

İÇİNDEKİLER



İYİLEŞEN ÇOCUKLUĞUM İYİLEŞEN ANNELİĞİM...	13
---	----

Birinci Bölüm

AKTARILAN ANNELİK

19

NEDİR BU "AKTARILAN ANNELİK" DEDİĞİMİZ ŞEY?	21
ANNELİK NASIL AKTARILIR?	27
BİLİNÇ DIŞIMA GİTTİM GELİCEM!	35
1. Otomatik pilotumuzu oluşturmak	35
2. Bizi acılardan korumak	38
Duyguları bastırma	40
İnkâr etme	41
Yön değiştirme	42
Mantığa bürüme	42
Gerileme	43
Soyutlanma	43
3. Var olan acıları hatırlatmak	43
İdealleştirme	46
Kaçınma	48
Teslim olma	50
Aşırı telafi etme	51
Suçu başkasına atma	52
Bağımlılık geliştirme	53
Kurban ya da kurtarıcı olma	53
Güç hırsı	54

Kontrolcölük	54
Tepkisellik (Agresyon)	56
Rol yapma	57

İkinci Bölüm

“MÜKEMMEL” DEĞİL “MÜKELLEF” ANNELİK

59

MÜKELLEF ANNELİK NASIL OLUR?	61
İYİ ANNE KÖTÜ ANNE ALGISI	65
ANNEMİN HATALARINI FARK ETMEK BENİ KÖTÜ BİR İNSAN YAPMAZ! 69	
İYİ OLAY KÖTÜ OLAY ALGISI	72
BUGÜNÜN GÖZLÜĞÜYLE GEÇMİŞİ GÖRMEK	75
OLAYLARI BIRAK DUYGULARA BAK!	79

Üçüncü Bölüm

NE OLDU SANA KÜÇÜK KIZ?

83

GEÇMİŞ NEDEN GEÇMEZ?	85
İLK YARANIN KABUĞUNU KALDIRALIM: “FİZİKSEL İSTİSMAR”	90
– Fiziksel istismarı iyileştirme çalışması	97
BİR YARANIN DAHA KABUĞU KALKIYOR: “CİNSEL İSTİSMAR”	99
– Cinsel istismarı iyileştirme çalışması	106
GİZLİ BİR YARA İYİLEŞİYOR: “DUYGUSAL İSTİSMAR”	108
1. Koşullu sevgi/sevgisizlik	108
Sevgi, aşırı sahiplenmek değildir!	110
Sevgi, aşırı koruyucu olmak değildir!	111
Sevgi, çocuğun her istediğini yapmak değildir!	112
Sevgi, çocuğun her istediğini almak değildir!	114
2. Eleştirel dil	115
3. Kıyaslama	117
4. Suçlama	118
5. Tehdit	121
6. Bağırma, aşağılama, kızma	123
7. İstememe/reddetme	124

8. Huzursuzluk/geçimsizlik	127
9. Duygusal ihmal.....	129
– <i>Duygusal istismarı iyileştirme çalışması</i>	132
GEÇMİŞ NASIL GEÇER?	133
1. Kabul	134
– <i>Çalışma: “Geçmişimi kabul Ediyorum”</i>	134
2. Öfke.....	135
– <i>Çalışma: “Öfkeme alan açıyorum”</i>	136
3. Yas.....	138
– <i>Çalışma: “Çocukluğumun yasını tutuyorum”</i>	139
4. Affetmek	139
– <i>Çalışma: “Annemi ve babamı affediyorum”</i>	141

Dördüncü Bölüm

HAYATIN İÇİNDEN TRAVMALAR

143

HEPSİ GEÇTİ KÜÇÜK KIZ!	145
1. Anne-babadan ayrı büyümek.....	145
2. Çocuğundan habersiz olmak.....	147
3. Cezayı terbiye zannetmek.....	148
4. Yabancı insanla korkutmak	149
5. Çocuğun özelini hiçe saymak	149
6. Çocuğu, yaşını aşan sohbetlere maruz bırakmak	151
7. Çocuğu bedeniyle utandırmak	152
8. Çocuğu, annesinin ezilmesine şahit tutmak	152
9. Korunmaya muhtaç hâldeyken çocuğu korumamak	153
10. Çocuğu kaybetmek	154
11. Çocukları evde yalnız bırakmak	155
12. Çocuğun duygularını fark etmemek	156
13. Komşu/akraba çocuklarını kapalı bir odada yalnız bırakmak ..	157
– <i>Birinci çalışma: “Kendi hayatımın kontrolü benim elimde”</i>	157
– <i>İkinci çalışma: “Kendi çocukluğumu baştan yazıyorum”</i>	158
– <i>Üçüncü çalışma: “Güçlüyüm, mutluyum, huzurluyum”</i>	159

Beşinci Bölüm
KENDİ KENDİNİN EBEVEYNİ OLMAK

161

İNSAN KENDİNE NASIL EBEVEYN OLUR?	163
1. Öz kabul	164
Öz kabul alanını geliştirmek, dönüştürmek, iyileştirmek	166
– Birinci çalışma: “Varlığımı fark ediyorum”	167
– İkinci çalışma: “Varlığima şükrediyorum”	168
2. Öz güven	169
Öz güven alanını geliştirmek, dönüştürmek, iyileştirmek	171
– Birinci çalışma: “Gerektiğinde hayır diyebiliyorum”	171
– İkinci çalışma: “Yeteneklerimi keşfediyorum”	172
3. Öz disiplin	173
Öz disiplin alanını Geliştirmek, dönüştürmek, iyileştirmek	175
– Birinci çalışma: “Hayal kurma saati”	175
– İkinci çalışma: “Hedef koyma çalışması”	176
– Üçüncü çalışma: “İrade güçlendirme çalışması”	177
4. Öz şefkat	178
Öz şefkat alanını geliştirmek, dönüştürmek, iyileştirmek	180
– Birinci çalışma: “Arkadaşına söyler gibi çalışması”	180
– İkinci çalışma: “Hataları doğru okuma çalışması”	181
İYİLEŞMEK İÇİN DEPOYU DOLDURMAK	182
1. Enerji emicileri hayatımızdan çıkartalım ya da en azından azaltalım!	184
Kötü enerjili kişileri hayatımızdan çıkarmak	184
Ekranları hayatımızdan çıkarmak ya da azaltmak	186
Kötü bakış açısını hayatımızdan çıkarmak.....	186
2. Enerji artıran alışkanlıklar kazanalım!	187
Çevremize, seçtiğimiz insanlara dikkat edelim	188
Kendimize yatırım yapalım	188
Az yiyelim, az uyuyalım, çok hareket edelim	188

Altıncı Bölüm
İYİLEŞEN ÇOCUKLUĞUM İYİLEŞEN ANNELİĞİM

191

ÇOCUĞUNUZA SİZE DAVRANILMASINI İSTEDİĞİNİZ

GİBİ DAVRANIN	193
1. Dayak yedim ama çocuğumu dövmüyorum	195
– Çalışma: “Öfkemi kontrol ediyorum!”	195
2. Çok eleştirildim ama çocuğumu eleştirmiyorum	196
– Çalışma: “Eleştiri hamburgeri yapmak”	196
3. Sevgi görmedim ama çocuğuma sevgi gösteriyorum	197
– Çalışma: “Sevgi tablosu oluşturmak”	198
4. Saygı görmedim ama çocuğumu sayıyorum	198
– Çalışma: “Saygı dolu bir ilişki”	199
5. Annemle bağ kuramadım ama çocuğumla kurmak istiyorum... ..	199
– Çalışma: “Bağ kurma seansları”	200

SON SÖZ/LEŞME

201

**BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELERİN
ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...**

203

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

208

*Kendi iç çocuğunu doğurmaya,
ona sarılıp kendi çocukluğunun başını okşamaya
hazır mısın güzel anne?
O hâlde hadi başlıyoruz.
Kendi iç doğumuna hoş geldin sefalar getirdin.*

İYİLEŞEN ÇOCUKLUĞUM İYİLEŞEN ANNELİĞİM...



*“Ey insan, sen kendini basit bir şey mi zannedersin.
Sende âlemler gizlidir.”
– Hz. Ali*

İnsan, içine doğduğu ailede birçok deneyim yaşıyor. Sevmeyi, seilmeyi, hayata bakmayı, olayları okumayı, kızmayı, üzülmeyi hep ebeveynlerinden, en çok da annesinden öğreniyor. Eğer kişi annesiyle güven içinde bir bağ kurabilmişse, onun yanında kendini emniyette hissediyorsa, en önemlisi annesinin yanında rol yapmaya ihtiyaç duymadan olduğu hâliyle kabul görüyorsa, tüm bunları yaşayamayan kişilere göre hayata değil 1-0, 1000-0 önde başlıyor. Bu yüzden sağlıklı bir anne-kız ilişkisi bir annenin kızına verebileceği en değerli hediye, en kıymetli miras bana göre.

Bizim çocukluğumuzda (ben 80’li yıllarda doğdum) aileler genellikle,

“Kızını dövmeyen dizini döver.”

“Dayak cennetten çıkmadır.”

“Eti senin kemiği benim...” algısının hâkim olduğu ebeveynlik tutumlarına sahiptiler. Pek çoğumuz dayak yiyerek büyüdük. Çocukluğumuzda sadece fiziksel değil cinsel, duygusal, psikolojik pek çok şiddet türü de vardı. O yıllarda bunların olması olağan ve

normal; olmaması abartılı ve ütopik bulunuyordu. Hatırlıyorum, benim çocukluğumda ebeveynler çocuklarına attıkları dayığı bir övünç meselesi gibi anlatabiliyordu. “O şöyle yapınca ben de bi dövdüm!” cümlesi, “Ben o kadar iyi bir ebeveynim ki, çocuğumun hatalarını şiddetle cezalandırıyorum. Bu kadar disiplinliyim” anlamına geliyordu. Ama tabii işin doğrusu bu değildi. Bunu büyü-yünce fark ettik.

Ben de –*aynı dönemde çocukluk yaşamış pek çoğunuz gibi*– çocukluğumda şiddete maruz kaldım. Bugün otuz altı yaşındaki hâlimle görüyorum ki, çocukluk hatıralarımdaki en acı verici anlar içinde şiddet olanlar. Büyüdükçe gördüm ki şiddetin acısı sadece yanakta kalmıyor; yüreğe kadar işliyor.

Peki sadece dayak mı canımızı yakıyor? Elbette hayır. En az onun kadar can acıtan deneyimler var. Duygusal istismar, ihmal, cinsel istismar, psikolojik şiddet... Her biri çocukluğumuzun temiz sayfalarında kara lekelere sebep olan etkiler ortaya koyuyorlar. Ve işin asıl önemli kısmı çocukluğumuzda kalmıyor, yetişkinlik yıllarımızda birer karakter örüntüsü, birer mizaç özelliği ve dahi tekrar edip duran birer annelik aktarımı olarak karşımıza çıkıyorlar.

Bu olayları yaşarken belki çoğu zaman etkilerini fark etmiyoruz. Bunun normal olduğunu, belki tüm annelerin böyle olduğunu –*bağırdığını, hakaret ettiğini, eleştirdiğini, dövdüğünü* vs.– düşünüyoruz. Oysa büyüdüğümüzde bunun böyle olmadığını görmek içimizi çok acıtıyor. Anlıyoruz ki anneliğin doğası böyle değil, böyle davranmayı seçen bizim kendi annemizmiş. Bu gerçek canımızı yakıyor.

Bu acıyla baş etmek kolay olmadığı için geçmişimizdeki olumsuzlukları ya bastırarak, görmezden gelerek, “Mutlu bir çocukluk geçirdik canım, insanlar neler yaşıyor” deyip mantığa bürüyerek; ya da ebeveynlerimizin yaptığı yanlış davranışlara mantıklı gerekçeler üretmeye çalışıp –*annemin zamanı mı vardı ki bize baksın,*

yazık kadına, hem koca hem kaynana uğraşıp duruyordu—, onları idealleştirerek *—iyi ki beni dövmüşler, bak ne iyi bir insan oldum—* kurtulmaya çalışıyoruz.

Sanıyorum yirmi yedi yaşındaydım. Bir dostumun evine bebek mevlidi için gitmiştim. Mutfağa gidip, yardım edeceğim bir şey olup olmadığını sordum. Arkadaşım çay servisini yapmamı rica etti. Tamam deyip çayları doldurdum. Tepside otuz-otuz beş bardak çay vardı. Alıp içeri doğru yürümeye başladığımda ellerimin titrediğini, bacaklarımın yandığını hissettim. Yirmi yedi yaşında, iki çocuk annesi koca kadındım ama çayı dökerim diye deli gibi endişeleniyordum. O akşam eve dönünce düşündüm. Kendime “Neden böyle hissediyorum?” diye sordum. “Çay dökülse ne olur?” diye düşündüm. İçimdeki çocuğa tam da bunu sordum:

“Çayı döksen ne olacağından korkuyor ya da endişeleniyorsun?”

Kendinize canınızı acıtan, yetişkinlik yıllarınıza bahsettiğim olaydaki gibi sızan bilinç dışı kayıtlarınızı sorduğunuzda pek çok anıya ulaşıyorsunuz. Varlığını bile bilmediğiniz kayıtlar bazen bilincinizde, bazen rüyanızda, bazen de duygu dünyanızda belirmeye başlıyor.

O çay tepsisi, çocukluğumda var olan ve sıklıkla kulağıma yapamayacağımı, beceremeyeceğimi fısıldayan “eleştirel anne dili” tetiklemişti. Bilinç dışıma sızmış eleştirel cümleler yıllar içinde bir “yetememe/becerememe” şeması inşa etmiş, ne iş yaparsam yapayım kendinde hep bir eksik ve kusur arayan, kolay tatmin olmayan, hata kabul etmeyen bir iç sese dönüşmüştü. Bu öyle bir yapılanmaydı ki, yıllar boyu kendimi hem eş hem anne olarak “eksik” hissetmeme neden olmuştu.

Bilinç dışıma sorduğum, “Çayı döksen ne olacağından korkuyor ya da endişeleniyorsun?” sorusunun ardından yine cevap bilinç dışımdan geldi. Bir şeyi bana söylendiği gibi yapamazsam eleştirileceğimden, azarlanacağım, aslında işin özünde anneme

yananamayıp sevgisini kaybedeceğimden korkuyordum. Bu bir çocuk için olduğu kadar bir yetişkin için de çok yorucu bir şemaydı.

Yıllar içinde bunun gibi pek çok çocukluk şemamla yüzleştim. Kimilerini değiştirdim, kimilerini geliştirdim, kimilerini ise olduğu gibi kabul ettim.

Bu noktada şunu söylemekte fayda görüyorum. Bu cümleler “Kötü bir çocukluk geçirdik” anlamına gelmiyor çünkü bence kötü çocukluk ya da iyi çocukluk diye kesin tanımlar yapmak çok doğru değil. Her birimizin çocukluğuna dair güzel anıları ve kötü anıları var. Her birimiz bazen doğru, bazen yanlış davranışlar sergileyen ebeveynlere sahibiz. Dolayısıyla hepimizin çocukluğunda aynı olumlu hatıralar gibi, olumsuz ve travmatik yaşantılar da mevcut.

Sonra şunu sorguladım: Geçmiş neden geçmiyor? Çocukluk yılları temcit pilavı gibi neden defalarca ısıtılıp karşımıza çıkıyor? İşte bu sorular beni bilinç dışımın karanlık sularına doğru bir yolculuğa çıkardı. Gördüm ki insan bu suları aydınlatmadıkça feraha çıkamıyor.

Etrafımızda gördüğümüz huzursuz, mutsuz, tatminsiz pek çok insan aslında bugün yaşadıkları olumsuz olaylardan ziyade çocukluk yıllarında yaşadıkları çözülememiş travmalarının iç huzursuzluğunu, keyifsizliğini ve tatminsizliğini yaşıyorlar. Kimisi iç sesini duymamak için kendini temizliğe veriyor, kimisi kariyer peşine düşüp çalışarak kendine sağır kalıyor; kimisi alışveriş, sigara, teknoloji gibi bağımlılıklarla çocukluğunu susturmaya uğraşıyor, kimisi de suçu kadere, hayata, kaynanaya, eltiye atıp hayatının sorumluluğunu almaktan kurtulmaya çalışıyor. Ama ne olursa olsun, içimizde ağlayıp duran o küçük çocuk susmuyor ve kendi olumsuz hatıralarını hatırlatacak her fırsatta geçmişi bugüne getirmeye devam ediyor.

İşte bu kitapta hepimizi –*bana göre en değerli hazine olan*– kendimizi bulmaya davet ediyorum. Annemizden bize miras kalan

İYİLEŞEN ÇOCUKLUĞUM İYİLEŞEN ANNELİĞİM

olumlu ve güçlü yönleri kendi annelik yolculuğumuza yoldaş kı-
lıp, çocukluğumuzda maruz kaldığımız olumsuz hatıraların yıkıcı
enerjisinden özgürleşmeyi öneriyorum.

Elbette bu dediğim tek bir kitap okuyarak gerçekleşecek kadar
basit bir şey değil. Ama umuyorum ki bu satırlar hepimiz için iyi-
leşmenin umudu, güçlenmenin yoldaşı, yaralarımıza merhem sü-
rebilmenin yol haritası olsun.

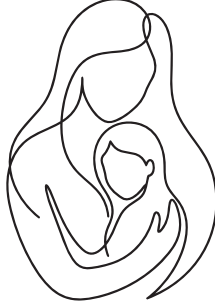
İçimizdeki çocuk gülsün ki, kendi çocuklarımız da huzur bul-
sun.

Gayret bizden, iyilik Rabbimizden.

Haydi bismillah.

Hatice Kübra Tongar

İstanbul, 2020



BİRİNCİ BÖLÜM

AKTARILAN ANNELİK

*Bu bölümde içimizdeki psikolojik mekanizmaları
tanıyıp bozulmuş ayarlarımızı tespit edeceğiz.
Çünkü tamir etmenin mutlak şartı arızayı tespit etmektir.*

NEDİR BU “AKTARILAN ANNELİK” DEDİĞİMİZ ŞEY?



*“Bilincimize çıkmayan düşüncelerimiz
karşımıza kader olarak çıkar.”*

– Carl Gustav Jung

Her birimiz bir ana ve bir babadan doğduk. Onları biz seçmedik. Hangi ülkede, hangi ırka, hangi dine mensup olacağımızı da seçmedik. İçine doğduğumuz çevreyi, komşularımızı, akrabalarımızı da belirleyen biz değildik. Bütün bu çevresel faktörler Yaratıcı’nın “kader-i mutlak” kurdelesıyla üzerimize ilaştırdığı birer doğum hediyesiydi.

Lakin bizim tarafımızdan seçilmeyen bu süreçler, kim olacağımıza dair derin etkilere sahipti. Hayatı annemizin gözünden okuduk. Anne-babamızın bize olan sıcak ya da soğuk, yakın ya da uzak, tutarlı ya da değişken tutumları kendimize dair tanımlar yapmamıza neden oldu.

“Annem bana bağırduğuna göre ben kötü bir insanım.”

“Babam beni dövdüğüne göre ben suçluyum.”

“Annem bana aptal dediğine göre ben aptalım.”

“Bardağı tutamayıp kırdığımda annemi kızdırdım, çok kötü bir çocuğum.”

“Annem o kadar uğraşıp evi topluyor, ben oyuncaklarımla dağıtıyorum. Her zaman hatalı davranıyorum.”

“Bir salata yapmayı bile beceremiyorum. Beceriksizim.”

Yaramazım, tembelim, aptalım, akılsızım, düzensizim, sakarım, mükemmelim, harikayım, en değerli kişi benim gibi onlarca ebeveyn cümlesiyle kendi kişilik şemalarımızı oluşturduk. Böylelikle önce kendimize, sonra insanlara ve hayata dair şemalarımız çocukluğumuzun ilk yıllarında ilmek ilmek dokunmuş oldu.

Bu tanımlar size biraz determinist gelmiş olabilir. “Madem seçmediğimiz süreçlerin etkisini yaşıyoruz, o zaman annelik kaderimizi nasıl değiştireceğiz ki?” diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu sorunun cevabını kitap boyunca hep birlikte keşfedeceğiz. Gelin öncesinde “aktarılan annelik”in ne olduğunu hissetmeye çalışalım.

Bir anne adayı düşünelim. Hamile olduğunu yeni öğrenmiş olsun. Anne karnındaki cenin yedi haftalık. Adına Melek diyeceğimiz bu anne adayı daha önce dört kere düşük yapmış. Tedavi görmüş ama bir türlü diğer bebekleri hayata tutunamamış. Son düşüğünde beş aylık, kocaman bir bebekmiş yavrusu. Eli, ayağı, yüzü, gözü oluşmuş bebeğini elleriyle defnetmiş. Çok ağlamış, çok üzülmüş. Aylar boyu yavrusunun yasını tutmuş. Zihnen “anne olamayacağını” kabullendiği bir dönemde hamile olduğunu öğrenmiş olsun.

Sizce Melek anne, karnındaki bebeğiyle kolayca bağ kurabilir mi? Onu kabullenip, kucağına alacağı gün için koşulsuz bir heyecan büyütebilir mi? Yoksa bilinç dışı bir otokontrolle bebeğini yok saymaya, olabildiğince onunla bağ kurmamaya mı çalışır? Öyle ya daha önce dört kez heyecan duymuş, bebeğini kucağına alacağı gün için hayaller biriktirmiş, belki ilk patişini elleriyle örmüştü Melek. Ama her defasında gebeliği hüsrarla sonuçlanmış, içinde derin travmatik acılar bırakmıştı. O zaman bilinç dışı Melek’i, bu acıları tekrar yaşamaktan korumak için gebeliğin gerçekliği fikrinden onu uzak tutacak, bebeğiyle bağ kurmasının önüne duygusal engeller koyacaktır. Melek, yapmaması gerektiği hâlde evde ağır işler yaparak belki gebeliğini kendi elleriyle sabote etmeye çalışacaktır. Ya da annelik fikrini dünyasına almadan yaşamaya devam

edecek, bebeği için ruhen ve bedenlen hazırlık yapamayacaktır. Bilinç dışı sistem Melek'i acı çekmekten kurtarmak için annelik duygularını olabildiğince derinlere baskılama yolunu seçecektir.

Melek'in bebeğinin adı Selin olsun. Selin, annesinin karnında henüz birkaç haftalık bir bebek. Her çocuk gibi Melek'in genetik kodlarını, henüz anne karnındayken alıyor Selin. Annesinden genetik geçişlere maruz kalıyor. Bu genetik yazılımların sadece %2'si kromozomal DNA olarak adlandırılan saç rengi, göz rengi, ten rengi, boy gibi fiziksel özelliklerden oluşur. Geri kalan %98'lik kısım kodlanmayan DNA olarak adlandırılan; duygusal, davranışsal ve karakteristik özelliklerdir. Yani biz anne karnındayken annemizin sadece kaşını, gözünü, boyunu posunu kopyalayamayız. İlk duygusal, davranışsal ve karakteristik kodlarımızı da daha anne karnındayken yine annemizden alırız.

Melek'i hayal kırıklığı ve acıdan korumak için *—yani tamamen iyi niyetlerle—* çalışan bilinç dışı sistem, doğum sonrasında da devrededir. “Ya kaybedersem” korkusu Melek'i, bebeğine yakın bir annelik yapmaktan alıkoyar. Bebeğini çok kucaklamaz, anne sütü vermekten kaçınır, bebeğinin bağlanma taleplerine yanıtsız kalmayı seçer. Tabii bütün bunları bilinç dışı bir seviyede bebeğini, diğerleri gibi kaybederse çok acı çekmemek için yapar. Bir yandan içgüdüsel anneliğinden kaçınmaya çalışırken, iç dünyasında oluşan gerilimi bertaraf etmek için bilinç dışı sistem Melek'in davranışlarını rasyonalize eder. Melek'in ağzından şu cümleleri duyarız:

“Kucağıma almıyorum çünkü alışmasını istemiyorum.”

“Emziremiyorum çünkü sütüm yok.”

“Çocuğum ayakları yere basan, güçlü biri olsun isterim. Bana bağlı olmasın.”

Tabii bilinç dışı aynı iyi niyetlerle Selin için de çalışmaya başlamıştır. Daha anne karnında annesinin duygusal bağ yoksunluğunu yaşayan Selin, “insanlarla yakın bağ kurmamak gerektiğini”

öğrenir. Annesinin duygusal yoksunluğu, Selin'in "hayatta kalma" sistemini tetikler ve sistem, Selin'i duygusal bağ talep etmeyecek hâle getirir.

Nitekim bir anne, bebeğiyle duygusal yakınlık kurmuyorsa bebek, bir süre sonra bu ihtiyacını baskılamayı öğrenecektir. Zaman içinde bebek daha az ağlamaya, kendi başına daha çok vakit geçirmeye, kucak istememeye, görünürde kendine yetmeye başlar. Duygusal blokajı fazla olan anneler, genellikle çocuklarının çok uslu olduğundan, kendi başına uyuduğundan, kendilerinden hiçbir talepte bulunmadan saatlerce oynadığından bahsederler. Ve bunu, çocuklarına "öğrettiklerini" iddia edip, adına disiplin derler. Çocuğun bir şeyler öğrendiği doğrudur, lakin öğrendiği şey travmatik bir biçimde ihtiyaçlarını baskılamaktır. Çünkü daha anne karnından beri görmüştür ki duygusal ihtiyaçlarını açığa vurduğunda kabul görmemekte ve bu ihtiyaçlarını kimse gidermemektedir. O zaman çocuk için yapılabilecek tek şey vardır: duygusal ihtiyaçlarını olabildiğince baskılamak, baskılamak, baskılamak...

Şimdi Selin'in büyüdüğünü düşünelim. Onun da annelik yaşı gelmiş olsun. Hatta Selin büyürken annesinin mesafeli tutumlarının kendisinde açtığı yaraları görmüş, "Ben annem gibi anne olmayacağım. Çocuğuma çok yakınlık göstereceğim" demiş olsun. Selin'in bebeği; her bebek gibi ağlayarak, emmek isteyerek, kucağa yönelerek bağ kurma davranışları sergiler. Bu davranışlar Selin'in bilinç dışını tetikler. Selin ne zaman bebeğini kucağına alsa anlam veremediği bir biçimde içi sıkılır, huzursuz olur, nefesi daralır. Çünkü kendisi bu bağlanma davranışlarını sergilediğinde annesi ona uzak durmuştur. Selin bilinçli aklıyla bebeğini kucağına aldığı an kendi çocukluğunu düşünmez elbette ama tüm kayıtları tutan bilinç dışı sistem Selin'e kendi çocukluk yaralarını hatırlatmaktadır. İşin ironik kısmı, baskılanan kayıtları saklayarak çocukluk

acılarının tetiklenmesine neden olan bilinç dışı, aynı zamanda bizi acı dolu hatıralarımızdan korumak için o anılara mantıklı kı-lıflar üretir.

Selin eğer bu anlam veremediği duyguların kaynağını bulmaya çalışmazsa –*yani bilincini aktif hâle getirmezse*– bilinç dışının yö-netiminde çocuğuyla yakınlık kuracağı davranışlardan kaçınmaya çalışır. Aynı annesi gibi çocuğunu kucağına almaktan geri durur. İçindeki gerilimi susturmak için de annesinin davranışına hak vermeye başlar. “Annem beni çok kucağına almadı ama kötü mü oldu? Şimdi böyle bağımsız, güçlü bir kadın olabildim.” Bebeğini emzirmenin içinde tetiklediği, “emzirilmeme acısını” susturabil-mek için emzirmekten kaçır. Bir yandan da “Hazır mamalar, anne sütü kadar sağlıklıymış zaten. Hatta daha faydalı diyenler bile var” cümlelerini kurar. Böylece üç nesillik bu yolculukta her anne, kendi annesini tekrarladığı bir *annelik aktarımını* miras alır.

Çocuğunu kaybetme korkusuyla duygusal mesafe koyan anne, annesinden duygularını bastırmayı öğrendiği için kendi çocuğuna duygusal mesafe koyan bir anneye, o da duygusal ihmal yaşama-nın verdiği acıyı tetikleyen bebeğine duygusal olarak uzak duran bir anneye dönüşür. Sonuç olarak *duygusal ihmal davranışı* nesil-den nesile taşınmış, bir annelik aktarımına dönüşmüş olur.

Tabii kurguladığımız bu üç nesil davranışları basit bir örüntü-den oluşuyor. Hayat çok daha girift ilişkileri, çok daha derin şe-maları ve öğrenmeleri bağrında saklar. Ama işin temelinde gerçek olan şudur ki travmatik annelik tutumları, –*eğer farkına varılıp iyileşme çabasına girilmezse*– bir nesilden diğerine aktarılmakta ve böylelikle travmatik yaşantılar; anneden kızına oyalı bir çeyiz bohçası gibi miras kalmaktadır. Şiddet görenin şiddet gösterme-si, tacizcilerin çocukluğunda taciz davranışları tespit edilmesi, çocukluğunda katı bir disipline maruz kalmış annelerin kendi ço-cuklarıyla duygusal bağ kurmakta sıkıntı çekmesi hep bundandır.

İşte bizim kitap boyunca atıfta bulunacağımız *annelik aktarımı* tanımını tam da budur: annemizden miras aldığımız, içselleştirdiğimiz, savunma mekanizmalarıyla hayatımızda tuttuğumuz travmatik duygu, düşünce ve davranış kalıplarıdır.

Şimdi aklımıza şöyle sorular gelebilir:

“İyi de ben küçükken çok dayak yedim. Ebeveynlerimden eziyet gördüm. Tacize uğradım. Hakaretler işittim. Belki sevilmedim, istenmedim, varlığım kabul görmedi. Anlaşılmadım, duygusal olarak eziyetler çektim. Ve bu çocukluk yaşandı, bitti. Ben bugünkü hâlimle çocukluk yazgımı nasıl değiştireceğim? Yaşadıklarımı nasıl unutacağım? Zihnimden nasıl sileceğim?”

Annelik aktarımını değiştirmek demek çocukluk yıllarımızı unutmak, yok saymak, hafızamızı silmek ya da bize kötülük eden kişileri hayatımızdan çıkarıp atmak demek değildir. Bilakis çocukluğumuzda birer kıymık gibi kalbimize saplanmış acı hatıraları bugüne taşımak, bugünde okumak; bugünümüze olan etkilerini, anneliğimize yüklediği ağırlıkları, çocuklarımızla (ve eşimizle) aramızda oluşturduğu duvarları fark etmek; onlarla yüzleşmek, o acıların coşkunca akıp giden birer nehir gibi hayatımızdan gitmesine izin vermek, yasını tutmak, öfkesini hissetmek ve kalbimizdeki tüm incinmişlikleri birer birer affedip özgürleşmek demektir. Geçmişini geçmişte bırakıp bugüne, şu ana, şimdiye dönebilme gayretidir.

Tabii bu, yazıldığı kadar kolay bir süreç olmadığı gibi dünden bugüne hemencecik değişebilecek bir yapı da değildir. Ama mümkündür. Ve insanın *–bir lahanayı katman katman yapraklarından ayırır gibi–* kendi yürek bohçalarını teker teker açıyor olmasının lezzeti tarif edilemez güzelliكتedir.