**Keşke Anne Babam da Okusaydı Dediğiniz Kitap**

Orijinal adı: The Book You Wish Your Parents Had Read
© 2019, Philippa Perry
Yazan: Philippa Perry
İngilizce aslından çeviren: H. Güldehan Aysan

© hep kitap 2020

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Onk Ajans Fikir ve Sanat Eserleri A.Ş. aracılığıyla satın alınmıştır.

Bu eserin Türkçe yayın hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ocak 2020, İstanbul
2. baskı / Nisan 2020, İstanbul

ISBN 978-605-192-363-5

Sertifika no: 34204

Kapak tasarımı: Mustafa Çimen

Baskı: Optimum Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti.
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 Küçükçekmece / İstanbul
Tel. (0212) 463 71 25
Sertifika no: 417076

**hep kitap**
Caferağa Mah.
Neşet Ömer Sok.
Aydın İş Merkezi
No: 4 Kat: 4
Kadıköy 34710 İstanbul

**www.hepkitap.com.tr / info@hepkitap.com.tr**

** hep kitap, TEAS Yayıncılık A.Ş.'nin tescilli markasıdır.*

# Keşke Anne Babam da Okusaydı Dediğiniz Kitap

## Siz Okuduğunuz İçin Çocuklarınız Çok Sevinecek

Philippa Perry

Çeviren:
H. Güldehan Aysan

hep kitap

# İÇİNDEKİLER


ÖNSÖZ ..... 7

GİRİŞ ..... 9

Birinci Bölüm
Miras Aldığınız Ebeveynlik ..... 11

İkinci Bölüm
Çocuğunuzun Bulunduğu Ortam ..... 33

Üçüncü Bölüm
Duygular ..... 53

Dördüncü Bölüm
Temel Atmak ..... 85

Beşinci Bölüm
İyi Ruh Sağlığı İçin Gerekli Şartlar ..... 129

Altıncı Bölüm
Davranış: Tüm Davranışlar İletişimdir ..... 169

Sonsöz ..... 236

Okuma / Dinleme / İzleme Listesi ..... 238

Teşekkür ..... 242

Dizin ..... 248

# ÖNSÖZ

Bu basit bir ebeveynlik kitabı değil.

Tuvalet eğitimi veya memeden kesme konusunda detaya girmeyeceğim.

Bu kitap, çocuklarımızla nasıl ilişkilerimiz olduğu, iyi bağ kurabilmeyi neyin engellediği ve bu bağın nasıl geliştirilebileceği hakkında.

Bu kitap, bizim nasıl yetiştirildiğimiz ve bunun bizim ebeveynliğimiz üzerindeki etkileri, yapacağımız hatalar –özellikle de hiç yapmak istemediklerimiz– ve bunlarla ilgili ne yapmamız gerektiği hakkında.

Bu kitapta ebeveynlikle ilgili püf noktalar veya kestirme yollar bulamayacaksınız, hatta bu kitap bazen sinirinizi bozup, sizi öfkelendirebilir veya daha iyi bir ebeveyn olmanızı sağlayabilir.

İlk ebeveyn olduğum zamanlarda okumuş olmayı dilediğim ve keşke annem babam da okumuş olsalardı dediğim kitabı yazdım.

# GİRİŞ

Kısa süre önce, komedyen Michael McIntyre'ın bir gösterisini izledim. McIntyre, çocuklarımızla yapmamız gereken dört şey olduğunu söyledi: onları giydirmek, beslemek, yıkamak ve uyutmak. Kendi çocukları doğmadan önce, ebeveyn olmanın kırlarda koşmak ve piknik yapmaktan ibaret olduğunu düşündüğünden bahsetti, ama gerçeğin, her gün çocuklara sadece bu dört eylemi yaptırmak için mücadele verdiğin, bitmeyen bir savaş olduğunu söyledi. Onları, saçlarını yıkamaları, paltolarını giymeleri, dışarı çıkmaları ya da bir lokmacık sebze yemeleri için ikna etmeye çalışırken yaptıklarını anlatırken, izleyiciler epey güldü. Bunlar ebeveynlerin kahkahalarıydı, belki de bizler gibi, bunları daha önce yaşamış olan ebeveynlerin. Ebeveyn olmak[1] zor bir iş olabilir. Bir yandan sıkıcı, sinir bozucu ve külfetli olabildiği gibi, bir yandan da deneyimleyeceğiniz en eğlenceli, en keyifli ve en aşkla dolu durumdur.

Bezlerin, çocuk hastalıklarının, sinir krizlerinin (ister bebek ister ergen olsun) ayrıntılarında kaybolduğunuzda ya da bütün gün işte çalıştıktan sonra eve gelip asıl işinizin başına geçtiğinizde, mama sandalyesindeki aralıklardan muz kalıntılarını temizlerken ya da müdürün sizi yine okula çağırdığı mektubu elinize aldığınızda, ebeveyn olmakla ilgili kapsamlı bir bakış açısını korumak zor olabilir. Bu kitap, size büyük resmi göstermek, durumun dışına çıkmanıza yardım etmek, neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu görmenizi sağlamak ve çocu-

[1] "Ebeveyn" kelimesini kullanırken, kendine ait çocuklardan sorumlu olan kişilerden bahsediyorum; bu ister biyolojik, ister hukuki isterse yakın akraba ya da arkadaş olsun; bir diğer deyişle "ebeveyn" kelimesi, "esas bakımı sağlayan kişi" tabiriyle değiştirilebilir. Bezen "bakıcı" kelimesini kullanıyorum; bunun anlamı ebeveyn, vekil ebeveyn, üvey ebeveyn, ücretli ya da ücretsiz yardımcı veya çocuğun ana sorumluluğunu üstlenen herhangi biri olabilir.

ğunuza olabileceği kişi olmasında nasıl yardım edebileceğinizi göstermek için var.

Ebeveyn olmanın özü, çocuğunuzla kurduğunuz ilişkidir. Eğer insanlar bitki olsaydı, ilişki toprak olurdu. İlişki destekler, besleyip yetiştirir, büyümeye izin verir – veya bunu engeller. Sırtını dayayabileceği bir ilişki olmadan, bir çocuğun kendini güvende hissetme algısı zedelenir. İlişkiniz, çocuğunuz için – ve ileride de onun çocukları için– bir güç kaynağı olmalıdır.

Bir psikoterapist olarak, ebeveynliğin farklı yönleriyle mücadele eden insanlarla konuştum ve onları dinledim. İşim sayesinde, ilişkilerin nasıl işlevsiz hale geldiğini –ve onları tekrar iyi işler hale neyin getirdiğini– görme fırsatım oldu. Bu kitabın amacı, nelerin ebeveynlikle bağlantılı olduğunu paylaşmak. Bu da –hem sizin, hem çocuklarınızın– duygularıyla çalışmayı, çocuklarınızı daha iyi anlamak için onlarla nasıl uyumlanmanız gerektiğini ve son derece yorucu olan çatışma veya kaçınma motifleri arasında sıkışmak yerine çocuğunuzla gerçek bir bağ kurmayı öğrenmeyi içeriyor.

Ben ebeveynlikte püf noktalar ve kestirme yollar yaklaşımındansa, uzun süreli yaklaşımı tercih ediyorum. Çocukları manipüle etmek yerine, onlarla nasıl bağ kurabiliriz konusuyla ilgileniyorum. Bu kitapta sizi kendi bebeklik ve çocukluk deneyimlerinize bakmaya teşvik ediyorum; böylece sizin yetiştirilmenizde yapılmış faydalı şeyleri çocuğunuza aktarabilir, daha az faydalı unsurları geride bırakabilirsiniz. Tüm ilişkilerimizi, çocuklarımız büyürken içinde bulunmalarının iyi olacağı, daha iyi ilişkiler haline getirebilmemizin yöntemlerinden bahsedeceğim. Hamilelik sırasındaki davranışlarımızın, çocuğumuzla ileride kuracağımız bağ üzerinde nasıl bir etkisi oluyor; bir bebekle, bir çocukla, bir ergenle veya yetişkin çocuğunuzla nasıl iletişim kurarsanız onlar için bir güç kaynağı olan, sizin için de tatmin edici olan bir ilişkiye sahip olursunuz, anlatacağım. Ve bu sırada, onları giydirirken, beslerken, yıkarken ve yatağa yatırırken çok daha az mücadele yaşanacak.

Bu kitap, çocuklarını hem seven hem de onları beğenmek isteyen ebeveynler için.



# Birinci Bölüm

# Miras Aldığınız Ebeveynlik

O klişe doğru: Çocuklar söylediklerimizi yapmaz, yaptıklarımızı yapar. Çocuklarımızın davranışlarına bakmadan önce, onların ilk rol modellerini incelememiz daha faydalı olur – hatta bu birincil derecede önemlidir. Ve bu modellerden biri de sizsiniz.

Bu bölüm tamamen sizinle ilgili, çünkü çocuğunuzun üzerinde çok büyük etkiniz olacak. Burada, çocuğunuzla ilişkiniz söz konusu olduğunda geçmişin şimdiki zamanda nasıl bir etkisi olduğu üzerine örnekler vereceğim. Bir çocuğun içimizdeki eski duyguları genellikle nasıl tetikleyebildiğini ve bu olduğunda nasıl yanlışlıkla bunlar üzerinden hareket ettiğimizi anlatacağım. Ayrıca, hasar verici etkilerini bir sonraki nesle aktarmamamız için, kendi içimizdeki eleştirmeni incelemenin öneminden bahsedeceğim.

## Geçmiş geri gelir, bizi (ve çocuklarımızı) kemirir

Bir çocuk yakınlığa ve kabullenilmeye ihtiyaç duyar; fiziksel temasa, sizin fiziksel varlığınıza, sevgiye ve sınırlara, anlayışa, her yaştan insanla oynamaya, sakinleştirici deneyimlere, zamanınızın ve dikkatinizin çoğuna ihtiyacı vardır. E, kolaymış o zaman, kitap burada bitebilir. Ama bitemez, çünkü hep başka bir şeyler araya girer. Hayatınız araya girebilir: şartlar, çocuk bakımı, para, okul, iş, zamansızlık, meşgul olmak... Ve bildiğiniz gibi, bu henüz listenin tamamı değil.

Ancak her şeyden daha fazla karşımıza çıkan, biz kendimiz bebekken ve çocukken bize verilenlerdir. Eğer nasıl yetiştirildiğimizi ve ondan kalan mirası incelemiyorsak, o da döner gelir ve bizi kemirir. Kendinizi, "Ağzımı açtım ve sanki annem ko-

nuşuyordu" gibi cümleler kurarken bulabilirsiniz. Tabii ki eğer onların söyledikleri kendinizi istenen, sevilen, güvende hisseden bir çocuk olarak hissettirdiyse, bunda hiç sorun yok. Ama genellikle söylenenler, bunun tam tersini gösteriyor. Karşımıza çıkanlar ise özgüven eksikliğimiz, kötümserliğimiz ve savunmalarımız gibi duygularımızı bloke eden şeyler ve duygularımızın içinde boğulma korkumuz olabilir. Veya, özellikle çocuklarımızı anlama zamanı geldiğinde, onlara dair bizi sinirlendiren şeyler, onlarla ilgili beklentilerimiz veya onlar adına duyduğumuz korkularımız olabilir. Biz, bir milenyum kadar geçmişi olan ve gelecekte de kim bilir nereye kadar uzanan o zincirdeki tek halkadan başka bir şey değiliz ne de olsa.

İyi haber, kendi halkanızı yeniden şekillendirmeyi öğrenebilirsiniz; bu çocuklarınızın ve onların çocuklarının da hayatını geliştirir. Ve bunu yapmaya hemen şimdi başlayabilirsiniz. Size yapılan her şeyi çocuklarınıza yapmak zorunda değilsiniz; yardımcı olmayanları atabilirsiniz. Eğer bir ebeveynseniz, ya da bir ebeveyn olmak üzereyseniz, bohçayı açıp kendi çocukluğunuzu tanıyabilirsiniz; size ne olduğunu, o zaman nasıl hissettiğinizi ve şimdi nasıl hissettiğinizi inceleyebilirsiniz. Bohçayı açıp iyice baktıktan sonra da içine sadece ihtiyacınız olanları geri koyabilirsiniz.

Eğer siz büyürken, çoğunlukla, eşsiz ve değerli bir birey olarak saygı gördüyseniz, size kayıtsız şartsız sevgi verildiyse, yeterince pozitif ilgi gösterildiyse ve aile fertlerinizle tatminkâr ilişkileriniz olduysa, pozitif ve fonksiyonel ilişkiler yaratmak için elinizde bir taslak var demektir. Dolayısıyla bu size, ailenize ve topluma pozitif katkıda bulunabileceğinizi göstermiştir. Eğer bunların hepsi sizin için geçerliyse, çocukluğunuzu inceleme alıştırması sizin için çok acılı olmaz.

Eğer böyle bir çocukluğunuz olmadıysa –ve büyük çoğunluğumuz için durum bu– geriye dönüp çocukluğunuza bakmak size duygusal anlamda rahatsızlık verebilir. Bence bu rahatsızlığın farkında olmak gerekli, böylece bunu bizden sonrakilere aktarmamızı engelleyecek yöntemler konusunda daha duyarlı olabiliriz. Bize miras kalanların birçoğu, farkındalığımızın hemen bir adım ötesinde durur. Bu da bazen, şimdi ve burada çocuğumuzun davranışına mı yanıt verdiğimizi, yoksa verdiğimiz yanıtların geçmişimizden mi geldiğini anlamamızı zorlaştırır.



Sanırım aşağıdaki hikâye ne demek istediğimi daha iyi anlatacak. Bu hikâyeyi bana, hem sevgi dolu bir anne hem de diğer psikoterapistleri eğiten kıdemli bir psikoterapist olan Tay anlattı. Onun hayatında üstlendiği bu rollerden bahsetmemin sebebi, bazen en farkındalığı yüksek ve en iyi niyetli olanımızın bile, duygusal bir zaman tüneline çekilip kendini şu an burada olan yerine, geçmişine tepki verirken bulabildiğini açıkça göstermek. Hikâye, Tay'in yedi yaşındaki kızı Emily'nin, tırmanma kulesinde oynarken sıkıştığında, annesine seslenip aşağı inmek için ondan yardım istemesiyle başlıyor.

> Ona aşağı inmesini söyledim, bana inemediğini söylediğinde, bir anda kan beynime sıçradı. Saçmaladığını düşünüyordum, kendi başına gayet rahat inebilirdi. Ben de bağırdım: "Hemen aşağı in!"
> Sonunda indi. Sonra elimi tutmaya çalıştı, ama hâlâ çok öfkeliydim; hayır dedim, o da inlemeye başladı.
> Eve döndük, beraber çay yapıp içtik ve kızım anca sakinleşti; ben de tüm olanları, "Tanrım, çocuklar çok zor olabiliyor" diye kendime not düştüm.
> Bir hafta ileri alalım: Hayvanat bahçesindeyiz ve bir başka tırmanma kulesi karşımızda. Onu görünce, içimden bir suçluluk hissi gelip geçti. Belli ki tırmanma kulesi Emily'ye de önceki haftayı hatırlatmıştı, çünkü bana neredeyse korku dolu gözlerle bakıyordu.
> Ona tırmanmak ister mi diye sordum. Bu sefer, kenarda bankta oturup telefonumla oynamak yerine, tırmanma kulesinin yanında durup onu izledim. Sıkıştığını hissettiğinde yardım için kollarını bana uzattı. Ama bu sefer onu teşvik ettim, "Şimdi bir ayağını şuraya, öbürünü de buraya koy, bir de şunu tut, şimdi kendin yapabilirsin." Ve yaptı da.
> Aşağı indiğinde, "Neden geçen sefer bana yardım etmedin?"

diye sordu.

Bir an düşünüp cevap verdim: "Ben küçükken, büyükannen bana bir prenses gibi davranıyordu, beni her yere taşıyordu; bana devamlı 'dikkatli' olmamı söylüyordu. Kendi başıma hiçbir şey yapamazmışım gibi hissettiriyordu ve sonunda hiç kendime güvenim kalmadı. Bunun sana da olmasını istemiyorum, o yüzden geçen hafta tırmanma kulesinden seni almamı istediğinde sana yardım etmedim. Bu bana senin yaşlarındaki halimi hatırlattı, kendi başıma aşağı inmeme izin verilmediği zamanları. Öfkem beni ele geçirdi ve acısını senden çıkardım, sana haksızlık ettim."

Emily bana baktı ve, "A, ben de umurunda değil diye düşünmüştüm" dedi.

"Hayır, umurumda" dedim, "ama o anda sana değil, büyükannene kızgın olduğumu bilmiyordum. Özür dilerim."

Tıpkı Tay'in yaptığı gibi, şu an yaşadığımız durumla kendi geçmişimizin tetiklendiğini anlamadan anlık yargılara varmak veya duygusal tepkimizle ilgili varsayımda bulunmak çok kolay.

Ama çocuğunuzun yaptığı ya da istediği bir şeye karşılık öfke ya da içerleme, hüsran, kıskançlık, iğrenme, panik, kızgınlık, ürkme, korkma gibi herhangi zor bir duygu hissettiğinizde, bunun bir uyarı olduğunu düşünmek iyi bir fikir olabilir. Çocuğunuzun ya da çocuklarınızın yanlış yaptığı bir şey olduğu yönünde bir uyarı değil, sizin düğmelerinize basıldığı yönünde bir uyarı.

Genellikle model şöyle işler: Çocuğunuzun yanında öfke ya da herhangi bir aşırı yoğun duyguyla tepki vermenizin sebebi, onun yaşındayken hissettiğiniz şeye karşı kendinizi bu şekilde savunmayı öğrenmiş olmanızdır. Kendi farkındalığınızın dışında, onların davranışı, kendi geçmişinizdeki çaresizlik, hasret, yalnızlık, kıskançlık ya da muhtaç olma duygularınızı tetiklemekle tehdit eder. Böylece siz, farkına varmadan kolay yolu seçersiniz: Çocuğunuzun hisleriyle empati kurmak yerine, kısa devre yapıp öfkelenirsiniz, hüsran yaşarsınız veya panikler-



siniz.

Bazen, geçmişten tetiklenen duygular bir nesilden daha da eskiye gidiyordur. Annem oyun oynayan çocukların çığlıklarını sinir bozucu bulurdu. Ben de çocuğum ve arkadaşları ses yaptığında, uygun şekilde eğleniyor olsalar da, tetikte olduğumu fark ettim. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek istedim; bu yüzden anneme, çocukken eğer gürültü yaparak oynarsa ne yaşadığını sordum. Bana babasının -yani dedemin- o doğduğunda eli yaşın üzerinde olduğunu söyledi, sık sık başı ağrırmış ve evdeki çocuklar parmak uçlarında hareket ederlermiş, yoksa başları derde girermiş.

Hadi itiraf edin, belki de çocuğunuza sinir olduğunuz zamanların ağır basacağından, o öfkeli duyguları yoğunlaştıracağından ya da onları daha gerçek yapacağından korkuyorsunuzdur. Ama aslında, rahatsız edici duygularımızın adını koymamız ve onlar için çocuklarımızı sorumlu tutmadığımız alternatif hikâyeler bulmamız, bu duygularımızı tetikledikleri için çocuklarımızı suçlayıp yargılamamamızı sağlar. Eğer bunu yapabilirseniz, bir duyguyu çocuğunuz pahasına dışa vurma ihtimaliniz azalır. Hissettiklerinizi anlamlı hale getirecek bir hikâye her zaman bulamayabilirsiniz, ama bu ortada bir hikâye olmadığı anlamına gelmez ve bu fikre tutunmak faydalı olabilir.

Meselelerden biri, çocukken sizi seven insanların belki de sizi her zaman beğenmediğini hissetmiş olmanızdır. Sizin bazen rahatsız edici, zorlayıcı, hayal kırıklığı yaratan, önemsiz, çileden çıkaran, sakar ya da aptal olduğunuzu düşünmüş olabilirler. Kendi çocuğunuz davranışıyla bunu size hatırlattığında tetiklenirsiniz ve kendinizi bağırırken veya alışılagelmiş negatif davranışınız neyse onu yaparken bulursunuz.

Şüphesiz, ebeveyn olmak çok zor. Bir gecede çocuğunuz en talepkâr önceliğiniz haline gelir, hem de 7/24. Çocuk sahibi olmak artık kendi ebeveynlerinizin neyle uğraştığını fark etmenizi de sağlamış olabilir, belki onlara daha fazla değer vermenizi, onlarla özdeşleşmenizi ya da onlar için daha fazla şefkat hissetmenizi sağlamıştır. Ama kendi çocuğunuzla ya da çocuklarınızla da özdeşleşmeniz gerekir. Kendi bebeğiniz ya da çocu-

ğunuzla aynı yaşlardayken neler hissettiğiniz üzerine düşünmek, onunla empati kurmanızı sağlayacaktır. Onları uzaklaştırmak istemenizi tetikleyen davranışlarda bulunduklarında, onları anlamanıza ve onlarla aynı şeyleri hissetmenize yardımcı olacaktır.

Bir danışanım vardı: Oskar. On sekiz aylık bir bebek evlat edinmişti. Oğlu yere yemek döktüğünde ya da tabağında yemek bıraktığında, Oskar öfkenin içinde yükseldiğini hissediyordu. Ona, çocukken yere yemek döktüğünde ya da tabağında yemek bıraktığında kendisine ne olduğunu sordum. Dedesinin, parmak eklemlerine bıçağın tutacak tarafıyla vurduğunu ve odadan çıkmasını söylediğini hatırladı. Küçük bir çocukken ona böyle davranıldığında hissettikleriyle tekrar temas edince, kendi çocukluğu için şefkat duydu ve böylece kendi çocuğu için gereken sabrı buldu.

Duygularımızın, sadece geçmişte yaşadıklarımıza bir tepki değil de hemen önümüzde yaşanan olaya ait olduğunu varsaymak çok kolay. Örneğin, doğum gününde bir dolu hediye alan dört yaşında bir çocuğunuz olduğunu hayal edin ve yeni gelen oyuncaklarından birini paylaşmadığı için ona sertçe "şımarık" dediğinizi düşünün.

Burada ne oluyor? Mantıken, o kadar çok şey alması onun suçu değil. Bilinçdışında çocuğunuzun o kadar çok şeye sahip olmayı hak etmediğini düşünebilirsiniz ve buna hissettiğiniz kızgınlık, sert bir ses tonu veya anlamsız bir şekilde çocuğunuzun daha olgun davranmasını istemeniz olarak dışarı sızar.

Eğer geçmişe bakmayı, onlara hissettiğiniz kızgınlıkla ilgilenmeyi bırakırsanız, kendi içinizdeki dört yaşındaki çocuğun durumu kıskandığını ya da kendini bir yarışın içinde hissettiğini görürsünüz. Belki de dört yaşındayken, paylaşmak istemediğiniz bir şeyi paylaşmanız söylendi veya belki de size çok fazla şey verilmedi ve siz de kendi dört yaşınızdaki halinize üzülmemek için kendi çocuğunuza çıkışıyorsunuz.

Ünlü kişilerin anonim kaynaklardan aldığı nefret e-postaları ya da negatif sosyal medya mesajları aklıma geliyor. Eğer satır aralarını okursanız, asıl söylenen, *senin ünlü olman ama benim ünlü olmamam tam bir haksızlık* cümlesi gibi görünüyor. Çocuklarımızı kıskanmamız alışılmışın çok da dışında bir durum değil. Eğer kıskanıyorsanız, bu yüzden çocuğunuza olumsuz davranmak yerine, olanı kabul etmelisiniz. Çocukların, ebeveynleri tarafından trollenmeye ihtiyaçları yok.

Kitap boyunca, anlattıklarımla ilgili daha derin bir fikir elde etmenize yardımcı olacak bazı alıştırmalar koydum. Eğer size yardımcı olmadığını hissederseniz veya fazla yorucu gelirse, alıştırmaları atlayabilirsiniz; belki sonra, kendinizi daha hazır hissettiğinizde geri dönüp yaparsınız.

## Alıştırma: Bu duygu nereden geliyor?

Bir daha çocuğunuza yönelik öfke (ya da başka bir aşırı yoğun duygu) hissettiğinizde, ona düşünmeden yanıt vermek yerine, durun ve kendinize sorun: Bu duygu tamamen bu duruma ve benim şu anda yanımda olan çocuğuma mı yönelik? Durumu onların açısından görebilmemi nasıl engelliyorum?

Tepki vermenizi engellemenin iyi bir yolu, "Ne olduğunu düşünmek için biraz zamana ihtiyacım var" demek ve bu zamanı sakinleşmek için kullanmaktır. Çocuğunuzun sizin yardımınıza ihtiyacı varsa bile, öfkeliyken ona yardım etmenizin zaten bir anlamı yok. Eğer o sırada yardım etmeye yeltenirseniz, onlara söylemeye çalıştığınız şeyi değil, sadece sizin öfkenizi duyarlar.

Alıştırmanın ikinci kısmını, çocuğunuz yoksa da yapabilirsiniz. Ne sıklıkla öfkeli, tepeden bakan, içerlemiş, paniklemiş, utanmış, kendinden nefret eder veya kopuk hissettiğinizi fark edin. Verdiğiniz cevaplardaki kalıplara bakın. Bunu ilk hissettiğiniz zamana bakın, çocukluğunuza kadar takip edin, ne zaman bu şekilde yanıt vermeye başladınız? Böylece bu tepkinin ne dereceye kadar bir alışkanlık haline geldiğini anlamaya başlayabilirsiniz. Bir başka deyişle, tepkinizin kaynağı, o anda yaşanan durum değil, söz konusu tepkinin bir alışkanlık haline gelmesi de olabilir.

## Hasar ve onarma

İdeal bir dünyada, bir duyguyla uygunsuz bir şekilde harekete geçmeden önce kendimizi yakalarız. Asla çocuğumuza bağırmayız, onu tehdit etmeyiz veya hiçbir şekilde kendileriyle ilgili kötü hissettirmeyiz. Tabii ki bunu her seferinde yapabileceğimizi düşünmek gerçekçi değil. Tay'e bakın; tecrübeli bir psikoterapist ama yine de öfkesiyle hareket etti, çünkü o öfkenin içinde bulunduğu ana yönelik olduğunu düşündü. Ama yaptığı şey -ki bunu yapmayı hepimiz öğrenebiliriz- incinen yeri tamir etmek oldu, buna "hasar ve onarma" denir. Hasarlar -birbirimizi yanlış anladığımız o zamanlar, yanlış varsayımlarda bulunduğumuz, birini incittiğimiz zamanlar- her tür önemli, samimi, ailevi ilişki içerisinde kaçınılmazdır. Asıl önemli olan hasar değil, onarmaktır.

İlişkileri onarmanın ilk adımı, tepkilerinizi değiştirmeye çalışmaktır, tetikleyen neyse fark etmek ve bu bilgiyi farklı şekilde tepki vermek için kullanmaktır. Veya, eğer çocuğunuz anlayacak yaştaysa, Tay'in Emily'yle yaptığı gibi, kelimeleri kullanarak özür dileyebilirsiniz. Çocuğunuza yanlış şekilde davrandığınızı, yaşadıklarınızdan uzun bir süre sonra bile fark etseniz, yine de onlara neyi yanlış yaptığınızı söyleyebilirsiniz. Çocuğunuz yetişkin bile olsa, bir ebeveyn onarmaya çalıştığında, bunun onlar için anlamı çok büyüktür. Emily'nin inandığı şeye bakın. Bir açıdan, Tay'in kendisini önemsemediğini varsaydı. Annesinin kendisini önemsediğini, ama sadece bir çıkmazın içinde olduğunu öğrenmesi onun adına ne büyük bir rahatlama.

Bir ebeveyn bana bir keresinde çocuklardan özür dilemenin tehlikeli olup olmadığını sormuştu. "Ama çocuklar senin her zaman haklı olmana ihtiyaç duymazlar mı, yoksa kendilerini güvende hissetmezler?" dedi. Hayır! Çocukların ihtiyaç duyduğu şey, bizim gerçek ve özgün olmamız, mükemmel değil.

Kendi çocukluğunuzu düşünün: Ebeveynlerinizin kötü ruh hallerinden dolayı, "kötü" veya kusurlu olduğunuz hissettirildi mi, hatta bundan sorumlu tutuldunuz mu? Eğer bu size



olduysa, bir başkasına kendisinin kusurlu olduğunu hissettirerek, kendi kusurlu olma duygunuzu onarmanız çok kolay ve bunun kurbanları da çoğunlukla kendi çocuklarımız oluyor.

Bir çocuğun kendi içgüdüleri, onlarla ne zaman uyum içinde olmadığımızı veya neler olduğunu onlara söyler; eğer uyum içindeymişiz gibi davranırsak onların içgüdülerini köreltiriz. Örneğin, eğer biz yetişkinler olarak asla hatalı değilmişiz gibi davranırsak, bunun sonucunda fazlasıyla uyumlu bir çocuğa sahip oluruz - sadece sizin söylediklerinize değil, kim ne derse ona uyum gösterir. Böylece onların çok da iyiliğini istemeyen insanlara karşı daha korunmasız hale gelirler. İçgüdü; güven, yeterlilik ve zekânın önemli bir parçasıdır, bu yüzden de çocuğunuzun içgüdülerine hasar vermemek ya da onları çarpıtmamak iyi olur.

Mark'la, verdiğim bir ebeveynlik atölyesine geldiğinde tanıştım; karısı Toni katılmasını önermişti. O sıralarda oğulları Toby neredeyse iki yaşındaydı. Mark bana, karısının ve kendisinin çocuk yapmama kararı aldıklarını ama kırk yaşında Toni'nin fikrini değiştirdiğini söyledi. Önce bir sene kendileri denemiş, bir sene de tüp bebek yapmaya çalışmışlar ve sonunda karısı hamile kalmış.

> Bunu elde etmek için ne kadar çok uğraştığımızı düşünürsek, geriye baktığımda, bir bebekle yaşanan hayat hakkında kafamın ne kadar bulanık olduğunu görmek beni şaşırtıyor. Sanırım aklımdaki ebeveynlik fikrini televizyonda izlediklerimden edinmişim, bebek çoğunlukla beşiğinde uyur ve neredeyse hiç ağlamaz.
> Toby doğduktan sonra, doğaçlama yaşayamamamız ve hayatımızda hiçbir esneklik kalmamasının gerçekliği, bir bebek olmasından bıkmak, birimizin devamlı bebek nöbetinde olması yüzünden ya hemen sinirleniyordum, ya bunalımdaydım ya da bazen iki duyguyu aynı anda hissediyordum.
> İki yıl oldu, hâlâ hayatımın tadını çıkaramıyorum. Toni ve ben, Toby dışında bir şey konuşmuyoruz, eğer ben başka bir şey hakkında konuşmaya çalışırsam bir dakikadan az bir sürede

konu Toby'ye dönüyor. Bencillik ettiğimi biliyorum, ama bu kendimi her an öfkelenebilirmişim gibi hissetmemi engellemiyor. Doğruyu söylemek gerekirse, kendimi daha uzun süre Toni ve Toby'yle beraber yaşayacakmışım gibi hissetmiyorum.

Mark'ın bana çocukluğunu anlatmasını istedim. Tek söyleyebildiği, durumu benimle beraber keşfetmek istemekle ilgilenmediğiydi, çünkü çocukluğu son derece normal geçmişti. Bir psikoterapist olarak, "pek ilgilenmiyorum" cümlesinin kendisini oradan uzaklaştırmak istediğine dair bir ipucu olduğunu düşündüm. Baba olmanın onda, uzaklaşmak istediği duyguları tetiklediğinden şüphelendim.

Mark'a "normal" olmanın ne anlama geldiğini sordum. Üç yaşındayken babasının onları terk ettiğini söyledi, büyürken de babası onu gitgide daha az ziyaret etmişti. Mark haklı: Bu normal bir çocukluk. Ama bu, babasının ortadan yok olmasının onun için bir şey ifade etmediği anlamına gelmiyor.

Mark'a babasının onları terk etmesi konusunda ne hissettiğini sordum ama hatırlayamadı. Belki de hatırlamanın çok acı verdiğini söyledim. Ve belki de, kendi babasının yaptığı gibi, Toni ve Toby'yi bırakmak daha kolay geliyordu, çünkü o zaman kendisinin zor duygularla dolu kutusunu açmasına gerek kalmayacaktı. Bence o kutuyu açıp içine bakmasının önemli olduğunu söyledim; çünkü diğer türlü, kendi oğlunun ihtiyaçlarına karşı duyarlı olamayacaktı ve kendisine aktarılanları o da Toby'ye aktaracaktı. Verdiği yanıttan, dediklerimi tam olarak duydu mu, anlamadım.

Mark'ı altı ay sonraki başka bir eğitime kadar tekrar görmedim. Bana bunalımda hissettiğini ve bunu görmezden gelmek yerine terapiye gitmeye başladığını söyledi. Kendisini terapistin odasında, babasının onu terk etmesiyle ilgili ağlayıp bağırırken bulunca çok şaşırdığını da ekledi.

Terapi, bu ilişkide olmaya ya da ebeveyn olmaya uygun olmadığımı düşünmek yerine, babamın terk etmesiyle ilgili duygularımı olmaları gereken yere yerleştirmemi sağladı.

Hâlâ canım sıkılıyor, hatta bazen sinirleniyorum, ama bu sinirimin geçmişime ait olduğunu biliyorum. Toby'yle ilgili olmadığını biliyorum.

Artık Toby'ye gösterdiğim ilgimin anlamını görebiliyorum; onu iyi hissettirmek için, sadece şimdi değil, gelecekte de. Toni de ben de onu sevgiyle dolduruyoruz, umuyorum bu sayede ileride onun da verecek sevgisi olacak ve böylece kendini değerli hissedecek. Benim kendi babamla hiçbir ilişkim yok. Biliyorum ki Toby, benim babamdan alamadığımı alıyor, harika bir ilişkinin temellerini atıyoruz.

Yaptığımın anlamını görmek, hoşnutsuzluğumun çoğunu umuda ve memnuniyete dönüştürdü. Şimdi Toni'ye de daha yakın hissediyorum. Artık Toby'yle daha fazla ilgiliyim ve yanındayım; bu Toni'yi de özgürleştirdi, artık Toby'den başka şeyler de düşünebiliyor.

Mark, aldığı hasarı -çocuğunu terk etme arzusunu- Toby'yle onardı ve bunu şu anda olanları anlamak için geçmişine bakarak yaptı. Daha sonra da oğluyla olmakla ilgili tavrını değiştirebildi. Adeta kendi yasını serbest bırakmadan, sevgisini de serbest bırakamadı.

## Geçmişi onarmak

Bir süre önce, yakında anne olacak biri bana, yeni bir ebeveyne vereceğim tek önerimin ne olacağını sordu. Ona, çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, fiilen, size aynı yaşlardayken geçtiğiniz duyguları hatırlatmakla yükümlü, dedim. Bana biraz kafası karışmış şekilde baktı.

Yaklaşık bir yıl kadar sonra, aynı anne, yanında küçük çocuğuyla gelip o zaman ne dediğimi anlamadığını söyledi. Ama söylediğimi hatırladığını ve yeni rolüne alışırken son derece anlamlı gelmeye başladığını, çocuğunun duygularını anlamasına yardımcı olduğunu söyledi. Bir bebek olmanın nasıl olduğunu bilinçli olarak hatırlamazsınız, ama başka bir açıdan hatırlar-

sınız, zaten çocuğunuz da devamlı hatırlatır.

Bir ebeveynin, çocukları kendi ebeveyninin onun için ulaşılmaz olduğu yaşlara geldiğinde, çocuklarından uzaklaşması sık görülen bir durumdur. Veya bir ebeveyn, kendini yalnız hissettiği yaşlara gelen çocuklarından duygusal olarak uzaklaşmak isteyebilir. Mark, çocuğunun kendi içinde uyandırdığı duygularla yüzleşmek istemeyen bir ebeveynin klasik örneği.

Bu duygulardan da çocukluğunuzdan da kaçmak isteyebilirsiniz, ama kaçarsanız size yapılanı sonrakilere aktarmış olacaksınız. Bir sürü güzel şey de aktaracaksınız –tüm o gördüğünüz sevgiyi– ama aktarmak istemedikleriniz size miras kalan korku, nefret, yalnızlık ve içerleme duyguları. Çocuğunuza yönelik ya da çocuğunuzun yanındayken hoş olmayan duygular hissettiğiniz zamanlar olacaktır, tıpkı eşinize, ebeveyninize, arkadaşınıza ya da kendinize duyduğunuz gibi. Eğer bunu itiraf ederseniz, sizin içinizdeki hangi duyguyu ortaya çıkarırlarsa çıkarsınlar, düşüncesizce onları cezalandırma ihtimaliniz çok daha az olur.

Eğer Mark gibi, kenara itildiğinizi hissettiğiniz için aile hayatına sinirleniyorsanız, bu çocukken anne babanız tarafından kenara itildiğiniz ve ebeveyninizden birinin ya da her ikisinin de hayatında dikkate alınmadığınız için olabilir. Bazen bu sinir, daha çok can sıkıntısı ya da çocuğunuzdan kopuk hissetme gibi tezahür edebilir.

Bazı ebeveynler, "terk etme" ya da "kızma" gibi kelimeler kullandığımda abarttığımı düşünüyorlar. "Çocuklarıma kızmıyorum" diyorlar. "Bazen kendi kendime kalmak istiyorum, ama onları seviyorum." Ben terk etmeyi bir spektrum olarak düşünüyorum. En uç noktasında, kendini tamamen fiziksel olarak çocuğun hayatından çıkarmak var – Mark'ın babasının yaptığı gibi. Ama buna aynı zamanda senin ilgini isteyen bir çocuğu uzaklaştırmayı ya da mesela, sana yaptığı resmi göstermek isteyen (ki bu, çocuğun size bir anlamda gerçekte kim olduğunu göstermeye çalışmasıdır) bir çocuğu gerçekten dinlememeyi de katıyorum.

Bu, çocukları uzaklaştırma, uzun süre uyumalarını ve hazır olmadan önce bağımsız olarak oynamalarını isteme hissi çocuğunuzla birlikte olduğunuzu hissetmemeye çalıştığınız zamanlarda ortaya çıkabilir, çünkü onlar çok acı verici bir şekilde çocukluğunuzu hatırlatırlar. Bu yüzden onların ihtiyaçlarına teslim olamazsınız. Kendimize, iş, arkadaşlar, Netflix gibi başka alanlarla ilgilenmeyi daha fazla istediğimiz için çocuklarımızı uzaklaştırdığımızı söyleyebiliriz, ama burada yetişkin olan biziz. Biliyoruz ki bu ihtiyaç duyulan dönem geçicidir, ama işimiz, arkadaşlarımız ve diğer eğlence arayışları, bu küçük insan bize bu kadar çok ihtiyaç duymadığında da yapılabilir.

Bize uygulanan davranış biçimini bir başka nesle aktarmayı engellemek için bununla yüzleşmek gerekir, ama bu zordur. Nasıl hissettiğimizi fark etmemiz ve tam olarak anlamadığımız duygular üzerinden tepki vermek yerine, fark ettiklerimiz üzerine derinlemesine düşünmek gerekir. Daha az kabul edilebilir yollarla yüzleşmek –Mark'ın durumunda olduğu gibi kaçmak mesela– bir de utanma duygusunu ortaya çıkarabilir. Bu olduğunda, utancı hissetmemek için savunmaya geçme eğilimi vardır. Eğer bunu yaparsak hiçbir şeyi değiştiremeyiz ve işlevsizliği bir başka nesle aktarmış oluruz. Ama utanç bizi öldürmez. Ne olduğunu fark ettiğimizde utancımızı gurura dönüştürebiliriz, çünkü nasıl davranmaya zorlandığımızı fark ettik ve nasıl değişmemiz gerektiği hakkında farkındalık kazandık.

Asıl önemli olan, çocuğunuzla rahat hissetmenizdir, onlara güvende olduklarını ve onların yanında olmak istediğinizi hissettirmenizdir. Kullandığımız kelimeler bunun küçük bir parçası; asıl büyük kısım yakınlığımız, dokunuşumuz, iyi niyetimiz ve onlara gösterdiğimiz saygıdır: Duygularına, oldukları kişiye, fikirlerine ve kendi dünyalarına kattıkları yorumlara gösterdiğimiz saygı. Bir diğer deyişle, hissettiğimiz sevgiyi onlara uyanıkken göstermemiz gerekir, yalnızca çok güzel gözüktükleri uykularında değil.

Her gün her saat çocuklarınızdan mola almak istediğinizi hissediyorsanız, muhtemelen asıl ihtiyacınız sizin içinizde tetikledikleri duygulardan bir mola almaktır. Bu tetiklenmeler tarafından kontrol edilmekten kurtulmak için şefkatle kendi be-

bekliğinize ya da çocukluğunuza bakın. Bir kere bunu yapabilirseniz, çocuklarınızın size olan ihtiyaçları ve özlemiyle özdeşleşebilirsiniz. Tabii ki zaman zaman bir bakıcı çağırıp yetişkin uğraşlarının tadını çıkarmak önemlidir, ama bu mola alma hissi özellikle çok yoğun mu ve sıklıkla mı hissediyorsunuz, dikkat edin ve çocuğunuzun şu anda olduğu yaştayken nasıl hissettiğinizi hatırlamaya cesaret edin.

### Alıştırma: Geçmişe şefkatle bakma

Çocuğunuzun hangi davranışının, sizdeki en güçlü negatif yanıtı tetiklediğini sorun kendinize. Çocukken aynı davranışı sergilediğinizde size ne oldu?

### Alıştırma: Anılarınızdan mesajlar

Gözlerinizi kapatın ve ilk hatıranızı hatırlayın. Sadece bir görüntü ya da bir duygu veya bir hikâye olabilir. Hatıranızdaki baskın duygu nedir? Hatıranızla, şu anda olduğunuz kişi arasında nasıl bir ilişki görüyorsunuz? Hatırlayın: Bu alıştırmayı yaptığınızda bir şey çıkarsa, örneğin utanç duyma korkusu, bu da şimdi, belki de çocuğunuz pahasına, sizin her konuda haklı olmaya sıkı sıkıya tutunmanıza sebep oluyor olabilir. Bu duyguya karşılık olarak utançtan yıkılacağınızı hissetmek ya da savunmacı bir şekilde yön değiştirip aynı davranış biçimiyle devam etmek yerine, bunu gördüğünüz için kendinizle gurur duyun.

### Kendimizle nasıl konuşuyoruz

Bu bölümün başında da dediğim gibi, çocuklar bizim söylediklerimizden çok, yaptıklarımızı yaparlar. Bu yüzden eğer kafanızın içinde kendinize yükleniyorsanız, çocuğunuzun da, hasar verme potansiyeli olan bu alışkanlığı benimsemesi muhtemeldir.

Benim ilk anılarımdan biri, annemin aynada kendisine bakıp hatalarını sıralaması. Yıllar sonra, ben aynı şeyi, cin gibi akıllı ergen kızımın önünde yaptığımda, bana bunu yapmamdan hoşlanmadığını söyledi, onu dinledim ve aynı şeyin benim de hoşuma gitmediğini hatırladım.



Bize miras kalan oluş ve davranış kalıplarımız, çoğunlukla kendimizle konuşma şeklimizde kendini gösterir, özellikle de iç hata bulucumuz aracılığıyla. Hemen hepimizin kafasının içinde sürüp giden bir muhabbet veya bir anlatım vardır, buna o kadar alışmışızdır ki gerçekten ne dediğini çok fark etmeyiz. Ama bu ses, acımasız bir iç eleştirmen olabilir. Belki kendinize, "Bu benim gibiler için değil", "Hiç kimseye güvenemezsin", "Ben umutsuz bir vakayım", "Hiçbir zaman yeterince iyi değilim, bunun peşini bıraksam daha iyi", "Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum", "Çok şişmanım", "İşe yaramazın tekiyim" gibi şeyler söylüyor olabilirsiniz. Bu tür iç konuşmalara dikkat edin, çünkü sadece sizin hayatınızı kuvvetle yönlendirmekle kalmaz, çocuğunuzun hayatı üzerinde de hem kendisini hem başkalarını yargılamak gibi etkileri olur.

O negatif iç ses, çocuklarınıza zararlı yargılarda bulunmayı öğretmenin yanı sıra, düşük bir ruh halini abartmak, güveni yerle bir etmek ve bizi genel olarak yetersiz hissettirmenin de yollarını bulur. Kendinizle nasıl konuştuğunuzu yakalamanın başka bir iyi sebebi daha var: Görünen o ki, kendi iç seslerimizi çocuklarımıza aktarıyoruz (açıkça görülen alışkanlıklarımızla beraber). Eğer çocuklarınızın mutluluk kapasiteleri olmasını istiyorsanız, bunu her şeyden daha çok engelleyecek olanın sizin kendi özeleştirmeniniz olduğunu unutmayın.

Çocukluk deneyimlerimiz sayesinde birer yetişkin olarak şekilleniriz –biz insanların gelişiminin temeli budur– ama bunlardan silkelenip kurtulmak zordur. İçerdeki bu eleştirel sesi durdurmak zor olabilir, ama bunu yaptığınızı fark edebilir ve fark ettiğiniz için de kendinize bir aferin diyebilirsiniz.

Elaine iki çocuklu bir anne ve bir sanat galerisinde asistan. Kendi negatif iç sesinin farkında:

Genellikle başarısızlıkla ilgili. Bir şeyi denememeliyim, çün-

kü nasılsa olmayacak... Beceremeyeceğim... Kendimi utandıracağım... Bu yüzden kendimi bir şeyler yapmaktan vazgeçiriyorum. Sonra da kendimi, maceraperest olmadığım ve yapmadığım için suçluyorum. Kendime maymun iştahlı olduğumu söylüyorum, sığ olduğumu, hiçbir şeyle ilgili tutkum ya da uzmanlığım olmadığını. Şimdi bunları size söylerken kafamdaki sesin, "E ama bunların hepsi doğru" dediğini duyabiliyorum.

Bu sesin kimden geldiğini düşününce kendimi suçlu hissediyorum, çünkü annemi çok seviyorum. Her zaman beni sevdiğinden emindim, her zaman sevildiğimi hissettim. Ama annem çok endişelidir, hiçbir zaman kendisinin yeterince iyi olduğunu hissetmedi, çok negatiftir. Kendine çok yüklenir, her zaman da öyle olmuştur. Hiçbir zaman bir iltifatı kabul edemez. "Harika lazanya yapmışsın!" cümlesine, "Tadı tuzu yok, peyniri de çok fazla olmuş" diye cevap verir.

Bir şekilde, bu yeterince iyi olmama hissini bana ve kız kardeşlerime aktardı. Başarısızlıklarımız üzerinde debelenip, bunları yetersiz olduğumuzun kanıtı olarak kullanıyoruz ve bir şeylere başlamaya bile zahmet etmiyoruz. Bir seferinde Fransızca dersinden B aldım, sanki dünyanın sonu gelmiş gibi hissettim.

Annem pozitif olmaya çalışıyor, ama düşüncesiz bir yorumuyla her şeyi baltalıyor. Gelinliğimin son provasında, soyunma odasından dışarı çıktım, annem dudaklarını büzüştürdü, son derece endişeli görünüyordu ve, "Evet, evet, düğün günü, çiçekler duvak filan hepsiyle olunca olur." Hiç farkında olmasa da kendi endişeleri ve güvensizlik duygusu, etrafındakileri harap edebiliyor.

Elaine kendisine işkence eden bir iç sesin yanı sıra, annesinin fazla haklı olduğunu da söyledi –onu hiçbir şekilde canavarlaştırmak istemiyorum– ama birçoğumuz gibi, kendisiyle nasıl konuştuğunun, özellikle de içindeki eleştirel sesi nasıl çocuklarına da aktarılabileceğinin farkında değilmiş gibi görünüyor.

Kendinizle nasıl konuştuğunuzu fark ettiğinizde, o se-



si nasıl dinleyeceğiniz konusunda daha fazla seçeneğiniz olur. Elaine, içindeki eleştirel sesle bu şekilde başa çıkmayı öğrendi:

> Bunu çocuklarıma aktarmamak konusunda kararlıyım. Onların da benim gibi başarısız olmaktan korkmasını istemiyorum. Çok moral bozucu.
>
> Kafamdaki sesin söyledikleriyle tartışırdım, her seferinde de kaybederdim (ayrıca bu, enerjimin ve dikkatimin çok büyük bir kısmını alıyordu). Son zamanlarda, en iyi yöntemin o sesle çatışmamak olduğunu fark ettim. Ona, tıpkı zor bir iş arkadaşıma davranacağım gibi davranıyorum, "Yani, tabii ki senin de kendine göre fikrin olabilir" diyorum.
>
> İçimdeki eleştirmenin bana yapamazsın dediği şeyleri yapmaya çalışıyorum. Çocuklarımın cesaretinin kırılmaması için korkularımı aşmaya çalışıyorum ve onlara başarısız olmanın o kadar da fena bir şey olmadığını gösteriyorum. İçimdeki ses bana "boş ver" dese de yeniden resim yapmaya başladım. Çizdiklerimi eleştirmek yerine kendimi, nelerin hoşuma gittiğini ve her resmin hangi kısımlarını beğendiğimi fark etmek üzerine eğitiyorum. Bunun hiç beklenmedik bir yan etkisi, kendime daha fazla güven duymam oldu, sadece resim yapmakla ilgili değil, genel olarak hayatla ilgili.

Eğer Elaine'in yaptıklarının içeriğine bakarsak, durum şöyle gelişiyor:

1. Önce sesin farkına varın.
2. Ona ilginizi vermeyin, onunla tartışmaya girmeyin. Bunun yerine o sese, söylediğini duyduğunuzu anladığında paçayı kurtulabileceğiniz tuhaf biriymiş gibi davranın, ama çatışmaya girmeyin, mesela, "Evet, senin de kendine göre fikirlerin olabilir" diye düşünün.
3. Rahat olduğunuz alanı genişletin. İçinizdeki eleştirmenin "yapamazsın" dediğini yaparsanız, kendinize güveniniz artar. Kendinizden şüphe etmeye başladığınızda hatırlayabileceğiniz gerçek bir şey olur bu.
4. İçinizdeki eleştirmeni çocuğunuza geçirme tehlike-

sinin farkında olmak, duyarlı olmanız konusunda sizi daha fazla teşvik edecektir.

## Alıştırma: İçinizdeki eleştirmeni açığa çıkarın

Gün boyunca aklınızdan geçen eleştirel düşünceleri yazmak için elinizin altında bir kalem ve not defteri bulundurun. Bu eleştiriler arasında, geçmişinizde başkalarının size yönelttiğini hatırladığınız, tanıdık eleştiriler var mı?

Başarmak istediğiniz bir şey ve ona ulaşmak için atmanız gereken adımları düşünün. Sonra bununla ilgili kendinizle nasıl konuştuğunuzu fark edin. Kendinizi durdurmak için bir şey söylüyor musunuz? Bu ses size başkasını hatırlatıyor mu?

## İyi ebeveyn/kötü ebeveyn: Yargılamanın olumsuz yanı

Bu kitabı okuduğunuza göre, olabileceğiniz en iyi ebeveyn olmak istiyorsunuz demektir. Bunu engelleyen şeylerden biri yargılardır: hem kendinizin hem diğer insanların yargıları. Ebeveyn olarak kendimizi nasıl yargıladığımız benim için bir öcü gibi.

"İyi ebeveyn/kötü ebeveyn" etiketleri hiç faydalı değildir, çünkü aşırı uçta olmakla ilgilidir. Her zaman çocuklarımızla mükemmel şekilde uyumlanmamız imkânsızdır, hatta bazı iyi niyetlerin bile zarar verici sonuçları olabilir. Ama hiç kimse "kötü ebeveyn" olarak etiketlenmek istemediği için, hata yaptığımızda (ki hepimiz yapıyoruz), bu etiketten kaçınmak istememiz, sanki onları hiç yapmamışız gibi davranmamıza sebep olur.

Kısmen, bu "iyi anne", "kötü baba" veya tersi etiketlerin varlığı yüzünden, kötü rolünde olmanın utancından kaçınmak için, yanlış yapıyor olabileceğimiz her konuda savunmaya geçiyoruz. Yani çocuğumuzla uyumlanamadığımız ya da onların duygusal ihtiyaçlarını ihmal ettiğimiz durumları incelemiyoruz veya onların duygusal ihtiyaçlarını ihmal ediyoruz. Onlarla ilişkimizi nasıl geliştirebileceğimize bakmıyoruz. Ayrıca, "iyi"



anne ya da baba kimliğine sıkı sıkıya tutunabilmek için, yanlış yaptıklarımızı doğru yaptıklarımızın arkasına saklıyor da olabiliriz.

Ebeveyn olarak nerede yanlış yaptığımızla yüzleşmenin korkusu çocuklarımıza faydalı olmaz. Hatalar –çocuğumuzun duygularının bir anlamı yokmuş gibi davranmak veya yaptığımız yanlış her ne ise– davranışımızı değiştirip hasarı onardığımızda çok daha az önem taşır. Ama eğer hatalarımızı itiraf etmek fazlasıyla utanç veriyorsa, onların yerine hiçbir doğruyu koyamayız – ve bu "kötü" etiketi de utancımıza eklenir.

Anne ve babalara "iyi" ve "kötü" olarak atıfta bulunmayı bir kenara bırakalım. Hiç kimse tam anlamıyla bir aziz ya da bir günahkâr değildir. Huysuz, dürüst bir ebeveyn (normalde "kötü" diye algılanan), bal gibi bir tatlılık maskesinin arkasına saklanan sinirli ve bıkkın bir ebeveynden daha iyi bir ebeveyn olabilir. Daha da ileri gideyim. Tıpkı kendimizi yargılamamamız gerektiği gibi, çocuklarımızı da yargılamamaya çalışmalıyız. Bir şeyi kutuya koyup, üstünü etiketleyip tamamen unutmak tatmin edicidir, ama bu bizim için iyi olmaz, kutunun içine konan insan için de kesinlikle iyi değildir. Bir çocuğu iyi ya da kötü diye ya da herhangi bir şey olarak yargılamanın hiçbir faydası yoktur, çünkü bir etiketin kısıtlaması altında serpilip büyümek çok zordur: "sessiz olan", "sakar olan", "gürültücü olan"...

İnsanlar sürekli değişip büyürler, özellikle de küçükler. Yargılamak yerine, gördüğünü tarif etmek ve takdir ettiklerini söylemek çok daha iyidir. Yani, "Matematikte harikasın" demek yerine, "Toplama işlemini yaparken bu kadar yoğun bir şekilde konsantre olduğunu görmek hoşuma gitti" deyin. "Bu resimle ilgili bu kadar düşünmen çok etkileyici. Evin gülümsüyor gibi görünmesini çok beğendim. Beni mutlu etti" deyin, "Çok iyi resim" değil. Çabayı övün, gördüğünüzü ve hissettiğinizi tarif edin ve yargılamadan, çocuğunuzu cesaretlendirin. "Çok iyi iş" gibi belirsiz bir yargı yerine, hoşunuza giden belli bir şey bulmak ve bunu ifade etmek, çok daha cesaret vericidir ve eleştiriden çok çok daha faydalıdır. Bütün bir sayfadaki yazılar kargacık burgacıksa, ama P harfi mükemmel bir şekilde yazılmışsa,

tüm yapmanız gereken, "P harfini çok beğendim, çok düzgün yazmışsın" demektir. Umuyorum ki, bir dahaki sefere, bir harfi daha seveceksiniz.

### Alıştırma: Artık yargılamak yok

Kendinizi yaptıklarınızla ilgili yargılamak yerine, olanı gözlemleyip doğru yaptıklarınızı takdir edin. Bunun kendinizi nasıl farklı hissettirdiğini anlayın. Örneğin, "Harika ekmek yapıyorum" demek ya da düşünmek yerine, "Yemek yapmaya odaklanmamın meyvelerini topluyorum" cümlesini deneyin. "Yogayı beceremiyorum" yerine, "Yogaya yeni başladım ve geçen haftadan beri gelişme kaydettim" demeyi deneyin. Kelimeler çok da önemli değil; "iyi" ve "kötü" kelimelerini tamamen yasaklamıyorum, konu yargıyı uzaklaştırmak ya da vardığımız sonuçlara sıkı sıkıya tutunmak değil, daha hafife almak. Bu hem kendimize hem çocuklarımıza daha az zarar verecektir.

Bu kitaba, çocuğunuz üzerine odaklanmadan önce, sizden yola çıkarak başladım, çünkü bir çocuğu olduğu (veya, daha aramıza katılmadıysa, olacağı) eşsiz birey yapan, genlerin ve bulunduğu ortamın benzersiz karışımıdır ve siz de çocuğunuzun yaşadığı ortamın esas parçalarından birisiniz.

Kendimizle ilgili nasıl hissettiğimiz ve verdiğimiz tepkilerle ilgili ne kadar sorumluluk aldığımız, ebeveynliğin çoğunlukla gözden kaçan kilit bir özelliğidir, çünkü çocuklarımızın bizi nasıl etkilediğini ve dolayısıyla bizim de onları nasıl etkilediğimizi incelemek yerine, çocuklarımızın ve onların davranışlarına odaklanmak daha kolaydır. Ayrıca, onların kişisel özelliklerini ve karakterlerini şekillendiren sadece onlara nasıl tepki verdiğimiz değil, aynı zamanda yaşadıkları ortamda gördükleri ve hissettikleridir de.

Umarım, çocuklarınızın içinizde tetiklediği duygulara nasıl tepki verdiğinizi incelemeniz için sizi ikna edebilmişimdir. Kendinizle nasıl konuştuğunuza dikkat edin. Kendi içinizdeki eleştirmene dikkat edin. Ve daha az yargılayın; hem kendinizi, hem ebeveynliğinizi hem de çocuğunuzu.



# İkinci Bölüm

# Çocuğunuzun Bulunduğu Ortam

Bir danışman bana kısa süre önce bir mülteci aileyle yaptığı çalışmayı anlattı. Onlarla empati kurarak, yerleşik bir evlerinin olmamasının nasıl bir his olduğunu anlamaya çalışıyordu. Çocuklardan biri, "A, ama bizim evimiz var, sadece daha nereye koyacağımızı bilmiyoruz" diyerek konuşmaya girmiş.

Bu yorumu duyduğumda çok duygulandım. Aile fertleri arasındaki sevgi ve ilginin, nasıl bir güvenlik ağı oluşturabildiğini çok güzel özetliyor; buna hepimizin ihtiyacı var. Peki, bir aileyi oluşturan ilişkileri, nasıl olur da bir sığınak haline getiririz? Bu bölümde değindiğim konu bu: Çocuklarınızın serpilip gelişebileceği bir aile ortamını nasıl yaratırsınız?

## Önemli olan aile yapısı değil, birbirimizle nasıl geçindiğimiz

Siz ve birlikte yaşadığınız kişi, çocuğunuzun çevresidir. Çocukların kendileri hakkında nasıl hissedecekleri ve diğer kişilerle nasıl etkileşim içinde olacakları, sizinle ve etrafınızdaki küçük çevrenizle ilişkili olarak şekillenecek. Bu, eğer varsa, ortak ebeveynlik yaptığınız kişi, kardeşler, dede, nine, ücretli yardımcılar ve yakın arkadaşlardır.

Bu ilişkilerde nasıl davrandığımızla ilgili farkındalığımızın olması önemlidir. Örneğin, bize yakın olan insanlara değer veriyor muyuz, yoksa üzerlerine öfkemizi mi boşaltıyoruz? Bir çocuğun kişiliğinin ve akıl sağlığının gelişiminde bu ailevi ilişkiler etkilidir. Çocuklar birer bireydir, ama aynı zamanda büyük bir sistemin de parçasıdırlar. Yakın aile ilişkileriyle beraber, okul, kendi arkadaşları ve daha geniş kültür de çocukların sisteminin parçasıdır. O sisteme bakıp, siz ve çocuğunuz için müm-

kün olan en iyi ortam haline getirmek adına neler yapabileceğinizi anlamanız, akıllıca olur. Mükemmel olması gerekmiyor – mükemmel diye bir şey yoktur.

Önemli olan ailenin yapısı değildir; eğer bir çekirdek aile değilseniz, bu iyi haber. Düzenlemeniz, istediğiniz kadar geleneksel ya da geleneksel dışı olabilir; ebeveynler ayrı yaşayabilir veya beraber olabilirler, komün hayatı yaşarlar ya da bir *ménage à trois*'te, yani üçlü ilişkide yaşarlar, eşcinsel olabilirler, heteroseksüel ya da biseksüel olabilirler, hiç fark etmez. Araştırmalar gösteriyor ki, aile yapısının çocukların kognitif ve duygusal gelişimi üzerinde çok az etkisi vardır, hatta İngiltere'de çocukların %25'i bekâr bir ebeveynle büyüyor ve bu bekâr ebeveynlerin neredeyse yarısı çocuklarının doğumu sırasında bir beraberlik içindelermiş. Finansal durumları ile ebeveynlerin eğitimi göz önüne alındığında, bu çocuklar daha geleneksel bir ortamdan gelen çocuklardan daha iyi ya da daha kötü değiller.

Bir çocuğun hayatındaki insanlar, o çocuğun dünyasını oluşturur. Bu, bolluk ve sevgi dolu bir dünya ya da bir savaş alanı olabilir. Aile hayatının, skalanın savaş alanı tarafına doğru çok fazla sapmaması, birçok yetişkinin düşündüğünden daha önemlidir. Eğer çocuklar dalgınsa, güvenlikleri ve aidiyetleri konusunda endişe içindelerse, dünya hakkında merak duymak için özgür değildirler. Merak duymamak da konsantrasyonlarına ve öğrenmelerine olumsuz etki eder.

Bir ankette ergenlere ve ebeveynlere aşağıdaki ifadeyle aynı fikirde olup olmadıkları sorulmuş: "İyi anlaşan ebeveynler, mutlu çocuk yetiştirmenin en önemli etkenlerindendir." Ergenlerin %70'ine karşılık, ebeveynlerin sadece %33'ü aynı fikirde olduğunu söylemiş.

Bunun sebebi, ebeveynlerinin ya da kendilerine bakanların ilişkileri işlemediğinde, çocukların yaşadığı duygusal stresin yetişkinler açısından görünmez olması olabilir. Bir ebeveyn olarak, çocuğunuz acı çektiğinde duruma bakmanın ne kadar zor olduğunu bilebilirsiniz. Bu yüzden de kendi davranışlarınızın bu acıya ne kadar katkısı olduğuna bakmak gerçekten çok zordur.



Davranış şeklinizde haklı olduğunuzu düşünebilirsiniz ya da davranışınızı değiştirmek konusunda eliniz kolunuz bağlı gibi hissedebilirsiniz. Ortak ebeveynlik yaptığınız kişiyle ve diğer yakın aile fertleriyle olan etkileşiminize bakmak sizin için ürkütücü, hatta bunaltıcı olabilir; ama umarım kitabın bu bölümünde, ihtiyacınız olursa diye, nasıl düzenlemeler yapmanız gerektiği konusunda size birkaç fikir verebilirim.

## Ebeveynler birlikte olmadığında

Çocuğunuzun diğer ebeveyninden ayrı yaşıyor olsanız bile, önemli olan onun hakkında saygılı bir şekilde konuşmanız, iyi taraflarını takdir edebilmeniz ve hatalarını devamlı vurgulamamanızdır. Bunun bazıları için imkânsız göründüğünü biliyorum, özellikle de zor bir ayrılık süreci yaşamış olanlar için. Ama bunun çocuğunuz için ne kadar önemli olduğunu söylersem belki sizin için daha kolay olur: Kendilerini, her ikinize de ait, here ikinize de bağlı ve her ikinizin de parçası olarak görüyorlar. Eğer çocuğunuzun var olmasını sağlayan ortaklığın bir yarısı hakkında sürekli "kötü" konuşuluyorsa, çocuk genellikle bunu içselleştirir ve dolayısıyla kendisini "kötü" biri olarak görür. Ayrıca, bir çocuk, her iki ebeveynine de sadık olma isteğiyle, iki taraf arasında kalıp parçalanabilir.

Peki, bir ayrılık sırasında yapılabilecek en iyi anlaşma nedir? Eğer ebeveynler birbirleriyle işbirliği içinde olurlarsa ve iyi iletişim kurarlarsa, eğer çocuk hem annesiyle hem de babasıyla yakın ilişkide olmaya devam ederse, durumun daha iyi üstesinden gelir. Eğer bunu sağlayabilirseniz, çocuğunuzun depresyona girmesi ya da agresif olması daha düşük ihtimaldir. Çocuğun evde kalmayan ebeveyniyle olan ilişkisi, eğer anne baba arasında net ve olumlu bir iletişim varsa daha iyi olur. Eğer anne ya da baba (her zaman olmasa da bu genellikle babadır) ayrılıktan sonra uzaklaşırsa, çocuğun stres, öfke, depresyon veya kendine güven sorunları yaşaması olasıdır. Bu yüzden de İngiltere'de anne babası ayrılmış çocukların çeyreğinden fazlasının olaydan üç sene sonra babasıyla iletişiminin kalmaması, olduk-

ça endişe verici bir durum.

İnsanın eski eşiyle her zaman iyi geçinmesinin mümkün olmadığını biliyorum, zaten paylaşacağım hikâye de bunu anlatıyor. Mel'in oğlu Noah altı yaşında. Mel ve Noah'nın babası James'in ilişkisi beş yıl sürmüş. Çoğunlukla farklı ülkelerde yaşamışlar ve birbirlerine bağlı bir çift değillermiş, ama bir araya geldiklerinde de birbirlerinin arkadaşlığından son derece keyif almışlar. Mel'in hikâyesi kulağınıza aşırı uçta gelebilir, ama eski eşiyle ebeveynlik konusunda anlaşamayan herkes için faydalı olacağını düşünüyorum.

Mel hamile kaldığında James onun kürtaj yaptıracağını düşünmüş. Yaptırmayınca çok sinirlenmiş ve tüm bağlantısını koparmak istemiş. Şu anda çok az bir nafaka veriyor, bunu da küçük düşürücü bir işlem olan babalık testi yapıldıktan sonra ödemeye razı gelmiş. Noah'yla hiçbir ilişkisi olsun istemiyor.

James'inkine benzer pozisyonda olan insanlarla konuştuğumda, bana hayatlarını olduğu haliyle sevdiklerini söylediler. Eğer kendi bakımlarına muhtaç birinin önemini kabul ederlerse, hayatlarının değişebileceğini düşünüyorlar ve bundan korkuyorlar.

Ama yine de bir çocuk –hayatınızdaki bir "eşya" değil, bir kişidir, hem de en az yirmi yıl boyunca size bağımlı olacak bir kişi– sadece bir değişimin katalizörü olmaktan çok daha fazlasıdır. Eğer ebeveyn olmaya bencil bir açıdan yaklaşıyorsanız, bir çocuk aslında zenginleşme kaynağıdır.

Ayrıca, bir çocuk görmezden gelindiği için yok olmayacaktır. Maalesef, bazı erkekler (ve kadınlar) kendilerini çocuklarından uzaklaştırırlar. Sanki onlarla bir ilgileri yokmuş gibi yaparlarsa, gerçekten var olmadıklarını düşünürler. Mel, James'in davranışı nedeniyle hayal kırıklığına uğramış olsa da bunu Noah'ya söylememesi gerektiğini içgüdüsel olarak biliyordu. Oğlu, babasıyla ilgili sorular sorduğunda, onun iyi vasıflarını ve becerilerini hatırlayıp oğluna bunları söylüyor. Eğer gelecekte Noah'nın babası tekrar hayatına girmek isterse, Mel'in olumlu davranışı bu süreçte faydalı olacaktır. Noah büyüdükçe ve daha fazla soru sordukça, durum Mel için daha zor bir hale geliyor.



Mel, Noah hikâyenin tamamını öğrendiğinde, babasının kendisini terk etmesini kişisel bir sorun haline getireceğinden, kendine olan güveninin sarsılacağından, erkek olmakla ilgili algısının bozulacağından veya bunun yetişkin olarak davranışlarını etkileyeceğinden endişe ediyor.

Mel bu güçlüklerin farkında olduğu için Noah'ya rehberlik edebilir, ama yine de bu, babasının yanında olmaması gerçeğine içerlemeyeceğini garanti etmiyor. Bazen her şeyi iyileştirmek için bir reçete yoktur. Noah'nın hayatında Mel'in çok sayıda sevgi dolu arkadaşı ve aile ferdi var ve bir babanın boşluğunu belli bir aşamaya kadar dolduruyorlar.

Mel'in hikâyesini size anlattım, çünkü eski eşlerle her zaman düzgün işleyen ve işbirliği kurulan ilişkiler sağlamak mümkün değil. Bu olmadığında da tüm yapabileceğimiz diğer ebeveyni çocuğumuza, hatta kendimize, kötülememek için elimizden geleni yapmaya çalışmaktır.

## Acıyı dayanılır kılmak

Çocuğumuzun hayatını acıdan ve endişeden arındırmak isteriz. Bizim ilişki yaşadığımız kişiyle şansımız yaver gitmedi diye veya yakın ilişkilerimizde çatışma var diye, onların acı çekmelerini kesinlikle istemeyiz. Ama çocuklarımızı tamamen korumak da imkânsızdır. Hiçbir yaşam kaygı, çözülmemiş gizemler, özlem ve kayıp olmadan olmaz.

Onların acısını dayanılır kılmanın yolu, onlarla olmak ve acıyı hissettiklerinde ellerinden tutmaktır. Çocuğunuz için ve size yakın insanlar için yanlarında bulunmanız gerekir, açık olarak ve size gösterdikleri ya da hissettikleri her neyse kabul ederek. Onların acısını onaramayabilirsiniz, ama inkâr etmek ya da itmek yerine orada bulunarak, içinden geçtikleri durumda onlara eşlik edebilirsiniz. Bu tür uyumlu eşlik etme hali, her şeyi daha dayanılır kılar. Bu konu hakkında duygularla ilgili bölümde daha fazla söyleyeceklerim var.

## Ebeveynler beraber olduklarında

Eğer çocuğunuza ortak ebeveyniyle beraber bakıyorsanız, aranızdaki sevgi, iyi niyet, ilgi ve saygı, çocuğunuzun güvende olma duyusuna katkıda bulunacaktır. Ama yine de, çocuğu olan herkesin bildiği gibi, bu, ilişkiniz üzerinde gerilim yaratacaktır. O an içinden geleni yapmak mümkün olmayacak, eşinizle çok fazla baş başa zaman geçiremeyeceksiniz, yakın hissettiğiniz insanlarla görüşmeniz kısıtlanacak, kendi başınıza geçirdiğiniz zaman azalacak, hatta belki de tamamen bitecek. Sizin ya da eşinizin cinselliğe yaklaşımı da değişebilir, seks yapmak için de daha az fırsatınız olacaktır. Uyku düzeniniz bozulacak, büyük ihtimalle hep daha az uykuyla idare etmeniz gerekecek. Bir çiftin ya da daha geniş bir ailedeki her bireyin farklı ebeveynlik felsefeleri olabilir, ilişki içindeki dinamikler yer değiştirebilir. İş alışkanlıklarınız değişecek, dahası ücretli bir işte çalışmayı bırakırsanız, bu kendinizi nasıl gördüğünüzü de etkileyecektir. Sosyal hayatınız üzerinde etkileri de cabası; eski iş arkadaşlarınızla çok az görüşebilirsiniz, belki de hiç görüşemeyebilirsiniz; bazı arkadaşlarınız bebekle çok fazla meşgul olduğunuz için kendilerini biraz geri çekilebilirler... gibi.

Bu daha listenin tamamı değil. Bir çiftken bir aileye dönüşmek, biraz zaman alır. Ve tam siz alıştığınızı düşünürken, çocuğunuz ve/veya aileniz, büyümeye devam ettiğinden, her şey tekrar değişir. Bu değişimler birbirinize ve çocuğunuza karşı hissettiğiniz sinire de katkıda bulunabilir. Bu arada, herhangi bir kızgınlık varsa, bunu itiraf etmek daha iyidir – sadece kendinize bile olsa. Eğer itiraf etmezseniz, bu duyguyla yaptıklarınız konusunda sorumluluk almak yerine, onları haklı çıkarmaya çalışmanız olasıdır.

Hayat hiçbir zaman durağan değildir; değişimi kabul edebilmek, onunla çalışabilmek ve onu kucaklamak, ona direnmekten daha faydalıdır. Nasıl daha esnek olabileceğinizi düşünmek, kaybettiğinizi geri getirmeye çalışmaktan daha verimlidir. Bu demek değil ki bazen eski yaşantınızı özlemeyeceksiniz. Sadece, yeni hayatınıza teslim olmak ve onu kucaklamak



için çalışmanız gerekiyor. Mark'ı hatırlayın; bir çift olmaktan üç kişilik bir aileye dönüşürken yaşanan değişimde hayatının altüst olmasına kızgındı, sonra kendi yetiştirilişine olan kızgınlığının kaynağına gidip bir çocuğa bakmanın anlamını hissederek bu değişimi kabul etmeyi öğrendi, sıkıcı bir iş olarak düşünüp üstünü çizmedi. Ayrıca, çocuğunun sorumluluğunu eşiyle birlikte ve eşit olarak almayı kabul ettiğinde, bunun sadece bebekle ilgilenmek olmadığını, aynı zamanda eşini özgürleştirip yeniden eskisi gibi olmasını sağladığını gördü.

## Nasıl tartışmalı ve nasıl tartışmamalı

Birçok aile tartışır ama önemli olan her tür çatışmada nasıl ilerlediğiniz (ya da ilerlemediğiniz) ve çatışmayı nasıl çözümlediğinizdir (ya da çözümlemediğiniz). Mevcut farklılıkların ilişkiye, dolayısıyla da çocuğun ortamına zarar vermesi gerekmez. Başarılı birliktelikleri olan insanların, iyi işleyen ailelerin de anlaşmazlıkları olur ve tartışırlar. Bu bir gerçektir. Ama bu olduğunda birbirlerine saygı duymaya, birbirlerini takdir etmeye, birbirlerinin farklılıklarını anlamaya ve duygularını dinlemeye devam ederler.

Hadi şimdi tartışmanın girdisi çıktısı hakkında konuşalım. Her tür anlaşmazlıkta, bir bağlam vardır. Bu, üzerinde tartıştığınız konudur. Bir de anlaşmazlık hakkında sizin ve diğer kişinin hissettikleri vardır. Bir de sürecin kendi vardır, bu da sorunu nasıl çözdüğünüzdür.

Farklılıkların üstesinden gelmek için bağlam konusunda ne hissettiğinizi bilmeniz ve onu paylaşmanız önemlidir. Bir sonraki adım, diğer kişinin bu bağlamla ilgili ne hissettiğini öğrenmek ve onun duygularını dikkate almaktır. Eğer duygular göz ardı edilirse, her iki taraf da, benim "gerçekler tenisi" dediğim oyunu oynayarak, durumla ilgili giderek daha da alevlenirler ve gitgide karşısındakine çarpacak daha fazla şey bularak, birbirlerine gerekçelerini savururlar. Bu tür bir tartışmada, çatışmanın amacı, işe yarar bir çözüm bulmak yerine, kendi iddianızı kazanmaya dönüşür. Farklılıkları bulmak ve bunlar üze-

rinde çalışmak, anlayış ve uzlaşma meselesidir, kazanmak değil.

Tipik bir aile tartışmasını ele alalım; konu bulaşık yıkamak olsun. Bulaşık yıkamak bağlam, bir de insanların konuyla ilgili ne hissettikleri var. Olay bir gerçekler tenisine dönüştüğünde, işte bunlar olur:

*Servisi atan:* Mesele şu, eğer bulaşığı yıkamazsan, yemek artıkları tabakların üzerinde sertleşiyor ve yıkaması çok zor oluyor, o yüzden hemen yap. 15-0

*Karşılık veren:* Bütün gün hepsini biriktirip tek seferde bulaşıkları dizersem, zamanımı daha iyi kullanmış oluyorum. 15-15

*Servisi atan:* Bulaşığı biriktirmek hijyenik değil. 30-15

*Karşılık veren:* Sonunda makinede yıkandığına göre, bütün bakteriler ölecektir nasılsa. 30-30

*Servisi atan:* Kirli bulaşıklar sinekleri de çekiyor. 40-30

*Karşılık veren:* Mevsim kış. Kirli bulaşıkların üstüne hiç sinek gelmedi. *Berabere.*

Ve böyle uzar gider. Sonunda bir kişinin gerekçeleri bitip, bu yüzden "kaybetmiş" olduğu kabul edilene kadar, karşısındaki için sevgi ya da herhangi bir sıcak duygu hissetmez. "Kazanan" kendini iyi hissetse de bunu eşi pahasına elde etmiştir.

Farklılık ve çatışmayla başa çıkmak için insanların kullandığı bir başka tarz da benim, "A, bak, sincap!" ya da "dikkat dağıtma" dediğim tür. Bu, sizi ya da bir başkasını rahatsız eden konu hakkında konuşmak yerine, konuyu değiştirmenizdir. Görürsünüz ki bulaşıklar yıkanmamış, bu sorunu konuşmak yerine başka bir şey yapar ya da söylersiniz. Bunda sorun olmayabilir –bir konuyu konuşmayı ertelemek uygun olabilir– ama farklılıkları tartışmaktan tamamen kaçınmak bir sorundur. Eğer tüm çatışmalardan kaçınılırsa, o zaman içtenlikten de kaçılmış olur çünkü birçok konu bir tabu haline geldiğinde, nazikçe birbirine hiçbir konudan bahsetmemek insanı çok yalnızlaştırabilir.

Bir üçüncü tartışma tarzı da kurban rolüne girmektir. Bu durum şöyle gelişir; eve yaklaşırken, "Bulaşıklar konusunda endişe etme, ben hallederim" dersiniz. Maalesef bu gibi durum-



larda kurban, herkesi suçlu hissettirmek yerine, nihayetinde sinirlenir ve diğerlerini suçlar veya bir zorbaya dönüşüp (aşağıya bakın) hakaret etmeye başlar.

Zorba saldırır: "Bulaşıkları yıkamıyorsun, tam bir domuzsun. Hijyen standartların iğrenç." Eğer yoruma maruz kalan kişiyseniz, sizde de geri saldırma hissi uyanır.

Bu dört çatışma türünün hiçbiri, bir aile için güzel bir atmosfer yaratmaz. Çatışma çocukları alarma geçirir, güvenlik duygularını tehdit eder, dünyayı merak etme ve dünyaya açılma kabiliyetlerini azaltır. Onun yerine enerji ve odakları bir tür acil durum moduna geçer.

Peki, bu durumda, ideal tartışma yöntemi nedir? Bir farklılık üzerinde uğraşırken, her seferinde bir konuyu ele alın ve tartışmanın gerçekten neyle ilgili olduğunu düşünün. Şikâyetlerinizi biriktirip, tek seferde hepsini karşınızdakinin üstüne yığmayın. Konunun size kendinizi nasıl hissettirdiğiyle başlayın, saldırı ya da suçlamayla değil. Hadi, tekrar bulaşık yıkamaya dönelim...

"Sabah hepsini yıkayıp çıkıyorum, eve döndüğümde tekrar birikmiş bulaşıkları görünce canım sıkılıyor. Eğer gün içinde çıkardığın bulaşıkları yıkarsan, gerçekten kendimi çok daha iyi hissederim."

İdeal tarz kazanmak değildir, anlamaktır. Söylediklerinize bir cevap gelebilir: "Özür dilerim sevgilim, senin kendini kötü hissetmeni istemiyorum. Çok işim vardı. Eve geldiğinde karşılaştığının hoş bir görüntü olmadığını anlıyorum." Ve buna cevaben: "Evet haklısın, çok işin var. Boş ver. Hadi sen yıka ben de kurularım, ne dersin?"

Tartışırken, "Sen-bildirimleriyle" değil, "Ben-bildirimleriyle" konuşmak iyi bir temel kuraldır, mesela, "Telefonla konuşurken bana cevap vermezsen üzülüyorum" demek gibi, "Telefonla konuşurken hep beni görmezden geliyorsun" değil. Pek azımız bir başkası tarafından tanımlanmayı ya da sınıflandırılmayı ister – özellikle de olumsuz bir şekilde. Onun yerine eğer gördüğünüz ya da duyduğunuz şeyin size ne hissettirdiğini tarif ederseniz, o zaman kendiniz hakkında konuşursunuz, bunu

duymak karşınızdaki insan için çok daha kolaydır.

Tabii ki bir şikâyeti dile getirirken hiçbir yöntemin "işe yarayacağı" -yani istediğinizi elde edeceğiniz- garanti değildir. Ama iyi iletişim kurmak manipüle etmek demek değildir, mesele iyi ilişkiler kurmaktır. Hissettikleriniz ve istedikleriniz konusunda açık olmak, iyi ilişkiler kurmanızı sağlayabilir, fakat birini manipüle etmek iyi bir bağ yaratmaz.

Sen-bildirimleriyle değil, ben-bildirimleriyle konuşmak, kendi hislerinize sahip çıkmak ve karşınızdaki kişinin hislerini öğrenip onları anlamak, ailelerde kaçınılmaz olan farklılıklarla baş etmenin genellikle en iyi yoludur. Çocuğunuzun kendisini daha güvende hissetmesini sağlar, çünkü dargınlığı azaltır ve anlayışı destekler. Büyük ihtimalle, önlerindeki örnek bu olduğunda, çocuğunuzun kendisi de saygılı ve duygusal zekâ içeren bu tartışma stilini benimseyecektir.

Anlaşmazlık çıkmasının baş sebeplerinden biri kişinin, öyle olmasa da, kendisine bilerek saldırıldığını düşünmesidir. Bu örnek, tipik bir ailede yaşandı (Onlara "Kalıtım ailesi" diyeceğim.)

> Yirmi iki yaşında bir öğrenci olan Jonny, babasının deri ceketine bakıp, "Baba, sen altmış yaşındasın, nasılsa bu ceketi bir daha asla giymeyeceksin. Benim olabilir mi?" diye soruyor.
> Bir öğretmen olan Keith, oğlunun neslini anlayamadığından, işte kötü bir gün geçirmiş, bu yüzden de kendisini çok yaşlı hissediyor. Jonny de hassas bir noktaya dokunuyor. Keith sesini yükseltip, "Ne! Eşyalarıma göz koymak için ölmemi bile bekleyemiyor musun?" diyor.
> Jonny bunun bir anda nereden çıktığını anlayamıyor ve babasının kendisine saldırdığını hissediyor, "Aman canım, sadece sordum. Neden hep benim üstüme geliyorsun?"
> "Senin üzerine gelmiyorum, ama sanki ölmüşüm gibi davranman hoşuma gitmiyor."

Bu ciddi bir tartışma değil, hatta sonunda Keith'in ceketi Jonny'ye fırlatıp, "İyi al bakalım" diyeceğinden, Jonny'nin de



"Artık istemiyorum. Tabutta giyecek bir şeye ihtiyacın olacak" diye karşılık vereceğinden, ardından beraber gülüp barışacaklarından ve konuyu kapatacaklarından neredeyse eminim. Ama neler olduğunu anlamazlarsa, ikisi de kendini biraz incinmiş hissedecek, belki de benzer bir durumu tekrar yaşayacaklar.

Bu yüzden, sanki aralarında bilge bir arabulucu varmış gibi yapıp, gerçekten neler olduğuna bir bakalım.

> Keith, "Oğlum benim ölmemi istiyor" diyor.
> Jonny, "Hayır, istemiyorum, bu ceketi istiyorum" diyor.
> "Aynı şey" diyor Keith, ve o tam sırada aslında aynı şey demek olmadığını fark ediyor.
> Arabulucu, "Aynı şey demek değil, ama Keith bu, bugün senin için aynı anlamı taşıyor ama Jonny'nin bunu bilmesi mümkün değil. Keith, oğlunun sana saldırdığını hissettin. Jonny de senin ne hissettiğini fark etmediği için kendi çapında yaptığın misillemenin birdenbire nereden çıktığını anlamadı, bu yüzden de karşı saldırıya geçti."
> "Kesinlikle doğru" diyor Jonny.
> Keith sessiz kalıyor, bu yüzden arabulucu ona, "Kendini saldırı altında hissetmiş olman, gerçekten saldırıya uğradığın anlamına gelmez" diyor.
> Keith, "Bana altmış yaşındasın dedi!" diyerek savunmaya geçiyor.
> Arabulucu: "Evet, duygularını bir gerçeğin arkasına sakladı. Doğduğundan beri gördüğü 'gerçekler tenisi' yüzünden edindiği bir alışkanlık. Sense altmış yaşında olmakla yüzleşmek konusunda zorlanıyorsun sanki. Bu yüzden de gençliğini sembolize eden şeylere tutunuyorsun, bu deri ceket gibi. Bunu yapmaman için bir sebep yok, eğer durum buysa, doğruyu söyleyebilirsin."

Konuşmanın yeni bir versiyonu şu şekilde olabilir:

> "Bu deri ceketine bayılıyorum. Benim olabilir mi?"
> "Bunu düşünmek için biraz zamana ihtiyacım var... Gerçekten

istediğini görebiliyorum, ama ceketten ayrılmaya hazır değilim daha. Doğru, bir daha hiç giymeyebilirim, ama altmış yaşında olma fikrine alışmak için biraz zamana ihtiyacım var. Ve bu arada gençlik kıyafetlerime tutunmak beni rahatlatıyor."
"Özür dilerim, bunu sormam sana altmış yaşında olduğunu hatırlattı."
"Yoo, endişelenme, hatırlatılmasına ihtiyacım var. Kendimi biraz yaşlı hissediyorum, çünkü bazı öğrencilerimin neler yaptığını anlayamıyorum."
"Ne gibi?"
"Sosyal medyayı anca çözdüm, ama mesela bana 'sola kaydır' dediklerinde ne demek istiyorlar?"
"Gel ben sana gösteriyim."

## Alıştırma: Bir tartışmayı çözmek

Sevdiğiniz biriyle yaşadığınız en son anlaşmazlığı düşünün. Kimin doğru kimin yanlış olduğuna girmeden, Jonny ve Keith örneğinde yaptığım gibi, neler olduğunu ortaya dökün. Sonra, yine örnekte yaptığım gibi, durumu görmek ve her iki kişinin de duygularını çözümlemek için bir meta perspektiften bakın. Sonra bilge bir arabulucu rolü oynayın ve anlaşmazlıktaki diyaloğu nasıl değiştirebilirsiniz ve nasıl daha iyi olabilir, düşünün.

Aşağıda, zor bir konu hakkında konuşurken veya sinirli olduğunuzda ya da bir tartışmanın yaklaştığını hissettiğinizde hatırlamanız gerekenlerin kısa bir listesi var:

1. Hem kendi duygularınızı fark edin hem de karşınızdakinin duygularını dikkate alın. Bunun anlamı, kendinizi "doğru", karşınızdakini "yanlış" veya kendinizi "akıllı", karşınızdakini "aptal" kabul etmek demek değildir. Bir ilişkiyi ya da bir aileyi, içindeki insanların haklı olmakta ısrar etmesi kadar yıpratan bir başka şey yoktur. "Doğru"-"yanlış" üzerinden düşünmek yerine, her ikinizin de nasıl hissettiği üzerinden düşünün.
2. Karşınızdakini değil, kendinizi anlatın, yani ben-bildirimleriyle konuşun, sen-bildirimleriyle değil.
3. Tepki vermeyin, yansıtın. Her zaman tepki vermeden önce yansıtmanız gerekmez –doğaçlamayı tamamen kaybetmenizi savunmuyorum– ama eğer siniri bozulmuş ya da kızgınsanız, bir an durup yaşananların nedenini anlamanın iyi bir fikir olduğunu düşünüyorum. Eğer yukarıdaki örnekte Keith bunu yapsaydı, ceketi istediğinde oğluna hissettiği öfkenin aslında oğluna yönelik olmadığını anlardı.
4. Kırılganlığınızdan korkmak yerine onu kucaklayın. Yukarıdaki örnekte, Keith kırılgan olmak yerine yaşlanmaktan korktuğunu ve o korkuyu öfkeyle maskelediğini fark edebilirdi. Ama ancak kendimize kırılgan olma izni verirsek, kim olduğumuz konusunda açık olup, yakın ilişkiler kurabiliriz.
5. Karşınızdaki kişinin niyetinin ne olduğu konusunda varsayımda bulunmayın. Çok fazla varsayımda bulunmayarak veya birbirinizin üzerine kendinizi yansıtmayarak, onların da ne hissettiği üzerinde çalışmaya çabalayın ve eğer yanlış anladıysanız itiraf edin. Kendi duygularınızı ve müzakere ettiğiniz diğer kişinin duygularını anlamak, sadece müzakere etmenin mihenk taşı değildir, işlevsel ilişkilerin ve empati kuran ebeveynliğin temelidir. Bu şekilde etkileşimde bulunmak için hiçbir zaman geç değildir.

Ebeveynler tüm bunları yapabildiğinde, birbiriyle ilişki kurma motiflerinde genellikle hızla gelişme yaşandığını gördüm.

## İyi niyeti desteklemek

Bir çift ya da bir ailede, birbirinin duygularını dikkate alma becerisi, iyi niyet depolanmasını gerektirir. Eğer deponun boşaldığını hissederseniz, güçlendirmeniz gerekir.

Peki, iyi niyeti ne besler? Bunu yapmanın iki yöntemi var gibi görünüyor: 1) Bağ ve ilgi için gelen tekliflere yanıt vermek,

2) Ailedeki diğer kişileri rakip olarak görmek yerine, teselliyi birbirinizde bulmak. Bir diğer deyişle, işbirliği ve dayanışma içinde olmak, rekabet içinde değil.

Psikolog John Gottman ve meslektaşı Robert Levenson 1986'da Washington Üniversitesi'nde Love Lab'i [Sevgi Laboratuvarı] kurduklarında, yaptıkları deneylerden birinde, çiftlerin ilişkileri hakkında konuşmalarını istediler: Yaşadıkları bir anlaşmazlık, nasıl tanıştıkları ve paylaştıkları olumlu bir hatırayı anlatmalarını istediler.

Bunlar hakkında konuşurken stres seviyelerinin ölçülebilmesi için çiftler makinelere bağlanmıştı.

Dışardan bakınca bütün çiftler gayet sakin görünüyordu, fakat stres testinin sonuçları tamamen farklı şeyler gösteriyordu. Çiftlerden sadece bazıları gerçekten sakindi. Diğerlerinin kalp atışları hızlanmıştı, çok terliyorlardı ve genel olarak savaş-kaç modunun tüm belirtilerini gösteriyorlardı.

Ama asıl keşif, altı yıl sonraki takip seansında oldu. Tüm yüksek stresli çiftler ya ayrılmıştı ya da -hâlâ beraber olsalar da- işlevsiz ilişkiler sürdürüyorlardı. Gottman bu çiftlere "Facialar", ilk görüşmede hiç stresli olmayan çiftlere de "Ustalar" dedi.

Toplanan bilgilere göre, Facialar'daki bireyler birbirlerini birer tehdit olarak görüyordu; arkadaştan çok rakip gibiydiler. Gottman uzun bir süre boyunca, binlerce çiftle çalıştı; çiftlerin stres belirtileri ne kadar yüksekse, Facialar grubunda olmaya o kadar yakınlardı, ayrılma ihtimalleri ya da işlevsiz bir ilişkiyi sürdürme ihtimalleri daha yüksekti.

Peki, bu bulguların anlamı nedir? Partnerinizin yanında ne kadar çok stres ve tehdit altında hissederseniz, ona karşı düşmanca ya da soğuk davranma ihtimaliniz o kadar fazladır. İlişkiniz, ondan bir adım önde olmak, kazanmak ya da kaybetmek veya haklı olmak üzerine kuruluysa, partnerinize iyi niyet göstermek yerine, düşmanınızmış gibi hissedersiniz. Bu bir ilişki kısırdöngüsü olabilir. Bir beraberlik şekli olarak kültürümüzde, "bir adım önde olma-cılık" çok görülen bir durum. Reklamlar bile, başarı için hedef kitleyi diğerlerinden daha üstün hissettirme üzerine kurulu gibi görünüyor; bu, hedef tüketici kitlesini cinsel olarak arzulanır hissettirmenin hemen yanında ikinci sırada. Temizlik ürünleri için yapılan "Salak baba" reklamları aklıma geliyor ya da bir ürünü satın almanın "ödülünün" kendini beğenmek olduğu reklamlar - sanki partnerinizden üstün olduğunuz, bir şekilde kanıtlanmış gibi.



Tersine, bir çift birlikte olduğu için sakin ve dingin hissettiğinde, bu her iki kişinin de birbirine daha yakın ve sevgi dolu olmasını sağlıyor. Gottman, 130 çiftin bir tatil günü, yazlık evde bir arada sosyalleşmesini gözlemlediği bir başka deney daha yaptı. Keşfettiği şey şu oldu: Çiftler beraber olduklarında bağ kurmak için, onun tabiriyle, "teklifler" yapıyorlar. Örneğin, eğer eşlerden biri bir kitap okurken, "Şunu dinle" derse ve diğeri de kendi kitabını bırakıp dinlerse, bağ kurma teklifi gerçekleşmiş oluyor. Çiftler birbirlerinden bir yanıt, karşısındakinin ilgilendiğine ya da desteklediğine dair bir işaret arıyorlar.

Birinin teklifine yanıt vermek, o kişinin duygusal ihtiyacını karşılıyor. Gottman, deneyden altı yıl sonra yaptığı takip seansında, artık beraber olmayan çiftlerin, bu tür tekliflere sadece ortalama onda üç oranında yanıt verdiklerini keşfetti. Bu küçük gündelik etkileşimler, iyi niyet ve karşılıklı iyileştirmeyi oluşturuyor; bunlar olmadan bir ilişki sürdürmemiz de imkânsız. Yani başarılı bir beraberliğin sırrı şu: Yanıt verin ve ilgi duyun. Tabii ki burada çiftler için geçerli olan durumlar tüm ilişkiler için geçerli; özellikle de çocuklarımızla olan ilişkilerimiz için.

İlgi isteklerine yanıt vermenin yanı sıra, iyi niyeti besleyecek başka şeyler yapmayı da seçebilirsiniz - ya da seçmeyebilirsiniz. Eşinizde, aile üyelerinizde, hatta çocuklarınızda takdir edecek özellikler arayabilirsiniz. Veya bunun yerine onları hatalarını ve eksiklerini bulmak için inceleyebilirsiniz. Takdirinizi ya da eleştirilerinizi ifade etmeyi seçebilirsiniz. Ben hangisini duymayı tercih ettiğimi biliyorum. İyi yürekli olmayı seçebilirsiniz ve iyi haber, iyilik bulaşıcıdır. Eğer siz tek taraflı iyiyseniz, araştırmalar gösteriyor ki bunun eşinize de bulaşması yüksek ihtimal.

Eğer terazinin ayarı kaçmışsa, eleştirmekten takdir edecek şeyler bulmaya doğru dengeyi bulmanız, hem beraberliğiniz hem de ailenizle olan ilişkiniz için çok önemlidir ve tüm hayatınıza etki eder. Ben, kültürün takdir etmekten çok eleştiriye yakın olduğu bir aileden geliyorum, bunu değiştirmek için gerçekten çok çalışmam gerekti. Tekrar eski alışkanlıklara kaydığımda, sanki zehirli bir eleştiri çorbasına düşmüşüm gibi hissediyorum.

İyi biri olmak, bir kurban olmak ya da güvensiz olmak anlamına gelmiyor. İyi biri olmak, öfkelendiğinizde duygularınızı paylaşmayacaksınız anlamına gelmiyor. Bunun anlamı, nasıl ve neden öyle hissettiğinizi tarif etmek, ama bunu karşınızdakini suçlamadan ya da hakaret etmeden yapmak.

Ayrıca, bir aile ferdini üzmek ya da gıcık etmek niyetinde olmasanız da yaptıklarınızın o kişiyi üzmediği anlamına gelmediğini bilmeniz önemli. İstemeden de olsa, bizim söylediğimiz veya yaptığımız bir şey karşısında kendisini kötü hisseden biri varsa, savunmaya geçmek yerine o kişinin ne hissettiğini dinlemek ve onaylamak çok önemlidir. Aynı şeyleri hepimizin farklı deneyimlediğini unutmamamız gerek. Hiç kimse, deneyimi bizimkinden farklı olduğu için hatalı değildir. Kimin "doğru" deneyimi yaşadığı gibi tartışmalara girmektense, bu tür farklılıklara saygı duymak gerekir.

Ortalık tavsiye kaynıyor. Bazıları size, ailenizdeki ve ilişkilerinizdeki küçük meselelere takılmamanızı tavsiye ediyor. Diğerleri ise tam tersini söyleyip, küçük sinir bozukluklarını büyümeden çözmenizi. Bence esasen, kendimiz farklı hissediyor olsak da karşımızdakinin nasıl hissettiğini anlamayı, onun hislerini paylaşmayı ve umuyorum ki karşılığında da hissettiklerimizin paylaşılmasını amaç edinmeliyiz. Söylediklerinin dinlenmesi, anlaşılması ve empati kurulması, herkes için faydalı olur. Bunu ailenizde bir öncelik haline getirin. Böylece bir bebek için aileniz, varılacak iyi bir yer, bir çocuk için de gelişebileceği iyi bir ortam olur.



## Alıştırma: İlgi isteğini fark etmek

Aile fertleriniz, sizin ilginizi ya da sizinle bağ kurmayı isteyip bunun için bir teklif yaptığında, durumu fark edin ve eğer mümkünse bu tekliften uzaklaşmak yerine ona yaklaşın. Teklif ister eşinizden gelsin isterse annenizden ya da çocuklarınızdan. İlişkiler değerlidir ve tekliflere cevap vermek, ilişki yönetiminin önemli bir parçasıdır.

Her ne kadar hepimiz birer birey olsak da bir sistemin de parçasıyız ve çevremizin bir ürünüyüz. Kitabın bu bölümünde gördüğümüz gibi, bu sistemin ve ortamın, çocuklarımızın büyümesi için sağlıklı bir yer olmasına yardımcı olabiliriz.

# Üçüncü Bölüm

# Duygular

Bize insanların düşünmeden önce hissettiklerini öğreten en iyi durum, ebeveyn olmaktır; bebekler ile çocuklar, her şey bir yana, saf duygudurlar. Çocuğunuzun duygularına nasıl tepki verdiğiniz çok önemlidir, çünkü hayatımızdaki önemli kişiler tarafından duygularımızın görülmesi ve anlaşılması, büyük küçük tüm insanlar için, hepimiz için, temel bir gerekliliktir.

Bir bebek saf duygudur, bir duygu yumağı deyin isterseniz. Her zaman her hissettiğini anlamayabiliriz, bazen dingin hissetmeleri için onları uzun süre sakinleştirmemiz gerekir, ama tam da bu tür sevgi dolu bir çaba sayesinde, bebeğinizin gelecekteki duygusal sağlığı için ihtiyacı olan temelleri atabilirsiniz. Eğer ilk yıllarında onun duygularını ciddiye alırsanız, bebeğiniz de kötü bir şey hissettiğinde, durumun iyileşeceğini öğrenir, özellikle de hissettiklerini anlayışlı biriyle paylaşabildiğinde.

Duygularına duyarlı bir şekilde yanıt vermeniz sayesinde, bebeğiniz ya da çocuğunuz, aşırı öfke ve yastan, ferahlayıp sakinleşmeye, rahatlamaya, neşenin ve cömertliğin zirvesine kadar ne hissederse hissetsin, kendi duygularıyla sağlıklı bir ilişki kurmayı öğrenir. Bu iyi bir akıl sağlığının temelidir ve tam da bu sebeple bu bölüm, kitaptaki en önemli bölüm.

## Duyguları tespit etmeyi öğrenmek

Bir çocuğun duygularını görmezden gelmek ya da inkâr etmek, çocuğun gelecekteki akıl sağlığına potansiyel zarardır. Sizler ebeveynler olarak bunu yaptığınızın farkında bile olmayabilirsiniz veya belki de bunun en iyisi olduğunu düşündüğünüz için böyle yapıyorsunuzdur. Başkaları, özellikle de çocuk-

larımız mutsuz olduğunda, onların zorlu duygularını inkâr etmek alışık olduğumuz alternatiftir. Doğru şeyi yapıyor gibi hissedebiliriz. Onların duygularını önemsiz görmek, nasihat etmek, dikkat dağıtmak veya çıkışmak doğru gelebilir. Sevdiğimiz insanın mutsuz olmasını istemeyiz ve onların mutsuzluğuna ya da öfkelerine tamamen açık olmak, bizim için tehlikeli ve rahatsız edici olabilir; hatta bir şekilde bu duyguları cesaretlendiriyormuşuz gibi hissettirebilir. Ama duygular, yaşanmalarına izin verilmediğinde ortadan kaybolmazlar. Sadece saklanırlar, kokuşup/iltihaplanıp ilerde bir zaman sorun yaratırlar. Şunu düşünün: Ne zaman en yüksek sesinizle bağırmak istersiniz? Duyulmadığınız zaman. Duyguların duyulması gerekir.

Geçmişte çocuğunuzun duygularına vermiş olabileceğiniz tepkilerinizle ilgili kendinizi kötü hissetmenizi istemiyorum; çocuğunuzun duygularını anlamanın, ciddiye almanın ve doğrulamanın ne kadar önemli olduğunun altını çizmek istiyorum. Yetişkin depresyonunun en yaygın sebebi, insanların bugün yaşadıkları olaylar değil, çocukken ebeveynleriyle olan ilişkilerinde nasıl sakinleşeceklerini öğrenmemiş olmaları. Eğer anlamak ve rahatlatmak yerine, kişiye hissetmemesi söylendiyse veya tek başlarına uyuyana kadar ağladılarsa ya da öfkeleriyle baş başa bırakıldılarsa, hoş olmayan veya acı veren duygulara tolerans gösterme kapasiteleri, duygusal yanlış uyumlanmaların sayısı arttıkça daha da azalır. Bunlara tolerans gösterme kapasiteleri azalır. Sanki zor duyguların, mevcut alan çok fazla dolup gidecekleri bir yer kalmayana kadar, itilip bastırılabileceği belli büyüklükte bir alan varmış gibi. Ebeveynlerimiz tarafından tekrar tekrar sakinleştirildiğimizde, duygularımız her ne olursa olsun, bu duygular hakkında daha olumlu hissetmeye eğilimli oluruz, bu da bizi hayatımızın ilerleyen yıllarında depresyon veya endişeden daha az etkilenir hale getirir. Akıl sağlığıyla ilgili zorluklardan kaçınmanın garantili bir yolu yok ama kesinlikle, hangi duyguyu hissedersek hissedelim, hâlâ kabul edilebilir olduğumuz ve ne kadar kötü hissetsek de bunun geçeceği inancını işlemek son derece faydalı bir yaklaşım.



Unutmayın, tüm ebeveynler hata yapar; bunları düzeltmek, hatanın kendisinden çok daha önemli. Eğer çocuğunuzun daha iyi hissetmesini sağlamak için öfkeli ya da mutsuz olduğunda onu fark etmemiş gibi davranmanın en iyi tutum olduğunu düşünüyorduysanız, endişelenmeyin. Çocuğunuzun duygularına yanıt verme kalıbınızı değiştirebilirsiniz, böylece o da kendisinin duyulduğunu ve görüldüğünü bilir. Böyle yeni bir tarzda davranmaya başladığınızda başta yabancılık hissetmeniz muhtemel ama bu davranış çok kolay bir şekilde alışkanlığınız haline gelebilir. Önce, geçmişte çocuğunuzun duygularına nasıl yanıt verdiğinizi düşünün. Üç ana yol vardır ve sizinki de genellikle kendi duygularınıza cevap verme şeklinize benzeyebilir. Duruma ya da duyguya göre bu üçü arasında gidip gelebilirsiniz.

### *Bastırmak*

Eğer duygularını bastıranlardansanız, doğal eğiliminiz zor duyguları uzaklaştırıp, onlarla yüzleştiğinizde "Şşşşştttt" demektir veya "Olayı büyütme, bir şey yok" ya da "Cesur ol."

Eğer bir çocuğun duygularını önemli değilmiş gibi başınızdan savarsanız, sonradan gelen herhangi bir duyguyu sizinle paylaşma ihtimalleri azalır – siz onları önemsiz görseniz de görmeseniz de.

### *Aşırı tepki vermek*

Skalanın diğer ucunda, çocuğunuza o kadar üzülüyorsunuzdur ki sanki acısı onun değil de sizinmiş gibi, onun kadar isterik olup beraber ağlarsınız. Bu yapılması kolay bir hata, mesela çocuğunuzu kreşe bıraktığınız ilk günlerde, her ikiniz de duruma alışmadan önce bunu yaşayabilirsiniz.

Eğer bir çocuğun duygularını bu şekilde üzerinize alırsanız, yine sizinle hissettiklerini paylaşmak istemezler. Duygularının size fazla geldiğini veya onların duygularını üzerinize alarak alanlarını işgal ettiğinizi düşünebilirler.

Kucaklamak, tüm duygularınızı fark edip doğrulayabildiğiniz anlamına gelir. Eğer bunu kendiniz için yapabiliyorsanız, çocuğunuz için de yapmayı çok doğal bulursunuz. Aşırı tepki vermeden, kucaklayıcı ve iyimser bir şekilde bir duyguyu ciddiye alabilirsiniz. "Ah tatlım, sen mutsuzsun. Sarılmak ister misin? Gel bana hadi. İşte oldu, kendini daha iyi hissedene kadar sana sarılacağım."

Eğer bir çocuk sizin tarafınızdan görüleceğini ve sakinleştirileceğini, ama yargılanmayacağını biliyorsa, neler olduğunu anlatması daha olasıdır.

Bir çocuğun ihtiyacı olan budur: Bir ebeveynin onun duyguları karşısında kucaklayıcı olması. Onların yanındasınızdır, hissettiklerini biliyor ve kabul ediyorsunuzdur, ama onların duyguları size fazla yük olmuyordur. Psikoterapistlerin danışanları için yaptıklarından biri de budur.

Kucaklayıcı olabilmenin anlamı, bir çocuğun öfkesini gözlemlemek, neden öfkeli olduğunu anlamak ve belki de onun yerine durumu kelimelere dökmektir, öfkelerini ifade edebileceği uygun yöntemler bulmak ve öfkeyle ilgili cezalandırıcı ya da baskıcı olmamak demektir. Aynı şey diğer tüm duygular için de geçerlidir.

Hangi duygularla daha rahat olduğumuz, kendi çocukluğumuzda deneyimlediklerimiz sebebiyle hepimiz için farklıdır. Biz büyürken, başka insanlar ve dolayısıyla kendimiz üzerinden, hangi duyguların nasıl çağırışımlar yaptığına bağlıdır. Eğer birbiriyle çatışma üzerinden iletişim kurma alışkanlığı olan bir ailede büyüdüyseniz, yüksek sesle, hatta bağırarak konuşmayı kanıksamış olabilirsiniz; hatta bunlar sizin için sevgi çağrışımları bile olabilir. Ama eğer her tür yüzleşmeden kaçınan bir aileden geliyorsanız, öfke konusunda son derece rahatsız hissedebilirsiniz. Eğer büyürken yönlendirildiğinizi hissediyorsanız, yakınlık ve sevgi konusunda kendinizi güvensiz ya da rahatsız hissedebilirsiniz, çünkü bunlara iğne batması gibi bir hissin eşlik etmesini beklersiniz.



## Alıştırma: Duygularınızla ne kadar rahatsınız?

Bu alıştırma, hem kendinizin hem çocuğunuzun duygularına verdiğiniz olağan tepkilere bakmaya başlamak için iyi bir yöntem. Birer birer korku, sevgi, öfke, heyecan, suçluluk, üzüntü ve neşe konusunda düşünün. Hangi duygularla kendinizi daha rahat hissediyorsunuz? Hangileri sizi daha fazla rahatsız ediyor? Hangileriyle kendi içinizde başa çıkmanız daha kolay? Size yöneltildiklerinde veya başkalarında bu duyguyu gördüğünüzde neler oluyor?

Duygulara ihtiyacımız var, uygunsuz olanlara bile. Uygunsuz olanları bir gösterge tablosundaki uyarı ışıkları gibi düşünün. Benzin deposunun boşaldığını bildiren uyarı ışığını gördüğünüzde yapacağınız hareket, yanıp sönmesin diye ampulü değiştirmek olmaz; onun yerine, arabanın daha iyi gitmesi için ihtiyacı olanı yaparsınız. Duygulardaki durum da tam olarak bu. Temelde, dikkatimizi duygular üzerinde tutmaya çalışmalıyız ya da onları öldürmemeye; onun yerine duyguları, önem vermek ve neye ihtiyacımız olduğunu anlamak için kullanmalıyız ki böylece ne istediğimizin farkında olup, eğer uygunsa gidip onu alalım.

## Duyguları doğrulamanın önemi

Duygularımız yaptığımız her şeye ve verdiğimiz her karara eşlik eder. Duygularımızı nasıl yönettiğimiz bebeğimiz ve çocuğumuzun kendi duygularını nasıl yönettiğine etki eder. Duygular ve içgüdüler yakından bağlantılıdır, bir çocuğun nasıl hissettiğini inkâr edersek, onların içgüdülerini körleştirme tehlikesiyle karşı karşıya kalırız. Ve bir çocuğun içgüdüleri, onun güvende olmasını sağlar. Mesela, *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun* adlı muhteşem kitabın yazarları, arkadaşlarıyla mahalledeki havuza gidip kısa sürede geri gelen bir çocuğun hikâyesini anlatırlar. Anne, "Eve neden bu kadar erken ve tek başına geri geldin?" diye sorar. Kızı, havuzda yaşı büyük bir erkek çocuğu olduğunu ve köpek taklidi yapıp, ayaklarını yalamak istediğini

söylediğini anlatır. Arkadaşları bunun komik olduğunu düşünmüştür, ama kız iğrenç hissetmiştir. Kızın arkadaşlarının, ebeveynleri tarafından, duygularını ciddiye almaları konusunda cesaretlendirilmek yerine, belli şeylere tepki vermemeleri yönünde, "Salaklık etme, olay yaratma" gibi şeyler söyleyerek eğitilmiş olmaları ihtimalinin çok yüksek olduğuna inanıyorum. Eğer durum buysa, güvenliklerini tehlikeye atmış oluyorlar. Bir çocuğun, diyelim ki, yeni bir yiyeceği denemesi konusunda korkularını görmezden gelmek çok kolaydır, ama onları dinlemek yerine salaklık etmemelerini söylersek, o zaman hissettikleri hakkında salaklık ettiklerini düşünme tehlikeleri olur, hem de hiç salaklık etmiyorken.

Belki de çocuğumu güvende tutmak, beslemek ve temiz tutmak için yapmam gereken gündelik işler yeterince zor diye düşünüyorsunuzdur. Şimdi, bu yetmezmiş gibi bir de onlarla birlikte hissetmem mi gerekiyor? Ama her ne kadar "püf noktalardan" ve "kısa yollardan" nefret ediyor olsam da eğer önemli bir püf noktası varsa, o da budur: Bir çocukla hissettikleri konusunda mücadeleye girmeyin. Sekiz yaşındaki çocuğunuz, "Okula gitmek istemiyorum" diyebilir. "Gidiyorsun, o kadar" diye cevap vermek, endişelenmeniz gereken bir gündeminiz varken ve acele ediyorken ağzınızdan kolayca çıkabilecek bir laf. Ama, "Şu anda okula gitmekten gerçekten nefret ediyorsun, değil mi?" dediğinizde, çocuğunuz söyleneni daha kolay duyabilir. Konu kapanmaz, sohbet başlar.

Bir çocuğun duygularını inkâr etmek, nadiren işleri hızlandırır. Mesela, çoğunlukla acelemiz vardır, bir iki yaşındaki bir bebeği yakalayıp paltosunu giydirmeye çalışırız ve bu onların hiç hoşuna gitmez. Sonra paltolarını kendilerinin giymesini isteriz ama o sırada zaten giymemek konusunda kararını vermiştir. Görüyor musunuz, en başta onlara saygı gösterip duygularını kabul etmek için zaman ayırmak daha iyi olurdu. Bunun anlamı onu yakalamak yerine, paltosunu giyme vaktinin geldiğini hatırlatıp, gözlemleyip, dinleyerek ne hissettiğini yansıtmaktır. Eğer paltosunu giymeyi reddediyorsa, "Sıcaklıyorsun, bu hiç hoşuna gitmiyor, sen de paltonu giymek istemiyorsun. Peki,



o zaman dışarı çıkıp üşüdüğünde paltonu giyersin" diye cevap verebilirsiniz. Eğer her sabah aceleniz varsa, çocuğunuzun yavaş hızına saygı göstermek ve duygularını kabul etme zamanını kendinize tanımak için daha erken kalkın. O zaman hayat bir mücadele olmaktan çıkar.

Bir anne, Kate, oğlu Pierre bir iki yaşındayken, günde birkaç kez herhangi bir sebepten üzülüp ağladığını söyledi bana.

> Genellikle bana çok ufak görünen bir şey olurdu, yağmur yağması veya hafifçe düşmesi gibi ya da ona hayvanat bahçesinde penguenlerle yüzemeyeceğini söylemem gibi. Anlayışlı olmaya çalışıyordum, çünkü benim için çok küçük gözüken bir şeyin, bir iki yaşındaki küçük bir çocuk için bir felaket olabileceğini biliyordum. Ama dört yaşına geldiğinde bu durum devam edince, Pierre'in hiçbir zaman esneklik geliştiremeyeceğini düşündüm. Belki de çok yumuşağım, diye düşündüm. Belki de ona bir hiç uğruna olay çıkardığını söylemeliyim. Bunu yapmamı engelleyen tek şey, anne babamın beni, salaklık ettiğimi ya da büyümem gerektiğini söyleyerek azarladıklarında kendimi ne kadar kötü hissettiğimi hatırlamam oldu.
> Şimdi Pierre altı yaşında ve fark ettim ki bazen günlerce bir damla gözyaşı olmadan yaşıyoruz. Eskiden onu gözyaşlarına boğan şeyle artık baş edebiliyor. "Boş ver anne, hallederiz" diyebiliyor. Ya da, "Dizim acırken bana biraz sarıl. Bir dakikada geçer" diyor. Değişim sezilmeyecek kadar yavaş şekilde oldu. Onun duygularını kabul edip, onu rahatlattığım için çok mutluyum.

Zamanında Kate için son derece büyük zaman kaybı gibi görünse de kendisi en doğru yolu seçmiş. Çocuklarımızı kötü hissettikleri için azarladığımızda, onlara ağlayacak iki neden veriyoruz: Başta üzüldüklerine ek olarak, şimdi bir de ebeveynleri onlara kızıyor... Ve hâlâ üzgünler. Gözyaşlarını dindirme felsefesine bağlı kalın, baş etmek yerine hissedin. Eğer bir çocuğun duygularını ciddiye alırsanız ve ihtiyaç duyduğunda onu rahatlatırsanız, yavaş yavaş bunu içselleştirmeyi öğrenmeye

başlar ve sonunda kendi kendini rahatlatabilir.

Büyürken, rahatsız eden duygularınız olduğunda onaylanmadıysanız, kendi çocuğunuzda da bu modele geri dönmeniz çok kolaydır. Bu hatayı yapmanızı engelleyecek bir şey, kendinizi üzgün hissettiğiniz için kötü hissettirildiğiniz zamanları hatırlamak olur – tıpkı Kate'in yaptığı gibi. Üzülmek hayatın parçasıdır. Ama üzgün olduğunuz için azarlanmak, bir yetişkinken bile, hâlâ içinizde bir yerdeyse, korkunç bir şey olduğunda dahi, kendinizi ağladığınız için özür dilerken bulabilirsiniz.

Tıpkı Kate gibi, ebeveynleriniz tarafından duygularınız inkâr edildiyse, çocuğunuzun duygularını kabul etmek, duygularını ifade ettikleri için onları azarlamaktan daha zor gelebilir. Bilinmeze atlıyor gibi hissedebilirsiniz; doğru, atlıyorsunuz da: Atalarınızdan kalma duygu zincirinin halkalarını kırıyorsunuz. Ama unutmayın, çocuğunuzun ruh sağlığının iyi olması için gereken temelleri atıyorsunuz. Bu arada, duygulara ara sıra gereğinden az ya da fazla tepki vermek, özellikle de sonrasında hemen düzeltildiğinde, bir çocuğu sonsuza kadar tahrip etmeyecektir.

Ne kadar kuvvetli olurlarsa olsunlar, kendi duygularınızla ilgili rahatlamanız, çocuğunuzun duygularını tespit edebilmenin ve sakinleştirebilmenin anahtarıdır. Eğer kendi duygularınıza önemsiz diyerek ciddiye almazsanız, çocuğunuzun duyguları için de yeteri kadar kucaklayıcı olamazsınız. Eğer isterik olursanız, bırakın çocuğunuzun duygularını, kendi duygularınızı bile kavrayamazsınız.

Kendi duygularınızla baş etmek için alıştırma yapabilirsiniz, onları baskılamadan ya da isterik hale gelmeden, ama nasıl hissettiğinizi kabul ederek ve kendinizi sakinleştirmenin yollarını bularak veya kendinizi sakinleştirmek için etrafınızdakilerden yardım almayı kabul ederek. Bunu yapmanın bir yolu, kendiniz yerine duygunuzu tanımlamanızdır. Çocuğunuz için de aynısını yapabilirsiniz. Yani, "Üzgünüm" veya "Sen üzgünsün" demek yerine, "Üzgün hissediyorum" veya "Üzgün hissediyor gibi görünüyorsun" deyin. Bu dili kullanmak, bir duyguyla özdeşleşmek yerine duyguyu tarif etmeniz anlamına gelir.



Bu küçük şey, büyük bir fark yaratabilir.

Ayrıca, duygulardan konuşma alışkanlığını edinmek önemlidir – hem kendi duygularınızdan hem çocuğunuzunkilerden. Çocuklar olgunlaştıkça, beynin mantıksal kısmı daha baskın hale gelir. Yalnızca mantıksal olurlar demek değil – insanlar her zaman duygusal olacaktır– ama nasıl hissettiklerini anlamak ve anlatmak için resimleri, çizimleri ve dili kullanabilirler. Bunu yaptıklarında, duygularının insafına kalmak yerine, duyguları onlar için çalışmaya başlar. Çocuğunuz duygularını ifade ettiğinde, kelimelere ya da resme dökmeniz, duygularını anlamlandırmasına yardımcı olur.

"Bu konuda mutlu görünüyorsun" demek kolaydır ama zor duyguları veya çocuğunuzun hissetmiyor olduğunu dilediğiniz duyguları kabul etmek daha zordur. Eğer bir çocuk, siz öğle yemeğinden önce dondurma yiyemeyeceğini söylediğiniz için ağlıyorsa, zor duyguları kabul edeceksiniz demek, ona dondurma vereceğiniz veya işi bırakacağınız ve onun da bir daha çocuk bakıcısıyla kalmayacağı veya onu mutsuz eden her neyse bu konuda geri adım atacağınız anlamına gelmiyor. Sadece duygularını ciddiye alacağınız anlamına geliyor; karar alırken bu konuda dikkatli olacaksınız ve duygularını sakinleştirmesine yardım edeceksiniz, inkâr ederek ya da dikkat dağıtarak değil, kabulle, anlayışla ve kaçıp kendinizi onlardan uzaklaştırmadan yapacaksınız. İlk başlarda, onlarda olmamasını dilediğiniz duyguları kabul etmek riskli gelebilir –kardeşlerinden nefret etmesi ya da ninesini ziyaret etmesi gibi– ama eğer çocuklar görüldüğünü ve anlaşıldığını hissederse, protesto edip ağlayacakları daha az konuları oluyor.

Ocak 2019'da yayımlanan *The Orchid and the Dandellion* [Orkide ve Papatya] adlı kitabında Dr. Tom Boyce, kendisinin ve meslektaşlarının, 1989'daki California depreminin ardından, okula başlama stresinin çocukların bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri üzerine topladıkları bilgilerden bahsediyor. İlk başta araştırmacıların biraz canı sıkılmış, çünkü bu ekstra stres faktörünün çalışmalarını tehlikeye atacağını düşünmüşler, ama daha sonra çocukların bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri-

ni araştırarak bundan faydalanmaya karar vermişler. Tüm çocuklara bir kutu boya kalemi ve kâğıt verip, depremi çizmelerini istemişler. Bazı çocuklar, felaketin mutlu ve neşeli bir resmini çizmiş, bazılarının resimlerindeyse daha fazla stres görülmüş ve depremin korkunç taraflarını çizmişler. Hangi gruptaki çocuklar depremden sonra daha sağlıklı kaldı dersiniz? Mutlu ve iyimser resimler çizen çocuklar, korku, ölüm ve felaketi tasvir eden çocuklardan çok daha fazla solunum yolu hastalıklarına maruz kaldılar. Dr. Boyce bunu, tarih boyunca geçmişe giden insani özellikleri, hikâye anlatarak, sanat yoluyla ifade etmenin, bizi korkutan şeyleri sahiplenmenin bir yolu olarak gördü, çünkü bu konularda kendimizi ifade ettikçe, gitgide daha az korkutucu hale geliyorlar. Canımız yansa da üzüntümüzü ifade ediyoruz, çünkü her ifade ettiğimizde üzüntü, az ya da çok, azalıyor.

Kitapta Dr. Boyce bazı çocukların nasıl aşırı hassas olduğundan ve çevrelerinden ne kadar etkilendiklerinden bahsediyor. Bunlara "Orkideler" diyor. Diğer çocuklar doğal olarak daha dayanıklı, bunlara da "Papatyalar" diyor. Bebeğinizin bir Orkide mi, yoksa Papatya mı olduğunu bilmenin yolu yok, ama duygularının dinlenmesinden Papatyalar da fayda görüyor. Ebeveynlerin bir Orkide'nin duygularına karşı duyarlı olmaları şart ve hepimiz, ister Orkide olalım ister Papatya, duygularımızın görülmesinden, doğrulanmasından ve anlaşılmasından fayda görüyoruz – benzer durumlar karşısında daha farklı tepkilerimiz olsa da.

Aşağıdaki vaka çalışması, Lucas adında, anne babası bu devirde birçok ailede olduğu gibi, çalışmak zorunda olan bir Orkide hakkında. Bugünlerde, çoğu annenin ya da babanın evde kalıp ailelerinin her zaman ulaşabileceği bir yaşam sürme lüksü yok ve eğer doğanıza uymuyorsa, evde kalmak hiç tatmin edici olmayabilir. Bir çocuk, fedakârlık etmiş mutsuz ebeveynlerdense daha mutlu ebeveynleri olmasını tercih eder, bu yüzden kesinlikle bir ebeveyn mutlaka evde kalmalıdır demiyorum, söylemek istediğim, çocuklarınızın kendi dünyalarıyla ve ev içindeki her tür düzenlemeyle ilgili duyguları olmasına izin verin ve olanları inkâr etmeyin. Bu, çocuğun yalnızca uygun olan-



lara değil, tüm duygularına izin verilmesi; onun mutluluk kapasitesini artıracağı için değil, eğer Dr. Boyce'un 1989 depremiyle ilgili yaptığı çalışmasının yorumları doğruysa, ne hissettiğini ifade etmesi, bu duygularının dinlenmesi ve anlaşılmasıyla, çocuğunuz daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olacağı için de önemli. Çocuklarımızı çok sevdiğimiz için o kadar çok mutlu olmalarını istiyoruz ki duygularıyla ilgili inkâra düşebiliriz. Umuyorum ki Dr. Boyce'un çalışması ve aşağıdaki hikâye, bunun en akıllıca eylem olmadığını bize hatırlatır.

## Duygulara izin vermemenin tehlikesi: Bir vaka çalışması

Annis ve John sıcak ve kibar insanlar, birbirlerini ve on yaşındaki oğulları Lucas'ı çok seviyorlar. Her ikisinin de kendi küçük işletmeleri var, saygınlıklarını ve müşteri listelerini oluştururken çok sıkı çalışmışlar. Bir daire almışlar, geleceklerini güvence altına alan bir yatırımları olduğu için çok mutlular, fakat finansal açıdan kendilerini bir türlü emniyette hissetmiyorlar.

Lucas küçükken kreşe gitmiş ama hiç alışamamış. Bu yüzden ebeveynleri, ona bakması için çeşit çeşit, geçici süre evlerinde yaşayan yabancı öğrenciler tutmuşlar. Kendi maddi durumlarını göz önünde bulundurup, çocuk bakıcısı tutmak dışında başka bir seçenekleri olduğunu düşünmemişler. Bu öğrenciler Lucas'ı okula götürüp, çıkışta alıyorlarmış, okul tatil olduğunda da onunla kalıyorlarmış. Öğrenci olmadığında, bir sonraki gelene kadar, arkadaşları ve Lucas'ın anneannesi yardım ediyormuş. Annis ve John hafta sonları bir aile olarak beraber vakit geçiriyorlarmış ama Lucas yeterince mutlu görünüyormuş. Her ikisi de zihinlerinde gün boyu Lucas'ı düşünüp, onu sevip, ilgi duyuyorlarmış ve onu görmeye can atıyorlarmış ama onlar eve gelene kadar Lucas çoktan uyumuş oluyormuş. Eğer Lucas onları daha fazla görmek isterse, hafta sonu onu istediği bir yere götüreceklerini söylüyorlarmış. Lucas iyi görünüyormuş.

Evet, Lucas iyi görünüyormuş, ta ki on yaşında, altıncı kattan aşağı atlamaya hamle edene kadar. Bunu engelleyebilmiş-

ler, çünkü John bir şey unuttuğu için eve geri dönmüş ve onu içeri çekmeyi başarmış. Evdeki öğrenci, mutfakta bulaşık yıkıyormuş.

Lucas'ın anne babası, durumun ciddi olduğunu anlayıp işten izin almış. Lucas'ın depresyonda olduğundan haberleri yokmuş. "Sanırım" dedi John, "biz görmek istediğimizi gördük." John, aile hekiminin verdiği antidepresanları kullanma konusunda kararsızdı. İçinden bir ses, bir şeylerin yanlış olduğunu söylüyordu ve Lucas'ın duygularını ilaçla hissizleştirmek ona doğru gelmiyordu. Lucas'ı özel bir terapiste götürdü. Lucas terapisti görmeye bazen yalnız gidiyordu, bazen annesi ya da babasıyla beraber. Lucas, terapiste, tatil günlerinden bahsetti, arkadaşlarının evinden anneannesine, oradan tekrar bir öğrenciyle eve gönderilişinden. Anne babasının onun bakımıyla ilgili telefonda yaptıkları konuşmaları duyduğundan ve onlara çok zor geliyormuş gibi göründüğünden, kendisini onlar için bir sıkıntı olarak görüyordu. Ebeveynlerinin kendisini sevdiğini biliyordu, çünkü ona söylüyorlardı, ama sevildiğini hissetmekte zorlanıyordu. "Bazı günler beni elden ele geçirdiklerini hissediyorum."

Ayrıca, terapiste, tam öğrencilerden birisine alıştığında, onun bırakıp yerine yenisinin geldiğini de anlatmış. Sonra kendini daha kötü hissetmiş çünkü çok sevse de bazılarını unutmaya başlamış. Bu yüzden onların da kendisini unuttuğunu düşünmüş.

Ne zaman üzgün hissetmeye başladığını hatırlamıyor; üzgün olduğunu bile bilmiyor. Annis ve John'a nasıl hissettiğini anlatmak istediğinde, onlar da Lucas'ı dinlemekte zorlanmışlar; onun dikkatini dağıtmaya veya onu neşelendirmeye çalışmışlar ya da direkt karşı çıkmışlar.

Ebeveynler olarak, her şeyden çok, çocuklarımızın mutlu olmasını istiyoruz. Bu yüzden mutlu olmadıklarında, hem onları hem kendimizi onların mutlu olduğuna ikna etmeye çalışıyoruz. Bu, kısa bir süre kendimizi iyi hissetmemizi sağlasa da çocuklarımızın kendilerinin görülmüyor, duyulmuyor ve yalnız olduklarını hissetmelerine sebep olur.



John: Önceden, eğer Lucas mutsuz olduğunu söyler ya da mutsuz görünürse, "Üzülme, cumartesi hayvanat bahçesine gidiyoruz" veya "Sana yeni bir oyun konsolu alacağım" gibi bir şey söylerdim. Terapistle çalışınca anladık ki bunu, benim onu başımdan savmam olarak görüyormuş. "Öyle yapmıyorum!" demek istedim, ama terapist beni nazikçe durdurup, Lucas'ın söylediğini doğrulamamı istedi.

Eğer Lucas'a, diyelim ki, okuldan döndüğünde orada olmamamın onu üzdüğünü söyleyerek, kabul etsem, onu daha da üzeceğimi düşünürdüm. Bu çok zordu. Kocaman bir uyarı alarmı aldığımız için gerçekten değişiklikler yapmamız gerekiyordu ve terapistin dediklerini yaptık.

Lucas üzgün olduğunu söylediğinde, ona nasıl hissettiğini sormayı öğrendim, neresinde hissettiğini ya da sebebini bilip bilmediğini. Onun duygularını kabul ettiğimizde, uzaklaştırılmak yerine duyulduğunu hissetti ve bu, ilginç ama, onun kendisini daha iyi hissetmesini sağladı.

Ayrıca, Lucas'a, onu sevdiğimizi söylemenin yeterli olmadığını da öğrendik. Onun önceliğimiz olduğunu göstermemiz gerekiyor. Zaten öyle; onun için bu kadar fazla çalışıyoruz. Onunla beraber vakit geçirerek, ona, onu sevdiğimizi göstermemiz gerekiyor, sadece Skype'tan "İyi geceler" diyerek ya da hafta sonu ödülleriyle ile değil.

Kredi çektim, böylece bir ay süreyle evde Lucas'la kalabilecektim. Beraber takıldık, çizgi film seyrettik, terapiste gittik. Lucas pek konuşmadı ama konuştuğunda onu dinledim. Terapist bana, düzeltmeden dinlemeyi öğretti, o bir ay boyunca bunu yapmaya çalıştım.

Lucas şimdi okula geri döndü. En azından birimiz saat 6'da evde oluyoruz, böylece her akşam Lucas, tam 2 saat boyunca en az birimizin önceliği oluyor. Beraber yemek hazırlıyoruz, oyun oynuyoruz veya sadece beraber televizyon seyrediyoruz. O iki saat boyunca telefonuma hiç bakmadığımı söylemek isterim. Yani bakmamaya çalışıyorum.

Annis, tüm bunlar karşısında çok daha fazla zorlandı. Lu-

cas'ın ne kadar kötü hissettiğini daha önce anlamadığı için kendini çok kötü hissediyor, onu kaybetmekten ya da kendisini kötü şekilde yaralayabileceğinden korkmuş.

Ebeveynlik suçluluğunun ne bize ne çocuklarımıza faydası var ama hatalarımızı kabul edip değişiklikler yapmak işe yarar. Bu kitap boyunca vurgulamaya devam edeceğim gibi, hiçbirimiz mükemmel değiliz ve hepimiz hatalar yapıyoruz. Yapılan hatalar o kadar da önemli değil, asıl önemli olan nasıl düzelttiğimiz. Çocuklarımızla ilişkilerimizde soruna yol açan hasarlar ve onların akıl sağlığı, yalnızca onarılmazlarsa bir sorun olurlar.

Annis'in suçluluğunun, geleneksel cinsiyet rolleriyle de alakalı olduğunu düşünüyorum; Lucas'la ilgili, kendisinin, John'dan daha fazla sorumlu olduğunu hissediyor. Tabii ki ebeveynler çocuklarıyla ilgili eşit derecede sorumludurlar ama nesillerdir süregelen gelenekleri bir kenara atmak zor. Bu kenara atılmamaları gerektiği anlamına gelmiyor. Tüm bunların tartışılması gerekir ki ailenin farklı fertleri farklı şeyler varsaymasın.

Umarım Annis gelecekte kendisini iyi hissedebilir, çünkü o ve John, Lucas'ın hissettiklerine katkılarını anlayıp düzelttiler. Hem Annis hem John duyguları ve deneyimleri nasıl doğrulayacaklarını öğrendiler, artık bunu Lucas'la harika bir şekilde yapıyorlar, üstelik bunu kendileri ve birbirleri için de yapıyorlar.

Neyse ki birçok çocuk intihara teşebbüs etmiyor. Ama çocuğunuza her gün onları zihninizde tuttuğunuzu ve sizin önceliğiniz olduklarını göstermek için okulda başının derde girmesi, öfke sorunları, kendine zarar vermesi, depresyon ya da kaygı gibi uyarı alarmlarının çalmasını beklemeyin. Onları görmekten memnun olduğunuzu ve hissettiklerinin önemli olduğunu göstermek için zaman ayırın.

Kelimeler, tek başlarına, bir yere kadar yeter; yapılan eylemler daha önemlidir. Sevgiyi devredemezsiniz; belli miktar çocuk bakımı evet, ama sevgi, hayır. Ne de o sevgiyi göstermekten kaytarabilirsiniz: Hafta sonuna kadar bekleyemez; çocukların bunu en azından bir ebeveynden her gün bir kere görmeye



ihtiyacı vardır. Çocuk psikiyatristi ve psikanalisti Donald Winnicott, saklambaç oynayan çocukları izlerken, "saklanmanın neşeli, bulunmamanın tam bir felaket olduğunu" fark etti. Bu, hayatın içinde de geçerli. Biraz sırrımız olmasını sevebiliriz, ama hem yetişkinler hem çocuklar olarak, hiç kimse bizi olduğumuz gibi, olduğumuz yerde ve istediğimiz zaman görmez ve bizimle tanışmazsa, bunun sonu bir felaket olabilir.

## Hasar, onarım ve duygular

Duyguları düşünürken, hasar ve onarımı da unutmayın. Keşke çocuğumla hiçbir zaman sert konuşmadığımı söyleyebilsem ya da kendi duygularımı çocuğumunkinin önüne geçirmediğimi; tabii ki yaptım, tıpkı benden önce benim anne babamın yaptığı gibi. Ama benim yetiştirilişimle kızımınki arasındaki fark şu: Benim anne babam asla haksız ya da yanlış olduklarını itiraf etmediler. Ben yetişkin bir çocukken bile, annemle babam, bana haksızlık ettikleri ya da yanlış yaptıkları ortaya çıktığında özür dilemediler. Bunun hoşuma gitmediğini biliyordum, bu yüzden tekrarlamamak için bilinçli bir karar aldım.

İyi niyetime rağmen bazen, pişman olduğum şekillerde davrandım. Böyle yaptığımda, eğer kendimi yakaladıysam ya da sonradan farkına vardıysam, her zaman kızımdan özür diledim ya da düşünce şeklimi değiştirdim veya bir şey yaptım. Kızımın babası ve ben, davranışlarımız faydalı olmadığında bazı değişiklikler yaptık ve tökezlediğimizde kızımıza itiraf ettik. Bunun onu nasıl etkileyeceğini bilmiyordum. Bir deneydi, duygusal aile zincirinde yeni bir halka yarattık. Ama meyvelerini oldukça erken almaya başladım.

Flo yaklaşık dört yaşındayken bir akşamüstü, mutfakta bir parça kek yiyordu, "Özür dilerim, arabada çok huysuzdum anne, acıkmıştım. Şimdi iyiyim" dedi. Özür diliyordu. Davranışını yansıtıyordu ve hasar algılanan bir durumu onarıyordu. Çok heyecanlandım. Kendi kötü davranışlarım için sorumluluk almanın, haklı çıkarmaya ya da başkasını suçlamaya çalışmak değil, aynısını yapmayı öğrenmesi demek olduğunu düşünmü-

yordum hiç.

Ama tabii ki yapacaktı. Çocuklar, tıpkı bizler gibi, kendilerine nasıl davranılıyorsa, öyle davranıyorlar. Duygular konusunda duyarlı olmak, hasar olduğunda onarmak her zaman karşılıklı inatlaşmadan, savaşmaktan, kazanmaktan ve kaybetmekten daha iyidir.

Çok heyecanlandığımı hatırladığım bir başka sefer ise, kızımın, "Birazdan kızacağım" demesi olmuştu. Öfkesiyle hareket etmek yerine, bunu kelimelere döküyordu. Ona, "Evet, gerçekten çok sinir bozucu, değil mi?" diyebildim. O da bir öfke nöbeti geçirmek yerine, nasıl hissettiği konusunda konuşmaya devam etti.

## Hissedilen, baş edilen değil

Dört yaşındaki Nova'nın babası Dave, kızının rutinlerine tutunuyor olmasından bıkmış görünüyordu. Örneğin, arabada en sevdiği yere oturamamak gibi, isteklerini yaptıramadığında, dört dörtlük bir öfke nöbetine girmesinden nefret ediyordu. Babası onunla ya tartışıyordu ya da güzel bir dille daha esnek olmaya ikna etmeye çalışıyordu, ama genellikle sonunda birbirlerine son derece kızgın bir şekilde konu kapanıyordu.

Dave bana, Nova'nın uyum sağlayabilmesine yardımcı olmak için ne yapması gerektiğini sordu, ben de ona duyguları onaylamanın önemini anlattım. Denemeye karar verdi:

> Nova'nın kuzenlerinden bazılarını evlerine bırakmamız gerekiyordu; bir tanesi, bilmeden, Nova'nın her zamanki yerine oturdu. Nova ağlamaya başladı. Normalde ona ya, "Fazla büyütme, başka yere otur" derdim ya da kuzeninden yer değiştirmesini isterdim. Bunun yerine, onunla aynı hizada olmak için çömeldim, yumuşak ve nazik bir şekilde ona, "Max'ın yerine oturduğunu görmek senin için gerçekten zor. Gerçekten orada oturmak istiyorsun, değil mi?" dedim. Ağlaması biraz hafifledi, bana baktı. Gerçekten onu hissettim, onun da bunu benim yüzümde gördüğünü hissettim. Bir dahaki sefere orada oturabileceğini söyledim. "Şimdi nerede oturmak istersin? Pencere kenarında mı, yoksa yükseltici koltukla önde mi?" diye sordum. Şaşkınlık içerisinde yükselticiyi alıp öne geçmesini ve emniyet kemerini takmasını, ardından bıcır bıcır konuşmaya başlamasını izledim.



Nova'yı azarlamak veya tatlı dille ikna etmeye çalışmak onu daha da inatçı yapıyordu. Babasının kendisi için gerçekten üzüldüğünü gördüğünde, o konuya takılıp kalmaya ihtiyaç duymadı. Dave, Nova'nın duygusunu doğruladı. Buz üzerinde araba kullanırken kaymadığında olduğu gibi, eğer direksiyonu tersine kırarsan araba aynı yönde kaymaya devam eder; ama direksiyonu aynı yöne kırarsan, tekerlekleri gidiş yönüne hizalamış olursun, arabanın kontrolünü tekrar ele geçirirsin ve yolda kaymazsın.

Çocuğunuzun duygularını kabul etmek için en zor zamanlar, sizin farklı hissettiğiniz zamanlardır. Mesela, yedi yaşındaki çocuğunuz derin bir iç geçirip, "Hiç dışarı çıkmıyoruz" der. Ona, Ama daha geçen hafta Legoland'deydik!" veya "Hep dışarı çıkıyoruz" gibi cümlelerle karşı çıkmak isteyebilirsiniz. Çocuğunuzu bir eğlence parkına götürmek için yaptığınız harcama ve verdiğiniz emeğin, takdir edilmeden havaya uçtuğunu düşünüp öfkelenebilirsiniz.

Çocuğunuzun duygularını inkâr etmek, hayat boyu sevgi dolu bir ilişki kurmak istediğiniz, mutluluğuna gerçekten önem verdiğiniz bu kişiyi yabancılaştırabilir. Tepkinizi değiştirmek içgüdünüze ters gelebilir, ama hepimiz deneyimimiz tartışılmadan kabul edildiğinde kendimizi daha iyi hissederiz, çocuklar da bir istisna değildir. Çocuklarınızın size sadece ne hissettiklerini söylediklerinin farkına varın, bunu onlarla bağ kurmak ve uzaklaştırmak yerine onların duyguları hakkında konuşmak için bir fırsat olarak kullanın.

Mutsuzluğu inkâr etmek, onun yok olmasını sağlamaz, onu sadece daha derin bir kademeye gömer. Örneğimize geri dönelim.

ÇOCUK Hiç dışarı çıkmıyoruz.
YETİŞKİN Canın sıkılmış ve bıkmış gibi görünüyorsun.
ÇOCUK Evet, bütün gün evdeydik.
YETİŞKİN Doğru, öyle oldu. Ne yapmak istersin?
ÇOCUK Legoland'e tekrar gitmek istiyorum.
YETİŞKİN Çok eğlenceliydi, değil mi?
ÇOCUK Evet.

Bu sohbette, çocuğun kendini tatmin olmuş hissetme ihtimali daha yüksek, bir tartışma doğması ihtimali de çok daha az. Çocuğunuz aptal değil, her gün Legoland'e gidemeyeceğini biliyor ama ebeveyninin, orada olmayı istediğini bilmesine ve bunu onunla beraber hissetmesine ihtiyacı var. Mesele, hayatın her zaman istediği yönde ilerlemediği gibi nahoş bir dersi öğrenmesi ve bir yandan da duygularını sakinleştirebilmesi.

Bu durum hem çocuk hem yetişkin, herkes için geçerlidir. Kötü hissettiğimizde düzeltilmemiz gerekmiyor. Baş edilmek değil, hissedilmek istiyoruz. Bir başkasının da nasıl hissettiğimizi anlamasını istiyoruz, böylece kendimizi bu duyguyla yalnız kalmış hissetmiyoruz.

Artık bir yetişkin olan kızım Flo, geçen gün bana, "Sürücü sınavını geçemediğim için çok utanıyorum" dedi. Hiç kimse çocuğunun acı çektiğini görmek istemez, hemen atlayıp durumu düzeltmeye çalışma hatasına düşmek çok kolaydır. Çaresizce onu düzeltmeye çalışırken, "Utanmana gerek yok ki" dedim. "Hayır" diye cevap verdi. "Sadece sarılmaya ihtiyacım var."

Hepimiz tökezleyebiliriz, benim de hâlâ yaptığım gibi; duyguyu yeterince uzağa itmeyi denemektense beraber hissedersek, çocuk neye ihtiyacı olduğunu bilir ve bunu isteyebilir.

Çocuğunuzun duygularını onaylamak ve ciddiye almak için onun büyümesini beklemenize gerek yok. Durumu okuyup, çocuğun nasıl hissettiğini düşünüyorsanız, bunu kelimelere dökerek yapabilirsiniz. Çocuklar konuşuyor olsalar da duygularını sizin kadar iyi telaffuz edemeyebilirler; yukarıdaki örnekte çocuk, "Huzursuz hissediyorum, hapsolmuş gibiyim ve kendimle ne yapacağımı bilmiyorum" demek yerine, "Hiç dışarı çıkmıyoruz" diyerek duygularını anlatıyor. Ebeveyn, çocuğunda gözlemlediği duyguları kelimelere döküyor, bu çocuğa hitap ediyor ve, "Evet" diye cevap verdiğinde çocukla bağ kurulan bir an yaşanıyor...



## Yatağın altındaki canavarlar

Çok küçükken çocuklar yatağın altındaki hayaletler ya da canavarlardan bahsedebilirler. Hikâyeye ya da verdikleri sebebe odaklanmak yerine, ifade ettikleri duyguya odaklanın. Yatağın altında canavarlar olduğu durumunu hemen uzaklaştırmak yerine, canavarların temsil ettiği duygunun adını koyun. "Korkmuş gibisin, bana biraz daha anlatır mısın?" Veya, "Hadi bu canavarlarla ilgili bir hikâye yapalım. Adları ne bunların?" Eğer bunu yaparsanız, canavarların hakkından gelebilirsiniz. Doğal tarzınıza uygun olan neyse öyle yapın; kullandığımız kelimelerden daha önemli olan, aptalca olduğunu söyleyip başımızdan savmak yerine, sakinleşene kadar çocuğumuzla kalmamız. Bildiğiniz gibi, bu canavarlar sizin uyku saatindeki sabırsızlığınızı da temsil ediyor olabilir veya çocuğunuzun telaffuz edemediği karmaşık başka bir konuyu da. Her duygunun kaynağına inmek imkânsız olsa da bu, o duygunun gerçek olmadığı anlamına gelmez. Yine de doğrulanması gerekir.

Ve, "Aptal olma, canavarların gerçek olmadığını biliyorsun" gibi bir cevap verip, çocuğunuzun aptal gibi hissetmesine sebep olmak, onu sakinleştirmez.

Önemli olan iletişim hatlarını açık tutmaktır. Eğer aptallık ettiğini söyleyerek çocuğunuzu başınızdan savarsanız, sadece "aptalca" bulacağınız konularda iletişim kurmamakla kalmaz, aynı zamanda aptalca bulmayacağınız konularda da sesini çıkarmamayı öğrenir.

"Aptal olanla", "aptal olmayan" arasındaki fark bizim için o kadar net ki bir çocuk için de durumun aynı olduğunu varsayabiliriz. Ama aynı durumda bazıları farklı hissetse de, bazıları aptalca olduğunu düşünse de, hissedilenler hiç kimsenin elinde değildir.

Çocuğunuzun gelip konuşabildiği kişi olmak istiyorsunuz. Büyükanne güzel bir mercimek yemeği yaptığında şikâyet etmesinin aptalca olduğunu söylerseniz, tüyler ürpertici piyano hocası elini bacağına koyduğunda da size söyleyemez. Bu iki durum arasındaki fark bizim için gün gibi ortada, ama bir çocuk için her ikisi de "iğrenç şeyler" dosyasına giriyor. Ve bazı iğrenç şeyler sizin tarafınızdan alakasız olarak tanımlanıp baştan savılıyorsa, çocuğunuz daha fazla paylaşıp da küçük düşürülmeyi istemeyebilir.

Bunun aşırı uçta bir örnek olduğunu düşünebilirsiniz, çünkü büyükannenin yemeği ile piyano öğretmeninin bir çocuğun bacağına dokunması birbirinden son derece farklı şeyler. Ama çocuğunuz bu dünyada sizin kadar uzun süre zaman geçirmedi, sizin deneyiminize sahip değil, okuduklarınızı okumadı, daha cinselliği anlamış değil. Çocuğunuz, tıpkı sevmediği bir şeyi yemek konusunda alarma geçtiği gibi, uygunsuz bir şekilde kendisine dokunulması durumunda da alarma geçmeyi öğrenmemiş olabilir. Onlara göre, her iki durum da kendi duyularına bir saldırı. Bir çocuğa, herhangi bir konu hakkında saçmaladığını söylemek, onun sizinle olan iletişiminin yolunu kesecektir ve bu da çok tehlikeli bir şey olabilir.

## Her ruh halini kabul etmenin önemi

Eğer biri size, çocuğunuz için ne dilediğinizi sorsa, muhtemelen, "Mutlu olmasını istiyorum" dersiniz. Çocuklarınızın mutluluk kapasitesine sahip olmalarını istemeniz hiç kötü bir şey değil. Ama belki de "mutluluk" fikrine, çayırlarda hoplayıp zıplayıp, vahşi çiçekler arasında harika piknikler yaparak vakit geçiren mükemmel aile tablomuza biraz fazla mı kaptırıyoruz kendimizi?

Mutluluk, tüm duygular gibi, gelip geçicidir. Hatta eğer her zaman mutlu olsaydınız, bunun farkına varmanız çok zor olurdu, çünkü bunu kıyaslayabileceğiniz diğer duygu durumları olmazdı. Ve bir çocuğun mutlu olması için anne babasının onun her ruh halini ve dünyasını nasıl deneyimlediğini her haliyle



kabul etmesi gerekir. Çoğunlukla piknikler olmayacak.

Mutluluğa, azarlanarak veya dikkat dağıtarak ulaşmak mümkün değildir. Deneyimleri ve hissettikleri her ne olursa olsun, çocuğunuzu ne kadar kabul edip severseniz, o kadar fazla mutluluk kapasiteleri olacaktır. Bu durum sizin için de geçerli. Kendimizi ve tüm ruh hallerimizi kabul etmemiz gerekir.

Anne babamın bir arkadaşının, on iki yaşımdayken bana, mutlu bir çocukluğum olup olmadığını sorduğunu hatırlıyorum. Ona, "Hayır, pek değil" demiştim. Çoğu zaman pek de mutlu hissetmiyordum. Babam bunu duydu ve kızgın bir şekilde itiraz edip, azarlamak için döndü. "Ne saçma" dedi. "İdeal bir çocukluğun var, çok mutlu bir çocukluk. Zırvaya bak." Ve o babam olduğu için, -benim sevgili, korkunç babam- ben hatalı olmalıyım diye düşündüm. Kafam karıştı, kendi duygularımdan emin olamadım.

Ebeveynler, kendilerini mutlu edeceğini düşündükleri şeylerin çocuklarını da mutlu edeceğini düşünme eğilimindedirler, ama her zaman durum bu değildir - muhtemelen bu sizin de bildiğiniz bir şey. Çocuğunuz mutsuz gibiyse, kendinizi başarısız olmuş hissedebilirsiniz ve böylesi rahatsız edici bir duyguyu hissetmektense, benim babamın yaptığı gibi, çocuğunuzu mutlu olması için azarlamış olabilirsiniz.

Eğer şimdi bildiklerimi o zaman bilseydim, babam benim dediğimin zıddını söylediğinde hissettiklerimi daha iyi anlamlandırabilirdim; ama o zaman beynim, net olmayan, karmaşık bir dumanın içine girdi. Bir şey hissettiğimde, saygı duyduğum birisinin çıkıp o duyguya sahip olmadığımı söylediğinde hissettiğim duman. Ve o dumanın içinde ayrıca utanç da vardı, çünkü bir şeyi yanlış, yine yanlış anlamıştım - ne olduğuyla ilgili hiçbir zaman netlik kazanmadım.

Babam benimle bağ kurma fırsatını kaçırdı, belki o anda değil, ama misafiri gittikten sonra yapabilirdi. Bana ne hissettiğimi sorabilirdi; verdiğim cevabı, ne olursa olsun, kendisine bir saldırı gibi almayabilirdi. Duygularımı telaffuz etmeme yardım edebilirdi, dünyayı benim gözlerimden görmeye çalışabilirdi. Dünya görüşünü değiştirmesi gerekirdi demiyorum, ama

benim bakış açımın da etrafımda olanları ve kendimi görmenin geçerli bir yolu olduğunu anlamaya çalışabilirdi.

Eğer çocuğunuzun üzüntüsüne, öfkesine ve korkularına düzeltilmesi gereken olumsuzluklar gibi değil de onun hakkında daha fazla şey öğrenmek ve onunla bağ kurmak için fırsatlar olarak yaklaşıp, öyle davranırsanız, o zaman çocuğunuzla olan bağınızı derinleştirirsiniz. O zaman onların mutluluk kapasitesini kesinlikle artıracağınızı söyleyebilirim.

Eve gidip eşinize, "Bugün işte zor bir gün geçirdim" dediğinizde, "O kadar da kötü olamaz" diye cevap verirse, onun tarafından görüldüğünüzü, duyulduğunuzu ya da anlaşıldığınızı hissetmezsiniz. Hatta kenara itildiğinizi hissedebilirsiniz. Eğer rutin olarak bu tür cevaplar alırsanız, ona içinizi açmaktan vazgeçersiniz.

Onun yerine eşiniz, "Anlat bana" dese, siz de patronun size nasıl haksızlık yaptığını, onun dikkatsizliği yüzünden nasıl her şeyi iki kere yapmanız gerektiğini anlatsanız, eşiniz de, "Kötü bir gün geçirdiğini hissetmene şaşmamak lazım" dese, kendinizi biraz daha iyi hissedebilirsiniz.

Ama, eğer eşiniz, "Bak şöyle yapmalısın..." diyerek yanıt vermeye başlasa ve nasihat etse, muhtemelen kendinizi çok daha kötü hissedersiniz. Eğer eşiniz, "A, pencerenin önündeki şu tatlı sincaba bak" dese, işten konuşmayı kesebilirsiniz, daha fazla konuşmanızın ne anlamı kalır ki? Sincap, mutsuzluğunuzu unutmanızı sağlayabilir ama çözümlenmemiş duygular bir noktada geri gelir.

Unutmayın: Bebeğiniz, çocuğunuz, yetişkin çocuğunuz veya eşiniz, acı veren bir duygu paylaştığında, bunu kabul ederek durumu daha da kötüleştiriyormuşsunuz gibi hissetseniz de aslında duygularını anlamalarına yardımcı olup, sonunda daha iyi hissetmelerini sağlarsınız.

Bu, okulda kötü bir gün geçirmiş olan çocuğunuzun duygularını paylaşmak kadar kolay olabilir. Ama peki, ya dedikleri gerçekten hoşunuza gitmezse? Örneğin: "Bebeği sevmiyorum, onu hastaneye geri götür." O zaman, onu dinleyip, anlayıp, duygularını doğrulamanız daha da önemli olur. "Son zamanlarda gerçekten ikimizin beraber geçirdiği zaman çok azaldı, tabii ki bebeğin gitmesini istiyorsun" veya, "Ziyarete gelen herkesin bebekle ilgilenmesi haksızlık ve sana yeterince ilgi göstermiyorlar gibi gözüküyor" deyin. Veya, "Ağabey olmak nasıl hissettiriyor?" diye sorun. Cevap her neyse kabul edin. Bir çocuğa kardeşini sevdiğini söyleyemezsiniz. Nasıl hissettiğinin farkındadır ve o duyguları koyabileceği güvenli bir yere ihtiyacı vardır.



## Mutlu olma talebi

Psikanalist Adam Phillips, mutlu olma talebimizin yaşamlarımızı baltaladığını söyler. Her yaşamda acı vardır ve acıyı defedip keyifle boğmaya çalışırsak veya bir şekilde hissizleşip kendimizin ya da bir başkasının dikkatini dağıtırsak, o zaman bu duyguyu kabul etmeyi ve değiştirmeyi öğrenemeyiz.

İnsanların genellikle hayatlarında hedefleri vardır ve o hedefe ulaşmanın kendilerini "mutlu" edeceğini varsayarlar. Bazen bu olabilir, ama genellikle bizim için tatmin edici olacak bir hayatla ilgili varsayımlarımız yanlıştır. Bilinçsizce, muhteşem mimari yapıların, gıcır gıcır arabaların ve güzel objelerin önünde gülen, kahkaha atan, çekici insanların fotoğrafları bizi baştan çıkarabilir; bu tür görüntüler, hiçbir şeyi kelimelere dökmeden, istediğimizin bu olduğunu varsaymaya şartlandırır. Sıradan görünen insanların kendi şeytanlarıyla başa çıkmaya çalıştığını, kaçınılmaz acıyı kabul etmeyi öğrendiğini ve bu şekilde kendi doğallıklarını ve neşelerini bulduklarını hiçbir reklam göstermez.

Bu evrensel olarak fark edilmesi gereken bir gerçektir: "Olumsuz" bir duyguyu engellemeye çalıştığınızda, olumlu duyguları da elersiniz. Terapist Jerry Hyde'ın söylediği gibi, "Duygular için stüdyodakiler gibi bir mix panosu yoktur, sadece ana ses vardır. Üzgün olmanın ve acının sesini kısıp, mutluluk ve neşeninkini artıramazsınız. Birinin sesini kısarsanız, hepsinin sesi kısılır."

Bebeklerimizin ve çocuklarımızın, eşyalar üzerinden memnun olma kültürüne maruz kalmadan önce, neyin tatmin

edici olduğuyla ilgili daha iyi bir fikirleri vardır, bu da bağ kurmaktır. Ebeveynleri ve bakıcıları tarafından anlaşılma duygusudur, çevrelerinde anlam bulmak ve bu şekilde onunla bağ kurduğunu hissetmektir. Bir çocuğun "anlaşılmak" için onun bütün duygularını, öfkesini, üzüntüsünü, korkusunu ve neşesini, kabul etmemize ihtiyacı vardır. Ne var ki, kendi duygularımızla bağ kurmadan bunu yapmak için yeterli donanıma sahip değiliz.

Çocuğunuzun mutluluğunu dilediğinizde, tüketim tanrıları kafamıza tam aksini kazımış olsalar da, mutluluğa giden yol, bir şeylere sahip olmaktan geçmez. Ne de en akıllı, en zengin, en uzun boylu veya en zeki olmakla ilgilidir. Mesele, ilişkilerin kalitesidir.

Ebeveynlerimizle ve kardeşlerimizle öğrendiğimiz ilişki kurma şekli, alışkanlıkları oluşturur, daha sonraki tüm ilişkilerimiz için bir taslak gibidir. Eğer haklı olma, en iyi olma, eşyalara sahip olma, gerçekten ne hissettiğimizi saklama, kendi düşüncelerimize sahip olmama ve oluşan duygularımızı kabul etmeme akımına kapılırsak, bu tür dinamiklerle samimiyet kabiliyetimiz ve mutluluk kapasitemiz kısıtlanır. Ama çocuğumuzun duygularını doğrulamak, çocuğumuzla aramızdaki bağları kuvvetlendirir.

Hillary, kuaför işleten bekâr bir anne.

> Küçük erkek kardeşi Natham doğduğunda, Tashi üç yaşındaydı; ben de bana yapmam söylenenleri yaptım, yeni doğan bebekten gelen bir hediye aldım ona. Ama buna kanmadı. "Küçük bir bebeğin parası yoktur ki, hem dükkâna da gidemez" dedi. İlk başta, abla olduğunun söylenmesinin tadını çıkardı, ziyarete gelenlere de gururla bunu söyledi. Ama bir süre sonra, evde yeni bir bebek olmasının ilk heyecanı geçti, daha fazla öfke nöbeti geçirmeye başladı; işbirliği yapmaya yanaşmıyordu ve tekrar yatağını ıslatmaya başladı. Bütün bunlar olurken, ben tüm iyi niyetimle de olsa yanlış bir şekilde, ona abla olmayı sevdiğini söyledim. Ama onun davranışları gitgide daha da kötüleşti.



> Bir gece, son derece yorucu geçen ve gerçekten korkunç bir uyku saatinin ardından düşündüm. Kendi kardeşimin doğumunu hatırladım; ondan ne kadar nefret ettiğimi ve ondan nefret ettiğim için ne kadar kötü bir insan olduğumu düşündüğümü hatırladım. Yaşımız büyüdüğünde, artık çok kötü bir insan olduğumu biliyordum, çünkü ona her kötü davrandığımda etrafımdakiler bana ne kadar kötü olduğumu söylüyordu ama kendimi durduramıyordum. Ya ben ya o, diye hissediyordum. Dürüst olmam gerekirse, hâlâ kız kardeşime hiç sebepsiz yere gıcık olabiliyorum.
>
> Fark ettim ki, Tashi'yi Natham'ı sevmeye zorlamak, ne benim için ne de onun için faydalıydı. Onun için üzülmeye başladım. Gerçekten onun duygularını anlamaya çalışacaktım, bunları ona söylemeye karar verdim... Onunla bir bağ kurabilmek için ne gerekiyorsa yapmaya devam edecektim, çünkü kendimi kızımdan çok uzak hissediyordum.
>
> Ertesi sabah ona, "Natham'ın burada olmasından gerçekten nefret ediyorsun, değil mi?" dedim. Hiçbir şey söylemedi. Ben de devam ettim, "Teyzenin doğduğu zamanı hatırlıyorum, ben de nefret etmiştim. Ve aynı benim sana yaptığım gibi, herkes bana onu sevmem gerektiğini söylüyordu ve ben sevmiyordum. Bu kadar zor bir süreç yaşadığın için üzgünüm Tashi."
>
> O gün yaramazlık yaptığında onu azarlamadım, devam ettim: "Seninle oynamak yerine bebeği beslemem gerekmesi hoşuna gitmiyor. Üzgünüm Tashi." Ne zaman beni paylaşması veya bir şey için beklemesi gerekse ya da bir şekilde rahatı bozulsa, o konuda nasıl hissettiğini düşündüğümü söyledim.
>
> Tashi hemen neşelenmedi, ama çay saatine geldiğimizde davranışları düzelmeye başlamıştı. Yine birbirimize yakın hissediyorduk, çünkü onun duygularıyla savaşmıyordum, onlarla ilerliyordum. Onunla yeniden işbirliği içinde olmak harikaydı. Yardım etmeye bile başladı, bebeğin bezini getirdi, ıslak mendil uzattı, Natham uykusundan uyandığında bana haber verdi. O gece, Natham doğduğundan beri ilk kuru gecemizi geçirdik.

Öğrendiğim şey, bir çocuk bir duygu hissettiğinde, ne kadar uygunsuz olsa da, ne kadar inkâr etmek istesem de duyguyu isimlendirmeliyim, doğru anladığımı onunla kontrol etmeliyim ve duygularını doğrulamalıyım. Geçen gün parktan çıkmamız gerekiyordu ve Nathan –şimdi üç yaşında– ben tam onu kuruttuktan sonra bir kez daha çeşmede oynamak istedi; bu, arabada sırılsıklam olacak demekti. Annem onu arabada ıslak olmak istemeyeceğine ikna etmeye çalıştı, ama o hiç oralı olmadı. Annemi durdurup Nathan'a, "Tekrar ıslanmak istiyorsun, değil mi? Hayal kırıklığı yaşadığın için üzgünüm" dedim. Bunu nasıl kabul ettiğine annem o kadar şaşırdı ki.

Ayrıca, Nathan ve Tashi arasında ufak olaylar yaşansa da çoğu zaman ya beraber oynadıklarını ya da herhangi bir anormallik olmadan ayrı ayrı oynadıklarını söylemekten büyük mutluluk duyuyorum.

## Alıştırma: Başkasıyla beraber hissetmek

Bir başkasının nasıl hissettiği alıştırmasını yapmak, gerçek bir durum olduğunda bunu yapmayı kolaylaştırır. Herhangi bir şeyle ilgili sizinle farklı bir sonuca varan birini veya bir grup insanı düşünün. Diyelim ki, sizden farklı oy verdiler. Onlar hakkında aptallar diye düşünmek yerine, onların içinde bulunduğu durumu, umutlarını, korkularını düşünün. Kendinizi onların yerine koyun ve neden sizden farklı bir karara vardıklarını anlamaya çalışın. Onların hissettiklerini, onlarla beraber hissedin.

Empati, ilk başta göründüğünden daha zor bir iştir. Bunu yapmak, kendi bakış açınızı bir kenara bırakmak değildir, bir başkasının gerçekten ne hissettiğini görmek, anlamak ve gerçekten onlarla beraber hissetmektir.

## Dikkat dağıtmak

Dikkat dağıtmak, çocukların ilgisini yaşadıkları deneyimden başka yere çekmek için ebeveynlerin kullanmayı sevdiği



bir taktiktir. Sık kullanılır, ama nadiren uygundur. Bunun sebebi, dikkat dağıtmanın bir aldatmaca olmasıdır; manipüle edilmek, bir çocuğun mutluluk kapasitesini geliştirmesine yardımcı olmaz.

Bir bebeğin gözlerine bakın, sadece samimiyet görürsünüz. İnanıyorum ki, bizim çocuklarımız da, yaşları her ne olursa olsun, daha azını hak etmiyorlar. Dikkat dağıtmak, ebeveyn tarafından yapılan samimi bir hareket değildir ve manipüle edicidir. Ayrıca, çocuğun zekâsına da hakaret sayılır.

Dikkat dağıtmanın taşıdığı mesaj nedir? Diyelim ki düştünüz ve diziniz kötü şekilde yaralandı. Eğer eşiniz, acınızla ya da akan kanla veya utancınızla ilgili, endişeli olmak yerine size bir sincap gösterseydi ya da en sevdiğiniz video oyununu oynayabileceğinize söz verseydi, nasıl hissederdiniz?

Dikkat dağıtmanın hiç yeri yok demiyorum, ama manipüle edici bir taktik olarak kullanılmamalı. Örneğin, eğer çocuğunuzun tıbbi bir müdahaleye ihtiyacı varsa, yapılacak iğneye odaklanmaktan yerine sizin alnınızı okşayan parmaklarınıza odaklanırsa, acıyı daha az hissedeceğini söyleyebilirsiniz. Bu örnekte, onu kandırmaya çalışmıyorsunuz, –çocuğunuz ne olacağını biliyor– dikkat dağıtmayı bir rahatlama olarak öneriyorsunuz.

Çocuklarınız, siz onlara nasıl davranırsanız, size o şekilde davranma eğilimindedir. Karnelerini konuşmak istediğinizde camdan dışarı bakıp, "Bak, bir sincap!" demesi hiç hoşunuza gitmez.

Çocuğunuzun kreşteki öğretmenlerine ve onunla ilgilenenlere, dikkatinin dağıtılmasındansa, çocuğunuzun duygularıyla empati kurulmasını tercih ettiğinizi söyleyebilirsiniz. Bir çatışmayı savuşturmak için çocuğun dikkatini, başka bir çocuğun tuttuğu bir oyuncaktan uzaklaştırmanın, durumu anlamalarına da faydası olmaz, bir mücadelede nasıl pazarlık edeceklerini öğrenmelerine de. Zor duygulardan kaçınmak, onlarla baş etmeyi öğrenmenin yolu değildir.

Ayrıca, eğer çocuğunuzda sizin almasını istemediğiniz bir şey varsa, mesela araba anahtarlarınız gibi, geçici süre dikkat-

lerinin dağıtılmasındansa, bunu alamayacağını öğrenmesi gerekir. "A, şu bebeğe bak" demeniz yerine, anahtarlarla oynamasını istemediğinizi duyması gerekir. Onun dikkatini dağıtmak yerine, "Anahtarı almana izin vermediğim için öfkelisin. Çok kızgın olduğunu duyabiliyorum" diyerek, sıkıntısıyla ilgili yardımcı olabilirsiniz. Eğer sakin kalıp çocuğunuzun duygularını anlarsanız, onlar da duygularını anlamayı bu şekilde öğrenirler. Bu, dikkatini dağıtmaktan daha uzun bir süreç gibi görünebilir, ama buna harcadığınız zaman, bu becerilerini içselleştirmelerine yardımcı olacaktır.

Eğer tekrar tekrar çocuğunuzun dikkatini hissettiklerinden veya deneyimlerinden uzaklaştırırsanız, farkında olmadan, odaklanabilme konusunda cesaretini kırarsınız. Şöyle düşünün: Eğer çocuğunuzun canı yandıysa, duyguları incindiyse veya istediği gerçekleşmediyse, hissettiklerini anlamasına yardım etmek yerine dikkatini dağıtırsanız, zor durumlarda dikkatini odaklamak konusunda cesareti kırılır. Çocuğunuz zor bir görevle karşılaştığında kolayca dikkati dağılsın istemezsiniz.

Ama sanırım, istenmeyen dikkat dağıtmanın en kötü yanı, çocuğunuzla iyi, açık ve yakın bir ilişki kurmanıza engel olmasıdır.

Bir çocuğun yaşadıklarını dikkatini dağıtarak ya da duygularını inkâr ederek hafifletmek konusunda aklınızın çelinmesinin nedenlerinden biri, duruma onun gözüyle değil, kendi açınızdan bakmanız.

Örneğin, siz bir yetişkin olarak annenizle işe gidemiyorsanız, bu dünyanın sonu değildir. Ama küçük bir çocuk için bu dünyanın sonu demek olabilir. Onların stresinin kaynağı olduğumuz için de utanıyor olabiliriz ve bu yüzden de inkâr etmek daha rahat gelebilir.

Yani, eğer eşlerden biri işe giderken küçük çocuğunuzu bu konuda avutamıyorsanız, ne yapmalısınız? Eğer giden ebeveyn sizseniz, kendinize güvenerek gidin. Eğer siz sakin, net ve iyimserseniz, çocuğunuz kendini daha güvende hissedecektir. Gizlice sıvışmadan, ilgi ve şefkatle gitmek önemlidir. Eğer gitmek konusunda paniklerseniz, aşırı dramatik olabilirsiniz ve bunun



çocuğunuza bir faydası olmaz. Eğer onun acısını görmezden gelirseniz, onun için olmanız gereken ayna olamazsınız. Hissettiklerini kabul edin; ona sarılın ve güzel bir şekilde konuşun, "İşe gitmemi istemiyorsun. Çay saatinde evde olacağım."

Eğer çocukla kalan ebeveyn ya da bakıcıysanız, yapmanız gereken, duygusal olarak çocuk neredeyse orada olmaktır. Bunun anlamı, olanın farkında olmaktır: "Annenin gitmesini istemedin. Üzülüyorsun" gibi. Düşünürseniz, sevdiğiniz biri gittiğinde üzülmeniz çok normal. Ne zaman döneceğini söyleyebilirsiniz. "Annen çay saatinde dönmüş olacak." Birinin ne kadar süre olmayacağıyla ilgili yalan söylemeyin. Çocuk zamanla ilgili bozuk bir algı edinebilir veya bir dahaki sefere size inanmaz.

Çocuğun yanında olun, onunla ilgili olun ve kendi rahatsızlığınızın farkında olun. İlgi gösterin, ama aşırı tepki vermeyin. Sakin olun ve çocuğu yalnız başına ağlamaya bırakmayın. Dikkatini dağıtmayın, "Şşşşttt" demeyin veya hissettiği duyguları hissetmediğini söylemeyin. Dinlemeye devam edin, eğer istiyorsa sarılın. Bir süre sonra çocuk kendine bir uğraş bulabilir veya siz bir aktivite önerebilirsiniz, ama derin üzüntü içindeyken değil. Yanınızda olmadığında yaşayamayacağınızı düşünecek kadar çok sevdiğiniz birini özlediğinizde nasıl hissettiğinizi hatırlayın ve birinin gelip kalpten hissettiğiniz derin duygularınızı bir kenara itip onlara saygı göstermediğini düşünün. Kendinizi ifade ettikten sonra, durumu sindirdiğinizde bir aktivite önerilirse, buna daha açık hale gelirsiniz. Üzüntünüzün orta yerinde birinin gelip, elindeki Action Man'in komik dansına bakmanızı istemesinden çok daha farklı bir durumdur bu.

### Alıştırma: Dikkat dağıtma üzerine düşünün

Kendinizi kötü hissettiğiniz zamanları düşünün. Duygularınızı kelimelere dökmeniz ne kadar zamanınızı aldı, film izleyerek veya kitap okuyarak dikkatinizi dağıtmaya hazır olmadan önce duygularınızı anlamanız ne kadar sürdü? Çocuklarımızın ve bizim üzüldüğümüz şeylerin farklı olması, onların duygularının bizimkilerden daha az yoğun ya da daha az gerçek

olduğu anlamına gelmez.

Bir bebek, duygularıdır; başka türlüsünü bilmez. Zaman içinde bir çocuk, duygularını anlama yöntemi olarak gözlemlemeyi öğrenebilir ama bunu yapmayı yalnız başına öğrenemez. Büyürken birinin duygularını kabul etmesine ve onları anlamlandırmasına ihtiyaçları vardır.

Çocuklarımızın mutlu olmasını isteme ihtiyacımız nedeniyle, bazen öfkeli ya da üzgün olduklarında onları uzaklaştırabiliriz. Ama iyi bir ruh sağlığı için çocukların duygularının kabul edilmesine ve tüm duygularını ifade etmenin uygun yollarını öğrenmeye ihtiyacı vardır – aynısı yetişkinler için de geçerlidir. Bu yüzden kendi duygularımızı inkâr etmek yerine kabul etmemiz çok önemlidir, her ne hissederlerse hissetsinler, çocuklarımızın duygularını kabul etmemiz de çok önemlidir. Bir çocuğun duygularını kelimelere (ya da resme) dökmesine yardım ederek hem duygularını anlamalarına hem de hissettikleri hakkında iletişim kurmanın uygun yöntemlerini bulmalarına yardım ederiz.

# Dördüncü Bölüm

# Temel Atmak

## Hamilelik

Kitap bu kadar ilerlemişken ebeveyn olmanın ta en başına – hamileliğe– ait bir bölüm koymak tuhaf görünebilir. Ama çocuğunuz çoktan doğduysa bile, ya da artık bir ergen veya yetişkinse, bu bölüm ilişkinize ve neden bu noktada olduğuna biraz ışık tutabilir. Eğer çocuğunuzla ilişkinizde sıkışıp kaldığınız bir kısırdöngü varsa, bu bölümdeki fikirler bunu onarmaya yardımcı olabilir. Eğer çocuğunuzla ilişkinizin başlarındaysanız, bu bölüm sizi, hepimizin istediği, ömür boyu sevgi dolu o ilişkiye doğru yönlendirebilir.

Genellikle, ebeveynlerin çocuklarını, verimli olmaları gereken, baş etmeleri ve düzeltilmeleri gereken şeyler olarak düşündüklerini görüyorum. Bunun sebebi çoğunlukla, ebeveynin meşgul olması, hayatın yoğun olması ve ebeveynin kendi ebeveynlerinden çocuklarla baş etmek gerektiğini öğrenmiş olması. Bu, ebeveynliği kolaylıkla yoğun hayatınızın arasına sıkıştırabileceğinizi söyleyen, dominant ve geri kafalı bir ideolojidir. Ama genellikle bir bedeli vardır. Eğer çocuğunuza bir birey gibi davranmazsanız, eğer onunla hissetmek yerine onunla baş ederseniz, bir ergen ya da yetişkin olup siz onunla sohbet etmek istediğinizde, size karşı pek açık olmadığını görebilirsiniz.

Otuz sekiz yaşındaki kadın ve seksen bir yaşındaki annesiyle ilgili aşağıda anlatılan vaka çalışmasının, hamilelikle ilgili bir bölüm için alakasız olduğunu düşünebilirsiniz. Ama eğer hâlâ yapmadıysanız, hamilelik, ebeveynlerinizle kendi ilişkiniz üzerine düşünmek ve kendi çocuğunuzla gelecekte nasıl bir ilişki istediğinizi anlamak için iyi bir zaman. Rol yapılarak üstü örtülen değil, dürüst ve açık bir ilişkiyi nasıl elde edeceksiniz,

düşünebilirsiniz.

Çocuklarımızla bağlar kurarız. Bana aşağıdaki hikâyeyi anlatan Natalie'nin, annesiyle bir bağı var. Ama kurulan bağ, göbek bağından çok daha fazlası olabilir; gerçek bir bağ olabilir, sevgiyle beraber beğenme de olabilir. Dürüstlük ve açıklık bunu getirir.

"Eğer annemle tanışsaydın" dedi Natalie, "gerçekten çok iyi bir kadın olduğunu düşünürdün, hatta çekici olduğunu düşünürdün – öyle de zaten. Sadece, ben onun yanındayken kendimi kendim gibi hissetmiyorum. Annemi daha sık görmeliyim diye düşünüyorum ama içimden ona gitmek gelmiyor. Onu ziyaret etmek için kendimi zorlamam gerekiyor."

Natalie'nin de tarif ettiği gibi, bu ilişkide yolunda gitmeyen bir şeyler var. Daha sonraki bir ziyaretinde Natalie ne olabileceğiyle ilgili biraz daha fikir edindi.

> Birkaç yıl önce annemle, bizim için riskli bir durum denemeye karar verdim. Eğer ona karşı daha dürüst olursam, belki o da bana karşı daha dürüst olur diye düşündüm. O yüzden ona gerçekten ne hissettiğimi söyledim, eşimle ayrıldığımızdan beri depresyon atakları geçirdiğimi anlattım. Annem sadece, "A, benim çok mutlu bir hayatım var" diye karşılık verdi. O kadar.
>
> Bir anda bende ampul yandı: Fark ettim ki, benim "zor" duygularımı kabul etmek onun için kolay değildi. Sanırım kendi "zor" duygularını bile inkâr ediyordu. Yani belki de ben kendimi kötü hissettiğimde, o bunu kendisine bir tehdit gibi algılıyordu. Bu konuyu konuşmaya çalıştım, ama o duygusal kapı tamamen kapalıydı.
>
> Anneme kibar davranmaya çalışıyorum ama otuz sekiz yılın ardından ilişkimiz bir kol boyu mesafede sıkışıp kalmış durumda, kibar sohbet etme aşamasında. Başka gidebileceğimiz bir yer var gibi gözükmüyor.
>
> Brigitte'e hamile kaldığımda, yaşlandığımda onun sadece görev gibi düşünerek beni ziyarete gelmesini istemiyordum. Bana gelmeyi istemesini istiyordum –ya da istememesini– kendi seçimiyle; yanımda kendi gibi hissetmesini ve benimle paylaşmak istediği her şeyi paylaşabilmesini. Hamileyken, bunu nasıl yapabileceğim üzerine çok düşündüm. Eğer ben annemin yanında kendim gibi hissetmiyorsam, o zaman muhtemelen annem de benim yanımda kendi gibi hissetmiyordu ya da hissetmiyor diye düşündüm.
>
> Bu aptalca görünebilir ama Brigitte'e karşı sahte davranmamaya ve her zaman kendim gibi olmaya karar verdim. Brigitte doğup da sadece bir bebeğin verebileceği güçte bir samimiyetle karşılaşınca, bunun yapılacak en doğru şey olduğunu hissettim. Ona karşı samimi olmak için elimden geleni yapmaya karar verdim. Tabii ki dürüstlük seviyesi yaşına uygun olacaktı.
>
> Gerçekten Brigitte'in sadece gülümseyen değil, her ruh hali karşısında açık ve kabul edici olmaya çalışıyorum. Kendi ruh hallerim karşısında da. Şimdi artık, devamlı ağlayan ve zor sakinleştirilen bir bebeğin olması ne demek anlıyorum. Bu olduğunda, içimde her tür duygu ayağa kalkıyor. Kendimi işe yaramaz hissediyorum, öfkeleniyorum; sabahın üçünde ona katılıp, ağlamaya başladığım oluyor. Ama bunları hissettiğimi biliyorum, kabul ediyorum ve ilgi ve sevgiyle hareket etmek üzerine çalışıyorum; eğer kollarımdaki o bebek ben olsaydım, kendime yapılmasını istediğim şekilde ona bakıyorum.
>
> Brigitte'i neşelendiremediğimde başarısız hissetmemek için çabalamam gerekti. Bazen deli gibi yanlış giden neyse onu düzeltememek çok zor oldu, özellikle de hemen anlaşılmadığı zamanlarda. Ama bunun yerine onunla beraber olmaya çalışıyorum, yanında olmaya, onu anlamaya çalışmaya.
>
> Kolay olduğunu söylemiyorum, her zaman yapabildiğimi de söylemiyorum ama onunla konuşuyorum ve onunla olduğumda her şeyimle oradayım. Bir ebeveynlik kitapçığından çıkıp gelmiş bir anne olmak istemiyorum, kendim olmak istiyorum. Umarım bu, büyüdüğünde Brigitte'in kendisi olarak benimle olmasını sağlar.

Beklenti içindeki ebeveynler ve diğer ebeveynler olarak

yapabileceğimiz en iyi şey, duruma geniş açıdan bakmak. Bununla anlatmak istediğim, bebeklerimizi, çocuklarımızı ve ergenlerimizi, beslenmesi, temizlenmesi ya da bir şekilde düzeltilmesi gereken işler olarak değil, ömür boyu ilişkimiz olacak insanlar olarak görmeliyiz. Bu, onlarla sevgi ve güvenlik üzerine inşa edilen bağlar kurmak için en iyi şansımızdır.

Ebeveyn olduğunuzda, bebeğinizle bir bağ kurmaya başlarsınız, her geçen yılla güçlenebilecek bir bağ. Hatta hamilelikte bu bağın temelleri atılır. Çocuğunuz sizden bağımsız bir hale gelip de kendi sosyal çevreleri ve sevgilileri olduğunda, birbirinizin hayatını ve endişelerini takip ettikçe, bu bağ büyümeye devam edebilir.

## Taklitsel Sihir

Çocuklarımızla ilişkilerimiz genellikle nasıl başlar? Hamile olduğunuzu açıkladığınız anda, nasıl yemeniz, ne içmemeniz gerektiği konusunda tavsiyeler alırsınız, ne yapmamanız gerektiği konusunda da... Tavsiyenin kendisi kültür ve zamana göre değişiklik gösterir, ama bu işlem –bir sürü tavsiye verilmesi– aşağı yukarı aynıdır.

Uyulması gereken bu kadar fazla kural ve tavsiye olması, sizde, doğru hamilelik diye bir şey vardır izlenimini yaratabilir... Bu da sizin farkında olmadan, hatasız çocuk üretebilen mükemmel ebeveyn diye bir şey olduğu varsayımına yönelmenize sebep olabilir.

Bence bu tür düşünce tarzı, çocuklarımızla ilişkimize etki eder, yardım etmez. Hamilelik, doğum ve ebeveynliğin bir şekilde optimize edilebileceğine inanmak bizi, ilişki kurulacak bir insan değil, mükemmelleştirilecek bir nesne dünyaya getirme tehlikesine atar. İmkânsız ve yük oluşturan mükemmelleştirmeye boyun eğmek yerine, hamilelik ve ebeveynliğin birer proje olmadığını anlarsak, çok daha iyi olur. Bunlar, devamlı söylediğim gibi, dünyaya bir insan getirmekle ilgili – sizin hayat boyu sevgi dolu ve beğeni üzerine kurulu bir ilişki kuracağınız bir insan.



Hamilelik konusunda aldığınız tavsiyelere ve kurallara nasıl tepki vereceğiniz konusunu düşünmeniz için ikinci bir sebep daha var. Bazıları gerçekten işe yarasa da tüm kurallara uyup söylenen tüm önlemleri almak, hamilelik veya çocuğumuza geçirdiğimiz kromozomlar ya da hastalıklar üzerinde kontrolümüz varmış gibi yanlış bir his verebilir.

Şöyle düşünün: Hamilelikle ilgili birçok kural var ve her biri kültürden kültüre fark ediyor. Ama ebeveynler tavsiyeleri harfiyen yerine getirmediklerini hissettiklerinde, gerçekten panikleyebilirler. Örneğin, İngiltere'de, pastörize olmamış süt ürünlerinden uzak durmanız tavsiye edilir. Eğer hamile kalmadan önce bu ürünlerden tükettiyseniz, bebeğinize zarar verecek bir şey yapmış olduğunuzu düşünerek panikleyebilirsiniz.

Bazı riskler konusunda uyarılırsınız, bazılarıyla ilgili uyarılmazsınız. Gerçek şu ki, tamamen güvenli bir hamilelik geçirmeniz imkânsız. Hamilelik, doğası gereği, bir risk. Birçok çocuktan farklı bir çocuğunuz olabilir ve dolayısıyla zalim "mükemmel" kategorisine uymayabilir ama siz sevmek için bir insan yaratıyorsunuz, bir sanat eseri değil.

Papua Yeni Gine'deki Kaliai'lerinki gibi bazı kültürlerde, hamileliğin başarılı olması için çiftin, hamilelik süresince mümkün olduğunca çok, hatta doğum sırasında da cinsel ilişkiye girmesi gerektiğine inanılıyor. Kaliai'ler ayrıca, onların kültüründe sık rastlanan uçan tilki adlı yemekten yiyen hamile bir kadının çocuğunun zihinsel özürlü olacağına ya da çocuğun da uçan bir tilkinin titremesi gibi sarsılacağına inanırlar.

Tüm dünyada benzer âdetler ya da tabular bulabilirsiniz. Antropologlar buna "taklitsel sihir" diyorlar: Semptomlar, annenin hamilelik ya da emzirme süresince yediği veya yaptığı bir şeyle bağlantılıdır. Hangi kurallara uymanız söyleniyorsa, ister bilimsel olarak kanıtlanmış tıbbi kurallar olsun isterse kulaktan kulağa yayılan folklorik bilgiler, dünyada yaşadığınız yere göre farklılık gösterirler ve devamlı değişirler. Tıbbi tavsiyeleri göz ardı edin demiyorum ama size kendinizi nasıl hissettirdiğini dikkate alın.

Yale Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma çok hoşunu-

za gidebilir: Hamileliklerinin son üç ayında, haftada beş ya da daha fazla porsiyon çikolata yiyen hamile kadınlar, %40 daha az pre-eklampsi riski taşıyor. Anlaşılan, çikolata yeme sebeplerimize bir yenisi daha eklenecek... 2004'te Helsinki Üniversitesi'nde Katri Raikkonen, hamilelik sırasında annelerin yediği çikolata miktarıyla bebeklerin davranışları arasındaki ilişkiyi araştırdı. Bebekler altı aylık olduklarında, davranışları çeşitli kategorilere göre ayrıldı, kategoriler arasında, ne kadar kolay sakinleştirildikleri, ne sıklıkta gülüp kahkaha attıkları da vardı. Hamilelikleri sırasında her gün çikolata yiyen kadınların bebekleri daha hareketliydiler ve daha fazla gülüp kahkaha atıyorlardı. Bir yandan annelerin stres seviyelerini de ölçtüler. Düzenli olarak çikolata tüketen stresli kadınların bebekleri, çikolata yemeyen stresli annelerin bebeklerine göre, yeni durumlar içine girdiklerinde daha az korku belirtisi gösterdi.

Tavsiyelerle ilgili sorun şu: Eğer çok geç duyarsanız, bebeğinize zarar verdiğinizi düşünebilirsiniz. Çikolata tavsiyesini ben çok geç öğrendim. Düzenli olarak çikolata yemiyorum ama bebeğim de sık sık gülüyordu zaten. Taklitsel sihir, ister tıbbi olarak ispatlanmış olsun isterse geleneksel, yaptığımızda rahatlatıcı, yapmadığımızda ise panikletici olabilir. Daha önce de söylediğim gibi, hamilelik üzerinde, içimizi rahatlatacak kadar kontrolümüz yok.

Travmanın sebep olduğu aşırı stres (bazen buna toksik stres de denir), hamilelik boyunca devam eden fiziksel tehlike gibi, doğmamış çocuğun gelişimini ciddi şekilde etkiler, tıpkı yetersiz beslenme gibi ve tabii ki hepimiz bunlardan uzak durmaya çalışıyoruz. Zor bir işimizin olması veya insanlarla farklılıklarımızı çözmeye çalışmamız gibi normal seviyede stresin fetüs üzerinde hiçbir etkisi yoktur.

Çocuğunuzda bir anormallik olması söz konusu olabilir veya çocuğunuz yaşamayabilir. Ve büyük ihtimalle bununla ilgili yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur, bunu önleyebilecek bir sihir yoktur, bu ister uçan tilki gibi bir yemekten uzak durmak olsun ister hangi kurala uymadığınızı düşünüyorsanız, o olsun.

Bence en faydalı taklitsel sihir, hamilelik deneyiminizi, ra-



himdeki ortamın fetüse, doğduğunda nelerle karşılaşacağına dair bir hikâye anlattığını düşünmeniz. Yani eğer keyfiniz yerindeyse, dinleniyorsanız, iyi yiyorsanız ve iyimserseniz, ona anlatacağınız hikâye, hem onun hem de sizin doğumdan sonra da devam etmek isteyeceğiniz bir hikâye olur.

Bu hikâyeye başlamanın bir yolu, size verilen bu hamilelik tavsiyelerinin sizi nasıl hissettirdiğini fark etmektir. Zamanı geldiğinde bu duyguları korkudan iyimserliğe yönlendirin. Bence, daha doğmamış çocuğumuzla ilgili yanlış bir şeyler olduğunu düşünmemek faydalı olur. Bu yeni insanla karşılıklı tatmin edici bir ilişkinin temellerini atmak için pek de iyi bir yol olmaz diye düşünüyorum. İnsanlar hakkındaki düşüncelerimizle ilgili alışkanlıklar ediniriz, karnınızdaki fetüs de bir insanın ilk aşamaları.

Neler yolunda gidebilir, ona konsantre olun, duyduğunuz korkutucu hikâyelere değil. Aynı şey, insanların zor geçen doğum hikâyeleri için de geçerli. Keyfinizin yerinde olması, doğmamış çocuğunuzu etkileyecektir. Gitmek istemediğiniz yere konsantre olmaktansa, ilerlemek istediğiniz yöne doğru bakmanız, görüşünüzü daha pozitif yapar ve ilişkiniz için de çok daha iyi bir temel oluşturur. (Ayrıca, diyelim ki en kötüsü oldu, bunun olabileceğinden korkmak acınızı hafifletmez.)

Çocuklarımız söz konusu olduğunda, iyimser olma alışkanlığı çok gereklidir. Onların iyiliği için, gelişip öğreneceklerine ve her şeyi kavrayacaklarına inanmamız gerekli. Benim hayran olduğum biri bana inandığında herhangi bir şeyi başarmamın çok daha kolay olduğunu biliyorum ve eminim bu konuda bir tek ben böyle hissetmiyorumdur. Örneğin, benim edebiyat ajanım bana inanmasaydı, bu kitabı yazamazdım. Aynı şekilde, çocuğunuzun da ona inanmanıza ihtiyacı var ki gelişebilsin. Bu iyimserlik alışkanlığına hamilelik sırasında başlayabilirsiniz.

Yeni biriyle tanışmadan önce başkalarından onlar hakkında bir şeyler duyabilirsiniz. Kendiniz tanımadan önce bu kişiyle ilgili kafanızda bir resim çizebilirsiniz. Bu kişiyle ilgili duyduklarınızın, sizin ne düşünceleriniz üzerinde ne kadar etkisi olduğunu düşünün. Biriyle tanışana kadar yargılamadığımızı, o

kişiyi kendimizin tanımak istediğimizi düşünebiliriz, ama kendi tecrübelerimden söylüyorum, çoğumuz bunu yapmıyor.

Anne Murphy Paul, kitabı *Origins*'te [Kökler] bir deneyden bahsediyor; deneyde 120 hamile kadının, karınlarındaki fetüsün hareketlerini tarif etmesi isteniyor. Eğer kadınlar, karınlarındaki bebeğin kız ya da erkek olduğunu biliyorlarsa, hissettikleri hareketleri tarif etmekte kullandıkları kelimelerde belirgin değişiklikler oluyor. Dişi fetüsler için kullanılan kilit kelimeler, "nazik", "yuvarlanıyor" ve "sessiz"; erkek fetüsler içinse "enerjik", "hareketli", "dürtüyor". Bebeğinin cinsiyetini bilmeyen kadınların kullandığı dil, bu klişe kalıpları taşımıyor. Daha buraya gelmeden çocuklara, onların nasıl olmalarını istediğimizle ilgili beklentilerimizi yüklememek, kendimizin farkında olmamız gereken alanlardan daha sadece bir tanesi. Yargılamaktansa gözlemleme alışkanlığı edinmemiz gerekli.

Doğmamış çocuğunuzla ilgili nasıl düşündüğünüz, onunla gelecekte olacak bağınızı da etkileyecektir. Eğer fetüsünüzün bir parazit, azimli bir istilacı, bir yük veya hayali bir arkadaş olduğunu, yaşayan bir tanrı veya ikisinin arasında bir şey olduğunu düşünme alışkanlığı edinirseniz, bu tabii ki daha sonraki ilişkinizi etkileyebilir. Ayrıca, bebeğinizle tanışmak konusunda kaygılı mısınız, yoksa, benim de umut ettiğim gibi, bu olayı heyecanla mı bekliyorsunuz, bunun bebeğinizin üzerinde etkisi olacaktır.

### Alıştırma: Bebeğiniz hakkında nasıl düşünüyorsunuz?

Doğmamış çocuğunuzu düşünürken kendinizi gözlemleyin. Onun hakkında nasıl düşündüğünüzü, bunun ilerideki ilişkinizi nasıl etkileyeceğini düşünün. Bunu yapmak, daha tanışmadığınız bu kişiyle nasıl ilişki kuracağınızı seçmeniz için sizi daha iyi bir konuma getirecektir.

Aranızdaki bağın güçlenmesine yardımcı olması için fetüsle sesli konuşun. Fetüsler on sekiz haftalık olduktan sonra duyabilirler. Kendinizi duyacaksınız ve bu kişiyle nasıl ilişki kurduğunuzu anlayacaksınız, böylece ilişkiye sizin ne kattığınızı daha iyi fark edebilirsiniz. Hem bebeğiniz doğduğu zaman da onunla konuşma alışkanlığınız başlamış olur, bu da onu farklı bir birey olarak görmenizi sağlar.



### Ebeveyn kabileniz nedir?

Üremeyle ilgili ilk olarak otuz yıl önce basılmış bir kitaba göre –ki kitapta yazanlar bugün de o zamanki kadar geçerli– iki ana tipte ebeveyn var: düzenleyiciler ve kolaylaştırıcılar. *Psychological Processes of Childbearing* [Çocuk Sahibi Olmanın Psikolojik Süreci] adlı kitabında Joan Raphael-Leff, düzenleyicilerin daha yetişkin merkezli ve rutinlerle ilerleme eğiliminde olduklarını, kolaylaştıranların ise daha çocuk merkezli olduklarını, bebeği kendilerine uydurmaya çalışmadıklarını, kendilerinin bebeğin akışına uyduklarını söyler.

Eğer düzenleyiciyseniz, bebeğinizi bir rutine sokmayı tercih edersiniz. Düzenleyici felsefesi, eğer her gün aynı saatte aynı şeyler olursa, çocuğun kendini güvende hissedeceğini savunur; çünkü çocuk ne olacağını bilir, hiç sürpriz yoktur. Ayrıca, ebeveynler eğer çocuğun bakımı için yardım alıyorlarsa, bakıcı da rutine sadık kalır, ebeveynler de neler olacağını bilir. İnsanlar, bir düzenle desteklendiklerini hissettikleri bir yapı olduğunu ve neyin ne zaman olacağını bildikleri için bu fikre çekilirler.

Ya da bir kolaylaştırıcı olabilirsiniz. Onlar da öngörülebilirliğin çocukları için önemli olduğuna inanırlar, ama tahmin edilebilir bir rutin yerine, bu tip ebeveynler, bebeğe her zaman tahmin edilebilir yanıtlar vermeyi tercih ederler. Böylece bebek, işaretlerinin yanıt alacağını ve çoğunlukla ihtiyaçlarının karşılanacağını anlar; fikir, bebeğin içinde bulunduğu dünyanın güvenilir olduğunu bilmesi ve kendini güvende hissetmesidir.

Hangisinin daha iyi olduğunu tartışmanın bir anlamı yok, çünkü belki içinde bulunduğunuz toplum ve kültür sebebiyle, belki de yetiştiriliş şeklinize tepki olarak, birini ya da diğerini öğrenmeniz gerekecektir. Ve roller akışkandır. İlk çocuğunuzda bir kolaylaştırıcı olabilirsiniz, çünkü bakılması gereken tek bebek olunca, onun yönlendirmesini takip edebilirsiniz; ama

bir bebek daha gelince, rutine daha fazla ihtiyaç duyabilirsiniz, böylece herkesin ihtiyaçları karşılanmış olur. Mesela, büyük çocuğunuzla veya çocuklarınızla okula yetişmeniz gerekiyorsa, bebeği uyutup bırakamazsınız, bebeğin uyanıp sizinle gelmesi gerekir.

Bazen ebeveynlerden biri kolaylaştırıcı olabilir, diğeri de düzenleyici. Eğer durum buysa, kendi desteklediğiniz ebeveynlik felsefesiyle ilgili gerçekleri birbirinizin yüzüne vurmanın faydası olmaz. Savınızı desteklemek için bilgi ve gerçekleri, şemalar ve istatistikleri alıntılamak, her ikinizi de kendi belirlediğiniz köşelerinizde sabit tutar.

Muhtemelen tutumunuzun, duygularınıza değil, gerçeklere dayandığını hissedersiniz – ama bizler daha çok gerçeklerin duygularımıza ayak uydurması eğilimindeyizdir, diğer türlü değil. Konuyu eşinizle duygularınız üzerinden tartışın, gerçekler değil, sizin düşündüğünüzün doğru ya da yanlış olmasına takılmadan. Duygular duygulardır; hiçbir zaman doğru ya da yanlış olmazlar. Eğer kolaylaştırıcı ya da düzenleyici olma durumuna, çocuğunuzun iyiliği için yaptığınıza inandığınızdan değil, size daha uygun olduğu için yöneldiğinizi itiraf ederseniz, bunun durduğunuz tarafa daha az tutunmanıza faydası olabilir.

Hangi felsefeyi takip etmeye yakınsanız, unutmayın, çocuklarımız söz konusu olduğunda (ve diğer birçok ilişkimizde de) en önemli olan kabul, sıcaklık ve şefkattir.

Raphael-Leff, kolaylaştırıcı kampına düşenlerin hamileliğin duygusal değişimlerine boyun eğmeye daha fazla eğilimli olduğunu fark etti, düzenleyiciler ise buna karşı koyma eğilimindeydiler. Kolaylaştırıcıların daha fazla içe bakma eğilimi olduğunu gözlemledi, içlerinde oluşan mucizeye hayran kalıyorlardı; oysa düzenleyiciler mümkün olduğu kadar kendi kimliğine tutunmayı isteyip, değişen duruma "teslim olmak" istemiyordu. Hamileliğin işgalci bir durum olduğunu bile düşünenler vardı. Kolaylaştırıcı tipler, fetüslerini daha çok hayali bir arkadaşmış gibi deneyimleme eğilimindedir.



Bir kolaylaştırıcı, kişiliğinin hamilelikle geliştiğini düşünür; oysa düzenleyici, kişiliğinin bir tür tehdit altında olduğunu hissedebilir. Kolaylaştırıcılar doğumu kendi hayatında ve bebeğin hayatında ortak bir değişim olarak görürken, düzenleyiciler doğumu sadece acı verici bir olay olarak görebilir. Bu farklılıkların hepsinden bahsetmemin sebebi, hissettiğiniz her neyse, onu normalleştirmeye yardımcı olmak. Eğer hamilelik ve ebeveynlik akranlarınızın çoğu kolaylaştırıcı/düzenleyici spektrumunda sizinkinin karşı tarafında duruyorlarsa, kendinizi çok yalnız hissedebilirsiniz.

Bir tarafın görüşünü savunan ve birinin diğerinden daha iyi olduğuna sizi ikna etmeye çalışan birçok sav, gelenek, âdet, direktif ve kitap vardır ama önemli olan –gerçekten önemli olan– ister kolaylaştırıcı ya da düzenleyici ister yetişkin-merkezli ya da çocuk-merkezli olun, öncelikle çocuğunuza ve kendinize dürüst olmanızdır. Bu, doğal eğilimlerinizi ve hislerinizi fark etmek demektir. Ve ayrıca, olduğunuz hali fark etmenizin sebebi, doğal olarak bu eğilimde olmanız ve böyle hissetmeniz demektir.

## Bebek bekleyen anne ve babalar için alıştırma

Bir ebeveyn olma deneyiminin sizde uyandırdığı duyguları fark edin.

Ebeveyn olmaya heyecanla koşuyor musunuz, yoksa endişeli misiniz, kaçmak mı istiyorsunuz?

Ebeveyn olmak konusundaki beklentilerinizi anlayın. Bu beklentileri yönetmek üzerine düşünün ve bunların davranışlarınızı nasıl etkilediğini fark edin. Örneğin, eğer "Ya şu olursa?" gibi endişelerle doluysanız, bunu "Peki, ya bir de şu olursa?" şeklinde değiştirmeye çalışın. Çocukların uygun şekilde hareket etmeleri için kandırılmaları gerektiğini düşünüyorsanız, bu düşünceye meydan okuyun ve onları manipüle etmek yerine bu düşüncelerle ilişki kurmaya çalışın. Bedeninizin, bebeğinizle iletişim kurmanın temeli olduğunu düşünün; bedeninizin çocuğunuzla rahat olduğunu, onu tanıdığını düşünün,

çocuğunuzun da sizinle rahat olduğunu düşünün. Bebeğinizle konuşmaya başlayın, sizi duyabilir. Onunla tanışmaya can atın.

Eğer eşinizle birlikte ebeveynlik yapıyorsanız, bu alıştırmayı yapın ve her ikinizin içinde de neler uyandırdığını konuşun.

## Ebeveyn olanlar için alıştırma

Eğer bunu okuduktan sonra hamilelikteki tavrınızın "yanlış" olduğunu düşünüyorsanız –örneğin, çok stresli ve duygusal olduğunuzu, bunun sebebi sadece hormonlar olmayabilir, belki de gerçekten endişe edecek şeyler vardı– her ne olduysa, hemen kendinizi affedin. Dünyamızı anlamak isteriz, bu bize kontrolün elimizde olduğu hissini verir, ama anlamaya çalışırken, onarılması mümkün olmayan bir hasar verdiğiniz hissiyle yapmamaya çalışın bunu. Mesela, şimdi çocuğunuzun, diyelim ki, yaşadığı konsantrasyon problemini, siz veya eşinizin hamilelik sırasında aşırı derecede endişelenmesine bağlıyorsunuz. Çocuğunuzun halinin hiçbir çevresel açıklaması olmayabilir. Çocuğunuza nasıl daha iyi yardım edebileceğinizi anlamanız için onu şu anda gözlemlemeniz, hamilelikte kötü bir şey yapıp yapmadığınızı düşünmenizden çok daha faydalı. O stresli hamileliği, o andaki bilgileriniz ve kaynaklarınız dahilinde yapabildiğinizin en iyisini yaptığınızı kabul ederek tedavi edin. Kendinize fırça çekmenin hiç kimseye faydası yok.

## Bebek ve siz

Önümüzdeki birkaç sayfa bebekle tanışmanız, doğum ve doğumdan sonraki ilk dakikalarda, saatlerde ve aylarda neler hissedebileceğiniz hakkında. Hepimiz sakin bir doğum geçirmek ve hemen oluşan bir bağ kurmak istesek de, bu an hepimize hayatımızın en büyük ve en önemli anı olarak pazarlanmış olsa da, bu bir masal değil, gerçek hayat. Yani bunun anlamı, her şey planlandığı gibi gitmeyebilir. Ayrıca, söylemem gerek, kendimizi güvende hissetmemiz, doğumu atlatmamız için ve sonraki birkaç gün boyunca epey çok taklitsel sihre ihtiyacımız var. İhtiyacınız olduğunda ya da istediğinizde yardım alın –bu işi hiç kimse tek başına yapamaz– ve tavsiyelere gelince, her zaman size en çok güvence vereni seçin, fazla uzağa bir adım atıyorsunuz gibi hissettireni değil. Bu şekilde yol alırsanız, yaşamınızın gerçekteki halinin içinde olursunuz ve sırf hayat belli bir mükemmel standarda uymuyor diye bir şeyler ters gidiyormuş gibi hissetmezsiniz.



## Doğum planı yapmak

Muhtemelen size uygun olan doğum tarzı üzerine düşünmüşsünüzdür, ister ağrı kesicilerle olsun, ister bir havuzda ya da ikisinin arasında bir yerde olsun.

Araştırma yapmak için biraz zaman ayırmanız iyi olur. En hoşunuza giden ve size en az travmatik gelen yöntem hangisiyse, doğumunuzu ona göre planlayın, çünkü bebeğinizle iyi bir başlangıç yapmanızı sağlayacak başka ne olabilir ki...

Eminim ki başka kadınların hikâyelerinden duymuşsunuzdur, doğumunuzun, yaptığınız planlara göre ilerlememesi ihtimali var. Önceden planladığınızın aksine epidural yapılamayabilir veya normal doğumunuz acil bir sezaryenle bitebilir. Ama plan yapmanız, sizi istediğiniz doğuma daha da yaklaştırır, sadece planlanan doğumun değişmesi gerekebileceğini aklınızdan çıkarmayın ve esnek olun. Bu biraz, istediğiniz hayatı planlamaya benzer: Tüm yapabildiğiniz gitmek istediğiniz yöne doğru dümeni kırmaktır, sonrasında kontrol edemediğiniz şeyler için esnek olmalısınız.

Ben hamileyken, sakin, doğal, huzur içinde bir doğum istemiştim ve buna uygun bir doğum planı hazırladım. Evet, bunu gerçekten isterdim ama kızımın doğumu planın dışına çıktı. Bebeğin kalp atışı yavaşladı –kordon boynuna üç kez dolanmıştı– bu yüzden bebeğin acilen vakumla çekilmesi gerekti. Ama söylemeliyim ki, yapılan birçok huzurlu doğum planı işe yarıyor.

Bebeğimin yoğun bakım ünitesine alınması gerekti. İkimi-

zin arasında olması gerektiğine ve çok önemli olduğuna inandığım (hâlâ da buna inanıyorum) ten tene teması kaybettiğimiz hissine kapıldım. Ama ikimiz de hayattaydık. Kızımda hiçbir sorun olmadığı ortaya çıktı ama bazı önlemler alındı, çünkü sonradan sorun çıkabilirdi. Ayağa kalktığım anda yoğun bakıma gittim ve kızımla tanıştım. Ne kadar uğraşsalar da hastane personeli beni oradan uzaklaştıramadı. Bu hikâyeyi defalarca anlattım ve anlatmam gerekiyordu, çünkü doğum bende bir travma olmuştu. Şimdi aradan 25 sene geçtikten sonra, duygusallaşmadan anlatabiliyorum ama bu duruma gelmek biraz zamanımı aldı.

## Doğum deneyiminden bilgi alma

Hamilelik ve doğumun ardından elimizde canlı bir bebekle baş başa kalınca, doğum ne kadar travmatik olursa olsun, içimizde bir şükretme hissi olur. Ama bence şükretmek kadar, deneyimden bilgilenmek de bir o kadar önemli, böylece denge hissini geri kazanırız. Hamileyken bu yüzden her şeyin yolunda gittiği hamilelik hikâyelerinden daha fazla korku hikâyeleri duyarsınız çünkü insanların bu doğumlardan bilgi edinmesi gerekir.

Doğum sırasında yaşadığınız deneyiminizi aşmayı bir kenara bırakın, ilk kez ebeveyn olma hali zaten ağır gelebilir. Çok güzel, harika bir doğum olsa bile, çok önemli bir an gibi gelebilir ve bu yolu sizin yürümeniz gerekir.

Bazı anneler doğum deneyimleriyle ilgili suçluluk duyar ya da hayal kırıklığına uğramış hissederler. Ama unutmayın, mükemmel diye bir şey yoktur. Hayatın tamamı, çok da istemediğiniz bir yola girdiğinizde, tekrar rotaya dönmekten ibarettir. Neyin ters gittiği o kadar önemli değildir; asıl önemli olan, durumu nasıl tekrar düzelttiğimizdir. Siz de bebeğinizi tanımayı ve onunla aranızdaki bağı güçlendirmeyi öğrendikçe, yeniden rotanıza dönersiniz.

Kızımın doğumundan sonra ondan ayrılmak, yeni bir anne olarak kaygılarımı artırdı mı, yoksa o ilk aylarında bebeğimi



daha huysuz mu yaptı, bilmiyorum. Belki doğumun hemen ardından bu şekilde ayrılmasaydık da aynı halde olurduk. Ama şunu biliyorum, o ilk aylarda sanki bebeğimi rahatlatmak daha zordu, ben de bu konuda kaygılıydım. Üzgün doğdu gibi geliyordu bana. Onu rahatlatmayı yavaş yavaş öğrenerek, kendim de bu süreçte bir şekilde rahatladığımı gördüm. Bu yüzden, eğer doğum onun için (ve benim için) bir travma olduysa bile, bu hasar zaman içinde onarıldı.

## Memeye emekleme

Çocuklarımız söz konusu olduğunda bizler genellikle acele ederiz. İşe gitmeye acele ederiz, işi hızlandırmak isteriz, bebeği emzirmeyi hızlandırmak isteriz, hemen gece deliksiz bir uyku çekmek isteriz, sütten kesilmesini, oturmasını, ayakta durmasını, yürümesini, konuşmasını, bağımsız olmasını, ev sahibi olmasını, emeklilik planı yaptırmasını isteriz. Ama geri çekilip bebeklerimizin neler yaptığını izlersek, acele etmemeyi öğrenebiliriz ve çocuklarımız bize anda yaşamanın ne demek olduğunu öğretebilir.

Bunun, doğumdan hemen sonra görülen muhteşem bir örneği var. Bebeklerin memeyi arayan bir mekanizması vardır, tahmininizden çok daha az bir yardımla memeyi bulabilir. Windström ve İsveç'teki Karolinska Enstitüsü'nün diğer araştırmacıları bunu araştırdılar; yeni doğan bir bebek hemen doğumdan sonra annesinin karnına bırakılırsa, kendi başına annesinin memesini bulabiliyordu. Yaklaşık on beş dakika kadar pek bir şey olmuyor, sonra bebek bacaklarını kullanarak pozisyon alıyor ve biraz hareket edip, biraz dinlenerek ilerliyor.

Yaklaşık otuz beş dakika içinde bebek önce elini ağzına sokuyor ve kavrama refleksi meme ucuna yetişip onu uyarmasını sağlıyor. Kırk beş dakika içinde emme hareketi başlıyor. Elli beş dakika içinde ise bebek meme ucunu buluyor ve memeyi emmeye başlıyor. Bu sonuçlar farklı çalışmalarda da tekrar edildi. Görünen o ki, eğer annenin memesinin üzerine amniyotik sıvı sürülmüşse, bebek yolunu daha kolay buluyor.

Bebeklerin içgüdüsel meme ucunu arama dürtüsüyle doğması hiç şaşırtıcı değil, çünkü bu diğer memelilerin bebekleri için de geçerli bir norm. Diğer hayvanlar gibi, bebeklerin de dünyada hayatta kalmamızı sağlayan birtakım doğal refleksleri vardır; sizi istediklerini veya altlarının değişmesi gerektiğini, kucağa alınmak istediklerini ya da aç olduklarını anlatmak için ağlamaları bu reflekslerin en aşikâr olanlarıdır.

Yapılan başka bir çalışma, anneleriyle ten teması olan bebeklerin, annesinin yanındaki bir beşikte yatan bebeklerden çok daha az ağladığını gösterdi. Ten tene temas eden bebekler, yirmi beş dakika sonra, ortalama altmış saniye kadar ağladılar; oysa kontrol grubundaki bebekler on altı dakikadan fazla ağladı. Seksen beş ile doksan dakika sonra, ten tene temas halindeki bebekler ortalama on saniye ağladı, çoğunlukla beşiklerinde tutulan gruptaki bebekler ise on iki dakikanın üzerinde ağladı.

Görünen o ki, bizim bebeklerimiz de her memelininki kadar doğal bir şekilde bunları yapabiliyorlar, ama bizler sürece müdahale etme konusunda aşırı istekli davranıyoruz. Bu duruma müdahale eden başka şeyler de var tabii, mesela ağrı kesiciler veya sezaryen doğum. O kadar çok bebek, muhtemelen siz ve ben de dahil olmak üzere, bu doğal başlangıçtan mahrum bırakılmış durumda ki... Ama bazılarımız yine de, bütününe baktığımızda, harika, ömür boyu süren bağlar ve arkadaşlıklar kurabilen, dengeli, tam anlamıyla işlevsel, sevgi dolu insanlar haline gelebildi.

Memeye emekleme araştırması ve uygulamasının bize gösterdiği, bebeklerimizin ne yapabildiğini ve neye ihtiyacı olduğunu, onları izleyip öğrenmemizde hiçbir sorun olmadığı. Onları izlerken, sadece onlara bir şeyler yapmak yerine, çok daha doğal bir alış ve veriş ritmi içerisinde, işaretlerimizi onlardan alabiliriz. Bir bebeğin kendi içgüdülerini takip ederek memeye emeklemesine ya da size bakması, sizin için ağlaması gibi herhangi doğal bir aktivitesine izin vermek, onlara saygı göstermek ve onlara güvenmek, daha yolun başında onların bir nesne olmadıklarını anlamalarına yardımcı olmaktır.



## İlk bağ

Hamileliğiniz boyunca bedeniniz bebeğinize, duygularınız, yedikleriniz, çevrenizde duyulan ve bedeninizden gelen sesleri kullanarak, sizin ve sizin bulunduğunuz ortamın hikâyesini anlatır. Bebeğiniz vücudunuzdan dışarı çıktığında da bu hikâye devam eder.

Birçok ebeveyn, tıpkı Emma gibi, yeni doğan bebekleriyle anında bir bağ oluştuğunu ve sevgiyle dolup taştıklarını hissederler.

> Bebeğim John'la bağ kuramayacağım konusunda endişeliydim, daha önce hiç kimsenin bebeğine ilgi göstermemiştim. Ama onu kucağıma verdikleri anda, onun muhteşem olduğunu biliyordum ve ona delicesine âşık oldum. Doğumum on saat sürdü. Çok yürüdüm ve bir doğum oturağı kullandım, benim çok işime yaradı. Çok acı vericiydi ama kasılmalar dalga dalga olduğu için aralarda dinleniyordum. Sanırım neler olacağını bilmemin çok faydası oldu. John doğduktan sonra diğer anneler için üzüldüm, çünkü onların bebekleri benimki kadar güzel değildi! O kadar özel ve eşsiz bir deneyim yaşıyordum ki birçok annenin benim gibi hissettiğini fark etmedim. Öbür annelerin de muhtemelen kendi bebeklerini idealize edip bana acıdıklarından haberim yoktu.

Emma'nınki gibi tepkilerin sebebi muhtemelen "aşk hormonu" oksitosin. Doğum sırasında verilen bazı ilaçlar veya doğum yüzünden şoka girmek, travmatize olmak oksitosin salgılanmasını durdurabilir; yani Emma'nın bahsettiği delicesine âşık olma durumu, sizin için söz konusu olmayabilir.

Bu da Mia'nın deneyimi:

> Bebeğim Lucca'nın doğumu suni olarak başlatıldı. Doğum çok sancılıydı, hayatımda yaşadığım en kötü acıydı. Epidural yapamadılar çünkü anestezist, iğneyi sokamadı.
> Lucca doğduğunda, hiçbir şey hissetmedim, şoktaydım. An-

nem yanımdaydı; Lucca'yı kucağına almasını istedim, neden bilmiyorum, sadece hazır değildim. Sonra bir gün boyunca özel bakım ünitesinde kaldı.

O ilk iki hafta, onun oğlum olduğuna inanmakta bile güçlük çektim. Ciddi ciddi bir DNA testi yaptırmayı düşündüm, çünkü özel bakım ünitesinde bebeği karıştırdıklarından emindim. Her neyse, iyi ki annem vardı. Beni ve endişelerimi sakince dinledi, hissettiklerim konusunda benimle tartışmaya girmedi. Ve bana hep böyle hissetmeyeceğimi söyledi. "Ay, Lucca'nın gözleri aynı seninkiler", "Aynı senin bebekliğin" gibi şeyler söylerdi. Yavaş yavaş bebeğimle bir bağ kurabildim. Lucca altı aylık olduğunda, ilk defa aramızdaki bağın sağlamlaştığını hissettim. Bebekler için olan bir yüzme dersinde onu kucağımda tutuyordum, o da yumruğuyla suya vuruyordu. Bana bakıp bir kahkaha attı, sonra beraber kahkaha attık.

Yalan söyleyemem, o ilk birkaç ay çok zordu. Sanki aramızda bağ "varmış gibi" yapıyordum, bu sayede o dönemi atlattık, ama beni zorladı.

Doğumdan sonra hissettikleriniz için bir ucube olduğunuzu ya da "bir tek" sizin böyle hissettiğinizi zannetmeyin. İhtiyacınız olan, sizi dinleyecek ve siz de hissettiklerinizi kabul edebilin diye sizin hissettiklerinizi kabul edecek biri. Olmanız gereken yerde olmadığınız için kendinizi azarlamak yerine, olduğunuz yeri kabul etmeniz gerekli. Mia'nın Lucca'yla bağ kurabilmesindeki kilit nokta buydu. Mia'nın annesi onunla tartışmadı veya hissettiklerinin yanlış olduğunu söylemedi, sadece durumu anladı.

### Alıştırma: Bebeğiniz nasıl hissediyor?

Yere uzanın. Yalnız, aç, susuz olduğunuzu ve bu durumdan rahatsızlık duyduğunuzu ve bunu kelimelere dökemediğinizi hayal edin – ne düşünmek için ne iletişim kurmak için kelimeleriniz olduğunu. Sadece beden ve duygu olmanın nasıl olduğunu hayal edin, kalkıp oturamadığınızı veya dönemediğini-



zi ya da kendinizi ait hissetmediğinizi. Tek yapabildiğiniz orada uzanıp duygularınız olmak. Şimdi kurtarıldığınızı hayal edin, hâlâ kelimeleriniz olmadığı, geçmişiniz ve geleceğiniz olmadığı halde kucağa alındığınızı, rahat ettirildiğinizi, size sıkıca sarıldıklarını ve bir başkasının parçası olduğunuzu hayal edin, sadece şu anda, bir beden ve duygular olduğunuzu hayal edin.

### Destek: Ebeveynlik yapabilmemiz için, bize ebeveynlik yapılması gerek

Yakıtınız biterken çocuğunuza zaman ayırmak, saygıyla ve sıcak bir şekilde yanıt vermek çok zor gelebilir. Bu sadece şu anda çok yorgun olduğunuz için de olabilir, bunların kendi anne babanız tarafından size verilmemiş olduğunu hissettiğiniz için de. Ebeveynlik yapabilmemiz için, bize ebeveynlik yapılması gerek. Yine de ne kadar çok kaynak bulacağınıza ve bunların ne kadar uzun süre dayanacağına şaşarsınız. Ama sonsuza kadar sürdürülebilir değildir, bu yüzden kendinizi tükenmiş hissederseniz yardım isteyin.

Bu destek, çocuğunuza daha fazla ilgi gösterebilmeniz –veya uyumanız– için size zaman kazandıracak fiili yardım da olabilir. Veya size verilmediğini hissettiğinizi ya da sizde olmayanı verirken, birinin sizi dinlemesi ve sizin duygularınızı paylaşması da olabilir. Ebeveynlik içinizde hangi duyguları uyandırıyorsa, bunları dinleyecek, sizi yargılamadan duyacak o bir kişinin, illa eğitim almış bir terapist olması gerekmiyor. Eğer ebeveyn olmanın muğlaklığını kabul edip anlayabiliyorsa, aileniz ve arkadaşlarınız da iyi dinleyiciler olabilirler. Unutmamalıyız, mesele duygularımız ya da çocuklarımıza zarar verebileceğini hayal ettiğimiz şeyler değil, mesele bunlarla ilgili nasıl hareket ettiğimiz. Mark'ın vakasını hatırlayın. Mark'ın kaçmak istemesi, oğluna gerçekten bir zarar vermedi, çünkü kaçmadı.

Bu Charlotte'un hikâyesi:

Bebeğim Rosanne'e zarar vermekle ilgili gerçekten korkunç düşüncelerim vardı. Gece ağlamasıyla sürekli beni uyandırdı-

ğında, onu fırlatıp atmayı ya da deli gibi sarsmayı düşündüm. Bu düşüncelerimden gerçekten utanıyordum ve eğer birine söylersem, Roseanne'i benden alırlar diye korkuyordum. Sonra belki alıp götürmeliler diye düşünerek kendime işkence etmeye başladım. Daha önce buna benzer yaşadığım tek şey, ergenken, ebeveynlerimi öldürmek istediğim zamandı. Ama o zamanki düşüncelerim, kızım için olan düşüncelerim kadar zorlayıcı değildi. Gerçekten aklımı kaybedip ona zarar verebileceğimi düşünüyordum. Artık daha fazla dayanamayacağımı hissettiğimde cesaretimi toplayıp kız kardeşimle konuştum. Bazen herkesin böyle hissettiğini söyledi; kendisinin aklına bu düşünceler geldiğinde, sanki onun üzerinde hiçbir etkisi olmayan gıcık birini dinler gibi, onları izlediğini söyledi. Onun beni normal kabul etmesi ve delirdiğimi düşünmemesinin gerçekten yardımı oldu; sanırım bundan sonra, kızımın canını yakmakla ilgili düşüncelerim üzerimdeki etkisini kaybetti. Eğer geri gelirlerse, biliyorum ki kız kardeşimle konuşabilirim. Keşke daha önce onunla konuşsaydım.

Eğer bir ebeveyn olarak, ideal olmayan düşüncelerimizle, duygularımızla ve hayal ettiklerimizle ilgili kendimizi hiç kimseyle konuşamayacak gibi hissedersek, bunlar idare edebileceğimizden daha büyük ve daha zorlu bir şekilde geri gelirler. Bunlarla ilgili konuşabilmek, o duyguları boşaltacak bir yerinizin olması önemlidir, böylece çocuklarımızın pahasına hareket etmeyiz.

İhtiyacınız olan destek, gerçekten sizi duyacak birisi, söylediklerinizi anlayacak ve duygularınızdan boğulmadan onlara eşlik edebilecek ve sizin duygularınızı sakin bir şekilde alabilecek birisi. Sakinliği, içinizdeki kaygı ve karanlığın hepsinin geçeceğini bilmesinden gelir. Nazik iyimserliği sizi bu durumun içinden geçirebilir. Önceki bölümde Mia'nın annesinden, Charlotte'un kız kardeşinden aldığı bu tür bir yardımdı.

Bu tür bir desteğe ihtiyacınız var çünkü karşılığında, bebeğinizin de sizin onun duygularını boğulmadan tutabilmenize ihtiyacı var. Sizin işiniz çocuğunuza bu tür destekleyici bir ilişki sunmak. Siz kendiniz bu tür bir yardım almadıkça, bunu başka birine verebilmeniz imkânsız. En yakınınızda olan ve sizi en çok seven insanlara, yardıma ihtiyacınız olduğunu söylemeniz gerekebilir.



Fiilen de yardıma ihtiyacınız olabilir. Etrafınızdaki bazı insanlar ihtiyacınız olduğunu tahmin edebilir ve yardım önerebilirler, ama eğer yapmazlarsa siz yardım isteyin. Ayrıca, sadece annelerin değil, babaların da duygusal desteğe ihtiyacı olur. İnsanlar yalnız, sessiz ve güçlü durmamalıdır; bizler sürü hayvanlarıyız, bir kabilenin üyeleriyiz. Kabilenizden yardım isteyin. Bir aileyi finansal olarak idame ettirmek, önceki nesil için olduğundan daha zor; çünkü bir ev satın almak ya da kiralamak, eskiden olduğundan kat kat daha fazlasına mal oluyor. Bence politikacıların bu haksızlığı düzeltmesini bekleyene kadar belki de önceki nesil, yeni ebeveynlere duygusal destek gibi finansal destek de verebilir.

Çocuklarımızla daha iyi bağlar kurabilmemiz için yardıma ihtiyacımız var, onları uzaklaştırmamıza sebep olan şeyler için değil. Sheena'nın hikâyesi, bunun nasıl olabileceğine ve olduğunda nasıl tekrar yola devam edileceğine iyi bir örnek. Yarı zamanlı stilist olarak çalışan Sheena'nın iki çocuğu varken ikiz bebeklere hamile kaldı.

Hamileliğinin son ayında Sheena'ya ikizlerden birinin yeterli gelişmediği söylendi; suni doğum başlatılması gerekiyordu. Doğum hem Sheena hem bebekler için travmatik ve tehlikeliydi. İkizlerden biri, Charlie, sağlıklı doğdu; diğerinin, Ted'in çok yardıma ihtiyacı oldu ve kuvöze kondu. Sheena Ted'le hastanede kaldı, Charlie eve gitti. Dört hafta boyunca Sheena, hastaneden çıkabilecek kadar iyileşene kadar Ted'i kucağında tuttu ve ona yardımcı oldu. Sheena'nın eşi –çok başarılı bir müzisyen olan Judd– uzun saatler çalışıyordu ve çoğunlukla turnedeydi, bu süre içinde ailesine ekstra zaman ayırmayı ya istemedi ya da yapamayacağını hissetti. Muhtemelen, doğum sırasında karısını ve çocuklarından birini neredeyse kaybetmekle ilgili duygularını kontrol edemeyeceğinden de korktu. Genelgeçer kanı olan erkeklerin daha "güçlü" olması gerektiği inancı, ben-

ce, faydadan çok zarar veriyor.

Eve geldiğinde, Sheena, ikiz bebekleri olduğu gerçeğini tam olarak benimseyemedi. Evdeki bebek hemşiresini Charlie'ye bakması için tutmaya devam etti. Charlie'nin kendisine ait olduğunu idrak ediyordu ama tam olarak hissetmiyordu; Charlie'yi bakıcının, Ted'i ise kendi çocuğu olarak görüyordu. Bu çok rahatsız edici olduğu için bunu unutup her şeyin yolunda olduğuna inanmak istiyordu.

Sheena herkese ne kadar iyi olduğunu göstererek dikkatini dağıtıyordu. Sık sık dışarı çıkıyordu, sabahlara kadar partilere gidiyordu. Duyguları şoklar halinde vuruyordu: ikiz sahibi olma şoku, çok zor bir doğumun şoku, Ted'i neredeyse kaybetme şoku ve en kötüsü, Charlie'nin gerçekten kendine ait olmadığı şoku. Bu şoklardan birini hissettiğinde, buna bakmak yerine daha fazla çocuk bakıcısı tutup dışarı çıkarak dikkatini dağıtıyordu.

Charlie ağladığı zaman, onu rahatlatma ihtiyacı hissetmiyordu. Bakıcı yoksa, diğer çocuklarından birinden, Judd'dan, annesinden ya da temizlikçiden yardım istiyordu; daha sonra bu durumu, "Benim dışımda herkes olurdu" diye anlattı. Charlie'yi rahatlatma yöntemi, stresini rahatlatmaktansa, dikkatini dağıtmak oluyordu – duyguları ağır geldiğinde, kendi dikkatini dağıtmasından hiç de farklı değildi.

Sheena Charlie'nin onun oğlu olduğunu ancak çocuk dört yaşına geldiğinde duygusal olarak kabul edebildi. "Sanırım üç yıldan fazla bir süre şok içindeydim ama ancak bunun içinden çıkmaya başlayınca neler olduğunu görebildim."

Tüm bunların Charlie üzerinde nasıl bir etkisi oldu? Şimdi ikizler on yaşında. Sheena'nın diğer çocukları, Ted de dahil, oldukça mutlu, ama Charlie kaygılı ve çok ilgi meraklısı bir çocuk. Hiçbir ilişkinin varlığını sorgulamadan kabul edemiyor ve sevilebilmesi için çok uğraşması gerektiğini düşünüyor. Sheena, Charlie'nin Ted için her şeyi yapacağını söylüyor, Ted bunun karşılığını vermese de. Bazen arkadaşları ve kardeşleri Charlie'nin bu aşırı memnun etme halini sinir bozucu buluyorlar. Bu, sorunlarını artırıyor, bu sefer de insanları memnun et-



mek için daha da fazla çabalıyor. İlişkilerle ilgili bu güvensizlik duygusu, annesinden erken ayrılması ve döndüğünde de aralarında bağ kuramamalarıyla fazlasıyla ilgili. Sheena, onun sadece baş başa vakit geçirdiklerinde rahat olduğunu söylüyor – bir işin ve dört çocuğun olduğunda bunu yapmak hiç de kolay değil.

Ama haftada bir Charlie ve Sheena bir sanat atölyesine gidiyorlar, sadece ikisi. Sheena bunun yardımı olduğunu söylüyor. Tatillerde, atölye olmadığında, her hafta aynı günde iki saat mutlaka beraber sanatsal bir aktivite yapıyorlar – baş başa.

Sheena'ya ilk başlarda farklı davranmasını ne sağlardı diye sordum. Eğer doğum o kadar travmatik olmasa, bu derece fazla şoka girmeyeceğini düşünüyor; bunu, ikiz annesi olduğunu inkâr etmesinin sebeplerinden biri olarak görüyor. Ama hasarın esas sebebini, doğumdan sonraki o dört hafta boyunca Charlie'yle beraber olmamasına bağlıyor. Dediğine göre, eve geldiğinde, Charlie onun bebeği gibi kokmuyordu, ama Ted kokuyordu. Ayrıca, eğer o zaman terapiye gidip danışmanlık alsaydı, neler olduğuyla yüzleşebileceğini ve üzerindeki etkileri hakkında konuşabileceğini düşünüyor. Charlie ağlayıp, Sheena tarafından bulunmak istiyor olsa da, Sheena'nın da anlaşılmaya ve bulunmaya ihtiyacı vardı. Kendi duygularını hissedemediği için, konu başkalarının duygularını hissetmeye geldiğinde yapamadı, özellikle de Charlie için. Onunla birlikte hissetmemek kendi dikkatini dağıtmasını, ondan kaçmasını ve onu bir bakıcıya bırakmasını kolaylaştırdı.

Sheena, bugünlerde Charlie'yi çok seviyor ve ona tapıyor, baş başa zamanlarına çok değer veriyor. Onunla mümkün olduğunca çok zaman geçirerek, küçük yaşlarında verilen hasarı onarıyor. Çocuklarımızı büyütürken elimizden gelenin en iyisini yaparız ve hep tekrar ettiğim gibi, hasarlardan çok nasıl onarıldıkları önemlidir.

Artık Sheena ve Charlie'nin bağı sağlamlaştı. Charlie'nin, ilişkilerinde kendini güvende hissetme duyusu gelişiyor. Özlem duyması azaldıkça, neşesi de artacak. Çünkü iyi haber, bir daha hiçbir zaman bebekliğimizdeki gibi sünger olmasak da

taştan yapılmış da değiliz. Tüm hayatımız boyunca, başkalarıyla ilişki kurarak şekil alırız ve yine başkalarıyla ilişkideyken yeniden şekillenebiliriz. Eğer Sheena, Charlie'yle beraber erken yaşlarda yaşadığı bu hasarla ilgilenmeseydi, muhtemelen büyüdüğünde romantik ilişkilerinde kendini güvende hissetmediği benzer bir kalıp görülebilirdi; o zaman aşk onun için mutlu bir birliktelikten çok, acı dolu bir özlem olacaktı.

İlişkilere daha fazla güven duyması ve daha az acı çekmesi için Charlie'nin bir noktada daha fazla yardım alması gerekebilir. Hissettiklerini anlamlandırabilmesi için ebeveynlerinin ona hayatının başlarında olanların hikâyesini anlatması gerekebilir. Hissettiklerinin kendi hatası olmadığını, kesinlikle başkalarından daha az sevilebilir biri olduğu için değil, sadece bebekken fazlasıyla hassas olduğumuz için öyle hissettiğini bilmesinin ona faydası olacaktır.

Sheena'nın eşi Judd, onun Charlie'yle bağ kuramadığını fark etmiş. O da Charlie'yle bağ kurmaya yeltenmemiş. Charlie'nin tüm ihtiyaçlarını karşılaması için bebek hemşiresine güvenmektense, doğumdan itibaren bakımını üstlenseydi, Charlie'nin kendini ilişkilerinde daha güvende hissedeceğine inanıyorum. Ekstra yardımı her zaman destekliyorum ama çocukların ebeveynleriyle temel bir bağ kurması gerekir.

Bu hikâyeyi Sheena ve Judd'a kaşlarımızı çatalım diye anlatmıyorum. Judd sadece ailesindeki erkeklerin ve geçmişte birçok erkeğin hep yaptığını yapıyordu: ilk başlardaki ebeveynliği anneye ve parayla tuttuğu yardımcılara bırakmak. Bu kültürel kalıpları yıkmak çok zordur, çünkü fazlasıyla içimize işlemiştir, onlara meydan okuyabilmek için de bunların yeterince farkında olmak gerekir.

Sheena muhtemelen hayattaki zor duygularla baş etme kalıbını, onlar üzerinde çalışmak yerine dikkat dağıtarak yapacağını öğrenmiş, çünkü ilk yıllarında ona bakanların kendisini neşelendirmek için yaptığı buymuş. Tıpkı kocasının, ebeveynlik yapmanın bir erkeğin rolü olmadığını düşündüğü gibi, belli bir şekilde davranmanın "doğal" olduğunu düşünmek çok kolaydır, ama aslında bu sadece öğretilmiştir. Ve bu öğretilmişler, çocuklarımızla olan ilişkilerimizde araya girer. Mesele "kötü" ebeveyn ya da "iyi" ebeveyn olma meselesi değildir; herkes elinden gelenin en iyisini yapar. Ama kültürümüzün ve yetiştiriliş şeklimizin etki ve inanışlarının farkında olursak, bunları daha işlevsel bir şekilde ilerleyecek bir yöne doğru evriltebiliriz.



Birçok ebeveynin çocuklar için akrabalarından ya da parayla tutulan yardımcılardan destek almaya ihtiyacı olur; böylece çalışabilirler ya da sadece duş alabilir hale gelirler. Fakat bir çocuğun hayatındaki en önemli insanların ebeveyni olması gerekir (ve unutmayın: "ebeveyn" derken, çocuğun esas sorumluluğunu üstlenen kişi veya kişilerden bahsediyorum, yani bu koruyucu ebeveynler, evlat edinmiş ebeveynler, üvey ebeveyn, vasi veya vekil ebeveynler olabilir, bu sorumluluğa geçici süreyle yardım edenler değil). Herkesin hayatında güvenilir bir çapa olarak temel bağa ihtiyacı vardır. Parayla tutulan yardımcılar gider ve bu temel bağı koparabilir, bunun da daha sonra etkileri olabilir. Ama çocukların ebeveynleri için öncelikli olduklarını bilmeleri gerekir, özellikle de hayatlarının ilk yıllarında. Yerine getirilecek görevler gibi değil, ilişki kurulacak insanlar olduklarını hissetmeye ihtiyaçları vardır.

## Alıştırma: Nasıl bir desteğe ihtiyacınız var?

Bir kâğıdın ortasına adınızı yazın ve sizi temsil eden bir sembol çizin. Etrafınıza destek ağınızı yazın ya da çizin. Kimlerin doğal olarak size yardım edeceğini, sizin kimden yardım isteyeceğinizi yazın. Örneğin, anneniz gelip sizi dinleyebilir, size doğru soruları sorabilir ve bir yıllık kiranızı karşılamayı teklif edebilir; kız kardeşiniz sizin için yemek yapabilir; eşiniz yanınızda olabilir, evi temizleyebilir ve finansal olarak aileyi destekleyebilir. Alacağınız diğer yardımları organize etmeniz gerekebilir, mesela, aynı durumda olan başka ebeveynlerden oluşan bir gruba katılabilirsiniz ya da ihtiyacınız varsa profesyonel yardım alabilirsiniz. Doğal olarak gerçekleşecek yardımları şemanızda tam çizgilerle çizin, sizin ayarlamanız gerekeceklerse kesik çizgilerle. İhtiyacınız olabilecek yardım türlerini düşü-

nün – duygusal mı, pratik mi? Destek şemanızdaki boşluklara bakın ve onları doldurmak için harekete geçin.

Ebeveynlerin sadece doğumdan sonra değil, çocukları onlara bağımlı olduğu sürece yardıma ihtiyacı olabilir. Bu alıştırmayı birkaç senede bir tekrarlayabilirsiniz, böylece çocuklarınızla mümkün olan en iyi ilişkiyi geliştirmek için ihtiyacınız olan yardımı aldığınızdan emin olursunuz.

## Bağlanma Teorisi

***Bir bebek olmak nasıldır?***

Bebeğiniz üzerinde büyük bir avantaja sahipsiniz; ebeveynlik hakkında bir fikriniz var. Anne babanızın küçük kardeşlerinizle nasıl ilgilendiğini izlemiş olabilirsiniz, başka ebeveynleri çocuklarıyla ilgilenirken görmüşsünüzdür, ebeveynlikle ilgili blog ya da kitap okumuş olabilirsiniz ve en önemlisi siz kendiniz de bebek oldunuz. Kendi deneyiminiz hafızanızda bilinçdışında yer etmiştir ama hâlâ oradadır.

Öte yandan bir bebeğin, ebeveyn olmakla ilgili hiçbir fikri yoktur. Daha önce bebek bile olmamışlardır. Bunun nasıl olabileceğini hayal etmek mümkün değildir, ama bunu da aklınızın bir kenarında tutun. Herhangi bir şeyle ilgili ilk deneyim, en derin izlenimi oluşturur. Bugünlerde yetişkinler olarak ilk izlenim edinmekle ilgili daha az fırsatımız oluyor. Biriyle yeni tanıştığımızda, o kişiyle ilgili bir izlenim ediniriz ama bu, çok uzun zaman önce insanlarla ilgili edindiğimiz genel felsefemizde büyük bir değişiklik yaratmaz.

Eğer yeni bir yere tatile giderseniz ve insanlar çok tatlıysa, hava da tam sizin sevdiğiniz gibiyse, o yerle ilgili muhtemelen iyi çağrışımlarınız olur, orayı güzel hatırlarsınız. Aynı şekilde, bir bebek için de, eğer dünyayla ilgili ilk izlenimleri güvenli, sevgi dolu ve kendilerini ait hissettikleri bir yer olarak oluşursa, hayat onlar için daha kolay olur. Hayatta başlarına ne badireler gelirse gelsin, eğer bir anlamları olduğunu, sevilebilir olduklarını ve ait olduklarını hissederlerse, daha zor yıkılırlar ve daha



hızlı iyileşirler. Bu duyguyu ya hayatlarının ilk yıllarında onlara bakanlardan edinirler –yani, sizden– ya da farklı mesajlar alırlar.

Kendinizi aniden çölün ortasında bulduğunuzu hayal edin. Yiyecek yok, sığınak yok, içecek yok ve hepsinden daha kötüsü, tek başınızasınız. Bir saat sonra kendinizi nasıl hissedersiniz? İki saat sonra? Peki, ya sonra uzakta birkaç insan görseniz? Onların dikkatini çekmek için çıldırırsınız. Çığlık atar, bağırır, elinizi kolunuzu sallarsınız. Umutsuzca uğraşırsınız. Belki bir bebek de biraz böyle hissediyordur.

Bir bebek dış dünyaya, doğa tarafından onun ihtiyaçlarına göre düzenlenmiş bir ortam olan anne karnından gelir. Doğumdan sonra bir bebeğin, ihtiyaçlarını bize sinyallerle iletmesi gerekir. Bebeğin ihtiyaçlarını anlamak için o şifreyi çözmek bize kalmıştır. İletişim kurmayı her başardıklarında ve biz uygun şekilde yanıt verdiğimizde, sanki çöldeki o kişi diğerlerinin dikkatini çekmeyi başarmış ve kurtarılmış gibi olur.

Eğer hayatta olmakla ilgili ilk deneyiminiz çölde yapayalnız olmak gibiyse, dünya görüşünüzü ve kişiliğinizi o insanların size nasıl yanıt verdiğine göre oluşturursunuz. O yanıt ister uyumlu ister uyumsuz olsun; ister sizinle ilgilenmeleri için uzun süre bağırmış olmanız gereksin ya da isterse ihtiyaçlarınız hemen anlaşılıp karşılanmış olsun. Ve her şey bir yana, birini istediğinizde ne kadar süreyle yalnız bırakıldığınız, muhtemelen içinizde derinlerde bir yere bir ruh hali, bir duygu yerleştirir; bu da uzun süre, yeterli miktarda farklı deneyimler yaşayana kadar, tanımlanmış var olma şekliniz olur.

Bebekler dünyaya, bağlanmak –bağlar kurmak– için önceden programlanmış olarak gelirler. İnsanlar genel olarak kolay, yakın ve sevgi dolu bağlanmalara sahip olsa da, tutunan, muhtaç, karmaşık bağlanmalara sahip olsalar da veya bağlanmayı zor bulup, yalnız başlarına daha iyi oldukları konusunda kendilerini kandırsalar da, bağlanma teorisine göre, hepsinin kökeni bebekken kendileriyle nasıl ilişki kurulduğunda yatar. Dört esas bağ kurma şekli şunlardır: güvenli bağlanma, güvensiz/çelişkili bağlanma, kaçınmalı bağlanma ve yok sayan bağlanma. Bebeğinizde "güvenli" bağlanma şeklini yerleştirmek istersi-

niz. Bunu yapmak için, öncelikle size bakan kişilerle nasıl bağlanma şekliniz olduğu üzerine düşünmeniz iyi olur. Eğer güvenli bir bağınız olmadıysa, daha düşünceli ve kendinizin farkında olmanız, bebeğinizle uyumlu ve empati kurabildiğiniz bir bağ oluşturabilmeniz için yapmanız gerekenlerin size doğal olarak gelmesi konusunda daha ısrarlı çalışmanız gerekir.

*Güvenli bağlanma*

Eğer siz bebekken, yakınlık ve besleyici desteğe olan ihtiyacınız çoğunlukla istikrarlı bir şekilde karşılandıysa, diğer insanların da genel olarak iyi olduğunu hissederek büyümüşsünüzdür. Bu, insanlara güvenebilen, onlarla anlaşabilen, genel olarak iyimser ve diğerleriyle kolayca bağ kurabilen birisiniz demektir. Bunların hepsi güzel bir hayata sahip olmanızı sağlar. Kendinizin iyi durumda olduğunuzu, diğerlerinin de iyi durumda olduğunu düşünmeniz, hayattaki şansınızı artırır. Sanki, çöle atıldığınız sırada, orada hep sizi yakalamak için birileri varmış gibi, dikkatlerini çekmek için çok fazla uğraşmanız gerekmeden onlar yanınızda olmuş ve çok uzun süre yalnız kalmamışsınız ve kendinizi yalnız hissetmemişsiniz gibi.

Ulaşmak istediğimiz hedef bu. Bazen ebeveynler, bebekleri birkaç aylık olup da kendilerine yapıştığında endişe ederler. Bebeğin sadece sizi istemesi ve başkalarına gitmek istememesi çok normaldir. Çünkü güvenli bir şekilde size bağlanmışlardır –ki bu iyi bir şeydir– ama daha psikoterapistlerin "nesne devamlılığı" dedikleri durumu geliştirmemişlerdir. Bu, bir şeyi ya da birini görmedikleri zaman da onun var olmaya devam ettiğini hissetme yetisidir. Eğer bebeğinizin ihtiyaçlarını düzenli olarak karşılamaya devam ederseniz, nesne devamlılığı yetisi er ya da geç gelişecek ve bu dönem de geçecektir. Bunun olacağı ortalama bir yaş söylemeyi sevmiyorum, çünkü bazıları için daha erken, bazıları için de daha geç olabilir.

*Güvensiz/çelişkili bağlanma*

Eğer bebekken ihtiyaçlarınız tutarsız bir şekilde karşılandıysa, eğer ilgi çekmek için çoğunlukla çok fazla ve şiddetle ba-



ğırmanız gerektiyse, hatta bazen o durumda bile ilgi görmediyseniz, o zaman dünyaya bakışınız muhtemelen, ihmal edileceğiniz ve görmezden gelineceğiniz yönündedir ve fark edilmek için çok fazla gürültü çıkarmanız gerektiğini düşünüyorsunuzdur. Şampiyonluğu, olmuş kabul etmezsiniz. Genel olarak iyi durumda olduğunuzu düşünmezsiniz, diğer insanların da iyi ve güvenilir olmadığını düşünürsünüz. Sanki, çöldeki o insanların dikkatini çekmek için çok fazla atlayıp zıplamanız gerekmiştir ve onlar çoğunlukla sizi bırakıp, yanlarında götürmemişlerdir. Her ne kadar ilk deneyimleriniz sizin taslağınızı oluşturursa da ilk yıllardaki ilişki kalıplarının yerine geçecek yeterli sayıda istikrarlı, pozitif deneyim yaşarsanız, güvenli bağlanma geliştirmeniz mümkündür.

*Kaçınmalı bağlanma*

Çoğunlukla ağlayıp sussun diye bırakıldıysanız ve kimse ağlamalarınıza yanıt vermediyse, vazgeçme eğiliminde olursunuz. İçerdeki inanç sisteminiz ve mantranız, "Onların ilgisini çekemeyeceğim, o zaman ne anlamı var?"a dönüşür. İnsanlar üzerinde etkiniz olduğunu düşünmezsiniz, onlar tarafından anlaşılmayı beklemezsiniz ve büyüdüğünüzde kendinizi yalnız biri olarak görürsünüz. İnsanlar çölde yanınızdan geçerken, sonunda onların dikkatini çekmek için el sallamayı bırakırsınız, çünkü bir anlamı yoktur ve onlar da muhtemelen, el sallamayı ve ağlamayı bıraktığınız için, onlara ihtiyacınız olmadığını düşünürler. Bu bağlanma tarzının dezavantajı, yaşamınızın daha sonraki yıllarında insanların size yaklaşmasına izin verememenizdir. Güvensiz bağlanmada olduğu gibi, çok çalışarak ve alıştırmalar yardımıyla bir bağlanma tarzını değiştirmeye uğraşmak mümkündür.

*Yok sayan bağlanma*

O çölde olduğunuzu hayal edin ve insanların genellikle durmadığını, sonra da durduklarında sizin ihtiyaçlarınızı karşılamak yerine, sizin onların ihtiyaçlarını karşılamanızı beklediklerini ya da sizi taciz ettiklerini, size yaşam desteği sağlamadık-

larını, hatta fiziksel zarar verdiklerini düşünün. Bunun inanç sisteminiz üzerinde sebep olacaklarını ve diğer insanlarla ilişki kurmayı nasıl öğreneceğinizi hayal edin. Muhtemelen diğerlerini size zarar verecek kişiler olarak görürsünüz, empati ve manevi bilinç geliştiremezsiniz – ya da çok az geliştirebilirsiniz.

## Alıştırma: Sizin bağlanma şekliniz ne?

Size bakanlar üzerinden ne tür bağlanma şekli geliştirdiğinizi görebiliyor musunuz? Bu bağlanma kalıplarının ailenizde nasıl nesilden nesle size aktarıldığını izleyebiliyor musunuz? Eğer güvensiz, kaçınmalı ya da yok sayan bağlanmanız olduğunu düşünüyorsanız, kendi çocuğunuza neleri sizde yapılandan farklı yapacaksınız? Eğer bağlanmanızın güvenli olduğunu düşünüyorsanız, bu güvenlik duygusu nereden geliyor? Bunu kendi çocuğunuzda nasıl tekrarlayacaksınız?

## Mecburi ağlamalar

Muhtemelen, bebeğinizin ağlamalarını birer talep olarak duyuyorsunuz. Bunun sebebi, bir bebeğin ağlamasının bizim "mecburi" ağlama dediğimiz durum olması. İnsanlar ve hatta tüm memeliler, biyolojik olarak mecburi ağlamalara yanıt verecek şekilde programlanmıştır – bu ağlamalar türün hayatta kalması için son derece gereklidir. Ağlama bir alarmdır, tıpkı sürüdeki bir zebranın yaklaşan aslanı görmesi ve bunu sürünün geri kalanına haber verip, onların da hemen harekete geçmesi gibi. Buna itaat etmekten başka çareniz yoktur.

Bir bebeğin duyguları hafif olmaz; stresli olduklarında, çaresizlik içinde seslenirler. Çünkü öyledirler. Bir bebek için istek ve ihtiyaçların aynı anlama geldiğini bilmenizin faydası olur. Bir bebek, siz olmadan hayatta kalamaz.

Eğer mecburi bir ağlamayı görmezden gelmeye kalkışırsanız, bunu yapmak için bazı bölümlerinizi kapatmanız, doğanıza aykırı davranmanız gerekir. Ayrıca, bebeğinizin gelişimini de tehlikeye atarsınız, çünkü yakınlık bebekler için ve aranızdaki bağ için hayati önem taşır. Beyinleri kendi başlarınayken değil, ortamdaki diğer beyinlerle ilişki içindeyken gelişir. Beynimiz, öldüğümüz güne kadar etrafımızdakilerle ilişki içinde gelişmeye devam eder, ama o ilk günler, ilk aylar ve ilk yıllar çoğu bağlantının oluştuğu dönemdir ve bu yüzden bebeklerin bizim yanlarında olmamız ve ilişki kurmamıza ihtiyaçları vardır.



Eğer size otomatik ve doğal olarak yanıt verilmediyse, mecburi ağlamaları duyup, onlara yanıt verme sürecine teslim olmak, içinizde bazı duygular uyandıracaktır. Bu uyarıyı biraz sık tekrarlıyorum, ama ebeveyn olma konusunda huzursuzlukla çaresizlik arasında bir yerde bir duygunuz varsa, destek alın. Bu duyguların altında boğulmamanız için birinin sizin için bu duyguları kucaklamasına ihtiyacınız var, böylece siz de karşılığında bebeğinizin duygularını kucaklayabilirsiniz.

Bebekler, stresleri sırasında kucaklanmadıklarını ve karşılık almadıklarını hissettiklerinde, dissosiye olurlar, yani kendilerini o durumdan ayrıştırırlar. Ağlamaları kesilebilir ama yanında biri olmadan uyumayı öğretmek için yalnız bırakılan bebekler üzerinde yapılan çalışmaların gösterdiğine göre, kortizol seviyeleri ağladıkları zamankiyle aynı seviyede kalıyor. Stresten kendini ayrıştırmak, memelilerde olan bir hayatta kalma mekanizması, bir reflekstir, ama insanlar kendilerini ayrıştırdıkları bu duygularına geri dönüşler yaşayabiliyorlar. Bir anıdan kendilerini ayrıştıklarında ve bu duyguya girdiklerinde, insanların bunun üzerinde hiçbir kontrolü kalmıyor, sanki bir anda karşılarına çıkmış gibi onlara musallat oluyor.

Eğer bir ebeveyn olarak zor duygular yaşıyorsanız, bunların kaynağını merak edebilirsiniz. Kendi çocuğunuzun olması, çocukken dissosiye olduğunuz duyguları tetikleyebilir, bunlar da rahatsızlık verici, şaşırtıcı, dikkat dağıtıcı ve tuhaf olabilir. Tetikleyiciler hemen göze çarpmayabilir ama yine de tetiklenirsiniz.

Eğer bebeğinize yanıt vermeyerek ağlamaması için onu eğitirseniz, bebeğinizin duygularından dissosiye olmasına yol açarsınız. Genel olarak iyi görünebilirler, ama bu duygular daha sonra çocukluklarında ve/veya yetişkinliklerinde su yüzüne çı-

kabilir. Bence bu riski almaya değmez, özellikle de mecburi ağlamaya yanıt vermenin hiçbir riski yokken.

Eğer, bunun her ikiniz için de yapılacak en iyi şey olduğunu düşünerek, bebeğinizi küçükken uzun süre ağlamaya bıraktıysanız, yazdıklarım sizi korkutuyor ya da kızdırıyor olabilir. Bu konuda kendinize –ya da bana– kızmanızın hiçbir faydası olmaz. Bu durumu onarmak için yapabileceğiniz, çocuğunuzun ruh hallerini ciddiye almaya başlamaktır; önemsiz ya da aptalca deyip başınızdan savmayın ve çocuğunuz size yakın olmak istediğinde yanında olun. Hatta ona ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı anlatıp, bunun onun hatası olmadığını söyleyebilirsiniz. Eğer nereden geldiği belli olmayan ve anlayamadığı zor duygular ona musallat oluyorsa, olanları anlatmak, hissettiklerini anlamalarına yardımcı olabilir. Hissettiklerinin ciddiye alınması, kaç yaşında olurlarsa olsunlar, iyileştirici olur ve eğer onu ciddiye alan kişi ebeveyniyse ve bunu savunmaya geçmeden ya da suçlamadan yapıyorsa, bu gerçekten çok güçlü bir ilaçtır.

Kendimizi hiçbir zaman bebeğimizle, doğanın ana rahmini senkronize ettiği kadar mükemmel bir şekilde senkronize edemeyiz. Yanlış anlaşılmaların ve hasarların olması kaçınılmazdır. Bizim yapabileceğimiz, elimizden geldiğince, çocuğumuzun güvende olma duyusunu geliştirebilecek şekilde ilgi göstermeye, yanıt ve tepki vermeye çaba gösterip, rahimde olmaktan dış dünyada olmaya geçişi mümkün olduğunca yumuşak şekilde gerçekleştirebilmesini sağlamaktır. Duyduğunuz o ağlamalar, doğanın mecburi ağlamalarıdır. Yalnızlık da huzursuzluk, susuzluk ya da açlık gibi bir duygudur ve bir bireyin sağlıklı olması için bununla ilgilenilmesi gerekir.

## Farklı hormonlar, farklı bir siz

Hamilelik sırasında ve doğumdan sonra hissettiğiniz her şeyin, önceden hissettiklerinize göre on kat arttığını düşünebilirsiniz. Victoria, ikinci çocuğuna dokuz aylık hamile: "Kış Olimpiyatları'nda bir yarış seyrediyordum, tuttuğum kadın



düşüp yarış dışı kaldı. Bir anda gözyaşlarına boğuldum. Bu hiç benlik bir davranış değil. Normalde bu kadar duygusal değilim."

Evet, Victoria, sen önceden böyle olmayabilirsin, ama şu anda böylesin. Eskiden alışık olduğunuzdan daha fazlasını hissediyorsanız, kendinizde bir sorun olduğunu düşünmeyin. Delirmiyorsunuz. Duygularınız abartılı gibi gözükse de bu, duygularınızın bir değeri olmadığı veya sizi doldurduğunu hissettiğiniz duygunun sizin için önemli olmadığı anlamına gelmez. Mesela, sporcu bir kadının elinden gelenin en iyisini yapmasına rağmen yine de dağılması, kendi kaygılarınızla ilgili bir metafor olabilir; onun için akan gözyaşlarınız, size çok ihtiyacınız olan rahatlamayı sağlayabilir. Ve onun tekrar ayağa kalkıp bir sonraki yarış için tekrar sıraya girdiğini görmeniz, sizin için iyi bir örnek olabilir.

Hormonlar veya bu duygu artışına sebep olan her neyse, duygular sanki bir anda ortaya çıkıveriyormuş gibi hissettirebilir, ama bunlar sadece halihazırda hissettiklerinizin abartılmış halidir. Ve son derece uyumlanmış duygularınız olmasının, hem kendinizin hem de bebeğinizin ihtiyaçlarına daha duyarlı olmanıza yardımı olacaktır.

## Yalnızlık

Yalnızlığın pençesinde olan sadece bebeğiniz olmayabilir. Fikre alışmak için dokuz ay zamanınız olmuş olsa da ebeveyn olmak bir gecede gerçekleşir. Geçmiş hayatınız soluklaşıp, yeni hayatınızın oturmasına da daha vakit varken, yalnız kalmak gerçek bir tehlikedir. Büyük bir ailenin veya coğrafi ve duygusal açıdan yakınınızda olan geniş bir grubun merkezinde değilseniz, yeni bir ebeveyn olarak kendinizi yalnız hissetmeniz çok normaldir.

Otuz iki yaşındaki Juli'nin bir kızı var. Bebeğin babası Johann, bebek iki aylıkken Juli'yi terk etti. Juli bana, "Bunu yalnız yapmayı düşünerek yola çıkmadım, ama Sophie doğar doğmaz Johann gitti" dedi. Şoktaydı, panikliyordu ve yalnızdı. Yalnızlık,

eşleri tarafından terk edilmiş olmasalar da birçok ebeveyni kaygılandırır. Juli'nin daha yalnız hissetmesine sebep olan, kendi anne babasının Juli'nin sabrının sınırına çok yaklaşmış olduğunu görememeleri ya da itiraf edememeleriydi.

Yalnızlık eskiden zayıf sosyal becerilerle veya biraz tuhaf olmakla bağdaştırılırdı, bu yüzden hâlâ buna bağlı olan bir utanç duygusu var. Ama olmamalı: Yalnızlık herkesi etkiler. Çok güçlü hissedilir, çünkü sizi yapmanız gerekenle ilgili uyarır, yani bir çevre bulmanız için. İnsanlar izole varlıklar değildir; bizler sürü hayvanlarıyız. Yemek yememiz gerektiğinde aç hissederiz, ateşten uzaklaşmamız gerektiğinde canımız yanar, diğer insanlarla beraber olup onlar tarafından görülmek ve kabul edilmek istediğimizdeyse yalnız hissederiz. Yalnız hissetmek, susuzluk ve açlık gibi, gerekli bir duygudur. Bunu görmezden gelmenin riski size aittir, çünkü hem akıl hem fiziksel sağlığınızda çok ciddi hasara yol açabilir.

Yalnız olduğumuzda, bunun bizim için ne kadar kötü olduğunu hissedebiliriz; peki, o zaman neden bir gruba katılmıyoruz veya birkaç arkadaş edinmiyoruz? Maalesef, durum her zaman bu kadar kolay olmuyor. Juli çok yorgundu; yalnızlığıyla ilgili bir şey yapmak, ona başka bir iş gibi geliyordu ve bunun için enerjisi yoktu. Ama yalnızlığı ele almayı zorlaştıran bir başka sebep daha var. Yalnızlık duyguları, sosyal tehdit ve reddedilmeyle ilgili aşırı dikkatli olma durumunu tetikler, olası reddedilmelere ve soğukluklara karşı aşırı duyarlı yapar. Kendimizi sosyal tehdit altında hissettiğimizde, daha fazla reddedilmemize sebep olacak şekilde davranabiliriz. Sınırda olduğumuzu hissetsek de başarısız olursak diye kendimizi tekrar merkeze koymaya korkarız; bu yüzden de kendimizi insanlardan daha fazla çekeriz. İşte reddedilmeyi beklemek, tam da böyle kendiliğinden gerçekleşen bir kehanet haline dönüşür.

Juli'nin kendine güveni, eşi terk ettikten sonra dibe vurdu ve kendisinin "işe yaramaz" olduğunu düşünmeye başladı. Mahallesinde reklamlarını gördüğünü ebeveyn destek gruplarına veya anne-bebek şarkı söyleme seanslarına gitmenin düşüncesi bile, içeri kapanıp bir daha hiç dışarı çıkmama isteği uyandırı-



yordu. Bu his yalnızca insanlara özgü değildir; herhangi bir sosyal hayvanı grubundan ayırın, o gruba veya yeni bir gruba katılırken, olur da dışarda bırakılıp daha da izole edilirler diye, temkinli davranacaklardır. Araştırmalar gösteriyor ki, sıçanlar, hatta meyve sinekleri, gruplarından ayrılıp, sonrasında geri döndüklerinde kendilerini hemen ortaya atmıyorlar, kenarlarda bekliyorlar. Sıçanlar ve meyve sineklerine kıyasla bir avantajımız var: İhtiyacımız olanı almak için mantığımızı kullanarak içgüdülerimizin üstünden atlayabiliyoruz. Ama çok zor oluyor ve bunu yapmamak için kırk dereden su getiriyoruz. Yeni bir gruba uyum sağlayamayacağınızı düşünmeniz ve sebepler yaratmanız normal; bu sebepler arasında en yaygın olanı da kendini bir şekilde diğerlerinden aşağıda ("Herkes ne yaptığını biliyor, ben hiçbir şey bilmiyorum") veya üstün görmektir ("Sadece emzirme ve bezlerden konuşacak bir avuç ebeveyne katılmak istemiyorum"). Birkaç ay öncesine kadar gayet işinin ehli bir insan kaynakları uzmanı olan Juli'nin bir gruba katılamaması şaşırtıcı gelebilir, ama katılamadı. İzole olan insanlar, sosyal etkileşim fikrini küçümsemeye daha çok eğilimlidirler, kendilerinin bir şekilde diğerlerinden daha iyi veya daha kötü olduğunu düşünürler ve böylece denememek için kendilerine mazeret yaratırlar. Bu düşünce kalıplarının her ikisi de –"Fazla iyiyim" veya "Yeterince iyi değilim"– vazgeçme ve sosyal izolasyon duygusunun yoğunlaşması etrafında dönen bir sarmala dönüşür.

Juli'nin yalnızlığı itiraf edip bununla mücadele etmek için bir gruba katılması kendisi için büyük bir adımdı.

> Facebook'tan bulduğum bir emzirme destek grubuna katıldım ve bu, her şeyi değiştirdi. Haftada iki kere, öğleden sonraları evlerde buluşuyoruz. Başka annelerin deneyimlerimi dinlemesi güzel oluyor, ben onlara destek olabilince de kendimi işe yaramış hissediyorum. Aynı zamanda online bir grup ve bu da gecenin bir yarısında o kadar iyi geliyor ki – çoğumuz zaten o saatlerde ayaktayız! Kendime işe yaramaz olduğumu söyleme alışkanlığı edindiğimin farkındayım. Bunu ve başka

üzüntüleri diğer ebeveynlerle paylaşmak, onları kaçırmadı, daha kullanışlı hale getirdi.

### Alıştırma: Yalnızlıkla baş etmek

1. Yalnız olduğunuzda, bunu fark etmeye hazır olun. İnkâr etmeyin veya böyle hissettiğiniz için kendinizi yargılamayın.
2. Yalnızlığın size ne yaptığını görün: Unutmayın, sosyal bir türün üyeleri olarak, kendimizi izole olmuş hissetmemiz tehlikelidir.
3. O aşırı tetikte hali tanımayı öğrenin ki onu atlatabilin – bir meyve sineği olmayın. Genellikle yeni ebeveynler gruplara katılmayı istemezler, çünkü kendilerini ya bunun için fazla akıllı ya da tamamen yetersiz görürler. Yani bu tür üstünlük ya da aşağılık duygularına dikkat edin. Bunlar sadece, yalnızlığın yarattığı güvensizliğe tutunmak için mazeretlerdir.
4. Elinizi uzatın ve bırakın size ulaşabilsinler. Size yakın ebeveyn ve çocuk gruplarına bir bakın, çevrenizdeki başka ebeveynlerle online bağlantı kurabiliyor musunuz, bir bakın; arkadaşlarınızı eve çağırın ve siz de onları ziyaret edin.

### Doğum sonrası depresyon

Doğumun veya ebeveynlik sorumluluğu edinilmesinin ardından gelen depresyonun birçok sebebi olsa da yalnızlık doğum sonrası depresyona etki eden faktörlerden biri olabilir. Doğum sonrası depresyon semptomları arasında şunlar vardır: sinirli olma, derin üzüntü ve çaresizlik, kendini işe yaramaz hissetme, kaygı, uykusuzluk, ufacık şeylerin bile çok çaba gerektiriyor gibi hissettirmesi, başkalarından saklanma isteği ve bazı uç vakalarda, psikoz. Doğum sonrası depresyon her yıl yeni annelerin yaklaşık %10-15'ini etkiliyor. Yapılan çalışmalardan birçoğu ayrıca, babaların da %10'unun bu psikolojik rahatsızlıktan



mustarip olduğunu gösteriyor.

Paula, kendi doğum sonrası depresyon deneyimini şöyle anlatıyor:

> Ricky, onu kucağıma aldığımda da almadığımda da çığlık çığlığa bağırıyordu. Eşime verdiğimde, o ne yaptığını benden daha iyi biliyor gibi görünüyordu. Ne yaptığımı bilmediğimi düşünmeye başladım. Altını değişirken bir şekilde Ricky'ye zarar vermekten çok korkuyordum. Hissettiklerimden o kadar utanıyordum ki doktorum da dahil herkese "iyi" olduğumu söylüyordum.
>
> Ama bu kadar ağladığına göre Ricky'nin bir sorunu olduğundan emindim. Onu doktora götürdüm ve hiçbir sorun bulamadılar. O zaman kendimi daha kötü hissettim, çünkü onu oraya götürdüğüm için utanıyordum.
>
> Bebeğimin bensiz daha iyi olacağını düşünmeye başladım. Meme uçlarım çok acıdığı için emziremiyordum da – sanki bir sürü iğne batırıyorlardı etime. Biberonla beslemek bana kendimi daha da başarısız hissettirdi.
>
> Ricky on iki haftalık olduğunda, artık bıçak kemiğe dayandı. Tam anlamıyla çöktüm, eşim ve erkek kardeşim baş edemediğimi gördüler. Verdiğim "iyi" cevabını daha fazla kabul etmediler. Ölmek istediğimi ya da en azından kaçıp gitmek istediğimi itiraf ettim. Kendimi hiç bu kadar berbat, umutsuz ve depresif hissetmemiştim. Sadece bir anne olmaktan çok daha fazla bir yük taşıdığımı hissediyordum. Koca bir kara bulut üzerime çökmüştü.
>
> Eşim için çok zor oldu, çünkü bebeğin bakımıyla daha çok o ilgileniyordu. O da baş etmekte zorlanıyordu, ama o benim olduğum karanlığın içinde değildi; bence her şeyin yanında bir de benim duygularıma ayıracak vakti yoktu. Beni terapiye gitmeye zorladı; ilk başta çok sinirlendim, çünkü beni uzaklaştırıyor gibi hissettim. Sanki bebek ve o bir çiftti ve beni dışarı atıyorlardı.
>
> O döneme dönüp baktığımda, çok olağanmış gibi, kendimi öldürmeyi planladığıma inanamıyorum. Ben olmadan herkesin

daha rahat yaşayacağını düşünüyordum. Sonuna kadar gitmeye kararlıydım ama önce terapiye bir şans vereyim dedim. Terapist benden kendi bebekliğimi düşünmemi istedi. Hatırlayamıyordum, bu yüzden aileme sordum. Kuzenim, beni halam ile bir bakıcıya bırakıp, bensiz bir ay yurtdışına gittiklerini söyledi. Onlara neden böyle yaptıklarını sordum. Babam, bir bebeğin dünyasında olmaktan biraz bıktıklarını ve bir molaya ihtiyaçları olduğunu söyledi. Annem geri geldiklerinde çok üzüldüğünü, çünkü benim onu tanımadığımı söyledi. Ve bunu sanki hâlâ bana kızgınmış gibi bir ses tonuyla söyledi.

Bebekliğimde onun için yeterli olmadığım için üzüldüm, beni bıraktığı için ise ona kızdığımı hissettim. Ve neden Ricky'nin benim için bir uzaylı gibi olduğunu anladım – ben kendi annemle ilişkimde uzaylı gibiydim. Neden eşimin ve Ricky'nin bir çift olduğunu ve kendimi dışlanmış hissettiğimi anladım, çünkü bebekken gerçekten dışlanmıştım. "Yapamadığımı hissetmeme şaşmamam lazım, ebeveynlerim de yapamamış ki" diye düşünmeye başladım.

Bu bağlantıyı kurmak bir şekilde yardımcı oldu. Yavaş yavaş, çok hafif bir şekilde iyileşmeye başladım. Ricky sekiz aylık olduğunda, onun annesi olduğumu ve bu yüzden onun yanında olmam gerektiğini anladım. Onun benim için, benim de onun için olduğumuzu kabul etmeye başladım. Onunla daha fazla bağlantı kurabiliyordum; ağladığı zaman, bunu beni cezalandırmak için yaptığını düşünmektense, onu hissediyordum.

Bir yıl her hafta terapiye devam ettikten sonra, hâlâ normal halime dönmemiştim, ama yeni normalimi daha fazla kabul edebiliyordum. Adım adım bu yeni kendimi öğrenmeye başladım, hatta onu sevdim de. Bu arada oğlum şu anda çok tatlı ve sevgi dolu yirmi iki aylık bir çocuk.

Paula'nın yaptığı gibi, duygularınızı anlamlandıran bir açıklama bulmanın size de yardımı olabilir. Ne olduğunu bilmeseniz de sadece bir hikâye olduğunu bilmeniz bile hissettiklerinizi anlamlandırmak için yeterli olabilir.

Bebeğimizle ilişkili dürtüler ve tepkiler konusunda ne kadar çok konuşabilirsek ve bunlar ne kadar anlaşılıp kabul edilirse, o kadar daha fazla yansıtabiliriz ve bebeğimizi, farkında olmadan, geçmişten gelen bir hayalet ya da canavarı yansıttığımız bir nesne olarak değil, bir bebek olarak algılayabiliriz. Konuştukça, bebeğe zarar verebileceğimizi veya ondan ya da hayatımızdan kaçmayı hayal ettiğimiz için bir canavar olmadığımızı hissedebiliriz. Unutmayın: Bir hayal, hayal olduğu sürece zarar vermez. Hayal ettiklerimiz ve duygularımız hakkında konuşmak, onları ilk hissettiğimiz yere yerleştirmemize yardımcı olabilir; bunun anlamı, onlarla ilgili kendi yetiştirilişimiz üzerinden düşünmek demektir. Bunu yapmak, onları önemsizleştirmemize yardımcı olabilir.

Hepimizin konuşacak, yargılamayan birine ihtiyacımız olduğuna inanıyorum, özür dilemeden, tam anlamıyla kendimiz olabileceğimiz biri – ne de olsa, bebeğinizin de sizi tam bu şeklide kullanmaya ihtiyacı var. Bu kişi ya da kişiler, durumu anlayan diğer ebeveynler olabilir. Veya bir terapistle ya da doktorla konuşmak isterseniz sakın, yeterince kötü hissetmediğiniz ya da onları şoke edecek kadar fena olduğunuzu düşündüğünüz için tereddüt etmeyin. Bebek sahibi olmak, hem duygusal hem de fiziksel olarak önemli bir olaydır. Bin bir türlü hormon duygularınızı şişiriyor ve eğer duygularınız, bebeğinizle veya ailenizle etkileşimde olmanızı engelliyorsa, destek ve profesyonel yardım almak iyi bir fikir.

Bu da Gretchen'ın doğum sonrası deneyimi:

Arkadaşlarım arasında, ilk bebeği olan bendim. Eski hayatımı özlüyordum. İşimi ve insanları görmeyi özlüyordum. İşimde, yüksek standartları olan, başarılı biriydim. Anne olarak, devamlı hatalı olduğumu hissediyordum. Anne-bebek gruplarına gitmek gibi doğru olan şeyleri yapıyordum ama oraya gittiğimde kendimi diğer annelerle karşılaştırıyordum ve kendimde eksiklikler buluyordum.

Bebeğim ağladığında sinirleniyordum, onu rahatlatmayı istemiyordum. Evden çıkmak o kadar stresli bir işti ki bebeği bir dükkânda unutacağımı düşünüyordum ve çoğu zaman umu-

rumda değildi. Kapıyı açmak istemiyordum. Bazı günler giyinmek bile çok zordu. Çok fazla uyumuyordum. Doğumda forseps kullanılması gerekmişti ve tüm prosedürün son derece saldırgan olduğunu düşünüyordum. Sonunda uyuduğum zaman ise devamlı uyanıyordum ve kâbus gibi doğum deneyimini uykumda yeniden yaşıyordum.

Erkek arkadaşım eve gelmeden az önce üstümü giyiyordum. Ona her şeyin harika olduğunu söylüyordum. Eğer ona ya da herhangi birine kendimi ne kadar işe yaramaz hissettiğimi anlatırsam, beni yargılayacaklarını düşünüyordum. Sinirli ve gergin olduğumu fark etti, devamlı bana neyim olduğunu soruyordu. Uykusuzluktan olduğunu söyleyip, sorun yok diyordum. Ama aslında hiç de iyi değildim.

Kendimi başka bir anne-bebek grubuna sürükledim; yine her şey yolundaymış gibi davranmaya hazırlanmıştım, böylece eve döndüğünde erkek arkadaşıma anlatacak bir şeyler olacaktı. Oradaki kadınlardan biri, Suzi, olanlarla baş edemediğini açıkladı ve kendini ne kadar kötü hissettiğini anlattı. Diğerleri ona tavsiyeler vermeye başladı, bunun ona kendini daha kötü hissettirdiğini görebiliyordum. Tüm cesaretimi topladım ve, "Ben de" dedim, kendi deneyimimi anlattım. İkimiz arkadaş olduk. Suzi depresyondaki kadınlar için bir grup buldu; beraber sorunumuzun bu olduğuna karar vermiştik. Grubun bir kreşi vardı. Biz annelerin tek yaptığı el işiydi –çocuklar gibi, kumaş parçalarını kâğıda yapıştırıp kolaj yapıyorduk– ama her ikimize de çok iyi geldi. Bir şeyler dikip yapıştırırken herkes konuşuyordu. Her şeyi olduğu gibi anlatıyordu. Sanırım, depresyonun değişmesini sağlayan, bir ucube olmadığımı ve diğerlerinin de benzer şeyler yaşadığını anlamak oldu.

Üç yıl sonra, oğlumla harika bir ilişkim var. Zor başlangıcımız pek bir zarar vermemiş gibi görünüyor. Bir çocuğum daha var şimdi, bir yıl önce doğan kızım. Aradaki fark artık izole olmamam; her şey mükemmel olmasa da başarısız olduğuma inanmıyorum. Oğlum doğduktan sonra girdiğim depresyonun sebeplerinin bunlar olduğunu sanmıyorum, bana hormonlarla ilgiliydi gibi geliyor.



Unutmayın: Bir bebek doğduktan sonraki deneyiminiz ve duygularınız ne doğru ne de yanlıştır. Size ne kadar tuhaf ve sıra dışı gelse de bunları kendinize saklamayın. Gretchen'ın yaptığı gibi, aynı şekilde düşünen insanları bulun ve profesyonel yardım almak konusunda tereddüt etmeyin. Bunu yapmak için yeterince kötü durumda olmadığınızı ya da çok fena halde olduğunuzu düşünmeyin. Burada ve iyi durumda hissetmeyi sadece kendinize değil, çocuğunuza da borçlusunuz.

## Alıştırma: Ebeveynliğin gizli kısımları

Aşağıdaki alıştırmaya, rehber eşliğinde gözünde canlandırma deniyor.

Zihninizde bir senaryo canlandırmanız istenecek ve mesele aslında, derinliklerinizde neler olup bittiğini anlamak için keşifte bulunmak.

Üç adet oda hayal edin. İlki bir bekleme odası; bekleme odasındaki iki kapı da ikinci ve üçüncü odalara açılıyor. Bu üç odalı evin ebeveyn olarak sizin için bir metafor olduğunu düşünün. Zihninizde bekleme odasına gidin.

Burası misafirleri kabul ettiğiniz yer. Burada, dışarı gösterdiğiniz yüzünüz var.

İkinci oda en öfkeli, en kendinizden emin olmadığınız, pişman, utanmış, sıkıntılı, üzgün veya tatmin olmamış hissettiğiniz yer. Burası, ebeveynlik söz konusu olduğundaki zorluk ve kırılganlık odası. Bu odaya girin ve burada hissettiklerinizi hissetmeye cesaret edin. Etrafa bir bakın, kendinizi yargılamadan, neler gördüğünüzü fark edin. Bu odada vakit geçirirken ve burada olmayı hissederken, nasıl nefes aldığınıza dikkat edin. Eğer nefesinizi tutuyorsanız veya hafif nefes alıyorsanız, tekrar normal nefes almaya başlayın. Son bir defa daha zorluk odasına bakın ve tekrar bekleme odasına, insan içine çıkın. Zorluk odasının kapısını arkanızdan kapatmanın, zorluk hâlâ orada olsa da, nasıl hissettirdiğini fark edin.

Artık, en pozitif hissettiğiniz üçüncü odanın kapısını açmanın zamanı. Bu odada her şey iyi gidiyor, ebeveyn olarak

kendinizle gurur duyuyorsunuz, çocuğunuzla ya da çocuklarınızla beraberken hissettiğiniz neşeyi hissediyorsunuz ve muhtemelen bekleme odasında gösterebildiğinizden daha fazla gurur duyuyorsunuz. Pozitif odaya bakın, orada neler olduğunu görün. Bakmaya devam edin ve bu odada nasıl hissettiğinizi fark edin. Güzel.

Şimdi bekleme odasına gelin. Bekleme odasında dururken, her iki kapalı kapının ardında neler olduğunu iyice hissedin. Unutmayın: Hepimizin, ebeveyn olarak, insanların çocuklarımızla beraber bizi gördüklerinde gösterdiğimiz bir yüzümüz olduğu gibi, hepimiz bu odalara da sahibiz. Ve hepimizin ebeveynlikle ilgili kendimiz hakkında hissettiklerimiz var, kendimizi çok iyi hissettiğimiz ve o kadar iyi hissetmediğimiz şeyler. Asıl önemli olan, kendi özel zor duygular odamızı, diğer insanların insan içinde gösterdikleri ebeveynlik yüzleriyle karşılaştırmamak.

Unutmayın: Hepimizin, bu iki odada olanları konuşmayı kabul edecek birine ihtiyacımız var. Sevgiyle taştığımızda bizi duyabilecek ve ebeveynliğin ortaya çıkardığı daha çapraşık duyguları ve bizi kabul edebilecek birine ihtiyacımız var.



# Beşinci Bölüm

# İyi Ruh Sağlığı İçin Gerekli Şartlar

Sonunda toplumumuzda, çocukların ruh sağlığı ve bunun nasıl desteklenebileceği konusunda konuşuluyor olması harika bir gelişme. Ama çocukların ruh sağlığının kriz sınırında olması çok üzücü. Bu bölümde çocukların ilk haftalarına, ilk aylarına ve ilk yıllarına çok değineceğim, çünkü çocuklarımızda güven hissi oluşturmak için bunlar çok önemli süreçler; ama devamlı vurguladığım gibi, yapılmış herhangi bir hasarı onarmak için hiçbir zaman geç değildir...

Mahrumiyet içerisinde kötü geçmiş bir çocukluk, daha sonra illaki ruh sağlığı sorunlarına sebep olacak anlamına gelmiyor ya da ideal bir çocukluk yaşamanın kişinin aklını kaçırmasını engelleyeceğinin garantisi yok. Yine de çocuklarımızın ruh sağlığı sorunlarını geliştirmesi ihtimalini en aza indirmeye yarayacak şeyler yapabiliriz. Ama sağlıklı bir beden ve zihin sahibi olmak için, en iyisini yapmak için adım atmayı hem onlara hem de kendimize borçluyuz.

## Bağ

Ruh sağlığınızın iyi olduğunun en önemli göstergelerinden biri, ebeveyn ve çocuk arasındaki güçlü bağdır.

İnsanlar sürü hayvanlarıdır; binlerce yıl kabileler halinde yaşadık. Sistemimiz birbirimizle bağ kurmak üzerine kurulu; türümüz bu şekilde hayatta kalıyor. Varolan en temel bağ, çocuk ile ebeveyn ve ebeveyn ile çocuk arasında kurulan bağ. Çocuğunuzla aranızda bir bağ kurulacaktır, çocuğunuz da sizinle bir bağ oluşturmak için programlanmıştır. Ama bu bağı her ikiniz için de en faydalı şekilde nasıl kullanabilirsiniz ve bunu nasıl sağlık ve mutluluk kapasitesi yaratacak bir bağ haline getirir-

siniz? Bebeklerin yanında olmanın, duygularını ve ruh hallerini deneyimlerken onlarla beraber olmanın ne kadar önemli olduğunu anlattım, böylece kendilerini yalnız hissetmezler. Ayrıca, bebeklerin ebeveynlerine fiziksel olarak yakın olmalarının da öneminden bahsettim. Ama fiziksel olarak yakın olmanın yanı sıra, bebeğimize ya da küçük çocuğumuza duygusal olarak yakın mıyız? Sonuçta ikiniz de kelimeleri kullanamazsınız. Aranızdaki bağı ve ilişkiyi yaratan alış veriştir. Burada anlatmak istediğim, birbirimizin üzerindeki karşılıklı etkimizdir. Benim sizi etkilediğim, sizin beni etkilediğiniz ve birlikte, başkalarıyla olan ilişkimizden ve ilişkilerden farklı, benzersiz bir ilişki kurduğumuz aleni bir tespit olarak görülebilir. Muhtemelen bilinçdışında olacak olan da budur veya sizin ve bebeğinizin arasında çoktan olmuştur. Bebeklerle başlıyorum, çünkü ebeveynlik ilişkisi bu noktada başlar, ama ileri-geri iletişimle ilgili söylemem gereken, diyaloğun, birlikte yapılan bir dans gibi olmasını arzulamamızdır ve bu her ilişki için geçerlidir.

## Almak ve vermek, iletişimde ileri ve geri

Başlangıçta, bebeğiniz bir ses çıkardığında, sizinle iletişim kuruyordur. Bir bebeğin sesleri, mimikleri, mecburi çığlıkları ve sırayla oynanan oyunları başlatmaları, sohbet etmenin öncüleridir. Tüm bunları yaparak çocuğunuz sizden karşılık bekliyordur.

Eğer ona, "Şşttt" derseniz, onunla iletişim kurmak istemediğinizi söylemiş olursunuz. Zaman içinde verilen birçok "şşttt" yanıtından sonra, kendilerinin istenmediğini hissedebilirler. Ben, "şşşttt"leri hiç sevmem. Bir çocuğu sakinleştirmek için ilgi ve sevecen bir dokunuşun yanı sıra emzik kullanılmasında hiçbir sakınca görmüyorum, ama emziğin çok önemli olan ileri-geri iletişimin önünü kesmek için bir tıpa gibi kullanılmasını sevmiyorum.

Çocuklarımız duygularını telaffuz etmeyi öğrenmeden önce, onları izleyerek, biz onların işaretlerini öğreniriz. Birkaç dakika ya da birkaç yıl önce doğmuş olabilirler, ama dünya-



ya kendilerine ait eşsiz bir bakışları vardır. Bence en mutlu ebeveynler çocuklarından öğrenmeye açık olanlar, çocuklarının görüşlerini alarak, kendi görüşlerini genişletmeye devam edenlerdir. Kişiliği ve bakış açısına saygı gösterilen bir çocuk, doğal olarak, başkalarına saygı göstermeyi öğrenir. Olayları görmenin ve deneyimlemenin birden fazla şekli olduğunu baştan kabul ederler.

Eğer bir bebeğin ebeveyniyseniz ve tüm yapmak istediğiniz bebeğinizi seyredip, mimikler ve hareketlerle onunla "sohbet" etmekse, tam da yapmanız gereken şey budur. Bu "oyun", diyaloğun ileri ve geri ilerleyişini geliştirir. Bağınızı kuvvetlendirmenize yardım eder, ilişkinizi geliştirir. Daha sonra, yavaş yavaş kelimeler devreye girmeye başladığında, çocuklarımızla bedenden-bedene iletişimi göremeyiz, ama o da vardır. Her şekilde, bir çocuğu tam olarak dinlemek ve onun size etki etmesine izin vermek için onu hem duymak hem gözlemlemek yerinde olur. Ve aslında, bu yetişkin ilişkilerinde de geçerlidir.

Bir diyalogda, ister sadece bakışlar ve hareketler olsun isterse ses ve konuşma, her iki taraf da birbirini etkiler. "Hareketler" derken, tüm beden hareketlerinden bahsediyorum, tasarlanmış olanlardan da birbirimizin ruh halini ve niyetini anladıkça yaptığımız bedenden-bedene olan iletişimden de. Eşlerden birinin tam bir öğretmen edasıyla sadece verici olması, diğerinin de alıcı olup, sünger gibi emmesi değil konu. Sadece bir bedenin diğer bedeni etkilemesi değil, her iki bedenin de karşılıklı birbirini etkilemesidir. Tatmin edici bir ilişki bu şekilde gelişir. Karşılıklı etkileşim tüm ilişkilerimizin kilit noktasıdır ve bu durum, çocuk-ebeveyn ilişkisinde de geçerlidir. Çoğu zaman fazla telaş içinde olmak çok kolaydır, sonra da ilişki, istikrarlı bir ileri-geri temposu içinde, karşılıklı sırayla yapılan hareketlerle ilerleyeceğine, benim tabirimle "yapan ve yapılan" haline gelir; her iki taraf da karşılıklı iletişim kuran eşit bireyler olmak yerine, bir taraf baskın, diğeri de itaat eden olur. Bu, karşı tarafa cevap vermesi için alan bırakmadığımızda olur; eğer bu bir alışkanlık haline gelirse, ilişki yolunu kaybeder.

Sınıftaki bir öğretmeni düşünün. Öğrencileri derse ilgi

gösteren öğretmenler, sınıfı okuyabilen ve onların ihtiyaçlarına göre öğretebilen öğretmenlerdir. Öğrencilerinden bir şeyler öğrenmekten korkmazlar. Öğrencilerin halihazırda neyi bildiğini bulurlar, beyin fırtınası yaparak ilgilerini ayakta tutarlar, bir sonraki bilgiyi sunmadan önce öğrencilerin konuyu anladığından emin olurlar. Böyle işleyen bir sınıf huzur içinde ileri-geri ilerleyen bir sınıftır; ama bir öğretmen öğrencilere sadece bilgi veriyorsa, öğrencilerin dalgın veya huzursuz olma ihtimali çok yüksektir ve pek fazla öğrenmezler.

En sıkıntılı hissettiğimiz ve ilişkilerin hiç tatmin edici olmadığını düşündüğümüz yerler, etkimizin olmadığı ilişkilerdir. Ne yaptığımızın ya da söylediğimizin önemi yoktur, kişi ya da kuruluş, bize bir şeyler yapıyor olsa bile, bize kulak vermez ve kendimizi umutsuz, izole olmuş ve isyankâr hissetmeye başlarız. Bu yüzden çocuklarınızın, üzerinizde etkilerinin olmasına müsaade etmeniz çok önemlidir – bırakın sizi etkilesinler. Nasıl etkilenilir, bunu çocuğunuz için örneklemiş olacaksınız, bu çok önemlidir, çünkü karşılığında çocuğunuz da sizin onu etkilemenize izin verecektir.

## Diyalog nasıl başlar?

Erken diyaloğa verilecek en iyi örneklerden biri beraber nefes almaktır. Bir bebeğin nefes alması otomatiktir. Ama zamanla, bebek, nefes almanın isteyerek kontrol edilebildiğini ve nefesini düzenleyebileceğini öğrenir. Kucağında oldukları veya yatarken temas ettikleri yetişkinin nefesine otomatikman uyumlanabilirler. Nefesin senkronize ediliş şekli, nasıl bağlandığımızın bir parçası olabilir. Ben bebeğimin yanına yatıp nefesimi onunkiyle senkronize ettiğimde ve onunkinin de benimle senkronize olduğunu gördüğümde, hem faydalı hem de duygu dolu bir durum yaşandığını gördüm. Belki de bu yüzden çocuklara şarkı söylüyoruz; ister çocuk şarkıları olsun ister pop müzik, beraber şarkı söylemek, beraber nefes almak ve beraber oynamak demektir.



## Nefes egzersizi

Eşinizle ya da bir arkadaşınızla karşılıklı oturun, sırayla birbirinizin nefes alma şekillerine uyumlanın. Karşınızdakinin nefes alışına uyduğunuzda nasıl hissettiğinizi, karşınızdaki size uyduğunda nasıl hissettiğinizi fark edin ve egzersizi yaparken kendinizi rahat hissedene kadar devam edin. Biraz devam edin ya da en azından bu egzersize nasıl duygusal tepkiler verdiğinizi anlayana kadar devam edin.

## Sırayla

Çok küçük bir bebekle kurabileceğiniz bir başka etkileşim türü de önce birbirinize bakıp, sonra kafanızı çevirdiğiniz bir oyun şeklinde olabilir, sonra sırayla oyunu başlatabilirsiniz. Bu tür bir oyun benzersizdir, çünkü oyunu birlikte yaratırsınız. Oyun sırasında, bebek boş bir ifadeyle arkasını dönebilir veya arkasını dönmek yerine, gözü uzağa dalar. Oyunu oynayan ebeveyn arkasına yaslanır ve bebeğin bir sonraki hamleyi yapmasını bekler. Bebek biraz sonra ona tekrar meraklı bir gülümsemeyle bakar. Ebeveyn, tatlı ve yüksek bir sesle, "Oo, merhaba, geri döndün!" der. Sonra bebek, tatmin olduğunu hissedene kadar bunu tekrar etmeye devam edebilir.

Anneler dört aylık bebekleriyle alma verme, izleme, dinleme ve yanıt verme arasında dönen "sırayla yapma" kalıplarını uyguluyorlarsa, araştırmacılar, bebek bir yaşına geldiğinde anne ile bebeğin güvenli bağlanması olacağını öngörebiliyor. Eğer çöl metaforunu düşünürsek, bu, çölden kurtarıldığını ve sıcak bir şekilde karşılandığını hisseden bir bebek. Bu bebekler, ihtiyaçlarının, buna ilişkiye dair ihtiyaçları da dahil, çoğunlukla karşılanacağına kesin gözüyle bakarlar.

Tabii ki insana dair her şeyde olduğu gibi, bağlanmada da yanlışlar yapılabilir. Bir ebeveyn olarak, dünyayı yeterince çocuğun açısından gözlemlemeyip, dinlemeyip, görmeyip, doğal süreci aksatabilirsiniz. Yani eğer bir ebeveyn, bebeğin çok fazla sinyalini "kaçırırsa" veya bebekten fazla talepte bulunursa, be-

beğin bu temel ilişki içinde kendini güvende hissetmeyi öğrenme ihtimali pek yoktur; bu durum, ebeveyn gözlemleyerek ve yanıt vererek, ilişki kurma kalıbını değiştirene kadar böyle sürer.

Böyle uyumlanmış bir şekilde karşılıklı yanıt verme size, doğal ve kolay olmak yerine, yorucu ve zahmetli gelebilir. Bu sizin suçunuz değil. Bunun bebekken size nasıl yanıt verildiğiyle ilgisi olabilir veya başkalarına doğal olarak uyumlanamıyorsunuzdur ya da zorlukla uyumlanıyorsunuzdur.

## Diyalog zor olduğunda: diafobi

Şahsen benim için, karşılıklı yanıt vermek kolay bir iş değildi. Bunun üzerine çalışmam gerekti. Belki de bunun sebebi, büyürken dinlenmek ve dikkate alınmanın benim için günlük bir deneyim olmamasıydı. Belki de, bir tarafın (yetişkin) yapan ve diğerinin (çocuk) yapılan olduğuna dair bilinçdışı bir kuralınız ya da inancınız vardır. Bu durumda karşılıklı yanıt vermek bir çıkmaza girer.

Birbirinize uyumlanmanız için, doğal şekilde ve kolaylıkla çocuğunuzun sizi etkilemesine izin veriyor musunuz, çocuğunuzu dinlemeyi ve ona yanıt vermeyi doğal, otomatik ve kolay bir şey olarak görüyor musunuz? Herkes için bu doğal yanıt verme hali, hazırda bulunmuyor, bazılarımızın bunu içimizde iyileştirmek için çalışması gerekiyor. Belki de çocuğunuzun, ister bebek, ister küçük bir çocuk isterse yetişkin olsun, sizi etkilemesine karşı bir direnciniz olduğunu fark ediyorsunuzdur. Buna diafobi denir, gerçek bir diyalog kurma korkusu, başkaları tarafından etkilenme korkusu, bir şey "yapılan" olma korkusu.

Bebekken ya da çocukken bize yapılanları yapma eğilimimiz vardır. Sanki doğuştan gelen doğal yanıt verme kabiliyetimiz köreltilmiştir. Pratik anlamda iyi bakılmış olsanız da, kendi çocukluğunuzda karşılıklı yanıt verme deneyiminiz olmamış olabilir. Eğer duygularınız ciddiye alınmadıysa, sizi insandan çok bir "şey" gibi gördülerse, bir birey yerine sadece bir "bebek", "çocuk" ya da "çocuklardan biri" olarak kabul edildiyseniz,



eğer etrafınızdaki yetişkinlere etki etmenize izin verilmediyse, sizde de diafobi olabilir.

Bebekler ve çocuklar için yanıt verilmesi bir ihtiyaçtır, bir istek değil. Eğer bir çocuğun ağlamalarına, bakışlarına, sırayla yapma oyunlarına yanıt vermezsek, eğer bize sundukları alma verme oyunundaki rolümüzü oynamazsak, içlerindeki güvensiz ve kaçınmalı bağlanma türlerini ve kişilik özelliklerini besleme tehlikesiyle karşı karşıya kalırız. Bu durum, onların düzgün işleyen ilişkiler kurmalarını zorlaştıracaktır.

Fakat diafobik olduğunuzu hissediyorsanız, kendinizi yıpratmayın, suçlamayın veya bundan dolayı utanmayın. Artık alma vermeyi sekteye uğratmak için ne yaptığınızı bildiğinize göre, çocuğunuzla uyumlanmanızı sağlayacak değişiklikleri gerçekleştirebilirsiniz. Bunu fark ettiğiniz ve bununla yüzleştiğiniz için kendinizle gurur duyun. Bazen diafobiyi kendinizde görmektense, başkalarında fark etmek daha kolaydır. Ama bebeğinizle, küçük çocuğunuzla, ergen ya da yetişkin çocuğunuzla alma verme iletişiminden kaçındığınız zamanları fark etmeye çalışın. Onlarla sohbet etmek yerine, onlara doğrudan direktif verme eğiliminiz mi var, fark edin. İçgüdünüze teslim olmayı öğrenin ve çocuğunuza ihtiyacı olan alma verme ilgisini gösterin.

Bunu okurken pişmanlık sancıları hissediyor olabilirsiniz: "Artık çok geç, çoktan çocuğuma diafobik davranışlar gösterdim." Yapmayın. Çocuğunuzla bir bağınız var ve daha iyi hale getirmek için her zaman çalışabilirsiniz. Dinlemeye başlayabilirsiniz, dünyaya hem onların hem kendi bakış açınızla bakmaya başlayabilirsiniz, sizden farklı olmalarına ve sizin üzerinizde etkileri olmasına izin verebilirsiniz. Yetişkin çocuklar için bile, ebeveynlerinin onları kendi dengi olarak görmesi ve çocuklarının onlara gösterdikleri ve söylediklerini kabul etmeleri, büyük anlam taşır. Tabii ki hasarı, onlar yetişkin olmadan onarabilirsiniz. Çocuğunuzu uzaklaştırdığınızı hissediyorsanız, bunu yapmayı bırakabilirsiniz. Demek istediğim, duruşunuzdan ve tüm fikirlerinizden tamamen vazgeçmeniz ve sadece çocuğunu-

zunkine boyun eğmeniz değil, hem de hiç değil. Söylemek istediğim, onların dünyayı görüş şeklinin de en az sizinki kadar geçerli olduğu.

Hadi, kırk iki yaşındaki John'u dinleyelim.

Eşim kısa süre önce bana, "Niye sana bir şey söylenmesine dayanamıyorsun?" diye sordu. Bu beni epey sarstı. Düşünmemi sağladı; bir şeyi bilmediğim zaman ciddi bir utanç duyduğumu fark ettim. Bir de bana, "biliyorum" kelimesinin sloganım olabileceğini söyledi. Anlaşılan, bilsem de bilmesem de, tüm cümlelerimi bu kelimeyle bitiriyormuşum.

Sonra babamı ziyarete gittim. İlaçlarıyla ilgili kafası karışmıştı, ben de ona bir çizelge hazırladım – neyi, ne zaman alması gerektiğini gösteren bir çizelge. Alaycı bir şekilde bana, "86 yıldır bu dünyada ilaç kutularının üzerini okumayı bilmeden yaşadığımı düşünüyorsun, değil mi?" dedi. Fark ettim ki, o da bilmediği bir şeyin ona söylenmesinden nefret ediyor.

Dürüst olmam gerekirse, babamın uzun süredir devam eden "bana hiçbir şey söyleyemezsin" tavrı benim için hep kırıcı olmuştur, hâlâ da öyle. Verebileceği daha uygun bir cevap, "Bunu yaptığın için teşekkür ederim, kafam karışmıştı" olurdu. Ama ne yapması gerektiğinin ona söyleniyor olmasına tahammül edemiyordu, hem de oğlu tarafından. Kırk yaşımı geçmiş olsam da onun gözünde hâlâ çocuğum.

Sonra fark ettim ki ben hiçbir zaman gerçekten oğlumu dinlemiyorum, çünkü bana bilmediğim bir şey söyleyebileceğini düşünmüyorum. Bendeki "biliyorum" alışkanlığını onun da aldığını fark ettim.

Eşim, daha açık olmam, dinlemem ve bilmediğimde utanç hissetmememem için bana yardımcı oluyor. Artık oğlumun bana bir şeyler göstermesine de izin veriyorum, küçümseyen bir tavır takınmıyorum, bu ilişkimiz için gerçekten iyi oldu. Eskiden ona alan tanımıyordum. İletişimin tek taraflı olması gerektiğine inanıyordum, benden ona, öğretmenden öğrenciye, ama şimdi bana kim olduğunu göstermesi için ona alan bırakmayı öğreniyorum. Ve onun kim olduğunu bildiğimi varsaymaktansa, kim olduğunu anlamaya çalışıyorum.



Tam anlamıyla klasik bir erkek klişesiydim, asla yol tarifi sormak istemezdim, çünkü bilmediğim bir şeyin bir başkası tarafından bana söylenmesine tahammül edemezdim. Şimdi, herkese, her zaman yol tarifi soruyorum; kendime, bir şey bilmemenin utancını hissetmem için izin veriyorum. Ama utanç üzerinden hareket etmiyorum, artık merakımı ezmesine veya eskiden yaptığı gibi, beni oğlumu dinlemekten alıkoymasına izin vermiyorum. Ve bu beni yıkmadı. Tam tersine, bunu fark ettiğim kısa süre içerisinde, kendimi ona çok daha yakın hissetmeye başladım.

Bazen, adını koyamasa da, John'un da yapmaya karar verdiği gibi, diafobiye yenilmemeye karar vermek gibi bir değişiklik yapmak korkunç sonuçlara sebep olacakmış gibi hissettirir, ama sonradan anlaşılır ki, davranıştaki bu küçücük değişim büyük faydalar sağlar.

### Alıştırma: Davranış kalıplarınızı fark edin.

Eğer çocuğunuz ilgi istediğinde, neredeyse her zaman, ev işlerini yapmak, çalışmak veya birini aramak gibi daha acil bir şey olduğunu söylüyorsanız, bunu da kendiniz için ve onları uzaklaştırmak için bir mazeret olarak kullanıyorsanız, muhtemelen diafobiniz iş başında demektir. Bunu yaptığınızda farkına varın. Durun, onları uzaklaştırma içgüdünüzü bastırın, onun yerine ilgi gösterin ve yaptığınız iş her neyse onları da dahil edin.

### Alıştırma: Size bir şeyler söylenebiliyor mu?

Size zaten bildiğiniz bir şey söylendiğinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bilmeniz gerektiğini düşündüğünüz, ama bilmediğiniz bir şey söylendiğinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bu soruları cevaplarken, söylemeniz gerekenleri düşünerek değil, bunlar olduğunda gerçekten ne hissettiğinizi anlayarak cevap vermeye çalışın. Alıştırmayı yaparken hangi duygu su yüzüne çıktıysa, bunun çocukluğunuzdaki köklerini bulabi-

liyor musunuz?

Çocuğunuzla 7/24, sürekli yüz yüze etki tepki halinde olmanız gerekmiyor. Ama yapılan araştırmalar gösteriyor ki, çocuğunuzla beraberken onun ilgi teşebbüslerinin çoğunu görmezden gelirseniz, o bu yüzden çok üzülüyor. Bir deneyde, annelere bebekleriyle karşılıklı oturmaları ama bebeğe cevaben hiçbir mimik ya da jest yapmamaları söylendi – yani hiçbir duygusal yanıt vermemeleri. Anneler bunu üç dakika yaptıktan sonra bebekler sıkıntılı tepkiler verdi. Birkaç dakika süren endişe, utanç ve üzüntü gösterdiler. Bunu, bebeğin yalnız başına dans etmeye bırakılması olarak düşünebilirsiniz.

Çocukların bakıcılarından karşılık almaya ihtiyaçları vardır; yoksa umutsuz olmayı öğrenirler, eylemlerinin hiçbir sonucu olmadığını öğrenirler. Eğer bir bebek deneyimlerini kelimelere dökebilseydi, şöyle düşünebilirdi: "Eğer sana etki edemiyorsam, o zaman ben var olmuyorum." Bu yüzden bazı bebekler vazgeçmiş görünür. Bebeklerimizin sinyaline yeterince yanıt vermeyerek onlara, istemeden, denememeyi öğretiriz.

## İlgiyle gözlemenin önemi

Dinlediğimizi sandığımız zamanlarda aslında çoğu kez yaptığımız, konuşma fırsatı yakalamak için bir boşluk beklemektir; enerjimizi, karşımızdaki kişinin ne anlatmaya çalıştığını anlamaya çalışmaktansa, bir karşılık ya da cevap oluşturmaya kullanırız. Bunu yapmayı bırakıp, onun yerine karşımızdakinin bizim üzerimizde etki etmesine izin vermek, korkutucu gelebilir. Eğer bu korkuyu kelimelere dökersek, o kadar da korkutucu olmaz; ama eğer gerçekten birini dinleyip, etki etmesine izin verdiğimizde kendimizin yok olacağına dair dillendirilmemiş bir korkumuz varsa, bu gerçekten çok korkutucu olabilir. Yok olmayacağız, tam tersine, büyüyeceğiz. İşte, Jodie'yle Jo'nun hikâyesi.

Beraber geçirdiğimiz ilk haftalarda, bebeğim Jo'nun bakıma muhtaç hali yüzünden kendimi tükenmiş hissediyordum.



Ona karşı açık olmak, ağlamalarına yanıt vermek istiyordum, ama bu zorlu bir mücadeleydi benim için. Sanki, onun taleplerine teslim olmak, kendimi kaybetmek ve onun beni ele geçirmesi demekti.

Jo'ya karşı daha açık olmamı sağlayan, onun taleplerine karşı kendimi savunmak yerine, onu izlemek oldu. Onunlayken dikkatimi ona verince, beni daha az çağırır oldu. Zaman içinde Jo sıkıntıya girmeden onun sinyallerini okuyarak, ağlamalarını nasıl etkisiz hale getireceğimi anlamaya başladım.

Ev işi ya da başka bir iş yaparken Jo'yla konuşup ona anlatmaya başladım, onun da benimle "sohbet" etmesi için boşluklar bırakıyordum. Yapacak bir şeyim olmadığında, telefonumla oynamak veya elime bir kitap almak yerine, dikkatimi ona verdim. Bir şeye baktığında onu Jo'ya yaklaştırdım ya da onu baktığı şeye götürdüm ve onunla beraber baktım. Jo bana durup bakmayı öğretti, çünkü bunu yapmayı unutmuştum. Bir yaprağı ya da uğurböceğini incelemeye veya *Sünger Bob Kare Pantolon*'u izlemeye bayıldığımdan değil, ama onun bir şeylere konsantre olduğunu izlemek beni bir şeyle doldurdu; belki siz buna hayranlık dersiniz ya da sadece sevgi.

Jo büyüyüp konuşmaya başladığında, aramızdaki ilişkinin onu dinlediğimde her zaman daha iyi olduğunu fark ettim. Bazen unutup, ona ders verir gibi konuşurdum ya da üstünlük taslardım. O da daha az karşılık verirdi ve ben eski bir iletişim kurma şekline döndüğümü fark ederdim, bu ikimiz için de yürümeyen bir yöntemdi.

Jo'ya alan tanımak beni yumuşattı, daha sevecen olmamı sağladı, sadece ona karşı değil diğer insanlara karşı da. Jo artık neredeyse bir yetişkin ve bence ben de eskiden olduğumdan çok daha fazla yetişkinim, çünkü onu dinleyerek, olayları onun bakış açısından görerek kendi görüşümü ciddi şekilde genişlettim. Onun beni nasıl etkilediğini anlatmak şimdi içimi sevgiyle dolduruyor. Belki de ebeveyn olmadan önce hissedemediğim bir sevgi bu. Onunla geliştiğimi hissediyorum.

Jodie'nin deneyimi, bebeğiyle olan ilişkisi, biriyle olmanın

yeni bir modeli ve çocuğuyla kurduğu ilişki sırasında öğrendiği yanıt verme şekliyle ilgili. Kendi yanıtını veya kendisinin ne söylemek istediğini düşünmek yerine, sadece gerçekten dinleyerek, Jo'yla hoşuna giden, sevgi dolu, derin bir ilişki oluşturdu.

Bunu hepimiz, bebeklerimizle, çocuklarımızla, yetişkin çocuklarımızla ve aslında etrafımızdaki herkesle yapabiliriz.

## Telefonunuza bağımlı olduğunuzda ne olur?

Eğer çocuğunuza fiziksel olarak yakınsanız, ama diyelim ki telefonda ya da bilgisayar başında olduğunuz için sinyallerini kaçırıyorsanız, bu bir sorundur. Bir arkadaşınızla dışarı çıktığınızda, arkadaşınız telefonda çok fazla zaman geçirdiğinde nasıl hissettiğinizi bir düşünün. Gıcık olursunuz, değil mi? Çünkü siz az çok kişiliğinizi şekillendirmişsinizdir, bu hareketin ilişkiye faydası olmasa da size bir zararı olmaz. Fakat çocuğunuz kişiliğini ve sizinle ilişkisi üzerinden alışkanlıklarını şekillendirme aşamasındadır.

Alkoliklerin ve uyuşturucu bağımlılarının çok iyi ebeveynler olmadığını biliyoruz, çünkü öncelikleri her zaman bağımlı oldukları maddedir, bu yüzden çoğu zaman çocuklarına ihtiyaçları olan dikkati gösteremezler. Bence telefon bağımlıları da çok farklı değiller. Küçük bir çocuğun yanında çok uzun süre telefonunuzla oynamanızı ya da e-postalarınıza bakmanızı tavsiye etmiyorum. Onları sadece iletişimden yoksun bırakmakla kalmazsınız, aynı zamanda içlerinde bir boşluk da yaratmış olursunuz. Dramatik olmak için söylemiyorum, ama tam da bu tür boşluklar hayatta daha sonra, -onlara musallat olan bu boşluğu madde ya da dürtüsel eylemlerle doldurarak kopuk olma hissini- içindeki boşluk hissini durdurmaya çalışırlarken, insanları birer bağımlı haline getiren boşluklardır.

Ayrıca, çocuğunuzun da, temasın yerine, ekrana bağımlı olması riskini yaratırsınız. Bir başka insanla kuracağınız anlamlı temasla karşılaştırıldığında, ekrandan daha yoğun bir bağ kurma hissi alabilirsiniz ama bu uygun bir yer değiştirme değildir.

Siz de temasa ihtiyaç duyduğunuz için telefonunuza bağ-



lanmış olabilirsiniz. Çocuğunuzun da aynı şekilde temasa ihtiyacı var, sadece daha yoğun şekilde, çünkü beyinlerinin bağlanabilmesi için sizinle temas halinde olmaları gerekiyor. İnsanlar tecrit edildiklerinde normal şekilde gelişmezler. İnsanın insana ihtiyacı vardır.

Bebeğinize ya da çocuğunuza bakan her kimse, onun da ekranlarla ilgili bu durumdan haberdar olması gerekir; bu ister bir dadı olsun, ister bakıcı ister bir arkadaşınız ya da akrabanız olsun. Eğer siz ya da onlar devamlı ekrana bakıyorsa, çocuğunuz da bir ekrana bakmak isteyecektir. Eğer bunu okurken aniden çocuğunuzu ihmal ettiğinizi fark ettiyseniz, "Hayatını mahvettim" diye düşünmeyin, çünkü mahvetmediniz. Bunu yapmayı bırakıp onlar için alan açarak ilişkinizi onarabilirsiniz.

## Diyalog için doğuştan kapasitemiz vardır

Anne-yanıtı deneyinde yapılan bir gözlem daha vardı: Birçok anne, bebeklerine bakarken yüzlerini ifadesiz bir şekilde tutmakta zorlanıyordu. Bu da bebeğin sinyallerinin ne kadar kuvvetli olduğunu ve bizim sistemimizin yanıt vermeye ayarlı olduğunu gösteriyor. Sadece olmasına izin vermemiz gerekiyor.

Bizler diyalog, etkileşimde olmak ve bir şeyi sırayla yapmak için doğuştan bir kapasiteye sahibiz. Doğumla başlayan bu işleyiş hiç bitmez. Belki de doğumdan da önce başlar; belki doğum süreci de bir sırayla yapma biçimidir, kasılmaları dinlenme takip eder...

Diyalogda, bir kişinin eylemi, diğerinin sırası geldiğinde cevap vermesi durumunu ortaya çıkarıyor. Sırayla yaparken, ebeveyn ve bebek kendi farklı ritimleriyle tanışıyorlar. Her ikisi de diğerine uyumlanıyor ve diğerinden öğreniyor. Bebekler ve ebeveynler benzersiz beraberlik modelleri oluşturuyorlar. Bir bebek ve bir ebeveyn bir model oluşturur ve aynı bebek, diğer ebeveyniyle de bir başka model oluşturur, kardeşiyle bambaşka bir model oluşturur ve bu böyle gider. Her ilişkinin farklı bir modeli vardır.

Bu modeller yetişkin tarafından yönetilmez, bebekle karşısındaki kişi beraber yaratır. Hiçbiri sabit değildir; her iki tarafın da ruh hallerine ve katkılarına göre değişirler. Bazen iki taraf birbirini "anlar", bazen de ne olduğunu kaçırırlar, o zaman yeniden bir düzenleme yapmak gerekir.

Çocuğunuzun neye ihtiyacı olduğunu bulmanın yolu gözlemek, denemek, daha önceden kaçırılanları onarmak, yeniden denemek ve başarmaktır. Bir bakışın "daha fazla gülmeye hazırım" demek olduğunu ve başka bir zaman buna benzer bir bakışın "beni besle" anlamına geldiğini okumayı öğrenebilirsiniz. Bir bebeğin ağlamaları ve hareketleriyle ne demek istediğini anlayamamak çok normaldir, bunda sorun yok, ama yine de kendi tarzınızda yanıt verebilirsiniz. Histen çok sırayla yapma modeli önemlidir. Yeni bir anneyken, daha deneyimli ebeveynler bana, çok uzun zaman geçmeden ağlamaların ne demek olduğunu anlayacağımı, birinin susamak, diğerinin çok sıcakladım anlamına geldiğini bileceğimi söylediklerinde, kendimi çok yetersiz hissettim. Ağlamalar benim için yetersiz bir dil değildi, seslerdi, farklı bir türde iletişimdi, dikkatimi verip gözlemlememi ve ilgili olmamı gerektiren bir iletişim türüydü, varolmayan bir bebek sözlüğü değil. Gözlemleme ve sırayla yapma modelleri oturdukça, daha kolay olduğunu hissettim.

Bir bebek, ailesiyle birlikte olduğunda iletişim ve bağlantı kurmayı öğrenir; aile fertleri de, her eşleşme kendi benzersiz iletişim sistemini geliştirirken, bebekle birlikte olmayı öğrenirler. En iyi *stand-up* komedyenlerinin bir odayı okumaları ve performanslarını ona göre uyarlamaları gibidir. Hiçbir izleyici kitlesi ve hiçbir bebek birbirine benzemez. Birkaç ay geçtikten sonra, her iki taraf da birbirini daha iyi tanır ve her ikisi de tatmin edici bir şekilde nasıl birbiriyle olacaklarını öğrenmişlerdir; gözlem ve sırayla yapmanın, çoğunlukla bilinçsizce yapılmasına rağmen, bunda önemli bir rolü vardır. İşte Simon'ın hikâyesi:

> Oğlum Ned'i izleyerek, doğrudan iletişim kurduğunu fark ettim. Bana ne söylediğini her zaman anlamıyordum, ama onu izlemek anlamama yardımcı oldu. Bir şey yapmam gereken durumların ve o kadar da acil olmayan durumların işaretlerini bilmem gerekiyordu.
> Nediki yaşına yeni girdi; birkaç kelime söyleyip, kısa cümleler kurabiliyor. Ama yine de neye ihtiyacı olduğunu her zaman bilmiyor, bu yüzden onu anlamak için hâlâ izlememiz gerekiyor.
> Geçen hafta sonu, daha büyük çocukları olan bir başka aileyle beraber bir restorandaydık. Ned onlarla sohbet etmeyi ve oynamayı çok seviyordu. Sonra gözlerinin donuklaştığını fark ettim, onlara bakmayı bıraktı. Ned'in bunu, yaptığı şey yettiğinde, biraz sessiz zamana ihtiyacı olduğunda yaptığını öğrendik. Bunu fark etmeseydik, devamında Ned ağlamaya başlayabilir, hatta krize girebilirdi.
> Bu sefer durumu fark ettim, o yüzden yerimden kalkıp Ned'e, yürüyüşe çıkmak ister mi, diye sordum, o da başını salladı. Onu mama sandalyesinden kucağıma aldım ve restorandan çıkardım. Dışarıda çimlere oturduk, bir iki dakika bana sırtını yasladı. Sonra papatya toplayıp onları bana vermeye başladı. Bana verdiği her şeyi saydığım, aşina olduğumuz bir oyunu oynamaya başladık: bir papatya, iki papatya, üç papatya. Sonra onları tekrar bana vermek için elimden aldı.
> Ned'in yeniden sakin ve ilgili olduğunu, o kopmuş halinin geçtiğini görebiliyordum. Papatyalar bittiğinde, etrafta oynayacak başka bir şeyler aramaya başladı, ben de, "İçeri girip yemeğimizi bitirelim mi?" dedim. Kafasını salladı, elimden tuttu ve beni masaya götürdü.
> Beni şaşırtan, Ned'le ilgili olduğum için o sırada masadaki arkadaşlarımı bırakıp dışarı çıkmanın zor bir şey gibi gelmemesi oldu. Onu izleyerek, neyin onu tetiklediğini ve ihtiyaçlarının neler olduğunu öğrenerek, bana bedenle iletişim kurmayı öğretti.

Bir bebeğin, ebeveynleri üzerinde az etkisinin olması –bir şey "talep" etmemesi, "kolay" ve "iyi" olması– genellikle bazı çocuk bakımı felsefelerinde, iyi bir şey olarak kabul edilir. Ama bir

bebeği sizin üzerinizde en az etki edecek şekilde manipüle etmek, onu insanlıktan çıkarmaktır. Bebeğinizin size etki etmesine izin vermeniz gerekir. Eğer bunu yapmazsanız, çocuğun aidiyet duygusu hissetmek için aşırı uyum göstermesi gerekecektir; bunu yaparken, kendi olma anlayışını ve insanlığının bir kısmını da kaybedecektir (tıpkı bizim bebekken kendimizin bir kısmını kaybettiğimiz gibi). Bebekler daha kelimeleri bilmiyor olabilir ama gözlemleyerek onları anlamayı öğrenebiliriz.

Bu beceri üzerinde çalışmak, çocuklarımızı daha iyi anlamamıza ve onlarla daha iyi ilişki kurmamıza yardımcı olur, kaç yaşında olurlarsa olsunlar.

## Bebekler ve çocuklar da insandır

Yetişkinler olarak, iletişime girdiğimiz herkese karşı farkındalık sahibi olmamızın saygılı bir davranış olduğunu biliyoruz. Ama bazen insanlar, bebeklerin de birer insan olduğunu unutuyor. Düşünün ki, bakım sağlama işi girişiminde çocuğunuzla ortaksınız.

Çocuğunuza ne yapacağınızı söyleyip, onu yapmadan önce de biraz ara verme alışkanlığı edinmeniz bu yüzden önemlidir. Yani, örneğin, diyelim ki bebeğiniz pusette ve onu kucağınıza alıp ardından da araba koltuğuna oturtacaksınız. "Seni araba koltuğuna oturtacağım" deyin, sonra durumu kavraması için kısa bir aralık bırakın. Sonra, olanları, yaptığınız sırada, ona anlatın: "Şimdi kemerini çözüyorum. Seni pusetinden alacağım ve araba koltuğuna oturtacağım." Kendinizi biraz tuhaf hissedebilirsiniz, çünkü çocuk daha dil bilmiyor, ama sonuçta dili duyarak öğreniyoruz. Kelimelerden daha da önemli olan, çocuğunuzla aranızdaki ileri-geri eylemdir aslında, sırayla yapmaktır.

Zamanla buna alıştıklarında, diyaloğun alış ve verişi iyice yerleştiğinde, bebeğinize yanıt vermesi için alan bıraktığınızda, o da kendisini kaldırmanıza yardımcı olmak için kollarını size doğru uzatacaktır. Aynısını altını değiştirirken veya kıyafetlerini giydirirken de yapın. Mümkün olduğunca çok aktiviteye dahil edin onları, özellikle de kendileriyle ilgili olanlara.



İnsanlar, birbirleriyle ilişki kurarak gelişir. Karşımızdakine ne kadar açık olursak, bakışına, hareketine, gerginliğine ve rahatlığına karşı ne kadar duyarlı olursak, bebeğimizin mutsuzluğunu ve çaresizliğini de o kadar hızlı uzaklaştırabiliriz, dolayısıyla kendimizdekini de uzaklaştırırız. Rahatlayıp bebeğimizi ve çocuğumuzu gözlemlemeyi, onların bireysel aktivitelerine ve iletişimlerine saygı göstermeyi öğrenebiliriz. Ve bunu yapmak, sizin de bildiğiniz gibi, ilk yıllarda sıkıcı ve uzun hissedilen ebeveynliğin, daha az öyle gelmesini sağlayabilir, çünkü ebeveynliğe bir anlam katar.

Çocuğunuza verdiğiniz pozitif ilgi hiçbir zaman boşa gitmez. Bazen, asıl önemli olanın bir eğlence parkına yapılan gezi, büyük bir Noel hediyesi, bir doğum günü partisi gibi büyük jestler yapmak olduğunu düşünme hatasına düşebiliriz. Bunlar da güzel olabilir, ama asıl önemli olan, gündelik etkileşimlerdir. Her iki tarafın da deneme yanılma sistemi sayesinde, gündelik etkileşimin sıradanlığı her ikiniz için de olabildiğince tatmin edici hale gelecektir ve küçük insanınıza bir mutluluk kapasitesi kazandıracaktır.

## Alıştırma: Nasıl daha iyi diyalog kurulur?

Karşılıklı sohbet konusunda daha da iyi hale gelmek için nasıl dinlediğinizi düşünün ve bebeğinizi, bir çocuğu ya da bir yetişkini dinlerken kendinizi gözlemleyin. Karşınızda konuşan kişinin hareketlerini, tonunu, mimiklerini ve yüz ifadelerini fark ettiğinizi göreceksiniz, ne söylendiğine odaklandığınızı ve belki de konuşmacının içinizde uyandırdığı duyguları fark ettiğinizi anlayacaksınız.

Peki, dinleme ve gözlemlemenizi ne engelleyebilir? Genellikle neden, kafanızda erkenden cevabınızı hazırlamak ya da bir şekilde zihninizin uçup gitmesidir. Tabii ki bu tür şeyler her zaman bir seviyede olur, ama şunu yapabilirsiniz: Odağınız konuşan kişiden veya çocuğunuzdan ya da bebeğinizden uzaklaştığında, bunu fark edip, dikkatinizi tekrar oraya çekebilirsiniz. Bi-

raz çalışmayla daha iyi bir dinleyici ve diyaloğa eşit bir katılımcı olabilirsiniz.

## Çocuklarımızı sinir bozucu olmaları için nasıl eğitiyoruz ve bu döngüyü nasıl kırarız?

Sürrealizm üzerine hazırladığım bir televizyon programı için araştırma yaparken, Salvador Dalí'nin okulda bir kez, hızla koşup kafasını, tıpkı bir boğa gibi, mermer bir sütuna çarptığını ve kendisini oldukça kötü bir şekilde yaraladığını öğrendim. Bunu neden yaptığı sorulduğunda, kimsenin kendisine ilgi göstermediğini söylemiş.

Eğer bebekler ve çocuklar hayatlarının başında ihtiyaç duyduklarını alamazlarsa, görüldüklerini hissetmezlerse, yanıt alacaklarından emin olamazlarsa, ilgi almaya çabalama seviyesinde sıkışıp kalabilirler. Ve işte siz –ve diğer herkes– bu durumda bir çocuğu sinir bozucu olarak tanımlayabilirsiniz.

Bunu şöyle de anlatabilirim: Sinyallerine fazla duyarlı yanıt vererek bir bebeği "şımartamazsınız". Başlangıçta verilen zaman, bağ kurma ihtiyaçlarının karşılanmasına alışmasını sağlar. Bunu içselleştirirler, buna güvenebileceklerini bilirler ve aramalarına gerek kalmaz. Eğer yeterince ilgi almazlarsa, sadece etrafındakiler direkt davranışsal ya da duygusal bir etki yarattığında kendilerini gerçek hissetme halinde sıkışıp kalırlar.

Yeterince ilgi gören bir çocuk kendini güvende hisseder, ilişkilerle meşgul olmasına gerek olmaz, ne bunları takıntı haline getirir ne de emin olmak için çemberin içinden atlamak ya da kafasının dikine bir sütuna çarpmak gibi performanslar sergilemesi gerektiğini düşünür. Çocuklar ilgi isteğine çoğunlukla yanıt almazsa, bu isteği daha yüksek sesle duyurmaya çalışırlar veya yaşları büyüdükçe daha çok yaramazlık yaparlar. Bir ebeveynin negatif ilgisi, hiç ilgisi olmamasından iyidir, çocuk en azından zihninde kendisinin var olduğunu bilir. Kendisini yıkıcı olmak zorunda hisseder ve tabii ki bu da çocuğu daha da fazla toplumun dışına iter.



Bir çocuk sorun haline geldiğinde, anlaşılması ve ona ilgi verilmesi daha zordur, bu da üzücü bir durum, çünkü erken aldıkları hasarları onarmak için daha da fazla ilgiye ihtiyaçları vardır.

Ya sizin de çocuğunuzla ilişkiniz, bir savaşın içinde sıkışıp kalmışsınız gibi hissettiriyorsa, sanki tüm ilgi negatifmiş gibiyse ve bunlara gıcık oluyorsanız? Önce, içinizde biriken öfkeyi güvenli bir şekilde boşaltmanız için çocuğunuzdan ve evinizden uzak, başka bir yer bulmanız gerekir. Bu sizi yargılamayacak biriyle konuşmak olabilir, ses geçirmez bir odaya gitmek olabilir, bir yastığı yumruklamak ya da güzel bir çığlık atmak olabilir.

Varolan ilişkinizi ve yaptıklarınızı tersine çevirmek için, psikolog Oliver James'in "sevgi bombardımanı" dediği şeyi yapabilirsiniz. James, çocuğunuzun duygusal termostatını tekrar ayarlamak için –ve bunu ben ekliyorum, sizinkini de– çocuğunuzla biraz zaman geçirmeniz gerektiğini söylüyor. Sadece beraber vakit geçirdiğiniz bir süre, "kaliteli zaman" değil, sadece sevgi bombardımanı zamanı. Bu, işaretli bir başlangıcı ve bitişi olan, mantık çerçevesinde çocuğunuzun istediklerinin yapıldığı bir süreç. Ne yapacağınıza ve nerede yapacağınıza çocuğunuz karar verecek.

Sevgi bombardımanı baş başa zaman geçirmektir, o yüzden ya ailenin geri kalanı, birilerini ziyaret ederken evde yapın ya da eğer finansal olarak karşılayabiliyorsanız, bir otele gidin. Tüm bu süre boyunca –yirmi dört saat veya bir bütün hafta sonu boyunca– yasal ve güvenli olduğu müddetçe, ne yaptığınıza ve ne yediğinize çocuğunuz karar verir. Ve bu süre boyunca sık sık çocuğunuza olan sevginizi ve onu ne kadar takdir ettiğinizi ifade edersiniz.

Kararları çocuğunuzun almasına izin vererek ve ona sevgi yağdırarak çocuğunuzun kötü davranışını pekiştirdiğinizi hissedebilirsiniz, ama öyle yapmıyorsunuz. Sevgisi, iyi görüşleri ve ilgileri sizin bağ kurma kaynağınız olan, gerçekten önemsediğiniz insanlar tarafından görülmediğinizi, dinlenmediğinizi ve size kötü davranıldığını hissettiğinizi ve onların dikka-

tini çekmenin tek garantili yolunun kendinizi bir sorun haline getirmeniz olduğunu hayal edin (bu konuda yanılıyor olmanız önemli değildir, eğer böyle hissediyorsanız, deneyiminiz budur). Size bu sevgiyi ve ilgiyi verseler, dikkat çekmek için yaramazlık yapmanıza gerek kalmazdı. Sevgi bombardımanı alıştırması çocuğa, o ilgiden yoğun bir doz verir. Ayrıca, karşılıklı zorlayıcı davranış kalıplarınızı kesip, her ikinizi de alış ve veriş ritmine ve modeline döndürür.

Psikoterapist olarak, ilgi isteme aşamasında takılıp kalmış yetişkinlerle çalıştım; aksi takdirde utanıyorlardı ya da gerçekten var olmadıklarını düşünüyorlardı. Eğer çocuğunuzun sinyallerinin çoğuna yanıt vermediyseniz, onu bu şekilde manipüle edici olmaları için eğitiyor olabilirsiniz. Bunun bir başka sonucu ise, ilişkilerden tamamen ümitlerini kesmek ve bağ kurması zor bireyler haline gelmeleri olabilir. Çocuğunuza ihtiyacı olan ilgiyi vermekten kaçmak ya da bunu kısa yoldan yapmak mümkün değildir.

Bunu yapmak, onlara "iyi bir iş" yaptıklarını ya da "en muhteşem" olduklarını söylemek anlamına gelmez, zaten bunu yapmak pek iyi bir fikir değildir. Burada mesele, onları yargılamakla ilgili değil. İhtiyaçları olan, sırayla yapma, sözlü ya da sözsüz diyaloğun ileri-geri gidişatı gibi sıradan eylemlerdir. Bebeğinize ya da çocuğunuza bu tür ilgi verdikçe, daha sonra arayı kapatmak için her ikiniz de daha az uğraşırsınız.

Şöyle düşünün: Bir trende bir ebeveyn ve bir çocuk var. Uzun süren bir yolculukta, oturan bir çocuğun canının sıkılması normaldir. Ebeveyn çocukla oyun oynayabilir, resim yapabilir, ona kitap okuyabilir – veya zamanını, çocuğuna sessiz olmasını ve oturmasını söyleyerek geçirebilir. Oyun oynamak ya da kitap okumak –yani, o süreyi alış ve verişte geçirmek– öğüt vermek veya orada bulunan herkesi rahatsız edecek gürültüyü azaltmaya uğraşmaktan daha kolay olur. Çoğunlukla, uzun bir sürenin başında zaman ayırdığınızda, çocuğunuz beraber yapmaya başladığınız bir aktiviteye kendi başına devam edebilir; e, onun size ihtiyacı kalmadığında, dinlenmek için ne yapmak istiyorsanız onu yapabilirsiniz ya da kitap okuyabilirsiniz.



## Bir çocuk neden "yapışkan" olur?

Çocuğunuzun sadece sizi ya da eşinizi istediği bir aşamadan geçiyorsanız, endişe etmeyin. Bu aslında iyi bir işarettir. Bu durum, çocuğun güçlü bir bağ kurduğunu ve güçlü bağlar kurabildiğini gösterir, bu da onun mutluluk kapasitesi için faydalı bir durumdur.

Bir çocuğun anne babasını ve yakın aile fertlerini diğer bakıcılara tercih etmesi doğaldır. Sizinle olan bağlarında kendilerini güvende hissettikçe, başkalarıyla güçlü bağlar kurmak için sizden ayrılabilirler ama bunu ancak kendileri hazır olduklarında yapabilirler. Bunun olması için acele etmeyin. Size yapışması, sizi özlemesi ve sevmesi, bazen bunaltıcı gelebilir ama bunun tadını çıkarın: Size yapışması, sizinle güçlü bir bağı olduğunun işaretidir. Bu bağdan emin oldukça, daha az güvence ister hale gelirler.

Bir annenin bana, "Çocuğum bana tapıyor ve bana ihtiyaç duyuyor. Bu kadar istekli bir adamla hiç karşılaşmadım!" dediğini hatırlıyorum. Bahsi geçen çocuk sonunda, tıpkı diğerlerinin de ileride yapacakları gibi, annesinden tam anlamıyla emin olduğunda, oyun oynamak ve gece kalmak için arkadaşlarına gitmek istemeye başladı. Bağımsız bir ruh geliştirmenin anahtarı, bir paradoks olsa da, çocuklarınızdan uzaklaşmak değil, onlar hazır olduğunda sizden ayrılmalarına izin vermektir.

Sizi kendine yakın tutmak isteyen duyarlı bir çocuğun sorunu yoktur. Aynı şekilde yalnız başına zaman geçirmek isteyen çocukta da sorun yoktur. Hepimiz farklıyız ve farklı ihtiyaçlarımız var. Farklı gelişim aşamalarından geçiyoruz ve bunu kendi hızımızda yapıyoruz. Gülmek ya da dik oturmak veya bir şarkıyı hatırlamak konusunda bir yaş dönümü söylemeyeceğim, çünkü farklı aşamalarda, farklı hızda gelişiyorsak, bu daha değersiz olduğumuz anlamına gelmez. Bir çocuğun herhangi bir aşamadan geçmesinin yolu, onun o aşamadaki ilişkiyle ilgili ihtiyaçlarını karşılamaktır; böylece hem onlar hem siz durumun içinden geçer, sıkışıp kalmazsınız. Aceleye getiremezsiniz ya da görmezden gelemezsiniz, yoksa bir çocuk orada takı-

lır. Çocuğunuza başlangıçta ne kadar çok pozitif enerji verirseniz, daha sonra o kadar az enerji vermeniz gerekir.

## Çocuk bakımında anlam bulmak

Bazı ebeveynler ilk yıllarda çok mücadele verirler, çünkü ebeveyn olmayı sıkıcı veya heyecansız bulurlar. Çok fazla manuel iş yapıldığı doğrudur ve bebekler ya da küçük çocuklarla beraberken gerçekleşen düşünsel veya sosyal uyarılma, bir işte çalışırken alışık olduğunuzdan ya da bebeğiniz olmadan önceki hayatınızdakinden farklıdır. Mücadele etmeyi aşmanın bir yolu, bebeğinizle birlikte olmanın sıkıcı olduğunu düşünmek, bebeğinizi bir şeyler "yapılan" bir nesne gibi görmek yerine, bebeğiniz hakkında meraklı ve ilgili olmak, odaklarının nerede olduğunu fark etmek ve ne yapmaya çalıştıklarını anlamak için kendinize izin vermektir. Beslenip, temizlenip, eğlendirilecek bir sorumluluktan başka bir şey olmadığını hissetme tuzağına yakalanırsanız, çocuğunuzla ilgilenmekten alacağınız anlamı sınırlandırmış olursunuz. Ben şöyle bir anlam çıkarttım kendime: Kızıma bakmam, ona olan saygım ve dikkatimi vermem, ona ve ilişkimize yaptığım bir yatırımdı. O ilk aylara ve yıllara buradan dönüp baktığımda, meğerse çok da hızlı geçmişler. Çocuk bakımıyla ilgili bunun benzeri bir anlam yaratmak, darmadağın evinize bakıp bütün gün verdiğiniz emeğin sonucunda elinizde gösterecek hiçbir şeyinizin olmadığını hissetmenizden daha faydalıdır. Sonuçlar gelecek, sadece yaptığınız diğer işlerde olduğu gibi hemen, her günün sonunda görmeyeceksiniz. Çocuğumuzu dinleme ve onun üzerimizde etki etmesine izin verme alışkanlığını edindiğimizde, ebeveynlik çok kazançlı olur. Çocuğunuzun sizinle, kendi yaptığı etkinliklerle veya sizinle yaptıklarıyla bağ kurduğunu ve meşgul olduğunu hissetmesine yardımcı olarak ona yatırım yaptığınızda, aslında onun gelecekteki varsayılan ruh haline yatırım yaparsınız.



## Çocuğunuzun olağan ruh hali

Birçoğumuzun, çoğunlukla içinde bulunduğumuz normal ruh hallerimiz vardır, "olağan" ruh hallerimiz. Bu sizi biraz şaşırtabilir, ama çocuğunuzla kuracağınız doğal ileri-geri akışı olan ilişkiniz, onların olağan ruh halinin gelişimi olarak size geri dönüşü olacak bir yatırımdır. Belli bir mizaçla doğmuş olsak da alışkanlık olarak hissettiklerimizin çoğu, başkalarıyla olan ilişkilerimizin içinde gelişir, özellikle de ebeveynlerimizle. Çocuğunuz ne kadar dinginse, muhtemelen yeterince uyumlu ilgi gördükleri için olağan ruh hallerinin de endişeli ya da öfkeli olmak yerine dingin olma ihtimali o kadar yüksek olur. Birçok yetişkin gibi siz de hayatınızın sonraki aşamalarında dingin olmayı öğrenmek için çok çabalamış olabilirsiniz, çünkü bebekken endişeli, yalnız veya başka bir şekilde sakinleştirilmemiş ya da yanıt verilmemiş olmaya alıştınız ve bu duygular sizin için alışılmış ruh halleri haline geldiler. Şunu belirtmek istiyorum, tabii ki çocuğunuzun tüm duygu spektrumunu hissetmesi sorun değil ve hissedecekler de, ama tüm ruh hallerinde onlara eşlik etmek gerekli, gözyaşından kahkahalara, korkuya ve öfkeye.

İlk kez terapiye geldiklerinde insanlar genellikle bunun güçlü bir deneyim olduğunu düşünürler, çünkü birisinin sizi dinlemesinin sakinleştirme gücü vardır. Muhtemelen, eğer yeteri kadar bizi dinlemiş olsalardı, birçoğumuzun terapiye ihtiyacı olmazdı. Çocuğunuzu, onun güvende, sevilen ve değerli olduğunu hissedeceği şekilde gözlemleyebilmek, dinleyebilmek ve onunla meşgul olabilmek, onların olağan ruh haline yaptığınız bir yatırımdır.

## Uyku

Uyku önemli bir meseledir, bebekler ve çocuklar için pek önemli değildir; onlar uyuduklarında uyurlar, ama asıl ebeveynler için önemlidir. Duygusal bir konudur. Ebeveynler uyku stratejileri hakkında öfkelenip, savunmaya geçerler, özellikle de eğer işlerine yarayan bir yöntem bulduklarını düşünür-

ken, benim gibi biri çıkıp da, "Bebeğinizi ya da küçük çocuğunuzu gece yalnız başına ağlamaya bırakmanız doğru bir şey değil. Onlar için uygun değil. Onlara bir insan gibi değil, bir eşya gibi davranmış oluyorsunuz" derse. Bunu sizi utandırmak istediğim için söylemiyorum -gerçekten istemiyorum- ama bebeklerin ve çocukların gece size ihtiyacı olduğunu hissederken yalnız kalmasını da istemiyorum. Bir çocuğun uykuya dalana kadar ağlaması ya da kendini yalnız hissetmesi, bir yetişkin için olduğundan daha nahoş bir durumdur. Biriyle ilişki kurma yöntemi olarak onu manipüle etmek ya da "eğitmek" fikri beni çok rahatsız ediyor, özellikle de söz konusu, kişiliklerini ve bağlanma şekillerini, bakımlarını üstlenen birincil kişiler üzerinden biçimlendiren çocuklar olduğunda. Uyku eğitimi, bir bebeği ya da küçük bir çocuğu, uyuyana kadar ya da belli bir süre -birkaç dakika sonra yanına gidip bakarsınız, ama her gece yanına gitme aralıklarınız biraz daha uzar- ağlatmak demektir. Bu tür bir şartlandırmanın, bebeğin uykuya dalma süresini azalttığını söyleyen çalışmalar var. Hatta sizi çağırmak için ağlamaması yolunda şartlandırmanın çocuğa hiçbir zararı olmadığını söyleyen çalışmalar var, ama son yapılan araştırmalar bu çalışmalarla çakışıyor, önceki çalışmalardaki hataları gösteriyor ve uyku eğitiminin bebeğin beyin gelişimine zarar verdiğini gösteriyor.

Uyku eğitimi araştırmasındaki esas nokta, uyku eğitiminin bebeğin ya da çocuğun size olan ihtiyacını ortadan kaldırmadığı yönünde; sizi çağırmak için ağlamayı kesiyor, çünkü kendini çabalamaktan vazgeçmeye şartlıyor.

Ebeveynin uyku saplantısını anlamak kolay, çünkü uykunuzun bölünmesi sizi bitap düşürür. Ama bence çocuklarımızı uykuya itmekle ve bunu mümkün olduğunca hızlı ve erkenden kendi başlarına yapmalarıyla meşgul olmamızın, onlarla olan ilişkimizi zedeleme riski ve daha ileride hayatlarındaki mutluluk kapasitesini engelleme ihtimali vardır. Bunun sebebi, bebeklerin ve çocukların kendilerini sakinleştirmeyi ve duygularını düzenlemeyi yalnız başlarına bırakılarak öğrenememesidir; tam tersine, kendilerine bakan kişi tarafından defalarca sa-



kinleştirilerek öğrenirler. Büyürlerken, bu sakinleştirmeyi bir noktada içselleştirirler. Bir başka deyişle, kendimizi sakinleştirmeyi başkaları tarafından sakinleştirilerek öğreniriz. Başlangıçta bu sakinleştirme işi 24 saatlik bir iştir ve bu durum yeni ebeveynler için zor olabilir.

Eğer çocuğunuz uykuyu rahatlık, güven ve arkadaşlıkla bağdaştırırsa, yatağa gidip uyumak konusunda kendisini iyi hisseder. Uykuyla sorunlarımız, çocuğumuzu kendimizden uzaklaştırıp uyumalarını istediğimizde başlar. Uyku saati böylelikle yalnızlık ve reddedilmeyle bağdaştırılır.

Birçok Batı kültüründe, çocukları gece yalnız bırakmak için bir yarış var sanki. Bunun sebebi, hızlı tempodaki hayatlarımıza öncelik verişimizin, toplumun bizden beklentisi olarak algıladıklarımızın, zorunlu ağlayışlarla ilgilenme içgüdümüzün önüne geçmesi olabilir. Toplumun ebeveyn ve bebeklerden beklentisi, biyolojiyle çakışabilir. Hatırlamamız gereken, çocukların doğal olarak ebeveynlerinden ayrıldığıdır. Orada olduğunuzu ve müsait olduğunuzu bildiklerinde ayrılmakta özgür hissederler, çünkü tekrar bağlanmak istediklerinde orada olacağınızı bilirler. Bağımsızlıklarını onlardan uzaklaşarak cesaretlendiremeyiz; böyle yaparak ayrılma sürecine müdahale etmiş oluruz ve bu süreci uzatırız, ayrıca, çocuklarımızın güvenli bağlanma tarzı edinmelerini de engelleriz. Tüm memeliler bebekleriyle uyur ve insanların çoğunluğunda da durum farklı değildir. Güney Avrupa'da, Asya, Afrika ve Orta ve Güney Amerika'da bebekler için normal olan, uyku alanını, anne sütünden kesilene kadar, hatta Japonya'da olduğu gibi, daha sonrasında da ebeveynleriyle paylaşmaktır. Batı, bebeklerin anne babalarından ayrı uyuyabilecekleri düşüncesiyle, azınlığı oluşturuyor.

Gece saatleri bebeğin hayatının yarısıdır. Eğer geceleri duyulmadıklarını, ihtiyaçlarının karşılanmadığını ve yalnız olduklarını hissetme alışkanlığına girerlerse, bu durumun onlar için olağan bir ruh hali olması tehlikesi yaşarlar. Eğer bir bebek ağlıyorsa ve annesi, babası ya da başka tanıdık biri tarafından rahatlatılıyorsa, bu tolere edilebilir bir strestir; eğer bir bebek yalnız başına ağlamaya bırakılırsa, bu toksik strestir. Toksik

streste kortizol hormonu fazlası bulunur ve bu, bebeğin beynindeki sistemin kuruluşuna etki eder. Eğer bebeğinizin zorunlu ağlamasını duymayıp, yorgunluktan birkaç sefer uyuduysanız, bunun uzun süreli bir etkisi olması beklenemez; sadece her gece yalnız bir bebeğin ağlamalarını görmezden gelme alışkanlığı olduğunda, onarmanız gereken bir hasar olabilir. Onarma ise, çocuğunuzun duygularını kabul etmekle olur, onları şartlandırarak ya da azarlayarak olmaz, ama onların yanında olarak, onlarla beraber hissederek olur, böylece onlar da yalnız olmadıklarını bilirler. Çocuğumuz kaç yaşında olursa olsun, yapmamız gereken budur.

Uyku, çocuk büyütürken ilgilenilmesi gereken birçok konudan biri; başta ne kadar çok zaman verirsen, daha sonra düzeltmek için o kadar az uğraşırsın. Sanırım yatırım yapmanın en iyi yolu empati kurarak, çocuğunuzla beraber yatarak ya da uyuyana kadar yanında kalarak olur. Bu şekilde uykuyu sevilme, eşlik edilme ve güvende olma duygusuyla bağdaştırırlar.

Geceleri onlara eşlik ederek uyku düzenlerini değiştirmiş olabilirsiniz, bu çok normal. Bebek uyandığında, ebeveynine dokunması ya da onu koklayabilmesi genellikle yardımcı olur, yani bebeğinizle beraber uyumanız iyi olur. Ayrıca, çocuğunuzu sakinleştirmek için yataktan kalkmanıza da gerek kalmaz.

Hiçbirimiz gece boyunca uyumayız. Bir yetişkinin tipik uyku döngüsü doksan dakika kadardır; bir bebek için bu bir saattir. Bütün gece uyuduğumuzu düşünebiliriz ama aslında uyanırız ya da yarı uyanırız ve sonra hemen tekrar uykuya dalarız. Eğer bir bebek sizin yakında olduğunuzu hisseder ve size dokunursa, uykusundan tam olarak uyanması düşük olasılıktır.

Eğer uyku eğitimini denediyseniz, lütfen kendinizi hırpalamayın. Sessiz çocuğunuzun, ağlaması durduktan sonra da stres hormonlarının yüksek seviyede kaldığını, hâlâ stres içinde olduğunu bilmeniz mümkün değildi. Birçok çocuk yara almadan uyku eğitimini atlatmış olabilir –her çocuğun farklı ihtiyaçları ve farklı duyarlılıkları vardır– ama şahsen ben bu riski almam. Lütfen öfkeyle bu kitabı bir kenara atmayın. Eğer çocuğunuzun ağlamalarına yanıt vermeyerek ya da yanıtınızı gecikti-



tirerek uykusunu şartlandırmaya çalıştıysanız, utanç duymanızı istemiyorum. Çocukların geceleri yalnız ve sessiz olmaları için çok fazla toplum baskısı var, bizim de buna ayak uydurmamız hiç şaşılacak bir şey değil. Uyku eğitimi bir şartlandırmadır, ilişki kurmak değildir; bebeğinize bir birey gibi değil, bir "eşya" gibi davranmaktır, çocuğunuza, onun ihtiyaçlarına ve kendi tempolarında sizden ayrılmasına izin vermek yerine onu sessiz bir gece geçirmesi için manipüle etmektir.

Çoğumuzun konuşma öncesi anısı yoktur, o yüzden, kendimizi yalnız ve ihtiyaç halinde hissederken, uyumak için yalnız bırakılmanın nasıl bir şey olduğunu hatırlamayız, bu yüzden de bunu sürdürmenin zararını göremeyiz. Uyku eğitiminin, kişinin kendini çaresiz hissetme alışkanlığı geliştirmesinin yanı sıra, bu çaresizlik duygusunu kapattığına ve dolayısıyla kişinin, karşısındaki sıkıntıda olduğunda, onunla empati kurma kapasitesini de kapattığına inanıyorum. Uyku eğitimi, bir yandan bebeği gece ağlamaması için şartlandırırken, bir başkasına ihtiyaç duymaktan utanç hissetme durumuna da katkıda bulunur.

Bir bebek başta her gün ağlar, bu sanki her günün ve her gecenin her saati ağlıyormuş gibi gelebilir; küçük bir çocuk her gün ağlar ve ondan sonra neredeyse belli belirsiz bir şekilde gitgide daha az ağlar. Biz onları rahatlatırken, onlar duygularıyla nasıl baş edeceklerini öğrenirler. Eğer ağlamalarını görmezden gelirseniz, duygularını sizinle paylaşmamayı öğrenirler; bu da onlara duygularıyla baş etmelerinde yardımcı olmaz. Duyguların kabul edilip sakinleştirilmesi, iyi bir ruh sağlığının temelidir.

Biliyorum, bunların hepsi çok iyi. Burada oturmuş gerçekleri ve görüşleri merhametsizce atıp tutuyorum, belli ki ne kadar yorgun olduğunuzun farkında değilim. Affedersiniz. Ama uyku eğitimine iyi alternatifler var. Mesela beraber uyurken, gece bebeğinizin yanından ayrılmıyorsunuz, böylece o da kendisini terk edilmiş ve yalnız hissetmiyor. Ama herkes bir bebeğin yanında uyuyamayabilir ya da bunu istemeyebilir. O zaman bir alternatif de nörolog Profesör Darcia Narvaez'in "uyku

dürtmesi" dediği yöntem olabilir.

## Uyku dürtmesi nedir?

Uyku dürtmesi, bebeğinizin iletişimini görmezden gelerek, onu içine kapatmak değildir. Çocuğunuzu onun tolere edebileceği seviyede –daha fazlası değil– dürtmektir. Çocuğunuzun süreç boyunca kendisini güvende hissetmesi önemlidir. Profesör Navaez öncelikle bebeğiniz altı aylık olmadan uyku dürtmesini denememenizi söylüyor. Hayatlarının ilk yılında bebeğinizin beyninin sosyal ve duygusal işlemci kısımları –bir diğer deyişle, ruh sağlıklarının temeli– sizin sevgi dolu etkileşiminizle oluşur. Bu yüzden bu yönteme onlar hazır olmadan başlamayın. Bütün bebeklerin farklı zamanlarda kendilerini hazır hissedeceğini de unutmayın.

Daha önce de bahsettiğim gibi, bebekler bir nesneyi göremediklerinde onun hâlâ var olduğuna inanma kapasitesiyle doğmazlar; psikoterapistler buna "nesne devamlılığı" der. Bu yüzden yalnız bırakıldıklarında, terk edildiklerini hissedebilirler. Onları göremediğimizde ya da duyamadığımızda da insanların var olmaya devam etmesi duyumuz o kadar kökleşmiştir ki bunu öğrenmemiz gerektiğini unutmamız kolay oluyor.

Bir bebek bir kez bu "nesne devamlılığı" duyusunu aldığında –ve tekrar ediyorum, bunun ne zaman olduğunu söylemeyeceğim, çünkü hepimiz farklı hızlarda gelişiriz ve devamlılık bilgisine kognitif olarak sahip olmak mümkündür, ama bedende hissetme seviyesi daha sonra gelir– geceleri ayrılmak için dürtmeye başlamak daha kolaydır.

İlk adım, bebeğinizin uykuya dalarken kendisini nerede ve ne zaman güvende hissettiğini anlamaktır. Bu süt emerken ve eğer arada uyanırsa tekrar emzirirken olabilir. Bu, "rahatlık temel çizgisi", yani Narvaez'in tabiriyle, başlangıç noktanızdır.

Sonra, temel çizgiden uzaklaşmak için atabileceğiniz en küçük adım nedir? Hâlâ uykuluyken ama daha uykuya dalmamışken emzirmeyi kesip, sarılmaya devam edebilirsiniz, böylece bedeninizi ve kalp atışınızı hisseder. Eğer bebeğiniz bu adımı kabul ediyorsa, bir sonraki adıma geçmeden bunu tekrar edin ki bu yeni rahatlık temel çizgisi haline gelsin: Bir sonraki ayrılık adımı, uyuklamaya başladığında onu yatırıp, başını okşamak olabilir veya bebeğinizi ne rahatlatıyorsa onu yapmak. Bir sonraki adım bebeğinizi yataktan çıkarıp, hemen yanında duran bir beşiğe yatırmak olabilir. Sonra beşiği biraz uzaklaştırırsınız ve sonunda bir başka odaya alırsınız. Eğer herhangi bir aşamada bebeğiniz sıkıntı yaşarsa, rahatlık temeline geri dönersiniz.

Benim hikâyem:

> Benim ilk dürtmem, kızım hâlâ uykuluyken, uykuya dalmadan ona sarılmaktı. Bu onun rahatlık temeli haline gelince onu babasına veriyordum, sarılıp uykuya dalması için. Bu ayarlamayla birimiz kızımla uyurken, diğeri bir başka odada biraz uyumuş oluyordu.
> İki yaş civarında kendi odası olmasını istedi ama gece olduğunda ve orada yalnız uyumasını önerdiğimizde ödü patlıyordu. "Aa, uyumak için değil, sadece oyun oynamak için" dedi. Uyuyana kadar yanında kalacağımızı söyleyerek bir sonraki dürtmeyi yaptık ve eğer uyanırsa, bizim yatağımıza gelebilirdi, bizi uyandırmaması ve konuşma olmaması şartıyla. Bu düzenlemeyi kabul etti, bazen kızımla beraber uyandık, bazen de uyanmadık.
> Üç yaşına geldiğinde, sadece kendi odasında uyuyordu; dört yaşında, kendi kendine yatmaya gidecek kadar kendini güvende ve mutlu hissediyordu; bunu kendi isteğiyle yaptı, hiçbir dürtme olmadan. Bu onun isteğiyle olmuş olsa da kendi başına mı yatacak, birimizi yanında isteyecek mi, onun seçimiydi. Yatağa gitmeye direnmedi çünkü her zaman bir rahatlama noktası olmuştu, yalnızlık değil.

Önemli olan, bu dürtmelerin her birini çocuğunuzun temel rahatlık çizgisi içinde yapıyor olmanız. Hepimiz farklı hızda gelişiriz, yakınlıkla ve kendi alanımızla ilgili hepimizin farklı ihtiyaçları vardır, bu yüzden doğru zamanının ne zaman oldu-

ğu bebeğinize bağlıdır. İlk çocuğunuzda iyi olan bir şey, bir sonrakinde aynı olmayabilir. Çocuğunuzun yatağını yorgunluktan dinlenme, rahatlama, yakınlık ve uykuyla bağdaştırmasını istersiniz; ayrılık, yalnızlık ve çaresizlikle değil. Eğer yatak iyi şeylerle ilgiliyse, oraya gitmekte isteksiz olmazlar. Bu, onların çocuklukları boyunca yeterli uyku almasını sağlar, ki bildiğiniz gibi, gelişmeleri için önemlidir.

Uyku dürtmesi yöntemini uygulamak (uyku eğitimi yerine), ceza değil, cesaretlendirmektir, daha fazla zaman alacaktır, ama bence buna değer. Sonuç daha uzun süreli olacaktır ve gelişimi sırasında çocuğun uyumaya gitmek üzere sizden ayrılmasını kolaylaştıracaktır; tabii bu da sizinle çocuğunuz arasında iyi bir ilişki olmasına katkıda bulunur. Herhangi bir konuda cesaretlendirilmek bir ilişki için iyidir, ama bir davranış için kandırılmak, görmezden gelinmek veya manipüle edilmek hayat boyu sürecek bağınızı kuvvetlendirmez. Uzun süreli yolu seçmenin ne kadar zor olduğunu anlıyorum, ama yine söylüyorum, bence buna değer.

Çocuklarımız başarmasını beklediklerimizin birçoğunu başaracaklar, bizim minimum rehberliğimizi ya da örneğimizi takip ederek. Onları rahat ettikleri alanın kenarına itmek –ama daha ötesine değil– eğer biraz yardıma ihtiyaçları varsa, genellikle ileri giden bir yoldur. Unutmayın, eğer kendilerinin yapabildiği bir şeyi biz onlar için yaparsak, güçlerini ellerinden almış oluruz.

## Yardım etmek, kurtarmak değil

Ebeveyninin onu hazır hissetmeden önce bırakmasındansa, nasıl ayrılacağı konusu çocuğun sorumluluğundaysa, güvensiz ve size yapışkan hale gelmeleri daha düşük ihtimaldir. Bu, geceleri ayrılmak için, kreşe göndermek için, kendi başlarına bir partiye gitmeleri için ve sizin olmadığınız herhangi bir yere gitmeleri için geçerlidir. Bir çocuğu bu durumları kabul etmesi için cesaretlendirmek üzere "dürtebilirsiniz" –bunun anlamı, rahatlık temel çizgisine gitmektir– ama bir çocuğun ba-



ğımsızlaşması için fazla acele ederseniz, başınıza fazladan iş çıkacaktır, çünkü aranızdaki ilişkiye zarar verebilir ve bunu onarmanız gerekir. Siz olmadan idare edebilmelerini bağımsızlıklarını cesaretlendirmek olarak görüyor olabilirsiniz, ama onlar bunu daha çok uzaklaştırılmak olarak görüp bir ceza gibi algılayacaklardır. Burada vermek istediğim mesaj, ayrılma konusunda çocuğunuzun hızına güvenin ve kendinizinkini empoze etmek yerine onun hızına ayak uydurun.

Zamanı geldiğinde çocuğunuz bütün gece, kendi başına uyuyacaktır, oturacaktır, emekleyecektir, yürüyecektir, kendi başına giyinecektir, katı yiyecekler yiyecektir, kendi kahvaltısını hazırlayacaktır ve kendi kirasını ödeyecektir. Onları hazır olmadan bir şeyler yapmaya ittiğimizde, hem onları hem kendimizi sıkıntıya sokarız. Onlara özenle öğrettiğimiz veya yaptırdığımız birçok şeyi, onlar zaten kendi hızlarında, hazır olduklarında öğrenirler. Onların gelişimini ilerletmek için acelemiz yüzünden gelişimlerini geciktirebiliriz bile.

Örneğin, bir bebeğin kendisini itip kaldırmasını beklemek yerine oturma pozisyonuna koyduğumuzda, bunu kendileri öğrenip uygulama fırsatını engellemiş oluruz. Bir bebeğin dik oturmak için hareketini sınırlayan eşyalara ihtiyacı yoktur; tek ihtiyaçları olan, hareketi keşfetmek için biraz zaman ve alandır. Kendilerine bırakıldığında, yuvarlanırlar, emeklemeyi öğrenirler, dik oturmayı öğrenirler, ayağa kalkmayı ve yürümeyi öğrenirler. Bu süreçlere müdahale etmemize gerek yoktur.

Aslında doğal yoldan oturmaya başlamadan önce eşyalarla desteklenen bir bebek, doğru kaslar gelişmeden önce, bazen düzgün şekilde emekleyemez, bu da ileride doğal ve iyi bir duruşları olmasını engelleyebilir. Korkarım benim kızımın kaderi de bu oldu. Boş verin: Her şeyi doğru yapamayız. "En iyi ebeveynlik uygulamasından" bahsettiğimde, bu aşamadan çoktan geçmiş olduğunuz ve bir şeyi farklı yaptığınız için kendinizi kötü hissedebileceğinizin farkındayım. Ama asıl önemli olan ilişkinizdir, ne kadar çabuk emzirmeye başladığınız ya da bebeğinizi erken oturması için desteklemeniz değil. Kızım şimdi bir yetişkin; Pilates'e gidiyor ve duruşunu düzeltiyor. İhtiyacım ol-

duğunda gerekli bilgiye sahip olsaydım harika olurdu, ama bilmiyordum. Bunu söylemeye devam edeceğim: Önemli olan yapılan hata değil, hatayı telafi edebilmektir, bu telafi şekli ister Pilates olsun, ister çocuğunuz büyüdüğünde ihtiyacı olan başka tür bir terapi olsun. Lütfen, çocuğunuz yetişkin olduğunda, sizin hatalı yaptığınız bir şey yüzünden herhangi tür bir yardıma ihtiyaç duyarsa, bundan utanç duymayın. Hatalarımız yüzünden savunmaya geçmek, bu hataları daha kötü hale getirir, ortadan kaldırmaz.

Oturma örneği özel bir örnek olabilir, ama bu örneği vermemin sebebi onlara ne kadar yardım etmemiz gerektiğiyle ilgili bir noktanın altını çizmek: Kendi başlarına yapmayı öğrenebilecekleri bir eylemi onlar için yapıp, güçlerini ellerinden almayın. Ne kadar yardım edeceğinize karar verirken, dürtme kavramını ya da onları cesaretlendirmeyi faydalı bulabilirsiniz.

> Beş ay iki hafta üç günlük olan Freya, oturma odasında halının üzerinde yüzüstü yatıyor. Babası hemen yanında kanepede oturuyor, kitap okuyor. Freya bir ses çıkarıyor; yerde biraz ilerisinde duran bir pinpon topunu tutmaya çalışıyor. Babası kafasını kaldırıp sorunu görüyor. Ona yardım etmeli mi? Kızı kafasını kaldırıp ona bakıyor ve sıkıntılı bir çığlık atıyor. Babası, "O topu almak istiyorsun, değil mi?" diye sorarken yere inip yanına diz çöküyor. "Uzanabiliyor musun?" Kızına cesaretlendirici bir gülümsemeyle bakıyor, sonra da topa bakıyor. Freya çığlık atmayı kesiyor, dizlerini yukarı çekip kollarıyla kendini yukarı doğru çekerek topa doğru ilerliyor. Tekrar karnının üstüne yatıp, topa doğru uzanıyor. Parmakları topa dokunuyor ve top biraz daha ileri gidiyor. Babası topu alıp eski yerine koyuyor ve Freya tekrar deniyor; bu sefer topu tutuyor ve keyifli bir çığlık atıyor, babası da onunla beraber gülüyor. "Gerçekten zor bir iş başardın. Aferin sana" diyor.

Tabii ki buna benzer bir senaryonun içindeki ebeveyn olarak ne yapacağınızı bilmek zordur, kurtarmalı mısınız, cesaretlendirmeli misiniz, yoksa sadece gözlemlemeli misiniz? Bebeğinizin ya da çocuğunuzun sinyallerini izleyerek çoğu zaman doğru olanı yapabilirsiniz. Eğer kendi başına yapabileceği bir şeyde onu kurtarırsanız, çocuğunuzun gücünü elinden almış olursunuz, ama yardıma ihtiyacı olduğunda yardım etmezseniz de ona karşı duyarlı davranmamış olursunuz. Yukarıdaki örnekte, Freya'nın babası tam da doğru olanı yapıyor. Bunu doğal olarak yapıyor, hiç düşünmeden, çünkü zamanında onun için de bu yapılmış. Sizin için de durum böyle olduysa, bu tarzı bilinçli olarak benimsemeniz iyi olur.



### Alıştırma: Çocuğunuzun yönetmesine izin verin

Çocuğunuzla, hiçbir şey yapmadan, sadece yanında olmak için vakit geçirme alışkanlığı edinin. Onun yönetmesine izin verin. Onu izlemeyi ve yardım etmeyi düşünün, kurtarmayı değil. Onun için yapmak yerine, kendisinin çözüm üretmesine yardım edin.

## Oyun

Kelimenin kendisi oyunun önemsiz olduğunu ima eder ama aslında hayati önem taşır. Oyun oynarken küçük bir çocuk odaklanmayı öğrenir, keşfetme alışkanlığı edinir, bu da yaptığı şeye kendini kaptırma keyfini hissetmesini sağlar. Dahası, fikirleri birbiriyle nasıl ilişkilendireceğini ve hayal gücünü nasıl besleyeceğini öğrenir. Ayrıca, akranlarıyla nasıl bağ kuracaklarını oyun yoluyla öğrenirler. Oyun, yaratıcılığın ve çalışmanın temelidir; araştırmanın ve keşfetmenin de. Tüm memeliler oyun oynar, çünkü oyun oynamak hayatın provasıdır. Oyun oynamak, bebeğinizin ve çocuğunuzun işidir ve bu saygıyı görmesi gerekir.

Maria Montessori'nin, bir aktiviteye odaklanmış olan çocuğun rahatsız edilmemesi gerektiğini söyleyen çalışmasını ilk okuduğumda çok şaşırmıştım. Halının üstünde bir kamyonu itip motor sesi çıkaran küçük bir çocuğun aslında çalışıyor olduğu fikrine alışık değildim. Kapılıp gitmiş, odaklanmış, hayal

gücünü kullanıyor, bir hikâye oluşturuyor; eyleminin bir başlangıcı, ortası ve sonu var. Ve bu tür eylemleri defalarca tekrar etmesine izin verildiğinde, bir işi bitirmek ve odaklanmak konusunda sağlam temeller atarlar.

Fakat bir çocuğun işi aslında bu aşamadan daha önce başlar. Bebeğinizin oyun oynayacağı güvenli bir yere ihtiyacı vardır, böylece erişebildiği tüm nesnelere dokunur. Eğer devamlı "hayır" denirse, konsantrasyonları bölünmüş olur. Dikkati dağıtılmayan bir bebek, bir parça kâğıt gibi basit bir nesneyle dakikalarca oynayabilir. Nasıl tutacağını, buruşturacağını, atacağını ve tekrar uzanabileceğini öğrenir. Sizin canınız sıkılsa bile, bir bebeğin canı aktiviteden sıkılmaz. Aktivite devam ederken sizin işiniz onu izleyip, müdahale etmeden bakışlarını takip etmektir.

Bir çocuğun çok fazla oyuncağa ihtiyacı yoktur. Mutlaka siz de duymuşsunuzdur, içindeki oyuncak yerine kutusuyla oynamaları klişesi, çoğunlukla doğrudur. Bir tanıdığımın iki yaşındaki çocuğuna doğum gününde, annesi, babası, onların arkadaşları ve akrabaları tarafından bir yığın oyuncak hediye edilmişti. Teyzelerinden biri de torbanın içine limon şeklinde boş bir plastik şişe atmış. Çocuğun en sevdiği oyuncak hangisi oldu? Tabii ki limon şeklindeki şişe! Bununla oynayarak, suyu içine nasıl çekeceğini, suyu nasıl fışkırtacağını ve hangi yöne sıkacağını öğrendi. Yani havalı bebek evi, Disney karakterleri, küçük mutfak ve yer kaplayacak daha ne geldiyse, hepsi oynanmadan öylece kenarda durdu. Çocukların basit birkaç oyuncaktan fazlasına ihtiyacı yoktur: Birkaç oyuncak araba, karton kutu, kare şeklinde bir şeyler, bir tane oyuncak bebek, oyuncak ayı ve birkaç blok, çocuğa yeter de artar. Birkaç kostüm de hayal gücünü tetikleyici olabilir. Ne kadar çok o kadar iyi, demek değildir. Eğer birkaç oyuncağı varsa –bir ya da birkaç çekmece dolusu oyuncak ve boya ile kâğıt gibi birkaç elişi malzemesi– o zaman oynadıktan sonra her şeyi geri koyabileceği bir yeri olur.

Tıpkı yetişkinler gibi, çocuklar da çok fazla seçenekleri olduğunda, altında ezilip donup kalırlar. Bir sürü seçeneğimiz olmasını istediğimizi düşünebiliriz, ama psikolog Barry



Schwartz tarafından yapılan deneyler öyle olmadığını söylüyor. Bir deneyinde insanların, içinde otuz çeşit olan çikolata kutusu yerine altı çeşit olan çikolata kutusuyla daha mutlu olduğunu ve seçtikleri çikolatayla daha fazla tatmin olduklarını keşfetti. Çok fazla seçeneğimiz olduğunda, seçtiğimizin yanlış olacağından endişe ederiz. Batı'da bir çocuğun ortalama yüz elliden fazla oyuncağı var ve bunlara senede ortalama 70 adet oyuncak ekleniyor. Bu, çocuklar için son derece boğucu. Çok fazla oyuncakları olduğunda çocuklar, tek bir aktiviteye derinlemesine odaklanacaklarına, birinden diğerine atlarlar. Oyuncak satın almak genellikle ebeveynlere keyifli gelir, çünkü o zaman çocuğun bunları daha az isteyeceğini düşünürler. Ama tahmin edin bakalım ne oluyor? İşe yaramıyor!

Çocukların, yaratıcılıklarını geliştirebilmek için kendi eylemlerini seçip yönetebildikleri özgür oyunlara ihtiyacı var. Ama bazen bir çocuk sizin de onunla oynamanızı ister. İhtiyacı olan sizsinizdir, yepyeni bir oyuncağın heyecanı değil.

Oyun oynamanın zamanınızı aldığını düşünebilirsiniz; "parti oyunu" ya da çocuğunuzun tercih ettiği oyun hangisiyse, sizin eğlence anlayışınıza uymuyor olabilir. Bir çocuğun oyun oynamanızı istemesi sıkıcı bir durum olabilir, özellikle de yapmanız gereken bir sürü şey sizi bekliyorsa. Ama oyunun başında, zamanımı vermenin karşılığını aldığımı söyleyebilirim. Kızım benimle oyun oynamak istediğinde, "oyuncak ayı gibi" konuşmamı isterdi. Sonra yavaş yavaş kendi devreye girer ve oyuncak ayıyı kendisi konuştururdu.

Oyun oynamak, çocuğun yönetmesine izin verdiğiniz, aktiviteye karar verdiği ve sizin rolünüzü seçtiği bir zaman dilimidir. Çocuğunuza oyun oynamaya başlarken eşlik edip, kendi kendilerine oynamaya geçtiklerinde yavaş yavaş çekilebilirsiniz, ardından sizi bekleyen işleri halletmeniz de mümkün olur. Eğer önce çocuğunuzla oyun oynarsanız, sizin için hayat daha kolay olur, çocuğunuz için de daha güzel.

Öte yandan, eğer çocuğunuza onunla oynamak için çok meşgul olduğunuzu söylerseniz, devamlı gelip sizi rahatsız ihtimali daha fazladır, böylece siz de işinizi yapamazsınız. Ayrıca,

ona sıkıcı olduğu ya da bir sıkıntı yarattığı mesajını verirsiniz, bu da kendisini yalnız, öfkeli ve üzgün, hatta sizinle olan ilişkisinde güvensiz hissetmesine sebep olabilir. Bir çocuk oyun oynamaya başlayıp bununla tatmin olduğunda, sizi meşgul etmeden ya da devamlı sizi kontrol etmeden kendi başına oynamaya devam edebilir.

Çocuğunuza zaman ayırmanız gereklidir. Başta olumlu şekilde verirseniz, daha sonra olumsuz şekilde vermeniz gerekmeyecektir. Bu, birçok başka durumda olduğu gibi, oyun zamanı için de geçerlidir.

Geçen gün sahilde bir baba kızı izliyordum. Kız, altı yaşlarında gözüküyordu. İlk geldiklerinde, "Baba şunu yap", "Benimle gel", "Suya girelim", "Kovayı al", "Şunu yapalım" diyordu. Baba, söylenen her şeyi yaptı. Bir süre sonra kız gitgide yaptıklarına kaptırdı kendini ve ıslak kumla oynamaya başladı. Babası yakındaydı ama sadece izliyordu, oyuna katılmıyordu ve gazetesini de okuyabildi. Kızın yavaş yavaş kendi "oto pilotunu" bulduğu ve babanın da keyif yapabildiği güzel bir örnekti.

Biraz sonra başka bir kız yanına geldi ve bir süre onu izledi, sonra o kızı oyununa dahil etti. İzlemesi çok keyifliydi. Eğer baba kızıyla başta oynamayıp doğruca gazetesini okumaya başlasaydı, çocuk onunla olan ilişkisiyle fazla meşgul olup huzursuzlanabilirdi ve kendi oyununa kapılıp ardından bir de yeni arkadaş edinemeyebilirdi.

Birçok çocuk, birlikte aile zamanı geçirmek için kriket ya da kart oyunları gibi organize oyunları da sever. Bu tür oyunları sevgiyle oynayıp, aktarmaktan zevk alabilirsiniz. Ama eğer çocukluğunuzda sizinle oyun oynamadılarsa, oyun oynamak, hatta oyunları organize etmek bile size çok fazla gelebilir. Oyun oynamak içinizde, geçmişten kalan duyguları uyandırıyor mu, farkında olun. İçinde bulunduğunuz ana ait olmadıklarını bilerek bu duyguların üstesinden gelebilirsiniz ya da oyun oynarken etrafta başka çocuklar veya yetişkinler olmasını sağlayıp, onlardan destek alabilir ve ara sıra oyuna katılabilirsiniz.

Hatırlıyorum, bir seferinde Noel ve yılbaşı arasındaki günleri üç aile birlikte geçiriyorduk. Hem çocukların hem de yetiş-



kinlerin çoğunun isteğiyle Monopoly çıkarıldı. Ama babalardan biri ayağa kalkıp montunu giydi, arabayı karısı ve çocuğuna bırakıp, 6,5 km yürüyerek eve gideceğini söyledi. Arkasından gittim. Bana tek çocuk olduğunu söyledi. Noel'de kendisine hep kutu oyunu hediye edildiğini ama kimsenin oynamaya zahmet etmediğini anlattı. Bu yüzden de bu tür oyunlar onu çok üzüyordu ve eğer kalırsa herkesin gününü mahvedeceğinden endişe ediyordu. Bu hikâyeyle ilgili mutlu bir sonum yok maalesef, ama o zaman anladım çocuklukta olanların nasıl da üstümüze yapışıp kalabildiğini.

Çocuklar farklı yaşlarda oyun arkadaşları olduğunda beslenip gelişirler. İki üç yaşlarında iki çocuğu yan yana koyun, muhtemelen birbirleriyle oynamak yerine yan yana paralel oyunlar oynarlar. Karışık yaşlar arasında oyun oynamak, kendi yaşlarındaki çocuklarla öğrenemeyecekleri şekilde oyun oynamayı öğrenmelerini sağlar. Küçük çocuklar, kendilerinden büyük çocuklarla oyun oynarken, yaşıtlarıyla oynarken öğrendiklerinden daha fazlasını öğrenebilirler. Çoğu şeyi diğer insanları gözlemleyerek öğreniriz; büyük çocuklar, küçüklere daha sofistike davranışları öğretirler ve rol modeli olurlar, ayrıca, küçük çocuklara daha fazla duygusal destek verebilirler. Büyük çocuklar da nasıl öğreteceklerini, nasıl ilgi göstereceklerini ve nasıl liderlik edeceklerini öğrenirler.

Çocukluklarına dönüp baktığında birçok yetişkin, en mutlu zamanlarının farklı yaşlardan çocukların bir araya geldiği zamanlar olduğunu düşünür, beraber oyunlar yarattıkları, koşuşturdukları ve bunu yapmak için geniş alanlarının olduğu zamanlar. Bu zamanlar genellikle tatillerde, kuzenlerle ve arkadaşlarla, kamp yolculuklarında, festivallerde veya dışarıda, evin yakınındaki oyun parkında oynadıkları zamanlardır. Arka planda, eğer gerekirse gidebilecekleri güvenilir yetişkinler vardır, yemeklerini verip güvende olduklarını hissettirecek sınırlar koyarlar. Organize edilmiş çok sayıda okul sonrası aktivitesi nedeniyle çocukların, korkarım ki yeterince farklı yaş gruplarıyla kendi organize ettikleri oyunları oynama vakitleri kalmıyor. Çoğu çocuğun bence dışarda başka çocuklarla daha faz-

la zaman geçirmesi ve içerde, organize edilmiş aktivitelerde veya ekranın karşısında daha az vakit geçirmesi gerekli. Ekranlar dikkatli kullanılmalı. Bağımlılık yapabilirler, ama tamamen yok saymak da başka bir yoksunluk getirir.

### Alıştırma: İyi oyun alışkanlıkları geliştirmek

- Konsantre olmuş bir çocuğu rahatsız etmeyin.
- Küçük bir çocuk sizinle oynamak istediğinde, kendi seçtikleri aktiviteyi beraber yapmaya başlayın. Sonra, kendilerini kaptırıp, size ihtiyaç duymadıklarında, geri çekilin.
- Yaşı büyük çocuklarda, çocuğunuz ne yapacağını bilemediğinde, eğlence memuru olmanız gerektiğini düşünmeyin. Bir çocuğun canı sıkıldığında, inancınızı yitirmeyin ve ona, eğleneceği bir şey bulabileceğine inandığınızı söyleyin. Can sıkıntısı, yaratıcılıkta önemli bir rol oynayabilir.
- Ama çocuklarınızla aktiviteler yaparak eğleneceğiniz bir zaman dilimi ayırın; kutu oyunu, kart oyunları, spor aktivitesi, şarkı söylemek veya hoşunuza giden her neyse.
- Çocuklar, her yaştan oyun arkadaşından beslenir ve gelişir.



# Altıncı Bölüm

# Davranış: Tüm Davranışlar İletişimdir

Davranışla ilgili bölümü sona bıraktım, çünkü bahsettiğim şeyleri hallettikten sonra, iyi davranış sergilemek çok daha kolay. Bunun bir çocuk için anlamı, duygularının destek verici, sevgi dolu ilişkinizin bir parçası olarak dikkate alınmasıdır. Daha fazla temas ve bağ kurmak için çaresiz olmazsak, bir yere ait olduğumuzu hissedersek, hepimiz daha iyi davranırız.

Beşiği sallayan el dünyayı *yönetir*. Yargıladığımızdan daha fazla sevmek ve çocuklarımızın duygularını otomatik olarak aptalca ya da yanlış diye savuşturmadan dikkate almak, tüm dünyaya olan borcumuzdur. Bebeklere ve çocuklara dikkatle ve saygıyla yaklaşmak, sınırlar koymayacağınız anlamına gelmez.

Bu bölümde kazanma ve kaybetme oyununa, daha iyi davranmak için geliştirmemiz gereken niteliklere, bir ebeveynin ne kadar sıkı olması gerektiğine, tutunma ile sızlanmaya ve sınırları ne zaman ve nasıl koymamız gerektiğine bakacağız.

## Rol modelleri

Çocuğunuz, şimdi değilse de eninde sonunda, sizin davranışlarınızı taklit edecektir. Bana, kâr için büyük kuruluşları tam bir despot edasıyla yürüten babasından ne kadar farklı olduğunu anlatan bir danışanım vardı. Danışanım bir hayır kuruluşunda çalışıyor olsa da kendi bölümünü yönetme şekli –doğru tahmin ettiniz– tam bir despot gibiydi. Muhtemelen, çocuklarımızın davranışı üzerinde en büyük etkiyi kendi davranışlarımız yaratıyor. Kendimizi birey olarak düşünüyoruz, ama hepimiz birbirimizi etkiliyoruz. Hepimiz bir sistemin parçasıyız; kendimiz için şekillendirdiğimiz roller, etrafımızdaki diğer insanların oynadıkları rollere tepki olarak gelişir. Yani, çocuğu-

nuz ya da siz nasıl davranırsanız davranın, bu olaydan bağımsız bir durum değildir, etrafınızdaki insanlar ve kültürle birlikte yaratılmıştır.

Kendi davranışınızı nasıl tanımlarsınız? Diğer insanlara karşı her zaman saygılı mısınız? Onların duygularını dikkate alıyor musunuz? "İyi davranışınız" derinlere iniyor mu, yoksa sadece yüzeyde bir şekil mi? Yüzeyde memnun görünüp, arkalarından insanları ayıplıyor musunuz? İnsafsız üstünlük taslama oyunlarına kapılıyor musunuz? Nasıl davranırsanız davranın, çocuklarınıza da o şekilde davranmayı öğreteceksiniz, onaylamadığınız davranışlar da dahil.

Eğer istikrarlı bir şekilde çocuklarınıza ve diğer insanlara düşünceli davranırsanız, muhtemelen çocuklarınız da bunu takip edecektir... bir noktada. Bu arada, çocuklarınız her zaman "iyi" davranmayabilir, çünkü iletişim kurabilmelerinin tek yolu dilden önce davranışlardır. Ve bu durum, dili öğrendikten sonraki birkaç yılda da geçerlidir. Bu yüzden ne hissettiğimizi bilmek, bunu kelimelere dökmek ve bu noktada neye ihtiyacımız olduğu üzerinde çalışmak, biraz pratik ve beceri gerektirir. Yetişkinler –hatta şairler– bile bu konuda zorlanabilirler.

Hiç kimsenin tamamen iyi ya da tamamen kötü olduğuna inanmıyorum. Daha da ileri gideceğim: "İyi" ve "kötü" kavramlarının işe yaramaz olduğunu söyleyebilirim. Oldukça nadiren olsa da bazı insanların, kendilerine ne kadar gösterilirse gösterilsin, empati kapasitesiyle doğmadığı doğrudur. Ama sistemi farklı şekilde kurulmuş bir beyne sahip olmanız, "kötü" olduğunuz anlamına gelmez. Bu iyi-kötü tartışmasını, bazı insanların davranışlarının diğerleri için uygunsuz veya zarar verici olduğunu söyleyerek yumuşatacağım. Hiç kimse kötü doğmamıştır. Bu yüzden, bir davranışa "iyi" ya da "kötü" diye etiket yapıştırmaktansa, "uygun" ya da "uygunsuz" olarak tarif edeceğim.

Davranış, söylediğim gibi, sadece iletişimdir. İnsanlar, –özellikle de çocuklar– duygularını ve ihtiyaçlarını ifade edecek daha verimli ve uygun bir alternatif bulamadıkları için uygunsuz şekillerde davranırlar. Bazı çocukların davranışları diğerleri



için uygunsuzdur, ama "kötü" değildir.

Sizin işiniz çocuğunuzun davranışını deşifre etmektir. Çocuğunuzu "iyi" kısımları ve "kötü" kısımları olarak bölmek yerine, sormanız gereken sorular var. Davranış ne anlatmaya çalışıyor? Daha uygun bir şekilde iletişim kurmalarını sağlayabilir misiniz? Bedenleriyle, çıkardıkları seslerle ve seçebildikleri kelimelerle size ne anlatmaya çalışıyorlar? Ve gerçekten kendinize sormakta en çok zorlanacağınız soru: Bu davranış, sizinkiyle beraber nasıl yaratıldı?

## Kazanma ve kaybetme oyunu

Bir keresinde, kızım Flo üç yaşındaydı ve pusetine oturmayıp, dükkânlara kestirmeden yürümek istedi, ben de puseti evde bıraktım. Geri dönerken birden durdu ve birinin evinin önündeki basamaklara oturuverdi. İçgüdüsel olarak, "Of, hayır!" diye düşündüm, çünkü kafamda, anda olduğumdan çok gelecekteydim; ben de dinlenmek için elimdeki alışveriş poşetlerini kenara bıraktım. Eve dönüş yolunda dinlenmek planlarımda yoktu. Ama Flo şu anda dinleniyordu.

Sonra fark ettim ki, eve ne zaman vardığımızın bir önemi yoktu. Poşetleri yere koydum ve yanına oturdum. Flo, kaldırımdaki çatlağın kenarında yürüyen bir karıncayı izliyordu. Karınca bazen çatlağın içine giriyordu, sonra tekrar dışarı çıkıyordu. Onunla beraber seyrettim ben de.

Yaşlıca bir adam yanımıza gelip, bana, "Kazanıyor mu?" diye sordu. Ne demek istediğini hemen anladım. Ebeveynle çocuk arasındaki irade savaşında, çocuk mu istediğini elde ediyor, diye soruyordu. Eskilerin bu savaşını biliyordum. Benim annem ve babam, eğer bir çocuğun istekleri çok fazla yerine getirilirse, isteğin ne olduğu fark etmeksizin, bunun çocuk için kötü olacağına inanıyorlardı.

Ama siz ve çocuğunuz aynı taraftasınız: İkiniz de sıkıntıda olmaktansa, tatmin olmuş hissetmek istiyorsunuz. Her ikiniz de iyi davranmak ve birbirinizle anlaşmak istiyorsunuz. Yaşlı adam bilmiş bir gülümsemeyle bize bakıyordu. Sadece ar-

kadaşça davranmaya çalışıyordu, bu yüzden tartışmadım. "Biz bir ilişki içindeyiz, savaşmıyoruz" gibi bir şey demedim. Sadece, "Bir karıncayı seyrediyoruz" dedim ve gülümsedim. Yoluna devam etti, karınca da aynı şekilde. Flo ve ben de ayağa kalkıp yolumuza gittik.

Yukarıda söylediğim gibi, tüm davranışlar iletişimdir, yani davranışın arkasında duyguyu görürsünüz. Herhangi bir davranışın ardındaki duyguyu keşfettiğinizde ve bununla empati kurduğunuzda, o zaman duyguyu kelimelerle anlatabilirsiniz; bir çocuğa duygularını kelimelerle ifade etmesi için yardım edebilirsiniz, o zaman onlar da bu duygu üzerinden daha az yaramazlık yapma ihtiyacı duyarlar.

Yukarıdaki örnekte Flo'nun bu kadar uzun süre yürümeye alışık olmadığını, yorgun olduğunu ve dinlenmek istediğini fark ettim. Etrafındaki tüm ses ve görüntülerden nasıl yorulmuş olabileceğini düşündüm; bir yetişkinin otomatikman yaptığı gibi, onunla alakası olmayan şeyleri engellemeyi öğrenmemiş olabilirdi, onun tek bir şeye odaklanma ihtiyacı buradan doğuyor olabilirdi. Bir durumu, kendi bakış açınız yerine çocuğunkinden görmek daha faydalı olur. Burada benim görüşüm şu olurdu: Eve gitmek istiyorum; kızım beni engelliyor; benim isteğim onunkine karşı.

Geleneksel olarak, çocukların "istediklerini elde etmelerine" izin vermemeniz gerektiği düşünülür. Sanırım yaşlı adamın, "O mu kazanıyor?" diyerek söylemeye çalıştığı şey buydu. "Kendine sorun çıkaracak bir şeye çanak tutuyorsun" yaklaşımındaydı. İnsanlar krizlerden bahsederken bunu hep duyuyorum. Ebeveynler krizlerden o kadar çok korkuyorlar ki sanki bir kriz olduğunu fark etmek bile, çocuğun hiçbir zaman büyüyüp bunu arkasında bırakmayacağı anlamına geliyor. Bu ebeveynlerin oynadığı, "onların kazanmasına izin verme" oyununda, hiç kimse kazanmaz. Burada, birbiriyle ilişki kurmak ve anlamak yerine, sadece manipülasyon vardır. Bu oyun gerçek değil. Ebeveynlerin uydurduğu bir şey.

Bu tür bir yaklaşım, şu an neyin işe yaradığı yerine, gelecekte ne olacağı hakkında bir fanteziye dayalıdır. O anda işe yarayan, Flo'nun yürüyüşümüze devam etmeden önce biraz dinlenmesiydi.



Kazanma ve kaybetme oyunu yerleşik bir dinamik haline gelebilir ve bu da ilişkiyi zedeler. Bir çocuk üzerinde baskı kurarak, onlara baskı kurmayı öğretirsiniz. Ya çocuğunuz kendi isteklerini başkalarına empoze etmenin normal ve arzulanan bir şey olduğunu düşünme kalıbını benimserse? Sınıf arkadaşları arasında ne kadar popüler olur acaba?

Eğer çocuk bakımı büyük ölçüde çocuklarınıza kendi isteklerinizi empoze etmekmiş gibi davranıyorsanız, çocuğunuzun bundan öğreneceği ilişki kalıplarının zarar verici olma potansiyeli vardır. Eğer bir çocuk bu kadar sınırlı rol seçeneğini öğrenirse –"yapan" ve "yapılan", veya başka şekilde anlatayım, dominant ve boyun eğen– bir birey olarak potansiyelini epey kısıtlar. Örneğin, eğer en çok deneyimledikleri roller kurban ve zorbaysa, ya bir zorba olurlar ya da otomatikman kendilerini kurban rolünde bulurlar.

Kazanma ve kaybetme oyununun, çocuğunuzun duygusal repertuarı üzerinde de etkisi olur. İstekler üzerine yapılan bir savaşı kaybetmek, genelde küçük düşmek anlamına gelir. Ve küçük düşmenin sonucunda kişi öfkeli olur. Bu öfkeyi içerde kendine döndürebilir, bu da depresyona gider veya dışardaki dünyaya çevirebilir, bu da antisosyal davranışla sonuçlanır.

Yani, eğer mesele kazanmak ya da kaybetmek değilse, bir çocuğa herhangi bir zamanda ve yerde uygun şekilde davranması için yardımcı olmanın en iyi yolu ne olabilir? Genellikle, çocuklar söz konusu olduğunda, o anda işe yarayana ayak uydurmak düsturuyla yaşamak faydalıdır; bunun temeli gerçek dünyadadır, gelecekte olabileceğinden korktuğunuz bir fanteziye bağlı değildir.

## Gelecekte olabileceğini hayal ettiğiniz fantezi yerine, o anda işe yarayan neyse ona ayak uydurmak

Danışanım Gina, kızını memeden kesiyordu. Kızına bir şey yedirebilmek için, kızı odanın ortasına serilen özel kilimine oturup spagetti ve sebzelerini yerken, kendisi de ona şarkı söylüyordu. Bunu yaparsa çocuk mutluydu, kızının midesine yemek girdiği için danışanım da mutluydu.

Bazen kendimize gelecekle ilgili hikâyeler anlatıyoruz: Ya hayatı boyunca sadece kendisine şarkı söylendiğinde yemek yerse? Ya kendi yatağında uyumayı asla öğrenemezse? Ya emziğini hiç bırakmak istemezse? Ya Mr Squidgy adlı oyuncağını, işteki ilk gününde de ofise götürürse? Ama bu hikâyeler sadece bundan ibaret: birer hikâye. Yukarıdaki örnekte, eğer Gina, "Ya kızım hep böyle yemek yerse? Ya hiçbir zaman masada yemek yemeyi kabul etmezse?" diye düşünseydi, o zaman, diyelim ki okuldaki öğle yemekleri, restoranlar, hatta kızının ilk defa bir erkekle buluşmasına kadar endişe edebilirdi. Ama inanın bana, çocuklarla ilgili her şey dönemseldir. O yüzden, o sırada işe yarayan her neyse, ne kadar tuhaf görünse de, ona ayak uydurmakta sorun yok.

Bence o anda herkes için işe yarayan neyse ona ayak uydurmak, özellikle uyku konusunda çok faydalıdır. Eğer herkesin uyuyabilmesinin tek yolu iki yatağı birleştirip bütün aile bir arada uyumaksa, o zaman yarın için endişelenmeyin: Bu akşam biraz uykunuzu alın. Eninde sonunda çocuklarınız kendi yataklarında yatmak isteyecekler. Sizin horlamanızdan bıkacaklar.

Eğer işe yarayan şey, işe yaramamaya başlarsa, o zaman biraz değişiklik yapın, ama mümkün olabildiğince herkesin kazandığı ya da en azından kazanan ya da kaybedenin olmadığı bir değişiklik olsun. Esnekliği örnek almak bunu kolaylaştıracaktır.



## İyi davranmak için ihtiyacımız olan nitelikler

Yukarıda da bahsettiğim gibi, size düşen şey, iyi davranışa örnek olmak, çocuklarınıza ve başkalarına aynı empati tavrıyla yaklaşmak ve çocuklarınızın da bu davranışları benimseyeceğini ümit etmek. Bunun yanı sıra, sosyalleşmek ve uygun şekilde davranmak için hepimizin geliştirmesi gereken dört beceri var.

Bunlar:

1. Sinirinin bozulmasını hoş görebilmek
2. Esneklik
3. Problem çözme becerileri
4. Durumları diğer insanların bakış açılarından görebilme ve hissedebilme kabiliyeti

Bunları bir bağlama yerleştirelim: (1) Alışveriş dönüşünde, ben bir an önce eve dönmek isterken, Flo merdivene oturduğunda, sinir bozukluğumu hoş gördüm. (2) Esnektim çünkü geriye dönerken ilerlememizi istediğim hızla ilgili beklentimi değiştirdim. (3) Flo'nun dinlenmesi gerektiği problemini, onun dinlenmesine izin vererek çözdüm, ve (4) durmayı istemenin nasıl hissettirdiğini Flo'nun bakış açısından görme becerimi kullandım. Ve aslında, durumu, yaşlı adamın bakış açısından da görmeyi başardım, böylece hem Flo hem yaşlı adama uygun şekilde davranabildim.

Bazı çocuklar doğal olarak bu dört sosyal davranış becerisini kapıverirler, çünkü otomatik olarak çevrelerindeki insanları taklit ederler. Ama çocukların hangi yaşta, hangi dönüm noktasına gelecekleri çeşitlilik gösterir. Bazı çocuklar, üç yaşına gelmeden okumaya başlayabilirler; ben dokuz yaşına kadar akıcı bir şekilde okuyamıyordum. Bazıları bir yaşına gelmeden koşabilirler, bazıları da on sekiz aylıkken hâlâ emeklemeyi tercih eder. Ve tıpkı fiziksel becerileri farklı yaşlarda öğrendikleri gibi, davranış becerilerinin her birini de akranlarından farklı zamanlarda geliştirirler.

Sık sık ebeveynlerin, çocuklarının onları "deli ettiğini" söy-

lediğini duyarım; bunun tercümesi, "çocuğumun çığlık atmasını/ağlamasını/sızlanmasını/talep etmesini (ya da sinirlerini bozan davranış neyse) durduramıyorum" demektir. Bence, çocuklar uygun olmadığınızı düşündüğünüz bir şekilde davrandığında, yetişkinlerde olduğu gibi, bunun bir seçim olduğu düşünülemez. Çocuklar sizin tarafınızdan sevilmek ister, bağlanmak ister, arkadaş olmak ister. Bazen ilginizi çekmeyi o kadar çok isterler ki negatif şekilde ilginizi çekmek, hiç ilgi görmemekten daha iyidir.

Çocuğunuzun yanındayken, duygularınızı yönetmek söz konusu olduğunda, duyguyu ve çocuğunuzun baş etmekte zorlandığınız davranışına sebep olan durumu anlamanızın faydası olur.

Bazı çocuklar daha başından anlaşılması ve rahatlatması zor gibi görünürler. Kolik olabilir veya ışık ya da gürültüden hoşlanmamak gibi başka bir rahatsızlık veya bezinin dolması veya korkmuş olması ya da yorgun olması, veya fazla hassas, veya bir sürü başka şey olabilir. Çoğu zaman sıkıntılarının sebebini anlamayabiliriz, ama bu onları rahatlatmaya çalışmayacağımız anlamına gelmiyor. Ya da çocuğunuzu sakinleştirmek bebekken daha kolay olmuş olabilir, ama daha sonra kendini kontrol konusunda zorlanabilir. Onları rahatlatmak ve hangi aşamada olurlarsa olsunlar bunu kabul edip bir sonraki aşamaya doğru hafifçe dürtmek, sabrınızı yitirmenizden çok daha faydalı olacaktır.

Çoğunlukla bir çocuğun sinirinin bozulması, bir şeyi yapmak konusunda fazla zorlandığı ve durumu idare edemediği/durumla başa çıkamadığı zamanlarda yaşanır. Bir çocuğun en sıkıntılı olduğu zaman, yeni bir aşama ya da beceride ustalaşmasından hemen öncedir. Yürümeden önce, konuşmadan önce, düşünmeden önce, yazmadan önce, cinsellikten önce, bağımsız olmadan önceki süreç en hassas zamanlarıdır. Çocuğunuzun sinir krizini/öfke nöbeti veya uygunsuz patlamasını veya surat asmasını, daha varılmamış, daha çok plan aşamasında gelişimsel bir dönüm noktası, kendileri tarafından tasarlanmış bir müdahale olarak düşünebilirsiniz. Eğer bir çocuğu öfke nöbeti geçirirken izlerseniz, çocuğun keyif almadığını görürsünüz. Eğer seçeneği olduğunu fark etse, hiç kimse böyle hissetmek istemez.



Sık sık söylenen bir başka şey de çocukların başkalarına karşı uygunsuz davranma sebebinin, ebeveynlerin gevşek davranışına bağlanması. Bu doğru değildir: Birçok gevşek aile, davranışları kendilerine ya da başkalarına sorun olmayan çocuklar yetiştirmeyi başarıyor ve daha sıkı ebeveynlerin, anne babaların tutarlılık ve eşitliğine rağmen uygunsuz davranan çocukları olabiliyor. Bir çocuğun uygun ya da uygunsuz davranışlarıyla bazen ebeveynlerinin gevşek ya da sıkı olmasının hiç alakası yoktur, daha çok bu dört beceriyi edinme hızlarıyla ilgilidir: sinirinin bozulmasını hoş görebilmek; esneklik; problem çözme becerileri; durumları diğer insanların bakış açısından görebilme ve hissedebilme kabiliyeti.

Antisosyal bir tavır içinde olmak yerine uygun şekilde davranmayı öğrenmek, pek bilim sayılmaz. Bir çocuğun uygun davranmasını sağlayan şeyler, bir başka çocukta aynı sonucu vermeyebilir. Çocuklar insandır, makine değil. Onların bağlanabilmesini ve ilişki kurabilmesini istiyoruz, robot olmalarını değil. Ben, çıkartma tablolarını veya rüşveti pek sevmiyorum, onlar ilişki kurmaktan çok davranışı yargılamak üzerine kurulu. Çocuk bunlardan ne sinirinin bozulmasını hoş görebilmeyi öğrenir, ne esnekliği, ne problem çözme becerilerini ne de durumları diğer insanların bakış açısından görebilme ve hissedebilme kabiliyetini geliştirebilir. Davranış tabloları manipülatiftir. Kandırmacadır. Eğer çocukları manipüle edersek, daha sonra bizi ve başkalarını manipüle ediyor diye şikâyet edemeyiz. Ben, çocukları yıldız çıkartma istemeye şartlandırmak yerine, onlarla ilişki kurma taraftarıyım.

İyi davrandığımızda, bunun sebebi nadiren bir ödül istediğimiz ya da cezadan korktuğumuz içindir; sebebi, diğer insanlara duyarlı davranmanın doğal olarak içimizden gelmesidir. Çünkü işbirliği içinde yaşamanın, zıtlaşarak yaşamaktan daha ahenkli bir hayata götürdüğünü biliriz. İnsanlara iyilik yapmamızın ya da duygularını dikkate almamızın sebebi, bunu yap-

mazsak ceza alacağımızdan korkmamız değildir; insanlara yardım ederiz, çünkü hayatı onlar için kolaylaştırmak isteriz. Çocuklarımızın diğer kişilere karşı düşünceli ve empatiyle yaklaşmasını isteriz, ceza ve maddesel ödül gibi, dar görüşlü fikirlerle motive olarak davranmasını değil. Bunu söylesem de, kendim de dahil tek bir ebeveyn tanımıyorum ki bir noktada bir tür rüşvete başvurması gerekmemiş olsun, ama rüşvetler istisna olmalı, kural değil.

Çocuklarınızın birtakım işlere -örneğin bulaşık makinesini doldurup boşaltmaya- ilgi göstermesini sağlamanın en iyi yolu, küçük bir çocukken istediklerini oynamalarına izin vermenizdir (Unutmayın: Oyun, bir iştir). Onların oyununa katıldığınızda sizi taklit ederler, sizinle işbirliği yaparlar ve itiraf ediyorum, çok uzun bir zaman gibi görünebilecek bir süre sonra, evinizde bulaşık makinesini boşaltan bir birey dolaşıyordur; siz ona rüşvet verdiğiniz için değil, kendisi katkıda bulunmak istediği için. Bazıları, çocuklarına iş yapmaları için para vermenin, onlara paranın değerini öğrettiğini söylüyor. Fakat bence çocuklara paranın değerini öğretmek için insanın değerini öğretmemiz gerekir.

Çocuklar davranışlarını, onlara nasıl davranıldığından öğrenir. "Lütfen" ve "Teşekkür ederim" demeyi, onlara gerçekten memnuniyet ve saygı gösterildiğinde öğrenirler. Ondan sonra da benimserler. Eğer çocuğunuza bu kelimeleri sadece talim ettirirseniz, bunları hissetmeyi hiçbir zaman öğrenemeyebilirler. Ebeveynler olarak, birisi çocuğumuza bir hediye verdiğinde, "teşekkür ederim" demezse utanabiliriz, çünkü herkesin çocuğumuzu, bizim sevdiğimiz kadar sevmesini isteriz ve bize kötü yansıması olmasını istemeyiz, ama narsisizmimizi bir tarafa bırakmalıyız; hissetmediği bir şeyi söyletmeye çalışarak çocuğumuzu küçük düşürmek yerine, hediye için kendimiz teşekkür edebiliriz, böylece hediyeyi getiren de kendisinin takdir edilmediğini düşünmez. Çocuklar gerçek memnuniyeti, gördükleri zaman öğrenirler. Oyunda saatlerce size ikram ettiği fincan fincan "oyun" çaylarını hoş karşılamakla başlıyor her şey. Onlar boşa harcanan saatler değil. Onlar yatırım yaptığınız saatler.



## Eğer tüm davranışlar iletişimse, uygunsuz davranışın anlamı nedir?

Peki, çocuğunuzun şu andaki uygunsuz davranışının ne anlama geldiğini nasıl anlayabilirsiniz? İlk önce en kötü halinizi düşünerek başlayın. Etrafımdaki insanlar beni anlamadığında ya da anlamaya bile çalışmıyor gibi göründüklerinde, en kötü halimde olduğumu bilirim; eğer birinin ilgisini istiyorsam ve o, beni görmezden geliyorsa, iyi davranmak konusunda çok geriliyorum; bir beklentim, umudum ya da bir planım benim kontrolüm dışındaki şeyler yüzünden darbe aldığı zaman, imkânsız olduğunu düşündüğüm bir şeyi başarmam beklendiğinde veya daha fazla tahammül edemediğim bir durumun içerisinde olduğumda stres oluyorum. Eğer çocuğunuz siniri bozulduğu için yaramazlık yapıyorsa, muhtemelen benzer durumlar yüzündendir. Ağlayabilir, surat asabilir, çığlık atabilir, tekmeleyebilir, vurabilir, hatta kendisini yerlere atıp canını yakabilir.

Böyle hareket ettiklerinde bunu not edin. Onları tetikleyen nedir? En çok hangi sıkıntılarla zorlanıyorlar? Ruh haliniz de bu denklemin içindeki faktörlerden biri mi? Gözlemleyen olmanız gerekiyor, çünkü onlara sorarsanız, niye bu şekilde tepki verdiklerini bilmeyebilirler. Muhtemelen, "Haksızlık bu" veya "Bilmiyorum" gibi bir cevap vereceklerdir.

Sorun şu; üzgün olduğumuzda, bu üzgün olma duygusu o kadar baskındır ki bunu dile getirmek çok zordur. Ve çok küçük yaşlarda, bir çocuğun bazı durumları neden zor bulduğunu ya da bununla baş etmenin imkânsız olduğunu dile getirmesi daha da zordur. Bazen bu durum, ebeveynler olarak, çocuklarımız kadar bizim için de geçerlidir. Aşağıdaki örneğe bakalım. Kreşe gitme yaşında Aoife adlı bir kızı olan Gina'dan aldığım bir e-posta.

> Bu akşam Londra'dan gelirken bir saat trende takılıp kaldım, bu yüzden de Aoife'yi kreşten almaya 5.40'a kadar gidemedim, neredeyse yarım saatten fazla gecikmiştim. Oraya gittiğimde iyiydi, küçük bir oğlanla güzel güzel oyun oynuyordu.

Ama oradan ayrılır ayrılmaz... bunu söyleyeceğim çünkü benim düşüncem bu şekilde... o kadar yaramazlık yaptı ki. Montunu giymesini söylediğimde, koridorda bir aşağı bir yukarı koşup, "Hayır! Hayır! Hayır!" diye bağırmaya başladı. Tamamen kontrolü kaybettiğimi hissettim, sanki benimle oynuyordu. Diğer ebeveynlerin yanında çok utandım. Etkili görünme hevesiyle, eğer devam ederse o akşam puding yiyemeyeceğini söyledim... Ama tabii ki hiçbir şey fark etmedi.
Kreşte başka hiç kimsenin çocuğu böyle davranmıyor. Aoife hep en yaramaz gibi görünüyor. Dışarda da aynı fenalıkta devam etti. Pusetine oturmadı, şapkasını ve eldivenlerini takmadı. Eczaneye gitmem gerekti, benim elimi tutmadı ve raflardan eşyaları alıp atmaya(?) başladı. Kasaya geldiğimizde, çığlık atıp, bağırmaya başladı. Onu pusetine oturtmaya çalışırken tam anlamıyla güreştik, bir yandan da çığlıklar atıyordu. Yine tamamen kontrolü kaybetmiş ve işe yaramaz hissettim kendimi, çünkü çocuğum yaramazlık yapıyordu ve ben onu kontrol edemiyordum.
Yolun köşesine/sonuna geldiğimizde fark ettim ki, Aoife'nin montunu giydirmeye uğraşırken alışveriş torbamı ve akşam yemeği için aldığım malzemeleri kreşin verandasında unutmuşum. Telaşla geri gittim ama kapanmıştı. Çaresiz hissettim. Aoife'ye o kadar kızgındım ki, ona en kızdığım zamandı sanırım, çünkü kreşte daha da aptal ve işe yaramaz bir ebeveyn gibi gözükecektim.
Eve gelip eşimi gördüğümde, gözyaşlarına boğuldum. Resmen sırtım Aoife'ye dönük, hıçkıra hıçkıra ağlıyordum. Bu da çok kötü hissetmeme sebep oldu, çünkü hangi ebeveyn çocuğunun önünde ağlar? Neden ben bu kadar kötü bir ebeveynim?

Ona cevabım şu oldu:

Bir tren yüzünden koca bir saat sıkışıp geç kalmak ne kadar berbat bir şey. Eğer ben olsaydım, feci stres olur, sıkılır, mutsuz olurdum; kızımı alma saatine yetişemememin ne kadar



korkunç bir şey olduğunu hayal edebiliyorum. O kadar geç kaldığım için kreştekilerin, bu durumun benim umurumda olmadığını düşünmelerinden endişe ederdim. Kızımın endişe etmesinden de endişe ederdim. Kendimi böyle zamanlarda nasıl kurabildiğimi bildiğim için, diken üstünde olurdum ve geri kalan her şeyin pürüzsüz ilerlemesini isterdim, rutine dönmesini isterdim. Tekrar rutine dönmek için o kadar telaşlanırdım ki, Aoife'nin nasıl hissettiğini düşünecek halim kalmazdı. Onun da düzgün davranmasını sağlamaya çalışırdım, çünkü Aoife'nin nasıl hissettiğini ve onu rahatlatmanın yolunu bulmak için ne yapabileceğimi düşünmeye bir dirhem daha duygusal enerjim kalmamış olurdu. Eğer diğer insanlar, aramızdaki sevgi ve işbirliği yerine, çocuğumun öfke nöbeti geçirdiğini ve benim hiçbir şey yapamadığımı görse, yerin dibine geçerdim (ayrıca, diyebilirim ki, artık çocukluk yıllarından uzaklaşmış olsa da hepimiz o yollardan geçtik). Tehdit savurduğum için kendimi berbat hissederdim. Sonra bir de alışverişi unutmak, dağılmamam çok zor olurdu. Beni tanıyan ve seven birinin güvenli kollarını bulduğumda, ben de gözyaşlarına boğulurdum.

Şimdi de Aoife için durumun nasıl olduğunu yazacağım:

Merhaba anne. Daha yazamıyorum ve konuşmam da hâlâ sınırlı, ama kendimi ifade edebilseydim, şunları söylerdim:
Beni "yaramaz" diye yargılamak ve beni bu şekilde anlatmak yerine, aramızda olanı çözmeye çalışsaydın çok daha yardımcı olurdu.
Kreşte, alttan alta bir huzursuzluk hissediyordum, çünkü senin çoktan gelmiş olman ve benim de seninle beraber olmam gerekiyordu. Sonra geldiğinde, karmaşık bir oyun oynuyordum. "Hemen gidiyoruz" dedin ve montumu giymemi istedin. Ben, "Hayır" dedim. Sonra sen ısrar ettin, ben çığlık attım ve sen mutsuzdun. İyi olmadı.
Neden "Hayır" dediğime bir bakalım. Olaylar benim için fazla hızlı ilerlemeye başladığında ve yavaşlamasını istediğim-

de, bunu söyleme alışkanlığınım var. Zor ya da manipülatif olmaya çalışmıyorum, sadece otomatik bir tepki değil, çünkü ani değişikliklerden nefret ediyorum. O kadar kafan dağınık ve telaş içindeydin ki, seninle bağ kuramadım ve bundan korktum ve korktuğum zaman öfkeleniyorum. Sen hep ileride ne olması gerektiğini düşünüyorsun, ama ben şimdide yaşıyorum ve senin de benimle beraber şimdide olmana ihtiyacım var, yoksa kendimi yalnız hissediyorum ve üzülüyorum.

Geç kaldığında, yavaşlamana ve bana neler olduğunu anlatmana ihtiyacım vardı. Sonra, neler olacağını anlatmana ihtiyacım vardı, böylece ben de neler olduğunu anlayabilirdim. Daha esnek olmayı öğrenmedim, bu yüzden vites değiştirirken senin olduğundan daha fazla zamana ihtiyacım var. Montumu giymek ve yaptığım şeyi ortasında kesmek bir anda benim için çok fazlaydı. Eminim, eğer sen karmaşık bir işin ortasında olsaydın, benim için oyunun anlamı bu, sana müdahale edilse çok canın sıkılırdı.

Benim bir şey yapmamı bırakmamı istediğinde, yapman gereken, konu her ne olursa olsun, ister oyun oynamak ister etrafta koşuşturmak olsun, beni uyarman. Her şey için belli bir uyarıya ihtiyacım var: oyun oynamayı bırakmak, montumu giymek, pusete oturmak. Her şeyi içselleştirmek için zamana ihtiyacım var. Bana planın ne olduğunu söyle ve anlamam ve içselleştirmem için bana zaman tanı. Oynamayı bırakmadan önce beş dakikalık bir uyarıya ve bunun bana zor gelebileceğini söylemene ihtiyacım olabilir. Sonra bir üç dakika uyarısı. Sonra bir dakika uyarısı. Eğer içerdeyken hâlâ montumu giyme fikrine dayanamıyorsam, montumu dışarıya taşı ve dışarda giymemi iste. Ben etrafta koşuştururken benden puseteye binmemi istemen gerçekten nefret ettiğim bir şey. Enerjimi harcayacak hiçbir yer yok, o zaman sıkıntıdan patlıyorum.

Bana "Hayır" dememem gerektiğini söylediğinde ya da etrafta koşturmamamı veya bağırmamamı isteyip, sonucunun ne olacağını söylediğinde, bir faydası olmuyor. Çünkü daha davranışlarımın muhtemel sonuçlarını göreceğim ileri bakma becerisini kazanmadım. O nöral yollar zaman içinde ateşlenecek. Şu anda, beni azarladığında, beni anlamadığını düşünüyorum, daha fazla korkuyorum ve daha fazla öfkeleniyorum ve daha fazla "Hayır" demem gerekiyor. Her şey üzerime geliyor gibi hissettiğimde, sessizce bir kenarda oturamam.

Zorluk çektiğim şeyi tanımlamaya çalışırsan ve benim anlayacağım şekilde bana anlatırsan, faydası olur. Örneğin, "Şu anda sinirlerin bozulmuş hissediyorsun, çünkü bu eğlenceli oyunu bırakmak istemiyorsun." Senin, benim sıkıntılarımı ve korkularımı kelimelere dökmen sayesinde ben de kelimeleri kullanmayı öğreneceğim. Sonra ben de daha iyi iletişim kurabileceğim ve kontrolümü kaybetme ihtimalim azalacak.

Eğer kızarsan veya bana salaklık ettiğimi söylersen, içime kapanırım veya çığlık atarım. Stresli olduğunda ya da acelen varken bana bir şeyler yapmamı söylemen ya da belli bir şekilde davranmamı istemen yerine, benimle ilişki kurmanın senin için zor olduğunu biliyorum. Ama aramızda ileri-geri bir değiş tokuş olduğunda, kendimi yanıt verilmiş, görülen, sevilen ve anlaşılmış hissediyorum, o zaman sakinleşiyorum ve duygularım uygunsuz davranışlar olarak patlamıyor.

Eczanede ne yaptığını ve düşündüğünü bana söyleseydin, sana yardımcı olabilirdim. Ama sen bana sadece iyi olmamı söylediğin için seni taklit ettim ve raflardan bir şeyler aldım. Lütfen beni işlerine dahil et, zamanın olmadığını düşündüğünde bile. Zaten uzun zaman alıyor, çünkü şu anda o zamanı sen beni azarlamak için kullanıyorsun.

Sen ağlıyor olsan da babam seni sevdi ve sana sarıldı. Alışverişi unutmana anlayış göstermesi ne kadar güzeldi. Benim ihtiyacım olan da bu. Eğer kreşte oyunu bırakmak zorunda kaldığımda, benim sinirim bozukken birbirimize sarılsaydık bence ikimiz de daha iyi hissederdik. Anne, senin ve benim sonsuza dek olduğumuzu bildiğin için, görünüşte diğer insanların ne düşündüğünü daha çok önemsiyorsun. Bunu anlıyorum, ama kendini onların gözünden yargılamanın hiçbir faydası yok.

Yakında bir gün anne, sinir bozukluğumu hoş görebileceğim, planlar konusunda esnek olacağım, uygunsuz şekilde davranmak yerine duygularımı kelimelere dökebileceğim ve ayrıca,

senin duygularını da anlamayı öğreneceğim, çünkü bunu, senin benim duygularımı dikkate almandan öğreneceğim.
Ve ebeveynlikle ilgili iyi ya da kötü olmak konusunda endişe etme. Sen dünyadaki en iyi annesin ve benim istediğim tek annesin.

## Sonradan negatif olacağına, baştan pozitif zaman ayırmak

Ebeveyn olmak her zaman zamanınızı alacak. O zamanı, sorun çıktıktan sonra negatif biçimde kullanmak yerine, sorunu önden algılayarak, pozitif şekilde kullanmak daha iyi olur. Eğer çocuğunuzun temposuna göre fazla hızlı ilerlerseniz, eğer duygularını onlar için kelimelere dökmezseniz, eğer planlarınızla ilgili önceden bilgi vermezseniz, eğer işlerinize onları da dahil etmezseniz, kazandığınızı sandığınız zamanı onları azarlamakla geçirdiğinizi göreceksiniz. Çocuğunuza zaman ayırmaktan kaçmanın yolu yok, o zaman neden bunu pozitif şekilde yapmıyorsunuz? Gina yavaşlamayı, şimdide kalarak Aoife'yle temasta kalmayı ve olayları onun bakış açısından görüp, bunları basitçe kelimelere dökmeyi öğrendikçe, Aoife'nin davranışları daha uygun hale geldi.

## Alıştırma: Zorlukları nasıl öngörürsünüz?

Eğer çocuğunuzun çoğunlukla zor bulduğu bir durumu değiştirmek istiyorsanız veya güç bir durum olma potansiyeli olan yeni bir durumun yaklaştığını biliyorsanız, durup çocuk olsanız ne olurdu ve eğer duygularını tanımlayabilseler ve telaffuz edebilseler ne derlerdi –ve neyin yardımı olurdu– diye hayal etmenizin gerçekten faydası olabilir. Çocuğunuzdan ya da bebeğinizin bakış açısından kendinize bir mektup yazmaya çalışın, yukarıda yaptığım gibi. Yazmak gerçekten çocuğunuzun kafa yapısına girmenize yardımcı olur. Ve ikinizin nasıl daha sakin zaman geçirebileceğini daha netleştirebilir.



## Duyguları kelimelere dökerek davranışa yardımcı olmak

Bir çocuğun (ya da herhangi birinin!) bir davranışa son vermesini istiyorsak, alternatif bir oluş hali önermemizin faydası olabilir, tıpkı aşağıdaki örnekte olduğu gibi:

John'un dört yaşındaki oğlu Junior, her sabah uyanıp çığlık atarak ebeveynlerinin odasına koşuyor ve biri ona sarılana kadar ikisine de bağırmaya devam ediyordu.

Bir sabah John, oğluna yeni bir taktik denemesini önerdi, odalarına çığlık atmadan gelmesini. Junior'a, "Gelip sadece 'Günaydın anne, günaydın baba, bana sarılır mısınız, lütfen?' diyebilirsin" dedi. Junior bunu denedi, ama hâlâ gözyaşları akmaya devam ediyordu.

Junior'ın annesi ona, "Uyandığında kendini yalnız mı hissediyorsun?" diye sordu, o da başını sallayarak onayladı. O zaman onlar da şöyle söylemesini önerdiler: "Günaydın anne, günaydın baba. Kendimi yalnız hissediyorum, beni kucaklayın lütfen." Bu işleri değiştirdi. Junior her sabah zıplaya hoplaya yatak odasına geldi, yeni cümlesini söyledi ve onlara sarıldı.

Birkaç gün sonra ebeveynleri, "Yalnız gözükmüyorsun. Mutlu olabilirsin ama yine de seni kucaklayabiliriz!" dediler. Sonunda Junior'ın yeni bir sabah cümlesi vardı: "Ben iyiyim ve sarılmak istiyorum."

John ve Junior'ın hikâyesi, duyguları kelimelere dökmenin durumu nasıl değiştirebileceğini gösteriyor. Bu yetişkinler için de geçerli.

Bir ebeveyn olarak, gözyaşları ve çığlıklar arasında çocuğunuzun duygularını kabullenmek zor gelebilir, çünkü çocuğunuzun acı çektiğini düşünmek istemezsiniz. Acıyı isimlendirmek sanki durumu daha da kötüleştirecekmiş gibi gelir, ama öyle olmaz, genellikle iyileştirir. Kelimelere dökmek zaman alabilir ama bir çocuk üzgün olduğunda kelimeleri bulmakta daha da zorlanır, o yüzden olay size bağlıdır.

Flo küçükken, onu mahalledeki havuza yüzmeye götürürdüm. Bir gün ben gidemedim, benim yerime onu kocam götür-

dü.

Yüzme seansları gayet iyi geçti, ta ki kocam dönüp merdivenlerden çıkana kadar. Genellikle havuza merdivenlerden giriyorduk ve genellikle giderken de asansörü kullanıyorduk. O zaman yirmi iki aylık olan Flo, o anda, "Hayır" dedi ve yere oturdu.

Bu uygunsuz bir davranıştı. "Kötü" davranışın normal tanımına uyuyor, ama Flo kötü davranmıyordu, sadece rutinin her zaman olduğu gibi olmasını istiyordu. Daha esnekliği öğrenmemişti ya da ne istediğini net olarak telaffuz etmeyi. "Hayır"ın neyle ilgili olduğunu anlamak için zaman ayırmak yerine, telaş içindeki rahatsız olmuş kocam onu merdivenlerden yukarı çıkarmak için kucağına aldı; bu, hiç onun istediği bir şey değildi, kızım da çığlık atmaya başladı. Eve geldiklerinde ikisi de öfke içindeydi. Bu hikâyeyi duyduktan sonra onun kocaman, hâlâ yaşlı mavi gözlerine baktım ve ona, "Asansördeki düğmeye basmayı dört gözle bekliyordun, değil mi?" dedim. Hafifçe başını salladı. "Ve baban bu yüzden asansöre binmek istediğini, merdivenden çıkmak istemediğini bilmiyordu, değil mi?" Kafasını salladı.

Bu deneyimden öğrendiğimiz, eğer bir planın normal sevilen rotasından şaşacaksanız, bir sürü uyarı vermenin, biraz hayal gücünün, biraz da prova yapmanın faydası olur.

## Açıklamalar yardımcı olmadığında

Neyin işe yaramadığını anlayabildiğim için şanslıydım. Ama genellikle olaylar yükseldiğinde ne olduğunu tahmin edemezsiniz. Belki çocuğunuzu, yüzme gibi, çok güzel geçmesini istediğiniz bir yere götürdünüz, ama gözyaşlarıyla son buldu ve neden olduğunu anlamak da imkânsız.

Bir çocuğun neden ağladığını veya bağırdığını ya da bir şeyi yapmaya itiraz ettiğini anlamak için belirgin bir sebep aramanız sizin açınızdan çok doğaldır –yoksa kontrolü kaybetmiş gibi hissedersiniz– ama gerçekten, ne olduğunu bilmeyip, merak etmenizde sorun yok. Ebeveynlerin genellikle yaslandığı



sebep "A, çok yorgun olduğu için" oluyor, ama bu, denklemdeki bir etken olabilir de olmayabilir de. Ama çocukken bu açıklamayı duyduğumu hatırlıyorum ve bu, öfkemi daha da artırıyordu, çünkü hissettiğime doğru bir şekilde ayna tutmuyordu ve kendimi anlaşılmamış hissediyordum. "Yorgun" açıklaması ebeveynler tarafından çok seviliyor, ama bence biz kimin yorgun olduğunu biliyoruz ve çocuklardan bahsetmiyorum!

Çocukların uygunsuz davranışları için başka anlamlar da var ve bazılarını çocukların duyması zararlı bile olabilir. Eğer bunları kendinizde tanımaya varsanız, onarma yolunda bir adım atmışsınız demektir:

### *"Sadece ilgi çekmek istiyorlar"*

Herkesin ilgiye ihtiyacı vardır, kaç yaşında olursa olsun. Eğer bir çocuk zaten yeterli ilgiye sahipse ve o ilginin istediklerinde yanlarında olduğuna güveniyorlarsa, bunu elde etmek için uyumsuzluk yapmazlar. Eğer çocuğunuz gerçekten ilgi çekmek için uygunsuz bir şey yapıyorsa, ona, bunun yerine sizden ilgi istemelerini söyleyin.

Kızım benden, aslında gerçekten yemek istemediği bir elma isterdi. Asıl istediği, benim ona memnuniyetle ve sevinçle ışıldayan gözlerle bakmamdı. Verdiğim elmaların çoğunlukla yenmediğini fark ettiğimde jetonum düştü ve ona bunun yerine benden ilgi istemesini söyledim. Bu aramızda eğlenceli bir oyun haline geldi ve çok daha az elma ziyan oldu. Ve hepimizin zaman zaman istediğini –yani ilgiyi– istemekten utanmadı.

### *"Manipüle etmeye çalışıyorlar"*

Küçük çocuklar, kasten kötü düşünme becerisine sahip değillerdir; sizi gıcık etmeyi planlamaktan çok, sadece kendileri gibi davranıyorlardır. Bebekler ve çocuklar, duyguları neyse odurlar; duygularını gözlemlemeyi, ne istediklerini anlamayı ve onu istemeyi daha öğrenmemişlerdir. Bunun için yardıma ihtiyaçları vardır.

Çocuğunuz çığlıklar ve tekmeler atarak, hatta kafasını bir yerlere vurarak kriz geçirdiğinde, daha önceden hazırladığı bir

stratejiyi uygulamaya koymuyordur, duyguları neyse o oluyordur ve bunları daha uygun bir şekilde dile getirebilmek için yardıma ihtiyacı vardır. Zamanla bu olur zaten.

Eğer yaşı daha büyük bir çocuğun sizi kandırmaya çalıştığını ve öfke nöbetinin, gerçek bir nöbetten çok amatör bir dram olduğunu hissediyorsanız, davranışını nasıl deneyimlediğinizi anlatabilirsiniz ve size söylemeye çalıştığı şeyi kelimelere dökebilirsiniz. Örneğin, "Ödevini yapmamak için beni kandırmaya çalıştığını hissediyorum. Sanırım kendi başına yaparken yalnız hissediyorsun. Sen ödevini yaparken ben de yanında otururum."

### *"Beni nasıl sinir edeceklerini biliyorlar"*

Sadece siz çocuğunuzun sıkıntısına verdiği tepkiyi hoş bulmuyorsunuz diye, bu, onun yaptığı etkiyi anladığı ya da bu etkiyi yaratmak için ne yapması gerektiğini hesapladığı anlamına gelmez. Alışverişten dönerken merdivene oturan kızım, kısa bir süre duruma canım sıkılmış olsa da, beni sinir etmeye çalışmıyordu. Ya da yüzmeden dönerken kendini yere attığında, babasını sinir etmeye çalışmıyordu; henüz ne istediğini söyleyecek kelimeleri bilmiyordu. Çocuklar, nasıl hissettiklerini ve ne istediklerini anlatmak için kelimeleri kullanma becerisini, biz onlar için bunu modellediğimizde öğrenirler. Düşünün bir kere: Bunu söyleme becerisini öğrenmek, diyelim ki bisküvi istemekten, çok daha karmaşıktır, özellikle de işin içinde güçlü duygular varsa.

### *"Bir sorunu var"*

Bazı çocuklar sosyal becerileri diğerlerinden daha yavaş öğrenirler, bazılarının sinir bozukluğuyla baş etmesi daha zordur, bazıları esnek olmayı ve problem çözmeyi daha uzun sürede öğrenirler. Bu da hem sizin için hem onlar için bazı sorunlar yaratır. Birçok insan merdivenlerden çıkmayıp asansöre binmek isteyen küçük bir çocuğun kendini yere atıp bağırmasını yaşına uygun bulurlar ama peki, ya altı yedi yaşına geldiğinde? Beklenti genellikle çocuğunuzun artık bunun için büyümüş olduğudur. Ama bazı çocuklar, ne hissettiklerini anlamanın, duygularını ifade etmenin ya da tutmanın uygun yollarını bulmak için biraz daha fazla yardıma ihtiyaç duyarlar. Onların tarafında olan birisinin –bu siz oluyorsunuz– duyguları doğru şekilde ifade etmesinin gerçekten çok faydası olur.

Neler olduğunu her zaman kavrayamayacaksınız ama yaşadıkları sıkıntı sırasında ceza vermek yerine şefkatli olursanız, ileride işbirliği yapmalarını cesaretlendirir ve aranızdaki ilişkiyi kösteklemek yerine, onu beslersiniz.

Eğer çocuğunuzun bir aşamada yaşıtlarına göre çok daha uzun takıldığını düşünüyorsanız ve davranışıyla ilgili yardıma ya da rahatlatılmaya ihtiyaç duyarsanız, bir aile terapistini ziyaret edin. Doktorunuz ya da okul, ihtiyacınız olan yardımı almanız için sizi yönlendirecektir. Bir teşhis konabilir, bununla rahatlamış hissedebilirsiniz ve daha fazla yardım ve destek almanız sağlanabilir.

Bir teşhis konmasının eksisi, sanki yargılıyor gibi olmasıdır, bir nokta olmasıdır. Bu bir davranışın ardındaki duygulara bakma ve anlamayı öğrenme kapısını kapatabilir. Teşhis, davranış için bir mazeret haline gelebilir. Ve bir isim koymanın, artık hiçbir şeyin daha iyiye gitmeyeceğini düşünmeniz ve iyimserliğinizi kaybetmeniz tehlikesi vardır.

Ya da daha da kötüsü, gerek olmayan bir durumda ilaç alınır hale gelir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna (DEHB) bir bakalım. Şunu düşünün: Eylülde doğan çocuklardan çok, ağustosta doğan çocuklara DEHB teşhisi koyuluyor. Bence bu durum yetkililerin, ağustosta doğanların, neredeyse bir yıl kadar önce doğdukları akranlarından daha az olgunlaşmış olduğunu değil, çocuğun bir rahatsızlığı olduğunu düşünme eğiliminde olduklarını gösteriyor. Davranışları dizginlemek için tasarlanmış tüm ilaçların kötü olduğunu söylemiyorum, ama ilaç en son başvurulan yol olmalı.

Eğer çocuğunuzun davranışıyla baş edemediğinizi düşünüyorsanız, beklemeden profesyonel yardım alın; çocuğumuzla olan ilişkimizde faydası olmayan alışkanlıklarımız ne kadar uzun süre devam ederse, onları çözmek de o kadar uzun sürer.

## Bir ebeveyn ne kadar sıkı olmalı?

Bir çocuğun davranışına yol göstermekle ilgili üç ana yaklaşım vardır: 1. Sıkı olmak, 2. Gevşek olmak, ve 3. İşbirliği yapmak.

Sıkı olmak, muhtemelen çocuk disiplininde en çok kullanılan yöntemdir. Yetişkin olarak, isteğinizi çocuğa empoze etmektir. Örneğin, çocuğunuz odasını toplasın diye ısrar edersiniz ve yapmazsa ceza verirsiniz.

Hiç kimse bir başkasının isteklerinin kendisine empoze edilmesini istemez, çocuklar da dahil. Bazı çocuklar uysal olabilirler ama asla hepsi değil. İşleri bu yolla halletmek çatışmaya, kazanma ve kaybetmeye, küçük düşmeye ve öfkeye yol açar.

Buradaki tehlike, "haklı olmayı", "esnek olmamayı" ve sıkıntıya karşı kendinizin düşük toleransı olduğunu modellemenizdir. Israrınızı çocuğunuza empoze ederek ona, farkında olmadan, her zaman haklı olmasını, esnek olmamasını ve toleranssız olmasını öğretmiş olabilirsiniz.

Ondan sonra karşılıklı esnekliği olmayan bir döngünün içine girebilirsiniz, veya bir başka şekilde söylemem gerekirse, çatışmalara, bağrışmalara ya da sizinle tamamen ilişkisini kesmesine sebep olursunuz. Bu, çocuğunuzla uzun süreli rahat bir ilişki kurmak için iyi bir strateji değildir. Ara sıra, "Çabuk oyuncaklarını kaldır, hemen!" diyemezsiniz demek değil, ama bunun istisnai bir iletişim şekli olması gerekir, her zaman yaptığınız değil.

Eğer otorite olmak sizin çocuklarınızla beraber olma yönteminizse, ileride otoriteyle olan ilişkilerini de riske atıyorsunuz demektir. Onların otoriteyle işbirliği yapmasını, kendilerinin bir lider olmasını engelleyebilir veya bir diktatör yetiştirmiş olabilirsiniz. Özetle: Sürekli kendi isteğinizi çocuğunuza empoze etmek, ne maneviyat ve işbirliğini beslemek için ne de onlarla iyi ilişkiler kurmak için iyi bir yoldur.

Gevşek olmak, çocuğunuzla hiçbir tür standart ya da beklentiyle ilgili iletişim kurmamaktır. Genellikle ebeveynlerin çocukları için sınırları olmaması, kaygı güdümlü, riskten kaçınan çocuk yetiştirme tarzına veya kendi otoriter yetiştirilmelerine bir tepkidir. Bazı çocuklar kendi standartlarını ve beklentilerini belirleyebilirler, ama bunu hepsi yapamaz. Kendisinden ne beklendiğini bilmeyen çocuk, kayıp olduğunu ve güvende olmadığını hissedebilir. Bazen biz ebeveynler, kendi otoriter ebeveynlerimizin yaptıklarını yapmamaya o kadar kararlı oluruz ki, farklı bir yöne çok fazla savrulup çocuklarımıza hiç sınır koymayabiliriz. O tür durumlarda, durumu ele almak yerine, hâlâ kendi ebeveynlerimize tepki olarak hareket ederiz.



Fakat gevşek olmak tamamen kötü değildir; bazen, o anda yaşanan durum için en iyi çözüm bile olabilir. Çünkü bazen çocuğunuzla ilgili beklentinizden vazgeçmek duyarlı bir davranış olur, zira bunun için hazır değillerdir. Örneğin, büyük çocuğunuz için odasını toplamak kolay olabilir, ama küçük çocuğunuz bundan bunalıyor olabilir; bu yüzden, her iki tarafın da kaybedeceği ve iyi niyetin erozyona uğrayacağı bir savaşa girmek yerine, bir çocuğunuz eninde sonunda yapmasını istediğiniz şeyi yapmaya hazır değilse, şimdilik beklentiyi bir kenara bırakmanız en iyisidir. Bunun anlamı oyuncakların toplanmasında ısrar etmemek demektir. Bu tam olarak pes etmek değildir, ama bir sınır koymayı çocuğunuz hazır olana kadar ertelemektir. Gevşek olmak, çocuğunuz işbirliği yapmaya hazır olana kadar, kısa süreli iyi bir çözüm olabilir.

İşbirliği yöntemi, sizin çocuğunuzla beraber kafa kafaya verip, bir soruna çözüm aramanızdır; yani siz bir diktatör değil, bir danışman olursunuz. Bu benim en sevdiğim yöntem, çünkü soruna birlikte bir çözüm bulmaya çalışılır.

Peki, işbirliği yöntemi nedir ve nasıl çalışır?

1. Sorunu, kendiniz üzerinden anlatın. "Odanın toplanmasına ihtiyacım var ve senin toplamanı istiyorum."
2. Davranışın ardındaki duyguyu bulun. Çocuğun bu konuda yardıma ihtiyacı olabilir. Örneğin, "Odanı arkadaşın dağıtmışken, senin toplamanın haksızlık olduğunu mu düşünüyorsun?" "İş gözünde büyüyor ve bunalıyor musun, sanki sonsuza dek sürecekmiş gibi mi

geliyor?"

3. Bu duyguları onaylayın. "Haksızlık olduğunu hissetmeni anlayabiliyorum." Veya, "Büyük bir işe başlarken bunalıyor gibi hissedebilirsin."
4. Çözüm alternatiflerini konuşun. "Yine de odanın toplanmasına ihtiyacım var. Bunu yapmanın en kolay yolu ne olur senin için?"
5. Takip edin, gerekli adımları tekrarlayın.

Ve çocuğunuzu yargılamayın.

İkinci aşama biraz zor olabilir, çünkü desteklemek istediğinizi hissetmediğiniz bir şeyi söylemek zor gelebilir, ama sizin uygun olmadığını düşündüğünüz bir duyguyu kabul *etmeyerek*, çocuğunuzun ayak sürüme ihtimalini yükseltirsiniz. Çocuğunuz hissettiği her şeyi dile getiremediği için, davranışın ardındaki sorunu bulmak adına farklı duygu seçenekleri sunmanız gerekebilir, aynı yukarıdaki örnekte olduğu gibi.

Duygularını doğru tahmin ettiğiniz zaman, o zaman sorunu tekrar tanımlayabilirsiniz, ama, "Odan tımarhane gibi, ya hemen toplarsın ya da bütün oyuncaklarını atarım" diyerek değil. Bu sadece çocuğunuzu utandırır, tehdit edildiğini hisseder ve içerler. Onun yerine empati kurun. Bunun üzerinde çalışmanız, pratik yapmanız gerekebilir, içgüdülerinize ters gelebilir, ama çocuklar başka insanların duygularını dikkate almayı ancak kendilerininki dikkate alınırsa öğrenirler.

Beraber çözüm alternatiflerini konuşurken, çocuğunuza öncelik vermeniz önemlidir; önerdikleri hiçbir şeyi yok saymayın. Yani, çocuğunuz, "Odamı olduğu gibi bırakalım" diyebilir. Bunu dikkate alın: "Evet, bunu yapabiliriz. Bu çözüm seni mutlu edebilir, ama beni etmez. Odanın dağınık olması beni hem rahatsız ediyor hem de odayı temizlemekte zorlanıyorum ve temiz eşyalarını koyacak yer bulamıyorum. Başka ne yapabiliriz?" "Bilmiyorum." "Sorun değil. Acelemiz yok, düşün biraz." Bütün cevapları veren akıllı kişi olmamanız önemlidir, çünkü eğer öyle yaparsanız, çocuğunuzun gücünü elinden alırsınız. "Oyuncakları şimdi kaldırabilirim, sonra bir mola veririm ve sonra sen de bana yardım edersin, beraber kıyafetleri kaldırırız, çünkü katlama işi bana çok zor geliyor." "Tamam, bak, bu iyi fikir. Katlama zamanı gelince bana haber ver, beraber halledelim."



Eğer otoriter yöntemle yetiştirildiyseniz, bunun ideal olduğunu düşünebilirsiniz. Bu durumda işbirliği yöntemi çok uzun zaman alıyor gibi görünebilir. Fakat burada odanın toplanması kadar önemli olan, her ikinizin de hissettiklerinize açık olmanız, ilişkinize ilgi göstermeniz ve nasıl uzlaşıp, sorunu çözersiniz, onu bulmanız. Ebeveynlikte asıl iş, ortalığı toparlamak değil, çocuklarınızla birlikte olmak ve onların gelişmesine yardımcı olmak. İşbirliği yöntemi sosyalleşme davranışları için gereken becerilerin gelişmesine yardım eder, bu beceriler de sıkıntılı olduğunda tolerans göstermek, esneklik, sorun çözme becerileri ve empatidir.

## Öfke nöbeti hakkında biraz daha konuşalım

Eğer öfke nöbeti geçiren bir çocuğu gözlemlerseniz, bundan keyif almadıklarını görürsünüz. Bunu yapmak istedikleri için yapmazlar. Onların tarafından bakıldığında, bunun önceden planladıkları bir taktik olması olası değildir; kendi duyguları olurlar, sıkıntıları, öfkeleri ve üzüntüleri olurlar.

Hoşunuza gitmeyen her davranış için geçerli olan, öfke nöbeti için de geçerlidir: Kendinize sorun, bu hangi duyguları anlatıyor? Davranışın arkasındaki duygu nedir? Tahmin ettiğinizde veya anladığınızda, bu duygulara yanıt verin ve onları doğrulayın. Örneğin, "Öğle yemeğinden önce dondurma yemene izin vermediğim için çok kızgınsın" gibi. Ve sonunda sakinleştiği zaman, çocukla duygularını ifade etmenin daha kabul edilebilir bir yolunu bulmak için konuşun. "İstediğin şeye izin vermediğimde bana kızgın olduğunu söyleyebilirsin. Çığlık atmandansa, bunu söylediğini duymak benim için daha kolay."

Örneğin, küçük bir çocuğun öfke nöbeti, sıkıntıdan olabilir. Çocuk öfke nöbeti geçirmeyi seçmez, sadece geçirir. Bunun içine girdiğinde, canını sıkan neydi, onu bile unutabilir. Yasak olan dondurma unutulur, sadece duygusu olur. Benim tercih

ettiğim, çocuğun tek başına çığlık atmaya bırakılmasındansa, bakan kişinin onunla diyalog halinde kalmasıdır. Nefes almak için ara verdiğinde sadece sempatik bir, "Ah, yazık sana" gibi bir şey demek için bile olsa, bu bir seviyede çocuğun yalnız olmadığını bilmesi anlamına gelir. Hiç kimse tek başına dans etmeyi sevmez, o dans savaş dansı bile olsa. Bir istisna, çocuğunuzun bakış açısından, ısrarla onu yanlış anladığınızda ve öfkesinin sebebi bu olduğunda ya da siz kendi duygularınızı dizginleyemediğinizde olabilir. Fakat her tür aşırı sıkıntı halini bir çocuğun yalnız başına geçirmesi düşüncesi beni rahatsız ediyor.

Öfkenin ardından, duyguyu isimlendirmenin yardımı dokunur: "Gerçekten çok öfkelisin, değil mi?" Eğer mutsuzlarsa, rahatlatılmaya ihtiyaç duyarlar: "Üzüldüğün için üzgünüm." Bu tam olarak istediklerini vermekle aynı şey değildir, çünkü bu mümkün olmayabilir ya da arzu etmiyorsunuzdur. Aya gidemedikleri ya da köpekbalıklarıyla yüzemedikleri için ağlıyor olabilirler.

Çocuğu rahatlatmak için yapabileceğiniz şey, istediği olmadığı için cezalandırmak ya da sağlayamadığınız veya mümkün olmayan bir şey için onu azarlamak yerine, durumu çocuğun bakış açısından görmektir. Bir çocuk duygularını dizginlemeyi, bir başkası tarafından duyguları dizginlenerek öğrenecektir, onu anlayan biri tarafından, sakin kalabilen tarafından, duyguları yüzünden ve bu şekilde davrandığı için onu utandırmayacak birinden ve duygularının çok aşırı ya da çok büyük gelmeyeceği biri tarafından. Tabii ki, bu kişi sizsiniz.

Bence bazen ebeveynler öfke nöbetinden çok fazla korkuyorlar ve sınır koymuyorlar, çünkü bunun bir başka nöbete sebep olacağından korkuyorlar. Bir tarafta çocuklarını, diğer tarafta da alışveriş torbalarıyla bir skuteri taşırken gördüğüm ebeveynleri düşünüyorum. Şahsen ben, bütün gün bir skuter taşımaktansa, çocuğu rahatlatmayı tercih ederim, ama hepimizin farklı sınırları var, o yüzden belki de ben kendi işime bakmalıyım.

Hiç kimse utandırılarak ya da aptalmış gibi hissettirilerek iyileşmez. Çocuğunuz sinir krizi geçirirken, siz sarılarak onu



dizginleyebilirsiniz, bazen de yakınında durarak, onların seviyesine inerek ve kendiniz o duyguya kapılmadan hissettikleriyle ilgili endişenizi çocuğunuza göstererek. Hissettiklerini onaylamaya yardımcı olmak için kelimeleri kullanabilirsiniz ya da sadece sevgi dolu hareketler yapabilir veya ona bakabilirsiniz.

Bazen çocuğu bir durumun içinden çıkarmanız gerekebilir, örneğin, kendilerine ya da başkalarına bir tehlike oluşturduklarında veya başkalarını rahatsız ediyorlarsa. O zaman, "Seni alıp dışarı götüreceğim çünkü köpeğe zarar vermene/insanları rahatsız etmene izin veremem" dersiniz. Ve söylediğinizi yaparsınız.

Nöbeti daha kötü hale getiren şey, bağırarak çocuğunuza karşılık vermek ya da fiziksel olarak sert davranmaktır. Bu, çocuğunuzu duyguları olduğu için etkin şekilde cezalandırmaktır. Nöbet geçiren bir çocuğu görmezden gelmek de bir tür misillemedir. İçinde ağlayan bir çocuk varken, puseti itmeyi bırakın; sempatik sesler çıkarıp yüzüne bakın, hatta belki biraz kucağınıza alıp ona sarılın.

Bunları yapmak, çocuğunuz nöbet geçirdiğinde onun istediğini yapmak değildir, onun sıkıntısına sempati göstermektir. Ben olsam olanları kelimelere dökerdim, "A, senin için skuterini taşımadığıma kızıyorsun" (ya da o andaki sorun her neyse). Er ya da geç, çocuğunuzun sıkıntıya tolerans gösterme becerisi gelişecektir. Çocuğum her nöbet geçirdiğinde ya da nöbet geçirmeye yaklaştığında, durumu kelimelere döktükten sonra, bana çok uzun gibi görünen bir sürenin ardından, kendi başına duygularını kelimelere dökebildiği zaman yaşadığım mutluluğu hatırlıyorum. "Kızıyorum" derdi, ve ben içten içe ne kadar çok yol katettiğimizi düşünüp mest olurdum.

Çocuğunuzun geçirdiği nöbet yüzünden sınırınıza geldiğinizi hissediyorsanız, tepki vermek yerine, yansıtmayı hatırlayın. Ve bir nöbeti şahsi algılamayın. Nefes alın, çocuğunuzla ve kendinizle temasta kalın.

Çocuğunuzu gözlemledikçe ve onun ruh hallerini fark ettikçe, çocuğunuzun ne anlatmaya çalıştığını kelimelere döküp anlamaya çalışırken, onun duygularının ve davranışlarının

kontrolünü kaybetmesine sebep olan tetikleyicileri öğreneceksiniz ve nöbeti daha gerçekleşmeden önleyebileceksiniz. Birçok ebeveyn, çocuklarının bir gruptan ayrılıp, ebeveynlerinden biriyle sakin zaman geçirme zamanının geldiğini bilir. Veya pusette oturmak çok fazla geldiğinde ve etrafta koşturma ihtiyacı hissettiğinde. Ya da açlık onu ele geçirmeden yemek yemesi gerektiğinde.

Eğer çocuğunuz sık sık nöbet geçiriyorsa ve iki üç yaşından büyükse veya kendinizi tartışmalar, çatışmalar veya sinir krizleri içinde buluyorsanız, neyin yanlış olduğunu ve neyi farklı yapabileceğinizi düşünmenin zamanı gelmiş olabilir.

Hiçbir çocuk sürekli sinir krizi geçirmez, bu yüzden ilk göreviniz ne zaman, nerede, kiminle, neyle ve neden olduğunu not etmektir, böylece tetikleyicilerin ne olduğunu anlarsınız.

Eğer tetikleyiciler aşırı uyarılma ya da fazla ses gibi şeylerse, bu durumları sınırlandırmaya veya bunlardan tamamen kaçınmaya yönelik adımlar atabilirsiniz. Geçişler olabilir – örneğin, çocuğa oynamayı bırakıp masaya gelmesini söylediğinizde. Ya da siz daha sabırsız olduğunuzda sorun çıktığını görebilirsiniz. Genellikle sorun, biz çocuğun üzerine fazla beklenti yüklediğimizde çıkar. Çocuklarımızdan yüksek beklentilerimiz olmamalı demiyorum, ama henüz hazır değillerken bunu onlara empoze edersek, sadece onları, ve tabii kendimizi de, sıkıntıya sokarız. Hepimiz farklı hızda gelişiyoruz.

Tetikleyicileri tanımladıktan sonraki işiniz, krizde kendi rolünüze bakmak ya da siz uzaktayken, mesela okulda oluyorsa, olaya dahil olan yetişkinin rolünü anlamak. Esnek davranıyor musunuz? Bir çocuk bizimle davranış üzerinden iletişim kurduğunda –çünkü daha duygularını dile getirmeyi öğrenmemiştir– o davranışın anlamını düşünmek yerine, daha sert olmamız gerektiğini düşünürüz. Bu bazı çocuklarda "işe yarayabilir". Kendi sınırınıza ulaşmadan, bazı limitler belirlemek ve bu limitler konusunda istikrarlı olmak iyidir, ama bazen fazla ileri gidip esnekliğinizi yitirebilirsiniz. Bu da çocuklarımıza inatçı olma örneğini gösterir ya da daha fazla canlarını sıkar ve tansiyonun yükselmesine sebep olur. Örneğin, çocuk okul-



da kendinden beklenen sonuçları alamıyorsa, çocuğun görevlerine daha fazla zaman harcaması için mola zamanını azaltmak, öğretmenlere ve yetişkinlere doğal gelebilir. Ama o çocuğu gözlemlerseniz, hareketli olduğunu, sabit durmanın zor geldiğini, odaklanamadığını görürsünüz. Onu daha fazla sabit oturmaya zorlamak, durumu daha da kötü hale getirir, daha iyi değil. Kendisini bu derece iyi tanıyıp, size, "Fiziksel enerji fazlam var. Benim sakin ve sabit şekilde oturmadan önce dışarda koşturmam lazım" diyebilecek altı yaşında bir çocuk çok nadirdir. Bunu anlamak için onları gözlemlemeniz gerekir.

Fort Worth, Texas'taki Eagle Mountain İlkokulu'nda öğretmenler çocukların teneffüs saatini bir saat uzatmayı denedi – daha önceki teneffüs zamanlarının iki katından fazla. Öğretmenler artık çocukların daha fazla öğrendiğini iddia ediyor. Öğrencilerin artık yönergeleri daha iyi takip ettiğini, daha bağımsız şekilde öğrendiklerini ve kendi başlarına problem çözmek için daha girişken olduklarını fark etmişler. Disiplin konularında bile düşüş olmuş. Ebeveynler çocuklarının evde de daha yaratıcı ve daha sosyal olduğunu bildirmişler. Bu vaka, çocukları sıkıştırmanın doğru cevap olmadığını, onlara açılıp, ihtiyaçlarını ve isteklerini onların bakış açısından görmenin doğru yaklaşım olduğunu gösteren örneklerden sadece bir tanesi.

Akıl yürütme –gerçekler tenisi– bir çocuğun işbirliği içinde olmasını sağlamak ya da ağlamasını durdurmak için nadiren işe yarayan bir yöntemdir. Çok küçük yaşlardaki çocuklar sebepleri anlamazlar. Öte yandan, onlarla beraber hissetmek çoğunlukla işe yarar. Ebeveynler çocuklarından rahatsız olduklarında nadiren kendilerine bakarlar. Zihinlerinde, çocuk onları gıcık ediyordur ve onlara "kötü davranıyordur". Ama sizinle çocuğunuz arasında geçen her tür olay, siz onunla ilişki içindeyken olur. Birlikte yaratılır. Durumu bu şekilde düşündüğümüzde, onların davranışlarının bizimle de ilgisi vardır. Haklı olmak, kazanmak ve kaybetmeyi bir kenara bırakıp, bunun yerine daha fazla işbirliği ve beraber çalışmayı nasıl modelleriz diye düşünürsek, oynadığımız rolü görmek daha kolay olur.

## Sızlanma

Ebeveynleri özellikle gıcık eden davranışlar şunlar gibi gözüküyor: mızmızlanma, sızlanma, yapışma ve hıçkırarak ağlama. Çocukların düşünce ağlamasından bahsetmiyorum, ebeveynlerinin çocuklarının neden üzgün olduğunu anlayamadığı ya da onların dikkatini dağıtmak ya da neşelendirmek için kahramanca çabalar sarf ettikten sonra hâlâ neden üzgün olduğunu çözemediği zamanlardaki acıklı mızıldanmalardan bahsediyorum.

Böyle yaptığı zamanlarda sadece çocuğunuzu durdurmak isteyebilirsiniz; yaptığını "kötü" bir davranış olarak görebilirsiniz. Ama merak ediyorum, mızmızlanmaya karşı duyduğunuz rahatsızlık, sizin çocukken ya da bebekken üzgün veya savunmasız hissettiğinizde nasıl hissettiğinizden kaynaklanıyor olabilir mi acaba? Çocuğunuza gıcık olmanızın sebebi, eski hassas duygularını yeniden deneyimleme acısına geri döndürülmek istemediğiniz için olabilir mi? Bu yüzden onun yerine, kendi çocuğunuzu devre dışı bırakmaya çalışıyorsunuz.

Dahası, ya da alternatif olarak, çocuğunuzun mızmızlanmasını veya ağlamasını, ebeveynlik becerilerinize yönelik bir eleştiri olarak deneyimliyor da olabilirsiniz. Belki çocukların her zaman mutlu olması gerektiğine dair konuşulmayan bir beklentiniz vardır. Bu yüzden çocuk için sadece üzüntü ya da yalnızlık olan şey, sizin tarafınızdan o anda çocuğunuzun içinden geçtiği konudaki yetersizliğinizi hatırlatan bir durumdur.

> Bella, kırk beş yaşında, büyük bir firmada üst düzey yönetici. Bir restoran sahibi ve şef olan Steve'le evli; sekiz, on iki ve on dört yaşlarında üç oğulları var. Bol bol hafta sonu aktivitesi yapan, sosyalleşen, hareketli bir aileler. Evdeki atmosfer neşeli. Bella ve Steve'in her ikisinin de zaman alan işleri var, bu yüzden hafta içinde çocuklarla ilgilenip, ev işlerini yapan Juanita da onlarla beraber yaşıyor. Juanita, büyük oğulları beş yaşına girdiğinden beri aileyle beraber.
>
> Bella en küçük oğlu Felix'in bir sorunu olduğunu düşünüyor.



> "Felix bana gerçekten çok fazla yapışık" dedi bana. "Sekiz yaşında olmasına rağmen, daha fazla ilgiye ihtiyacı var, hem gece hem gündüz, diğer oğullarımın onun yaşındayken talep ettiklerinden çok daha fazla ilgi istiyor. Bebekken onunla düzgün bağ kuramadım diye düşündüm, ama sanırım kurdum. Felix niye bu kadar güvensiz görünüyor, bilmiyorum."
>
> Bella'nın, Felix'in bu yapışkan davranışına neden bu kadar az tolerans gösterebildiğini ve ilişkilerinin nerede sıkışıp kaldığını merak ettim. Bella'dan, Felix'e rüyalarını sormasını istedim. Rüyalarda bir cevap bulmayı beklemiyordum, ama bunu Felix'in konuşup, Bella'nın dinleyeceği bir alan olarak gördüm.
>
> Bella bana şunları anlattı: "Felix bana korkunç bir rüya gördüğünü anlattı, kendisi yapayalnızdı ve hiç kimseyi bulamıyordu. Bunu gerçek hayatta deneyimleyip deneyimlemediğini sordum, öyle olmadığından emindim. Yalnız hissettiğini söylediğinde çok şaşırdım. 'Galler'de ağabeyini görmeye gittiğimizde, beni arabada yalnız bırakmıştın.'
>
> Bunu söyler söylemez ben de hatırladım. Ağabeyim dünyanın bir ucunda yaşıyor ve bir keresinde, Felix yaklaşık iki yaşındaydı, arabada uyuyordu ve oraya vardığımızda ağabeylerini içeri götürdüm, arabayı boşalttım, alışverişi taşıdım ve sonra Felix'i kontrol etmeye gittim. Uyanmıştı ve ağlıyordu.
>
> Bunu hatırladığı için dehşete düştüm. Özür diledim, 'Arabada beş dakikadan fazla kalmış olamazsın bir tanem' dedim ve sarıldık. Altı yıl öncesinden ufacık bir olayı şu anda hâlâ nasıl yanında taşıdığını merak etmeye başladım."
>
> Olay Bella için küçük olabilir, ama muhtemelen Felix için öyle değildi. Bella'ya, Felix'in o zamandan beri ya da o olayın öncesinde yabancı bir yerde yalnız kalıp kalmadığını sordum. "Hayır" dedi, "ama küçükken, 22 aylıkken, o kadar ciddi bir bademcik iltihabı oldu ki, hastaneye kaldırılması gerekti. Antibiyotikler işe yaramadı ve onu bir hafta boyunca komaya sokup, rahat nefes alabilmesi için makineye bağladılar. Komadayken bazen yalnız olurdu, ama komadan çıktıktan sonra Steve ya da ben hep yanındaydık."
>
> "Bella" dedim, "oğlunun komaya sokulacak kadar hastalan-

ması senin için ne kadar berbat durum." "A, yok iyiydi, yani tabii çok iyi değildi, ama işte insan atlatıyor böyle şeyleri" dedi. Bella bunu söylediğinde, kendimi uzaklaştırılmış hissettim, endişemin istenmediğini hissettim. Ve o anda, kendisinin Felix'in hastalığıyla ilgili duygularını uzaklaştırmış olduğunu – hâlâ da uzaklaştırdığını– hissettim. Şoka uğradım, hareket geçtim, hem bu küçük oğlan için hem de anne babası için, onun hasta olmasının ne anlama geldiğini hayal etmeye çalıştım. Bella, "Steve onu kaybedebileceğimizi söyledi, ama ben oraya giremedim" dedi. Bir başka üzüntü dalgası hissettim ve ona da söyledim. Ona bakarken gözlerinde yaşlar gördüm.

"Felix bu yüzden yapışkan bir çocuk olabilir, çünkü hayata yapışması gerekmiş. Komadayken, bilinçli bir şekilde yanında olmadığını bilmese de, bir başka seviyede bunu hissetmiş olması mümkün, bu da yalnız kalma rüyasını açıklıyor."

Bu doğru olsa da olmasa da Bella'da bir çağrışım yaptı ve Felix'in ona olan davranışına anlam kazandırdı. Bu da Felix'le empati kurmasını kolaylaştırdı.

Diğer yandan da, Bella sonunda kendisine, Felix'i kaybetme konusunda uzun zamandır bastırdığı korku ve üzüntüsünü hissetmek için izin verdi. Zor duygularımızı kilit altına atmak çok normaldir, ama bunu yaptığımızda, çocuklarımız da dahil, başkalarının zor duygularına da duyarsızlaşırız. Bella, Felix'in hastalığıyla ilgili duygularını bastırırken, Felix'in duyguları onu gıcık etti.

Bella sonunda, Felix'i neredeyse kaybetmenin nasıl bir duygu olduğunu hissetmek için kendine izin verdiğinde, korktuğu gibi kendisini tamamen tüketmedi. "Önceden yapışkan olmanın hep Felix'in hatası olduğunu düşünürdüm. Ağabeylerin sorunsuz sen niye sorunlusun, diye düşünürdüm. Şimdi anlıyorum, kimseyi duyguları için suçlayamazsın."

Biz konuştuktan sonra Bella bir rüya gördü, aslında bir kâbus. İki yeğeni ve Felix'in yüzmeye gittiğini ve bazı zorluklar yaşadığını gördü rüyasında. Kızlar kurtarıldı ama Felix boğuldu. Bella uyanıp, gözyaşları içinde Felix'in odasına gidip, ona baktı, uyuyordu, güvendeydi. Bu olaydaki ironiyi gördü – genellikle geceleri Felix ebeveynlerinin odasına gelirdi.



Bu günlerde Bella, Felix'ten rahatsız olursa, bunun sorumluluğunu alıyor. Bunun, Felix'in daha az yapışkan olmasına mı, yoksa kendisinin onun yapışkan olma haliyle ilgili artık daha yumuşak olmasına mı, daha fazla Felix'e dönük olduğu için mi, yoksa hepsinden dolayı mı olduğundan emin değil.

Yapışma ve mızmızlanmanın sebepleri, dünyada bulunan çocuklar ve onlara bakanların sayısı kadar çoktur. Yukarıdaki vakayı paylaşmamın sebebi, bir çocuğun ölümden döndüğü için yapışkan olduğunu göstermek değildi. Çocuğumuzun içimizde tetiklediği duygulara duyarsız olmanın, çocuklarımızla olan ilişkimizde bizi köşeye sıkıştırdığını, istediğimiz kadar yakın olmamızı engellediğini ve bu yüzden de çocuğumuzun mutluluk kapasitesini azalttığını söylemek içindi.

Hem kendimizin hem çocuklarımızın duygularını fark etmek ve kabul etmek çok önemlidir, sadece kendimizin ve onların ruh sağlığı için değil, aynı zamanda bizi ve çocuklarımızı tetikleyen şeyleri anlamak, neden bu şekilde davrandığımızı anlamak için önemlidir.

Tüm duygular –yapışıp kalmak, dolaptaki hayaletler, yatağın altındaki canavarlar, sadece üzgün hissetmek ya da bunaltıcı sıkıntı hali– ne bağlamda olduğunu bulduğumuzda anlam kazanır. Bağlamın açık ve belirgin olmaması, hissettiklerimizin gerçek olmadığı anlamına gelmez. İlk adım, çocuğun duygusunu kabul etmektir, bu da onun davranışını anlamanızı sağlar. Bu olduğunda tolerans gösterebilirsiniz, böylece işbirliği yapmak, çözüm bulmak ve faydalı değişimler sağlamak için daha iyi bir pozisyonda olursunuz.

## Ebeveyn yalanı

Bazen ailelerin sırları olur, bunlar aslında yalanlardır. Öyle olduğunu bile düşünmeyebilirsiniz; bunun sadece çocuğun ihtiyacı olmayan ya da onun için zararlı olabilecek bir bilgiyi saklamak olduğunu düşünebilirsiniz.

Ama bir aile bilgi saklarsa ya da ailede yalanlar varsa, aile üyeleri durumun doğrusunun bilinçli olarak farkında olmasa da bu tavırlarının bir etkisi olacaktır. Bunun sebebi, bir şey açık ve ortada değilse de bedenlerimizde hissedebilmemizdir.

Eğer çocuklarınızı bir durumun gerçekliğinden korumak için onlara yalan söylüyorsanız -ya da eksik bilgiyi veriyorsanız- aslında yaptığınız, onların içgüdülerini köreltmektir. Onların hissettiğinden ve duyumlarından daha farklı bir şey söylemiş olursunuz. Bu rahatsızlığı dile getiremezlerse, kendilerini rahat hissetmeyeceklerdir, bu da uygunsuz bir davranış olarak su yüzüne çıkabilir.

Aşağıdaki vaka çalışması, bize bu fenomeni öğretmek için, psikoterapist eğitimim sırasında kullanılmıştı:

> Bay ve Bayan X, ergen oğulları A ile ilgili bir sorun için bir psikoterapiste gitmişler; Dr. F, A'nın anne babasına, çocuklarının davranışlarının kontrolden çıktığını söylemiş. Okuldan kaçıyor, uyuşturucu ve alkol kullanıyormuş, somurtkanmış, iletişim kurmuyormuş ve annesinin çantasından para çalmış. Terapistten, onu nasıl hizaya getirebileceklerini öğrenmek istemişler.
>
> Dr F onlara, bir çocuğun, ergenliğe ulaştığında, ebeveynlerinden ayrılma ihtiyacı hissettiğini anlatmış, kendi kabileleriyle buluşmak ya da onu oluşturmak için. Ebeveynlerinden ayrı bir kişilik geliştirdiklerini hissettiklerinde, o kadar fazla uzaklaşma ihtiyacı duymadıklarını ve durumun düzene girdiğini söylemiş. X'ler, oğullarının davranışının bundan öteye gittiği konusunda ısrar etmişler.
>
> Dr F, A'nın ilk yıllarıyla ilgili bilgi istemiş. X'ler, A'nın ne kadar mutlu ve normal bir çocuk olduğunu anlatmışlar; bu Dr. F'ye doğallıktan uzak, yavan (şahsiyetsiz?) ve detayların olmadığı bir anlatım gibi gelmiş. X'ler birbirine bakmış, sanki aralarında bir sır varmış gibi. Dr. F bunu fark etmiş. "Bana söylemediğiniz nedir?" demiş. X'ler yine sessizce birbirlerine bakmışlar.
>
> "İkiniz her zaman iyi mi geçirdiniz?" diye sormuş Dr. F. Sonunda Bay X, "O sıralar beraber değildik" demiş. Karısı sert bir bakış atmış ona. "O küçükken ayrı mıydınız?" O zaman ortaya çıkmış. Bay X, A'nın babası değilmiş, ama A öyle biliyormuş. A'nın gerçek babası "iyi değildi" demiş Bayan X. Çapkın ve alkolikmiş ve A 18 aylıkken, alkollü araba kullandığı bir sırada araba kazasında ölmüş.
>
> "A onu hatırlayamazdı. Zaten pek ortalıkta yoktu" demiş Bayan X.
>
> "Onu bilerek hatırlamıyor olabilir ama bedeninde varlığını hissetmiş olabilir ve sonra da yokluğunu" demiş Dr. F.
>
> Bay X, "Bizi asıl endişelendiren, bu tür bir davranışın A'nın genlerinde olması" demiş. "Davranış" demiş Dr. F, "bir iletişimdir; bir anlamı vardır. Peki, A'nın davranışı size ne söylüyor?"
>
> "Bize siktirip gitmemizi söylüyor gibi" demiş Bay X.
>
> "A'ya yalan söylediniz, büyük bir yalan. Ne olduğunu bilmiyor, ama bir şeylerin tutarlı olmadığını hissedebilir ve bu onu rahatsız ediyor" demiş Dr. F.
>
> "Yalan söylemedik, sadece ona söylemedik" demiş X'ler.
>
> "Bilgi eksikliğiyle yalan söyleme" demiş Dr. F.
>
> "Peki, ne yapmalıyız?" diye sormuş X'ler.
>
> "Size ne yapacağınızı söylemeyeceğim ama bence bu, sorunun bir parçası olabilir."
>
> X'ler oğullarına söylemeye karar vermişler. Çok öfkelenmiş. Gerçek babasının bir erkek kardeşi olduğunu öğrenmiş. Onunla yaşamaya gitmiş, çok çalışmış, okuldaki durumunu düzeltmiş ve üniversiteye girmiş.
>
> Anne babası, oğullarının daha iyi davranması dileklerine kavuştu. Şimdi yapmaları gereken hasarı onarmak. Bunun anlamı, oğullarının öfkesini anlamak, mükemmel ailenin mükemmel resmini gerçeği söylemeye tercih ettikleri gerçeğini sahiplenmek, bunun oğulları üzerindeki etkisini kabul etmek ve özür dileyip oğullarının hissettiği duygular neyse bunu kabul etmeleri gerektiğidir. Hikâye burada bittiği için bunları yaptılar mı, hiçbir zaman öğrenemedim.

Çoğunlukla, bir şeyin olmadığını ya da olmamasını tercih

ettiğimizde, bilgiyi saklayarak, çocuklarımıza yalan söylemiş oluruz. Zor duygulardan çocuklarımızı korumayı istememiz çok doğal, ama sorun olan onların duyguları değil, sorun olan onların duygularından ödümüzün patlaması. Bu yüzden, örneğin, siz veya eşiniz zorluklar yaşıyorsanız ve sorunları çözmeye çalışıyorsanız, sorunların çözülmesini umuyorsanız, bu konuda çocuklarınızın dünyasını etkileyecek bir durumun sır olarak saklanmasındansa, çocukların bilgilendirilmelerini doğru buluyorum. Eğer endişe ederlerse, onları sakinleştirebilirsiniz. Bu tür kötü haberleri çocukların kaldırabileceği şekilde söylemezsek, onlar atmosferi yine de sezinleyecektir ve o zaman da kendi kendilerine çok daha fena çıkarımlarda bulunabilirler.

Çocuklara yalan söylenmesinin ya da onlardan bilginin saklanmasının onlar için iyi olmadığına inanıyorum, bu yüzden ailede önemli birinin ölmesi gibi kötü haberleri saklamayı savunmuyorum. Şu anda umutsuzca üzülüyor olsak da, ölen kişiyi unutmayacak olsak da, eksikliklerine alışacağımızın ve hayatın devam edeceğinin ve yeniden hayattan keyif alacağımızın güvencesini vermemiz gerekir. Aynı şekilde, eğer anne babadan biri beraber yaşanan aile evinden ayrılacaksa, bu konu gerçekleşmeden önce konuşulması gerekir, çocukların planları bilmesi ve onlara, dünyalarını bir arada tutacak rutinler önerilmesi gerekir; bir başka deyişle, anneyi de babayı da düzenli ve planlı bir şekilde bol bol görmeye devam edecekleri konusunda güvence verilmelidir.

Muhtemelen, her şeyi konuşmanın çocukların olduğu yaşa uygun yolları vardır. Mesela, bir çocuğu, "İyi değilim, doktora gidiyorum ve biraz şanslıysam iyileşirim. Kafam dağınık gibiyse, affedersin. Hastalığım konusunda endişeliyim" diyebilirsiniz. Bu kanser olduğunuzu saklamaktan daha iyidir. Eğer çocuğunuzu evlat edindiyseniz, en başından, yaşına uygun şekilde bunu anlatmak en iyisidir, böylece her zaman bilir ve hiçbir zaman durumu öğrenmenin şokunu yaşamaz.

Çocukları hiçbir zaman hayatın getireceği kaçınılmaz, kederli kayıplardan ya da felaketlerden koruyamayız, ama kaçınılmaz bazı felaketler yaşandığında, onların yanında olabilir ve



onlarla beraber duyguları hissedebiliriz, duygularını kavramalarına yardımcı olabiliriz.

Bütün çocukların, önemli olduklarını bilmenin güvencesine ihtiyacı vardır, istendiklerini ve sevildiklerini bilmek isterler; bunun sadece ara sıra söylenen laflarla değil, eylemlerle gösterilmesi gerekir: onları gördüğünüzde yüzünüzün ışıldamasıyla, etkileşimlerinizdeki alış ve verişle, hayatınıza dahil olduklarını görerek ve çocuklarıyla beraber olmanın tadını çıkaran ebeveynlerle. Onları etkileyen bazı bilgileri onlardan saklıyorsanız, bunları tam anlamıyla yapmak zor olur. Onların da bilmeye hakkı var.

## Çocukların yalanları

Kızımın ortaokulunda, yeni ebeveynlere yapılan hoş geldin konuşmasındaydım, müdür Margaret Connell gözlerimizin içine bakıp, direkt şunu söyledi: "Çocuğunuz size yalan söyleyecek." "A, yok benim kızım yapmaz, bizim harika bir ilişkimiz var" diye düşündüm. Devam etti, "Kızınızın size her şeyi söylediğini düşünseniz bile, ergenliğe girerken size yalan söyleyecek, sizin göreviniz ise" dedi, "bunu çok fazla büyütmemek."

Margaret'a bunu yıllar sonra sorduğumda, bana şunu söyledi: "Herkes yalan söyler. Yaptığımız tüm kötü şeyler arasında, yalan söylemek en sık rastlananı ve hakkında en az düşündüğümüz. Ama bir sebeple, ebeveynler bunu tüm günahların en büyüğü olarak görüyor. Eğer çocuk yapmaması gereken bir şey yaparsa -belki de çok basit bir şey- ve yapmadığını söylerse, ebeveynler, "Kızımı tanıyorum, yanlışları olabilir ama yalan söylemez" diyor. Ve sorun, bunun çocuğu köşeye sıkıştırması, bunun anlamı da her ne olursa olsun asla sonunun gelmemesi demek."

Bütün çocuklar yalan söyler, yetişkinler de söyler. Söylememek çok güzel olurdu tabii, çünkü düzgün bir diyalog kurmak ve gerçekten samimiyetle iletişimde olmak için daha fazla şansımız olurdu. Ama hepimiz yalan söyleriz, dolayısıyla çocuklarımız yalan söylediğinde, onlara sanki olabilecek en kötü

günahı işlemişler gibi davranmamalıyız.

Ne de olsa bu, kültürümüzde kabul görüyor ve yalan söylemekle ilgili çocuklarımıza epey karmaşık mesajlar veriyoruz. Çocuğumuza yalan söyleme diyoruz, ama sonra ninesi kendi ördüğü, feci çirkin atkıyı, üçüncü Noel'de de hediye ettiğinde, çok mutluymuş gibi davranmasını söylüyoruz. Yani çocukların ne zaman yalan söylemenin uygun olduğu gibi karmaşık bir dersi öğrenmeleri gerekiyor.

Çocuklar ebeveynlerinin yalan söylediğine sürekli tanık olur. Örneğin, eşinizin işyerindeki davete gitmek istemediğiniz için ondan iş arkadaşlarına gelemeyeceğinizle ilgili bir mazeret söylemesini istediğinizi duyarlar. Çocuklarınız, başkalarını gerçeğin farklı olduğuna ikna edebilme gücünüzü kullanarak bu şekilde davrandığınızı görürlerse, onlara asla yalan söylemeyeceğinize inanmazlar.

Yalan söylemek üzerine düşünürseniz, aslında bir çocuk için epey hüner isteyen bir iş olduğunu fark edeceksiniz. Öncelikle, alternatif bir gerçekliği kavramaları ve şunu söylemeleri gerekir: "Bu oldu." Sonra bunu, gerçekten ne olduğuyla birlikte akıllarında tutmaları gerekir. Düzgün bir şekilde yalan söyleyebilmek için ikisi arasındaki farkı ayırt etmeleri gerekir, sonra da –ve bu gerçekten olayın zekâ kısmıdır– bir de sizin ne düşündüğünüzü ve ne bildiğinizi göz önünde bulundurmaları gerekir.

İki yaşlarında bir çocuk, yemeyi sevmediği bir şeyi köpeğe vermek gibi aldatıcı davranışlarda bulunabilir, ama çocuklar, yukarıda anlattığım haliyle yalan söylemeye dört yaşına gelene kadar başlamazlar. Sonra da ellerinde yeni bir süper güç varmış gibi hissederler. "A, bir şeyler uydurabilirim ve insanlar bana inanır! Bu muhteşem!"

Çocuklar genellikle, hayatlarındaki yetişkinler sakin olamadığı ve gerçeği yargıladıkları için yalan söylerler. Bazı çocuklar sorun yaşamamak için yalan söyler, diğerleri fantezi yalanlardır ya da yetişkinleri memnun etmek veya diğerlerine iyi görünmek için söylenen yalanlardır.

Bazen çocuklar duygusal bir gerçeği açığa çıkarmak için yalan söylerler. Ne sorun olduğu sorulduğunda ve nasıl tarif



edeceklerini bilemediklerinde, duygularına uyan bir hikâye anlatırlar.

Flo üç yaşındayken bir gün kreşte, her zamanki gibi neşeli değilmiş. Öğretmen "Bir sorun mu var?" diye sormuş. O da "Balığım öldü" diye cevap vermiş. Onu okuldan alırken, öğretmeni bana konuşmalarını anlattı, ben de, "Ama bizim balığımız yok ki" dedim.

Bunu düşünürken, aslında bir tür doğruyu söylediğini anladım. Benim çok sevdiğim teyzem ölmüştü, ben de doğal olarak mutsuzdum. Flo beni ağlarken görmüş olmalı; belki de onun ne yaşadığının farkında değildim; belki de benimle konuşurken onu duymadım ve genel olarak fiziksel anlamda yanında olsam da pek ulaşılabilir ve manevi olarak yanında değildim. Belki de normalde olduğum halimi bir balık değerinde özlüyordu? Veya, daha muhtemeli, bir balığın ölmesini kavrayıp, bununla baş edebiliyordu, ama bu büyük korkunç kaybımın, onun baş edebilmesi için bir balık değerine indirgenmesi gerekiyordu. Öğretmene gerçekten ne olduğunu düşündüğümü anlattım.

Bir çocuk için gerçeği kabul etmektense, bir fanteziye tutunmak daha kolay olabilir ve buna saygı duymamız gerekir. Duygularımızı ve çocuğumuzun duygularını kelimelere dökmeye devam ettikçe, duygusal gerçeklerini bize aktarmak için daha az yalan söyleme ihtiyacı hissedecektir. Bunu öğrenmek yıllar sürer.

Bazen fantezi yalanları kendilerini sakinleştirme biçimidir ve bizim, tüm atipik davranışlarda olduğu gibi, çocuğu bunu yaptığı için suçlamak yerine, davranışın arkasındaki duyguyu anlamaya çalışmamız gerekir. Eğer bunun büyüklüğünü kaldıramazlarsa, benim kızımın teyzemin ölümünü kaldıramadığı gibi, bunu bir balığa ya da onun dengi neyse ona indirgeyeceklerdir.

Ve tabii ki büyük çocuğunuzun yalan söylemesi için ise çok daha fazla sebebi olacaktır. Tahmin edeceğiniz gibi, Connell'ın bilge lafları doğru çıktı ve Flo bana on beş yaşındayken yalan söyledi. Öğrendiğimde, Connell'ın söylediklerini hatırla-

dım ve sanki hayatımın en büyük trajedisini yaşıyormuşum gibi davranmadım.

Onun yerine, kızımın açıklamasını dinledim. O ve bir arkadaşı, ebeveynlerine diğerinin evinde olduğunu söyleyip, bunu yapmak yerine yakındaki üniversitenin kampüsündeki öğrenci barına gitmişler.

Bana gerçeği söylemiş olsa, asla gitmesine izin vermeyeceğimi bildiği için yalan söylediğini açıklarken, onu gerçekten dinledim! Bu doğruydu, bunu ona da söyledim, izin vermezdim çünkü yasal değildi: Hem içki içmek için yaşı küçüktü hem de gittikleri bar onların girme izinlerinin olmadığı özel bir mekândı.

Gitmesine izin vermeyecek olmamın asıl sebebinin korkmam olduğunu söyledim. Korkuyordum, çünkü ben on beş yaşındayken benzer maceralar yaşamıştım ve anne babama söylememiştim. Ve şimdi dönüp kendi kaçamaklarıma baktığımda, kendimi tehlikeye attığımı görüyorum, başıma bir şey gelmediği için çok şanslıydım.

Flo'ya, kendisini, benim o yaşlarda kendimi attığım tehlikelere -çok fazla içki içip, benden yaşı büyük olan ve daha sofistike olduğunu düşündüğüm insanları etkilemeye çalışmak, o sırada aklımın başımdan gitmesi gibi- atmasına daha hazır olmadığımı söyledim. Bu tür şeyler yapması için kendimi güvende hissedene kadar beklemesi gerektiğini anlattım ve bu yüzden canı sıkılıyorsa da onu anladığımı ekledim. Gerçekten bir sonraki sene ona daha fazla özgürlük verme konusunda kendimi hazır hissediyordum. Flo on altı yaşına geldiğinde, bir grup yaşıtıyla bir pop festivaline gidip, kamp yapmasına izin verdim ve hiçbirinin başına bir şey gelmedi. Gitmeden önce birkaç kere konuştuk ve ben onunla korkularımı paylaştım: Telefonunun pili biterse ve arkadaşlarını bulamıyorsan ne yapacaksın? Sana teklif edilen uyuşturucuyu alman riskli mi nasıl anlayacaksın? (Benim tuzak sorularımdan biri). Verdiği cevaplar yeterince makuldü.

Şimdi Flo bir yetişkin ve artık, zamanında bana bahsetmediği şeylerle beni korkutmanın tadını çıkarabiliyor. Görünen o



ki, sabah saat 3'te alev almamış tek çadır onlarınkiymiş ve bir arkadaşıyla beraber alandan ayrılıp, kilometrelerce yürüdükten sonra tren istasyonuna gidip, o gece orada uyumuşlar. On altı yaşındaki bir ikili için muhteşem bir macera. Flo bana bunu o zaman anlatamayacağını düşünmüş, çünkü bir süreliğine bunu sır olarak saklamak hoşuna gitmiş.

Çocuğunuzun yaptıklarına ve söylediklerine aşırı tepki vermemek daha iyi, çünkü aşırı tepki vermemek iletişim hatlarının açık kalma ihtimalini yükseltiyor. Belki ben korkularım üzerinden aşırı tepki vererek hata yaptım, ideal kucaklama halinden saptım, belki de bu yüzden Flo bu hikâyeyi ancak yıllar sonra duymaya hazır olduğumu düşündü.

Bir ergene ebeveynlik yaparken, siz ergenken neler olduğunu unutmamanız gerekir: anne babanızın kendi korkularının gerçekleşmesini engellemek için size koydukları yasakları zorlarken olanlar gibi. Ergenlerin bazı şeyleri, kızımın oldukça zararsız hikâyesindeki gibi, kendilerine saklaması gerekir. Kendi kimliklerini oluşturmak için bu mahremiyete ihtiyaçları vardır. Kendilerine alan yaratmak için ergenler de yalan söyleyebilir ya da eksik bilgi verebilirler. Korkunç bir şey yapıyor oldukları için değil; sadece kendilerine veya arkadaş grupları içinde saklamak isteyebilirler, çünkü aile ve ebeveyn kabilesinden ayrılıp, artık kendi kabilelerini kuruyorlardır.

Sizin hedefiniz, bebeklikten yetişkinliğe kadar, o iletişim kanallarını açık tutmaktır. Çocukların size gerçeği söyleyebileceklerini düşünmeleri, tüm duygularının kabul göreceği, hatta -özellikle- sizin uygunsuz olduğunu düşündüğünüz tavır ve duygularının da kabul göreceğini bilmeleri önemlidir. Eğer konuşulması güvenli bir insan olmazsanız, kime gidebilirler; mesela diyelim ki, okulda zorbalığa uğradığında veya judo öğretmenlerinin cinsel aşırılıklardan korktuklarında, kime giderler? Çocukların duygularını anlamalısınız ve size gösterdikleri ya da söyledikleri her neyse, yargılayarak aşırı tepki vermemelisiniz, ayrıca, hemen ne yapmaları gerektiğini söylemek yerine, soruna çözümler getirmeleri için alternatifleri konuşmalısınız. Onlardan daha uzun süredir dünyadayız ve bazen öyle şeyler

söylüyorlar ki, ne yapmaları gerektiğini söylemek aşırı cazip geliyor, ama mümkünse geriye çekilin ve çocuğunuzun gücünü elinden almak yerine, ona kendisine güvenmeyi aşılayın. Devamlı bir kâhin olmak yerine, yansıtan bir platform olursanız, çocuğunuzun size doğruyu söyleme ihtimali daha yüksek olur.

Eğer bir çocuk yalan söylerse, –ya da değiştirmesini istediğiniz herhangi bir davranışta bulunursa– tepki vermek yerine, söylenen yalanın ya da yapılan davranışın arkasındaki sebeplere bakın. Eğer o duyguları anlar ve doğrularsanız, onlara kendilerini ve ihtiyaçlarını ifade etmenin daha uygun yollarını bulmaları için bir şans vermiş olursunuz.

Margaret Connell bana bir öğrencisinden bahsetti. "Bir zamanlar, dünyada herhangi bir felaket olduğunda, mutlaka duruma dahil olan bir akrabası olan bir öğrencim vardı. İster deprem olsun ister bir tren kazası, olayda mutlaka ikinci dereceden kuzeni, babasının kuzeni veya bir aile dostu olurdu. Bir süre sonra, bunun tam olarak mümkün olmadığını, ilgi ve sempati çekmek için yalan söylemeye meylettiğini anladım; muhtemelen, doğrudan ilgi ya da sempati istemesine izin verilmemişti. Bu yüzden de, günün haberleri neyse, ona dayanan bu olası olmayan senaryoları icat ediyordu."

Sorunun köküne inmek için yalanların ötesine geçip, çocuğun hayatında bu tür ilgi ve sempatiye ihtiyaç duymasını gerektiren eksikliği ya da şu anda veya daha önce neler olduğunu bulmak önemlidir. Ve ayrıca, ne oluyordur ki, bunu sağlama almak için bu derece yoldan sapması gerekiyordur.

Evet ama yine de yalan söylemek yanlış, diye düşünebilirsiniz. Fakat yalan söylemeye karşı katı ve ahlaki bir yaklaşım, çocukları daha dürüst yapmaz. Aslında araştırmalar, bunun, çocukları yalan söylemek konusunda daha da becerikli hale getirdiğini gösteriyor.

Araştırmacı Victoria Talwar, Batı Afrika'da benzer öğrencileri olan, ama birbirinden çok farklı disiplin yaklaşımına sahip iki okulu ziyaret etti. Bir tanesi aşağı yukarı Batı'daki tipik bir okul gibiydi: Yanlış bir şey yaptığında, belki yalan söylediğinde ya da derslerine iyi çalışmadığında, bir dahaki sefer nasıl



davranman gerektiğiyle ilgili bir öğretmenle konuşup, rehberlik alıyordun, belki de okuldan uzaklaştırılıyordun. Diğeri, cezalandıran bir okuldu: Yanlış davranışları için çocuklar bahçeye çıkarılıp dövülüyordu.

Talwar, hangi yaklaşımın dürüst bir çocuk yetiştirmek konusunda daha iyi olduğunu görmekle ilgileniyordu ve çocuklarla gözetleme oyunu denen bir deney yaptı. Bir çocuğu odaya çağırıp, "Sen burada otur, yüzün duvara dönük olsun. Arkada üç nesne olacak. Her nesnenin ne olduğunu, çıkardığı sesten bulmanı istiyorum" dedi. Üçüncü nesnede ise bir kandırmaca yaptı ve tamamen farklı bir ses çıkardı, örneğin nesne bir futbol topuyken, bir doğum günü kartından çalan melodiyi dinletti.

Çocuğun cevabını sormadan önce, "Bir dakikalığına odadan çıkmam gerekiyor. Sakın ne olduğuna bakma!" dedi. Geri geldiğinde de, "Bakmadın, değil mi?" diye sordu. Çocukların hepsi "Hayır!" dedi. Sonra da "Üçüncü nesne neydi? Sesinden tahmin edebiliyor musun?" diye sordu. Çocukların hemen hepsi "Futbol topu" dedi. Çünkü bakmışlardı. Hemen hemen hepsi bakmıştı.

Daha sonra Talwar, "Bunu nasıl bildin? Ne olduğuna baktın mı?" diye sordu. O noktada çocukların ne kadar fazla ve ne kadar etkin yalan söylediğini ölçtü. O kadar sıkı yaklaşımı olmayan okulda bazı çocuklar yalan söyledi, bazıları söylemedi; oranlar, testi başka ülkelerde yaptığında elde ettikleriyle aşağı yukarı aynıydı. Ama ceza sistemini kullanan okuldaki çocukların hepsi inanılmaz derecede hızlı bir şekilde yalan söyledi ve hepsi de son derece ikna ediciydi.

Yani, yalan söylemeye aman vermeyen okul, farkında olmadan, son derece etkili yalancılar yetiştiren bir makine gibiydi – kızımın müdürü Margaret Connell'ın başından beri bildiği şey.

Çocuğunuz yalan söylediğinde –"söylediğinde" diyorum, "söylerse" değil– yalan söylemenin tüm sebeplerini hatırlayın. Bu bir gelişim aşaması, sizi kopyalıyorlar, kendi özel alanlarını yaratıyorlar, bir duyguyu anlatmak için, bir cezadan ya da bir üzüntüden kaçmak için yalan söylüyorlar. Eğer yalan söylemek

bir sorunsa, ceza vermek yerine sorunu çözüp, yalanın arkasında ne olduğunu bulmak daha iyi olur. Ceza vermek sadece çocuğunuzu daha iyi bir yalancı haline getirir.

Ne kadar çok yargılarsanız, ne kadar çok ceza verirseniz, çocuğunuzun size güven duyup açılmasını da o kadar engellersiniz. Hâlâ sizi memnun etmek isteyeceklerdir, onayınızı almak isteyeceklerdir, ama bunu dürüstlüğü ve kendi gerçek benliklerini bir kenara bırakarak, hatta belki de ruh sağlıkları pahasına yapacaklardır. Gaddar bir sistem, iyi ve ahlaklı vatandaşlar ortaya koymaz. Ayrıca, böyle bir sistemin, sizinle karşılıklı fayda sağlayan bir ilişki içinde olmalarına da yardımı olmaz, bunun sonucunda da hayatta besleyici, tatmin edici ilişkiler kurma becerileri tehlikeye girebilir.

Margaret Connell'ın dediklerini hatırlayın: "Çocuğunuz yalan söyleyecek, sizin göreviniz ise bunu çok büyük bir olay haline getirmemek."

## Sınırlar: Kendinizi anlatın, çocuğunuzu değil

Çocukların –ve tabii hepimizin– ihtiyacı olan, sevgi ve sınırlar, biri ya da diğeri değil.

Sınırlar her ilişkide önemlidir. Sınır, kuma çizdiğiniz ve diğerinin geçmesine izin vermeyeceğiniz metaforik bir çizgidir. Sınırınız o çizginin hemen ardındadır; eğer sınırınız geçilirse, o zaman sakinliğiniz uçup gider ve sıkıntınızı daha fazla kontrol edemezsiniz.

Bu yüzden sınırınıza ulaşmadan, yerini belirlemek iyi olur. Sınır koymaya iyi bir örnek, "Anahtarlarımla oynamana izin veremem" deyip, anahtarları almaktır. Sakin ama net bir şekilde sınır belirtilir. Sınırınıza ulaştığınızda böyle bir kontrolünüz olmaz ve belki de çocuğunuzu korkutan bir şekilde tepki verirsiniz, belki de bağırıp, elinden anahtarları çekersiniz.

Bazen ebeveynler sınır koymakta zorlanırlar. Örneğin, birçok düşüğün veya tüp bebek denemesinin veya, bazı trajik durumlarda, başka bir çocuğun ölümünün ardından, çok beklenen bir çocukları olduğu zaman. Böylesine mutlu bir mucizeyle ebeveynlerin gözü öylesine sevgiyle kör olur ki, kendi sınırlarının nerede olduğunu bilemezler ve çocuklarına sanki tanrıymış gibi saygı gösterirler. Sınırlar olmadan, çocuklar, sizin ve diğer insanların sınırlarının nerede olduğunu bilemezler ve eğer her şeyin yaratıcısı olduğunuza inanarak büyürseniz, sağlıklı düzeyde kendine güvenme halinin ötesine geçip, hezeyanlar içinde yaşamaya başlayabilirsiniz. Hepimizin sınırlara ihtiyacı vardır, böylece hayatlarımızda bizi destekleyen bir tür yapı olur ve hepimiz bir arada yaşamayı öğrenebiliriz, çocuklar da buna bir istisna değildir. Onları değil, kendinizi anlatarak sınır koyma alışkanlığı edinin, yani, "Anahtarlarımı almana izin veremem" demelisiniz, "Sana daha önce de söyledim, anahtarlarla ilgili sana güvenilmez" değil. Bebeğiniz daha kelimeleri anlayamıyor bile olsa, bu şekilde kendinizi anlatma alışkanlığı edinmeniz iyi olur. Daha sonra bir ergene sınır koyarken, "Saat 10'dan sonra sokakta olmak için çok küçüksün" yerine, "Benim için saat 10'da dönmeni istiyorum" dediğinizi duymaları daha kolay olur.

Aşağıdaki örnek, bir arkadaşımdan gelen e-postadan alıntı. Kendisiyle, "çocuğu değil, kendini anlat" teorisini paylaştıktan hemen sonra...

> Geçen gece, her zamanki gibi, "Git ve dişlerini fırçala! Git ve fırçala! Sana dört kere söyledim, tekrarlamayacağım, hemen şimdi yapmazsan artık bilgisayar zamanını kısıtlayacağım" gibi bir şeyler demek yerine, "Bu akşam gerçekten çok yorgunum ve sana dişlerini fırçalamayı söylerken, kendi sesimi dinlemekten de gerçekten sıkıldım. Lütfen gidip fırçalar mısın?" dedim. Ve yaptı. Onu seviyorum.

Sınırlarınızın etkili olmasını istiyorsunuz, bu yüzden boş tehditler savurmayın. Çocuk tehdidin boş olduğunu anlamadan önce, düşünceli olmayı öğretmek yerine tehdit etmek, çocuğunuz için fazlasıyla korkutucu olabilir, çocuğun düşünce sistemine zarar verebilir. Ve eğer bir kere tehditlerinizin boş olabileceğini anlarlarsa, sizi ciddiye almayacaklardır. Bu yüz-

den, söylediğinizde ciddi olun; yani yılıp, anahtarları ona geri vermeyin (ya da konunuz her neyse). Bu çocuğunuzun öfke nöbeti geçirmesi anlamına gelebilir, ama anahtarı alamadığı için yaşadığı sıkıntıyla ilgili anlayışlı olabilirsiniz ve anahtarlarınız sizde kalır – sınırınızı da korumuş olursunuz.

Bebeklere ve küçük çocuklara, fiziksel olarak çocuğu kucağınıza alıp, yapmasını veya rahatsız etmesini istemediğiniz şeyden uzaklaştırarak sınır koyarsınız. Bu saygıyla yapılmalıdır. Bir çocuğa saygı duymak, onu "şımartmak" değildir.

Örneğin, "Köpeğe sataşmana izin veremem, seni kucağıma alıp, köpekten uzaklaştıracağım" diyebilirsiniz. Çocuğunuz konuşmayı öğrenmediyse bile, nazik ve net tonunuz ve onu fiziksel olarak yaptığı şeyden uzaklaştırmanız, yaptığı eylemi onaylamadığınızı yavaş yavaş ona öğretecektir.

Veya şöyle olabilir: "Seni odadan dışarıya çıkardım çünkü biri konuşma yaparken gürültü çıkaramazsın." Ne dediğinizi anlamayabilirler, ama neyin uygun olup, neyin olmadığını içselleştirerek öğrenmeye başlarlar. Eğer bir çocuk oyuncak bir orgu silah olarak kullanıyorsa, orgların vurmak ya da fırlatmak için değil, çalmak için olduğunu ona hem gösterip hem söyleyebilirsiniz. Ondan sonra da, "Orgu çalmayıp, etrafa vuracaksan, onu senden almam gerekecek" diyebilirsiniz. Sonrasında hâlâ uygunsuz davranış devam ediyorsa, orgu elinden alabilirsiniz.

Sakin, nazik ve net bir şekilde konuşun, söylediğinizi yapın ve istikrarlı olun. Boş tehditler savurmamanın, fiziksel olarak uzaklaştırarak konuyu bitirmenin avantajı, çocuğunuzun sizi gerçekten ciddiye almayı öğrenmesidir. Siz, söylediğini yapan kişisiniz. Bu yaklaşımla ilgili beni en çok şaşırtan şey şu: Çocuk onu fiziksel olarak bir olaydan uzaklaştıramayacağınız kadar büyüdüğünde, çoktan söylediğini yapan biri olduğunuzu öğrenmiş oluyor ve böylece sanki siz hâlâ onu kucaklayıp, uzaklaştırabilirmişsiniz gibi, ona söyleneni yapıyor. Eğer kucaklayıp, uzaklaştırabilme safhasını geçtiyseniz, kendinizi anlatarak sınır koymanız önemlidir, onları anlatarak değil – tabii mantık savaşlarına girmeden. Unutmayın: İkiniz aynı taraftasınız. Her ikiniz de hem onun hem sizin hoşnut olmasını istiyorsunuz. Bunu başarmanın yolu, onların duygularını dinlemek ve onlarla empati kurmak, sinir bozukluklarını kontrol altına almak ve ne zaman kararlı olacağınızı (kendi sınırınıza yaklaşıldığında veya onun güvenliği tehlikede olduğunda ya da daha çok, onların güvenliğiyle ilgili korkularınız hoş görebileceğinizden ileri gittiğinde), ne zaman esnek olacağınızı öğrenmektir. Örneğin, uzun vadede herhangi bir şeyi bozmuyorsa, görünüşü kurtarmak için katı davranıyorsanız veya çocuğunuzla ilişki kurmak yerine onu manipüle ediyorsanız, planlarınızı ya da beklentilerinizi değiştirmek konusunda esnek olabilirsiniz. Bunu yazarken, bir kulağımla, komşunun bahçesinde oynayan çocukların seslerini dinliyordum. Gitgide daha fazla şamata yapıyorlardı ve neredeyse isteri geçireceklermiş gibi sesler çıkarmaya başladılar. Sonra bir yetişkinin onlarla konuştuğunu duydum: "Sesiniz benim için çok fazla. Ya burada sessizce oynayın ya da içeri girin." Kadının katı ama sakin sesine bayıldım, sanki kontrolünü yitiren ve sınır konmasına ihtiyaç duyan o çocuklardan biriymişim gibi, kendimi güvende hissettim. Bir süre sonra sesleri yine yükseldi, kadın tekrar dışarı çıktı ve daha da kararlı bir sesle, "Tamam, hadi içeri" dedi ve hepsi içeri girdiler. Söylediğinde ciddi olduğunu biliyorlardı.

Sınırlarınızı mümkün olduğunca az negatif kullanarak belirlemek de yardımcı olur. Yani, "Duvarları boyama" demek yerine, "Duvarlar resim yapmak için değil, bunun için kâğıdımız var. Al bakalım" deyin. Hasardan sonraki onarmayla ilgili bir sonraki örnekte, Aoife'nin annesi Gina, küçük kızıyla tam da bunu yapmayı öğrendi.

> Harika vakit geçiriyorduk. Aoife resim yapmıştı ve ellerini yıkıyordu, bir kaba su doldurup dikkatle yan tarafa koydu. "Çok dikkatliydin Aoife" dedim, "Evet" dedi ve bana sarıldı. Fark ettim ki pozitif olmak yerine, genellikle "Suyu dökme", "Yeri ıslatma" gibi şeyler söylüyorum. Kızımın bana sarılması, benim iyi ebeveynlik davranışımın ödülüydü.

İlk başta sınırlar çocuğunuzu güvende tutmak içindir.

"Bahçede oyna, yola çıkma, çünkü yol güvenli değil" diyebiliriz. O zaman çevrelerini ve diğer insanları düşünürler. Genellikle ebeveynler bir sınır koyduğunda, bunun kendimizi anlatmakla alakası yokmuş gibi yaparız. "Bu program bitince televizyonu kapatman lazım, çünkü çok fazla izledin" gibi şeyler deriz. Bunu yaparak, çocuğu tanımlarsınız. Hiç kimse tanımlanmayı ya da ihtiyacı olmadığını düşündüğü bir şeye ihtiyacı olduğunun söylenmesini istemez. Bu durumda asıl söylemek istediğiniz şu aslında: "Televizyonun daha fazla açık kalmasını istemiyorum, o yüzden bu bitince kapatacağım." Kendinizi tanımlamanız, onlara (ve kendinize) objektifmişsiniz gibi numara yapmanızdan çok daha iyi olmasının yanı sıra, onlar için iyi bir model de olur. Onlara duygularınızı dinlediğinizi göstermiş olursunuz, istediğinizle hissettiğinizis anlayabildiğinizi ve bunun arkasından gittiğinizi gösterir. Bu akıl dengesini korumanın yoludur.

Çocukların günde bir saatten fazla ekrana bakmalarının iyi olmadığını okumuş olabilirsiniz bir yerde; bu yüzden de çok fazla televizyon izlediğini ve kapatması gerektiğini söylediğinizde, bir gerçeği objektif olarak ortaya koyduğunuzu hissedebilirsiniz. Ama çocuğunuz da çok fazla izlemediğini hissedebilir, bu yüzden de istenmeyen bir gerçekler tenisine çanak tutmuş olursunuz. O zaman, kendinizi anlatın, "ben" kullanarak sınırınızı söyleyin ve nasıl hissettiğinizi aktarın: "Daha fazla televizyon seyretmen konusunda rahat değilim, o yüzden bu program bitince kapatıyorum. Bir şey oynamak ister misin, ya da akşam yemeğini beraber hazırlayalım istersen?"

Çocuğunuzun karşısında kendinizi kaybetmeniz, onu travmatize edip, içine kapanmasına neden olabilir. Bu yüzden limitinize gelmeden önce, nerede olduğunu bilmeniz ve kararlı bir şekilde sınır belirlemeniz çok daha iyi olur. Sınır, davranışı durdurduğunuz yerdir; limit ise, sınır yerine getirilmediğinde sigortanızın atmasıdır.

Yani, iki saat YouTube videoları ve çizgi film dinledikten sonra tepenizin tası atıyorsa, limitiniz iki saattir, bu yüzden sınırı iki saatten önceye koymalısınız. Sınırlar, konan insana faydalıdır ama aynı zamanda sınırı koyan için de iyidir, bu konuda kendimizi kandırmanın gereği yok.



Bir sınır koymak için değerli nedenleriniz varmış gibi yaparsanız, çocuklarınıza gerçek duygularını, değerli nedenler arkasına gizlemeyi öğretirsiniz. Bu, onlarla iletişim kurmayı daha da zorlaştırır, çünkü nasıl hissettiklerini paylaşmaktansa, değerli nedenler icat etme oyununda gitgide daha iyi olacaklardır. Daha zor ebeveynlik sohbetlerini yapmak, -seks ve porno hakkında, sosyal medya hakkında, stres, baskılar ve duygular hakkında- eğer alışkanlığınız daha en başından net iletişim kurmak değilse, kendi duygularınız hakkında konuşmak, onların duygularını dinlemek ve bunları ciddiye almak olmadıysa, çok daha zor olacaktır.

Eğer sınır koymak için bahane yaratırsanız, kulağa mantıklı gelseler bile, bir sürü zorluk yaşarsınız. "Ama babam saat 8'e kadar oturmama izin veriyor, sense saat 7.30'da yatmam gerektiğini mi söylüyorsun?" Çocuk, "Kim haklı?" diye merak eder. Böyle bir durumda doğru şey şu olabilir: "Baban için saat 8'e kadar oturman sorun değil, ama benim için öyle. Ve bu akşam saat 7.30'da yatakta olmanı istiyorum, çünkü saat 8'de rahatsız edilmeden izlemek istediğim bir program var."

Dürüst olmak, çocuklarımıza borcumuzdur; bu, duygularımız yokmuş gibi davranmak değildir, çocuklarımızla duygularımızı paylaşmaktır. Duygularımız ve kişisel tercihlerimiz kaçınılmaz olarak, saat kaçta yatacakları gibi bir konuda karşımıza çıkar, dolayısıyla öyle değilmiş gibi yapmamalıyız.

Aynı şekilde çocuklar, kurallar eski moda olursa da içerleyebilirler. Bir ailenin en büyük çocuğu otistikti. Neyin ne zaman olacağını bilmesi gerekiyordu, mutlaka belirlenen zamanda olması gerekiyordu ve her gün aynı olmalıydı. Anne baba, ardından gelen iki oğullarını da aynı rutinle ve kurallarla büyütmüş, çünkü küçük çocuklarına daha esnek davranmanın "haksızlık" olacağını düşünmüşler. "John on iki yaşındayken saat 8'de uyuması gerekiyordu, o yüzden sizin de yatmanız gerekiyor" diyorlarmış. Eğer bu derece katı olup, her çocuğunuzu bir birey olarak görmezseniz, yavaş yavaş içlerinde size ya da kar-

deşlerine karşı dargınlık birikebilir. Ve dargınlığın birikmesi demek, sorunun birikmesi demektir.

Sınır koymanın temel kuralı, çocuğu değil, kendinizi anlatmaktır. Örneğin, diyelim ki, çocuğunuz gerçekten çok yüksek sesle müzik çalıyor ve bu sizi rahatsız ediyor. Çocuğunuz kaptırıp gitmiştir, eğleniyordur. Öte yandan, siz içerlemeye başlarsınız. Bir başka deyişle, limitinize yaklaşıyorsunuzdur. Çocuğunuzu tanımlamak yerine, nasıl hissettiğinizi tarif ederek, kendinizi tanımlayın. "Bu müziğin sesi bana fazla geliyor. Lütfen biraz kısar mısın?" deyin, "Müziğinin sesi çok yüksek, kıssana lütfen" değil.

Benim ebeveynlerim, bana emirler verdiklerinde ya da sınır koyduklarında asla kendilerini tanımlamadılar, bunun çok sinir bozucu olduğunu hatırlıyorum. O zamanlar tam olarak nedenini anlamasam da sanki bir şeyler gerçek değilmiş gibi hissediyordum, bu da kendimi yalnız ve öfkeli hissetmeme sebep oluyordu.

Kendi çocuğum olduğunda farklı davranmaya karar verdim. Dürüst olacaktım. Gerçekleri söyleyecektim. Bu, kızıma üşüdüğüm ve sıkıldığım için oyun parkından gitmek istediğimi söyleyerek kendi bencilliğimi sahiplenirken, bunun riskli olduğunu hissetmedim demek değil, ama sonuç iyi oldu. Benim örnek olmam, nasıl hissettiğimi ve ne istediğimi söyleyebilmemin sonucunda, kızım da aynılarını yapmayı öğrendi. Ve aramızda gerekçe savaşları yaşanmadı.

Gerekçe savaşı nedir? Gerekçe savaşı, karşılıklı gerçekleri savurmaktır, karara duygular hiç dahil değilmiş gibi davranmaktır, bu da sonunda bir savaşa ya da karşılıklı inatlaşmaya dönüşür. Örneğin:

YETİŞKİN: Gitmemiz gerekiyor çünkü öğle yemeğini hazırlamalıyız.

ÇOCUK: Hayır, gerekmiyor. Kalanları yeriz.

YETİŞKİN: Öğle yemeği için artık eve gitme zamanı geldi.

ÇOCUK : Ben aç değilim, eğer sen açsan çantada elma var.

YETİŞKİN: Doğru dürüst yemek yemelisin, eve gidiyoruz, o kadar.



ÇOCUK: Aaaaaaaaaaaaaaaaaa!

Eğer sık sık kendinizi bunun gibi savaşların içinde sıkışıp kalmış buluyorsanız, bunun sebebi, çocuğunuza gerçekler tenisinin kurallarını öğretmiş olmanızdır. Çocuğunuzu duruma dahil eden bir sebep vermenin kulağa daha az bencilce geldiğini ya da daha iyi olduğunu düşünmüş olabilirsiniz ("Yemek saatin geldi!") ama eğer oyun parkından gitmek istemenizin gerçek sebebi bu değilse -diyelim ki, gerçek sebep kendi öğle yemeğinizi yemek istemeniz- ona sizinle tartışması için çok fazla alan vermiş olursunuz. Sizin kendi yemeğinizi yemek istemenizde tartışılacak bir durum yoktur.

Gerekçe savaşlarından kurtulmanın yolu, kendinizin nasıl hissettiğini ve ne istediğinizi tanımlamaktır. Her şeyin bir nedeni varmış gibi yapmaktansa, herkes nasıl hissettiğini paylaştığında pazarlık etmek daha kolaydır.

Yani, bunun yerine, şu yaklaşımı deneyin:

YETİŞKİN: Artık gitmemiz lazım çünkü kendi yemeğimi yemek istiyorum.

ÇOCUK: Ben gitmek istemiyorum.

YETİŞKİN: Gitmek istememene üzüldüm, ama yemek yemezsem huysuzlaşacağım. Oyununu bitirmen için sana iki dakika daha veriyorum, sonra gidiyoruz.

Sonra da dediğinizi yapın.

Bir gün kızıma oyun parkında sıkıldığımı ve üşüdüğümü, bu yüzden beş dakika sonra gideceğimizi söylediğimde, "İstersen iki dakika sonra gidelim!" diyerek, benim adıma pazarlık etmesine mutlu bir şekilde şaşırdığımı hatırlıyorum.

Söyledikleri dinlenen ve duyguları ciddiye alınarak saygı gösterilen bir çocuk, kendi sinir bozuklukları üzerinden hareket etmeye daha az meyilli olur ve sizinle iyi geçinip, empati kurmayı öğrenme ihtimali daha yüksek olur. Söyledikleri yeterince dinlenmeyen bir çocuk daha talepkâr olur. Çok küçük çocukların, kendilerini net olarak ifade edebilmeleri yıllar alır, bu yüzden gözlemleyerek dinlemeniz gereklidir. İşte, ne demek istediğimi gösteren bir vaka çalışması:

Altı yaşındaki oğlum Paul, muhtemelen otizmle bağlantılı konuşma ve dil zorlukları yaşıyor, ama resmi olarak bir tanı konmadı. Bebekken ve ilk yıllarında, ev bazen savaş alanına dönüyordu.

Bir keresinde eşim ve ben, yaşamı onun bakış açısından anlamaya çalıştık, hayatımız çok daha iyi bir hal aldı. Ondan öğrenmek için onu izlemeye ve dinlemeye ciddi bir zaman ayırıp, çaba sarf ettik. Bize sabırlı olmayı öğretti. Onu biraz ilerletmek için ne zaman hafifçe dürteceğimizi ve ne zaman geri adım atacağımızı öğrendik. Bir de kızımız var, oğlumuzdan iki yaş büyük. O daha bizim gibi olduğundan, onu çözmek için bu kadar uğraşmamız gerekmedi. Ama oğlumuzu tanırken, kızımızı da daha iyi gözlemlemeye ve dinlemeye başladık. Onunla olmak her zaman çok güzel olsa da ona daha düşünceli davrandıkça, o da bize daha düşünceli davranmaya başladı.

## Yaşı daha büyük çocuklara ve ergenlere sınır koymak

*"On dört yaşındayken babam o kadar cahildi ki onunla olmaya tahammül edemiyordum. Ama yirmi bir yaşıma geldiğimde, babamın yedi yıl içerisinde ne kadar çok şey öğrendiğine hayret ettim."*

*Mark Twain*

Ergenlere sınır koymak, daha küçük yaşlarda olduğundan çok daha zor gelebilir. Ama aslında eğer onlar yerine kendinizi tanımlama alışkanlığınız varsa, daha kolaydır. Eğer bu alışkanlığınız yoksa da başlamak için hiçbir zaman geç değildir.

Oğlum Ethan ergenliğe girdiğinde durum ciddileşti. Okulda birkaç olayda başını derde sokmuştu – sıradan şeyler. Ama on altı yaşına yaklaştığında işler fenalaştı. Bir gün, onu karakoldan almam için bir telefon geldi, bir "süpermarket soygununa" karışmıştı. Arkadaşlık ettiği bir grup çocuk market arabasını bira ve atıştırmalıklarla doldurup, her şeyi çalmaya yeltenmişler. Neden yaptığı hakkında hiç fikri olmadığını söyledi, kendini olayların akışına kaptırmış. Bu hiç onun karakteri-



ne uygun bir davranış değildi. Ama yine de, belki de karakteri haline geliyordur diye endişelendim...

Bira ve atıştırmalık... Bu tam da bir ergenin, çocuklukla ergenlik arasında bir yerde olduğunu gösteren bir enstantane. Bununla nasıl baş edebilirler? Sizin için ne kadar kafa karıştırıcı olduğunu hatırlıyor musunuz? Peki biz, ebeveynler olarak, bununla nasıl baş edebiliriz? Davranışın size ne hissettirdiğini söyleyebilirsiniz. "Hayal kırıklığı." Çocuklar bu aşamaya eriştiğinde, ebeveynlerin sık kullandığı bir kelime. Bir ebeveyn, örneğin, "Tam bir aptal gibi davranıyorsun!" diyerek ergen çocuğunu tanımlamaya çalışması yerine, kendini tanımladığında, çocuğa daha fazla acı verir. Bir diğer araç ise aşağıdaki sorun çözme listesindeki adımları takip etmek, ergenin düşünce işleyişini anlaması için durumu parçalarına ayırmak. Bunu yaptığınızda, sonunda bir gün ergen kendi kendine bu yöntemi kullanmaya başlayabilir.

1. *Sorunu tanımla*

Bu durumda: "Hırsızlık yapmak kabul edebileceğim bir şey değil. Bunun neden olduğunu anlamalıyız ve bir daha asla olmamasını sağlamak için ne yapmamız gerektiğini konuşmalıyız. Seni karakoldan almam gerektiği için çok utandım."

2. *Sorunun ardındaki duyguyu bul*

Konuşmanız şu şekilde ilerleyebilir: "Siz beşiniz bir araya gelince neler oluyor, çünkü tek tek hiçbiriniz doğuştan suçlu gibi görünmüyorsunuz?"

"Bilmiyorum."

"Peki, biraz düşün. Bunu yapmadan önce kendini nasıl hissediyordun?"

"Dalga geçip, gülüyorduk."

"Sonra ne oldu?"

"Birbirimize meydan okumaya başladık."

"Sonra ne oldu?"

"Yaptık işte."

"Sanki sorun, siz beşiniz bir araya geldiğinizde birbirinizi kışkırtıp, kendinizi kaptırıp, sonra da birbirinizin üzerinde karşı konulması güç bir akran baskısı oluşturmanız gibi görünüyor. Öyle mi?"

"Evet."

3. *Çözüm için fikir üret*

"O zaman bir dahaki sefere böyle bir şey olduğunda -iyi bir fikir olmadığını bildiğin bir şeyi yapmak üzereyken- durum kontrolden çıkmasın diye kendini nasıl durduracaksın?"

"Sanırım, gerçekten yapmak yerine, sadece hayalini kurabiliriz. *Eğer* yapsaydık ne kadar eğlenceli olurdu, deriz."

"Korkunç sonuçları olmadan bir eğlence olur yine de bu."

"Evet."

2. ve 3. adımların tekrar edilmesi gerekebilir, çünkü ergenin konuşma ihtiyacı duyduğu başka meseleleri olabilir, örneğin, okulda kendinden beklenenlerle baş edememesi gibi veya herhangi başka bir sorun. "Okuldan uzaklaştırıldığın için zaten öfkeli ve isyankâr mı hissediyordun kendini?" gibi bir şey diyebilirsiniz belki. Ama unutmayın: Çözüm üretme konusunu bırakın onlar yönlendirsin.

Muhtemelen ilerdeki davranışlarıyla ilgili bir sınır koymak isteyeceksiniz. Kendinizi tanımlayarak sınır koyun, onları değil.

Yani, "Sana güven olmaz, cezalısın, dışarı çıkamazsın" demek yerine, "Senin birkaç hafta evde kalmanı istiyorum, çünkü seni karakoldan aldıktan sonra, endişe duymayacağım bir molaya ihtiyacım var. Bir süre seni yakınımda istiyorum" deyin. Kendi duygularınızı isimlendirmeye ve paylaşmaya devam edin.

Çocuğunuzu yargılamayın. Beceriksiz, güvenilmez, düşüncesiz veya gelişmemiş gibi etiketler yapıştırmanın, onların gelişimlerine hiçbir faydası olmaz. Sınırlar iyidir -"Ben daha güvenli olduğunu hissetmeden dışarı çıkmana izin vermiyorum" gibi- ancak cezalandırıcı bir duruş, yalnız inatçılığı artırmakla kalmaz, aynı zamanda aranızda daha derin bir anlayış oluşmasını da engeller. Diyaloğunuzu devam ettirin. Takip edin ve çözümler işe yarıyor mu, kontrol edin.



Unutmayın: Sınır koymak istediğinizde, ergen çocuğunuzu değil, kendinizi anlatın. Neden olarak kendi duygularınızı gösterin, çünkü nedeni *gerçekten* sizin duygularınız. Örneğin, on üç yaşındaki çocuğunuz, gece şehrin bir ucundan tek başına otobüse binip, eve gelmek istiyor. "Haklısın, muhtemelen gece otobüsüne yetişebilirsin ve sorumluluk alıp, güvenli de davranabilirsin. Sorun şu ki, ben daha bunu yapmana izin vermeye hazır değilim. Senin yetişkinliğe doğru ilerlediğine ve kendine dikkat edebileceğine alışmam lazım. Buna izin verene kadar bana biraz daha sabır göstermen gerekiyor" diyebilirsiniz. Bu şekilde söyleyerek, bir yandan sınır koyarken, bir yandan da dürüst olmayı örneklemiş olursunuz. Ergen çocuğunuz, gecenin bir yarısında toplu ulaşım kullanamamasının sebebinin onunla değil, sizinle ilgili olduğunu hissedecektir. Bunu zaten bilir, ama mesele başka bir şeymiş gibi yapmazsanız, kararınızla ilgili daha anlayışlı olabilir ve bu da çocuğunuzla olan ilişkinizi güçlendirir.

## Ergenler ve genç yetişkinler

Bir klişe de olsa söyleyeceğim, ergen çocuğunuz bir dönemden geçiyor. İnsanlar, (aşağı yukarı) yirmili yaşlarının ortasına gelene kadar olgunlaşmıyorlar. O zamana kadar, risk alma ve karar verme konularında hata yapma ihtimalimiz daha yüksek. Bunun sebebinin, düşünme eylemimizin çoğunun gerçekleştiği ön lobumuzun, daha beynin diğer kısımlarına giden hızlı bağlar geliştirememiş olmasından kaynaklandığı düşünülüyor. Ama aynı zamanda, heyecanlı hissetme kabiliyetimiz, hayatta bir kez deneyimlediğimiz bir zirveye ulaşıyor. Ergenler her şeyi, küçük çocuklardan ya da yetişkinlerden daha derin ve daha tam hissediyor gibi görünüyorlar. Dürtüleri duygularını çalıştırsa da, daha "Bu kötü bir fikir" veya "Bunu yapma" deme

kapasiteleri buna yetişemez. Bazıları dürtü kontrolünü diğerlerinden daha sonra geliştirebilir, ama bu, asla harekete geçmeden önce ilerideki olası sonuçlara bakmayı öğrenemeyecekler anlamına gelmez. Çoğu insan eninde sonunda o noktaya ulaşır.

Aynı, çocuğunuzun iki üç yaşlarındayken özerkliğini keşfettiği dönemden geçişi gibi, ergenlerin de sevgiye, sınırlara ve yüksek miktarda ebeveyn iyimserliğine ihtiyaçları vardır, böylece kendi duyguları ve dürtüleri üzerinde ustalık kazanırlar. Unutmayın: Davranışın en zorlayıcı olduğu zamanlar, yeni bir davranışla ilgili bir dönüm noktasına yaklaşırken, onun hemen öncesinde yaşanır. Biz duyguları siyah beyaz görürken, onların renkli deneyimlediklerini düşünün. Tüm bu duygusal enerjiyi, müzik, spor gibi yaratıcı bir eyleme dönüştürebilirlerse harika olur, ama bazı duyguların uygunsuz şekilde ortaya çıkması alışılmadık bir durum değildir. Ve ebeveyn olarak sizin işiniz bir sınır belirlemek, çözüm üretmek için alan yaratmak ve en önemlisi olayı çok fazla büyütmemektir.

Uygunsuz davranışın neyi anlatmaya çalıştığını bulmak, sorun çözme ve fikir üretmekten oluşan üç aşamalı plan, bir durumun üstesinden gelmenin tek yolu değildir. Aileler bu kilometre taşlarında ve hasarı onarma konusunda kendi yollarını bulurlar. İşte Sophia'nın hikâyesi:

> İşten eve geldiğimde, burnuma sigara kokusu geldi. Oturma odasına gittim, on altı yaşındaki kızım Camilla bir arkadaşıyla oturuyordu. Bu arkadaşına hiçbir zaman pek ısınamamıştım, çünkü kızın hayatında hep bir tür dram varmış gibiydi.
> Bu yüzden arkadaşına dönüp, "Sigara mı içtin?" diye sordum. Kızım sessizce, "Hayır anne, ikimiz de içtik" dedi, ama ben bunu duymak istemedim ve arkadaşına konuşmaya devam edip, evimde sigara içmesinden memnun olmadığımı söyledim. Benim normalde son derece iyi davranan kızım çıldırdı. Bana bağırmaya başladı, "Hayır anne, ben içtim! Ona sataşmayı bırak! Neden hiç dinlemiyorsun?"
> Arkadaşı gittikten sonra sakinleşti. Şok içindeydim, böyle patlaması çok anormaldi. Ona, "Benimle böyle konuştuğun için çok kırıldım. Şu an seni görmek istemiyorum. Odana git" dedim. Kocam Adam geldiğinde, olanları ona anlattım. Bana, ikimizin de eskiden sigara içtiğimizi ve benim de onun yaşındayken içmeye başladığımı hatırlattı. Ve artık kızımızın sürekli bir melek, arkadaşının da şeytan gibi görülmesinden usandığını söyledi. Bir de arkadaşıyla ilgili kararımı çok çabuk verdiğimi söyledi.
> Adam, durumu Camilla'nın bakış açısından görmemi sağladı. Sonra bir de ergen beyninin nasıl çalıştığını hatırlayınca, sakinleşmeye başladım.
> Adam ve ben konuşurken, turta yapmak için hazır hamuru açıyordum. Hamurdan harf şekiller çıkartıp turtanın üzerine "SİGARA ÖLDÜRÜR" yazdım. Kızıma bir barış çağrısıydı bu. Akşam yemeği için aşağı mahcup bir halde geldi. Ama turtayı görünce gülmeye başladı, sonra hepimiz güldük ve gerilim dağıldı.
> Camilla turtanın bir resmini çekip Facebook'a koydu, altına da sigara içerken nasıl yakalandığını ve bana avaz avaz bağırdığını yazdı ve bir de yeni ismiyle "barış turtamızdan" bahsetti. Arkadaşlarından biri yorumlara, sigara filtrelerinden bir turta yapıp, ona yedirmiş olmam gerektiğini yazdı, ama ben bile o kadarını yapamam.

Ergen çocuğunuzla zor zamanlar yaşadığınızda bunu hatırlayın: Eğer çoğunlukla onları dinleyip, olayları onların bakış açısından görmeyi başarabilirseniz, çok da uzak olmayan bir zaman içinde siz de buna benzer senaryolara bakıp, beraber gülebilirsiniz. Bir diğer deyişle, hasarı onarırsınız, özellikle de ilk adımı atarsanız. Bu bir barış turtası yaparak da olabilir, kelimeleri kullanarak da.

Ayrıca, onların sizi nasıl deneyimlediklerini de inkâr etmemeyi hatırlamanız önemlidir. Yetişkinler olarak, çocuklarımız kadar hızlı evrim geçirip, gelişmiyoruz; ergenimizin elimizdeki resmi, altı ay önce geçerli olabilirdi, ama bugün güncel değil. Yani, altı ay önce ödevlerine yardım etmenizi hoş karşılayabilirdi, ama bugünlerde bunu sinir bozucu bir müdahale olarak gö-

rebilir. Sinir bozucu olduğunuzu ya da yanlış olduğunuzu söylediklerinde, savunmaya geçmemeniz gerektiğini unutmayın. Ama eğer limitinize yaklaşıyorsanız, çocuğunuza, şikâyetlerini sizin daha kolay duyabileceğiniz bir şekilde ifade etmesinin yolunu öğretmek için yardımcı olabilirsiniz. Siz ve aileniz deneyimlerinizi, duygularınızı ve sınırlarınızı, diğerini-anlatan-"-Sen"-cümleleriyle değil, kendini-anlatan-"Ben"-cümleleriyle ifade ettikçe, işler daha kolay hale gelecektir.

Bir ergen, yeni kabileler oluşturmak ve onlara uyum sağlamak için, aileden uzaklaşıp kendi kimliğini oluştururken ve yeni kişilik belirteçleri geliştirirken, kısa süreliğine biraz sevimsiz bir hal alabilir. Sevgili çocuğunuzu kaybetmediniz. Ortaokulda ve daha sonra üniversitede yeni arkadaş gruplarında kendilerini güvende hissettiklerinde, sizden kendilerini ayrı hissetme ihtiyacı azalacak ve daha iyi özellikleri su yüzüne çıkacak. Ergen beyninin, evcilleşmemiş vahşi bir hayvan kadar güçlü anları olabilir. Ve her ne kadar ebeveyn olarak sizin için empati kurmak bazen çok zor olsa da denemeye devam edin. Ve iyimser olun: Ön lobları gelişecek.

Bir ergen –ve aslında yirmili yaşların ilk yarısında olanlar– hissettikleri güvensizlikle hareket edebilirler, çünkü hayattaki yerlerini bilmiyorlar. Güvensizlik bir tür korkudur ve bazen, korktuğumuzda, içgüdümüz saldırmaktır. Kendi rolünü bulmak ve kimliğini oluşturmak, zaten kendi içinde zor bir meseleyken, bir de bazı alanlarda genç insanlar için fırsatlar çok az olabilir. Unutmayın: Yaşamda bir sonraki engeli fethetmeye yaklaştığımızda, en kötü halimizdeyizdir. Genç yetişkinlerin yollarını bulmak için anlayışa ve desteğe ihtiyacı vardır ve çoğunlukla bunu dile getirebildikleri tek yol, sıkıntılarını dışa vurmaktır. Bu bazen etraflarındakiler ve genel olarak toplum açısından uygunsuz olur. Asla hiç kimseyi "O kötü" diyerek silmeyin. Onun yerine, ihtiyaçları olan yardımı almalarına yardımcı olun. Unutmayın: Birine yardım etmek, onun kendisine yardım etmesini kolaylaştırır. Bazen birini kendi yapabileceği bir şeyi yaparak kurtardığımızda, onun gücünü elinden alırız ve muhtemelen kendisini daha kötü hissetmesine sebep



oluruz. Mesela, hangi üniversiteye gideceğini seçerken, yanında durup, fikirlerini sektirebileceği bir duvar görevi görebiliriz, ama nerede ve ne üzerine okuyacağını kendisine bırakmalıyız. Birçok okulun tanıtım günleri olduğunu hatırlatabiliriz, ama bunu araştırıp yer ayırtmayı ona bırakmak gerekir. Bildiklerimizi paylaşabiliriz, ama ona ne yapacağını söyleyecek kadar ileri gitmemeliyiz.

Bir ergen, melek gibi yavrumuzun yapabileceğini düşünmediğimiz kadar antisosyal davrandığında, ebeveynler olarak, "Kötü arkadaşlarla takılıyor" deme eğiliminde oluruz. O gruptaki her çocuğun ebeveyni aynı şeyi söylüyor olabilir. Burada çok insanca bir durum vardır ve hepimiz aynısını yaparız; olayda kendi çocuğumuzun da diğerleri kadar sorumluluğu olduğunu itiraf etmektense, başkalarını suçlayıp, kendimizi masum kurbanlar olarak görürüz. Aslında hiç kimse, akran baskısının karşı konulmazlığından daha "kötü bir grup" değildir. Ergenliğinizde akran baskısı yüzünden siz nelere kalkıştınız, bir düşünün.

Çocuklar ve ergenler denemeler yaparlar, bu da normaldir, ama tabii bu, sizin onların denemelerini kabul edeceğiniz anlamına gelmez. Nasıl hissettiğinizi onlarla paylaşabilirsiniz: "....olduğunda çok kızdım", "....yaptığında korkuyorum", "....söylediğin için üzgünüm". Ama daha pozitif duyguları paylaşma fırsatını da kaçırmayın. "...yaptığında gurur duydum", "....olduğunda senden çok etkilendim", "....söylediğinde sana karşı içimden sevgi taşıyor" gibi.

Eğer çocuğunuzun duygularına aptalca deyip onları görmezden gelmezseniz, yargılamadan dinleyebilirseniz, kendileriyle ilgili deneyimlerini onaylayabilirseniz, iletişim kanallarının açık kalması ihtimalini çok yükseltirsiniz ve her ikiniz de yaş aldıkça, size içlerini dökmeye devam ederler. Bu da hem sizin hem onların sınır belirleyişini kolaylaştırır ve ilişkinizin doğal olarak sürmesini sağlar.

Eğer aranızdaki ilişkide bir hasar olduysa, bu hasarda kendi rolünüzle ilgili dürüst olmanızı tavsiye ederim. Eğer ne olduğunu bilmiyorsanız, onarmak için ne yapabileceğinizi çocuğu-

nuza sormanızı (ama savunmaya geçmeden) tavsiye ederim. Ya da aranızda daha kolay bir iletişim olabilmesi için ne yapabileceğinizi çocuğunuza sorun. Yaşı büyük yetişkinlerin haklı olma tekelini ellerinde tutmadığını hatırlamanızın yardımı olabilir.

Basit bir temel kuralı hatırlamak da yardımcı olabilir: Kendinizi ve kendi duygularınızı anlatın, çocuğunuzunkini değil. Yani, "Bara gitmek için çok küçüksün" değil, "Senin barlara gitmene daha hazır değilim."

Liv adlı bir danışanım, on altı yaşındaki oğlu Matt'le olan ilişkisini anlatmıştı bana:

> Ne kadar çok beraber zaman geçirirsek –beraber bir şeyler yapıp, takılırsak– ondan, yatak çarşaflarını topla, kirliye at veya bulaşık makinesini doldur gibi şeyleri istemem daha kolay oluyor. "Bunu yapabilir misin?" diye sorduğumda, "Tabii, olur" diyor. Ama kendi işlerimle uğraşıyorsam ya da işim daha yoğunsa ve kendi ayrı dünyamda daha fazla zaman geçiriyorsam, aynı şeyi sorduğumda –"Bunu yapabilir misin?"– cevabının, "Hayır" ya da "Hayır, neden yapayım ki?" olması daha yüksek ihtimal. Eskiden tartışma döngüleri içinde kilitlenip kalıyorduk. Ama sonra işlerim hafifliyordu, daha fazla beraber televizyon izliyorduk ya da pizza filan yiyorduk ve hayatlarımız tekrar işbirliği içinde ilerliyordu.
>
> Bu keşfi anca on yıllık ebeveynlikten sonra yapabildim. Kocama, "Kendi hayatını yaşayıp sonra birden Matt'in hayatına girip, 'Şunu yapmanı istiyorum' diyemezsin" dedim. Bu biraz, evine bir yabancının girip, sana ne yapmanı gerektiğini söylemesi gibi oluyor. Hepimizin arasında ne kadar çok bağlantı olursa, problemleri çözmek ve hepimizin istediğini alabilmesi için pazarlık etmek o kadar kolay.

Liv'in deneyimi bana, yaşları kaç olursa olsun, çocuklarımızla vakit geçirmenin, onları dinlemenin, sadece hepimizin ayrı ayrı ekranlara baktığı ya da çoğunlukla ayrı hayatlar yaşayıp, sadece bir mekânı paylaşma halinde olmamanın ne kadar



önemli olduğunu hatırlattı. Onlarla yaşamanın yanı sıra, onlarla bağ kurduğumuzdan emin olmalıyız.

İletişim kanalları açık olduğunda, cinsellik, uyuşturucu, zorbalık, arkadaşlıklar, pornografi ve online dünya gibi daha çetrefilli ve incelik gerektiren konularda konuşmak daha kolay olacaktır. Bu konulara çocuğunuzun ve genç neslin bakış açısını öğrenebilirsiniz, birbirinizle duygularınızı ve bilginizi paylaşabilirsiniz, hatta süreç içerisinde değişebilirsiniz. Eğer çocuğunuzun fikirleri ve duygularından etkilenmeye istekli değilseniz, onlar da sizin bilge danışmanlığınıza ve etki etmenize izin vermeyeceklerdir.

Aşağıdaki alıntıda olduğu gibi, kendi ergenliğinizi incelemek hoş olmayan bir uyanış yaşatsa da, eğer o yaşlarınızı ve nasıl davrandığınızı hatırlamaya çalışırsanız, çocuğunuzla daha fazla ortak nokta bulabilirsiniz.

*"Bron'u daha iyi anlama umuduyla, onun yaşında tuttuğum günlükleri okudum. Gördüğüm terbiyesizlik ve kibir beni şoka uğrattı."*

*- Evelyn Waugh, Günlük, 1956*

### Alıştırma: Davranış düsturları

- Çocuğunuzu anlatmak yerine kendinizi anlatın.
- Aldığınız kararlar, kendi duygularınız ve tercihlerinize dayanırken, gerçeklere dayanıyormuş gibi yapmayın.
- Unutmayın, ikiniz aynı taraftasınız.
- Dikte etmek yerine, işbirliği yapıp, beraber çözüm arayın.
- İçten ve samimi olmamak hasar yaratır, ama içten ve samimi bir yaklaşımla bu hasarı onarabilirsiniz.
- Ve unutmayın: Çocuklar kendilerine davranıldığı gibi davranırlar.

### Alıştırma: Yaşı büyük ergeniniz, kiracınız olsa

Yaşı büyük ergen çocuğunuzla hangi sınırları koymanızın

mantıklı olduğuyla ilgili zorluklar yaşıyorsanız, onun evinizi paylaşan bir kiracı olduğunu düşünün. Hâlâ evinizde bazı kurallar olacaktır, ama bunları karşınızdaki üzerinden değil, kendi üzerinizden anlatarak ifade edersiniz. Örneğin:

"Çantalarını koridora değil, odana koymanı tercih ederim."

"Gece yarısı evde olmanı istiyorum, çünkü senin geç gelip, beni uyandırma ihtimaline karşı bir gözüm açık uyumak istemiyorum."

"Kirli tabakların odanda durmasından rahatsız oluyorum ve buna izin veremem."

"Çamaşır makinesini istediğin zaman kullanabilirsin."

Eğer neredeyse bir yetişkin olmuş ergen çocuğunuzun, evinizdeki bir kiracı olduğunu düşünürseniz, arzu ettiği saygılı mesafeyi ona verebilirsiniz.

Ebeveynlerin hatırlaması gereken bir nokta: Çocuklarımızın davranışının dört püf noktasını benimsemesine yardımcı olmak için, bunları kendimizin uygulaması gerekir. Sinir bozukluğuna karşı hoşgörülü olmalıyız, esnek olmalıyız, sorun çözme becerisine sahip olmalıyız ve olayları bir başkasının bakış açısından görebilmeliyiz.

## Ve nihayet: Hepimiz büyüdüğümüzde

Çocuk sahibi olmak konusunda biraz şunu hissediyorum: Bir an çok yavaş ilerliyorsun, çünkü küçük çocuğunun bacakları sadece minik adımlar atmaya uygun. Sonra bir süre aynı hızla ilerliyorsunuz ve sonra bir bakmışsın seni geçmiş ve ona yetişmek için kendin koşturuyorsun. Bu son kısım, en uzun olan yol. Tüm bu zaman, ilgi, alaka, saygı ve sevgi yatırımını bunun için yapıyoruz. Güvenli bağlanmaya sahip olmanın, dünyayı merak etmenin ve ne hissettiğini bilmenin meyvelerini topladıkları zaman, hayatta ne istediklerini ve neye ihtiyaçları olduğunu da bilebilirler ve siz de onların, bunun peşinden koşmasını zevkle izleyebilirsiniz.

Çocuğunuza hem duygusal hem de pratik olarak, güvenli bir dayanak sağlamış olursunuz ve eğer hayatta ilerlerken yol-



larını kaybederlerse –zaman zaman kim kaybetmez ki?– onlara yardım edecek ve onları rahatlatacak, dönecekleri güvenli bir limanları olur. Artık dönmeleri için orada olmasanız bile, çünkü ne de olsa hepimiz ölümlüyüz, sizinle ilişkilerinde kurduklarını, kendi içlerindeki o güvenli alanı bulacaklardır ve bu onların tekrar rotaya dönmesine yardım edecektir.

Yetişkin çocuklar için, ebeveynlerinin, hayatlarına müdahale etmeden neler yaşadıklarıyla ilgilenmesi çok anlamlı bir durumdur. Siz her zaman çocuğunuz için bir aynaydınız. Kendilerini nasıl gördükleri ve nasıl hissettikleri her zaman, bir noktaya kadar, sizin onlara nasıl yanıt vermiş olduğunuzdan, onlardan nasıl keyif aldığınızdan ve onlarla nasıl ilişki kurduğunuzdan etkilenecektir. Bu bir anda oy kullanma yaşına gelmeleriyle ya da kendi çocuklarının olmasıyla veya emekli olmalarıyla son bulmaz, devam eder. Yüz yaşındaki bir anne, çocuklarıyla gurur duyup, aldığı keyfi onlarla paylaştığında, o çocuğun kendisi yetmiş beş yaşında bile olsa, bu anlamsız değildir; etki eder, önemlidir. Yetişkin çocuklarımızla gurur duymamızın anlamı onlar için çok büyüktür, çoğunlukla başkalarının övgü ve takdirinden daha önemlidir. Zaferlerinden kendinize pay çıkarmayın (onlar size o payı vermedikçe), çünkü bunun onlara bir yardımı dokunmaz ama gerilemelerindeki rolünüzden de sıyrılıp, kenara çekilmeyin.

Bir hasarı onarmaya yeltenmek için hiçbir zaman geç değildir, ama tabii bunu yaparken, her ikinizin de hayatta olması iyi olabilir. Bunu yapmanın yolu, her zaman olduğu gibi, kendi davranışlarınızın ve onların davranışlarının ardındaki duyguya bakmak ve bu duyguları anlamaya çalışmaktır. Eğer, örneğin, yetişkin çocuğunuz yeni sevgilinizin size göre olmadığını söylediğinde kendinizi hakarete uğramış hissederseniz, sizi kendilerine saklamak istediklerini ya da kaba olduklarını varsaymayın; onun yerine, sizi sevdiklerini ve sizin için endişe ettiklerini düşünün, endişeli taraflarına hitap ederek konuşun, uygunsuz bir gerçeği söylemiş olan, cezalandırmak istediğiniz kısmına değil. Ebeveyn ve çocuk rolleri değişir, kendinizi çocuğunuzun size ebeveynlik ettiği bir durumda bulabilirsiniz.

Onların yanlış kararlar almasına sebep olan hatalarımız olduğunu bilmeleri, yetişkin çocuğumuza faydalı olabilir. Bu bir haksızlık olarak görünüyorsa üzgünüm. "Ama haksızlık bu!", bu kitap için düşündüğüm ilk isimdi, çünkü yetişkinlerin zamanlarının çoğunu çocuklarına vermesi gerekir. Bu konuda ne kadar düşünceli davranırsak davranalım, ebeveynliğin garantisi yoktur.

Ebeveynlerin tam da görevlerinin büyük oranda bittiğini düşündükleri sırada düşebilecekleri bir hata, çocuklarını ya da çocuklarından birini kendine rakip olarak görmesidir... Çocuğu elde ettiği bir başarısından bahsettiğinde, onu geçmesi gerektiğini ya da kendisinin yeni bir zafer elde etmesi gerektiğini düşünür. Mesela, Julie'nin deneyimine bakalım.

> Anneme torununun okulda ne kadar iyi olduğunu söyledim; bizim için mutlu olmak yerine, kız kardeşimin okulda ne kadar başarılı olduğunu anlatmaya başladı, bu da beni incitti ve doğru bile değildi. Sanki beni geçmeye çalışıyordu. Neden rekabet ettiğini sordum, bana kızdı ve konuyu değiştirdi.

Burada anneanne, kızının, oğlunun başarısıyla gururlanması sonucu kendisinin çocuklarıyla ne kadar gurur duyduğunu hatırlamış olabilir, ama kendisini kesinlikle tamamen yanlış ifade ettiği kesin. Çocuklarımız yetişkin olduğunda, her zaman olduğu gibi yine, hatalı olmaktan korkmamak, hata yaptığımızda kızmamak ve hasarı onarmak önemlidir. Gerçekler tenisi veya kaybetme-kazanma gibi geçmişteki rekabet etme alışkanlıklarımızın farkında olmamızın yardımı olur; çünkü tam işimizin bittiğini düşündüğümüzde, tökezleyip, öz farkındalığımızı unutabiliriz ve kimseye faydası olmayan eski ilişki kurma şekilleri geri gelebilir. Artık herkes yetişkin olsa da eski bağlılıkları ve ebeveyn-çocuk bağından dolayı, hâlâ ebeveynlerin, yetişkin çocukları ve onların hayatları hakkında nasıl hissettikleri, çocuklarının üzerinde etkili olabilir. Bunu aklımızdan çıkarmamalıyız, böylece, yukarıdaki örnekte olduğu gibi, bilmeden onları sarsmayız veya kendimizi onlarla birleşmiş hissedip, içimizdeki eleştirmeni düşüncesizce üstlerine salmayız.



Çocuklarımızla bağlarımız, hayatımızın en önemli ve şekillendirici ilişkileri olabilir; çocuklarımız yetişkin olduklarında da onları sevmenin yanı sıra, onlara saygı duymaya da devam ederek, bu ilişkileri kollamamız gerekir.

Ve tavsiye ettiğim gibi, kendi çocukluklarımıza bakıp, bunun bizim çocuklarımızın çocukluğunu nasıl etkilediğini anlamamız iyi olur. Şimdi bizler yetişkin olmuşken, kendi ebeveynlerimizin bize nasıl davrandığına bakmamız ve onların yaptıklarından neleri aynen yapmak isteyip, neleri farklı yapmak istediğimizi görmek iyi olur.

Daha da ileride, eğer o kadar uzun yaşayacak kadar şanslıysak, bu yaşam boyu süren ilişkinin son aşamalarında çocuklarımızın bize ebeveynlik yapmasına izin vermemiz gerekebilir. Eğer onlara güvenmeyi öğrenmişsek, bu hem bizim için hem onlar için daha kolay olacaktır. Bir çocuğunuzun olması demek, onlar çocukken ebeveyn olmak, sonra birlikte yetişkin olmak ve sonunda o yetişkinin çocuğu olmanız anlamına gelebilir. Eğer bu roller hakkında esnek ve akışkan olabilirsek, hayat herkes için daha kolay olabilir.

# Sonsöz

Onları giydirmek, beslemek, yıkamak ve uykuya yatırmak... Giriş bölümüne geri dönelim ve komedyenin çocuklarla yapmanız gereken dört şeyle ilgili yaptığı espriyi hatırlayalım: "Giydir, besle, yıka, uyut." Bunları yapmak –bir ebeveyn olmak– hayal ettiğimiz gibi bir piknik gezisi olmayabilir, ama umarım aşağıdakileri yaptığınızda işiniz daha kolay hale gelir:

- Sıcaklığınızı, kabul edişinizi, fiziksel dokunuşunuzu, fiziksel varlığınızı ve anlayışınızı kısıtlayan, kendi çocukluğunuzdan gelen tüm tıkanıklıkları bir kenara bırakın.
- Farklılıkların güven içerisinde çözülebileceği, uyumlu ve güvenli bir ev ortamı yaratın.
- Çocuğunuzun her yaştan insanlarla oyun oynamaya, rahatlatıcı deneyimlere, sizin ilgi ve zamanınızın çoğuna ihtiyaç duyduğunu kabul edin.
- Olaylara hem kendi bakış açınızdan hem de çocuğunuzunkinden bakabilirsiniz.
- Çocuğunuzun kendini gerçekten nasıl hissettiğini (sizin dilediğinizi hissetmesi yerine) ifade etmesi için ihtiyaç duyduğu yolları bulmasına yardım edebilirsiniz, çocuğunuzun duygularını (tabii kendinizinkileri de) doğrulayıp, anlamaya çalışabilirsiniz.
- Çocuğunuzu hemen kurtarmaya girişmeyip, hemen ne yapması gerektiğini söylemeyip, çözüm alternatiflerini gözden geçirmeye ve sorunlarına cevap bulması için kendi çözümlerini aramaya teşvik edebilirsiniz.
- Çocuğunuza, onun nasıl olduğunu söylemek yerine, kendinizi anlatarak sınırlarınızı koyun.
- Hata yapabileceğinizi kabul edin. O hatalar konusunda savunmaya geçmeyebilir, hatayı sahiplenip gerekli değişiklikleri yaparak durumu onarabilirsiniz.
- Kazanma kaybetme gibi eski dinamikleri bir kenara bırakın, onun yerine, işbirliği yapmaya ve dayanışmaya geçin.

Bir diğer deyişle, çocuğunuzla olan ilişkinize değer verin, çünkü biliyorsunuz ki sizinle güvenli, sevgi dolu, samimi içten, kabul edici bir ilişki kurmaya her şeyden çok ihtiyaçları var.

Unutmayın: Bir sorun olduğunda sadece çocuğun üzerinde yoğunlaşmayın ve sorunun sadece çocukta olduğunu düşünmeyin. İlişkinize ve aranızda neler olduğuna bakın. Cevabınızı orada bulursunuz.

Bu genel kurallar sizin ya da çocuğunuzun yaşı ne olur olsun geçerlidir.

Yaptığımız tüm hatalara rağmen, vermekten esirgediğimiz tüm sevgiye rağmen, çocuğumuzun üzerine boşalttığımız tüm öfkemize rağmen, onlardan saklandığımız, ulaşılmaz olduğumuz ya da onlara güvenmemiz gerekirken güvenmediğimiz zamanlara rağmen, olayları onların açısından görmeyi reddettiğimiz zamanlara rağmen ya da çok fazla özdeşleşip yapışmamıza ve bizden ayrılmalarına izin vermememize rağmen, onlardan çok fazla şey talep etmemize rağmen, bizim hâlâ çocuklarımıza, çocuklarımızın da bize bağlı olmaları inanılmaz.

Oluşan hasarları onaracak kadar dürüst ve cesur, kendimize karşı affedici ve hepimizin elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığını kabul ederek, bu bağı daha iyi ve daha güçlü yapabileceğimizi bilmek güven verici. Onların dileklerine, umut ettiklerine ve kurdukları hayallere doğru ilerlemeleri için çocuklarımızı cesaretlendirebiliriz. Ve onlara inanabiliriz. Ben size inanıyorum.

## Okuma / Dinleme / İzleme Listesi

*Bölüm Bir: Ebeveynlik Mirasınız*

Steven J. Ellman, 'Analytic Trust and Transference: Love, Healing Ruptures and Facilitating Repairs' (Ph.D., s. 246-63, online yayın 25 Haziran 2009)

Robert Firestone, *Compassionate Childrearing* (Plenum Publishing/ Insight Books: 1990)

John Holt, *How Children Fail* (Penguin: 1990)

*Bölüm İki: Çocuğunuzun Çevresi*

Judy Dunn ve Richard Layard, *A Good Childhood: Searching for Values in a Competitive Age* (Penguin Books: 2009)

Emily Esfahani Smith, 'Masters of Love. Science Says Lasting Relationships Come down to – You Guessed It – Kindness and Generosity' (https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/happily-ever- after/372573/)

John M. Gottman, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (Prentice Hall and IBD: 1998)

Virginia Satir, *Peoplemaking* (Souvenir Press: 1990)

D.W. Winnicott, *Home is Where We Start From: Essays by a Psychoanalyst* (Penguin: 1990)

*Bölüm Üç: Duygular*

Dr. Tom Boyce, *The Orchid and the Dandelion* (Penguin: 2019)

Adele Faber ve Elaine Mazlish, *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk* (Piccadilly Press: 2012)

———, *Siblings without Rivalry* (Piccadilly Press: 2012)

Jerry Hyde, *Play from Your Fucking Heart* (Soul Rocks: 2014; reprint)

Janet Lansbury, 'Five Reasons We Should Stop Distracting Toddlers and What to Do Instead' (http://www.janetlansbury.com/2014/ 05/5-reasons-we-should-stop-distracting-toddlers-and-what-to-do- instead/)

Adam Phillips, Keyif Alma ve Hayal Kırıklığı üzerine Bir Video (https://www.nytimes. com/video/opinion/100000001128653/adam-phillips.html)

Naomi Stadlen, *What Mothers Do* (Piatkus: 2005)

Donald Winnicott, The 'Good-enough Mother' radyo programları (https://blog.oup.com/2016/12/winnicott-radio-broadcasts/)

*Bölüm Dört: Temel Atmak*

Memeyi bulma konusunda daha fazla bilgi için: http://breastcrawl.org/science. shtml

Beatrice Beebe ve Frank M. Lachmann, *The Origins of Attachment: Infant Research and Adult Treatment* (Routledge: 2013)

John Bowlby, *A Secure Base* (Routledge: 2005)

Barbara Katz Rothman, *The Tentative Pregnancy: Amniocentesis and the Sexual Politics of Motherhood* (Rivers Oram Press: 1994; 2. Basım)

David F. Lancy, *The Anthropology of Childhood* (Cambridge University Press: 2014; 2. basım)

Janet Lansbury'nin bloğu: JanetLansbury.com

Brigid Moss, *IVF: An Emotional Companion* (Collins: 2011)

Annie Murphy Paul, *Origins: How the Nine Months before Birth Shape the Rest of Our Lives* (Hay House: 2010)

Joan Raphael-Leff, *Parent–Infant Psychodynamics* (Anna Freud Centre: 2002)

———, *Psychological Processes of Childbearing* (Centre for Psychoanalytic Studies: 2002; 2. Basım)

*Bölüm Beş: İyi Ruh Sağlığı için Şartlar*

Beatrice Beebe vs., 'The Origins of 12-Month Attachment: A Micro-analysis of 4-Month Mother–Infant Interaction' (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763737/)

Ruth Feldman, 'Parent–infant Synchrony and the Construction of Shared Timing; Physiological Precursors, Developmental Outcomes, and Risk Conditions', *Journal of Child Psychology and Psychiatry* (Wiley Online Library: 2007)

———, 'Biological Foundations and Developmental Out-

comes' (http:// journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-8721.2007.00532.x)

Tracy Gillett, 'Simplifying Childhood May Protect against Mental Health Issues' (http://raisedgood.com/extraordinary-things-happen- when-we-simplify-childhood/)

Maya Gratier vs., 'Early Development of Turn-taking in Vocal Interaction between Mothers and Infants' (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4560030/)

Elma E. Hilbrink, Merideth Gattis ve Stephen C. Levinson, 'Early Developmental Changes in the Timing of Turn-taking: A Longitudinal Study of Mother–Infant Interaction' (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586330/)

Oliver James, *Love Bombing: Reset Your Child's Emotional Thermostat* (Routledge: 2012)

Janet Lansbury, *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting* (CreateSpace Independent Publishing Platform: 2014)

———, *No Bad Kids: Toddler Discipline without Shame* (CreateSpace Independent Publishing Platform: 2014)

W. Middlemiss vs., 'Asynchrony of Mother–Infant Hypothalamic- Pituitary-Adrenal Axis Activity following Extinction of Infant Crying Responses Induced during the Transition to Sleep' (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21945361)

Maria Montessori, *The Absorbent Mind* (BN Publishing: 2009)

S. Myriski vs., 'Digital Disruption? Maternal Mobile Device Use is Related to Infant Social-Emotional Functioning' (https: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28944600)

Darcia F. Narvaez, 'Avoid Stressful Sleep Training and Get the Sleep You Need: You Can Survive the First Year Without Treating Your Baby Like a Rat' (https://www.psychologytoday.com/blog/moral- landscapes/201601/avoid-stressful-sleep-training-and-get-the-sleep- you-need)

———, 'Child Sleep Training's "Best Review of Research": Sleep Studies are Multiply Flawed Plus Miss Examining Child Well-being' (https://www.psychologytoday.com/blog/moral-landscapes/201407/ child-sleep-training-s-best-review-research)

———, *Neurobiology and the Development of Human Morality* (W. W. Norton & Co.: 2014)

Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More is Less* (Harper-Perennial: 2005)

Jack P. Shonkoff ve Andrew S. Garner, 'The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress' (http://pediatrics.aap publications.org/content/early/2011/12/21/peds.2011-2663.short)

Ed Tronick, *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children* (W. W. Norton & Co.: 2007)

*Bölüm Altı: Davranış: Tüm Davranışlar İletişimdir*

Hannah Ebelthite, 'ADHD: Should We be Medicalising Childhood?' (http://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/adhd-should-we- be-medicalising-childhood/)

Adele Faber ve Elaine Mazlish, *How to Talk so Teens Will Listen and Listen so Teens Will Talk* (Piccadilly Press: 2012)

Ross Greene, *The Explosive Child* (Harper Paperbacks: 2014)

Christine Hooper ve Margaret Thompson, *Child and Adolescent Mental Health: Theory and Practice* (CRC Press: 2012; 2. basım)

Janet Lansbury, *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting* (CreateSpace Independent Publishing Platform: 2014)

———, *No Bad Kids: Toddler Discipline without Shame* (CreateSpace Independent Publishing Platform: 2014)

Ian Leslie, *Born Liars: Why We Can't Live without Deceit* (Quercus: 2012)

Ruth Schmidt Neven, *Emotional Milestones from Birth to Adulthood: A Psychodynamic Approach* (Jessica Kingsley Publishers Ltd: 1997)

Victoria Talwar and Kang Lee, 'A Punitive Environment Fosters Children's Dishonesty: A Natural Experiment' (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3218233/)

# Teşekkür

Müteveffa anne babama teşekkür etmek istiyorum. Yaptıkları çoğu şey harikaydı, harika olmayanlar da psikoterapist ve yazarlık kariyerimde çok faydalı oldu.

Hamile kaldığımda, bazı şeyleri onlardan farklı yapmak istediğimi biliyordum; bu yüzden kendimi eğitmek için çok kitap okudum. Öne çıkanlar: Robert Firestone'un *Compassionate Childrearing*; Adele Faber ve Elaine Mazlish'in *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk* ve Joan Raphael-Leff'in *Psychological Processes of Childbearing* adlı kitaplarıydı. Raphael-Leff'in kolaylaştırıcı ve düzenleyicilerle ilgili gözlemlerinin paha biçilmez olduğunu düşündüm. Firestone'un kitabı, bize miras kalan ve bilmeden aktardığımız toksik davranış kalıplarıyla ilgili, örneğin içimizdeki eleştirel ses gibi; Faber ile Mazlish'in ortak çalışması ise duyguları doğrulamanın erdemi üzerine. Onların fikirleri, çocuklarımı yetiştirirken hep aklımdaydı ve son derece yardımcı oldular, hepsinin bu kitapta da etkisi oldu. Ayrıca, Donald Winnicott'un çalışmalarından da ilham aldım, özellikle ebeveynlerin çocuklarından nefret ettiği ya da onlara içerlediği zamanlarla ilgili fikirleri ve bunu normalleştirmek için yaptığı çalışmalardan.

O zamandan beri daha nicelerini okudum. Annie Murphy Paul'un yazdığı *Origins: How the Nine Months before Birth Shape the Rest of our Lives*, hamilelik bölümüyle beni çok etkiledi. Bebek bekleyen ebeveynlere bunu ve Barbara Katz Rothman imzalı *The Tentative Pregnancy: Amniocentesis and the Sexual Politics of Motherhood*'u tavsiye ederim. Ama tek paha biçilmez kaynağım kitaplar değildi; Janet Lansbury'nin janetlansbury.com adlı bloğu



beni ve bu kitabı çok etkiledi; söz konusu, küçük çocukları anlamaksa, bu bloğu şiddetle tavsiye ediyorum. Ondan, duyguları konusunda çocukların dikkatini dağıtmama, bebekleri oturtmamanın verdiği mesaj ve çocuklara ne zaman yardım etmeli, onları ne zaman kurtarmamalı (Freya) konularında fikir edindim. Ayrıca, çocuklarımızı sevmek kadar, onlara saygı duymanın da ne kadar önemli olduğunu ilk defa onun bloğunda okudum. Judy Dunn ve Richard Layard'ın *Good Childhood: Searching for Values in a Competitive Age*'deki aile yapısı ve bunun çocuklar üzerindeki gizli etkileri üzerine yaptıkları araştırma için minnettarım. "Taklitsel sihir" ifadesini ve çocuk-merkezli veya yetişkin-merkezli ebeveynlik kavramlarını aldığım David F. Lancy imzalı *The Anthropology of Childhood*, Joan Raphael-Leff'ten öğrendiğim fikirlerin üzerine yenilerini ekledi. Darcia Narvaez'in *Neurobiology and the Development of Human Morality* adlı çalışmasına müteşekkirim; fikirleri ve araştırması benim için son derece kıymetli, özellikle de uyku eğitimi ve verebileceği zararlar üzerine yaptığı karşılaştırmalı araştırma. Ross Greene imzalı *The Explosive Child*, çocuklar uygunsuz davrandığında bunu tanımlayabilmem için gerçekten çok faydalı oldu, ayrıca, işbirliği disiplini üzerine fikirlerini çok kullanışlı buldum. Esneklik, problem çözme becerileri ve hayal kırıklığına tolerans gerektiren fikirleri var. Ebeveynlerin çocuklarıyla empati kurabilmeleri için çocuk gözüyle bir mektup yazma fikrini de bana kendisi verdi. Bu ve diğer kitaplar, bloglar, *podcast*'ler ve videoların listesini, "Okuma/Dinleme/İzleme Listesi" bölümünde bulabilirsiniz.

Teşekkür etmem gereken birçok insan var. Profesyonellerle başlıyorum: Kızım Flo'nun ortaokul müdürü Margaret Connell'ın bilgeliğine teşekkürü borç bilirim; sadece kızımı eğitmekle kalmadı, bana da çok şey öğretti, özellikle çocuklar ve yalan söylemek konusunda. Bu kitabı yazarken konuştuğum tüm psikoterapist meslektaşlarıma sonsuz şükranlarımı sunuyorum. California'daki Tribal Ground'dan dostum Dorothy Charles'a ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Dorothy bana, "kazanma-kaybetme dinamiği" konusunda yardımcı oldu ve ilk tas-

laklar üzerinden yaptığımız sohbetler ve onun getirdiği yorumlar son derece faydalı oldu. Berlin'deki The Living Body'den arkadaşım, *gestalt* beden psikoterapisti Julianne Appel-Opper, bu kitaptaki birçok kavram için bana yardım etti, özellikle de diyaloglarda, ileri-geri temas hakkında ve kendisinin muhteşem bağlanma teorisi metaforuyla. O olmadan bu kitap çok eksik olurdu. Doğu Almanya'daki bir spa'da tam dört günü beraber geçirip, kitaptaki fikirlerle ilgili beyin fırtınası yaptık; yazmadığım bir dönemde kendisiyle tekrar ufak bir mola almayı dört gözle bekliyorum. University of South Wales'ten Nicole Blunden ise, iki kişilik yazı grubumuzla South Downs'taki küçük bir kır evinde fikirlerimizi çarpıştırırken o kadar yardımcı oldu ki. Londra'daki Talk for Health'in kurucusu ve CEO'su Nicky Forsythe, "Duygularınızla ne kadar rahatsınız?" egzersizini geliştirdi ve Talk for Health'te öğrettiği "Nasıl dinlemeliyiz" alıştırmasını, "Nasıl daha iyi diyalog kurarız?"a uyarladı. Kitapla ilgili moralimin bozuk olduğu bir dönemde, benim için bir *gestalt* ikili-koltuk çalışması düzenleyerek, benim bu kitapla sohbet etmemi sağlayan ve kitabın gitmesini istediğim yön konusunda kafamı netleştiren yazar Wendy Jones'a teşekkürü borç bilirim. Bounce Works'te çocuk ve aile terapisti Louis Weinstock, teknoloji konusunda beni cesaretlendirdiğin ve geribildirimlerin için sana teşekkür ederim. Ayrıca, psikoterapi stajı yapan gazeteci Suzanne Moore'a minnetlerimi iletmek istiyorum; "Çocukları sadece sevmek değil, onları beğenmek de gerekli" cümlesinin önemini vurgulaması, bu kitap hakkındaki düşüncelerimi etkiledi. Londra'daki Stillpoint'ten Aaron Balik, düzeltmelerimi yapmak için Stillpoint Spaces'ı kullanmama izin verdiğin için sana minnettarım. Hepiniz cömertçe zaman ayırdınız, fikir ve sevginizi verdiniz, beni cesaretlendirdiniz, bu kitabı siz olmadan yazamazdım.

Kızım Flo, vazgeçmek istediğimde ilk karalamalarımı okudu ve devam etmemi söyledi. Takip eden taslaklarda da tavsiyelerini benden esirgemedi. Devam etmeye değeceğine beni ikna etti; eğer o olmasaydı, bu kitabı yazamazdım. Ayrıca, kitapta, kimliği açıklanan tek vaka olarak yer alması çok cömert bir dav-



ranıştı. Flo sayesinde hayatla ilgili çok şey öğrendim. Dünyayı onun gözlerinden yeniden görmek beni yazar olarak geliştirdi, ama daha da önemlisi, bir insan olarak geliştirdi. Flo beni, yanımda kalan ve harika bir yazma arkadaşı olan Hannah Jewell ile de tanıştırdı.

Kocam Grayson'a bana verdiği sevgi, cesaret ve ebeveynlik macerasındaki otantik düşünceleri için minnetlerimi sunmak istiyorum. Onun Flo ile olan ilişkisini izlemek ve benim Flo ile olan ilişkimi gözlemlemesi muazzam bir deneyim. Dahası, bu kitabı yazdığım süreçte hissettiğim acının çoğunu kabullenmesi de gerekti. Bana cesaret veren sayısız arkadaşıma da sonsuz teşekkürlerimi gönderiyorum. Özellikle Janet Lee; Yolanda Vazquez ve Jonny Phillips; Alba Lily Phillips-Vazquez, Helen Bagnall (bir seferinde bu kitapla mücadele ederken bir fotoğrafımı çekti, sonra bir de daha neşeli olduğum bir zamanda); ayrıca o, Diccon Towns ve Juliet Russell beni Salon London ve Also Festival'deki izleyicilerle tanıştırdılar, çok faydasını gördüm. Tüm bu insanlar, ben bu kitabı yazarken yanımda oldu, hepsini çok seviyorum. Ayrıca, daha az gördüğüm ama sık sık *online* sohbetler yapabildiğim dostlarıma da teşekkür etmek istiyorum. Onlar da beni ayakta tutanlar arasında; taslağımla ilgili bana faydalı geribildirimler yapan Rose Boyt, Savoy Ballroom'daki Literary Salon'da kendi izleyicisine bu kitabın bir taslağını okumam için beni davet eden Damian Barr, ve beni Curious Arts Festival'a davet eden, kitabımdaki bazı fikirleri izleyicisine sunmamı sağlayan Clare Conville, hepinize teşekkür ederim. Böyle arkadaşlarım bana cesaret verdiler; buna çok ihtiyacım vardı.

Vakalarımı bulmak için bir sürü ebeveynle konuşmam gerekti; kullanmadığım vakalar da kitapta kullandıklarım kadar değerli, çünkü düşüncelerimi şekillendirdiler ve daha da netleştirdiler, ebeveyn olmakla ilgili beni eğittiler, hem bir ebeveyn hem de bir çocuk olarak bakış açımın tek olmadığını görmemi sağladılar. Ebeveynlerle sadece konuşmadık, birçoğu bana yazdı, yaptığım anketlere katıldı, benimle *online* sohbet etti, makaleler yazdığım *Red* dergisinde benimle iletişime geçti ve

psikoterapi danışanım oldular. Hepsine minnettarım.

Ayrıca, tüm çocuklara, ergenlere ve yetişkin çocuklara da teşekkür etmek isterim, her birisiyle karşılaşmak benim için bir ayrıcalık, özellikle de danışanlarımdan öğrendiklerim eşsiz; çocuklukta temeli atılan duygu, düşünce ve yanıt verme kalıplarının çok uzun süre bizimle kaldığını bana defalarca gösterdiler. Her birinize tek tek teşekkür ederim, hepiniz bana öğretmen oldunuz. Özellikle bu kitapta "Gina" adıyla geçen danışanıma çok teşekkür ederim, çünkü kendisi sadece kitapta bir vaka olmakla kalmadı, aynı zamanda ilk taslaklardaki hataları gösterdi ve inanılmaz sadık bir destekçim.

Teşekkür etmek istediğim başka öğretmenlerim de var. Profesör Maria Gilbert ve Profesör Diana Smukler, yıllardır, ayda bir buluşan bir psikoterapist okuma ve süpervizyon grubu yürütüyorlar. Bu grupta, İlişkisel Psikanaliz üzerine birçok kavramı, teoriyi ve fikri öğrendik; ben daha sonra bu kitapta bunu ebeveynliğe uyarladım, ama sadece fikir vermekten öteye, bu iki öğretmen, beni cesaretlendirerek becerilerime olan inancımı artırdılar. Ayrıca, psikanalistim Andrew Samuels'ın desteğini çok hissettim, bana bir otorite figürünün, kırılgan, belirsizlik içinde ve otantik olduğunda da otoriteyi kaybetmediğini gösterdi. Bana bir keresinde, iki tür terapist olduğunu söylemişti, atölye çalışmalarına gidenler ve atölye çalışmalarını yürütenler; bana yanlış grupta olduğumu söyleyerek, çok ihtiyacım olan hatırlatmayı yaptı. Analizim yıllar önce bitmiş olabilir ama pozitif etkileri hâlâ devam ediyor. Tüm terapistlerime çok teşekkür ederim. Terapiye girerek bir ilişki içinde olma sürecini öğrendim ve öğrendiklerimin çoğu her ilişkiye uyarlanabilir, özellikle de ebeveyn-çocuk ilişkisine.

Beni yemeğe çıkarıp, kitap yazmakla ilgili fikirlerimi soran menajerim Karolina Sutton, sana minnettarım. Ona, alternatif bir ebeveynlik el kitabı olarak, çocuğunla olan ilişkinin önemine dair bir kitap yazabileceğimi söylediğimde, daha ben neler olduğunu anlamadan, Penguin Random House'tan Venetia Butterfield ile bir buluşma ayarladı. Hiçbir kitabın yapım aşamasında bu kadar çok öğle yemeği yenmemiştir. Venetia beni



birçok kez öğle yemeğine çıkardı, genellikle ebeveyn olmakla ilgili deneyimlerimizden bahsettik birbirimize ve benzer şeyler düşündüğümüzü anladım. Sonra ilk taslağı aldığında pek beğenmedi. Bir parçalama-onarma sürecinden geçtik ve ikimizin de hoşuna gidecek bir şekil bulmak için işbirliği yaptık. Birbirimizden kaçabilirdik, ama yapmadık. Bence, raydan çıkan ilişkiler, tekrar rayına girebilir, hem de daha güçlü ve daha iyi bir şekilde; zaten parçalama-onarma bu kitabın da çok önemli bir kısmı, Venetia ile ben, yayıncı ve yazar olarak, bu süreçten kendimiz de geçtik. Dayandığın için teşekkür ederim Venetia. Ayrıca, Aimee Longos, Jack Ramm ve Sarah Day'e de düzeltmeleri için teşekkür ederim.

Ve son olarak, eğer hâlâ okuyorsa, "ve beni tanıyan herkes" kısmına gelmeden önce, yıllarca yazılarımı düzelten, bu kitabı da düzeltmeleriyle yeniden yaratan, *Red* dergisindeki eski meslektaşıma teşekkür etmek istiyorum. Brigid Moss, bana tüm doğru soruları sordu, benim de hepsini cevaplamamı sağladı. Brigid Moss, SEN TEK KELİMEYLE BİR YILDIZSIN, muhteşem bir yazar ve editörsün, ilham verici bir ebeveynsin ve seni seviyorum.

Ve beni tanıyan herkes. Bu ifade kulağa biraz hafif gelebilir, ama hepimiz birbirimize değiyoruz, birbirimizi şekillendiriyoruz ve birbirimizi ayakta tutuyoruz. Örneğin, oyun üzerine olan bölümde sözü geçen "şov partisi", bir yaşındaki Esme tarafından tasarlandı. Yaklaşık yirmi yıl önce babası Guy Scantlebury bana yeni bir mutfak yapıyordu, bazen çalışmaya geldiğinde oldukça yorgun gözükürdü. Açıklaması ise, "Şov partisi, sabahın 5'inde" olurdu.

*Philippa Perry*
Eylül 2018

# Dizin


**A**
Adam Phillips 77, 238
akıl sağlığı 68
anneler 100, 103
Anne Murphy Paul 94
Annie Murphy Paul 239, 242

**B**
babalar 97
bağ kurma 10, 49, 75, 113, 142, 148, 149
Bağlanma Teorisi 112
bak, sincap! 42
Barry Schwartz 164, 241
beyin fırtınası 134, 244

**Ç**
çikolata 92, 164, 165

**D**
Darcia Narvaez 157, 243
DEHB 191
depresyon 37, 56, 68, 88, 122, 123
diafobi 136, 137
dikkat 26, 27, 32, 42, 56, 63, 75, 81, 82, 110, 117, 122, 127, 150, 225
dikkat dağıtma 42
dinleme 135, 147, 152
Diyalog 134, 136, 143





Doğum planı 99
Doğum sonrası depresyon 122
Donald Winnicott 69, 239, 242
düzenleyiciler 95, 96, 97

**E**
Eagle Mountain İlkokulu 199
ergenler 211
Esneklik 177, 243
Evelyn Waugh 231

**G**
Gerçekler tenisi 234
gerekçe savaşları 220
gözlem 143, 144
güvenli bağlanma 113, 115, 155

**H**
Hamilelik 10, 90, 91, 100, 118
Hayal kırıklığı 80, 223
hormonlar 98, 118
*How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk* 238, 242

**İ**
içerleme 16, 24
İşbirliği yöntemi 193, 195
iyi ebeveynler 142

**J**
Jerry Hyde 77, 238
Joan Raphael-Leff 95, 239, 242, 243
John Gottman 48

**K**
kaçınmalı bağlanma 113, 137
Kaliai 91

Katri Raikkonen 92
kazanma-kaybetme 243
Kolaylaştırıcılar 97
kötü ebeveyn 30

M
Margaret Connell 207, 212, 213, 214, 243
Maria Montessori 163, 240
Mark Twain 222
McIntyre 9
memeye emekleme 101, 102
mutluluk 27, 65, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 131, 147, 151, 154, 203

N
nesne devamlılığı 114, 158
nöbet 197, 198

O
oksitosin 103
Oliver James 149, 240
Orchid and the Dandelion 238
otantik 245, 246

P
Problem çözme 177
*Psychological Processes of Childbearing* 95, 239, 242
Robert Levenson 48

R
rüşvet 180

S
Salvador Dalí 148
sevgi bombardımanı 149
sınırlar 167, 171, 214, 217



sırayla 132, 133, 135, 137, 143, 144, 146, 150
sızlanma 200

T
taklitsel sihir 92, 243
tartışmalar 198
telefon bağımlıları 142
terk etme 23, 24
Tom Boyce 63, 238

U
uygunsuz davranış 216
uyku 73, 79, 101, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 160, 176, 243

V
Victoria Talwar 212, 241

Y
yalan söyleme 205, 208, 209
yalnızlık 16, 24, 122, 155, 159, 160, 200
yapışkan 151, 160, 201, 202, 203
yatağın altındaki canavarlar 203
Yetişkin çocuklar 137, 233
yok sayan bağlanma 113

**Philippa Perry**, 1957'de Warrington, Lancashire'da doğdu. Kâtip, soruşturma memuru ve McDonald's kasiyeri olarak çalıştıktan sonra Middlesex Polytechnic'te Güzel Sanatlar okudu. Ardından psikoterapi eğitimi aldı. 20 yıl boyunca akıl ve ruh sağlığı alanında çalıştı. *Koltuk: Çizgilerle Psikoterapi ve Akıl Sağlığımızı Nasıl Koruruz* kitapları Türkçeye çevrildi.