve onu beslemeyi önemseyen herhangi biri olabilir. Gözlerinizi kapatıp küçük bir kız olduğunuzu düşünün. Işıl ışıl dalgaların usul usul kıyıya vurduğu bir kumsaldasınız. Şimdi seçtiğiniz iyi annenin, yüzünde koca bir gülümsemeyle, sizi gördüğü için gözleri parlayarak size doğru geldiğini hayal edin. Koşup sizi kucaklasın, siz de başınızı omzuna gömün. Güvendesiniz, size bakan biri var. Orada, o duygularla istediğiniz kadar kalın.

Şimdi kendiniz o iyi anne olun. O küçük kıza –kendinize– sarıldığınızı ve yüksek sesle şöyle dediğinizi düşünün: "Seni seviyorum, tatlım. Çok değerlisin. Harika bir çocuksun. Benim kızım olduğun için öyle mutluyum ki. Hayatım senin sayende çok daha zengin. Seni çok seviyorum."

Bunlar, hepimizin hak ettiği, yalnız pek azımızın sahip olduğu annenin sözleri.

Danışanlarımın pek çoğu, bu alıştırmayı ilk yaptıklarında kendilerini kazıklanmış gibi hissediyorlar. Ancak onlara, üzüntü hafifleyene dek bu alıştırmayı evde tekrarlamalarını söylüyorum. Çünkü hafifleyecek. Bilinçdışı, bir sünger gibi, ona ne gönderirseniz içine çeker. Ne kadar çok İyi Anne Alıştırması gönderirseniz, kafanızda ve kalbinizde "Sen berbat bir kızsın. Hiçbir şeyi beceremiyorsun" gibi eski, incitici mesajlara o kadar az yer kalır.

Bilinçdışınız "Ben kendi kendimle konuşuyorum," demez. Bu deneyimi içine çeker. Esasında yaptığınız şey, kendinize yeniden ebeveynlik yapmak, hak ettiğiniz anneliği tattırmaktır.

İçinizdeki yaralı çocuğu avutun

Kendinize ebeveynlik yapma işini bir adım öteye götürerek içinizdeki yaralı çocuğa bir mektup yazabilirsiniz. İyi Anne görselleştirmesinde olduğu gibi, bu mektup her zaman elinizin altındaki iyi anne enerjisini harekete geçirerek içinizdeki çocuğu avutur. Bu mektup doğrudan eski acılara hitap ederek, içinizdeki küçük kızın hayatı boyunca duymayı beklediği sözleri söyler.

Mektupta, o çocuğa annenizin size söylemesini istediğiniz her şeyi söyleyin. Ona güvende olduğunu, sevildiğini, her zaman yanında olacağınızı anlatın. Çocuğunuz olmasa ve olmasını planlamasanız dahi, bu mektubu yazmanız çok önemlidir. Kendinizi muhtaç, çaresiz ve korkak hissetmeksizin derin ve cömertçe sevebilmek için, bu tarafınızı yine de avutmanız ve onu onaylamanız gerekir.

İşte Emily'nin yazdığı mektuptan bir parça. Bu, bir zamanlar olduğunuz çocuğa yeniden ebeveynlik yapmanın, hem küçük hem de yetişkin sizi nasıl beslediğine harika bir örnek.

> Sevgili küçük Emily,
> Küçükken sana pek iyi muamele edilmediği için çok üzgünüm. Annen sana şefkat göstermediği için çok üzgünüm. Kimse sana sarılmadığı için üzgünüm. Annen hiç seninle beraber kitap okumak, yemeğe çıkmak, sinemaya gitmek gibi eğlenceli şeyler yapmadığı için üzgünüm. Ben senin annen olabilseydim, seni her gece yatağına yatırmakla, sana bir öpücük kondurmakla ve seni ne kadar sevdiğimi, benim için ne kadar özel olduğunu söylemekle işe başlardım. Keşke ben senin daimi refakatçin olabilseydim. Yaslanıp ağlayabileceğin kucak, seni sallayacak sıcak kollar olsaydım ve sana şöyle diyebilseydim: "Şşş, çok üzüldüğünü ve kızdığını biliyorum. Sorun değil canım, ağlayabilirsin..."

İçinizdeki o küçük kıza hep özlemini çektiği sevgiyi verdikçe, eşinize, arkadaşlarınıza, ailenize ve elbette çocuklarınıza verecek daha fazla sevginiz olur. Böylece yalnız kendinizi değil, çevrenizi ve sizden sonraki kuşakları da değiştirmiş olursunuz. Hayatınıza sokmak için onca uğraştığınız sevginin sınırlı bir şey olduğundan, geri alınacağından ya da kaybolacağından korkmanıza gerek yoktur. Sevgi bir posta güvercini gibidir. Biz göndeririz, o her zaman geri gelir.

Gerçek sevgi, artık çok iyi bildiğiniz gibi, insanlara kendilerini sevilmez, yetersiz ya da sorunlu gibi hissettirmez. Sevgi ılık ve güven verici bir şeydir. Hayatınızı iyileştirir, kötüleştirmez.

Böyle bir bağ kurma beceriniz var. Ve annenizin size sunamadığı anneliği kendinize vermeyi öğrendikçe, onca zamandır hasretini çektiğiniz şefkati ve özeni verme –ve alma– becerinizi geliştiriyorsunuz. Değiştiniz ve büyüdünüz. Siz sevebilirsiniz.

DİZİN

12 adımlı tedavi programları 156

"aç hayaletler" 57
ağır mesajlar 170-172
ağlamak 63, 66, 88, 112, 129, 256, 280, 284
aile, akrabalar 17, 25-27, 34, 41, 55, 57, 61, 66, 67, 72, 73, 81, 85, 87, 88, 111, 112, 116-118, 120, 132, 133, 137, 138, 143, 145, 146, 149, 157, 165, 166, 171, 172, 175, 191, 192, 199, 236, 247, 255, 261, 262, 276, 278, 279, 281-283, 286-300
  içerisinde kıskançlık 52, 58-60
  iyi anne rolünde 207, 208
  onay beklemek 20, 29, 38, 39, 61, 107, 114, 149, 157, 162, 169, 190, 192, 193, 207, 209, 272, 284, 297, 299
  seçilmiş/biyolojik 281
  tarafından istismar 16, 22, 30, 34, 35, 125, 130, 132, 135, 138, 140, 142-145, 171, 184, 294
  teması kesmeye tepkileri 88, 252, 271, 275, 276, 281
aile buluşmaları 81, 116
  teması kestikten sonra 88, 252, 271, 275, 276, 281
aile ve arkadaşların tepkileriyle baş etme stratejileri 278
  anneyi bilgilendirme stratejileri 245
alay 89, 96
alkol bağımlılığı 31, 95, 102, 105, 116, 118, 119, 121, 193
  alkolik annelerin kızlarının 31, 105, 115, 116, 119
  annenin 31, 95, 105, 115, 116, 119, 193
  eşin 95
  için temel destek 121, 156, 199
  ve kız çocuğunun hedef alınması 63, 97, 99, 269
alkolik anneler 116, 193
  arzu ve ihtiyaçları ifade etmek 68
anılar, hatırlamak 52, 99, 146, 150, 156, 167, 181, 183, 184, 186, 190, 194, 209, 288
  anne sevgisi 16, 130
  anne yarası 11, 17, 21, 23, 26, 35, 153
  Freudyen gelenekte 25
  erişmek ve yüzleşmek 26, 32, 98, 131, 145, 183, 187, 195, 199, 210, 216, 217, 265
  iyileşmesi 153

mahrum kalmanın bedeli 16, 22, 134
sevildiğiniz günlere dair 294
sorgulama tabusu 25
tespit edilmesi 23
yeniden yaşamak ve 52, 59, 190
anneler 14-16, 18, 20-22, 25-27, 29-35, 38, 40, 46, 48, 52, 54-58, 60-63, 65, 66, 68-70, 73, 76, 79, 81-83, 85, 90, 92, 94, 95, 101-103, 105, 106, 113-115, 118, 122, 123, 125, 127, 130, 133, 134, 140, 144, 145, 149, 152, 155, 162, 163, 167, 171, 172, 180-182, 184, 186, 191, 195-197, 204-206, 209-211, 215, 217, 218, 223, 228, 233-235, 241, 244, 251, 254, 259, 266-268, 271, 275, 278, 281, 282, 284, 285, 294-297
sağlıklı davranışları 22, 27, 56, 68, 74, 122, 161, 296
sevilmemiş kızlar anne olunca 13, 76, 132, 296, 298
ayrıca bkz. sevgisiz anneler
annelik 14, 18, 19, 22, 31, 34, 52, 69, 73, 105, 106, 113, 123, 125, 136, 156, 183, 195, 197, 207, 255-257, 271, 283, 293-298, 300
mit olarak 25, 32, 33
annelik blogları 297
"annelik geni" 295
annelik içgüdüsü 25
annenin sorumluluğu 34, 63, 114, 122, 130, 165, 171, 206, 266, 267
ihmal etmesi 16, 34, 49, 68, 117, 120, 123, 125, 127, 138, 140, 152, 181, 292, 295
anneye annelik yapmak 113, 255-257
ayrıca bkz. rol değiştirme, anne-kız
anoreksiya 101
arkadaşlar 11, 28, 33, 41, 49, 53, 54, 56, 60, 62, 65, 67, 69, 74, 77-79, 83, 87, 89, 92, 93, 100, 102, 107, 109, 111, 118, 126, 131, 145, 150, 161, 169, 171, 174, 181, 193, 226, 236, 244, 253, 261, 282, 283, 289, 291, 294, 295, 297, 300
değişimin öncüsü olarak 91
iyi anne rolünde 14
tarafından müdahale 26, 191
tepkileriyle baş etmek 278
aşağılama 246
aşırı korumacılık 74, 136
aşırı yemek ve kusmak 101, 102

babalar 18, 28, 29, 35, 41, 48, 52, 55, 66, 67, 72, 77, 78, 88, 93, 95, 96, 99, 111, 113, 114, 117, 127, 130, 132-135, 137, 138, 140, 141, 144, 146, 148-151, 171, 200, 212, 237, 256, 263, 265, 266, 279, 284
işlevsiz 144, 145
tarafından cinsel taciz 144, 146-149, 255, 263, 264
tarafından fiziksel taciz 95, 255, 267
bağ kurmak 25, 114, 300
ve boyunduruk 66, 68
bağımlılık 34, 71, 73, 76, 83, 86, 121-123, 156, 254, 257
ayrıca bkz. alkol bağımlılığı; uyuşturucu bağımlılığı
bağımsızlık 33, 74, 82, 90, 161, 162, 205, 217, 219, 234, 273, 284
bağ kurma ve 161, 162
geçiş 161, 162
sağlıklı hedef olarak 33, 74
bağırma, etkisizlik 48, 99, 114, 122, 142, 148, 196, 204, 211, 224, 226, 236, 248, 273, 285
bağışlayıcılık, 26,175, 214
bakımveren 105, 108, 111, 114, 196
annenin hastalığında 119
kariyer seçimi olarak 119
olarak kız çocuk 108, 111, 114
"bastır ve patla" kalıbı 210
bekâr anneler 76, 79
"Ben böyleyim" ifadeleri 163
"Ben saldırırım/sen savunursun" döngüsü 221
benlik imgesi 21
çarpıtılmış 40
taciz tarafından hasar görmüş 32
benmerkezcilik 28, 32, 38, 39, 125
narsisizmde 38

sevgisiz annelerin ortak özelliği olarak 125
bilinçsiz zihin 59, 97
ayrıca bkz. hiddet
boğucu anneler 33, 65, 66, 69, 70, 74, 76, 79, 81, 82, 85, 86, 192, 228, 241, 252, 258, 259
arzu ve ihtiyaçları ifade etmek 68, 81
boyunduruk, bağ kurma 68, 66, 68
ile teması kesme 88, 120, 143, 271, 273-276
karşısında haklarını savunmak 76
ve ayrışmanın ihanet olması 69
ve mesajları 70
boğuculuk 16, 33, 65, 66, 69, 70, 74, 79, 192, 206, 228, 230, 241, 252, 271, 296
bağımlılık ve 71, 73, 76, 83, 86, 257
boğuculuk 82, 172
ile açık kontrol 85
karşılıklı olarak 82
ritüel ve 80, 81
suçluluk duygusu ve 66, 81-83, 243, 253
ve koruma 65, 68, 74, 231
boş sandalye senaryosu 199
boş yuva sendromu 69
boşanma 76, 79, 136, 149
anneden 281
annenin 76, 89, 111, 136
boşluk 17, 40, 56, 57, 170
boğucu annelerde 67
narsisizmin kökeni olarak 40
bulimiya 101

"canavar" alıştırması 277
cazibe, 19, 118
ceza 44, 98, 101, 102, 133, 173, 203, 205, 219, 220, 239, 242, 265, 294
Chaney, Lon 42
ciddiye almama 190, 242, 274
cinsel taciz 130, 144-148, 152, 156, 255, 263, 264, 267
anılarının tetiklenmesi 146
annenin kızını koruyamaması 125
iyileşme stratejisi 150-152, 156, 263, 267
iyileşmede esas olarak terapi 146, 148, 156-158, 255, 264, 267
suç ortağı olarak anne 148
tabusunu yıkmak 152
yelpazesi 147

çaresizlik 69, 111, 127, 128, 134, 145, 164, 186, 187, 191, 199, 214, 236, 255, 258, 273, 299
çatışma, 46, 68, 88, 91, 136, 169, 217, 221, 223, 226, 233
çocuk parkı 189, 296
çocuklar 15, 16, 21, 28-30, 34, 35, 39, 41, 49, 53, 55, 61, 68, 69, 72, 73, 75-78, 82, 83, 85, 87, 93, 95-97, 99, 105-108, 111-116, 119, 122, 123, 126, 128, 130-137, 140, 142-143, 145-147, 151, 156, 163, 165-168, 182, 188, 189, 191, 194, 197, 199, 201, 206, 207, 209, 214, 217, 220, 224, 237, 259-265, 273, 285, 287, 288, 293-296, 298, 300
cinsel taciz anılarının tetikleyicisi olarak 150
çocukluk 21, 28, 34, 39, 77, 95, 106, 111, 122, 123, 126, 130, 132, 135, 136, 156, 163, 165, 168, 182, 188, 189, 194, 199, 206, 209, 217, 264, 265, 285
hiddetin hedefi olarak 48, 99, 133, 140, 248
şiddet 31, 34, 140, 182
ve yalnızlık 27, 126, 150
yetişkin rolünü üstlenmek 112, 191
ayrıca bkz. fiziksel taciz

davranış 15, 16, 18, 20, 21, 32-34, 38, 39, 42, 43, 45-48, 52, 63, 76, 79, 80, 86, 93, 95, 102, 103, 107, 109, 111, 120, 122, 123, 135, 136, 144, 151, 155, 158, 162, 164-170, 175, 176, 179, 182, 183, 190, 199, 204, 206, 209, 217-220, 224, 225, 227-231, 236, 238, 239, 241, 242, 244-

247, 251, 252, 254, 255, 262, 271, 278, 283, 284, 296
de Havilland, Olivia 212
defin, sembolik alıştırma 207-209
değersizlik, duygusu 51
depresyon 19, 28, 109, 121, 122, 146, 156, 176, 193, 199, 215, 257, 258, 263
annelerde 31, 34, 105, 113-115, 123, 165, 196, 254
cinsel taciz ve 145
hastalık olarak 14
kızlarda 115, 145
öfke ve 102
tedavisi 114
destek grupları 136, 156, 289
destek sistemleri 179, 282
disiplin 118, 136, 296
dram kraliçeleri 40, 42, 62
dul 291
durum beyanları 237-239, 244-246, 252, 254, 255, 260, 262, 272
aracılığıyla arzuları ifade etmek 68
pratik etmek 240
duygular 11, 14-18, 22, 26, 28-33, 38-40, 42-44, 46-48, 51, 57, 59, 61, 66-69, 71, 73, 74, 80-83, 90, 95, 99, 102, 108, 118, 119, 122, 123, 125, 127, 128, 130, 132, 134, 139, 140, 142-144, 149, 152, 155, 156, 158, 161, 164, 167, 168, 175, 176, 179-183, 185, 187, 189, 195-207, 209-211, 214-216, 218-220, 227, 229, 234, 235, 242, 243, 253, 259, 264, 266, 270, 271, 273, 275-277, 279, 281-284, 293, 295, 297, 298
acı verici, kabul etmesi 164- 167, 179, 209
için temel olarak yanlış inançlar 164, 166, 167, 173
ve içselleştirilmeleri 58, 60, 164
duygusal sınırlar 234

eleştirel anneler 193
eleştirellik 16, 28, 45, 46, 92-94, 183, 193, 214, 219, 223-225, 236, 244, 251
istismar edilmiş kızlarınki 16, 22, 30, 34, 35, 125, 130, 132, 133, 135-138, 140, 142-145, 147, 152, 171, 184, 230
kontrolcü annelerin silahı olarak 16, 28, 45, 46, 92-94, 183, 193, 223, 244, 251
empati, 34, 39, 112, 128, 149, 152, 294
yoksunluğu 32, 40
endorfin 212
ensest 149
ergenlik 54, 68
sağlıklı anne-kız ilişkisinde 68, 69
sevgisiz annelerde tetikleyici olarak 54
ve gelişen bağımsızlık 69
eşler 35, 69
annenin kalıplarının eşte tekrarlanması 109
boğucu annelerin kızlarınınkiyle rekabeti 15, 28, 33, 52, 55, 57, 61, 164, 168, 171, 192, 268, 269
değişimin öncüsü olarak 54
destekleyici 52, 53
için sevgiyi sabote etmek 22, 32, 53, 59, 162, 164-169, 179, 188, 217
kontrolcü annelerin hedefi olarak 63, 97, 99, 269
yerine kızlar 130
ayrıca bkz. evlilikler
ev işleri 75, 96
evlilikler 18, 60, 69, 94, 149, 255
boğucu annelerin 67
boğucu annelerin kızlarının 71, 73, 75-77
istismarcı 132
kontrolcü annelerin 105
muhtaç annelerin 295
muhtaç annelerin kızlarının 295

fiziksel sınırlar 234
fiziksel taciz 285
anne tarafından 143, 285
annenin kızını koruyamaması 130, 132

baba tarafından 95
iyileştirilmesinde esas olarak terapi 156, 255, 267

Gaslight 47
gaz lambası yöntemi 47
"gibi hissettim" ifadeleri 17, 19, 20, 45, 48, 74, 76, 78, 83, 88, 91, 111, 112, 121, 126, 128, 129, 133, 148, 181, 182, 185, 186, 206, 215, 221, 224, 227, 242, 245, 248, 251, 256, 265, 288, 298, 300
görselleştirme 155, 212, 216, 297, 299
görünmezlik 42, 126, 127, 129, 188, 190, 202
gücenme 29, 34, 58, 131
ihmal ve 16, 34, 49, 68, 117, 120, 123, 125, 127, 138, 152, 181, 234, 292, 294, 295
güçlenme 50, 146, 174, 191, 199, 212, 221, 262, 270
güvenlik 83, 128, 196, 207
güvensizlik duygusu 29, 58, 131, 168
narsisistlerde 32

Haklar Beyannamesi 220, 236
Yetişkin Kızın 33, 61, 106, 119, 191, 198, 210, 278
haklar, kızların 220
hastalık, sevgisiz annede 30
hayranlık 38, 39, 56, 63, 68, 109, 110, 152, 169
hayranlığa narsisistik bağımlılık 33, 37, 42, 52
hedefler, 63, 74, 78, 97, 99, 142, 219, 269
hediyeler 61, 62, 70, 112, 146
helyum balonları 177
hiddet 99, 120, 133, 140, 143, 148, 196, 201, 248
kendininkini kontrol etme stratejileri 135, 141
narsisistlerde 48, 49, 230
tacizde 148, 262
içselleştirme 58, 220
duygular 60
red 29
yıkıcı mesajlar 163-165
ihlal 71, 144, 145, 147, 240, 242, 246
ihmal 49, 234, 292, 294
annenin 16, 34, 68, 117, 120, 123, 125, 127, 138, 140, 152, 181, 295
"iki yaş sendromu" 68
iletişim 157, 218, 221, 223, 227, 230, 231, 233, 238, 240, 243, 255, 278, 279, 292, 294
içinizdeki çocukla diyalog 30, 202
mektup ile 48, 195, 197, 198, 201, 263, 273, 275, 299
telefonun yararları 240, 246
teması kesme kararı için 274
ayrıca bkz. mektup yazma, mektuplar
ilgi 15, 75, 77, 110, 127-129, 132-134, 150, 168, 183, 184, 188, 192, 195, 197, 198, 204, 206, 207, 214, 215, 218, 283, 291, 294, 296, 297
narsisist annelerin hedefi olarak 33, 38, 39, 42-44, 63, 183, 192
inkâr 40, 47, 221, 273
cinsel tacizde 148, 151
narsisistlerin uyguladığı 43, 46, 41
öfkenin 46
insanları memnun etme arzusu 35, 103, 283
intihar 102
irade 90
iyi anne 52, 59, 208, 268, 293, 297, 299
olmak 298
olmayı gözlem yoluyla öğrenmek 294
ölçütleri 296
İyi Anne Alıştırması 297, 298
iyileşme 113, 120
acı veren duyguları kabul etmek 179-185
regresyondan kaçınmak 283, 284
sırasında acele etmemek 158, 180, 187
sırasında anneyle teması kesmek 252, 271, 275, 276, 281

sırasında arzu ve ihtiyaçları ifade etmek 192, 218, 235
sırasında kararlılık ve sabır 166, 240, 244, 245, 254, 263, 276, 277, 296
sırasında kendi ihtiyaçlarını karşılamak 166, 198, 199, 286, 288
sırasında kendini anneden ayrıştırmak 260
sırasında öfke ve yasla yüzleşmek 161, 166, 183, 187, 195, 199, 209, 210, 212, 215-217, 265, 267
sırasında sınır koymak *bkz.* sınırlar, sınır koyma 189, 217, 233-235, 238, 239, 242, 246, 259, 268, 272, 284, 292
sırasında yanlış inançları sorgulamak 161, 164-167, 173-176
ve muazzam faydaları 283
yolu olarak mektup yazma 155, 156, 180, 187, 188, 195, 197, 198, 201, 234, 259, 262-264, 273-275, 299

kanser tanısı, annede 77, 284, 285, 287, 290
karar verme, kaçınma 191, 240, 246, 251, 271
kardeşler 41, 55, 72, 96, 111, 134, 186, 192
arası rekabet 57, 61
bakmak 123, 199
teması kesmek konusunda bilgilendirmek 279, 281, 288
kariyer 18, 56, 67, 69, 140, 152
bakımveren olarak 119
kendi kendini sabote etmek/engellenmiş 164
karşılıklı suçlama 246
kaygı 14, 16, 27, 41, 48, 51, 53, 77, 132, 136, 141, 222, 227-229, 246, 255, 258, 259, 263, 264, 276, 289
kayıp 189, 206
sevilmemiş kız çocuklarında 17, 30, 203
temas kesildiğinde 69
kendinden şüphe etme 275, 281
kendine güven 52, 292
eksikliği 57
inşa etmek 102
kendini bağışlama 26
kendini sabote eden davranışlar 22, 32, 53, 59, 162, 164, 165, 167-169, 179, 189, 217
arasında acı veren duyguları kabul etmek 164, 165
kendine zarar verme 101, 267
temel olarak yanlış inançlar 161, 164, 167, 173, 174, 175
kendini suçlama 16, 31, 182, 213
kendini yatıştırma 156, 166, 259, 276
"keşke" mesajları 29, 62, 113, 126, 129, 132, 151, 173, 192, 209, 273, 299
kıskançlık 52, 60
cinsel tacizde 149
kız çocuklar 34, 69, 108, 137, 144, 167, 191
kadınlığa geçiş 52
sevilmemiş 27, 185, 186
sorumlulukları ve hakları 218
ve anneyle bağ 276
ayrıca bkz. sevilmemiş kızlar
kilo alma 53, 59, 150
kontrol 32, 66, 80, 85, 86, 88-90, 92, 96-103, 116, 131, 140, 144, 173, 183, 196, 198, 212, 213, 217, 235, 244, 245, 252, 257, 271, 273, 277, 279, 289
kapana kısma ve zorbalık 85, 88, 96-98, 103, 115, 183, 185, 226, 245
sadist 98, 101, 184, 187, 201
ve mükemmeliyetçilik 92, 93, 95, 97, 103, 107, 187
kontrolcü anneler 34, 86, 90, 92, 97, 103, 164, 184, 201, 244
için sınır koymak 242, 246, 259, 272, 284, 292
ile teması kesmek 252, 271, 275, 276
ve kökenleri 103

ve mesajları 29, 59, 163-166, 169-173
korku 14, 32, 53, 69, 81, 82, 83, 128, 130, 134, 140, 179, 214, 222, 227, 258, 265, 275, 276, 283
annenin sevgisiz davranışını tekrarlama 21, 155, 158, 190, 199, 204, 206, 217, 236, 251, 252, 255, 271, 284
gerçekle yüzleşme 133
tacize izin verme 148, 130
teması kesmekten 271, 275, 276
terk edilme 69, 83
yas ve 112, 156, 195, 196, 209, 215, 216, 275, 282, 285
koruma 16, 20, 21, 25, 34, 38, 65, 68, 97, 99, 122, 130, 131, 133, 134, 136-138, 148, 149, 202, 216-218, 220, 224, 231, 236, 238, 239, 251, 252, 265-267, 279, 283, 284, 291
annenin yetersizliği 16, 74, 156, 195, 268
ve boğma 81, 176
kriz 86, 115, 130, 132, 135, 255, 283, 284, 286, 290, 291
kurtarma 74, 94, 109, 110, 115, 122, 158, 196, 197, 205, 257, 293, 295
küçük düşüren mesajlar 170
"küçük yetişkinler" 16, 106, 112

mahremiyet, saygısızlık 72, 76, 77, 79, 233
mecburiyet, duygusu yaratmak 81, 83, 175, 273
mektup yazma, mektuplar 48, 155, 180, 181, 187, 195, 198, 234, 259, 263, 275
anneyi terapiye dahil etmek için 63
dört kısımlı yapı 181
el yazısı 274
içinizdeki çocuğa 299
iyileşme sürecinde 182
postaya verilmeyen 180, 264
yüksek sesle okuma 188, 194
mesafeli anneler 16, 126, 181, 271
arzu ve ihtiyaçları ifade etmek 125
mesajlar, yanlış mesajların iletişimi 14, 29, 59, 161-166, 169-173, 236, 243, 274
metin hazırlama 246
muhtaç anneler 65, 70, 122, 131, 284, 291
bakımverenlere 105, 108, 111, 114, 196
boğuculuk ve 16, 33, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 76, 79-83, 85, 86, 172, 192, 228, 230, 241, 252, 258, 259, 271, 296
cinsel tacizcilere 145
çocuksuluk 105, 145
muhtaç olmak 65, 70, 122, 131, 284, 291
tarafından alkol ve uyuşturucu istismarı 115, 118, 123
ve depresyon 31, 34, 105, 113, 114, 123, 145, 146, 165, 196, 254, 257
muhtaçlık 70
Mumyanın Mezarı 42
mükemmeliyetçilik 95, 103, 187
için imkânsız standartlar 92
müzakere, yeni ve normal bir ilişki için 252, 254, 255, 259-262, 272, 291

Narkissos 37
narsisistik anneler 223
çelişik davranışları 34, 60, 102, 174
dram, saptırma ve inkâr 43, 52
"iyi anne"-"kötü anne" senaryosu 52
karşısında hakkınızı savunmak 43
Narsisistik Kişilik Bozukluğu (NKB) 39
narsisizm 38, 39, 40, 63
kökenleri/yelpazesi 38, 63
tanım 39, 40
National Geographic 277

okul 14, 31, 56, 67, 69, 72-74, 78, 85, 87, 96, 97, 103, 105, 116, 118, 119, 129, 183, 185, 259, 261, 287, 297

onay 20, 61, 107, 149, 162, 169, 190, 192, 193, 207, 209, 272, 297, 299
beklentisi 29, 38, 39, 114, 157, 277, 284

öfke 44-46, 48, 51, 71, 79, 82, 98, 99, 102, 103, 108, 111, 120, 122, 125, 128, 132, 133, 135, 140-142, 144, 148, 151, 155, 156, 162, 170, 179, 184, 185, 187, 195-202, 204, 209-214, 216, 220, 230, 244, 245, 264, 265, 280, 285
annenin koyulan sınırlara aşırı tepkisi olarak 173
için filmler ve TV programları 212
ile baş etmek için araçlar 210
ile yaşamak 209
ve salıverilmesi için fiziksel aktivite 212
ve yargılamadan kabul etmek 211
yönetmek için görselleştirmeden yararlanmak 216
öğrenme güçlükleri, aşırı korumacılık ve 73, 74, 136
özdeğer, eksikliği 15, 38, 42, 115, 162, 188, 219, 296
özgürlük 102, 103, 205, 297
özgüven, eksikliği 51, 74, 115, 145, 161, 164, 174, 189, 255
özsaygı 18, 22, 39, 90, 102, 138, 145, 174, 198, 245, 268, 277, 281

panik ataklar 48, 223, 227
paranoya 63
pasiflik 48, 173, 235
tacize göz yumarken 148, 130
programlama 162, 164, 173, 204, 209, 214, 219, 285

red, içselleştirilmesi 51, 79, 87, 127, 140, 151, 175, 176, 181, 189, 239, 257, 295
rekabet 15, 28, 33, 52, 55-57, 61, 164, 168, 171, 192, 268, 269
kadınlığa geçiş 52
ritüeller, sağlıklı ve sağlıksız 80, 81, 243

rol değiştirme, anne-kız 34, 106, 108, 115, 206, 255
rol oynama, iyileşmede 155, 225, 228

sadakatsizlik 30, 182
sağlıklı tepkiler 198
sakinleştirme, teknikleri 240
saptırma 43, 46, 52
narsisistlerin uyguladığı 43, 44
savaş veya kaç tepkisi 98
savunmacı dil 221, 222, 224, 226-228, 230, 231, 237, 238, 240, 243, 274, 278, 292
savunmacı olmayan iletişim 278, 227, 231, 233, 238, 240, 243, 278, 292
için durum beyanları 237, 240, 244-246, 252, 254, 255, 260, 262, 272
savunmacılık, etkisiz 222
saygı 15, 16, 18, 57, 72, 79, 144, 172, 175, 185, 189, 191, 219, 220, 236, 242-244, 251, 260, 266, 273, 274, 281, 283, 294, 298
seks 72, 102, 122, 126, 147, 189, 199
sevgi 11, 15-18, 20-22, 25-27, 29-35, 57, 60, 61, 65-68, 70, 79-81, 83, 86, 89, 95, 102, 103, 109, 123, 126-130, 134, 137, 146, 148, 149, 155, 158, 162, 163, 165, 166, 168-170, 172, 175, 180, 183, 185, 186, 188-190, 192, 194-196, 199, 203-209, 214-217, 219, 220, 233, 236, 238, 240, 245, 251, 252, 255, 267, 270, 271, 278, 284, 293, 294, 296, 297, 300
acıma ve 109
anne tarafından 16, 181
boğucu annelerin sevgi kuralları 79
gerçek 15, 18, 165, 188, 208, 216, 294, 297, 300
kurtarma ve 109
ayrıca bkz. anne sevgisi
sevgisiz anneler 18, 20, 22, 25, 26, 29, 31, 66, 95, 102, 163, 196, 205, 206, 217, 233, 278

sevilmemiş kızlar 27, 185, 186
eleştirel mükemmeliyetçiler olarak 93
görünmez 42, 127, 129, 188
günah keçisi olarak 19, 48, 61, 128
hafife alınmaları 19, 27, 40, 135, 158, 184, 194, 197, 216
tarafından işlevsiz kalıpların çoğaltılması 145, 204
tarafından ussallaştırma 30, 31
ve incinebilirlik 201, 222
ve kendini suçlama 16, 31, 182, 213
ve memnun etme arzusu 76
ve yakınlık hasreti 300
ayrıca bkz. iyileşme
Sınır Tanımayan Anneler, boğucu anneler 65
sınırlar 33, 45, 55, 65, 67, 78, 79, 81, 101, 118, 131, 145, 162, 189, 191, 198, 215, 217, 218, 233-242, 244-246, 251, 252, 254, 259, 268, 272, 284, 291, 292, 300
annede yoksunluğu 32, 57, 61
annenin direncini yönetmek 72, 239, 244, 267
cevaplar hazırlamak 289
sınır koyma 131, 217, 234, 235, 238, 242, 246, 259, 272, 284, 292
son çare olarak 272
sonrasında aile buluşmalarını yönetmek 81
ve dört adımlı süreç 235
sorumluluklar 130, 165, 168, 171, 186, 217, 219, 221, 255, 258, 265, 284, 291
kızların 106, 117
sözlü taciz 244, 248
suçlama 19, 63, 148, 214, 222, 226, 242, 246, 260, 262
alkol ile 123
ihmal ile 49, 123
kendini 16, 31, 182, 213
taciz kurbanına 145
teması kesmek için 252, 271, 275, 276, 281
yönlendirilmiş 220
ayrıca bkz. kendini suçlama
suçluluk duygusu 30, 43, 59, 66, 73, 81-83, 130, 149, 158, 161, 204, 253, 266, 276, 277, 281, 282, 284
bakımverenlerde 105, 108, 111, 114, 196
def etmek için "canavar" tekniği 277
narsisistik ilişkide 164
sınır koymak ve sürdürmek konusunda 131, 217, 234, 235, 238, 242, 246, 259, 272, 284, 292
teması kesmek ve 252, 271, 275, 276
üstesinden gelmek 182, 243
suya sabuna dokunmayan ilişki 252, 272
için mesafe koyma teknikleri 87, 185, 239, 240
yüzeysel olarak 267, 268, 271

taciz 130, 132-134, 144-150, 152, 155, 156, 171, 183, 206, 236, 244, 246-248, 255, 262-264, 266, 267, 285
anılarının yüzeye çıkması 150, 184, 194
anne ve kızı için terapi 183
annenin rolünü kabul etmesi 52, 89
mesafeli ve soğuk 16, 125, 126, 181
ayrıca bkz. cinsel taciz; fiziksel taciz; sözlü taciz
telefon 27, 70, 100, 126, 225, 228, 229, 236, 239-243, 246-248, 253, 257, 263, 274, 275, 280, 287, 296
müdahaleci aramalar 228
terapi 14, 21, 114, 148, 150, 157, 180, 218, 225, 263, 264, 267, 273, 293
anneler için 63, 69
grup 139
iyileşmede 267
terapist 14, 26, 114, 146, 156, 183, 192, 194, 195, 255, 262, 264, 267, 272, 282
seçmek için kılavuz 157, 158, 180

yeni ve normal bir ilişki için müzakerede 252, 254, 255, 259-262, 272, 291
terk edilme 130
duygusal 155
korkusu 69, 83
sevgisiz anne tarafından 83
tespit etmek için kontrol listesi 19, 20, 35, 80, 106, 170, 173, 174, 176, 177, 183, 219, 226, 230, 237, 285, 286, 289
ailenin taraf tutması 279
azımsamaları 182
bağı koparmak *bkz.* teması kesmek 122
beş tür 21, 33
hastayken 76, 91, 113-115, 117, 126, 140, 164, 165, 257, 273, 278, 283, 284, 288, 289, 291
ile ilişkiyi yeniden biçimlendirmek 18
kökenleri 61, 94, 95, 103, 167
örüntüsünü tekrarlamak 35, 61, 73, 231, 280, 283, 284
ussallaştırma 30, 31
ve mirasları 14, 18, 21, 35, 52, 61, 63, 98, 267, 293
yardım almayı reddeden 114, 257
ayrıca bkz. yeni ve normal bir ilişki
The Heiress 212
travma 40, 127, 128, 130, 143, 145, 267
duygusal terk 130, 183
istismarcı annelerde 16, 30, 35, 125, 130, 137, 138, 140, 143-145, 147, 171, 184

ussallaştırma, sevgisiz anneler için 30, 31
utanç 20, 29, 70, 89, 118, 143, 144, 149, 151, 167, 171, 187, 201, 204, 205, 227, 248, 265, 285
cinsel tacizde 144
duygusu 144
üstesinden gelmek 182, 243
ve kendini suçlama 16, 31, 182, 213

uyuşturucu bağımlılığı 42, 70
annelerin 115, 123
bağımlı annelerin kızlarının 118, 199
için elzem destek 156
yoluyla başkaldırma 102

üniversite, için evden ayrılmak 69, 70, 74, 101, 119, 135, 142, 150, 290
üstesinden gelmek 182, 243, 267
üzüntü 17, 28, 30, 32, 45, 112, 113, 120, 209, 215, 216, 275, 298
ayrıca bkz. depresyon; yas

yalan, yalan söylemek 47, 79, 107, 111, 165, 174-176, 204, 205, 254, 265
meydan okumak için alıştırma 52, 172, 173, 222, 246, 276
ayrıca bkz. yanlış inançlar
Yalanlar ve Gerçekler Alıştırması 174, 205
yalnızlık 79, 126, 139, 150
eşten yalıtılmışlık 207, 271
sevgisiz annede 214
yanlış inançlar 161, 164, 166, 167, 173-175
alçaltıcı 102, 164
içselleştirme 163, 164
kariyerde 69, 164
meydan okumanın zorlukları 46, 52, 172, 173, 222, 246, 276
ve sözsüz iletişimleri 170
yargılama, kendinden şüphe etmek 194, 211
yas 112, 275, 280, 282, 284, 285
ile baş etme araçları 216
ile yaşamak 206, 215
öfke ve 144, 156, 195, 196, 204, 209, 210
tetikleyicileri 215
yeme bozuklukları 37, 101
yeni ve normal bir ilişki 22, 30, 162, 218, 240, 254, 266, 267, 272, 273, 284
annenin reddi 87, 127, 140, 181, 239

anneyle teması kesmek 271, 275, 276
başarılı olma ümidi 72, 164
dört seçenek 235
için müzakere 252, 254, 255, 259-262, 272, 291
önündeki engeller 31, 254
pekiştirmek için yeni becerileri kullanmak 236, 252
yüzeysel *bkz.* suya sabuna dokunmayan ilişki 267, 268, 271
yeniden ebeveynlik yapmak 298, 299
yetersizlik, duygusu 16, 39, 140, 166, 172
Yetişkin Kızın Haklar Beyannamesi 220
yineleme saplantısı 108, 115, 119
yoksunluk 17, 32, 57, 61

Zor Bir Ailede Büyümek 17
zorbalar, zorbalık 96-98, 103, 245

Büyürken anneleriyle sevgi dolu bir ilişkiden mahrum kalmış kız çocuklar, bu eksikliğin bedelini hayatlarının her alanında yaşarlar. Annelerinin açtığı derin duygusal yaralar, seneler sonra bile acı, korku ve çalkantıya sebep olmaya devam eder. Bu kadınlar annelerinin duygusal yörüngesinden kurtulmaya çalışsalar da, kaygı, depresyon, özgüven eksikliği ve ilişki sorunlarıyla boğuşurlar.

Sevme ve şefkatle bir görülen annelik miti konuyu gözlerden kaçırsa da, pek çok kız büyürken annesinin kötü muamelesine maruz kalıyor. Sistematik eleştiri, kontrol, zorbalık, duygusal ihmal, fiziksel taciz... Hepsi küçük bir kız çocuğunu ezen ve etkileri yetişkinliğe kadar uzanan yıkıcı davranışlar. Yıllarca maruz kalınan bu kötü muameleyi telafi etmek mümkün müdür? Sorunlu anne-kız ilişkilerinde tıkanıklığa sebep olan davranış örüntüleri nasıl tespit edilir? Depresif, alkolik, rekabetçi veya narsisist annelerle nasıl baş edilir? Bir kadının annesine karşı sorumluluğu nerede başlayıp, nerede biter? Kendi çocuklarımızla ilişkimizde, sağlıklı anneliğin alma verme dengesi nasıl kurulur?

Deneyimli psikoterapist Susan Forward, *Sevgisiz Anneler*'de kırk yıllık klinik çalışmaya ve terapi birikimine dayanarak çocuk yaştan itibaren annelerinin sözlü, duygusal veya fiziksel şiddetine uğramış kadınların elinden tutuyor. Bu yaralı yetişkin kızlara şefkatle seslenerek, acı anılarla yüklü geçmişin suçluluk ve korkularından kurtulup yeni bir benlik inşa etmeleri için somut ve etkin önerilerde bulunuyor.

49 00



iletişim

ISBN-13: 978-975-05-3032-6
9 789750 530326
KDV'DEN MUAFTIR